

بنام خدا

هوش هیجانی

دانیل گولمن

بخش اول: مغز هیجانی

فصل اول: هیجان‌ها به چه کار می‌آیند؟

انسان‌ها با قلب خود می‌بینند؛ آنچه مهم است با چشم دیده نمی‌شود

آنتوان دو سنت اگزوپری

شازده کوچولو

به لحظات آخر زندگی آقای گری و خانم میری جین چانسی بیندیشید، که خود را فدای دخترک یازده ساله‌شان، آندریا، کردند؛ دختری که به‌خاطر فلج نخاعی محکوم به استفاده از ویلچر بود. خانواده‌ی چانسی مسافر قطار آمتراک بودند که قطار، پس از برخورد با پل راه‌آهن و تخریب آن در لوئیزیانا به رودخانه افتاد. خانم و آقای چانسی قبل از هر چیز به دخترشان فکر می‌کردند و سعی داشتند درحالی‌که آب وارد کوپه می‌شد، او را از پنجره به دست نیروهای امداد برسانند. پس از توفیق در این کار، خودشان به‌همراه واگن در آب فرو رفتند و خفه شدند.

قصه‌ی آندریا که در آن پدر و مادری با شجاعت تمام کوشیدند در آخرین لحظه‌ی زندگی خود، زندگی فرزندشان را نجات دهند، نشان‌دهنده‌ی لحظه‌ای از شجاعت افسانه‌ای تاریخ بشری است. بی‌شک این نوع فداکاری در طول دوران تاریخی بشر و طی تکامل نژاد ما، بارها و بارها روی داده است. به‌نظر زیست‌شناسان تکاملی، این نوع فداکاری‌های بشری به‌خاطر فرزند، وسیله‌ای است برای این‌که نیروی تولید مثل بتواند ژن‌های یک فرد را به نسل‌های بعدی او منتقل کند؛ ولی در نظر پدر یا مادری که در لحظه‌ی بحرانی چنین تصمیم فداکارانه‌ای می‌گیرد، این کار به‌جز عشق معنایی ندارد.

این رفتار قهرمانانه‌ی والدین، نمایانگر نقش عشق نوع‌دوستانه و سایر هیجان‌ها ما در زندگی انسانی است و هدف وجودی احساسات و هیجان‌ها و نیروی آن‌ها را نشان می‌دهد. این رفتار نشان می‌دهد که عمیق‌ترین احساسات، هیجان‌ها و اشتیاق‌ها و علایق ما نقشی اساسی در راهنمایی نژاد ما دارند و نژاد ما بیش از هر چیز به‌واسطه‌ی آن‌ها تکامل یافته و توانسته است به زندگی خود در طول تاریخ ادامه دهد. این نیرویی فوق‌العاده است؛ فقط وجود عشقی نیرومند - اهمیت فوق‌العاده‌ی نجات کودکی عزیز - می‌تواند پدر یا مادری را وادارد تا میل به زندگی را زیر پا گذارد و خود را قربانی کند. از لحاظ عقل و منطق، از خودگذشتگی آن‌ها به‌هیچ‌وجه منطقی و موجه نبود؛ ولی از نظر دل و عشق، تنها کاری که آن‌ها در آن لحظه می‌توانستند انجام دهند، همین بود.

به‌عقیده‌ی جامعه‌شناسان، نقش اساسی احساسات و هیجان‌ها در تکامل انسان و حفظ بقای او این است که در چنین لحظات حساس و حیاتی، قلب (احساس) جلوتر از سر (عقل و منطق) عمل می‌کند. به‌گفته‌ی آن‌ها، انسان در موقعیت‌های دشوار و هنگام انجام وظایف بسیار مهم، که در اداره‌ی آن‌ها فقط نیروی عقل عمل نمی‌کند، توسط نیروی هیجان‌های خود هدایت می‌شود. موقعیت‌های خطرناک، ضررهای رنج‌آور، پیگیری هدف‌ها با وجود ناامیدی‌ها، بستن عهد و میثاق با دوست و همسر، و تشکیل خانواده جزو این موقعیت‌ها و وظایف است. هر احساس و هیجانی ما را برای انجام عمل خاصی آماده می‌کند. هر یک از این احساسات و هیجان‌ها، ما را به کاری وادار می‌دارد که در گذشته در حل و فصل چالش‌های مشابه به‌خوبی پاسخ داده است. با توجه به این‌که این وضعیت و وظایف همواره در تاریخ تکاملی ما وجود داشته است و در آینده هم وجود خواهد داشت، ارزش این احساسات و هیجان‌ها در زندگی ما آشکار

می‌شود. به‌منظور بهره‌برداری فوری از این احساسات و راهکارهای ناشی از آن‌ها، دستگاه بدن انسان آن‌ها را در مرکز عصبی خود ثبت و ضبط کرده و به‌صورت کشش‌ها و تمایلات فطری و خودکار درآورده است.

بررسی طبیعت انسان بدون در نظر گرفتن قدرت احساسات و هیجانات نگرشی بسیار کوتاه‌بینانه است. با توجه به یافته‌ها و دیدگاه‌های دانش جدید درباره‌ی جایگاه احساسات در زندگی ما، نام هوموساپین (به‌معنای نژاد متفکر) برای نژاد انسانی، نامی انحرافی به‌نظر می‌رسد. همه‌ی ما بنا به تجربه دریافته‌ایم که وقتی پای شکل‌گیری تصمیم‌ها و اقدامات ما پیش می‌آید، احساسات هم به‌اندازه‌ی تفکر، و گاهی بیش از آن، در لحظه‌لحظه‌ی رفتار و کردار ما مؤثر است. ما در تأکید ارزش و اهمیت عقلانیت خالص، که ضریب هوشی معیار اندازه‌گیری آن است، خیلی زیاده‌روی کرده‌ایم. ولی باید توجه داشته باشیم که، خوب یا بد، وقتی احساسات و هیجانات زمام امور را در دست می‌گیرند، هوش و منطق هیچ نقش و اهمیتی ندارد.

زمانی که احساسات تند و هیجان‌ها عقل و منطق را درهم می‌شکنند

اشتباهی غم‌انگیز بود. ماتیلدا کراب‌تری چهارده ساله فقط داشت با پدرش شوخی می‌کرد. آن روز صبح، پدر و مادر از منزل یکی از دوستانشان برگشته بودند که ناگهان او از پستو بیرون پرید و فریاد زد: بووو!

پدر و مادر فکر می‌کردند که ماتیلدا آن شب نزد یکی از دوستانش به‌سر می‌برد. بنابراین، پدر با شنیدن سروصدا به‌سراغ اسلحه‌ی کالیبر ۳۵۷ خود رفت، آن را برداشت، و در اتاق خواب ماتیلدا به جستجو پرداخت. زمانی که ماتیلدا از پستو بیرون پرید، پدر او را از ناحیه‌ی گردن هدف گرفت. دوازده ساعت بعد، ماتیلدا در اثر این حادثه مرد!

یکی از میراث‌هایی که از دوران گذشته‌ی تکامل ما به‌جا مانده، ترسی است که ما را به حفاظت از جان خانواده‌مان برمی‌انگیزد. همین انگیزه موجب شد پدر ماتیلدا تفنگ خود را بردارد و در خانه به‌دنبال مهاجمی بیگانه بگردد که فکر می‌کرد برای دزدی آمده است.

این ترس آقای کراب‌تری را واداشت تا قبل از تشخیص فرد مهاجم و حتی قبل از این که صدای دخترش را تشخیص دهد، شلیک کند. به‌تصور زیست‌شناسان تکاملی، این‌گونه واکنش‌های خودکار به این دلیل در دستگاه عصبی ما حک شده که در دوران حساس و حیاتی قبل از تاریخ بشر، بود یا نبود آن‌ها در حکم مرگ یا زندگی ما بوده است. نکته‌ی مهم‌تر این‌که، این واکنش‌ها برای انجام وظیفه‌ی اصلی تکامل که همانا حفظ فرزندی که حامل این استعداد ژنتیک هستند، لازم بوده است؛ لطیفه‌ای غم‌انگیز که موجب بروز این فاجعه‌ی دردناک در خانواده‌ی کراب‌تری شد.

با وجود این که احساسات و هیجانات ما طی دوران تکاملی ما راهنماهای خردمندی بوده‌اند، واقعیات جدیدی که تمدن و شهرگیری مطرح کرده است با چنان سرعتی در حال بروز و ظهور است که حرکت کُند تکامل قادر به همراهی با آن‌ها نیست. در واقع، نخستین قوانین و بیانیه‌های اخلاقی را می‌توانیم تلاش‌هایی برای مهار کردن، مقهورسازی، و اهلی کردن زندگی احساسی و هیجانی انسان تلقی کنیم. همان‌طور که فروید در کتاب تمدن و نارضایتی‌های آن بیان می‌کند، جامعه مجبور بود خود را از دست بی‌قانونی رها کند؛ به این معنا که امواج افراطی و هیجاناتی را که آزادانه به داخل آن هجوم می‌آوردند، مهار و مقهور سازد.

با وجود این محدودیت‌های اجتماعی، هیجان‌ها و احساسات به‌طور مکرر و مستمر عقل و منطق را زیر پا گذاشته است. این پدیده‌ی بدیهی طبیعت انسانی ناشی از طرح اصلی زندگی ذهنی ماست. از نظر طرح زیست‌شناختی، شبکه‌ی عصبی اصلی احساسات و هیجانات (شبکه‌ای که با آن به‌دنیا آمده‌ایم) شبکه‌ای است که برای پنجاه‌هزار نسل گذشته‌ی انسانی، نه پانصد نسل اخیر آن، و

به یقین، نه پنج نسل آخری، بهترین کارکرد را داشته است. نیروهای تدریجی و سنجیده‌ی تکامل که احساسات و هیجانات را شکل داده‌اند، کار خود را طی دوره‌ای یک میلیون ساله انجام داده‌اند. این گفته به معنای این است که ده‌هزار سال گذشته، با وجود اوج‌گیری سریع تمدن انسانی و انفجار جمعیت از پنج میلیون به پنج میلیارد نفر، نقش اندکی بر الگوهای زیستی زندگی احساسی و هیجانی ما باقی گذاشته است.

بنابراین، خوشمان بیاید یا نیاید، ارزیابی ما از اتفاقاتی که برایمان پیش می‌آید و پاسخ‌های ما به آن‌ها فقط بر پایه‌ی داوری‌های عقلانی یا گذشته‌ی شخصی ما قرار ندارد، بلکه بر اساس گذشته‌ی نیاکانی بسیار دور ما نیز هست. این قضاوت‌ها و ارزیابی‌های ناشی از آن‌ها گاهی موجب اقدامات فاجعه‌باری نظیر آنچه در خانواده‌ی کراب‌تری دیدیم، می‌شود. خلاصه‌ی کلام این‌که، در بسیاری از مواقع ما مسایل و معضلات پست‌مدرن را با مجموعه‌ی احساسات و هیجاناتی پاسخ می‌دهیم که برای پاسخگویی به وضعیت‌های اضطراری دوران چهارم زمین‌شناسی (پلستوسن) ساخته و پرداخته شده‌اند!

بررسی این وضعیت وخیم و خطرناک موضوع اصلی این کتاب است.

انگیزه‌های ناگهانی که منجر به عمل می‌شود

یکی از روزهای اوایل بهار در حال رانندگی در شاهراهی در منطقه‌ی کوهستانی کلرادو بودم که طوفان و بوران و برف موجب محو شدن خودروی جلویی من شد. هرچه با دقت به جلو نگاه می‌کردم نمی‌توانستم چیزی را ببینم؛ برف و بوران همه‌جا را گرفته بود و اجازه نمی‌داد چیزی دیده شود. درحالی‌که پایم را روی ترمز می‌فشردم، جریان اضطراب را در وجودم حس می‌کردم و صدای تپش شدید قلبم را می‌شنیدم.

اضطراب من به ترس کامل تبدیل شد. درنتیجه، خودرو را به کنار جاده هدایت کردم و منتظر شدم تا بوران و برف تمام شود. نیم‌ساعت بعد هوا آرام، و فضا و جاده آشکار شد و من به راه خود ادامه دادم. چند صد متر جلوتر مجبور به توقف شدم، زیرا گروه امداد در حال کمک به مسافر خودرویی بودند که از پشت به خودروی جلویی خود زده بود. تصادف آن‌ها جاده را بند آورده بود. اگر من هم در برف و بوران به حرکت ادامه داده بودم، به احتمال زیاد با آن‌ها برخورد می‌کردم.

ترس احتیاطی که آن روز بر من غلبه کرد، به احتمال زیاد زندگی‌ام را حفظ کرد. مثل خرگوشی که از وحشت یک گرگ می‌خکوب می‌شود یا پستانداری از دوره‌ی ماقبل تاریخ که خود را از دید یک دایناسور مخفی می‌کند، من هم مغلوب وضعیت درونی خاصی شدم که مجبورم کرد ضمن توقف، به دور و اطرافم توجه کنم و خود را برای مقابله با خطری که در پیش بود آماده سازم.

همه‌ی احساسات و هیجان‌های ما در اصل، انگیزه‌هایی برای عمل، و برنامه‌هایی فوری برای اداره‌ی زندگی ما هستند که نیروی تکامل قطره قطره به وجود ما تزریق کرده است. ریشه‌ی واژه‌ی emotion از فعل لاتین motere به معنای حرکت کردن است که حرف «e» به اول آن اضافه شده است تا به معنای حرکت به بیرون باشد، و گرایش به عمل مستتر در هر emotion (احساس، هیجان، عاطفه) را نشان دهد. این‌گونه احساسات منجر به عمل در حیوانات یا کودکان بسیار به چشم می‌خورد؛ فقط در بزرگسالان «متمدن» است که اغلب شاهد امری خلاف قاعده در قلمروی حیوانات هستیم، و می‌بینیم که در آن‌ها هیجان‌ها، انگیزش‌های آنی ریشه‌ای برای حرکت و اقدام، از واکنش بدیهی و مسلم جدا می‌شود.

هریک از احساسات و هیجان‌های موجود در مخزن احساسی ما، طبق مشخصه و سرنوشت زیستی معین خود، نقشی منحصر به فرد ایفا می‌کند (برای یافتن جزئیات هیجان‌های «اصلی» به پیوست الف مراجعه کنید). پژوهشگران با روش‌های جدید دقیق‌اندیشی در بدن و مغز انسانی، در حال کشف جزئیات فیزیولوژیکی بیشتری هستند که نشان می‌دهد چگونه هر یک از احساسات و هیجان‌های ما بدنمان را برای ارائه‌ی پاسخ بسیار متفاوتی آماده می‌سازد.

در اثر عصبانیت و خشم خون به دست‌ها هجوم می‌آورد تا گرفتن جنگ‌افزار یا حمله به دشمن را آسان‌تر کند؛ تپش قلب افزایش می‌یابد، و یورش هورمون‌هایی نظیر آدرنالین موجب جهش و جنبشی از انرژی می‌شود که ما را به عمل شدید و تهاجمی توانا می‌سازد.

در اثر ترس و هراس خون به ماهیچه‌های اسکلتی بزرگ، نظیر ساق پاها هجوم می‌آورد تا فرار را برای ما آسان‌تر کند. همچنین رنگ از صورت می‌پرد؛ زیرا خون از آن به جاهای دیگر می‌رود (و این احساس را به وجود می‌آورد که گویی خون «سرد» می‌شود).

همزمان بدن، حتی برای لحظه‌ای، خشک می‌شود تا شاید به این وسیله بتوانیم بررسی کنیم که آیا مخفی شدن واکنش بهتری است یا خیر. شبکه‌های موجود در مراکز هیجانی مغز موجب جریانی از هورمون می‌شوند که بدن را به‌طور عمومی در وضعیت هشدار قرار می‌دهند و برای اقدام و عمل آماده می‌سازند. به این ترتیب، توجه شخص بر تهدید موجود متمرکز می‌شود تا بررسی کند که بهتر است چه اقدامی انجام دهد.

در میان تغییرات اصلی زیست‌شناختی که در اثر خوشحالی ایجاد می‌شود باید از افزایش فعالیت یکی از مراکز مغزی که احساسات منفی را فرو می‌نشانند و انرژی موجود را افزایش می‌دهد و آرام شدن مراکز که موجب افکار ناراحت‌کننده می‌شوند، صحبت کنیم؛ ولی از لحاظ فیزیولوژی، به‌جز آرامشی که موجب شود بدن سریع‌تر از عوارض زیست‌شناختی احساسات یأس‌آور بهبود یابد، تغییر دیگری حاصل نمی‌شود. این ترکیب‌بندی موجب آرامش عملی بدن، آمادگی و اشتیاق برای کارهای در دست اجرا، و حرکت به‌سوی مجموعه‌ی بزرگی از هدف‌ها می‌شود.

عشق، احساسات لطیف، و ارضای جنسی موجب تحریک پاراسمپاتیک می‌شوند؛ یعنی حالت فیزیولوژیکی خاصی که در مقابل حالت «جنگ یا گریز» قرار دارد، که توسط ترس و عصبانیت ایجاد می‌شود. الگوی پاراسمپاتیک که موجب «پاسخ آرامش‌بخش» می‌شود، مجموعه‌ای سراسری از واکنش‌هاست که وضعیت عمومی آرامش و خرسندی را به‌وجود می‌آورد و موجب تسهیل همکاری با دیگران می‌شود.

بالا کشیدن ابروها در اثر شگفتی و حیرت موجب افزایش دامنه‌ی دید می‌شود و نور بیشتری برای تحریک شبکیه وارد چشم می‌کند. این تغییر، اطلاعات بیشتری درباره‌ی رویداد غیرمنتظره به ما می‌دهد، و بررسی دقیق اوضاع و احوال جاری و اتخاذ بهترین برنامه برای عملیات ما را آسان‌تر می‌سازد.

بیان تنفر و بیزاری در تمام دنیا یکسان به‌نظر می‌رسد و القاکننده‌ی پیامی یکسان در مورد چیزی است که از لحاظ مزه یا بوی واقعی، یا مجازی، ناراحت‌کننده است. بیان تنفر و بیزاری در چهره، به شکل پیچ خوردن لب بالایی به یک طرف که موجب چین خوردن مختصر بینی می‌شود، حاکی از تلاشی بدوی است که طبق بررسی‌های داروین، برای بستن سوراخ‌های بینی در مقابل بوی زیان‌آور یا تف کردن غذاهای زهرآلود انجام می‌شده است.

یکی از وظایف اصلی غم و اندوه کمک به تعدیل عملکرد بدن در مقابل یک زیان مهم است، نظیر مرگ یکی از نزدیکان یا ناکامی بزرگ. اندوه موجب کاهش انرژی و شور و شوق فعالیت، به‌ویژه تفریح و سرگرمی و نشاط می‌شود و پس از عمیق‌تر شدن و تبدیل شدن به افسردگی، سوخت‌وساز بدن را کند می‌کند. این کناره‌گیری درون‌گرایانه فرصتی فراهم می‌کند تا برای زیان وارده یا امید از دست رفته سوگواری کنیم، نتایج و پیامدهای آن برای زندگی‌مان را درک کنیم، و برای فعالیت‌های جدید پس از بازگشت انرژی خود برنامه‌ریزی داشته باشیم. این کاهش انرژی به احتمال زیاد انسان‌های غمگین و آسیب‌پذیر اولیه را نزدیک خانه نگاه می‌داشت که امنیت بیشتری داشت.

این تمایلات و انگیزه‌های زیست‌شناختی و طبیعی برای عمل، با وضعیت زندگی اجتماعی و فرهنگ خاص هر کس شکل ویژه‌ای به خود می‌گیرد. برای مثال، از دست دادن عزیزان در همه‌جا موجب غم و اندوه و زاری می‌شود؛ ولی نحوه‌ی نشان دادن غم و اندوه - نحوه‌ی اظهار احساسات در مقابل جمع یا جلوگیری از بروز و ابراز آن در خلوت خودمان - توسط فرهنگ شکل می‌گیرد؛ همان‌طور که افراد خاصی که در زندگی ما در گروه «عزیزان» قرار می‌گیرند، توسط فرهنگ خاص ما مشخص می‌شوند. شرایط دوران طولانی تکامل، در زمانی که این پاسخ‌های هیجانی شکل می‌گرفتند یقین بسیار دشوارتر از این بود که بیشتر انسان‌ها در آغاز و طلوع تاریخ مدرن قادر به تحمل آن باشند. این دوره زمانی بود که تعداد کمی از بچه‌ها به سنین بزرگسالی می‌رسیدند و نیز اندکی از بزرگسالان طلوع خورشید سی سالگی خود را به چشم می‌دیدند.

زمانی بود که غارتگران می‌توانستند در هر لحظه حمله‌ور شوند و از گرسنگی مردن یا زنده ماندن انسان‌ها تابع بارش باران یا خشکسالی بود که هیچ تسلطی بر آن نداشتند و به تناوب اتفاق می‌افتاد؛ ولی با ظهور کشاورزی و جوامع بسیار بدوی انسانی، فرصت زنده ماندن به‌نحو شگفت‌انگیزی افزایش یافت. در ده‌هزار سال اخیر، و ظهور این پیشرفت‌ها در سراسر جهان، فشارهای وحشیانه‌ای که جمعیت انسانی را محدود می‌کرد به‌تدریج کاهش یافت.

همین فشارها بود که واکنش‌ها و پاسخ‌های احساسی و هیجانی ما را برای زنده ماندن به‌شدت ارزشمند می‌کرد؛ به‌طوری‌که با از بین رفتن این فشارها، برخی از پاسخ‌های احساسی و هیجانی موجود در انباره‌ی هیجان‌های ما هم ارزش خود را از دست دادند.

با وجود این‌که در گذشته‌های دور، عصبانیت شدید و سیخ شدن موهای بدن موجب حرکتی سریع و حیاتی برای زنده ماندن ما می‌شد، امروزه چنین عصبانیتی در شرایطی که جنگ‌افرازهای خودکار در دست بچه‌های سیزده ساله قرار دارد، اغلب موجب واکنش‌های فاجعه‌بار ویرانگری می‌شود.

ذهن‌های دوگانه‌ی ما

یکی از دوستان داستان طلاق گرفتن خود را، که برایش رویداد دردناکی بود، برایم تعریف می‌کرد. شوهرش عاشق یکی از همکاران خود شده بود و ناگهان اعلام کرده بود که قصد دارد با او ازدواج کند. دوست من چند ماه جنگ و جدال در مورد خانه، پول، و سرپرستی بچه‌ها را پشت سر گذاشته بود. اکنون پس از گذشت این لحظات دشوار، از استقلالی که به‌دست آورده بود ابراز خوشحالی می‌کرد و می‌گفت: «دیگر به او فکر نمی‌کنم؛ به‌راستی برایم اهمیت ندارد!»، او درحالی این حرف‌ها را می‌زد که دم به دم چشمانش لبریز از اشک می‌شد.

این لحظه‌های ناراحت‌کننده ممکن است بدون توجه از دیده پنهان بماند. ولی احساس و درک این موضوع که چشمان اشک‌آلود یک نفر به این معناست که او برخلاف اظهار بی‌غمی، غمگین است، بسیار ساده و آسان است.

یکی از این رفتارها ناشی از ذهن هیجانی، و دیگری ناشی از ذهن عقلانی ماست. در واقع، باید بگوییم که ما دو ذهن داریم؛ یکی که فکر می‌کند و دیگری که احساس می‌کند.

این روش‌های بسیار متفاوت شناخت، با هم تعامل می‌کنند تا زندگی ذهنی ما را بنیان نهند. ذهن عقلانی و منطقی، روش درک و فهمی است که ما اغلب از آن آگاهییم؛ روشی که در لحظات آگاهی ما برجسته‌تر است، فکر می‌کند و قادر به سنجیدن و به‌خاطر آوردن است؛ ولی به موازات این روش، ما نظام درک و فهم دیگری نیز داریم که به آن ذهن احساسی و هیجانی می‌گوییم و با وجود غیرمنطقی بودن گاه‌به‌گاه، انگیزاننده و قدرتمند نیز به حساب می‌آید (برای توضیح مفصل‌تر ذهن هیجانی، به پیوست «ب» مراجعه کنید).

دو بخش انگاری هیجانی و عقلانی گفته‌شده در بالا، معادل تفاوتی است که عامه‌ی مردم بین «قلب» و «سر» قایل می‌شوند: درک و فهم درستی یک چیز با قلب، نوعی مجاب‌شدگی و اعتقاد به شما می‌دهد که با درک درستی آن با ذهن عقلانی‌تان متفاوت است و اغلب اطمینان و قطعیت عمیق‌تری را موجب می‌شود. شیب آرامی در نسبت کنترل عقلانی - احساسی ذهن ما وجود دارد؛ به این معنا که هرچه احساس ما قوی‌تر باشد، ذهن هیجانی‌مان چیره‌تر و ذهن عقلانی‌مان کم‌اثرتر می‌شود. به‌نظر می‌رسد این ترتیب و آرایش ناشی از میلیون‌ها سال بهره‌گیری از سازوکاری تکاملی است؛ سازوکاری که طبق آن برای مقابله‌ی فوری با موقعیت‌های بسیار خطرناک از هدایت احساس‌ها و بینش و درک مستقیم خود استفاده کرده‌ایم، زیرا هرگونه مکث برای تفکر در مورد کاری که باید بکنیم می‌توانست به قیمت زندگی‌شان تمام شود.

این ذهن‌های دوگانه‌ی هیجانی و عقلانی در بیشتر مواقع در هماهنگی کامل با هم فعالیت دارند، و روش‌های متفاوت درک و فهم خود را جهت هدایت ما در زندگی با هم مبادله می‌کنند. در حالت معمولی بین ذهن‌های هیجانی و عقلانی ما تعادلی وجود دارد، به نحوی که هیجان‌ها ذهن عقلانی را تغذیه و به عملیات آن اطلاع‌رسانی می‌کنند؛ درحالی‌که ذهن عقلانی ضمن پالایش احساسات و هیجان‌ها، گاهی از ورود آن‌ها به حوزه‌ی خود نیز جلوگیری می‌کند. با وجود این، ذهن‌های عقلانی و هیجانی ما استعدادها و توانایی‌هایی نیمه‌مستقل اند، که هر یک، همان‌طور که در آینده خواهیم دید، بازتاب‌کننده‌ی عملیات شبکه‌های مغزی جداگانه ولی مرتبط به هم هستند.

در بیشتر مواقع این ذهن‌ها به‌نحوی عالی هماهنگ هستند؛ به این معنا که احساسات برای تفکر لازم‌اند، و تفکر برای احساسات. ولی زمانی که موج احساسات شدید و هیجان‌ها به حرکت درمی‌آید، این تعادل به‌هم می‌خورد. در نتیجه، ذهن هیجانی چیره می‌شود و ذهن عقلانی را از میدان به‌در می‌کند. انسان‌گرای قرن شانزدهم، اراسموس روتردامی، این تنش همیشگی موجود بین منطق و هیجان را به‌نحوی هجوه‌گونه چنین بیان می‌کند:

میزان شور و هیجان اعطایی ژوپیتتر نسبت به عقل و منطق اعطایی او بسیار بیشتر است، به‌طوری که می‌توانید نسبت آن دو را بیست‌و‌چهار به یک در نظر بگیرید. او دو نیروی مستبد خشن و مهاجم را در مقابل نیروی تنها و مجرد عقل و منطق قرار داده است. این دو نیرو عبارت‌اند از خشم و خشونت. زندگی معمولی نوع انسانی مشخص می‌کند که چقدر عقل و منطق می‌تواند بر ترکیب این دو نیروی مهاجم و مستبد غلبه کند. عقل و منطق به تنها کاری که از دستش برمی‌آید اقدام می‌کند؛ به این معنا که با صدایی خَش گرفته فریاد می‌زند و فرمول تقوی و پرهیزکاری را تکرار می‌کند، درحالی‌که آن دو نیروی خشن و مستبد به آن بانوی فرزانه فرمان می‌دهند تا خود را حلق‌آویز کند، و به‌طور فزاینده‌ای بر سروصدا و تهاجم خود می‌افزایند، تا این‌که بالاخره فرمانروای عقل از نفس بیفتد، و تسلیم آن‌ها شود.

مغز ما چگونه رشد کرده است؟

به منظور درک بهتر کنترل قدرتمند هیجان‌ها بر ذهن متفکر و علت آماده به جنگ بودن دائمی احساس و عقل با هم به چگونگی توسعه و تکامل مغز انسانی توجه کنید. مغز انسان، با وزنی کمتر از یک‌ونیم کیلو همراه با سلول‌ها و مایع عصبی خود، از لحاظ بزرگی حدود سه‌برابر مغز نزدیک‌ترین پسرعموهای تکاملی‌ما، پستانداران غیرانسان، است. طی میلیون‌ها سال تکامل، مغز ما از پایین به بالا رشد کرده است، به طوری که مراکز بالاتر به عنوان مکمل بخش‌های پایین‌تر و قدیمی‌تر آن ایجاد شده‌اند (رشد مغز در جنین انسانی به‌طور تقریبی همین مسیر را طی می‌کند).

بدوی‌ترین بخش مغز ساقه یا ریشه‌ی مغز است که دور قسمت بالایی نخاع شکل گرفته است. این بخش در همه‌ی انواع حیوانی که چیزی بیش از حداقل دستگاه عصبی دارند مشترک است. ریشه‌ی مغز، فعالیت‌های اصلی زندگی نظیر تنفس و سوخت‌وساز سایر اندام‌های بدن را تنظیم، و واکنش‌ها و حرکات کلیشه‌ای و ثابت را کنترل می‌کند. نمی‌توانیم بگوییم که این مغز بدوی قادر به فکر کردن یا یادگیری است، بلکه مجموعه‌ای از تنظیم‌کننده‌های از پیش برنامه‌ریزی شده است که زنده بودن بدن را تأمین و واکنش مناسب آن را برای بقا و زنده ماندن تضمین می‌کند. این مغز که در عصر خزندگان بالاترین رشد مغزی را نشان می‌داد، همانند ماری است که به نشانه‌ی مقابله با حملات در حال فش فش کردن است.

مراکز هیجانی مغز از این بخش اولیه منشعب شدند. پس از میلیون‌ها سال تکامل، مغز متفکر یا «نیوکورتکس»، که به‌صورت پیاز بزرگی از نسوج به هم پیچیده لایه‌های بالایی را تشکیل می‌دهد، از این مراکز هیجانی منشعب شد. همین واقعیت که مغز متفکر از مغز هیجانی منشعب شده است، بخش اعظمی از رابطه‌ی فکر و احساس را نشان می‌دهد - به این معنا که میلیون‌ها سال قبل از ایجاد مغز منطقی و عقلانی، مغز هیجانی در کله‌ی ما وجود داشته است.

قدیمی‌ترین ریشه‌ی زندگی هیجانی ما در احساس بویایی، یا دقیق‌تر بگوییم، در بخش بویایی مغز قرار دارد و متشکل از سلول‌هایی است که بوها را می‌گیرد و تجزیه و تحلیل می‌کند. هر موجود زنده، چه خوراکی باشد یا زهرآگین، چه جفت جنسی باشد یا مهاجم یا شکار، امضا و نشانه‌ی مولکولی مشخصی دارد که باد می‌تواند آن را در فضا حمل و منتشر کند. در آن دوران بدوی و اولیه، حس بویایی به صورت حس اصلی مورد نیاز برای زنده ماندن موجود زنده در آمده بود.

مراکز قدیمی احساس و هیجان کم‌کم از گوشه‌ی مربوط به بویایی رشد کردند و در نهایت به‌اندازه‌ای بزرگ شدند که توانستند قسمت بالایی ساقه‌ی مغز را بپوشانند. مرکز بویایی در مراحل ابتدایی خود حداکثر از چند لایه‌ی نازک نرون تشکیل می‌شد که برای تجزیه و تحلیل بوها در یک محل جمع شده بود. یکی از لایه‌ها بوهای دریافتی را می‌گرفت و آن‌ها را به گروه‌های مختلف دسته‌بندی می‌کرد: بوی مواد خوراکی یا زهرآگین، بوی جفت جنسی، و بالاخره بوی دشمن یا شکار. و لایه‌ی دیگری از سلول‌های آن، پیام‌های واکنشی را به سراسر دستگاه عصبی می‌فرستاد و به بدن دستور اقدام می‌داد تا تف کند، گاز بگیرد، نزدیک شود، فرار کند، یا موجود بودار را تعقیب کند.

با ورود نخستین پستانداران به صحنه، لایه‌های کلیدی جدیدی به مغز هیجانی اضافه شدند. این لایه‌ها که پیرامون ساقه‌ی مغز قرار دارند، همچون نان شیرینی‌های حلقوی هستند که با فرورفتگی خاصی که در زیر خود دارد، ساقه‌ی مغز را در خود جا می‌دهند. چون این بخش مغز به‌صورت حلقوی و پیازگونه ساقه‌ی آن را دربر گرفته است، به آن سیستم لیمبیک می‌گویند که از ریشه‌ی لاتین لیمبوس به معنای حلقه گرفته شده است. این قلمروی جدید عصبی، هیجان به‌معنای واقعی کلمه را به مخزن مغز انسانی افزود.

زمانی که ما اسیر اشتیاق و میل شدید یا خشم و عصبانیت شدید هستیم، تحت کنترل سیستم لیمبیک قرار داریم. سیستم لیمبیک در مسیر تکامل خود دو ابزار قدرتمند یادگیری و حافظه را به وجود آورد. این پیشرفت تکاملی به حیوان مورد نظر امکان داد تا در گزینش‌های خود برای زنده ماندن و بقا، بسیار هوشیارانه‌تر عمل کند، و به جای این که واکنش‌های تغییرناپذیر و خودکار داشته باشد، پاسخ‌های خود را برای سازگاری با نیازهای متغیر خود هماهنگ و میزان کند. چنانچه غذایی موجب بیماری می‌شد، می‌توانست دفعه‌ی بعد از خوردن آن خودداری کند. تصمیم‌های مربوط به این که چه چیز خورده شود و از خوردن چه چیز خودداری شود، هنوز به‌طور عمده از طریق بوها گرفته می‌شد؛ حالا دیگر پیوندهای میان پیاز بویایی و سیستم لیمبیک وظیفه‌ی تمییز دادن بوها و شناسایی آن‌ها، مقایسه‌ی یک بوی جدید با بوهای قبلی، و در نتیجه تشخیص خوب از بد را برعهده داشت. این کار توسط رینن سفالون، به معنای لغوی مغز دماغی انجام می‌شد که بخشی از شبکه‌ی لیمبیک بود، و پایه‌ی ابتدایی نیوکورتکس (مغز متفکر) را تشکیل می‌داد.

حدود صد میلیون سال قبل، مغز پستانداران با جهش بزرگی در رشد خود روبه‌رو شد. به این معنا که بالای کورتکس که دو لایه‌ی نازک داشت و وظیفه‌ی برنامه‌ریزی، درک موارد احساس‌شده، و هماهنگ‌سازی حرکت را برعهده داشت، چند لایه‌ی جدید اضافه شد تا کورتکس جدید (نیوکورتکس) را به وجود آورد. کورتکس جدید، برخلاف کورتکس دولایه‌ای قدیمی، توانایی عقلانی فوق‌العاده‌ای به حیوان مورد نظر عرضه می‌کرد.

کورتکس جدید هوموساپین، که خیلی بزرگ‌تر از کورتکس جدید هر نوع حیوان دیگری است، تمام قابلیت‌ها و استعداد‌های ویژه‌ی انسانی را به این موجود افزوده است. کورتکس جدید محل تفکر و شامل مراکز است که دریافت‌های حواس را جمع‌آوری و ادراک می‌کند. این بخش چیزی را که ما درباره‌ی یک احساس فکر می‌کنیم به آن می‌افزاید و به ما اجازه می‌دهد تا در مورد ایده‌ها، هنرها، و تصورات احساس‌هایی داشته باشیم.

کورتکس جدید در مسیر تکامل موجب سازگارسازی خردمندانه‌ای شده است که بی‌شک مزایای فوق‌العاده‌ای در توانایی‌های موجود زنده به بقا در شرایط بدبختی و فلاکت نصیب آن کرده، و این احتمال را که فرزندان آن موجود زنده ناقل ژن‌های حاوی این شبکه‌ی عصبی باشند، افزایش داده است. توانایی بقای موجود زنده ناشی از توانایی کورتکس جدید به راهبردسازی، برنامه‌ریزی بلندمدت، و سایر تدابیر ذهنی است. علاوه بر آن، پیروزی‌های انسان در زمینه‌ی هنر، تمدن، شهرگیری، و فرهنگ، همه میوه‌های کورتکس جدید است.

اضافه شدن این بخش جدید به مغز موجب افزایش اختلافات ظریف و جزئی در زندگی احساسی و هیجانی انسان شد. برای مثال، عشق را در نظر بگیرید. ساختارهای لیمبیک احساسات لذت و میل جنسی را به وجود می‌آورند که میل و اشتیاق جنسی را ارضا می‌کنند؛ ولی اضافه شدن کورتکس جدید و پیوندهای آن با سیستم لیمبیک، به عشق و رابطه‌ی مادر و فرزند امکان بروز و ظهور داد، که این رابطه بنیان خانواده و تعهد بلندمدت به فرزندپروری را شکل می‌دهد و توسعه و پیشرفت انسانی را ممکن می‌کند (موجودات فاقد کورتکس جدید، نظیر خزندگان، فاقد مهر و محبت و عاطفه‌ی مادری هستند؛ به طوری که نوزادان سر از تخم در آورده‌ی آن‌ها باید خود را مخفی کنند تا توسط بزرگ‌ترها خورده نشوند!). در انسان‌ها، رابطه و پیوند حمایتی موجود میان والدین و فرزند به فرزند اجازه می‌دهد تا قسمت اعظم دوران بلوغ را در قالب دوران بلندمدت کودکی خود بگذراند؛ و در آن مدت مغز به توسعه و پیشرفت ادامه می‌دهد.

به‌مرور که در نردبان تکامل نژادی از خزندگان به میمون‌های رزوس و بعد به انسان‌ها می‌رسیم، جرم خالص کورتکس جدید افزایش می‌یابد و به‌دنبال خود پیوندهای میان سلول‌های شبکه‌ی مغز را با تصاعد هندسی فزونی می‌بخشد. هرچه تعداد این پیوندها بیشتر باشد، مجموعه‌ی پاسخ‌های ممکن بزرگ‌تر می‌شود. کورتکس جدید ظرافت و پیچیدگی زندگی احساسی و عاطفی، نظیر توانایی به داشتن احساس در مورد احساسات را به موجود انسانی عرضه می‌دارد. نسبت جرم کورتکس جدید به سیستم لیمبیک در پستانداران بزرگ بیش از بقیه‌ی انواع و در انسان‌ها بسیار بیشتر است و دلیلی است بر این که چرا ما می‌توانیم مجموعه‌ی بسیار بزرگ‌تری از واکنش‌ها را در مقابل احساسات و هیجانات خود ابراز، و ظرایف و جزئیات بیشتری ادراک کنیم. درحالی که یک خرگوش یا بوزینه مجموعه‌ی محدودی از پاسخ‌های همیشگی و کلیشه‌ای نسبت به ترس دارد، کورتکس جدید مغز انسانی به او اجازه می‌دهد تا مخزن بسیار بزرگی از پاسخ‌های متنوع، و از جمله تلفن کردن به شماره‌ی ۱۱۰، را در دسترس داشته باشد! هرچه نظام اجتماعی پیچیده‌تر باشد، نیاز بیشتری به این انعطاف‌پذیری وجود دارد. باید گفت که هیچ‌یک از نظام‌های اجتماعی پیچیده‌تر از نظام اجتماعی ما نیست؛ ولی این کانون‌های بالاتر بر همه‌ی زندگی احساسی و هیجانی ما تسلط ندارند و می‌توان گفت در مسایل جدی و حیاتی عاطفی به‌ویژه در موقعیت‌های اضطراری هیجانی و عاطفی تسلیم سیستم لیمبیک می‌شوند. با توجه به این که تعداد زیادی از مراکز بالاتر مغز از سیستم لیمبیک جوانه زده یا دامنه‌ی آن را توسعه داده است، مغز هیجانی نقش حیاتی و مهمی در ساختار عصبی ایفا می‌کند. قسمت‌های جدید مغز از مناطق هیجانی آن ریشه گرفته‌اند و این مناطق با هزاران شبکه‌ی پیونددهنده به کلیه‌ی قسمت‌های کورتکس جدید مرتبط هستند. این وضعیت به مراکز هیجانی مغز برای تأثیرگذاری بر فعالیت‌های بقیه‌ی قسمت‌های مغز از جمله مراکز تفکری آن قدرت بسیار زیادی می‌دهد.

فصل دوم: کالبد شناسی گروگان‌گیری هیجانی

زندگی برای کسانی که فکر می‌کنند، یک کمدی و برای کسانی که حس می‌کنند، یک تراژدی است.

– هوراس والپول

آن بعد از ظهر گرم آگوست سال ۱۹۶۳، همان روزی بود که مارتین لوتر کینگ سخنرانی معروف خود را با عنوان «روایی دارم» در مقابل جمعیت طرفدار آزادی‌های مدنی در واشنگتن ایراد کرد. در آن روز گرم و تفتیده، ریچارد رولز، شب‌دزد معروفی که به‌تازگی از محکومیت سه ساله‌ی بیش از یکصد دزدی خود آزاد شده بود، تصمیم گرفت یک بار دیگر به این کار دست بزند. او بعدها ادعا کرد که می‌خواست کارهای خلاف و بزهکاری را ترک کند؛ ولی برای گذران زندگی همسر و دختر سه ساله‌اش به‌شدت به پول نیاز داشت.

آپارتمانی که می‌خواست به آن دستبرد بزند متعلق به دو زن جوان بود. یکی از آن‌ها جانیس ویلی بیست‌ویک ساله، پژوهشگر مجله‌ی نیوز ویک، و دیگری امیلی هوفرت بیست و سه ساله، آموزگار دبستان، بود. رولز فکر می‌کرد کسی در این آپارتمان حضور ندارد، پس آن‌جا را برای دزدی انتخاب کرد؛ ولی تصور او اشتباه بود، زیرا ویلی در خانه بود. رولز ضمن تهدید ویلی با چاقوی آشپزخانه، دست و پایش را بست و او را در یکی از اتاق‌ها حبس کرد؛ ولی زمانی که داشت خانه را ترک می‌کرد، هوفرت وارد خانه شد. رولز برای این که فرار خود را آسان‌تر کند، تصمیم گرفت دست و پای او را هم ببندد و پهلوی ویلی حبسش کند.

به‌گفته‌ی رولز که پس از سی سال ماجرا را تعریف می‌کند، درحالی که داشت دست و پای هوفرت را می‌بست، جانیس ویلی به او هشدار داد که نمی‌گذارد به‌خاطر این عملش بدون مجازات بماند، بی‌شک صورت او را به یاد خواهد سپرد و به پلیس برای یافتن او

کمک خواهد کرد. روبلز که به خود قول داده بود این آخرین دزدی‌اش باشد، از این سخنان وحشتزده شد و کنترل خود را از دست داد، درحالی‌که جنون سراسر وجودش را گرفته بود، شیشه‌ی نوشابه‌ای را برداشت و آن قدر به سر زن‌ها کوبید که هر دو بیهوش شدند؛ سپس درحالی‌که ترس و خشم و نفرت او را از خود بی‌خود کرده بود، با یک چاقوی آشپزخانه تا می‌توانست به بدن آن‌ها ضربه زد. اینک که او پس از بیست‌وپنج سال به آن لحظه فکر می‌کند، با غم و اندوه می‌گوید: «من به کلی دیوانه شده بودم. سرم منفجر شده بود».

هم‌اکنون که سی سال از آن ماجرا می‌گذرد، روبلز وقت زیادی داشته تا افسوس آن چند لحظه خشونت مهار نشده را بخورد.

این انفجارهای هیجانی را گروگان‌گیری عصبی می‌نامیم. طبق شواهد و قراین موجود، در این لحظات یکی از مراکز مغز لیمبیک اعلام وضعیت اضطراری می‌کند، و بقیه‌ی بخش‌های مغز را در خدمت این وضعیت اضطراری به کار می‌گیرد. گروگان‌گیری در یک لحظه اتفاق می‌افتد و قبل از این که کورتکس جدید (مغز متفکر) بتواند حتی نگاهی اجمالی به آنچه روی می‌دهد بیندازد، ماشه‌ی رفتارهای واکنشی را می‌چکاند؛ چه رسد به این که بخواهد درباره‌ی درستی یا نادرستی آن قضاوت کند. مشخصه‌ی این گروگان‌گیری‌ها این است که فرد گروگان پس از رخداد واکنش هیجانی مربوطه هیچ‌گونه آگاهی در مورد اتفاق وارد شده ندارد!

این گروگان‌گیری‌ها به‌هیچ‌وجه به اتفاقات خاص و وحشتناک، که به بزهکاری‌هایی نظیر بزهکاری روبلز منتهی می‌شوند، منحصر نمی‌شوند، بلکه در اشکال کم‌فاجعه‌بارتر، ولی نه با شدت کمتر، مرتب به سراغ ما می‌آیند. به آخرین باری فکر کنید که کنترل خود را از دست دادید و نسبت به فردی - همسر یا فرزندان یا شاید راننده‌ی خودروی روبه‌رویی - خیلی خشمگین شدید؛ ولی پس از کمی فکر و دقت متوجه شدید که عصبانیت شما خیلی هم موجه نبوده است. به احتمال بسیار زیاد، این وضعیت هم به منزله‌ی گروگان‌گیری هیجانی است و همان‌طور که بعد می‌خوانیم، از آمیگدالا (جسم بادامی) سرچشمه می‌گیرد، که یکی از مراکز مغز لیمبیک محسوب می‌شود.

البته همه‌ی گروگان‌گیری‌های لیمبیک ناراحت‌کننده نیستند، زمانی که شنیدن لطیفه‌ای چنان شما را از خود بی‌خود می‌کند که صدای خنده‌ی انفجاری‌تان به هوا بلند می‌شود باز هم با پاسخ و واکنش لیمبیک روبه‌رو هستیم. این مغز در شرایط خوشحالی و سرور شدید هم در حال کار است. زمانی که دان یانسن، پس از چند بار شکست در کسب مدال طلای المپیک اسکیت سرعت (که به خواهر در حال مرگش قول داده بود) بالاخره در المپیک زمستانی سال ۱۹۹۴ نورژ موفق به بردن مدال طلای مسابقه‌ی هزار متر شد، همسرش به چنان هیجانی دچار شد که مجبور شدند او را به بخش اورژانس بیمارستان منتقل کنند.

جایگاه همه‌ی هیجان‌ها

آمیگدالا یا جسم بادامی انسان، مجموعه‌ای بادامی‌شکل از سلول‌های به‌هم تنیده است که در بالای ساقه‌ی مغز، نزدیک قسمت پایینی حلقه‌ی لیمبیک، قرار گرفته است. ما دو آمیگدالا داریم که در دو طرف مغز، در جهت کناری سر، قرار دارند. آمیگدالای مغز انسان در مقایسه با نزدیک‌ترین پسرعموهای تکاملی‌مان (پستانداران بزرگ نظیر بوزینه‌ها) اندازه‌ی بالنسبه بزرگ‌تری دارد.

کره ماهی (هیپوکمپوس) و آمیگدالا دو بخش اصلی مغز دماغی اولیه بودند که در اثر تکامل خود، کورتکس و سپس کورتکس جدید را به‌وجود آوردند. این ساختارهای لیمبیک تا همین امروز هم قسمت اعظم وظیفه‌ی یادگیری و به‌خاطر سپاری مغز را انجام می‌دهند و درواقع آمیگدالا متخصص موضوعات احساسی و هیجانی است. چنانچه آمیگدالا را از سایر بخش‌های مغز جدا کنند، ناتوانی عجیبی در شناخت اهمیت احساسی رویدادها در فرد به‌وجود می‌آید که گاهی به آن کوری احساسی و عاطفی می‌گویند.

روابط انسانی بدون بار احساسی و هیجانی، نفوذ و ارزش خود را از دست می‌دهند. مرد جوانی که جسم بادامی‌اش را به‌منظور کنترل حمله‌های سخت عصبی با عمل جراحی برداشته بودند، نسبت به انسان‌ها بی‌علاقه شده بود و ترجیح می‌داد بدون هر گونه تماس با دیگران در گوشه‌ای بنشیند. با وجودی که او قادر به صحبت کردن بود، دوستان نزدیک، خویشاوندان، و حتی مادر خود را نمی‌شناخت، و در مقابل ناراحتی آن‌ها به‌خاطر بی‌تفاوتی او نسبت به خودشان، بسیار خونسرد بود. به‌نظر می‌رسید او بدون آمیگدالا کل شناخت احساسی خود و نیز احساس خود نسبت به احساسات را از دست داده است. آمیگدالا مثل انبارهای از خاطرات هیجانی عمل می‌کند، و در نتیجه به خودی خود بخش مهمی است. زندگی بدون آمیگدالا بدون ارزش و فاقد معنای شخصی است.

فقط عاطفه و مهر و محبت به آمیگدالا بستگی ندارد، بلکه همه‌ی هیجان‌ات (مثبت یا منفی) وابسته به آن هستند. حیواناتی که جسم بادامی‌شان برداشته شده یا صدمه دیده است، فاقد ترس و خشونت هستند. آن‌ها اصرار خود را به رقابت یا همکاری از دست می‌دهند، و دیگر هیچ احساسی درباره‌ی موقعیت خود در نظام اجتماعی خاص خود ندارند. احساس و هیجان در آن‌ها صدمه دیده یا از بین رفته است. در این میان اشک را که نشانه‌ی هیجانی منحصر به فرد انسانی است، آمیگدالا و ساختار مجاور آن، یعنی سینگولیت گیروس، تولید می‌کند، در صورتی که شخص غمگین را در آغوش بگیرند، نوازش کنند، یا به نحو دیگری او را آرام سازند، این بخش‌های مغز آرامش می‌یابد و گریه کردن متوقف می‌شود. بدون وجود جسم بادامی، غم و اندوه و اشکی وجود نخواهد داشت تا لازم باشد آن را تسکین دهند.

جوزف لودو، عصب‌شناس مرکز علوم عصبی دانشگاه نیویورک، نخستین کسی بود که نقش کلیدی آمیگدالا را در مغز هیجانی کشف کرد. لودو جزو نسل جدیدی از عصب‌شناسان است که سطح جدیدی از دقت را در بررسی عملکرد مغز مورد استفاده قرار می‌دهند که پیش از این برای دانشمندان ناشناخته بوده است. در نتیجه، می‌توانند اسراری از ذهن را آشکار سازند که دانشمندان پیشین آن را در دسترس نداشتند. یافته‌های او در مورد شبکه‌ی مغز هیجانی یکی از مفاهیم قدیمی راجع به سیستم لیمبیک را بی‌اعتبار کرد، و آمیگدالا را در کانون عمل قرار داد و برای سایر ساختارهای لیمبیک نقش‌های بسیار متفاوتی قایل شد.

پژوهش لودو بیان می‌کند که چگونه آمیگدالا می‌تواند حتی درحالی که مغز متفکر (کورتکس جدید) در حال تصمیم‌گیری است، کنترل اعمال ما را به‌دست گیرد. همان‌طور که خواهیم دید، کارهای آمیگدالا و تعامل آن با کورتکس جدید در قلب و کانون هوش هیجانی قرار دارد.

تلگراف عصبی

شگفت‌انگیزترین موضوع برای درک و فهم قدرت احساسات و هیجان‌ات در زندگی ذهنی ما، آن لحظات رفتار هیجانی است که بعدها زمانی که گرد و خاک آن فرونشست موجب پشیمانی ما می‌شود. پرسش این است که چه می‌شود ما به این سادگی این قدر غیرمنطقی می‌شویم. برای مثال، زن جوانی را در نظر بگیرید که دو ساعت رانندگی می‌کند تا به بوستون برسد و ضمن صرف ناهار با نامزد خود بقیه‌ی روز را با او بگذراند. در رستوران، نامزدش به او هدیه‌ای می‌دهد که مدت‌ها مورد علاقه‌اش بوده است. این هدیه اثری هنری و نایاب است و توسط او از اسپانیا به آمریکا آورده شده است؛ ولی خوشحالی آن زن در لحظه‌ای که پیشنهاد کرد بعد از غذا به سینما بروند و نامزدش گفت که وقت ندارد و باید به تمرین ورزشی‌اش پردازد، تبدیل به ناراحتی شد. او که ناباورانه قلبش شکسته بود، درحالی که اشک می‌ریخت از جا برخاست و از رستوران بیرون رفت. زن درحالی که از شدت هیجان و عصبانیت می‌لرزید، آن اثر هنری را داخل سطل آشغال انداخت. ماه‌ها بعد، وقتی او به این حادثه فکر می‌کرد، از این که با عصبانیت رستوران را ترک کرد پشیمان نبود، بلکه ناراحتی از دست دادن اثر هنری دلخواهش او را عذاب می‌داد.

در این لحظات حساس، که احساس و هیجان آنی بر عقل و منطق ما چیره می‌شود، نقش جدیدی که برای آمیگدالا کشف شده است، جنبه‌ی محوری و اساسی پیدا می‌کند. نشانه‌های وارده از حواس پنجگانه به آمیگدالا امکان می‌دهد تا هر تجربه‌ای را برای یافتن مشکل پیش آمده به دقت بررسی کند. این نقش، جسم بادامی را در موقعیت قدرتمندی در زندگی ذهنی ما قرار می‌دهد تا همچون نگهبان روان‌شناختی، هر وضعیت و هر احساس را با یک پرسش در ذهن به چالش بگذارد. پرسش بدوی و اولیه، چنین است: «آیا از این وضعیت و احساس نفرت دارم؟ آیا به من صدمه می‌زند؟ آیا مرا می‌ترساند؟» اگر پاسخ به این پرسش بدوی تا حدودی «بله» باشد، جسم بادامی فوری واکنش نشان می‌دهد و مثل یک تلگراف عصبی پیامی حاکی از بروز وضعیت بحرانی به همه‌ی قسمت‌های مغز مخابره می‌کند.

آمیگدالا (جسم بادامی) در ساختار و معماری مغز انسانی همچون سازمانی هشداردهنده عمل می‌کند که کارکنان آن گوش به زنگ هستند تا در صورتی که دستگاه امنیتی خانه‌ای بروز مشکلی را علامت دهد، برای ادارات آتش‌نشانی، پلیس، و همسایگان پیام اضطراری بفرستد.

برای مثال، زمانی که علایم ترس و وحشت را دریافت می‌کند، به همه‌ی بخش‌های مغز پیام اضطراری می‌فرستد، و موجب ترشح هورمون‌های جنگ یا گریز می‌شود، مراکز مرتبط با حرکت را بسیج می‌کند، و قلب و عروق، عضلات و ماهیچه‌های شکمی را به فعالیت وا می‌دارد. شبکه‌های دیگر جسم بادامی، به‌منظور افزایش حساسیت مناطق کلیدی مغز، از جمله مناطقی که موجب هشجاری بیشتر حواس می‌شوند، ترشح مقادیر اضطراری هورمون نوره پینه فرین را علامت می‌دهند و به این وسیله وضعیت هشجاری و آمادگی به عمل مغز را تقویت می‌کنند. علایم اضافی صادره از جسم بادامی به ساقه‌ی مغز دستور می‌دهد عضلات صورت را در وضعیت ترسناکی قرار دهد، حرکات اضافی و نامربوط عضلات را متوقف و تپش قلب را سریع‌تر کند، و فشار خون را افزایش و سرعت تنفس را کاهش دهد. بقیه‌ی علایم صادره توجه فرد را به منبع ترس متمرکز می‌کند، و عضلات بدن را برای واکنش مناسب به آن آماده می‌سازد. همزمان، سیستم‌های حافظه‌ی قشری (بیرونی) نو آرایی می‌شود تا هرگونه دانش مرتبط با وضعیت اضطراری موجود را بازبایی کنند و به آن در قیاس با سایر افکار اولویت دهند.

البته این‌ها فقط بخشی از آرایش هماهنگ و دقیق تغییراتی است که جسم بادامی برای بسیج و هماهنگی قسمت‌های مختلف مغز انجام می‌دهد (برای تفصیل بیشتر موضوع به پیوست «د» مراجعه کنید). شبکه‌ی گسترده‌ی پیوندهای عصبی جسم بادامی به آن امکان می‌دهد تا در وضعیت اضطراری احساسی و هیجانی، بخش اعظم مغز، از جمله ذهن منطقی، را تحت کنترل قرار دهد و به حرکت و اقدام وادارد.

نگهبان احساسی و هیجانی

یکی از دوستان تعریف می‌کرد که روزی به یکی از کافه‌های کنار کانال مانس رفته بود. پس از خوردن غذا در حال قدم زدن روی پله‌های سنگی منتهی به پایین کانال بود که ناگهان متوجه دختری شد که از وحشت خشکش زده بود و به آب نگاه می‌کرد. او قبل از این که دلیل وحشت دخترک را بفهمد، با لباس به داخل آب شیرجه می‌رود و فقط زمانی که درون آب بوده متوجه می‌شود که علت نگاه وحشتبار دخترک کودکی است که در آب افتاده بود. به این ترتیب، دوست من با این کار خود توانست کودک را نجات دهد. چه چیز موجب شد تا او قبل از این که علت کار خود را بداند، به درون آب شیرجه بزند؟ پاسخ این پرسش، به احتمال زیاد این است: جسم بادامی او!

در یکی از مشهورترین کشفیات راجع به احساسات و هیجانات که در دهه‌ی قبل انجام شد، پروفیسور لودو نشان داد که چگونه معماری مغز انسانی به‌عنوان نگهبان احساسی موقعیت ممتازی به جسم بادامی می‌دهد، و آن را قادر می‌سازد تا کل مغز را گروگان گیرد. پژوهش‌های او نشان می‌دهد علایم ناشی از حواس بینایی و شنوایی نخست به تالاموس، و پس از آن فقط با یک سیناپس به جسم بادامی منتقل می‌شود؛ سپس تالاموس علامت دیگری به کورتکس جدید (مغز متفکر) می‌فرستد. این نحوه‌ی عمل به جسم بادامی امکان می‌دهد قبل از کورتکس جدید واکنش نشان دهد، زیرا کورتکس جدید برای این که علایم وارده را به‌خوبی ادراک و درنهایت واکنش مناسب ابراز کند، اطلاعات وارده را به سطوح مختلفی از شبکه‌های مغز ارسال و پس از پردازش آن‌ها، نتیجه را دریافت و بر اساس آن اقدام می‌کند.

پژوهش‌های پروفیسور لودو برای فهم و درک زندگی احساسی و هیجانی ما جنبه‌ی انقلابی دارد، زیرا برای نخستین بار مسیرهای عصبی مربوط به احساساتی را بررسی می‌کند که کورتکس جدید را دور می‌زند. آن دسته از احساساتی که یک‌راست به آمیگدالا می‌روند، شامل بدوی‌ترین و نیرومندترین احساسات ما هستند. این شبکه حرف زیادی برای بیان علت قدرت و چیرگی احساسات و هیجانات بر عقل و منطق ما دارد.

طبق باور سنتی دانش عصبی، علایم دریافتی از چشم، گوش، و سایر اندام‌های حسی به تالاموس و از آن‌جا به مناطق پردازش حواس کورتکس جدید می‌روند، و پس از بررسی و تجزیه‌وتحلیل، موجب می‌شود شیء و موضوع حس شده را ادراک کنیم. این علایم برای تعیین معنای آن‌ها دسته‌بندی می‌شود تا مغز بتواند نوع شیء و موضوع ادراک‌شده و معنای آن را تشخیص دهد. طبق نظریه‌ی قدیمی، علایم از کورتکس جدید به مغز لیمبیک ارسال می‌گردد و از آن‌جا پاسخ مناسب از طریق مغز و بقیه‌ی بدن پرتوافکن می‌شود. این روشی است که در قریب به اتفاق موارد به‌کار می‌رود. ولی پروفیسور لودو رشته‌ی کوچک‌تری از اعصاب را کشف کرد که برخلاف رشته‌ای که از مسیر طولانی‌تر خود به کورتکس می‌رفت، یک‌راست از تالاموس به جسم بادامی وصل می‌شد. این رشته‌ی کوچک‌تر و کوتاه‌تر، که چیزی شبیه به کوچکی پستی است، به جسم بادامی اجازه می‌دهد تا بعضی از علایم وارده را به‌طور مستقیم از حواس بگیرد و قبل از این که آن‌ها توسط کورتکس جدید ثبت شوند، شروع به پاسخ‌دهی و واکنش کند.

یافته‌های بالا این نظریه را که جسم بادامی برای تنظیم واکنش‌های احساسی خود باید بر علایم دریافتی از کورتکس جدید متکی باشد، ابطال می‌کند. جسم بادامی می‌تواند به‌موازات آغاز به کار شبکه‌ی عادی فعال بین خود و کورتکس جدید، از طریق این مسیر اضطراری هم ماشه‌ی پاسخ احساسی را بچکاند و درحالی که کورتکس جدید با حرکتی آهسته‌تر از جسم بادامی و با اطلاعات کامل در حال آماده‌سازی برنامه‌ی خود برای اقدام است، جسم بادامی می‌تواند مثل فتری جهنده شما را بدون فکر و تأمل به اقدام وادار کند!

لودو دانش و خرد حاکم بر مسیرهای حرکت احساسات را از طریق پژوهش ترس در حیوانات، واژگون کرد. او در آزمایش مهمی کورتکس شنیداری موش‌های صحرایی را از بین برد، و سپس آن‌ها را در معرض صدا و شوک الکتریکی قرار داد. موش‌ها به‌سرعت یاد گرفتند با وجودی که صدا نمی‌توانست در کورتکس جدید آن‌ها ثبت شود، از آن صدا بترسند. در عوض، صدا بدون این که از همه‌ی مسیرهای بالایی مغز عبور کند، از گوش به تالاموس و از آن‌جا به جسم بادامی موش‌ها می‌رفت. خلاصه‌ی کلام موش‌ها یاد گرفتند بدون هرگونه درگیری با کورتکس بالاتر، یک واکنش احساسی را بیاموزند: جسم بادامی درک می‌کرد، به‌خاطر می‌سپرد، و ترس آن‌ها را به‌طور مستقل و بدون دخالت سایر بخش‌های مغز هماهنگ می‌کرد.

پروفسور لودو به من گفت: «از لحاظ آناتومی، سیستم احساسی می‌تواند به نحوی مستقل از کورتکس جدید عمل کند. بعضی واکنش‌ها و خاطرات احساسی می‌توانند بدون هرگونه مشارکت آگاهانه و ادراکی شکل گیرند.» جسم بادامی می‌تواند خاطرات و فهرست پاسخ‌های ما را بدون آگاهی کامل از علت انجام آن‌ها در خود ذخیره کند، زیرا مسیر کوتاه میان تالاموس و جسم بادامی در بیرون کورتکس جدید قرار دارد و آن را دور می‌زند. به نظر می‌رسد این راه فرعی و کنارگذر به جسم بادامی اجازه می‌دهد تا برای ادراکات و خاطرات احساسی‌ای که هرگز نسبت به آن‌ها آگاهی کامل نداشته‌ایم، به صورت مخزن و انبار عمل کند. به گفته‌ی لودو، این نقش زیرزمینی جسم بادامی در حوزه‌ی حافظه است که تجربه‌ی شگفت‌انگیزی را به وجود می‌آورد و در آن افراد برای اجسام هندسی با شکل‌های عجیب و غریب که یک‌بار به سرعت به آن‌ها نشان داده شده است و هیچ‌گونه هشجاری آگاهانه‌ای برای دیدن آن‌ها ندارند، ترجیح قایل می‌شوند!



پژوهش دیگر نشان داده است که در چند هزارم ثانیه‌ی اول مشاهده یک چیز، ما نه فقط به صورت ناآگاهانه آن را درک می‌کنیم، بلکه تصمیم می‌گیریم که آن را دوست بداریم یا دوست نداریم؛ ضمیر ناآگاه ادراکی ما نه فقط هویت چیزی را که می‌بینیم در اختیار آگاهی ما می‌گذارد، بلکه ایده و نگرش خاصی هم در مورد آن به ما می‌دهد. احساسات و هیجانات ما ذهنی خاص برای خود دارند؛ ذهنی که می‌تواند دیدگاه‌هایی مستقل از ذهن عقلانی ما داشته باشد. یک علامت دیداری نخست از شبکه به تالاموس می‌رود، و در آن جا به زبان مغز ترجمه می‌شود. پس از آن بیشتر پیام به کورتکس بینایی می‌رود، تا تجزیه و تحلیل شود و جهت معنایی و ارائه‌ی پاسخ مناسب ارزیابی گردد. چنانچه آن پاسخ احساسی باشد، علایمی به جسم بادامی ارسال می‌شود تا مراکز احساسی را فعال کند؛ ولی بخش کوچک‌تری از پیام اولیه با سرعت از تالاموس به جسم بادامی می‌رود، تا پاسخی سریع‌تر (اگرچه با دقت کمتر) را ممکن سازد. به این ترتیب، جسم بادامی می‌تواند قبل از این که مراکز غشایی به درک کامل اتفاق مورد نظر دست یابد، ماشه‌ی پاسخ احساسی را بکشد.

متخصص حافظه‌ی احساسی و هیجانی

عقیده‌ها، نظریه‌ها، و باورهای ناآگاهانه‌ی ما خاطرات احساسی و هیجانی ما هستند؛ و جسم بادامی مخزن و انباره‌ی آن‌هاست. بنابر پژوهش‌های پروفیسور لودو و سایر عصب‌شناسان، هیپوکمپوس که مدت‌های زیادی به‌عنوان بخش کلیدی و اصلی سیستم لیمبیک تلقی می‌شد، بیش از این که مسؤؤل واکنش‌های احساسی و هیجانی باشد، مسؤؤل ثبت و معنا بخشی به الگوهای ادراکی است. نقش اصلی هیپوکمپوس تهیه‌ی حافظه‌ای دقیق از زمینه‌ی رویدادهاست که برای معنا و مفهوم احساسی آن‌ها نقش حیاتی دارد. برای مثال، این هیپوکمپوس است که تفاوت مهم و اساسی میان خرس را باغ وحش و خرسی را که به حیاط‌خلوت شما آمده است تشخیص می‌دهد.

درحالی که هیپوکمپوس واقعیات محض را به‌خاطر می‌سپارد، جسم بادامی مزه و طعم احساس وابسته به آن واقعیات را حفظ و نگهداری می‌کند. اگر بکوشیم در جاده‌ای دوطرفه از خودرویی سبقت بگیریم و به‌سختی از برخورد با خودروی دیگری که از روبه‌رو می‌آید جلوگیری کنیم، هیپوکمپوس مشخصات دقیق این حادثه (نظیر این که در کدام قسمت جاده بودیم، چه کسی با ما بود، خودروی روبه‌رو از چه نوع بود) را حفظ و نگهداری می‌کند؛ ولی این جسم بادامی است که بعد از آن هرگاه سعی کنیم در شرایط مشابه از خودرویی سبقت بگیریم، در دل ما اضطراب ایجاد می‌کند، همان‌طور که پروفیسور لودو به من گفت: «هیپوکمپوس در تشخیص این که فرد مقابل شما پسرخاله‌تان است نقش اساسی دارد؛ ولی این جسم بادامی است که به‌یادتان می‌آورد از او خوشتان نمی‌آید.»

مغز از یک نظام ساده ولی زیرکانه‌ای برای ثبت و حفظ خاطره‌های احساسی و هیجانی با قدرت استثنائی استفاده می‌کند. در زمان بروز خطر، همان سیستم‌های هشداردهنده‌ی عصبی شیمیایی که بدن را برای واکنش در مقابل موقعیت‌های اضطراری و تهدیدکننده‌ی زندگی آماده می‌کنند تا به جنگ یا گریز متوسل شود، آن لحظه را با روشنی و سرزندگی خاصی در حافظه نیز ثبت می‌کنند. در شرایط تنش (یا اضطراب، یا حتی هیجان شدید ناشی از خوشحالی) عصبی که از مغز به غده‌های آدرنال روی کلیه‌ها متصل شده است، موجب ترشح هورمون‌های اپینفرین و نوره پینه فرین می‌شود، که در سراسر بدن پخش می‌شوند و آن را برای مقابله با وضعیت اضطراری آماده می‌کنند. این هورمون‌ها گیرنده‌های روی عصب واگوس را به فعالیت وامی‌دارند. بنابراین، درحالی که عصب واگوس پیام‌های مغز را برای تنظیم ضربان قلب به قلب می‌رساند، علائم برگشتی شارژ شده با این دو هورمون را نیز به مغز باز می‌گرداند. بخش اعظم این علائم به جسم بادامی می‌رود و نوروهای داخل آن را به فعالیت وامی‌دارد. این نوروها به سایر بخش‌های مغز علامت می‌دهند تا حافظه را برای اتفاقی که درحال رویدادن است تقویت کنند.

به‌نظر می‌رسد تحریک و برانگیختگی شدید جسم بادامی، بیشتر لحظات تحریک هیجانی را با قدرت و شدت زیاد در حافظه‌ی ما ثبت و ضبط می‌کند. به همین دلیل است که برای مثال، محل اولین قرار ملاقات خود با یک فرد مهم، یا کاری را که در لحظه‌ی شنیدن خبر انفجار شاتل فضایی می‌کردیم، به‌یاد می‌آوریم. هرچه شدت برانگیختگی جسم بادامی بیشتر باشد، تأثیر آن در حافظه بیشتر خواهد بود. تجربیاتی که بیش از همه در زندگی موجب وحشت یا هیجان ما شده است، جزو ماندگارترین خاطرات ما هستند. این گفته به این معناست که مغز، درواقع، دو سیستم حافظه دارد: حافظه‌ی مربوط به واقعیتهای معمولی، و حافظه‌ی مربوط به واقعیتهایی که بار احساسی و هیجانی و عاطفی دارند. البته باید گفت که وجود نظام خاصی برای حفظ خاطرات احساسی و عاطفی نقش ممتاز و بسیار مهمی در تکامل دارد، و تضمین می‌کند که حیوانات خاطرات زنده‌ای از عوامل تهدیدکننده یا لذت‌بخش خود داشته باشند؛ ولی خاطرات احساسی و هیجانی ممکن است در شرایط امروزی راهنماهای کاری اشتباه از آب درآیند.

هشدارهای عصبی تاریخ مصرف گذشته

یکی از عیوب و نواقص این‌گونه هشدارهای عصبی این است که پیام اضطراری ارسالی توسط جسم بادامی گاهی یا اغلب اوقات - به‌ویژه در دنیای اجتماعی سیالی که ما انسان‌ها در آن زندگی می‌کنیم - تاریخ مصرف گذشته است. جسم بادامی، به‌عنوان انباره و مخزن حافظه‌ی احساسی و هیجانی، هر یک از تجربیات ما را به‌طور اجمالی بررسی و اتفاقات جاری و وضعیت کنونی را با رویدادهای گذشته مقایسه می‌کند. روش مقایسه‌ی جسم بادامی روش تداعی است؛ به این معنا که وقتی مشخصات کلیدی وضعیت موجود و کنونی شبیه یکی از وضعیت‌های گذشته است، آن دو را یک جفت تلقی می‌کند. به همین دلیل است که این شبکه بی‌توجه و سلخته‌بنظر می‌رسد. به این معنا که قبل از اخذ تأییدیه‌ی کامل، دست به اقدام می‌زند. این شبکه، بدون تعقل و با حالتی عصبی و هیجانی به ما دستور می‌دهد به پیشامدهای کنونی به‌نحوی که مدت‌ها قبل در ذهنمان ثبت شده است واکنش نشان دهیم؛ و با افکار، احساسات، و واکنش‌هایی که از قبل یاد گرفته‌ایم در مقابل رویدادهایی که فقط به‌طور مبهم مشابه وضعیت‌های قبلی بوده‌اند (ولی به قدری شبیه بوده‌اند که به جسم بادامی هشدار دهند) موضع‌گیری کنیم.

به همین دلیل یکی از پرستاران پیشین ارتش، که به‌علت مواظبت از تعداد بسیار زیادی از مجروحان شدید در دوران جنگ دچار مشکلات روانی شده بود، سال‌ها بعد در اثر بوی بد و دیدن کهنه‌ی کثیفی که فرزند نوپایش در گنجه‌ی لباس پنهان کرده بود، به‌ناگهان دچار نفرت، انزجار، و وحشت شدید شد و درواقع، دوباره ماشه‌ی واکنش‌های دوران جنگ او کشیده شد. شباهت مختصر چند عنصر از وضعیت موجود با وضعیت خطرناک قدیمی کافی است تا جسم بادامی وضعیت اضطراری اعلام کند. مسأله این است که به موازات خاطرات احساسی و هیجانی خاصی که قادر به اعلام وضعیت بحرانی می‌شوند ممکن است ماشه‌ی روش‌های تاریخ مصرف گذشته برای رویارویی با آن بحران هم چکانده شود.

این واقعیت که بسیاری از خاطرات قدرتمند احساسی و هیجانی ما به سال‌های نخستین زندگی، و رابطه‌ی میان بچه و پرستاران او برمی‌گردد موجب افزایش بی‌دقتی مغز هیجانی در این لحظات خاص می‌شود. این موضوع به‌ویژه در مورد رویدادهای عذاب‌آور، نظیر کتک خوردن یا نادیده گرفته‌شدن‌های آشکار، صادق است. در دوران اولیه‌ی زندگی، سایر ساختارهای مغز، به‌ویژه هیپوکمپوس، که برای خاطرات روایی و نقلی جنبه‌ی حیاتی دارد، و کورتکس جدید که مسؤؤل تفکر منطقی است، هنوز به‌خوبی رشد نیافته است. در حافظه‌ی ما جسم بادامی و هیپوکمپوس دست در دست هم فعالیت دارند و هریک اطلاعات خاص خود را به‌طور مستقل ذخیره و بازبایی می‌کند.

درحالی‌که هیپوکمپوس اطلاعات را بازبایی می‌کند، جسم بادامی ارزش احساسی و عاطفی احتمالی آن را تعیین می‌کند؛ ولی جسم بادامی، که در مغز کودک خیلی سریع کامل می‌شود، در زمان تولد شکل کامل خود را گرفته است.

پروفسور لودو به‌منظور تأیید یکی از اصول اساسی و قدیمی تفکر روان‌شناختی، به نقش جسم بادامی در کودکی باز می‌گردد. طبق این اصل، تعاملات سال‌های اولیه‌ی زندگی، هماهنگی‌ها، همبازی‌ها، و شکست‌های موجود در تماس‌های بین بچه و پرستارانش، مجموعه‌ای از درس‌های احساسی و عاطفی را به او می‌آموزد. در عین حال که بسیار قدرتمندند، درک آن‌ها در بزرگسالی بسیار دشوار است، زیرا به‌عقیده‌ی لودو، آن‌ها در جسم بادامی به‌صورت طرح و نقشه‌هایی بدون کلام برای زندگی هیجانی ما ذخیره شده‌اند. با توجه به این‌که این خاطرات اولیه قبل از زمانی که ما واژه‌هایی برای بیان تجربیات خود داشته باشیم، در ذهن ما ثبت شده‌اند، زمانی که در سال‌های بعد ماشه‌ی آن‌ها چکانده می‌شود، هیچ‌گونه افکار ساخته و پرداخته‌ای درمورد پاسخی که باید به آن‌ها بدهیم در اختیار نداریم. یکی از دلایلی که ممکن است به‌علت انفجارهای احساسی و هیجانی خود گیج و دستپاچه شویم این است که این

خاطرات اغلب به سال‌های آغازین زندگی ما برمی‌گردند که در آن همه چیز شگفت‌انگیز بود و ما هنوز واژه‌هایی برای درک و بیان رویدادها در اختیار نداشتیم. بنابراین، ممکن است احساسات آشفته‌ای داشته باشیم؛ ولی واژه‌هایی برای خاطرات شکل‌دهنده‌ی آن‌ها در اختیارمان نباشد.

زمانی که هیجان‌ات سریع و درهم و برهم می‌شوند

حدود ساعت سه صبح بود که جسم بزرگی در قسمت انتهایی اتاق خواب من به سقف برخورد، و همه‌ی محتویات اتاق زیرشیروانی را به داخل اتاق خواب ریخت. من ظرف یک ثانیه از تخت‌خواب بیرون پریدم و درحالی‌که از وحشت آوارِ سقف اتاق می‌لرزیدم، از اتاق خارج شدم؛ سپس وقتی متوجه شدم خطری مرا تهدید نمی‌کند، با احتیاط به اتاق خواب برگشتم تا به علت این خسارت و خرابی پی ببرم؛ ولی در کمال شگفتی متوجه شدم صدایی که تصور می‌کردم ناشی از آوارِ سقف است، به علت فرو ریختن تعدادی از جعبه‌های روی هم چیده‌شده‌ای بود که همسر من روز قبل آن‌ها را در گنجه‌های لباس خود روی هم گذاشته بود! هیچ چیزی از اتاق زیرشیروانی روی سقف اتاق خواب نریخته بود. درواقع، ما اتاق زیرشیروانی نداشتیم! سقف اتاق سالم بود و من هم هیچ مشکلی نداشتیم.

جست زدن من از تخت‌خواب درحالت نیمه‌خواب، که می‌توانست در صورت واقعی بودن ریزش سقف، زندگی مرا از خطر حفظ کند، نشان‌دهنده‌ی قدرت جسم بادامی در به‌عمل‌آوردن ما در وضعیت‌های اضطراری و لحظات حساس و حیاتی است، آن هم تا قبل از این‌که کورتکس جدید بتواند واقعیت رویداد را ثبت و ضبط کند، و ما بتوانیم خود را از خطر رها سازیم. مسیر اضطراری انتقال حواس از چشم یا گوش به تالاموس و از آن به جسم بادامی، نقشی حیاتی و حساس برعهده دارد، زیرا در شرایط اضطراری که پاسخ و واکنش آنی مورد نیاز است، در وقت ما صرفه‌جویی می‌کند؛ ولی این مسیر اضطراری فقط بخش کوچکی از پیام‌های حسی را انتقال می‌دهد، درحالی‌که بخش اعظم آن‌ها در مسیر اصلی حرکت می‌کند و به کورتکس جدید می‌رود. بنابراین، آنچه از طریق این راه میانبر به جسم بادامی می‌رسد در بهترین حالت خود علامتی خام و اجمالی است که فقط برای اعلام هشدار کفایت می‌کند. به‌گفته‌ی پروفیسور لودو، «شما برای این‌که بدانید چیزی خطرناک است، نیازی به شناخت دقیق آن ندارید.»

مسیر مستقیم و اضطراری به جسم بادامی، از نظر مقیاس زمانی مغز که برحسب هزارم ثانیه است، مزیت بسیار زیادی دارد. جسم بادامی موش صحرایی می‌تواند دوازده‌هزارم ثانیه پس از دریافت یک پیام، پاسخ‌دهی به آن را شروع کند. مسیر واقع‌بین تالاموس به کورتکس جدید و سپس به جسم بادامی، دوبرابر این مدت به زمان نیاز دارد. هنوز اندازه‌گیری‌های مشابه در مغز انسانی انجام نشده است؛ ولی به احتمال زیاد نسبت کلی گفته‌شده در مورد مغز موش صحرایی برای مغز انسانی هم صادق است.

ارزش حیاتی این مسیر مستقیم، که با صرف فقط چند هزارم ثانیه گزینه‌ی واکنش سریع را انتخاب می‌کند، در مسیر تکامل موجودات زنده بسیار زیاد بوده است. این چند هزارم ثانیه‌ها باید به‌قدری جان‌نیاکان قبل از پستاندار ما را نجات داده باشد که این طرح و برنامه اکنون در مغز همه‌ی پستانداران، از جمله شما و من، تعبیه شده است. درواقع، ممکن است این شبکه در زندگی ذهنی انسان، که به‌طور عمده مخصوص بحران‌های احساسی است، نقش محدودی داشته باشد؛ ولی قسمت اعظم زندگی ذهنی پرندگان، ماهی‌ها، و خزندگان گرد آن می‌چرخد، زیرا بقا و زندگی آن‌ها بر بررسی اجمالی دائمی حمله‌کنندگان به آن‌ها یا شکارهایشان بستگی دارد. به قول پروفیسور لودو، «این سامانه‌ی بدوی و کوچک موجود در مغز پستانداران، نقش اصلی را در مغز حیوانات غیرپستاندار برعهده دارد. این سیستم راه بسیار سریعی برای راه‌اندازی احساسات و عواطف و هیجان‌ات عرضه می‌کند؛ ولی فرایند مورد استفاده‌ی آن سریع و نامنظم است، که سرعت زیادی دارد؛ ولی چندان دقیق نیست.»

چنین ابهام و بی‌دقتی برای سنجاب در حد عالی است، زیرا با جست زدن در مقابل اولین نشانه‌ی هر چیزی که ممکن است از دور دشمن به‌نظر برسد، او را به حوزه‌ی امن هدایت می‌کند یا به‌دنبال خوراکی می‌کشد؛ ولی این ابهام و بی‌دقتی در زندگی احساسی انسان به نتایج و پیامدهای فاجعه‌باری در روابط ما منجر می‌شود، زیرا از نظر تمثیلی به این معناست که می‌توانیم به‌سوی هر چیزی - یا شخص - ناراحت‌کننده‌ای جست بزنییم یا از آن فرار کنیم (برای مثال، زن پیشخدمتی را در نظر بگیرید که با دیدن زنی تنومند و موقر، نظیر زنی که همسر سابقش را ربوده بود، سینی حاوی شش بشقاب غذا را به زمین انداخت).

این اشتباه‌های هیجانی و احساسی بدون مقدمه و بدوی بر پایه‌ی احساس قبل از تفکر قرار دارد. پروفیسور لودو به آن‌ها «هیجان متکی به الهام قبلی» می‌گوید، که بر پایه‌ی بیت‌های عصبی و تکه‌های اطلاعات حسی‌ای قرار دارد که دسته‌بندی نشده و به صورت موضوعی قابل شناخت و یکپارچه درنیامده است. این‌ها نوعی اطلاعات حسی بسیار خام‌اند که مبنای کل ادراک ما محسوب می‌شود. چنانچه جسم بادامی حس کند طرح حس مهمی در حال ظاهر شدن است، فوری نتیجه‌گیری می‌کند، و قبل از این که گواه و شاهد تأییدکننده‌ی کاملی به‌دست آورد، ماشه‌ی واکنش‌های خود را می‌کشد.

بنابراین چندان تعجب ندارد اگر آگاهی ما به نقشه و الگوی نامشخص احساسات انفجاری‌مان (به‌ویژه درحالی که هنوز در اسارت آن‌ها هستیم) این قدر ناچیز است. قبل از این که کورتکس بداند چه چیز در حال روی دادن است، جسم بادامی غرقه در نوعی سرسام و دیوانگی با خشونت و ترس واکنش نشان می‌دهد، و ماشه‌ی این احساس و هیجان را به‌نحوی مستقل از فکر، و قبل از آن، می‌کشد.

مدیر هیجان زده

اولین بار بود که جسیکا دختر شش ساله‌ی یکی از دوستانم، شب را پهلوی یکی از دوستان و همبازی‌هایش می‌خوابید، و مشخص نبود کدام‌یک (مادر یا دختر) از این موضوع اضطراب بیشتری دارد. درحالی که مادر سعی می‌کرد جسیکا از اضطراب شدید او آگاه نشود، تنش و اضطرابش نزدیکی‌های نیمه‌شب به اوج خود رسید، و آن هنگامی بود که او داشت برای رفتن به رختخواب آماده می‌شد که ناگهان تلفن زنگ زد. او که در حال مسواک زدن بود، فوری مسواک را به گوشه‌ای پرت کرد و به‌طرف تلفن دوید و درحالی که قلبش به‌شدت می‌تپید، تصاویری از جسیکا که به‌شدت اندوهناک بود، در ذهنش رژه می‌رفت.

مادر به‌سرعت گوشی را برداشت و فریاد زد: «جسیکا!!» صدایی از آن طرف خط گفت: «اوه، تصور می‌کنم شماره را اشتباه گرفته‌ام ...» در این لحظه بود که مادر پس از تسلط بر خود، با لحنی مؤدبانه پرسید: «چه شماره‌ای را می‌خواستید بگیرید؟»

درحالی که جسم بادامی برای تدارک واکنش آئی ناشی از اضطراب در حال کار است، بخش دیگری از مغز هیجانی امکان پاسخ مناسب‌تر و صحیح‌تری را فراهم می‌کند. به‌نظر می‌رسد کلید تنظیم‌کننده‌ی امواج صادره از جسم بادامی در انتهای دیگر یک شبکه‌ی مهم منتهی به کورتکس جدید، در قسمت‌های جلویی مغز درست پشت پیشانی، قرار دارد. تصور می‌شود زمانی که کسی وحشت‌زده یا خشمگین است، کورتکس جلویی او در حال کار است؛ ولی احساس خود را فرو می‌نشاند یا کنترل می‌کند تا بتواند به وضعیت موجود به‌نحو مؤثرتری پاسخ دهد یا وقتی بررسی مجدد موقعیت مستلزم پاسخی بسیار متفاوت است (مثل مادر جسیکا) این پاسخ را تهیه کند. این منطقه‌ی کورتکس جدید پاسخ تحلیلی‌تر و مناسب‌تری به محرک‌های هیجانی ما می‌دهد، و اعمال جسم بادامی و سایر مناطق حاشیه‌ای (لیمبیک) را تعدیل و میزان می‌کند.

به‌طور معمول، مناطق پشت پیشانی واکنش هیجانی ما را از آغاز کار کنترل می‌کنند. به‌خاطر داشته باشید که بیشترین بخش اطلاعات حسی انتقالی از تالاموس نه به جسم بادامی بلکه به کورتکس جدید و مراکز متعدد آن می‌رود تا در آن مراکز دریافت و معنا

و مفهوم آن مشخص شود. این اطلاعات و پاسخ ما به آن‌ها توسط قسمت‌های جلویی مغز هماهنگ می‌شود، که جایگاه برنامه‌ریزی و سازماندهی رفتارها به‌سوی هدف، از جمله اهداف احساسی و هیجانی است. شبکه‌های متعدد موجود در کورتکس جدید این اطلاعات را ثبت و تحلیل می‌کنند، و پس از ادراک آن‌ها، از طریق بخش‌های جلویی مغز واکنش خاصی را هماهنگ می‌سازند. چنانچه در فرایند مورد نظر به پاسخ هیجانی نیاز باشد، بخش‌های جلویی مغز، با هماهنگی جسم بادامی و سایر شبکه‌های مغز هیجانی، پاسخ را تهیه و به بخش‌های مربوطه دیکته می‌کند.

این فرایند، گام‌به‌گام و تدریجی، که تشخیص و ابراز پاسخ هیجانی لازم را امکان‌پذیر می‌کند، روش معمولی و استاندارد عملکرد مغز هیجانی است، مگر این‌که در موارد هیجانی اضطراری استثنای مهمی وجود داشته باشد. زمانی که ماشه‌ی هیجان خاصی کشیده می‌شود، بخش‌های پشت پیشانی در خلال چند لحظه میزان خطر و منفعت هزاران واکنش ممکن را ارزیابی، و یکی از آن‌ها را به‌عنوان بهترین گزینه انتخاب می‌کند. این گزینه‌ها در حیوانات، زمان حمله و فرار و نیز طلب همدردی دیگری، اغوا کردن دیگری، با خود همراه کردن دیگری، سرسختی کردن، رنجاندن و خشمگین کردن دیگری، نالیدن، لاف زدن و ادعای شجاعت کردن، مغرور شدن و غیره و مانند آن‌هاست، که مجموعه‌ی کاملی از تدابیر احساسی و هیجانی را دربر می‌گیرد.

واکنش حاصل از کورتکس جدید آهسته‌تر از سازوکار گروگان‌گیری هیجانی است، زیرا در فرایند انجام آن شبکه‌های بیشتری درگیرند. این واکنش همچنین عاقلانه‌تر و متفکرانه‌تر است، زیرا قبل از رسیدن به احساس و هیجان، تفکر زیادتری درباره‌ی آن می‌شود. زمانی که در اثر بروز خسارت ناراحت می‌شویم یا در اثر پیروزی و موفقیتی خوشحال، یا درباره‌ی حرف یا عمل شخص دیگری فکر می‌کنیم و به‌خاطر آن غصه‌دار یا عصبانی می‌شویم، در همه‌ی این موارد کورتکس جدید در حال کار است.

درست مثل جسم بادامی، بدون عملکردهای بخش‌های پشت پیشانی مغز، قسمت اعظم زندگی احساسی و هیجانی و عاطفی انسان از بین می‌رود، زیرا در صورتی که فهم و درکی از چیزهایی که سزاوار پاسخ احساسی و عاطفی هستند نداشته باشیم، با هیچ نوع واکنش احساسی و عاطفی روبه‌رو نخواهیم شد. این نقش قسمت‌های پشت پیشانی در هیجان‌ها از زمان ظهور روش درمان جراحی مغزی موسوم به لوبوتومی پشت پیشانی، مورد شک و تردید عصب‌شناسان قرار گرفته است. در این روش که برای درمان بیماری ذهنی در دهه‌ی ۱۹۴۰ استفاده می‌شد و روش درمانی نوین‌کننده و به‌نحوی غم‌انگیز گمراه‌کننده بود، بخشی از کورتکس پشت پیشانی را (بدون دقت لازم) برمی‌داشتند یا پیوندهای بین کورتکس پشت پیشانی و مغز پایینی را قطع می‌کردند.

قبل از این‌که درمان مؤثری برای بیماری ذهنی ابداع شود، لوبوتومی را به‌عنوان درمان افسردگی شدید هیجانی و عاطفی در نظر می‌گرفتند و با قطع ارتباطات بین کورتکس پشت پیشانی و دیگر بخش‌های مغز، افسردگی بیمار را درمان می‌کردند. ولی به‌نظر می‌رسید که این درمان هزینه‌ی زیادی داشت، زیرا به‌دنبال آن قسمت اعظم زندگی احساسی و عاطفی بیمار از بین می‌رفت و با این کار شبکه‌ی ارتباطی اصلی مغز او را ویران می‌کردند.

از قرار معلوم، در گروگان‌گیری احساسی و هیجانی دو کار انجام می‌شود: ۱. به حرکت و اقدام واداشته شدن جسم بادامی؛ ۲. و همزمان، متوقف کردن فرایندهای کورتکس جدید که اغلب موجب متعادل‌سازی پاسخ‌های هیجانی و احساسی می‌شود و به بیان دیگر، به خدمت گرفتن مناطق کورتکس جدید برای موقعیت‌های هیجانی اضطراری. در این لحظات، ذهن منطقی توسط ذهن هیجانی از صحنه خارج می‌شود. یکی از روش‌های حفظ موقعیت کورتکس پشت پیشانی به‌عنوان مدیر کارآمد و مؤثر هیجان‌ها - و ارزیابی واکنش‌ها قبل از ابراز آن‌ها - کم‌اثر کردن علایم ارسالی توسط جسم بادامی و سایر مناطق لیمبیک است. این کار شبیه به

کار پدر و مادری است که به بچه‌ی کوچک خود یاد می‌دهند اگر خوراکی یا چیز دیگری خواست دست‌درازی نکند، بلکه خواست خود را به‌طور مشخص بگوید و برای به‌دست آوردن آن صبر کند.

به‌نظر می‌رسد کلید اصلی خاموش کردن هیجان‌ها و احساس‌های پریشان و افسردگی آور، سمت چپ کورتکس پشت پیشانی است. به‌عقیده‌ی گروهی از روان‌شناسان عصبی که خلق‌وخوی بیماران آسیب‌دیده در بخش‌هایی از کورتکس پشت پیشانی را مطالعه کرده‌اند، یکی از وظایف بخش سمت چپ پیشانی نقش آن به‌عنوان ترموستات عصبی است که هیجان‌ها و عواطف ناخوشایند را تنظیم می‌کند. بخش سمت راست کورتکس پشت پیشانی محل احساسات منفی نظیر ترس و تهاجم است، درحالی‌که بخش سمت چپ مغز احساسات خام و ناپخته را کنترل می‌کند، و شاید این کار را از طریق بازداشتن بخش سمت راست انجام می‌دهد. برای مثال، در یک گروه از بیماران مغزی، آن‌هایی که کورتکس سمت چپ پشت پیشانی‌شان، آسیب دیده بود نگرانی‌ها و ترس‌های شدیدی داشتند. درحالی‌که برعکس، گروهی که قسمت سمت راست کورتکس پشت پیشانی‌شان صدمه دیده بود بی‌جهت خوشحال بودند، در خلال آزمایش‌های عصب‌شناسی مرتب لطفیه می‌گفتند و به قدری راحت بودند که توجهی به نحوه‌ی گذراندن آزمایش‌ها و عملکرد خود نداشتند. پس از آن با شوهری سرخوش و خوشحال روبه‌رو می‌شویم که بخشی از کورتکس سمت راست پشت پیشانی‌اش را به‌خاطر بی‌قوارگی مغزش برداشته بودند و طبق گزارش همسرش به تغییر شخصیتی شدیدی دچار شده بود؛ به این معنا که به‌ندرت افسرده می‌شد، و بسیار مهربان‌تر شده بود.

خلاصه‌ی کلام این‌که به‌نظر می‌رسد بخش سمت چپ کورتکس پشت پیشانی، بخشی از شبکه‌ای عصبی است که می‌تواند همه‌ی امواج هیجانی منفی، به‌جز قوی‌ترین آن‌ها را در نطفه خفه کند یا دست کم کاهش دهد. اگر جسم بادامی به‌عنوان ماشه‌چکان وضعیت‌های اضطراری عمل می‌کند، بخش سمت چپ کورتکس پشت پیشانی در حکم کلید «خاموش» هیجان‌های مزاحم است: درواقع، جسم بادامی کاری را پیشنهاد می‌کند و کورتکس پشت پیشانی آن را رد می‌کند. تأثیر حیاتی پیوندهای کورتکس پشت پیشانی و بخش لیمبیک در زندگی ذهنی ما بسیار فراتر از هماهنگ‌سازی و سازگاری هیجان‌ها و عواطف ماست. درواقع، این پیوندها برای هدایت ما در اتخاذ تصمیم‌های بسیار حیاتی زندگی‌مان کاملاً لازم و ضروری است.

هماهنگ‌سازی هیجان و فکر

پیوندهای میان جسم بادامی (و ساختارهای لیمبیک وابسته به آن) و کورتکس جدید، کانون جنگ و جدال‌ها یا همکاری‌های سر و قلب (فکر و احساس) هستند. این پیوندها علت نقش حیاتی هیجان و عاطفه در تفکر مؤثر را بیان می‌کنند. این نقش به‌صورت مثبت در افزایش توان ذهنی ما برای اتخاذ تصمیم‌های خردمندانانه، و به‌صورت منفی در ناتوانی‌مان به تفکر روشن و واضح خودنمایی می‌کند.

قدرت احساسات و هیجان‌ها را در ایجاد مزاحمت برای فکر کردن در نظر بگیرید. برای اجرای یک وظیفه یا حل یک مسأله باید کلیه‌ی واقعیت‌های مرتبط با آن را در نظر بگیریم. دانشمندان عصب‌شناس برای توضیح این استعداد انسانی از اصطلاح «حافظه‌ی کاری» استفاده می‌کنند. کورتکس پشت پیشانی، مسؤولیت حافظه‌ی کاری ما را برعهده دارد؛ ولی ارتباطات بین مغز لیمبیک و کورتکس پشت پیشانی به‌معنای این است که علایم هیجان‌ها و عواطف قدرتمند - اضطراب، عصبانیت، و مانند آن - می‌توانند موجب ایست عصبی شود و در توانایی کورتکس پشت پیشانی در حفظ حافظه‌ی کاری ضعف ایجاد کند. به همین دلیل وقتی از نظر احساسی ناراحت و افسرده هستیم، می‌گوییم «فکرمان کار نمی‌کند» و نیز به همین دلیل است که تنش دائمی احساسی و هیجانی می‌تواند توانایی‌های عقلانی بچه‌ها را کاهش دهد و ظرفیت یادگیری‌شان را فلج کند.

این کمبودها، در صورتی که ظریفتر باشد، همیشه در آزمون‌های ضریب هوشی (IQ) خود را نشان نمی‌دهند؛ ولی از طریق آزمون‌های روان‌شناختی عصبی هدفمندتر، و نیز انگیزتگی و سراسیمگی دائمی کودک، تشخیص داده می‌شود. این موضوع با بررسی عملکرد تعدادی از بچه‌های مدرسه‌ی ابتدایی که به‌رغم ضریب هوشی بالاتر از متوسط خود عملکرد ضعیفی داشتند، اثبات شد. آزمون‌های روان‌شناختی عصبی نشان داد که این بچه‌ها در عملکرد کورتکس پشت پیشانی خود دچار مشکل بودند. برانگیزتگی و سراسیمگی دائمی آن‌ها نیز کنترل ناقص این کورتکس بر تحریکات و انگیزش‌های لیمبیک آن‌ها را نشان می‌دهد.

بچه‌های مورد بررسی به‌رغم توانایی عقلی خود در مقابل مسائلی چون شکست تحصیلی، اعتیاد، و ارتکاب جرم و جنایت، آسیب‌پذیری زیادی داشتند و این آسیب‌پذیری نه به‌خاطر ناتوانی عقلی‌شان بلکه به‌علت ناتوانی در نظارت بر زندگی هیجانی و عاطفی‌شان بود. این مغز هیجانی، که از بخش‌های غشایی (کورتکس) که در آزمون‌های ضریب هوشی سنجیده می‌شود جداست، بر خشونت و مهربانی به‌طور مساوی نظارت می‌کند. این الگوهای هیجانی به‌واسطه‌ی تجربه‌ی کسب‌شده در سراسر کودکی ما در مغزمان حک می‌شوند و ما این تجربیات را به‌ضرر خود و بدون نظارت رها می‌کنیم.

نقش هیجان‌ها را حتی در «منطقی» ترین تصمیم‌گیری‌ها نیز در نظر بگیرید. دکتر آنتونیو داماسیوو، عصب‌شناس کالج پزشکی دانشگاه آیوا، درباره‌ی مشکلات بیمارانی که به شبکه‌ی میان جسم بادامی و کورتکس پشت پیشانی‌شان صدمه وارد شده، مطالعات دقیقی انجام داده است. طبق مطالعات او، تصمیم‌گیری این بیماران به‌شدت ناقص و مسأله‌دار است، درحالی‌که هیچ نقصی در ضریب هوشی یا توانایی‌های ادراکی‌شان مشاهده نمی‌شود. با وجود این‌که هیچ کمبودی در عقل و هوش آن‌ها به‌چشم نمی‌خورد، در کسب‌وکار و زندگی خود به‌گزینه‌هایی فاجعه‌بار دست می‌زنند، و حتی ممکن است درباره‌ی تصمیم ساده‌ای مثل تعیین یک قرار ملاقات دچار مشکل جدی شوند و قادر به تصمیم‌گیری نباشند.

به‌عقیده‌ی دکتر داماسیوو، علت فاجعه‌بار بودن تصمیم‌های چنین افرادی این است که دسترسی خود به آموزه‌های هیجانی و عاطفی‌شان را از دست داده‌اند. شبکه‌ی کورتکس پشت پیشانی، جسم بادامی به‌عنوان نقطه‌ی تلاقی فکر و احساس هیجانی، راه عبور حیاتی به‌گزینه‌ی دوست داشته‌ها و دوست نداشته‌هایی است که ما در طول زندگی خود کسب می‌کنیم. در صورتی‌که رابطه‌ی کورتکس جدید و حافظه‌ی هیجانی موجود در جسم بادامی قطع شود، موضوعات مورد بررسی در کورتکس جدید دیگر موجب واکنش‌های احساسی و هیجانی وابسته به خود نمی‌شود و در نتیجه، همه‌ی موضوعات و پدیده‌ها رنگ خاکستری و خنثی به خود می‌گیرد. در این وضعیت، هیچ محرکی، چه یک حیوان دست‌آموز دوست‌داشتنی باشد یا یک آشنای تنفرآور، علاقه یا نفرتی را موجب نمی‌شود. در واقع، این بیماران همه‌ی آموخته‌های احساسی و هیجانی خود را فراموش کرده‌اند، زیرا دیگر به محل ذخیره شدن آن‌ها در جسم بادامی خود دسترسی ندارند.

این قراین و شواهد، دکتر داماسیوو را به این نتیجه‌ی جالب می‌رساند که طبق آن احساسات و هیجان‌ها برای تصمیم‌های منطقی ما به‌راستی لازم و ضروری‌اند، زیرا ما را در مسیر صحیحی قرار می‌دهند که در آن منطق محض می‌تواند بیشترین کاربرد و کارایی را داشته باشد. درحالی‌که ما در امور زندگی خود اغلب با مجموعه‌ی گسترده و سنگینی از گزینه‌ها روبه‌رو می‌شویم (چگونه باید برای دوران بازنشستگی خود سرمایه‌گذاری کنیم؟ یا چه کسی باید ازدواج کنیم؟)، آموزه‌های احساسی و هیجانی برگرفته از زندگی گذشته (نظیر خاطره‌ی یک سرمایه‌گذاری فاجعه‌بار یا یک جدایی غم‌انگیز) علایمی می‌فرستند که با حذف بعضی از گزینه‌ها و برجسته‌کردن سایر گزینه‌ها در آغاز کار، اتخاذ تصمیم صحیح را برای ما امکان‌پذیر می‌کنند. به این ترتیب، به‌عقیده‌ی دکتر داماسیوو، مغز هیجانی به‌اندازه‌ی مغز متفکر در استدلال و نتیجه‌گیری منطقی ما نقش دارد.

بنابراین، هیجان‌ها و عواطف برای عقلانیت و تفکر منطقی و استدلالی اهمیت بسیاری دارند. در صحنه‌ی برخورد و تعامل احساسات و افکار، استعداد و توانایی هیجانی و عاطفی ما تصمیم‌های لحظه به لحظه‌مان را هدایت می‌کند، و دست در دست ذهن منطقی، فکر ما را توانا یا ناتوان می‌سازد. به‌طور مشابه، مغز متفکر هم نقش مؤثر و تعیین‌کننده‌ای در هیجان‌های ما دارد؛ البته به‌جز مواقعی که احساسات و هیجان‌ها از دست ما خارج می‌شوند و مغز هیجانی یکه‌تاز میدان می‌شود.

درواقع، می‌توانیم بگوییم که ما دارای دو مغز، دو ذهن یا دو نوع هوش متفاوت هستیم؛ هوش منطقی و هوش هیجانی. نحوه‌ی عمل ما در زندگی به‌واسطه‌ی این دو نوع هوش تعیین می‌شوند. به دیگر سخن، فقط ضریب هوشی (IQ) نیست که اهمیت دارد، بلکه هوش هیجانی هم مهم است. به این ترتیب، عقل و خرد بدون هوش هیجانی قادر به عملکرد بهینه و بهره‌برداری از حداکثر ظرفیت خود نیست. به‌طور معمول، تعامل دو سامانه‌ی «لیمبیک و کورتکس جدید» و «جسم بادامی و قسمت پشت پیشانی»، و نقش مکمل آن‌ها به‌معنای این است که هریک از آن‌ها مشارکت کاملی در زندگی ذهنی ما دارند. زمانی که این شرکا همکاری و تعامل مناسبی داشته باشند، هوش هیجانی و همچنین توانایی عقلی ما افزایش می‌یابد.

این یافته‌ها، نظریه‌ی قدیمی تنش و تضاد میان استدلال و احساس را واژگون می‌کند؛ درواقع، ما نمی‌خواهیم طبق نظر اراسموس، خود را از دست احساسات و هیجان‌ها خلاص کنیم و عقل و منطق و استدلال را در جای واقعی خود قرار دهیم، بلکه می‌خواهیم بین احساسات و هیجان‌ها و عقل و منطق تعادلی منطقی به‌وجود آوریم. طبق کلان‌نگاره‌ی [۱] قدیمی، هدف و آرمان ما این بود که منطق و استدلال را از دست احساس و عاطفه و هیجان خلاص کنیم؛ ولی کلان‌نگاره‌ی جدید از ما می‌خواهد میان سر و قلب خود هماهنگی به‌وجود آوریم. برای این که بتوانیم این کار را به بهترین وجه ممکن در زندگی خود انجام دهیم، نخست باید معنای کاربرد عقلانی و خردمندانه‌ی احساسات و عواطف و هیجان‌ها را به‌نحو دقیق‌تری مشخص کنیم.

بخش دوم: ماهیت هوش هیجانی

فصل سوم: زمانی که هوش و ذکاوت گنگ و کور می‌شود

این که به‌طور دقیق چطور شد که دیوید پولوگروتو، دبیر فیزیک دبیرستان را یکی از دانش‌آموزان برتر او با کارد آشپزخانه سلاخی کرد، هنوز مورد بحث و گفت‌وگوست؛ ولی رسانه‌ها واقعیات را به‌نحو گسترده‌ای به‌صورت زیر گزارش داده‌اند:

جیسون اچ. یکی از دانش‌آموزان ممتاز دبیرستانی در کورال اسپرینگز فلوریدا، برنامه‌ریزی کرده بود که وارد مدرسه‌ی پزشکی شود، البته نه هر مدرسه‌ای، بلکه رؤیای ورود به مدرسه‌ی پزشکی هاروارد را در سر داشت؛ ولی پولوگروتو، در یکی از امتحانات به او نمره‌ی ۸۰ داد. جیسون که تصور می‌کرد گرفتن نمره‌ی ۸۰ - که درست معادل نمره‌ی ب بود - رؤیای او را به‌مخاطره خواهد انداخت، کارد آشپزخانه را با خود به مدرسه برد، با دبیر فیزیک خود در آزمایشگاه دست به یقه شد، و با آن کارد ضرباتی به استخوان ترقوه‌ی او وارد کرد.

قاضی دادگاه رأی داد که جیسون بی‌گناه است، زیرا در زمان حادثه به‌طور موقت به مرحله‌ی جنون و دیوانگی رسیده بود. گروهی چهار نفره از روان‌شناسان و روان‌درمانان سوگند خوردند که او در خلال جنگ و دعوا با استاد خود دچار اختلال دماغی شده بود. جیسون ادعا کرد که قصد داشت به‌خاطر این نمره خودکشی کند، و به همین دلیل نزد پولوگروتو رفته بود تا به او بگوید که می‌خواهد چنین کاری انجام دهد؛ ولی پولوگروتو قصه را به‌نحو دیگری بیان کرد: «من فکر می‌کنم او که سعی داشت مرا با کارد آشپزخانه بکشد، به‌خاطر نمره‌اش دیوانه شده بود.»

دو سال پس از انتقال به دبیرستانی خصوصی، جیسون به‌عنوان شاگرد اول کلاس خود فارغ‌التحصیل شد. نمره‌ی کاملی که او در کلاس‌های عادی به‌دست می‌آورد معدل او را به الف (معدل ۴) می‌رساند؛ ولی او تعداد زیادی دوره‌های فوق‌العاده و پیشرفته را هم گذرانیده بود که معدلش را تا ۴/۶۱۴ بالا می‌برد، و به این ترتیب برتر از «الف مثبت» می‌شد. با وجودی که جیسون با معدل عالی و ممتاز از دبیرستان فارغ‌التحصیل شد، دیوید پولوگروتو گلایه داشت که هرگز از او پوزش خواهی نکرده، و حتی مسؤولیت حمله به او را برعهده نگرفته است.

پرسش این است که چگونه فردی با این هوش و ذکاوت آشکار دست به کاری چنین غیرمنطقی - و گنگ و کور - می‌زند؟ پاسخ این است: هوش و ذکاوت مدرسه‌ای و تحصیلی نقش اندکی در زندگی هیجانی و احساسی ما دارد. خوش‌فکرترین افراد هم ممکن است در باتلاق تمایلات خطرناک پنهانی فرو روند و اسیر محرک‌های سرکش و مهارناپذیر شوند. درواقع، نمونه‌های زیادی از افراد با ضریب هوشی (IQ) بالا پیدا می‌شوند که به‌نحو شگفت‌انگیزی قادر به رهبری خردمندان‌هی زندگی شخصی خود نیستند.

یکی از رازهای برملاشده‌ی روان‌شناسی این است که نمره‌های تحصیلی و ضرایب IQ یا SAT، به‌رغم اعتقاد عمومی به قابلیت آن‌ها، به‌طور نسبی از پیش‌بینی صحیح و بدون خطای موفقیت افراد مختلف در زندگی ناتوان هستند. شکی نیست که به‌طور کلی رابطه‌ای بین ضریب هوشی و شرایط زندگی گروه‌های بزرگ وجود دارد؛ بسیاری از افراد با ضریب هوشی بسیار پایین درنهایت به مشاغل پست می‌رسند، و کسانی که ضریب هوشی بالا دارند اغلب به مشاغل پردرآمد دست می‌یابند؛ البته به‌هیچ‌وجه همیشه این‌طور نیست.

بر این قاعده که ضریب هوشی پیش‌بینی‌کننده‌ی موفقیت است، استثناهای فراوانی وجود دارد و درواقع، تعداد استثناها بیش از تعداد مواردی است که با این قاعده هماهنگ هستند. با ارفاق می‌توانیم بگوییم که ضریب هوشی فقط حدود بیست درصد از موفقیت ما را در زندگی تعیین می‌کند، و هشتاد درصد بقیه به‌واسطه‌ی عوامل دیگر تعیین می‌شود. به‌گفته‌ی یکی از صاحب‌نظران، «قسمت اعظم موفقیت نهایی یک نفر در اجتماع توسط عوامل غیرمرتبط با ضریب هوشی تعیین می‌شود، که در طیف گسترده‌ای از طبقه‌ی اجتماعی گرفته تا بخت و اقبال قرار دارند.»

حتی ریچارد هرنتستاین و چارلز موری، که در کتاب خود به‌نام منحنی زنگوله‌ای اهمیت بسیاری برای ضریب هوشی قابل می‌شوند، به این موضوع واقف‌اند. به‌گفته‌ی آن‌ها، «شاید بهتر باشد یک دانشجوی سال اول با نمره‌ی ۵۰۰ در آزمون ریاضی SAT علاقه به ریاضیدان شدن را در دل نپرورد؛ ولی اگر بخواهد کسب‌وکار خاص خود را راه‌اندازی کند، سناتور شود، یا یک میلیون دلار پول به‌دست آورد، نباید رؤیایها و آرزوهای خود را کنار بگذارد... رابطه‌ی بین نمرات آزمون و این موفقیت‌ها تحت تأثیر مجموعه‌ای از مشخصات و ویژگی‌های دیگر او قرار خواهد گرفت.»

آنچه در این کتاب مورد علاقه و توجه من است، مجموعه‌ای کلیدی از این مشخصات و ویژگی‌های دیگر است، که به آن هوش هیجانی می‌گوییم. منظور از هوش هیجانی توانایی‌هایی است چون قابلیت انگیزه‌مند کردن خود و ابرام و پافشاری در مقابل ناامیدی و سرخوردگی‌ها، کنترل محرک‌ها و انگیزه‌های آنی، به تأخیراندازی خوشی و کامرانی کنونی به‌منظور کسب موفقیت‌های آینده، منظم و هماهنگ کردن خلق‌وخوی خود و جلوگیری از فلج شدن قوه‌ی تفکر در اثر اندوه و افسردگی، و تأکید داشتن و امیدوار بودن. برخلاف ضریب هوشی و حدود یک‌صدسال مطالعه درباره‌ی آن با صدها هزار نفر، هوش هیجانی مفهومی جدید است. هیچ‌کس هنوز حتی نمی‌تواند به‌دقت بگوید میزان از تنوع آدم‌ها و تفاوت آن‌ها با یکدیگر در صحنه‌ی زندگی، ناشی از هوش هیجانی آن‌هاست؛ ولی طبق داده‌های موجود، این عامل می‌تواند به‌اندازه‌ی ضریب هوشی، و گاهی بیش از آن، قدرت داشته باشد.

به عقیده‌ی بعضی صاحب‌نظران نمی‌توانیم با تجربه یا آموزش و پرورش تغییر زیادی در ضریب هوشی به‌وجود آوریم، همان‌طور که در بخش پنجم این کتاب نشان خواهیم داد؛ اما اگر زحمت یاد دادن به کودکان را بپذیریم، توانایی‌های هیجانی و عاطفی اصلی آن‌ها توانمندی یادگیری و بهبود را دارد.

هوش هیجانی و سرنوشت

یکی از شاگردان خود در کالج امهرست را به یاد می‌آورم که قبل از ورود به کالج در آزمون SAT و چهار آزمون موفقیت دیگر نمره‌ی کامل ۸۰۰ را به دست آورده بود، ولی به‌رغم توانایی‌های عقلی نیرومندش، قسمت اعظم وقت خود را به‌خاطر وقت‌گذرانی در بیرون مدرسه، دیر خوابیدن در شب‌ها، و دیر بیدار شدن در صبح‌ها هدر داد. بالاخره پس از ده سال موفق به دریافت مدرک خود شد.

بخش اندکی از علت تفاوت در زندگی افرادی را که افق‌ها، تحصیلات و فرصت‌های برابری داشتند می‌توانیم به تفاوت ضریب هوشی آن‌ها نسبت دهیم. در جریان بررسی نودویک نفر از دانشجویان مشغول به تحصیل در دهه‌ی چهل در دانشگاه هاروارد تا دوره‌ی میانسالی‌شان، مشخص شد آن‌هایی که بالاترین نمرات را در کالج به دست آورده بودند از هم‌شاگردی‌های ضعیف‌تر خود از لحاظ حقوق و مزایا، بهره‌وری یا موقعیت شغلی وضع بهتری نداشتند. سایر جنبه‌های زندگی آن‌ها (رضایت از زندگی، شادابی با دوستان، خانواده، و روابط عاطفی) نیز بهتر از سایر هم‌کلاسی‌هایشان نبود.

بررسی مشابه درباره‌ی چهارصدوپنجاه پسر بچه‌ی ساکن سومرویل ماساچوست نیز مؤید این موضوع بود. بیشتر بچه‌ها فرزند مهاجرانی بودند که در این محله‌ی مخروبه و کثیف مجاور هاروارد زندگی می‌کردند. دو سوم بچه‌ها رفاه نسبی داشتند. ضریب هوشی یک‌سوم آن‌ها نیز کمتر از ۹۰ بود؛ ولی در این‌جا هم ضریب هوشی ارتباط زیادی با نحوه‌ی عملکرد آن‌ها در کار و بقیه‌ی زندگی‌شان نداشت؛ برای مثال، هفت درصد مردان با ضریب هوشی کمتر از هشتاد به مدت ده سال یا بیشتر بیکار بودند؛ ولی هفت درصد مردان با ضریب هوشی بیش از صد هم همین وضع را داشتند. بی‌گمان، رابطه‌ای کلی بین ضریب هوشی و سطح اجتماعی و اقتصادی این افراد در چهل‌وهفت سالگی وجود داشت؛ ولی تفاوت سایر توانایی‌های کودکی آن‌ها، نظیر توانایی کنترل نومییدی و اندوه خود و کنترل احساسات و هیجان‌ها و رفتار با سایر مردم، تأثیر بیشتری بر تفاوت وضعیت آینده‌شان گذاشته بود.

همچنین به داده‌های مربوط به مطالعه‌ای که در مورد هشتادویک نفر از فارغ‌التحصیلان و تازه‌واردان به کلاس‌های سال ۱۹۸۱ دبیرستان‌های ایلینویز انجام شده است، توجه کنید. همه‌ی آن‌ها در دبیرستان بالاترین معدل را داشتند. با وجودی که عملکرد آن‌ها در کالج هم خوب بود، و نمرات عالی می‌گرفتند، اواخر دهه‌ی بیست زندگی خود فقط به سطوح متوسطی از موفقیت رسیدند. ده سال پس از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان نیز فقط بیست‌وپنج درصد از آن‌ها در بالاترین موقعیت شغلی جوانان هم‌تراز خود قرار داشتند، و عملکرد بسیاری از آن‌ها از بقیه بسیار ضعیف‌تر بود.

کارن آرنولد، استاد دانشگاه بوستون و یکی از پژوهشگرانی که موقعیت این فارغ‌التحصیلان را بررسی می‌کرد، می‌گوید: «تصور می‌کنم ما افراد وظیفه‌شناس را کشف کرده‌ایم. این‌ها کسانی هستند که نحوه‌ی عمل و رسیدن به موفقیت را می‌دانند. این فارغ‌التحصیلان به یقین مثل همه‌ی ما مبارزه می‌کنند. این‌ها که فردی جزو این گروه باشد، فقط به این معناست که در دبیرستان و کالج عملکرد بسیار خوبی داشته و نمرات بسیار خوبی گرفته است؛ ولی هیچ‌چیز در مورد نحوه‌ی واکنش او به تغییر و تحولات زندگی در اختیار آن نمی‌گذارد.»

مسئله درست همین‌جاست: هوش و ذکاوت تحصیلی هیچ‌گونه آمادگی عملی برای مقابله با تغییر و تحولات و آشوب‌های زندگی یا بهره‌گیری از فرصت‌های پیش‌آمده ایجاد نمی‌کند. با وجود این، درحالی‌که داشتن ضریب هوشی بالا هیچ تضمینی برای خوشبختی، حفظ شخصیت، یا شادمانی در زندگی به‌دست نمی‌دهد، مدارس و فرهنگ ما بر توانایی‌های تحصیلی تمرکز می‌کنند، و هوش و خرد هیجانی را که مجموعه‌ای از ویژگی‌ها [۲] - و به‌قول بعضی‌ها شخصیت [۳] - است و به‌طور گسترده در سرنوشت ما تأثیر دارد نادیده می‌گیرند. زندگی هیجانی و عاطفی حوزه‌ای است که با آن درست مثل ریاضیات یا خواندن و نوشتن می‌توان با مهارت بیشتر یا کمتر برخورد کرد، و برخورد با آن نیازمند مجموعه‌ای منحصربه‌فرد از توانایی‌ها و قابلیت‌هاست. همچنین میزان مهارت و استادی افراد در این توانایی‌ها و قابلیت‌ها تعیین‌کننده‌ی موفقیت یا شکست آن‌ها در عرصه‌ی زندگی است: استعداد و توانایی هیجانی و عاطفی یک توانایی محوری است که استعداد و توان ما را در استفاده از سایر مهارت‌ها، از جمله هوش و خردمان، تعیین می‌کند.

البته، مسیرهای زیادی برای موفقیت در زندگی وجود دارد، و حوزه‌های بسیاری را می‌توان نام برد که در آن‌ها به سایر شایستگی‌های افراد پاداش می‌دهند و بر آن‌ها ارج می‌نهند. در جامعه‌ی ما که به‌طور فزاینده‌ای دانش پایه [۴] می‌شود، به‌یقین مهارت فنی یکی از این شایستگی‌هاست. لطیفه‌ای هست که در آن از بچه‌ها می‌پرسند: «پانزده‌سال بعد به یک بچه‌ی پرخوان ولی کودن چه می‌گویید؟» و بچه‌ها پاسخ می‌دهند: «رییس». ولی حتی میان بچه‌ی پرخوان ولی کودن‌ها هم هوش هیجانی در محیط کار مزیت و امتیازی اضافی ایجاد می‌کند (در این مورد در بخش سوم به‌تفصیل گفتگو کرده‌ایم). شواهد بسیاری در دست داریم که نشان می‌دهد کسانی که از نظر هیجانی و عاطفی خیره و ماهرند و احساسات خود را می‌شناسند و آن‌ها را به‌خوبی اداره می‌کنند، و همچنین احساسات دیگران را می‌خوانند و به‌طور مؤثر با آن‌ها برخورد می‌کنند در همه‌ی زمینه‌های زندگی، چه روابط عاطفی و دوستانه باشد یا رعایت مقررات ناگفته‌ای که متضمن موفقیت در سیاست‌بازی‌های سازمانی است، از مزیت ویژه‌ای برخوردارند. احتمال این‌که افراد دارای مهارت‌های هیجانی پرورش‌یافته از زندگی خود شادمان و راضی باشند، و در منش‌ها و رفتارهای ذهنی بالابرنده‌ی بهره‌وری خود ماهر و استاد شوند، نیز بیشتر است. کسانی که قادر به کنترل زندگی هیجانی و عاطفی خود نیستند، به جنگ‌های درونی‌ای دچار می‌شوند که توانایی‌شان برای کار متمرکز و تفکر روشن و واضح را تضعیف می‌کند.

نوع متفاوتی از هوش و ذکاوت

برای یک ناظر اتفاقی، ممکن است جودی چهار ساله در میان همبازی‌های اجتماعی‌تر خود بچه‌ای خجالتی و گوشه‌گیر به‌نظر برسد. او در زمین بازی فعالیت نمی‌کند و به‌جای این‌که در میانه‌ی زمین بازی کند، در کناره‌های آن خود را مشغول می‌سازد؛ ولی جودی در عمل ناظر دقیق فعالیت‌های اجتماعی کلاس درس پیش‌دبستانی خود، و شاید خبره‌ترین آن‌ها از لحاظ آگاهی به تحولات احساسی دیگران باشد.

مهارت و خبرگی او در این زمینه زمانی مشخص می‌شود که معلم جودی بچه‌های چهار ساله را جمع می‌کند تا با هم «کلاس‌بازی» کنند. کلاس‌بازی که رونوشت عروسکی کلاس درس پیش‌دبستانی جودی است، و در آن از عکس‌های کوچک بچه‌ها و معلم استفاده می‌کنند، آزمونی برای ادراک اجتماعی بچه‌هاست. زمانی که معلم از او می‌خواهد تا هریک از بچه‌ها را در بخشی از اتاق قرار دهد که بیشتر از همه دوست دارد در آن‌جا بازی کند، جودی این کار را با دقت کامل انجام می‌دهد. همچنین زمانی که از او خواسته می‌شود تا بچه‌ها را بر مبنای دوستی‌هایشان گروه‌بندی کند، جودی نشان می‌دهد که می‌تواند بهترین دوستان را در کنار هم بگذارد.

دقت جودی نشان می‌دهد که نقشه‌ی اجتماعی کلاس خود را به‌خوبی در ذهن دارد. چنین سطحی از ادراک برای بچه‌ای چهار ساله تصورناپذیر و شگفت‌انگیز است. این‌ها مهارت‌هایی هستند که در زندگی آینده می‌توانند به او امکان دهند در هر حوزه‌ای که مهارت‌های ارتباط با دیگران مطرح است (از فروشنده‌گی و مدیریت گرفته تا سیاست) ستاره‌ی درخشانی شود.

علت کشف استعداد اجتماعی درخشان جودی در این سن، این بود که او به مدرسه‌ی پیش‌دبستانی الیوت پی‌رسون می‌رفت که در محوطه‌ی دانشگاه تافت قرار داشت. آن دانشگاه در حال توسعه و تکوین «طرح طیف گسترده» بود. طرح طیف گسترده برنامه‌ای آموزشی است که به‌طور عمد و با طرح قبلی انواع مختلف هوش و ذکاوت انسانی را تقویت می‌کند و پرورش می‌دهد. طبق این طرح، انباره‌ی توانایی‌های انسانی بسیار فراتر از مسیر باریک مهارت‌های واژه‌ای و عددی سنتی است که مدارس و محیط‌های تحصیلی ما بر آن‌ها تمرکز می‌کنند. به‌عقیده‌ی دست‌اندرکاران این طرح، توانایی‌ها و استعدادهایی نظیر قوه‌ی ادراک اجتماعی جودی قابلیت است که نظام آموزش و پرورش به‌جای نادیده گرفتن یا حتی سرکوب آن باید تقویتش کند و توسعه‌اش دهد. با تشویق کودکان به توسعه‌ی مجموعه‌ی کاملی از توانایی‌های مورد نیازشان برای زندگی آینده، مدارس به آموزشگاه‌های مهارت زندگی تبدیل خواهند شد.

هدایت‌کننده‌ی پشت پرده‌ی «طرح طیف گسترده»، هووارد گاردنر، یکی از روان‌شناسان مدرسه‌ی آموزش و پرورش هاروارد است. او به من گفت: «زمان آن فرارسیده است تا درک خود را از طیف و گستره‌ی توانایی‌ها و استعدادها گسترش دهیم. مهم‌ترین نقشی که آموزش و پرورش می‌تواند در پرورش بچه داشته باشد یاری او در حرکت به‌سوی حوزه‌ای است که استعدادهایش می‌توانند بیشترین بهره را به او برسانند، و ضمن ارضای او، گوهر وجودی‌اش را شکوفا سازند. ما به‌کلی از این موضوع غافل شده‌ایم. برعکس، ما همه را در معرض آموزش و پرورشی قرار می‌دهیم که اگر در آن موفق شوند مناسب‌ترین فرد برای استادی کالج خواهند بود. و همه را طبق سازگاری‌شان با این استاندارد محدود موفقیت محک می‌زنیم و ارزیابی می‌کنیم. ما باید وقت کمتری را برای رده‌بندی بچه‌ها و وقت بیشتری را برای کمک به آن‌ها در شناخت استعدادها و موهبت‌های طبیعی‌شان صرف کنیم، و این استعدادها را پرورش دهیم. و صدها راه به موفقیت وجود دارد، و توانایی‌ها و استعدادهای شما برای رسیدن به‌سوی موفقیت از شماره بیرون است.»

هیچ‌کس بیش از گاردنر به محدودیت روش‌های قدیمی تفکر در مورد هوش و ذکاوت پی نبرده است. به‌گفته‌ی او، روزهای باشکوه آزمون‌های ضریب هوشی از جنگ جهانی اول شروع شد، که در آن دومیلیون مرد امریکایی از طریق نخستین آزمون انبوه کاغذ و مدادی ضریب هوشی، که لوئیس ترمَن، یکی از روان‌شناسان استانفورد ابداع کرده بود، درجه‌بندی شدند. این کار به چند دهه تسلط چیزی منجر شد که گاردنر به آن «روش فکر کردن ضریب هوشی» می‌گوید. طبق این روش، «یک نفر یا باهوش است یا نیست، به این صورت به دنیا آمده است، و کار زیادی در مورد آن نمی‌تواند بکند. این آزمون‌ها می‌توانند به شما بگویند که آیا یکی از افراد باهوش هستید یا نه. آزمون SAT که برای پذیرش در کالج به کار برده می‌شود بر پایه‌ی همین مفهوم قرار دارد و معتقد است فقط یک شایستگی و صلاحیت وجود دارد که آینده‌ی شما را تعیین می‌کند. متأسفانه چنین تفکری در کل جامعه‌ی ما نفوذ کرده است.»

کتاب پرنفوذ چارچوب‌های ذهن که گاردنر در سال ۱۹۸۳ منتشر کرد، بیانیه‌ای در رد نظریه‌ی ضریب هوشی بود. او در این کتاب اعلام کرد که فقط یک نوع هوش برای موفقیت انسان در زندگی وجود ندارد، بلکه ما با طیف گسترده‌ای از هوش‌های گوناگون روبه‌رویم که هفت نوع اصلی دارند. فهرست او شامل دو نوع هوش و ذکاوت تحصیلی (یعنی توانایی کلامی و ریاضی - منطقی) است که البته شامل توانایی بهره‌گیری از فضا که در هنرمندان و معماران برجسته دیده می‌شود، نبوغ بهره‌گیری از حرکت ماهیچه‌ها که در حرکت موزون مارتا گراهام یا ماژیک جانسون وجود دارد، و استعداد موسیقایی کسانی چون موتزارت یا یویوما هم

می‌شود. بالاخره او فهرست خود را با دو استعدادی تکمیل می‌کند که به آن‌ها «هوش و ذکاوت‌های شخصی» می‌گوید. این دو استعداد عبارت‌اند از: مهارت‌های میان‌فردی، نظیر مهارت پزشکی بزرگ همچون کارل راجرز یا رهبری جهانی نظیر مارتین لوتر کینگ؛ و استعداد «درون‌نگری» که در یک‌سو می‌توانیم آن را در دیدگاه درخشان زیگموند فروید پیدا کنیم، و در سوی دیگر به‌گونه‌ای ملایم‌تر در رضایت درونی حاصل از همسازی زندگی یک نفر با احساسات واقعی‌اش ببینیم.

مهم‌ترین عنصر این نگرش و مدل جدید، چند بُعدی بودن آن است. به این معنا که الگوهایی که گاردنر ارائه کرده است بسیار فراتر از مفهوم سنتی ضریب هوشی به‌عنوان عاملی یگانه و تغییرناپذیر است. طبق این الگو، آزمون‌هایی که ظالمانه در مدرسه بر ما حکومت می‌کردند، از آزمون‌هایی که گروهی از ما را به‌سوی مدارس فنی سوق داد و بقیه را به‌سمت کالج هدایت کرد، تا آزمون‌های SAT که نوع کالج ما را تعیین کرد، بر پایه‌ی مفهوم محدودی از هوش و ذکاوت قرار دارد که با مهارت‌ها و توانایی‌های لازم برای زندگی بالاتر و فراتر از ضریب هوشی هیچ رابطه‌ای ندارد.

به‌گفته‌ی گاردنر، هفت، عددی ساختگی برای مجموعه‌ی هوش‌های انسان است؛ درواقع، باید گفت هیچ نوع عدد جادویی برای بیان تنوع و فراوانی استعدادهای انسان وجود ندارد. در یک مرحله، گاردنر و همکاران پژوهشگرش این مجموعه‌ی هفت‌تایی را به فهرستی بیست‌تایی از هوش و ذکاوت‌های مختلف گسترش دادند. برای مثال، هوش میان‌فردی به چهار استعداد متفاوت رهبری، توانایی تقویت روابط و حفظ دوستان، توانایی حل‌وفصل اختلافات، و مهارت تجزیه‌وتحلیل اجتماعی (که جودی چهار ساله استاد آن بود) تقسیم شده بود.

این نگرش چندبُعدی به هوش و ذکاوت، تصویر غنی‌تری از توانایی و ظرفیت بالقوه را برای کودک به رسمیت می‌شناسد. وقتی دانش‌آموزان «طرح طیف گسترده» یک‌بار بر اساس معیار هوش استانفورد - بینت - که زمانی استاندارد طلایی آزمون‌های ضریب هوشی بود و یک‌بار دیگر، توسط آزمونی که برای اندازه‌گیری طیف هوش گسترده‌ی گاردنر طراحی شده بود ارزیابی می‌شدند، هیچ‌گونه رابطه‌ی شایان توجه و معناداری بین نمرات به‌دست آمده‌ی بچه‌ها در این دو آزمون وجود نداشت. پنج بچه‌ای که بالاترین ضریب هوشی را داشتند، نمرات متفاوتی در رابطه با توانایی‌های دهگانه‌ی اندازه‌گیری‌شده توسط طرح طیف گسترده به‌دست آوردند. برای مثال، یکی از این بچه‌ها در سه حوزه، سه نفر از آن‌ها در دو حوزه، و یک نفر هم فقط در یک حوزه قوی بودند. این توانایی‌ها پراکنده و متفرق هم بودند: چهار مورد از توانایی‌های این بچه‌ها در موسیقی، دو مورد در هنرهای بصری، و یکی در درک اجتماعی، یکی در منطق، و دو مورد در زبان بود. هیچ‌یک از این پنج کودک در حرکات بدنی، حساب، یا مکانیک قوی نبودند و درواقع، دو نفر از آن‌ها در زمینه‌ی حرکات بدنی و حساب ضعیف بودند.

طبق نتیجه‌گیری گاردنر، معیار هوش استانفورد - بینت، عملکرد موفقیت‌آمیز فرد در مجموعه‌ی فعالیت‌های مربوط به طرح طیف گسترده یا یک زیرگروه منطقی از آن را پیش‌بینی نمی‌کرد. در سوی دیگر، نمرات کسب‌شده در طرح طیف گسترده، والدین و آموزگاران را به‌روشنی در مورد حوزه‌هایی که به‌طور طبیعی مورد علاقه‌ی این کودکان است راهنمایی می‌کند. عملکرد بسیار مناسب و شور و شوق فراوان این بچه‌ها در این زمینه‌ها به‌قدری است که می‌تواند روزی آن‌ها را فراتر از مهارت و تخصص قرار دهد و به‌سوی استادی در آن حوزه‌ها هدایت کند.

تفکر گاردنر درباره‌ی چندگانگی هوش، در حال رشد و تکامل مداوم است. او حدود ده سال پس از اولین انتشار نظریه‌ی خود، درباره‌ی انواع هوش و فراست شخصی به‌اختصار چنین می‌گوید:

هوش میان‌فردی [۵] توانایی درک و فهم افراد دیگر است: چه چیز آن‌ها را تحریک می‌کند و به آن‌ها انگیزه می‌دهد، آن‌ها چگونه کار می‌کنند، چگونه می‌توان به‌صورت گروهی با آن‌ها کار و مشارکت کرد. به‌نظر می‌رسد فروشنده‌گان، سیاستمداران، آموزگاران، درمانگران، و رهبران مذهبی موفق از درجه‌ی بالای هوش میان‌فردی برخوردارند. هوش درون‌فردی [۶] ... توانایی و استعدادی به هم پیوسته است که به‌سوی درون انسان هدفگیری شده است. این توانایی و استعدادی است که به‌وسیله‌ی آن می‌توانیم الگویی دقیق و واقعی از خودمان را شکل دهیم و از آن به‌نحوی مؤثر و کارآمد در زندگی استفاده کنیم.

او در تعبیر و تفسیر دیگری از موضوع، یادآور می‌شود که محور و کانون هوش میان‌فردی توانایی تشخیص مناسب خلق و خوها، مزاج و طبیعت‌ها، انگیزه‌ها، و علایق سایر افراد، و پاسخگویی مناسب به آن‌هاست. همچنین، دسترسی به احساسات خودمان و توانایی در جداسازی آن‌ها از یکدیگر و تمایز قایل شدن بین آن‌ها و بهره‌گیری از آن‌ها برای هدایت رفتارمان را بخشی از هوش درون‌فردی می‌داند که کلید خودشناسی است.

آقای اسپاک و واقعیت‌ها: وقتی ادراک کافی نیست

یکی از ابعاد هوش شخصی که در بررسی‌های گاردنر به‌اختصار به آن اشاره شده؛ ولی توجه کافی به آن نشده، نقش هیجان‌ها و عواطف است. همان‌طور که خودِ گاردنر به من گفت، این موضوع شاید به این علت باشد که نظریه‌ی او بر پایه‌ی الگوی قدرتمندی از دانش ادراکی ذهن قرار دارد. بنابراین، نظریه‌ی او درباره‌ی این هوش‌ها بر ادراک تأکید می‌کند. این ادراک شامل درک و فهم خودمان و دیگران از نظر انگیزه‌ها، عادت‌های کار کردن، و استفاده از این نگرش در هدایت زندگی خود و همکاری با دیگران است؛ ولی همان‌طور که در حوزه‌ی جنبش‌شناسی [۷]، درخشش جسمانی شخص بدون کلام ابراز می‌شود، حوزه‌ی هیجان‌ها و عواطف هم تا فراتر از گستره‌ی زبان و ادراک گسترش می‌یابد.

با وجودی که در توضیحات گاردنر از هوش‌های شخصی، به‌تفصیل درباره‌ی عملکرد هیجان‌ها و عواطف و کسب مهارت در مدیریت آن‌ها توضیح داده شده است؛ اما گاردنر و همکارانش به نقش حس کردن در این هوش‌ها چندان نپرداخته‌اند، بلکه توجه عمده‌ی خود را بر ادراکاتِ راجع به حس کردن معطوف کرده‌اند. این تمرکز، که ممکن است بدون قصد و نیت انجام شده باشد، دریای غنی و پر بار هیجان‌ها و عواطف را که زندگی و روابط درونی را چنین پیچیده، اجبارکننده، و اغلب شگفت‌انگیز می‌کند، بدون بررسی و کنکاش کافی رها کرده است. مطالعه‌ی آن‌ها همچنین دو موضوع دیگر را بدون بررسی عمیق باقی می‌گذارد:

این‌که در احساسات و عواطف و هیجان‌ها هوش وجود دارد؛ و

این‌که احساسات و عواطف و هیجان‌ها را می‌توان هوشمند کرد.

تأکید گاردنر بر عناصر ادراکی در هوش‌های فردی بازتاب‌کننده‌ی مشخصه‌ی روان‌شناسی دورانی است که نظریه‌ی او را شکل داده است. تأکید افراطی روان‌شناسی بر ادراک حتی در حوزه‌ی عواطف و هیجان‌ها، تا حدودی ناشی از نوعی پیچیده‌گویی در تاریخ این دانش است. در دهه‌های اواسط قرن بیستم، روان‌شناسی دانشگاهی زیر سلطه‌ی رفتارگرایان طرفدار بی.اف. اسکینر قرار داشت، که

تصور می‌کردند فقط رفتار را می‌توانیم با دقت علمی اندازه‌گیری کنیم، زیرا به‌صورت عینی در بیرون مشاهده می‌شود. رفتارگرایان کل زندگی درونی، از جمله احساسات و عواطف و هیجان‌ها را خارج از حوزه‌ی علمی قرار می‌دادند.

سپس با ظهور انقلاب ادراکی در اواخر دهه‌ی ۱۹۶۰، دانش روان‌شناسی تغییر جهت داد و بر نحوه‌ی ثبت و ذخیره‌سازی اطلاعات به‌واسطه‌ی ذهن، و ماهیت هوش تمرکز کرد؛ ولی عواطف و هیجان‌ها هنوز در خارج از حوزه‌ی دانش قرار داشتند. طبق عقل و خرد رسمی و قراردادی روان‌شناسان ادراکی، هوش و ذکاوت ناشی از پردازش جدی، دقیق، و بدون احساس داده‌ها و کاری بسیار منطقی است. درست مثل آقای اسپاک در فیلم سفر به ستارگان، که نمونه‌ی کامل و مظهر بایتهای بی‌عاطفه‌ی اطلاعات و فاقد هرگونه احساس است. تفکر و مفهوم محوری این نگرش چنین است که هیجان‌ها و عواطف هیچ جایگاهی در هوش ندارند و فقط تصویر زندگی ذهنی ما را آشفته می‌کنند.

روان‌شناسان ادراکی معتقد به این نظریه با درنظر گرفتن رایانه به‌عنوان الگوی عملیاتی ذهن، به بی‌راهه افتاده‌اند؛ غافل از این که جسم نمناک مغز، برخلاف سیستم منظم سیلیکونی که پردازشگر رایانه را دربر گرفته، در حوضچه‌ای مملو از مواد شیمیایی - عصبی ضرباندار و نامنظم غوطه‌ور است. الگوهایی که تاکنون در مورد نحوه‌ی پردازش اطلاعات توسط ذهن در میان دانشمندان ادراکی مقبولیت داشتند، برای احساس به‌عنوان هدایت‌کننده و در مواقعی فلج‌کننده‌ی منطقی و استدلال، نقشی قابل نیستند. الگوی ادراکی از این لحاظ نگرشی ناقص از ذهن ارائه می‌دهد، و قادر به تبیین احساسات جزر و مدی و موج‌گونه که به هوش و خرد ما طعم و مزه می‌دهند نیست. اصرار دانشمندان ادراکی بر این عقیده‌ی نادرست، خود آن‌ها را وادار کرده است تا ناسازگاری الگوهایشان را با امیدها و ترس‌ها، داد و بیدادهای زن و شوهری و حسادت‌های حرفه‌ای خودشان نادیده بگیرند و فراموش نکنیم که این رویدادها رسوب احساساتی است که مزه و طعم و اضطراب‌های زندگی ما ناشی از آن‌هاست، و در تمام لحظات زندگی نحوه‌ی پردازش اطلاعات توسط ذهن ما را زیر نفوذ خود قرار می‌دهند.

نگرش علمی نامتعادل از یک زندگی ذهنی فاقد عاطفه و هیجان - که پژوهش‌های هشتاد سال اخیر در مورد هوش و ذکاوت را هدایت کرده - به‌تدریج در حال تغییر است، زیرا روان‌شناسی کم‌کم به نقش اساسی احساس در تفکر پی‌می‌برد. درست مثل شخصیت اسپاک‌گونه‌ی دیتا در مجموعه‌ی جدید سفر به ستارگان، با عنوان سفر به ستارگان: نسل آینده، روان‌شناسی هم در حال تأیید قدرت و محاسن (و خطرات) هیجان‌ها و عواطف در زندگی ذهنی است. از این گذشته، همان‌طور که دیتا مشاهده می‌کند (و با ترس و لرز متوجه ترس خود می‌شود) منطق خشک و سرد او نمی‌تواند راه‌حل درستی برای مسائل انسانی ارائه کند. انسانیت ما بیش از هر چیز در احساسات ما جلوه‌گر است. دیتا در جستجوی حس کردن است؛ زیرا می‌داند یک استعداد اساسی را کم دارد. او خواهان دوستی و وفاداری است؛ او هم مثل تین من در جادوگر اوز فاقد قلب است. دیتا بدون داشتن حس تغزلی ناشی از احساس، قادر به نواختن موسیقی یا نوشتن شعر بر مبنای اصول فنی آن‌هاست؛ ولی شور و شوقی از آن‌ها حس نمی‌کند. درسی که از آرزومندی دیتا برای آرزو داشتن می‌گیریم این است که جای ارزش‌های والای قلب انسانی - ایمان، امید، فداکاری، عشق - در نظریه‌ی ادراکی محض خالی است. عواطف و هیجان‌ها غنابخش و بی‌نیازکننده‌اند؛ هر نمونه از عملکرد ذهن که این عناصر را درنظر نگیرد ناقص و ناکارآمد است.

زمانی که از گاردنر پرسیدم چرا بیش از آن که بر خود هیجان‌ها و عواطف تأکید کند بر افکار راجع به آن‌ها یا ادراک محوری تأکید می‌کند، گفت که تمایل داشت تا به هوش و ذکاوت به گونه‌ای ادراکی بنگرد. سپس ادامه داد: «زمانی که اولین بار درباره‌ی هوش‌های فردی مطلب نوشتم، منظورم هیجان‌ها و عواطف، به‌ویژه در مفهوم خودم از هوش درون‌فردی بود - که در آن شما از لحاظ احساسی و عاطفی خود را با خودتان همساز می‌کنید. علایم دریافتی از احساس درونی شما برای هوش میان‌فردی‌تان جنبه‌ی

الزامی دارند؛ ولی نظریه‌ی هوش چندگانه در تحول و توسعه‌ی خود در عمل، به‌سوی تمرکز بر ادراک محوری (آگاهی شخص به فرایندهای ذهنی خود) کشیده شده تا تمرکز بر محدوده‌ی کامل توانایی‌ها و استعدادهای هیجانی، عاطفی و احساسی.»

با وجود این، گاردنر اهمیت حیاتی این توانایی‌ها و استعدادهای هیجانی و ارتباطی را در جنجال و غوغای زندگی تأیید می‌کند. به‌گفته‌ی او، «بسیاری از افرادی که ضریب هوشی ۱۶۰ دارند؛ ولی فاقد هوش درون‌فردی‌اند برای افرادی با ضریب هوشی ۱۰۰ و با هوش درون‌فردی بالا کار می‌کنند. در زندگی روزانه، هیچ هوش و ذکاوتی مهم‌تر از هوش میان‌فردی نیست. اگر شما فاقد این هوش باشید، در زمینه‌ی انتخاب همسر، شغل، و مانند آن دست به‌گزینه‌های ضعیفی می‌زنید. ما باید انواع هوش فردی را در مدرسه به بچه‌هایمان بیاموزیم.»

آیا عواطف و هیجان‌ها می‌توانند هوشمند باشند؟

برای این‌که درک و فهم بهتری از چنین آموزشی به‌دست آوریم، باید به سایر نظریه‌پردازانی توجه کنیم که از دیدگاه‌های گاردنر پیروی کرده و در جهت پرورش و تبیین آن قدم برداشته‌اند. برجسته‌ترین فرد از این گروه، پیترو سالووی، استاد روان‌شناسی دانشگاه بیل، است، که نقشه‌ی کامل و مفصلی از روش‌های تزریق هوش و ذکاوت به عواطف و هیجان‌های ما تهیه کرده است. تلاش او در این زمینه، در نوع خود جدید و نوظهور نیست. در واقع، در طول سالیان متمادی حتی پرحرارترین نظریه‌پردازان ضریب هوشی هم اغلب تلاش کرده‌اند به‌جای این‌که «عواطف و هیجان‌ها» و «هوش و ذکاوت» را دو مقوله‌ی متضاد فطری به‌شمار آورند، اولی را در محدوده‌ی قلمروی دومی محصور کنند (و در واقع، عواطف و هیجان‌ها را منطقی و هوشمند سازند). به این ترتیب بود که ای.ال. تورن دایک، روان‌شناس برجسته‌ای که نقش مهمی در ترویج مفهوم ضریب هوشی در دهه‌های بیست و سی داشت، در مقاله‌ای در مجله‌ی هارپر اعلام داشت: «هوش اجتماعی که جنبه‌ای از هوش هیجانی است - و استعداد درک و فهم دیگران و رفتار خردمندانه در روابط انسانی را نشان می‌دهد، جنبه‌ای از ضریب هوشی افراد است.» سایر روان‌شناسان آن زمان نگاه بدبینانه‌تری به هوش اجتماعی داشتند و آن را شامل مهارت‌هایی برای نفوذ بر دیگران و به‌کارگیری آن‌ها برای کار مورد نظرشان می‌دانستند؛ چه خود آن‌ها با انجام این کار موافق باشند و چه نباشند. ولی هیچ‌یک از این نگرش‌های هوش اجتماعی تأثیر زیادی بر نظریه‌پردازان ضریب هوشی نداشت، به‌طوری که در کتاب درسی پرنفوذی که در سال ۱۹۶۰ در مورد آزمون‌های هوش نوشته شده، از هوش اجتماعی به‌عنوان مفهومی به درد نخور یاد شده است.

ولی هوش شخصی انکارپذیر نیست، زیرا به هر حال مفهومی حسی و مبتنی بر عقل سلیم است. برای مثال، زمانی که روبرت اشترنبرگ، یکی دیگر از روان‌شناسان دانشگاه بیل، از مردم عادی خواست تا عقیده‌شان را درباره‌ی یک فرد هوشمند بیان کنند، مهارت‌های عملی برخورد با دیگران جزو مشخصات اصلی پرسش‌شوندگان محسوب می‌شد. پژوهش قانونمندی که اشترنبرگ انجام داد، او را به نتیجه‌گیری تورن دایک بازگرداند، به‌طوری که اعلام داشت: هوش اجتماعی، هم مقوله‌ای جدا و متمایز از توانایی‌ها و استعدادهای تحصیلی (آکادمیک) است، و هم عاملی مهم و کلیدی در موفقیت انسان‌ها در عملکردشان در زندگی. برای مثال، یکی از ارزشمندترین جنبه‌های هوش و ذکاوت عملی در محیط کار، نوعی حساسیت است که به مدیران مؤثر و کارآمد امکان می‌دهد آن دسته پیام‌های ضمنی را که کارکنان خود ابراز کرده‌اند حس و درک کنند.

در سال‌های اخیر گروه بیشتری از روان‌شناسان به نتیجه‌گیری‌های مشابه رسیده‌اند، و مثل گاردنر معتقدند مفاهیم قدیمی ضریب هوشی حول محور باریکی از مهارت‌های زبانی و ریاضی قرار دارد، و موفقیت در آزمون‌های ضریب هوشی می‌تواند موفقیت فرد را در کلاس درس و به‌عنوان استاد پیش‌بینی کند، و در سایر جنبه‌های زندگی نقش قاطع و تعیین‌کننده‌ای ندارد. این روان‌شناسان، که

اشترنبرگ و سالووی هم جزو آن‌ها هستند، چشم‌انداز گسترده‌تری از هوش را در نظر گرفته و سعی کرده‌اند آن را در قالب عناصری بازسازی کنند که زندگی موفقیت‌آمیز را تضمین می‌کند. همچنین باید گفت که این خط فکری ما را به تأیید جنبه‌ی حیاتی و تعیین‌کننده‌ی هوش «شخصی» یا هیجانی باز می‌گرداند.

سالووی در تعریف اصلی خود از هوش، انواع هوش فردی را که گاردنر بیان کرده، وارد کرده است و این استعدادها و توانایی‌ها را به پنج حوزه‌ی اصلی تقسیم می‌کند:

آگاهی از عواطف و هیجان‌های خود. آگاهی از خود - شناسایی و تشخیص یک احساس در زمان وقوع آن - اصل و اساس هوش هیجانی است. همان‌طور که در فصل چهارم خواهیم دید، توانایی ردگیری لحظه به لحظه‌ی احساسات در بینش و نگرش روان‌شناختی و خودشناسی نقش قاطع و حیاتی دارد. ناتوانی در مشاهده‌ی احساسات واقعی‌مان، ما را دست و پا بسته در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد. کسانی که شناخت بهتر و قاطع‌تری از احساسات خود دارند قادر به اداره‌ی بهتر زندگی خود هستند، و تصمیم‌های مختلف زندگی خود، از گزینش همسر گرفته تا شغل، را با آگاهی بیشتری اتخاذ می‌کنند.

مدیریت کردن عواطف و هیجان‌ها. برخورد با احساسات و اداره کردن آن‌ها به‌نحو مناسب، استعدادی است که بر بنیان خودشناسی قرار دارد. در فصل پنجم درباره‌ی توانایی فرد به آرام کردن و تسکین دادن خود، دور کردن اضطراب، دلتنگی، یا بی‌حوصلگی از خود - و پیامدهای ناتوانی در این مهارت هیجانی و عاطفی مهم - صحبت خواهیم کرد. کسانی که استعداد زیادی در این زمینه ندارند مجبورند همواره با احساسات ناراحت‌کننده دست و پنجه نرم کنند، درحالی‌که افراد ماهر در این کار می‌توانند به‌سرعت موانع و تنش‌های زندگی را پشت سر گذارند و در راه موفقیت گام بردارند.

انگیزه دادن به خود. همان‌طور که در فصل ششم نشان داده‌ایم، به‌کارگیری احساسات و عواطف و هیجان‌ها در خدمت یک هدف برای توجه کردن، خودانگیزی و کسب مهارت و استادی و خلاقیت لازم است. کنترل احساسات و هیجان‌های خود - به تأخیراندازی لذت و خوشی کنونی و جلوگیری از حرکات بی‌اراده‌ی ناشی از تحریکات مختلف - کلید موفقیت در همه‌ی زمینه‌هاست. همچنین توانایی قرارگیری در وضعیت روان [۸] و جاری ما را به عملکرد عالی و برجسته در همه‌ی زمینه‌ها قادر می‌کند. کسانی که از این مهارت برخوردارند، در همه‌ی کارهای خود مولدتر و کارآمدترند.

تشخیص هیجان‌ها و عواطف دیگران. همدلی توانایی دیگری است که بر پایه‌ی خودآگاهی هیجانی و عاطفی قرار دارد و مهارت اصلی ارتباط با دیگران است. در فصل هفتم ریشه‌های همدلی و صدمات اجتماعی ناشی از ناتوانی در شنیدن هیجان‌ها، احساسات و عواطف دیگران را بررسی می‌کنیم و دلایل این که چرا همدلی کردن ما را به رعایت حال دیگران وا می‌دارد، بیان می‌شوند. افراد همدل نسبت به علایم اجتماعی ظریفی که نشان‌دهنده‌ی نیازها یا خواسته‌های دیگران‌اند، حساس‌ترند و آن‌ها را سریع‌تر دریافت و خود را با آن‌ها همساز و هماهنگ می‌کنند. برخورداری از این استعداد آن‌ها را در مشاغل و حرفه‌هایی نظیر مراقبت از دیگران، آموزش، فروشنده‌گی و مدیریت موفق‌تر می‌کند.

اداره کردن روابط. هنر اداره کردن روابط ناشی از مهارت ما در اداره کردن هیجان‌ها و عواطف دیگران است. در فصل هشتم درباره‌ی توانایی و شایستگی و ناتوانی و بی‌لیاقتی اجتماعی، و مهارت‌های مشخص مرتبط با آن گفتگو خواهیم کرد. این توانایی‌ها و شایستگی‌ها زیربنای اشتها و محبوبیت اجتماعی، رهبری، و اثربخشی فردی‌اند. افراد برخوردار از این مهارت‌ها در همه‌ی امور مبتنی بر تعامل آرام با دیگران موفق، و درواقع، در شمار ستارگان اجتماعی‌اند.

البته باید بگوییم که توانایی‌های افراد مختلف در هر یک از این حوزه‌ها متفاوت است. برای مثال، ممکن است برخی از ما در اداره کردن اضطراب خود ماهر باشیم؛ ولی در زمینه‌ی تسکین دادن افسردگی‌های شخص دیگر توانایی زیادی نداشته باشیم. بی‌شک سطح توانایی‌ها و استعدادها ما تابع عملکرد اعصاب ماست؛ ولی همان‌طور که بعد خواهیم دید، مغز ما فوق‌العاده شکل‌پذیر و تأثیرپذیر، و همواره در حال یادگیری است. کمبودها و نقایص موجود در مهارت‌های عاطفی و هیجانی درمان‌پذیرند: درواقع، هریک از این حوزه‌ها نماد و مظهر مجموعه‌ای از عادت‌ها و واکنش‌هایی است که با اقدامات صحیح و اصولی بهبود می‌پذیرد.

ضریب هوشی و هوش هیجانی: انواع خالص آن‌ها

ضریب هوشی و هوش هیجانی نه دو استعداد و شایستگی متضاد، بلکه دو استعداد جداگانه‌اند. همه‌ی ما ترکیبی از عقل و هوش هیجانی را در اختیار داریم؛ افرادی که دارای ضریب هوشی بالا ولی هوش هیجانی پایین (یا ضریب هوشی پایین و هوش هیجانی بالا) باشند، نادر و کمیاب‌اند. درواقع، پیوند و ارتباط متقابل ظریفی بین ضریب هوشی و بعضی از جنبه‌های هوش هیجانی وجود دارد که بسیار ناچیز است و خدشه‌ای در وجود آن‌ها به‌عنوان دو مقوله‌ی مستقل و جدا از هم ایجاد نمی‌کند.

برخلاف آزمون‌های شناخته‌شده‌ای که برای اندازه‌گیری ضریب هوشی وجود دارد، تاکنون هیچ آزمون کاربردی مشخصی برای اندازه‌گیری نمره‌ی هوش هیجانی تهیه و ابداع نشده و ممکن است هیچ‌وقت نیز طراحی و ابداع نشود. اگرچه پژوهش‌های بسیاری در خصوص تک‌تک جنبه‌های هوش هیجانی انجام شده است و بعضی از آن‌ها، نظیر همدلی، با نمونه‌گیری از توانایی عملی فرد مورد نظر به بهترین نحو آزمون می‌شود. برای مثال، از او خواسته می‌شود تا احساسات فردی دیگر را با نگاه کردن به نوار ویدئویی حرکات صورت او بیان کند. با وجود این، جک بلوک، یکی از روان‌شناسان دانشگاه کالیفرنیا در برکلی، با استفاده از سنج‌های برای اندازه‌گیری پدیده‌ای به نام «انعطاف‌پذیری خود» که بسیار مشابه هوش هیجانی است (و شامل استعدادهای اجتماعی و هیجانی اصلی می‌شود)، این دو نوع هوش خالص را با هم مقایسه کرده و افراد با ضریب هوشی بالا را در مقابل افراد با هوش هیجانی بالا قرار داده است. تفاوت‌های به‌دست آمده بین این دو گونه نکات مهمی را بیان می‌کند.

انسان با ضریب هوشی خالص بالا (بدون در نظر گرفتن هوش هیجانی) کاریکاتوری از انسان عقلانی و هوشمندی است، که در عین استاد بودن در حوزه‌ی ذهن و اعمال ذهنی و عقلی، در حوزه‌ی روابط شخصی ناتوان و عاجز است. مشخصات زن و مرد این نوع کمی با هم تفاوت دارد. جای تعجب نیست که مرد با ضریب هوشی بالا علائق و توانایی‌های هوشی و عقلی گسترده‌ای دارد. او بلندپرواز و مولد، قابل پیش‌بینی و سرسخت است، و علائق شخصی‌اش مشکلی برای او ایجاد نمی‌کند. تا حدودی منتقد، فروتن، مشکل‌پسند و خوددار است، در زمینه‌ی تمایلات جنسی و تجربیات شهوانی دچار اضطراب می‌شود. کم‌حرف، بی‌حالت و منزوی، و از نظر احساسی و هیجانی نرم و ملایم و سردمزاج است.

در مقابل، مردانی که هوش هیجانی بالایی دارند، از لحاظ اجتماعی متعادل، برون‌گرا و بشاش‌اند، و با ترس یا نگرانی و اندیشه‌های اضطراب‌آور میانه‌ای ندارند. ظرفیت فوق‌العاده‌ای برای قبول تعهد و مسؤولیت در قبال افراد و موضوعات مختلف، و بینش و رفتار اخلاقی دارند. در روابط خود با دیگران رفتاری همدلانه و مراقبت‌کننده دارند و ملاحظه‌ی دیگران را می‌کنند. زندگی هیجانی‌شان پربار و مناسب است و با خودشان، دیگران و محیط اجتماعی و محل زندگی خود راحت هستند.

زنان با ضریب هوشی بالا اعتماد به نفس عقلانی دارند و در بیان افکار خود سلیس و روان‌اند. برای موضوعات عقلانی ارزش قایل‌اند، و مجموعه‌ی وسیعی علایق عقلانی و زیبایی‌شناسانه دارند. همچنین اغلب خویشتن‌نگر، و در معرض اضطراب و افکار ناراحت‌کننده‌اند. احساس تقصیر می‌کنند و از بیان خشم و عصبانیت آشکار خود اکراه دارند (گویی آن را به صورت غیرمستقیم ابراز می‌کنند).

زنان با هوش عاطفی بالا، برعکس، به طور معمولاً مثبت‌اند و احساسات خود را ابراز می‌کنند، و نسبت به خود احساس مثبتی دارند؛ و زندگی برایشان با معناست. همانند مردان با هوش عاطفی بالا، آن‌ها هم برون‌گرا و جمع‌گرا هستند، و احساسات خود را به نحو مناسبی ابراز می‌دارند (به جای این که با طغیان و برافروختگی ابراز کنند و بعد پشیمان شوند)؛ همچنین به خوبی با تنش و فشار عصبی سازگار می‌شوند. تعادل اجتماعی به ایشان امکان می‌دهد تا به آسانی با افراد جدید ارتباط برقرار کنند؛ آن‌ها به اندازه‌ی کافی با خود راحت هستند که بتوانند سرخوش و مطمئن، و نسبت به تجربه‌ی جنسی و نفسانی باز و گشاده باشند. برخلاف زنان با ضریب هوشی بالا، آن‌ها به ندرت احساس اضطراب یا تقصیر می‌کنند یا در افکار و اندیشه‌های ناراحت‌کننده فرو می‌روند.

بهتر است یادآوری می‌کنیم که طرح‌های ارائه‌شده در بالا نمونه‌های جدی و افراطی هستند، زیرا هریک از ما ترکیب و نسبت متفاوتی از هوش هیجانی و ضریب هوشی را داریم؛ ولی این طرح‌های افراطی دیدگاه سازنده‌ای از آنچه این جنبه به طور جداگانه به توانایی‌های فرد می‌افزایند، در اختیار ما قرار می‌دهند. این تصاویر جداگانه به نسبت میزان هوش ادراکی و هیجانی هرکس در هم ادغام می‌شوند. با وجود این، از میان این دو هوش، هوش هیجانی معیارهای کیفی بیشتری در جهت انسان‌تر کردنمان به ما می‌افزاید.

فصل چهارم: خود را بشناس

بنابر یکی از افسانه‌های قدیمی ژاپنی، روزی سامورایی جنگجویی از یکی از مرشدهای بزرگ خواست تا مفهوم بهشت و جهنم را برای او بیان کند؛ ولی آن مرد با لحنی اهانت‌آمیز به او گفت: «تو انسان نادانی بیش نیستی! من نمی‌توانم وقت خود را برای خواسته‌های تو تلف کنم!»

سامورایی که حس می‌کرد به شرافت و حیثیت او توهین شده است، با عصبانیت و درحالی که شمشیر خود را از غلاف درمی‌آورد فریاد زد: «می‌توانم تو را به خاطر گستاخیت بکشم.»

مرشد به آرامی پاسخ داد: «این جهنم است.»

سامورایی که از اشاره‌ی ظریف مرد به دیوانگی و جنون چیره شده بر خود یکه خورده بود، آرام شد، شمشیر خود را غلاف کرد، و درحالی که تعظیم می‌کرد از مرد به خاطر بینشی که به او داده بود سپاسگزاری کرد.

در این موقع بود که مرشد گفت: «او این بهشت است.»

بیداری و آگاهی ناگهانی سامورایی نسبت به وضعیت هیجان‌زده‌ی خود نشان‌دهنده‌ی تفاوت اساسی اسیر یک احساس شدن و آگاهی نسبت به این اسارت خود است. دستور سقراط درباره‌ی خودشناسی به این اصل بنیانی هوش هیجانی اشاره دارد: «آگاهی به احساس خود در ضمن بروز و ظهور آن.»

ممکن است در نگاه اول تصور کنیم احساسات ما روشن و مشخص است؛ ولی تفکر و تأمل بیشتر مواردی را به یادمان می‌آورد که نسبت به آنچه به‌راستی در مورد موضوعی حس می‌کردیم غافل بوده‌ایم، یا این که مدت‌ها بعد از واقعه به احساسات خود آگاه شده‌ایم. روان‌شناسان اصطلاح کسل‌کننده‌ی ادراک‌محوری [۹] را برای بیان آگاهی به فرایند فکر کردن، و اصطلاح خلق‌و‌خوم‌محوری [۱۰] را برای آگاهی شخص به هیجان‌ها و عواطف خود به کار می‌برند؛ ولی من اصطلاح خودآگاهی [۱۱] را ترجیح می‌دهم، زیرا بیان‌کننده‌ی توجه همزمان فرد به حالت‌های درونی مختلف خود است. در این آگاهی خوداندیش، خودِ ذهن تجربه‌ی حاصله، از جمله هیجان‌ها و عواطف را مورد بررسی و کنکاش قرار می‌دهد.

این نوع آگاهی شبیه چیزی است که فروید به آن «توجه یکنواخت به دور و بر» می‌گوید و روانکاوان را به رعایت آن سفارش می‌کند. این توجه، همچون شاهده‌ی علاقه‌مند و در عین حال بدون واکنش، هر چیزی را که از آگاهی می‌گذرد بی‌طرفانه در نظر می‌گیرد. بعضی از روانکاوان به آن «خودِ معاینه‌کننده» می‌گویند، و منظورشان نوعی توانایی خودآگاه است که به تحلیل‌گر اجازه می‌دهد به واکنش‌های خود در مقابل گفته‌های بیمار، و نیز تأثیر فرایند تداعی آزاد در بیمار توجه و دقت کند.

به نظر می‌رسد رسیدن به این خودآگاهی مستلزم این است که کورتکس جدید، و به‌ویژه مناطق زبانی آن، برای شناسایی و نامگذاری احساسات و عواطف تحریک و بیدار شده‌ی بیمار هماهنگ شود. خودآگاهی توجهی نیست که تحت تأثیر هیجان‌ها و عواطف قرار گیرد، و موجب بزرگ‌نمایی دریافت‌ها و واکنش اضافی نسبت به آن‌ها شود، بلکه کیفیتی خنثی است که حتی در بحبوحه‌ی هیجان‌های طوفانی هم تفکر و تأمل نسبت به خود را از دست نمی‌دهد. به نظر می‌رسد زمانی که ویلیام استایرون درباره‌ی افسردگی عمیق خود و احساس همراهی با یک خود دوم صحبت می‌کند، از کیفیتی ذهنی مانند این حرف می‌زند. به گفته‌ی او، این خود دوم مشاهده‌گری همزادگونه است که می‌تواند بدون مشارکت در جنون و دیوانگی همزاد خود (استایرون) با دقت و موشکافی بی‌طرفانه شاهد جنگ و دعوای او باشد.

بررسی و معاینه‌ی خود، در بهترین حالت، به چنین آگاهی متینی از احساسات پرشور یا طوفانی منجر می‌شود و در پایین‌ترین حد، خود را به‌صورت عقب‌نشینی اندک از تجربه‌ی مورد نظر، و جریانی موازی از آگاهی نشان می‌دهد که در بالا یا در کنار جریان اصلی پرسه می‌زند، و به‌جای این که در رویداد جاری غرق و گم شود، فقط نسبت به آن آگاهی دارد. تفاوت میان به قصد کُشت از دست کسی عصبانی بودن و در اوج عصبانیت فکر کردن به این که «این خشم و عصبانیتی است که دارم حس می‌کنم»، نیز در همین است. از جهت سازوکار عصبی آگاهی، این تغییر ظریف در فعالیت ذهنی حاکی از این است که شبکه‌های کورتکس جدید در حال ثبت و ضبط فعالانه‌ی احساس و هیجان مربوطه هستند که نخستین گام در اعمال مقدری کنترل روی آن است. این آگاهی بر عواطف و هیجان‌ها، توانایی و استعداد هیجانی اصلی است که سایر توانایی‌های هیجانی، از جمله کنترل شخص بر احساسات و هیجان‌هایش بر اساس آن ساخته می‌شوند.

به گفته‌ی جان میپر، روان‌شناس دانشگاه نیوهمپشایر که به‌همراه پیتر سالووی نظریه‌ی هوش هیجانی را ابداع کرده است، منظور از خودآگاهی به‌اختصار این است که بر خلق‌و‌خوی خود و افکارمان راجع به آن آگاهی داشته باشیم. خودآگاهی می‌تواند به‌صورت نوعی توجه غیرواکنشگر و بدون قضاوت و داوری درباره‌ی حالت‌های درونی‌مان در نظر گرفته شود؛ ولی میپر متوجه شد که این حساسیت می‌تواند به‌نحو آرام‌تر و متعادل‌تری هم خودنمایی کند، مانند زمانی که نسبت به موضوعی بسیار ناراحت‌کننده واکنش نشان می‌دهیم. افکاری چون «من نباید این‌طور احساس کنم» یا «من دارم به چیزهای خوبی برای شاد شدن فکر می‌کنم» نشانه‌ی خودآگاهی هیجانی است، و فکر سریع و گذرای نظیر «درباره‌اش فکر نکن!» حکایت از نوعی آگاهی محدودتر دارد.

اگرچه تفاوتی منطقی بین آگاه بودن از احساسات و هیجان‌ها، و عمل کردن برای تغییر آن‌ها وجود دارد، میر متوجه شد که برای همه‌ی مقاصد عملی این دو دست در دست یکدیگر کار می‌کنند: تشخیص خلق و خوی غلط برابر است با خواست رها شدن از آن. به هر حال، این تشخیص با تلاشی که برای خودداری از عمل طبق یک محرک احساسی می‌کنیم متفاوت است. وقتی به بچه‌ای که به دلیل عصبانیت به یکی از همبازی‌هایش ضربه می‌زند، می‌گوییم: «این کار را نکن!» ممکن است به این وسیله از ضربه زدن بعدی او جلوگیری کنیم؛ ولی خشم و عصبانیت هنوز در او جوش می‌زند. افکار بچه هنوز روی علت عصبانیت خود تثبیت شده است؛ ولی در عبارت «او اسباب‌بازی مرا دزدیده است!» خشم او بدون فروکش کردن ادامه می‌یابد. اثر خودآگاهی بر احساسات شدید و تنفرآور قدرتمندتر است: تشخیص این که «این خشم و عصبانیت است که من دارم احساس می‌کنم» آزادی بیشتری به ما می‌دهد؛ به این معنا که به‌صرف گزینه‌ی انجام ندادن آن بسنده نمی‌کند، بلکه گزینه‌ی اضافی مبنی بر تلاش برای خلاصی از آن هم در اختیار ما می‌گذارد.

میر متوجه شد که افراد مختلف برای شناسایی هیجان‌ها و عواطف خود و برخورد با آن‌ها روش‌های متفاوتی به کار می‌برند:

افراد خودآگاه. این افراد که از خلق و خوهای خود، ضمن بروز و حضور آن‌ها آگاه هستند، برای اداره‌ی زندگی هیجانی و عاطفی خود تا حدودی مهارت دارند. شفافیت آن‌ها در مورد هیجان‌هایشان ممکن است سایر خصایص شخصیتی آن‌ها را تقویت کند: آن‌ها بر خود حاکم‌اند و حدود مرزهای خود را به خوبی می‌شناسند، از سلامت روان‌شناختی مناسبی برخوردارند و دیدگاهشان به زندگی مثبت است. زمانی که اسیر خلق و خوی بدی می‌شوند، در افکار ناراحت‌کننده غرق نمی‌شوند، و قادرند زودتر از دست آن خلاص شوند. خلاصه این که تفکر مثبت و به‌موقع آن‌ها کمک می‌کند هیجان‌ها و عواطف خود را مدیریت کنند.

افراد غوطه‌ور. این‌ها کسانی‌اند که اغلب حس می‌کنند در باتلاق هیجان‌ها و عواطف خود فرو رفته‌اند و قادر به نجات خود از آن نیستند، چنان‌که گویی خلق و خویشان زمام امورشان را به دست گرفته است. از احساسات و هیجان‌های خود آگاهی چندانی ندارند، و به‌جای این که چشم‌اندازی نسبت به آن‌ها داشته باشند، در آن گم شده‌اند. در نتیجه، تلاش زیادی برای رهایی از خلق و خوی خود نمی‌کنند، و احساس می‌کنند که هیچ نظارتی بر زندگی هیجانی خود ندارند. این افراد اغلب احساس دستپاچگی می‌کنند و از نظر هیجانی و عاطفی نظارتی بر خود ندارند.

افراد پذیرنده. با وجودی که این افراد اغلب نگرش روشنی درباره‌ی احساسات خود دارند، تمایل دارند که آن‌ها را بپذیرند، و در نتیجه، برای تغییر آن‌ها تلاش و کوششی نمی‌کنند. به‌نظر می‌رسد با دو گونه افراد پذیرنده روبه‌رو هستیم: دسته‌ای که اغلب در حال و هوای خوبی هستند و انگیزه‌ی چندانی برای تغییر آن ندارند؛ و کسانی که به‌رغم آگاهی کامل به خلق و خوی خود، مستعد خلق و خوی بد نیز هستند؛ ولی آن را با ذهنیت «بگذار بگذرد» می‌پذیرند و با وجود پریشانی خود، هیچ کاری برای تغییر آن نمی‌کنند. این الگو در میان افراد پریشان‌حالی که تسلیم احساس نومیدی خود شده‌اند، دیده می‌شود.

افراد احساساتی و بی‌تفاوت

لحظه‌ای تصور کنید مسافر هواپیمایی هستید که از نیویورک به سان‌فرانسیسکو می‌رود. پرواز آرام و راحتی داشته‌اید تا این که به کوه‌های راکی می‌رسید. در این موقع صدای خلبان را از بلندگو می‌شنوید که می‌گوید: «خانم‌ها و آقایان، طوفانی در پیش داریم.

خواهش می‌کنم روی صندلی خود بنشینید و کمر بندهایتان را ببندید.» سپس هواپیما با طوفانی شدیدتر از آنچه تصور می‌کردید، برخورد می‌کند... و مثل یک توپ، روی امواج هوا بالا و پایین و این‌ور و آن‌ور می‌رود.

پرسش این است که در این وضعیت چه می‌کنید؟ آیا جزو کسانی هستید که خود را درون کتاب یا مجله‌تان مخفی می‌کنید، یا به دیدن فیلم ادامه می‌دهید و خود را از فکر طوفان آزاد می‌سازید، یا کارت وضعیت اضطراری را بیرون می‌آورید و احتیاط‌های گفته‌شده در آن را مرور می‌کنید، یا به خدمه‌ی پرواز نگاه می‌کنید تا ببینید آیا نشانه‌ای از ترس و وحشت نشان می‌دهند؛ یا تقلا می‌کنید به صدای موتورها گوش دهید تا ببینید آیا موضوع ناراحت‌کننده‌ای وجود دارد یا خیر؟

هر یک از این واکنش‌ها که به‌نحو طبیعی‌تری بر ما مستولی شود حاکی از رویکرد مورد علاقه‌ی ما در اوضاع دشوار و سخت است.

سناریوی هواپیما بخشی از یکی از آزمون‌های روان‌شناختی است که سوزان میلر، روان‌شناس دانشگاه تمپل، ابداع کرده است تا بررسی کند آیا افراد تمایل دارند گوش‌به‌زنگ باشند و با دقت تمام به همه‌ی جزئیات وضعیت خطرناک توجه کنند، یا این‌که برعکس، به‌این لحظات اضطراب‌آور توجه نکنند و بکوشند خود را از فکر آن آزاد سازند. این موضع‌گیری دوگانه نسبت به وضعیت‌های اضطراب‌آور متضمن تفاوت نحوه‌ی واکنش‌های هیجانی ناشی از آن‌هاست. کسانی که خود را با وضعیت اضطراب‌آور همساز می‌کنند، به‌علت توجه و دقت زیاد به آن موقعیت به‌طور ناخواسته و غیرعمدی میزان واکنش‌های خود را افزایش می‌دهند - به‌ویژه در صورتی‌که این توجه و دقت آن‌ها توسط خودآگاهی‌شان کنترل و متعادل نشود. در نتیجه، دچار هیجان‌های بیش از اندازه شدید می‌شوند. برعکس، کسانی که خود را با وضعیت اضطراری همساز نمی‌کنند، به واکنش‌های خود کمتر توجه می‌کنند، و حتی اگر نتوانند پاسخ و واکنش خود را کاهش دهند، تجربه‌ی خود از آن را به حداقل می‌رسانند.

این گفته‌ها به این معناست که در اوضاع جدی و افراطی، برای بعضی افراد آگاهی هیجانی آشفته‌ساز و دستپاچه‌کننده است، و برای بعضی دیگر آگاهی هیجانی در کمترین حد خود قرار دارد. دانشجویی را در نظر بگیرید که یک روز بعداز ظهر متوجه آتش‌سوزی در خوابگاه خود می‌شود. او برای برداشتن کپسول اطفای حریق و خاموش کردن آتش از اتاقش خارج می‌شود. تا این‌جا کار هیچ نکته‌ی عجیب و غیرمعمولی در کار او وجود ندارد، جز این‌که در راه خود برای برداشتن کپسول و در طول مسیر برگشت، به‌جای این‌که بدود، دلی‌دلی‌کنان قدم می‌زند. چرا؟ برای این‌که احساس نمی‌کند وضعیت اضطراری پیش آمده است!

این داستان را ادوارد دینر، یکی از روان‌شناسان دانشگاه ایلینویز در اوربانا، برای من نقل کرد، که شدت تجربه‌ی هیجان‌ها را در افراد مختلف بررسی کرده است. در میان مجموعه‌ی مطالعات موردی دینر، دانشجوی مذکور جزو کسانی بود که کمترین شدت هیجان را داشت. او به‌طور ذاتی انسان بی‌احساس و بی‌تفاوتی بود، که سراسر زندگی خود را بدون هرگونه احساس و هیجانی طی می‌کرد و حتی آتش‌سوزی هم برایش اضطراب و حساسیتی ایجاد نمی‌کرد.

در مقابل، زنی را در نظر بگیرید که در انتهای دیگر طیف دینر قرار دارد. او یک‌بار خودکار مورد علاقه‌اش را گم کرد و چند روز ناراحت و پریشان‌حال بود. یک بار دیگر هم با دیدن آگهی فروش بزرگ کفش‌های زنانه در فروشگاه‌ی گران‌فروش چنان هیجان‌زده شد که هرکاری در دستش بود زمین گذاشت، درون خودروی خود جست زد و سه ساعت برای رسیدن به آن فروشگاه در شیکاگو رانندگی کرد.

طبق یافته‌های دینر، زنان به‌طور کلی در قیاس با مردان احساسات و هیجان‌های مثبت و منفی را شدیدتر حس می‌کنند. صرف‌نظر از تفاوت‌های جنسی، زندگی هیجانی برای کسانی که توجه بیشتری می‌کنند پربارتر است. این حساسیت زیاد به این معناست که

کوچک‌ترین تحریک و برانگیختگی موجب بروز طوفان‌های هیجانی و عاطفی - چه بهشتی یا جهنمی - در این افراد می‌شود، درحالی‌که افراد واقع در انتهای دیگر این طیف، حتی در سخت‌ترین اوضاع نیز به‌ندرت دچار هرگونه احساسی می‌شوند.

مردی بدون احساسات

گری نامزد خود این را عصبانی کرده بود، زیرا با وجودی که انسانی باهوش و جراحی موفق بود، از لحاظ احساسی و عاطفی بی‌مزه و نسبت به هر نوع احساس و عاطفه‌ی ابرازشده به خود بسیار بی‌توجه و بی‌علاقه بود؛ درحالی‌که او می‌توانست به‌خوبی درباره‌ی علم و هنر سخنرانی کند و زمانی که نوبت به بیان احساساتش می‌رسید، حتی اگر راجع به این بود، به‌کلی ساکت می‌شد. این تمام تلاش خود را می‌کرد تا گری را به شور و شوق آورد؛ ولی موفق نمی‌شد و او از خونسردی و بی‌عاطفه‌گی و بی‌توجهی خود دست بر نمی‌داشت. گری به پزشکی که به اصرار این نزد او رفته بود، گفت: «من به‌طور طبیعی احساسات خود را بروز نمی‌دهم.» و زمانی که صحبت به زندگی هیجانی و عاطفی او رسید، اضافه کرد: «نمی‌دانم درباره‌ی چه چیز صحبت کنم؛ من هیچ احساس قدرتمندی، چه مثبت یا منفی، ندارم.»

این تنها کسی نبود که از انزواگرایی و کناره‌گیری گری دلخور و ناراحت بود؛ همان‌طور که گری به پزشک معالج خود اعتراف کرد، او نمی‌توانست با هیچ‌کس درباره‌ی احساساتش به‌صورت باز و گشاده صحبت کند. دلیل این امر هم روشن بود: او نمی‌دانست چه چیزی را حس می‌کند و در طول زندگی خود، هیچ‌گاه طعم عصبانیت، ناراحتی و شادی و سرور را نچشیده بود.

به‌گفته‌ی پزشک معالج گری، این کوری هیجانی و عاطفی، گری و افراد مانند او را بی‌مزه و کسالت‌بار می‌کند. آن‌ها موجب کسالت و ناراحتی همه می‌شوند. به همین جهت است که همسرانشان آن‌ها را برای معالجه نزد دکتر می‌فرستند. بی‌مزه‌گی هیجانی و عاطفی او نمونه‌ی پدیده‌ای است که روان‌پزشکان به آن آلکسی تیمیا [۱۲] می‌گویند و از واژه‌های یونانی آن به‌معنای فاقد، لکسیس به‌معنای واژه و تیموس به‌معنای هیجان و عاطفه ساخته شده است. این افراد فاقد واژه‌هایی برای بیان احساسات خود هستند. درواقع، به‌نظر می‌رسد آن‌ها هیچ‌گونه احساس و هیجانی ندارند؛ که این حالت ممکن است به‌خاطر ناتوانی‌شان در بیان احساسات و عواطف خود باشد تا نداشتن هرگونه هیجان و عاطفه. این افراد نخستین‌بار مورد توجه روانکاوان قرار گرفتند، زیرا متخصصان از وجود گروهی بیمار که توسط روان‌کاوی درمان‌پذیر نبودند شگفت‌زده شده بودند. ناتوانی روان‌کاوی در درمان این بیماران به این علت بود که آن‌ها هیچ احساس و هیجان و عاطفه و هوا و هوسی نداشتند، و خواب‌هایشان هم بی‌رنگ بود و درواقع، هیچ نوع زندگی درونی نداشتند که آن را بیان کنند. از جمله‌ی ویژگی‌های کلینیکی افراد آلکسی تیمیک این است که برای بیان احساسات خود و دیگران دچار مشکل هستند، و مجموعه‌ی واژگان هیجانی و عاطفی‌شان به‌شدت محدود و ناچیز است. علاوه بر آن، در تشخیص هیجان‌ها و عواطف مختلف و تفکیک آن‌ها از هم، و نیز تفکیک هیجان‌ها و عواطف و حس‌های بدنی از هم مشکل دارند، به‌طوری‌که ممکن است بگویند دلشوره، لرزش، عرق‌ریزش و سرگیجه دارند و متوجه نباشند که این‌ها ناشی از اضطراب و تنش ایشان است.

به‌گفته‌ی دکتر پیتر سیف نیوس، روان‌پزشک هاروارد که در سال ۱۹۷۲ اصطلاح آلکسی تیمیا را ابداع کرد، به‌نظر می‌رسد آن‌ها موجوداتی متفاوت و بیگانه‌اند که از جهانی دیگر آمده‌اند و در قلب جامعه‌ای زیر سلطه‌ی احساسات و عواطف زندگی می‌کنند. برای مثال، آلکسی تیمیک‌ها به‌ندرت گریه می‌کنند؛ ولی اگر گریه کنند به‌شدت اشک می‌ریزند. با وجود این، اگر از آن‌ها بپرسیم این همه اشک برای چیست، گیج و مبهوت می‌شوند. یکی از بیماران آلکسی تیمیک از دیدن فیلمی سینمایی در مورد زنی که هشت بچه داشت و درحال مرگ در اثر سرطان بود، به‌قدری ناراحت شد و گریه کرد که در اثر گریه خوابش برد. زمانی که پزشک معالجش به او گفت شاید علت ناراحتی‌اش این است که این فیلم او را به‌یاد مادرش می‌اندازد که درحال مرگ در اثر سرطان است، بیمار بی‌حرکت،

مبهوت و ساکت نشست؛ سپس وقتی پزشک از او پرسید که در آن لحظه چه احساسی داشت، پاسخ داد که احساس «ترسناکی» داشت، و بیش از این نمی‌توانست احساسات خود را بیان و تشریح کند. او ادامه داد که گاه‌گاه به گریه می‌افتد؛ ولی هرگز به‌طور دقیق علت گریه‌ی خود را نمی‌داند. اصل مسأله همین است. موضوع این نیست که افراد الکسی‌تیمیک هرگز چیزی احساس نمی‌کنند، بلکه مسأله این است که آن‌ها قادر به درک دقیق احساسات خود نیستند و به‌ویژه نمی‌توانند آن را در قالب واژه و کلام درآورند. آن‌ها به‌طور کلی فاقد خودآگاهی‌اند، که پایه و بنیان هوش هیجانی است و ما را از احساسی که در اثر تلاطم هیجان‌های درونی مان ایجاد می‌شود، آگاه می‌کند.

یکی از مفاهیم و تفکرات متداول پذیرفته‌شده این است که احساسات ما بسیار بدیهی‌اند و نیازی به اثبات ندارند. رفتار الکسی‌تیمیک‌ها این اندیشه و مفهوم متداول و رایج را زیر سؤال می‌برد، زیرا آن‌ها هیچ علتی برای احساسات خود نمی‌شناسند. زمانی که چیزی - یا به‌احتمال زیادتر، کسی - آن‌ها را به احساس کردن وا می‌دارد، این تجربه به‌قدری برایشان دشوار و ناراحت‌کننده است که دوست دارند به هر نحوی از دست آن خلاص شوند. احساسات وارده بر آن‌ها، در موارد معدودی، به‌صورت مجموعه‌ی گیج‌کننده‌ای از پریشانی و اندوه و اضطراب جلوه‌گر می‌شود، به‌طوری که مثل آن بیمار بیننده‌ی فیلم سینمایی، با وجودی که می‌داند «چیز ترسناکی» را احساس می‌کند، به‌طور دقیق نمی‌تواند این چیز ترسناک را بیان کند.

این ابهام و سردرگمی در مورد احساسات، معمولاً موجب می‌شود که وقتی آن‌ها دچار ناراحتی هیجانی و عاطفی هستند از مسائل پزشکی مبهمی شکایت کنند. به این پدیده در روان‌پزشکی سوماتی‌سایزینگ می‌گویند، که در آن بیمار درد و رنج احساسی و هیجانی خود را به‌اشتباه به‌عنوان درد و رنج بدنی تلقی می‌کند (برخلاف بیماری‌های روان‌تنی یا سایکوسوماتیک، که در آن‌ها ناراحتی‌های روانی و احساسی موجب بیماری جسمی واقعی می‌شوند). درواقع، بیشترین تأثیر روان‌پزشکی در بیماران الکسی‌تیمیک، جدا کردن آن‌ها از کسانی است که برای کمک نزد پزشک می‌روند، زیرا این بیماران مستعد تشخیص‌های بالینی و درمان طولانی - و بی‌نتیجه - برای چیزی هستند که درواقع مشکلی هیجانی و عاطفی است تا بیماری جسمی.

درحالی‌که هیچ‌کس هنوز نتوانسته است به‌طور قطع علل الکسی‌تیمیا را مشخص کند، به‌نظر دکتر سیف نئوس این بیماری ناشی از قطع پیوند سیستم لیمبیک و کورتکس جدید، به‌ویژه مراکز زبانی آن است، که به‌خوبی با یافته‌های ما در مورد مغز احساسی و هیجانی هماهنگ است. طبق یافته‌های دکتر سیف نئوس، بیمارانی که پیوند سیستم لیمبیک و کورتکس جدیدشان به‌خاطر حمله‌های ناگهانی سخت با عمل جراحی قطع شده بود تا ناراحتی‌شان درمان شود، از لحاظ هیجانی و عاطفی خنثی شده بودند، و همچون افراد مبتلا به الکسی‌تیمیا قادر به بیان کلامی احساسات خود نبودند و به‌ناگهان زندگی رؤیایی و فانتزی خود را از دست می‌دادند. درواقع، با وجودی که ممکن است شبکه‌های مغز هیجانی در مقابل احساسات واکنش نشان دهند، کورتکس جدید قادر نیست این احساسات را دسته‌بندی، و چاشنی زبان و کلام را به آن‌ها اضافه کند. همان‌طور که هنری روث در داستان بلند خود به‌نام نام آن را خواب بگذار درباره‌ی این قدرت و نیروی زبان می‌گوید: «اگر می‌توانستی واژه‌هایی را به احساس‌های خود اضافه کنی، آن احساس‌ها مال تو می‌شدند.» این گفته معضل و مسأله‌ی حل‌نشده‌ی بیماران الکسی‌تیمیک را هم بیان می‌کند: اگر واژه‌هایی برای بیان احساسات خود نداشته باشی، نمی‌توانی آن‌ها را مال خود کنی.

در ستایش احساس درون

تومور مغزی ایبوت، که درست پشت پیشانی‌اش قرار داشت، به‌اندازه‌ی یک پرتقال کوچک شده بود که آن را به‌طور کامل با عمل جراحی بیرون آوردند. اگرچه عمل جراحی موفقیت‌آمیز بود، بعد از آن کسانی که ایبوت را می‌شناختند می‌گفتند که او دیگر خود ایبوت نیست و به تغییر شخصیتی شدیدی دچار شده است. او که زمانی وکیل دعاوی شرکتی موفق بود، پس از آن نتوانست شغل خود را حفظ کند. همسرش از او جدا شد. همچنین با حیف و میل کردن پس‌اندازهای خود در سرمایه‌گذاری‌های بی‌نتیجه، کارش به جایی رسید که مجبور شد در یکی از اتاق خواب‌های اضافی منزل برادرش زندگی کند.

مشکل ایبوت بسیار گیج‌کننده بود. با وجودی که از لحاظ عقلی مثل گذشته زنگ و باهوش بود، وقت خود را به‌نحو وحشت‌آوری تلف می‌کرد. او خود را اسیر کارهای جزئی و پیش‌پا افتاده کرده بود. به‌نظر می‌رسید همه‌ی احساس و قضاوت خود را در مورد اولویت‌ها از دست داده است. سرزنش‌ها و مجازات‌ها هیچ تأثیری در او نداشتند و تعداد زیادی از مشاغل حقوقی خود را به‌ترتیب از دست داد.

آزمون‌های هوشی هیچ مشکلی را در توانایی‌های ذهنی ایبوت نشان نمی‌دادند، بنابراین تصمیم گرفت نزد یک عصب‌شناس برود تا با تشخیص بیماری عصبی در خود بتواند از مزایای معلولیت استفاده کند، زیرا در غیر این صورت نتیجه‌گیری می‌شد که او خود را به بیماری زده است.

آنتونیو داماسیوو عصب‌شناسی که ایبوت پیش او رفت، از فقدان یکی از عناصر انباره‌ی ذهنی ایبوت یکه خورد. با وجودی که هیچ اشکالی در منطق، حافظه، توجه، یا سایر توانایی‌های ادراکی ایبوت وجود نداشت، او هیچ توجهی به احساسات خود در مورد آنچه برایش اتفاق افتاده بود نداشت. شگفت‌آور بود که او می‌توانست رویدادهای فاجعه‌بار زندگی‌اش را در کمال خونسردی، همچون یک تماشاگر بی‌طرف نقل کند؛ بدون این که شکایت یا اعتراضی داشته باشد یا خشم و عصبانیتی از بی‌عدالتی زندگی‌اش نشان دهد. فاجعه‌های زندگی‌اش هیچ درد و رنجی برایش نداشت و در واقع، داماسیوو بیش از خود ایبوت از داستان زندگی او ناراحت و افسرده شد.

طبق نتیجه‌گیری داماسیوو، علت ناآگاهی هیجانی و عاطفی ایبوت این بود که بخشی از مغز پشت پیشانی‌اش را به‌همراه تومور از مغزش جدا کرده بودند. در واقع، عمل جراحی رابطه‌ی بین مراکز پایینی مغز هیجانی، به‌ویژه جسم بادامی و شبکه‌های مربوطه‌ی آن، و توانایی‌های فکری کورتکس جدید را از بین برده بود. قوه‌ی تفکر ایبوت مثل رایانه شده بود؛ به این معنا که در عین توانایی به انجام همه‌ی مراحل محاسباتی یک تصمیم، قادر به ارزش‌گذاری قابلیت‌ها و گزینه‌های مختلف نبود. برای او همه‌ی گزینه‌ها یک شکل و خنثی بودند و هیچ‌یک بر دیگری برتری نداشت. به‌تصور داماسیوو، این قوه‌ی استدلال خنثی علت اصلی مشکل ایبوت بود؛ آگاهی بسیار ناچیز ایبوت نسبت به احساسات خود در مورد چیزهای مختلف، قوه‌ی استدلال و منطق او را ناقص کرده بود.

این نقص استدلالی حتی در تصمیم‌های معمولی ایبوت هم تأثیر گذاشته بود. زمانی که داماسیوو کوشید وقتی برای مراجعه‌ی بعدی ایبوت به مطب خود تعیین کند، با آشفتگی شدیدی در تصمیم‌گیری او روبه‌رو شد؛ برای هر تاریخی که داماسیوو پیشنهاد می‌کرد، ایبوت می‌توانست دلایلی له یا علیه آن تاریخ ارائه دهد، بدون این که بتواند یکی از آن زمان‌ها را انتخاب کند. از لحاظ منطقی، دلایل خوبی برای رد یا قبول عملی همه‌ی تاریخ‌های پیشنهادی وجود داشت؛ ولی ایبوت هیچ نظری در خصوص احساس خود در مورد

هیچ‌یک از این تاریخ‌ها نداشت. در نتیجه، به‌علت این‌که هیچ‌گونه آگاهی نسبت به احساسات خود نداشت، قادر نبود هیچ اولویتی هم برای آن‌ها قایل باشد.

یکی از درس‌های مهمی که از وضعیت بی‌تصمیمی الیوت گرفته می‌شود نقش حیاتی احساسات در موج‌سواری روی جریان بی‌انتهای تصمیم‌های شخصی زندگی است. درحالی‌که احساسات شدید و هیجان‌ها می‌توانند موجب ویرانی استدلال و منطق ما شوند، ناآگاهی در مورد احساسات هم می‌تواند ویرانگر باشد، به‌ویژه در ارزیابی تصمیم‌هایی که سرنوشت ما به‌شدت به آن‌ها وابسته است؛ تصمیم‌هایی نظیر دنبال چه شغلی برویم؟ آیا در شغلی مطمئن‌تر باقی بمانیم یا به شغل دیگری بپردازیم که با وجود خطر زیادتر، درآمد بیشتری دارد؟ با چه کسی ازدواج کنیم؟ در کجا زندگی کنیم؟ کدام آپارتمان را اجاره کنیم یا بخریم؟ و تصمیم‌های فراوان دیگری که در سراسر زندگی مان پیش می‌آیند. این تصمیم‌گیری‌ها با استفاده از منطق و استدلال صرف امکان‌پذیر نیست و نیازمند احساس باطنی و هوش و خرد هیجانی است که در اثر تجربیات گذشته به‌دست آمده است. منطق محض هرگز به‌تنهایی نمی‌تواند در مورد فردی که باید با او ازدواج کنیم یا مورد اعتمادمان باشد یا حتی شغلی که باید انتخاب کنیم، تصمیم‌گیری کند. این حوزه‌ها و قلمروها مناطقی‌اند که منطق بدون احساس در آن‌ها کور و کر است. آن‌دسته از نشانه‌ها و علایم شهودی که ما را در این لحظات حساس راهنمایی می‌کنند، به‌صورت امواج ناشی از منطقه‌ی لیمبیک‌اند که از اندرون موج می‌زنند و داماسیوو به آن‌ها نشانه‌های بدنی می‌گوید - که معنای تحت‌اللفظی آن احساسات باطنی است. نشانه‌های بدنی نوعی هشدار خودکارند که توجه ما را به خطر بالقوه‌ی ناشی از یک مجموعه عمل مفروض جلب می‌کنند. بیشتر اوقات، اگرچه نه همیشه، این نشانه‌ها ما را از بعضی گزینش‌ها، که تجربه‌مان علیه آن‌ها هشدار می‌دهد، دور نگاه می‌دارند، گو این‌که ممکن است ما را از فرصت‌های طلایی هم آگاه کنند. در آن لحظات اغلب تجربیات خاص شکل‌دهنده‌ی این احساس منفی را به‌یاد نمی‌آوریم و این موضوع هیچ اهمیتی ندارد. درواقع، تنها چیزی که نیاز داریم نشانه‌ای است که هشدار می‌دهد مجموعه‌ی عمل خاص و بالقوه‌ای می‌تواند فاجعه‌بار باشد. به‌محض ظهور این احساس باطنی، فوری می‌توانیم گزینه‌ی عملی مورد نظر را با اطمینان بیشتر رها کنیم یا آن را مورد پیگیری قرار دهیم و در نتیجه، مجموعه‌ی گزینش‌هایمان را به تعدادی کاهش دهیم که بتوانیم آن‌ها را مدیریت کنیم. خلاصه‌ی کلام، برای این‌که تصمیم‌گیری فردی سالم و مؤثری داشته باشیم باید با احساساتمان همساز شویم.

ژرف‌پیمایی ضمیر ناآگاه

خلاً هیجانی و عاطفی الیوت، این تصور را به ما القا می‌کند که گویا توانایی انسان‌ها به احساس، عواطف و هیجان‌های خودشان در زمان وقوع آن‌ها بسیار متفاوت و دارای طیفی گسترده است. مطابق منطق دانش عصبی، چنانچه نبود شبکه‌ای عصبی به نقص در یکی از توانایی‌های بیمار منجر شود، قدرت یا ضعف آن شبکه در افراد سالم نیز باید توانایی آن‌ها را به همان نسبت تقویت یا تضعیف کند. پیاده‌سازی این منطق درباره‌ی شبکه‌های مغزی پشت پیشانی ما را به نتیجه‌ی جالبی می‌رساند. نقش این شبکه‌ها در سازگارسازی هیجان‌ها به این معناست که به دلایل عصب‌شناختی، بعضی از ما ممکن است محرک‌های ترس‌آور یا شادی‌آور را آسان‌تر از بقیه کشف کنیم و در نتیجه، از لحاظ هیجانی و عاطفی خودآگاه‌تر باشیم.

به احتمال زیاد استعداد درون‌نگری روان‌شناختی هم مربوط به همین حوزه است. بعضی از ما به‌طور طبیعی با جنبه‌های نمادین خاص ذهن هیجانی همسازتریم: استعاره، تشبیه، شعر، آواز، و افسانه، همگی به زبان قلب هستند. رؤیاها و اسطوره‌ها، که در آن‌ها تداعی معانی آزاد و بی‌قاعده تعیین‌کننده‌ی جریان داستان‌سرایی است، و توسط منطق ذهن هیجانی پدیدار می‌شوند، نیز همین‌طورند. کسانی که به‌طور طبیعی با صدای قلب خود (زبان احساسات خود) همسازترند، در زمینه‌ی ساخته و پرداخته کردن پیام‌های آن (چه به‌عنوان

داستان پرداز، آهنگساز، یا روان‌درمانگر) استادترند. این همسازی درونی آن‌ها را در بیان خرد ضمیر ناآگاه خود (معنای احساس‌شده‌ی رؤیایها و تخیلات، و نمادهای مجسم‌کننده‌ی ژرف‌ترین خواسته‌هایشان) مستعدتر می‌کند.

خودآگاهی بنیان بینش روان‌شناختی، و استعدادی است که دانش روان‌درمانی عمده‌ی توجه خود را بر گسترش و تقویت آن معطوف کرده است. در واقع، الگو و نمونه‌ی شاخص هوارد گاردنر برای هوش درون‌شخصیتی، شخص زیگموند فروید، ترسیم‌کننده‌ی بزرگ پویایی‌شناسی اسرارآمیز روح و روان است. همان‌طور که فروید به‌روشنی بیان کرده، قسمت اعظم زندگی هیجانی و عاطفی ما ناآگاه است. به‌گفته‌ی او، احساساتی که درون ما جوش می‌زند، همیشه از مرز آگاهی‌مان عبور نمی‌کند. بررسی‌های انجام‌شده روی هیجان‌ها و عواطف ناآگاه، نظیر کشف شایان توجهی که در آن، افراد مورد بررسی به چیزهایی میل و علاقه دارند که حتی از دیدن قبلی آن‌ها هم مطمئن نیستند، این اصل بدیهی روان‌شناختی را به‌صورت تجربی اثبات می‌کند. هر احساس هیجانی می‌تواند ناآگاه باشد و اغلب این‌طور هم هست.

احساسات هیجانی و عاطفی اغلب پیش از آن‌که در ضمیر خودآگاه ما شناخته شود آثار فیزیولوژیک خود را ظاهر می‌کند. برای مثال، وقتی عکس مار را به کسانی که از آن می‌ترسند نشان می‌دهند، حسگرهای قرار گرفته روی پوست آن‌ها ایجاد دانه‌های عرق را احساس می‌کنند، که نشانه‌ای از اضطراب آن‌هاست؛ گو این‌که خودشان اظهار می‌دارند هیچ ترسی احساس نمی‌کنند. حتی زمانی که عکس یک مار را به‌سرعت به آن‌ها نشان می‌دهند به‌طوری که هیچ‌گونه ایده‌ی آگاهانه‌ای از آنچه دیده‌اند ندارند، این دانه‌های عرق روی پوستشان ظاهر می‌شود، چه رسد به این‌که از دیدن آن مضطرب شوند. به‌مرور که این امواج هیجانی و احساسی ناآگاه شکل می‌گیرند، در نهایت به‌اندازه‌ی قدرتمند می‌شوند که می‌توانند وارد حوزه‌ی خودآگاه ذهن شوند. بنابراین، ما با دو گونه هیجان و احساس «آگاهانه» و «ناآگاه» روبه‌رو هستیم. لحظه‌ی ورود یک هیجان و احساس به آگاهی، نمایانگر ثبت آن به‌عنوان هیجان و احساس در کورتکس پشت پیشانی است.

هیجان‌ها و عواطفی که به‌آهستگی زیر آگاهی ما جوش می‌زنند قادرند تأثیر قدرتمندی بر نحوه‌ی دریافت و واکنش ما ایجاد کنند، گو این‌که ممکن است خود ما هیچ نظری در مورد این‌که آن‌ها در حال کار و فعالیت‌اند نداشته باشیم. برای مثال، فردی را در نظر بگیرید که صبح اول وقت با برخورد خشنی از جانب فرد دیگر روبه‌رو می‌شود، و به‌دنبال آن ساعت‌ها کج‌خلق و عبوس می‌ماند و بدون جهت به دیگران بی‌حرمتی و بدخلقی می‌کند. او ممکن است از بدخلقی خود در طول روز غافل باشد و در صورتی که کسی در مورد این نحوه برخورد به او تذکر دهد، تعجب کند. غافل از این‌که این کج‌خلقی بدون توجه آگاهانه‌ی او از درون می‌جوشد و موجب بدرفتاری او می‌شود؛ ولی به‌محض این‌که چنین واکنشی به سطح آگاهی او وارد شود و در کورتکس او ثبت گردد می‌تواند چیزهای مختلف را از نوارزیابی کند، تصمیم بگیرد احساسات باقی‌مانده از اول صبح را دور بریزد، و نگرش و خلق‌وخوی خود را تغییر دهد. به این ترتیب، خودآگاهی هیجانی و عاطفی سنگ‌بنای دومین ستون هوش هیجانی - یعنی قدرت رهاسازی خلق‌وخوی بد - است.

فصل پنجم: بردگان احساسات تند و شدید

تو ... کسی هستی که بخت و اقبال به تو ضربه زده و پاداش داده، و در شرایط مختلف عادلانه با تو برخورد کرده است ... مردی را به من نشان بده که برده‌ی احساسات تند و شدید نباشد تا او را درون قلب خود، بله، در مرکز و کانون قلب و روحم قرار دهم، همان‌طور که با تو چنین کرده‌ام ...

هملت به هوراثیو

توانایی چیرگی بر خود، و ایستادگی در برابر ضربات طوفان احساسات و هیجان‌های ناشی از شرایط زندگی، به‌جای این که اسیر احساسات تند و شدید شویم، از زمان افلاطون تاکنون به‌عنوان یکی از فضایل ارزشمند انسانی مورد ستایش قرار گرفته است. واژه‌ی قدیمی یونانی برای این استعداد انسانی، سوفروسینه بود که به تعبیر یکی از دانشمندان یونانی به‌نام پاژه دوبویس به‌معنای «دقت و هوشمندی در اداره‌ی زندگی؛ و ترکیب خلق‌وخوی متعادل و خرد» است. رومیان اولیه آن را تمپرانسیا می‌نامیدند، که به‌معنای میانه‌روی، و لگام زدن بر زیاده‌روی هیجانی و احساسی است. هدف برقراری تعادل است، نه خفه کردن عواطف و هیجان‌ها، زیرا هر احساس ارزش و اهمیت خاص خود را دارد. زندگی بدون هیجان و احساس، بیابان خشک و کشت‌ناپذیر عاطفی است، که از غنا و حاصلخیزی خاص زندگی بی‌بهره است. ولی به‌گفته‌ی ارسطو، موضوع بر سر احساس و هیجان مناسب است؛ به این معنا که احساس ما باید با شرایط و احوال پیش‌آمده متناسب باشد. احساسات و هیجان‌های آرام و بی‌صدا موجب گنگی و دوری می‌شوند. برعکس، زمانی که احساسات خارج از کنترل و افراطی، انسان را مرتب و مداوم فرا می‌گیرد، به‌صورت بیماری‌هایی نظیر افسردگی فلج‌کننده، اضطراب شدید، خشم و عصبانیت دیوانه‌کننده، و سرآسیمگی جنون آمیز در می‌آید.

درواقع، بررسی و کنترل هیجان‌های ناراحت‌کننده کلید سلامت عاطفی و هیجانی ماست. هیجان‌های افراطی که به‌شدت رشد می‌کند و مدت بسیار زیادی ادامه می‌یابد، ثابت و پایداری روانی ما را تحلیل می‌برند. البته منظور این نیست که همواره باید یک نوع هیجان داشته باشیم. همواره خوشحال بودن تا حدودی القاکننده‌ی بی‌مزه‌گی چهره‌های خندانی است که در دهه‌ی ۱۹۷۰ به‌صورت مد زودگذر درآمده بود. در مورد نقش سازنده‌ی درد و رنج در آفرینش زندگی همراه با معنویت سخنان بسیاری می‌توان گفت. درواقع، درد و رنج می‌تواند روح را صیقل دهد و آبدیده کند.

فرودهای عاطفی و احساسی هم مثل فرازهای عاطفی و احساسی چاشنی‌ها و مزه‌های زندگی است؛ ولی باید به‌اندازه و متعادل باشد. در نظام محاسباتی قلب، نسبت میان هیجان‌ها و عواطف مثبت و منفی با یکدیگر تعیین‌کننده‌ی سلامت یا مشکلات روانی ماست. این نتیجه‌گیری حاصل مطالعه‌ی خلق‌وخوی صدها مرد و زنی است که پی‌جوهایی با خود حمل می‌کردند که به‌طور اتفاقی به آن‌ها یادآوری می‌کرد هیجان‌ها و عواطف خود را در لحظاتی از زمان گزارش کنند. این گفته به این معنا نیست که برای داشتن احساس رضایت باید از همه‌ی احساسات ناراحت‌کننده جلوگیری کنیم، بلکه موضوع این است که نباید اجازه دهیم احساسات طوفانی بدون بررسی و نظارت رها شود و جای همه‌ی خلق‌وخوهای شادی‌آور را بگیرد. کسانی که حالت‌های خشم و افسردگی شدید دارند نیز می‌توانند احساس سلامت کنند، به‌شرطی که به همان اندازه لحظات شادی‌آور و خوشحال‌کننده نیز داشته باشند. این مطالعات تأکیدکننده‌ی استقلال هوش هیجانی و هوش علمی از یکدیگر است، و حاکی از این که بین نمرات درسی و ضریب هوشی افراد و سلامت احساساتی و هیجانی آن‌ها رابطه‌ی مختصری وجود دارد یا این که هیچ رابطه‌ای وجود ندارد.

درست به همان ترتیب که زمزمه‌ی مداومی از افکار مختلف در ذهن ما وجود دارد، ما با زمزمه‌ی هیجانی مداومی هم روبه‌رو هستیم، که به یک نفر در ساعت شش صبح یا هفت بعدازظهر تلنگر می‌زند و خلق‌وخوی مشخصی در او ایجاد می‌کند. البته یک نفر می‌تواند خلق‌وخوی بسیار متفاوتی داشته باشد؛ ولی وقتی خلق‌وخوی کلی شخصی را در چند هفته یا ماه در نظر می‌گیریم، مجموعه و برآیند آن‌ها احساس کلی صحت و سلامت آن شخص را بازتاب می‌دهد. این بررسی‌ها نشان می‌دهد که بیشتر مردم فاقد احساسات بسیار شدید و هیجانی هستند؛ درواقع، بیشتر ما در محدوده‌ی خاکستری میانی قرار می‌گیریم، به‌طوری که در راه پر پیچ‌وخم احساسی خود دست‌اندازهای ملایمی داریم.

با وجود این، اداره کردن احساسات و هیجان‌های ما کاری تمام‌وقت است: قسمت اعظم کارهایی که ما به‌ویژه در وقت آزاد خود انجام می‌دهیم، تلاش برای مدیریت خلق و خویمان است. همه‌ی کارهای ما، از خواندن کتاب داستان گرفته تا تماشای تلویزیون، تا فعالیت‌هایی که انجام می‌دهیم یا دوستان و یارانی که انتخاب می‌کنیم، فنون و شگردهایی‌اند که موجب می‌شود احساس بهتری داشته باشیم. هنر آرام کردن و تسکین خود یکی از مهارت‌های مهم و اساسی زندگی ما، و به‌نظر بعضی متفکران روانکاو، نظیر جان بالبی و دی. دبلیو. وینی‌کات، یکی از لازم‌ترین ابزارهای روانی انسان است. طبق نظریه‌ی موجود، کودکانی که از سلامت احساسی و هیجانی برخوردارند، با الگوگیری از پرستاران خود، هیجان‌های خود را مدیریت می‌کنند و تسکین می‌دهند. پرستاران این کودکان برخورد مناسبی با آن‌ها دارند، و موجب می‌شوند تا تحولات مغز هیجانی آسیب‌چندانی به آن‌ها وارد نکند.

همان‌طور که پیش از این گفتیم، طراحی مغز ما به‌گونه‌ای است که اغلب بر زمان سلطه‌ی هیجان‌ها و احساسات تند بر خودمان، و نیز نوع این احساسات و هیجان‌ها نظارت مختصری داریم، یا هیچ نظارتی نداریم؛ ولی می‌توانیم در مورد مدت زمان سلطه‌ی آن‌ها حرفی برای گفتن داشته باشیم. ناراحتی‌ها، نگرانی‌ها، یا عصبانیت‌های معمولی مسأله‌ساز نیست. این حالت‌ها با گذشت زمان و کمی صبر و حوصله از بین می‌رود؛ ولی زمانی که این احساسات شدت می‌گیرد و از خط قرمز عبور می‌کنند، وارد حالت‌های افراطی می‌شود و به‌صورت اضطراب مزمن، خشونت مهارناپذیر، و افسردگی درمی‌آید که در شدیدترین و رام‌نشدنی‌ترین حالت خود باید با دارو، روان‌درمانی، یا هر دو، درمان شوند. یکی از نشانه‌های توانایی ما برای تنظیم خودکار احساسات و هیجان‌هایمان در این مواقع، تشخیص زمانی است که آشفتگی مزمن مغز هیجانی‌مان به‌قدری شدید است که غلبه بر آن بدون دارو ممکن نیست. برای مثال، دو سوم کسانی که دچار افسردگی و به‌ت‌زدگی شدید و دیوانه‌وار بوده‌اند، هرگز از این عدم تعادل خود درمان نشده‌اند. ولی لیتیوم یا داروهای جدیدتر می‌تواند جلوی چرخه‌ی مشخصه‌ی این بیماری را بگیرد؛ چرخه‌ای که در آن افسردگی فلج‌کننده و حالت‌های جنون‌آمیز به دنبال هم می‌آید، و خودبزرگ‌بینی بی‌قاعده با عصبانیت و هیجان بی‌دلیل و زیاد مخلوط می‌شود. یکی از مسائل به‌ت‌زدگی دیوانه‌وار این است که افراد اسیر این بیماری به‌قدری به خود اطمینان دارند که با وجود تصمیم‌های فاجعه‌آمیزی که می‌گیرند، نیازی به هیچ کمکی احساس نمی‌کنند. در این‌گونه بی‌نظمی‌های احساسی شدید، روان‌درمانی ابزار مناسبی برای مدیریت بهتر زندگی در اختیار ما قرار می‌دهد.

ولی زمانی که نوبت به درهم شکستن حالت‌های روانی معمول‌تر می‌رسد، ما را به خودمان و ابزارهای روانی‌مان واگذار می‌کنند. بدبختانه این ابزارها، دست کم به نظر دیان تاپس، روان‌شناس دانشگاه کیس وسترن ریزرو، همیشه مؤثر نیست. او از چهارصد زن و مرد خواست تا درباره‌ی راهبردهایی که برای فرار از حالت‌های روانی طوفانی به‌کار می‌برند و میزان موفقیت آن راهبردها صحبت کنند.

طبق یافته‌های تاپس، همه‌ی افراد با این فرض بدیهی فلسفی که باید حالت‌های روانی نامناسب خود را عوض کنیم، موافق نیستند؛ به این معنا که حدود پنج درصد از پرسش‌شوندگان طرفدار حالت‌های روانی بودند، و عقیده داشتند همه‌ی احساسات و هیجان‌ها طبیعی‌اند، و صرف‌نظر از میزان افسردگی حاصل از آن‌ها باید به همان نحوی که روی می‌دهد تجربه شوند. پس از آن گروهی به جهات علمی و حرفه‌ای به‌طور منظم در پی کسب حالت‌های ناخوشایند بودند، نظیر پزشکانی که برای دادن خبر بد به بیماران باید حالت افسرده‌ای به خود می‌گرفتند؛ فعالان اجتماعی که برای افزایش تأثیر خود در مبارزه با بی‌عدالتی، حالت خشونت و مبارزه‌جویی خود را تقویت می‌کردند؛ و مرد جوانی که می‌گفت برای کمک به برادر کوچکش در برخورد با گردن‌کلفت‌های زمین‌بازی، خود را خشمگین می‌کرد. و بالاخره، بعضی افرادی که برای ایجاد حالت‌های روانی خاص در خود به نحوی ماکیاویستی عمل می‌کردند؛

نظیر تحصیل‌دارانی که برای نقد کردن صورت‌حساب‌ها، به‌صورت عمدی خود را خشن جلوه می‌دادند تا درمقابل بدهکاران قاطع‌تر به‌نظر برسند. ولی از این‌گونه تقویت عمدی حالت‌های ناراحتی که بگذریم، بیشتر افراد از این‌که در معرض خطر احساسات شدید خود قرار دارند، شاکی بودند. گزارش‌های افراد از آزاد کردن خود از حالت‌های روانی نامناسب، بسیار نامنظم و درهم بود.

کالبد شکافی خشونت

فرض کنید وقتی در حال رانندگی در بزرگراه هستید، فردی به‌نحو خطرناکی جلوی خودروی شما بیچد. اگر پس از این حرکت در دل خود به او فحش بدهید، این فکر تأثیر بسیار زیادی در خط سیر خشونت خواهد داشت، زیرا با افکار خشونت‌آمیز و تلافی‌جویانه‌ی دیگری دنبال می‌شود: «نزدیک بود با من تصادف کند! احمق! نباید اجازه دهم همین‌طور برود!» بند انگشتان دستتان در اثر فشاری که به‌گمان فشار بر گردن او، به‌غریب‌الک فرمان می‌دهید، سفید می‌شود، و بدن‌تان خود را برای جنگ، نه فرار، آماده می‌کند. به این ترتیب، می‌لرزید، دانه‌های عرق روی پیشانی‌تان جمع می‌شود، قلبتان به‌شدت می‌تپد، و عضلات صورتتان حالتی عصبانی به خود می‌گیرند. می‌خواهید این نامرد را بکشید! حال در صورتی که خودروی پشت سر شما به‌خاطر کم شدن سرعت شما بعد از این حرکت خودروی کناری، بوق بزند، خشونت و خشم‌تان از این راننده هم به مرز انفجار می‌رسد. این‌گونه است که تنش فوق‌العاده، رانندگی بی‌پروا و بی‌ملاحظه، و حتی تصادفات شدید در بزرگراه‌ها ایجاد می‌شود.

اکنون این مجموعه افکار خشونت‌بار را با مجموعه‌ای افکار مهربانانه در مورد راننده‌ی متخلف، مقایسه کنید: «ممکن است او مرا ندیده، یا دلیل موجهی برای این نحو رانندگی خود داشته است، و شاید به فوریت پزشکی نیاز داشته است.» این خط فکری، عصبانیت را با بخشش و عطفوت، یا دست‌کم با یک ذهن باز تعدیل، و از ایجاد خشونت جلوگیری می‌کند. همان‌طور که سخن ارسطو در مورد لزوم داشتن خشم و عصبانیت مناسب و به اندازه نشان می‌دهد، مسأله این است که بیشتر اوقات عصبانیت ما از کنترل خارج می‌شود. به‌گفته‌ی یکی از بزرگان «عصبانیت هیچ‌وقت بدون دلیل نیست؛ ولی به‌ندرت دلیل خوبی دارد.»

البته ما با انواع مختلفی از عصبانیت روبه‌رو هستیم. به احتمال زیاد جسم بادامی یکی از منابع اصلی جرقه‌ی خشونت ناگهانی ما نسبت به راننده‌ای است که با بی‌احتیاطی خود ما را در معرض خطر قرار داده است؛ ولی انتهای دیگر شبکه‌ی احساسی، یعنی کورتکس جدید هم موجب عصبانیت‌های مستدل‌تر، نظیر تلافی‌جویی و جبران متین و آرام رفتارهای غیرمنصفانه و غیرعادلانه می‌شود. این عصبانیت‌ها و خشم‌های مبتنی بر تفکر، به احتمال زیاد جزو آن دسته از عصبانیت‌هایی است که دلایل خوبی دارند یا به‌نظر می‌رسد دلایل خوبی دارند.

از میان حالت‌هایی که مردم علاقه‌مندند از دست آن‌ها فرار کنند، خشونت از همه دشوارتر است؛ و درواقع، طبق یافته‌های تایس، مهار عصبانیت و خشم از همه‌ی حالت‌های هیجانی مشکل‌تر است. خشم و عصبانیت از همه‌ی احساسات و هیجان‌های منفی گمراه‌کننده‌تر است، زیرا گفتگوی درونی حق‌به‌جانب و توجیه‌کننده‌ای که موجب افزایش آن می‌شود، ذهن ما را از استدلال‌های مجاب‌کننده‌ی ابراز خشونت سرشار می‌کند. برخلاف غم و اندوه، عصبانیت نیروزا و حتی نشاط‌آور است. قدرت فریبنده و اغواکننده‌ی عصبانیت می‌تواند به خودی خود علت مقبولیت بعضی دیدگاه‌های موجود راجع به آن را تبیین کند؛ دیدگاه‌هایی مانند: «عصبانیت مهارناپذیر است»، «به هیچ وجه نباید آن را کنترل کنیم» و «ابراز خشم و عصبانیت در خالی کردن عقده‌های روانی (کاتارسیس) به‌نفع سلامتی ماست». دیدگاه دیگری که در تضاد با نگرش بالاست، و شاید واکنشی در مقابل نگرش ناخوشایند این دو نظریه به‌حساب آید، معتقد است که ما می‌توانیم از بروز خشم و عصبانیت خود جلوگیری کنیم؛ ولی بررسی عمیق یافته‌ها حاکی از این است که همه‌ی رویکردهای عمومی بالا در مورد عصبانیت و خشم، اشتباه و سوء تفاهم، اگر نگوئیم افسانه است، دست کم نابجا است.

زنجیره‌ی افکار خشمگینانه‌ای که آتش خشم و عصبانیت را شعله‌ور می‌کند، به‌صورت بالقوه کلید یکی از قدرتمندترین روش‌های خنثی‌سازی خشم و عصبانیت را در اختیار ما قرار می‌دهد. طبق این نظریه باید در آغاز کار عقاید محکم و دیدگاه‌های محکوم‌کننده‌ی طرف مقابل و شعله‌ورکننده‌ی خشم و عصبانیت را از بین ببریم. هرچه در مورد چیزی که ما را عصبانی می‌کند بیشتر فکر کنیم، دلایل خوب و حق به جانب بیشتری برای توجیه عصبانیت خود اختراع خواهیم کرد! فکر کردن زیاد به عامل عصبانیت موجب دمیدن به شعله‌های خشم می‌شود، درحالی‌که نگاه متفاوت به عوامل خشم‌آور، این شعله‌ها را خاموش می‌کند. طبق یافته‌های تاپس، قالب‌بندی مجدد وضعیت پیش‌آمده و نگاه به آن، به‌نحوی مثبت‌تر، یکی از قدرتمندترین روش‌های تبدیل خشم و عصبانیت به آرامش و راحتی است.

یورثس خُشونت

این یافته‌ها با نتایج به‌دست آمده توسط دolf زیلمان، روان‌شناس دانشگاه آلاباما، بسیار سازگار است. زیلمان در مجموعه‌ای طولانی از تجربیات دقیق، شدت عصبانیت و کالبد شکافی خُشونت را بررسی کرده است. با توجه به این‌که ریشه‌ی عصبانیت در بال راست واکنش «جنگ یا گریز» قرار دارد، شگفت‌آور نیست اگر زیلمان کشف کند که محرک عمومی خشم و غضب در احساس مورد حمله قرار گرفتن ما قرار دارد. احساس مورد حمله قرار گرفتن منحصر به تهدید مستقیم جسمانی ما نیست، بلکه در بیشتر مواقع ناشی از تهدید نمادین به شخصیت و مناعت طبع ماست. از جمله‌ی این موارد می‌توانیم به برخورد ناعادلانه یا خشن دیگران با خودمان، مورد توهین یا خواری قرار گرفتن، و نومید شدن در پیگیری هدفی مهم اشاره کنیم. این دریافته‌ها یک موج لیمبیک به‌وجود می‌آورد که اثر دوگانه‌ای در مغز دارد. بخشی از این موج موجب آزاد شدن کاتکولامین می‌شود، که مقداری نیروی سریع و موردی را به میدان می‌فرستد که برای یک دوره‌ی عمل شدید و به‌قول زیلمان یک جنگ یا گریز کافی است. این موج نیرو چند دقیقه پایدار می‌ماند، و در خلال آن، بسته به این‌که مغز هیجانی ما نیروی مخالف و تهدیدکننده را چگونه ارزیابی کند، بدن ما را برای یک جنگ یا فرار جانانه آماده می‌سازد.

در عین حال، موج کوچک دیگری که از جسم بادامی ناشی می‌شود و در شاخه‌ی آدرنو کورتیکال دستگاه عصبی به‌وجود می‌آید، موجب پس‌زمینه‌ی نیروبخش عمومی برای آمادگی عملی می‌شود، که مدت خیلی بیشتری دوام می‌آورد. این تحریک کلی آدرنالی و کورتکس (آدرنو کورتیکال) می‌تواند ساعت‌ها و حتی روزها باقی بماند و مغز هیجانی را در وضعیت خاص تحریک‌پذیری قرار دهد، و به‌صورت بنیانی درآید که واکنش‌های دیگری را به‌دنبال داشته باشد. به‌طور کلی، وضعیت آماده‌ی انفجار ناشی از تحریک آدرنو کورتیکال، علت این‌که چرا کسانی که از قبل تحریک شده یا کمی عصبانی شده‌اند، خیلی بیش از دیگران برای خشمگین شدن بعدی آمادگی دارند بیان می‌کند. همه‌ی تنش‌ها و فشارها موجب تحریک آدرنو کورتیکال می‌شوند و آستانه‌ی خشمگین شدن انسان را پایین می‌آورند. به این جهت است که اگر کسی در طول روز و در محل کار خود با دشواری‌هایی روبه‌رو باشد، آمادگی دارد در شب با کوچک‌ترین عامل تحریک‌کننده، مثل سروصدای بچه‌ها، از کوره در رود و اسیر احساسات هیجانی خود شود؛ درحالی‌که این عوامل تحریک‌کننده در شرایط عادی قادر به خشمگین کردن آن شخص نمی‌شدند.

زیلمان نگرش‌های خود در مورد خشم و عصبانیت را از طریق تجربه‌ی دقیق به‌دست می‌آورد. برای مثال، او در یکی از این تجربه‌ها تعدادی مرد و زن را در اختیار داشت که داوطلب شده بودند خشمگین شوند تا در مورد ایشان اظهارنظرهای کنایه‌آمیز و نیشدار انجام شود. پس از آن یک فیلم خوشایند یا مأیوس‌کننده را به آن‌ها نشان دادند و به ایشان فرصت دادند تا با ارزیابی طرف مقابل خود به‌گونه‌ای که در تصمیم‌گیری برای استخدام کردن یا نکردن او مورد استفاده قرار گیرد، کار او را تلافی کنند. شدت تلافی‌جویی آن‌ها

با مقدار تأثیر تحریک‌کننده‌ی فیلمی که دیده بودند، رابطه‌ی مستقیم داشت. درواقع، آن‌هایی که در اثر دیدن فیلم ناراحت‌کننده عصبانی‌تر بودند بدترین نمرات را به‌طرف مقابل خود دادند.

عصبانیت، عصبانیت می‌آورد

گمان می‌کنم مطالعات زیلمان سازوکار و پویایی‌شناسی نیروهای دخیل در یک نمایش خانوادگی آشنا را که روزی جین خرید شاهد آن بودم، توضیح می‌دهد. در انتهای راهروی فروشگاه، مادر جوانی با لحن مشخص و شمرده حدود سه بار به پسرش گفت: «آن را ... سر جایش ... بگذار!»

پسرک در حالی که جعبه‌ی ذرت بوداده را محکم‌تر در بغل خود می‌فشرد، گریه‌کنان گفت: «ولی من آن را می‌خواهم!»

مادر در حالی که خشم سراسر وجودش را فرا گرفته بود، فریاد زد: «آن را سر جایش بگذرد!»

در این لحظه، کودک که درون چرخ خرید نشسته بود، ظرف ژله‌ای را که مادر داشت در دهانش می‌گذاشت به زمین انداخت. زمانی که ظرف ژله با صدای بلند به زمین افتاد، مادر فریاد زد: «بالاخره کار خودت را کردی!» و با عصبانیت به گونه‌ی کودک سیلی نواخت، جعبه را از دست پسرک سه ساله گرفت و آن را در یکی از قفسه‌ها چپاند، مچ دست او را گرفت و همان‌طور که کشان‌کشان چرخ خرید به‌نحو خطرناکی در جلوی او به یک طرف خم شده بود به‌سرعت در راهروی فروشگاه به راه افتاد؛ درحالی که کودک به‌شدت گریه می‌کرد و پاهایش را به زمین می‌کوبید فریاد می‌کرد: «ولم کن، ولم کن!»

طبق یافته‌های زیلمان، زمانی که بدن از قبل به وضعیت شکننده‌ای رسیده است (مانند مادر مورد بحث ما)، و چیزی موجب گروگان‌گیری هیجانی می‌شود، هیجان ناشی از آن، چه خشم باشد یا اضطراب، شدت بسیار زیادی خواهد داشت. وقتی کسی خشمگین می‌شود، همین جریان نیروها به‌کار می‌افتد. به‌نظر زیلمان، خشم افزایش‌یاب ناشی از «زنجیره‌ای از محرک‌هاست، که هر یک واکنش تحریک‌کننده‌ای را موجب می‌شود که به‌آهستگی از بین می‌رود.» در این زنجیره، هر فکر یا ادراکِ خشم‌آور محرک کوچکی است که امواج کاته‌کولامین ناشی از جسم بادامی را به جنبش درمی‌آورد، که هر یک بر جنبش ناشی از هورمون قبلی بنا می‌گردد. موج دوم پیش از موج اول می‌آید، و موج سوم روی هر دو مورد قبلی بنا می‌شود، و به همین ترتیب ادامه می‌یابد؛ هر موج روی دنباله‌ی امواج پیشین قرار می‌گیرد، و به‌سرعت سطح تحریک‌پذیری جسمانی بدن را افزایش می‌دهد. هر فکر بعدی در این زنجیره موجب خشم شدیدتری نسبت به خشم اولیه می‌شود. عصبانیت روی عصبانیت ساخته می‌شود؛ مغز هیجانی گرم و گرم‌تر می‌شود تا این‌که بالاخره به غلبان درمی‌آید. در این هنگام خشم و غضب شدید، بدون این‌که زیر نظارت دلیل و منطق باشد، به‌سادگی تشدید، و به خشونت تبدیل می‌شود.

در این نقطه است که مردم بی‌گذشت و بی‌منطق می‌شوند، تمام فکر و ذکرشان به تلافی‌جویی و انتقام‌گیری معطوف می‌شود، و عواقب کار را فراموش می‌کنند. به‌گفته‌ی زیلمان، این سطح بالای برانگیختگی «موجب نوعی توهم قدرت و شکست‌ناپذیری می‌شود که ممکن است انسان را به تهاجم و حمله به‌طرف مقابل اغوا کند و این کار را درنظر او آسان نماید»، زیرا شخص خشمگین «در غیاب هدایت ادراکی و معرفتی» به ابتدایی‌ترین واکنش‌های انسانی باز می‌گردد. پافشاری لیمبیک حاکم می‌شود؛ و خام‌ترین درس‌های زندگی در دوران توحش اعمال و رفتار انسان را هدایت می‌کند.

مرهم خشم و عصبانیت

با توجه به تجزیه و تحلیل بالا و کالبدشکافی خشم شدید، زیلمان دو راه عمده را برای جلوگیری از آن باز می‌شناسد. یکی از روش‌های کاهش عصبانیت، کنترل خود و به چالش کشیدن افکاری است که موجب عصبانیت می‌شود، زیرا ارزیابی اولیه‌ی تعامل و برخورد با طرف مقابل، نخستین انفجار خشم را تأیید و آن را تشویق می‌کند و ارزیابی‌های بعدی، آن را شعله‌ور می‌سازد. زمان‌بندی اقدام تسکین‌دهنده و پیشگیرانه اهمیت زیادی دارد؛ و هرچه زودتر آغاز شود اثر تسکین‌دهنده‌ی بیشتری خواهد داشت. در واقع چنانچه قبل از اقدام فرد خشمگین به عمل، اطلاعات تسکین‌دهنده‌ای در اختیار او قرار گیرد، ممکن است خشم او به کلی از بین برود.

او در بررسی دیگری قدرت ادراک و شعور ما را در کاهش خشم و عصبانیت‌مان نشان می‌دهد. در این تجربه یکی از دستیاران به ظاهر خشن و بی‌تربیت زیلمان به داوطلبانی که در حال رانندگی با دوچرخه‌ی ورزشی بودند، توهین کرد و خشم آن‌ها را برانگیخت. زمانی که به این داوطلبان فرصت داده شد تا کار او را تلافی کنند (با ارزیابی بدی از او که خیال می‌کردند در ادامه‌ی کار او مؤثر است) این کار را با شادی و خوشحالی خشمگانه‌ای انجام دادند؛ ولی در تجربه‌ای مشابه، درست بعد از توهین دستیار مذکور و قبل از این که داوطلبان فرصت تلافی داشته باشند، دستیار دیگری وارد صحنه شد و به فرد مهاجم گفت که تلفن انتهای راهرو با او کار دارد. زمانی که فرد مهاجم به طرف تلفن می‌رفت، ناسزای مشابهی به دستیار جدید هم گفت؛ ولی او پس از رفتن فرد مهاجم با روحیه‌ی آرامی با دشنامش برخورد کرد و به بقیه گفت؛ که او در فشار شدیدی قرار دارد و به خاطر نمرات امتحانات شفاهی‌اش ناامید و سرخورده است. پس از شنیدن این اخبار تسکین‌دهنده، زمانی که داوطلبان فرصت یافتند تا کار زشت او را تلافی کنند، به خاطر وضع خاص زندگی‌اش با او ابراز همدردی کردند.

این‌گونه اطلاعات تسکین‌دهنده موجب می‌شود تا ما رویدادهای خشم‌آور را دوبار ارزیابی کنیم؛ ولی دامنه‌ی اثربخشی این روش آرام‌بخش محدود است. طبق یافته‌های زیلمان، این روش در سطوح ملایم خشم و عصبانیت کارساز است؛ ولی در سطوح بالای خشم به علت پدیده‌ای به نام ناتوانی ادراکی، تأثیری ندارد، زیرا در این وضعیت انسان‌ها قادر به تفکر صحیح نیستند. افرادی که به خشم شدیدی شده بودند، این اطلاعات تسکین‌دهنده را با گفتن جملاتی مثل «حیف، خیلی بد شد!» یا «قوی‌ترین ابتذال‌های زبان انگلیسی!»، نادیده می‌گرفتند.

آرام گرفتن

یک‌بار زمانی که سیزده ساله بودم، به علت برخورد ناراحت‌کننده‌ی یکی از اعضای خانواده از خانه بیرون آمدم و قسم خوردم که دیگر بازنگردم. روز تابستانی زیبایی بود. مدت زیادی در کوچه‌های دوست‌داشتنی قدم زدم تا بالاخره آرامش و زیبایی آن‌ها مرا آرام کرد و تسکین داد. پس از چند ساعت درحالی که پشیمان و آرام شده بودم به خانه برگشتم. از این زمان به بعد، وقتی عصبانی می‌شوم این کار را می‌کنم و حسایی به آرامش می‌رسم.

این گزارش در مدارک و مستندات یکی از نخستین مطالعات علمی انجام‌شده درباره‌ی خشم و عصبانیت در سال ۱۸۹۹، ذکر شده و هنوز هم به‌عنوان نمونه‌ای از دومین روش کاهش عصبانیت مطرح است. در این روش که به روش آرام‌سازی جسمانی معروف است، با قرار گرفتن در وضعیتی که احتمال محرک‌های عصبانی‌کننده‌ی کمتری وجود دارد، موج آدرنالین را از بین می‌بریم. برای مثال، زمانی که با کسی بحث و جدل شدیدی داشته‌ایم، باید مدتی از او دوری کنیم. شخص عصبانی در زمان آرام‌سازی خود می‌تواند از طریق برگرداندن توجه خود به موضوعات دیگر چرخه‌ی افزایش افکار خصومت‌آمیز را متوقف کند. طبق یافته‌های زیلمان، برگرداندن

توجه ابزار قدرتمندی برای تغییر حالت روانی است. دلیل آن هم بسیار ساده است: زمانی که اوقاتی شادی آور داریم، عصبانی بودن برای ما دشوار است. نکته‌ی مهم در بهره‌گیری از این روش این است که شخص عصبانی بتواند با کاهش خشم خود امکان بهره‌مندی از اوقات شادی آور را داشته باشد.

تجزیه و تحلیل زیلیمان درباره‌ی روش‌های افزایش یا کاهش عصبانیت، تأییدکننده‌ی بسیاری از یافته‌های دیان تاپس در مورد راهبردهایی است که به‌گفته‌ی افراد برای کاهش عصبانیت از آن‌ها استفاده می‌کنند. یکی از راهبردهای مؤثر در این زمینه، خلوت گزیدن در زمان آرام‌سازی خود است. تعداد زیادی از مردان برای خلوت گزیدن رانندگی را انتخاب می‌کنند که موجب می‌شود حین رانندگی بی‌سروصدا در مورد کارهای خود تفکر و تأمل کنند (خود تاپس در این موارد با احتیاط بیشتر رانندگی می‌کرد!). شاید گزینه‌ی سالم‌تر پیاده‌روی طولانی باشد، زیرا فعالیت‌های ورزشی هم به کاهش خشم و عصبانیت کمک می‌کند. روش‌های آرام‌سازی بدن و ذهن، نظیر تنفس عمیق و آرام‌سازی عضلات نیز همین کار را می‌کنند. خاصیت آرام‌سازی روش‌های بالا به این علت است که تحریک‌پذیری بدن نسبت به خشم و عصبانیت را کاهش می‌دهند و در عین حال ما را از عوامل خشم‌آور جدا می‌کنند. تمرین و ورزش بدنی هم می‌تواند به‌دلیل مشابهی آرام‌بخش باشد؛ به این معنا که بعد از فعالیت جسمانی زیاد یا در خلال ورزش، بدن در سطح آرامی قرار می‌گیرد.

ولی دوره‌ی کاهش عصبانیت در صورتی نتیجه‌بخش خواهد بود که در خلال آن زنجیره‌ی افکار خشم‌آور دنبال نشود، زیرا هریک از این افکار به‌خودی خود عامل محرک کوچک‌تری برای امواج کوچک‌تر خشم و غضب است. قدرت انزوآگزینی از محیط خشم‌آلود در کاهش عصبانیت ما به‌خاطر این است که موجب توقف زنجیره‌ی افکار خشم‌آور می‌شود. تاپس در بررسی راهبردهای مورد استفاده‌ی مردم برای کنترل خشم خود، متوجه شد که جدایی از عوامل خشم‌آور، کم و بیش عصبانیت ما را کاهش می‌دهد: تلویزیون، فیلم سینمایی، مطالعه، و مانند آن، همگی موجب از هم گسیختگی زنجیره‌ی افکار خشم‌آور می‌شوند. ولی او متوجه شد که مشغول شدن به کارهایی نظیر خوردن و خرید کردن، تأثیر چندانی در کاهش خشم و عصبانیت ندارد؛ درواقع، ادامه‌ی زنجیره‌ی افکار رنج‌آور در زمانی که از جلوی غرفه‌های فروشگاه بزرگی عبور می‌کنید یا وقتی کیک شکلاتی را قورت می‌دهید، خیلی دشوار نیست.

به این راهبردها، راهبردهای توسعه‌یافته‌ای را که ردفورد ویلیامز، یکی از روان‌پزشکان دانشگاه دوک، کشف کرده است نیز اضافه کنید. وی در جستجوی روش‌هایی بود که به افراد خشمگینی که در معرض خطر بیماری قلبی بودند و باید عصبانیت خود را کنترل می‌کردند کمک کند. او به این افراد توصیه می‌کند که با استفاده از خودآگاهی، زمام افکار بدبینانه یا دشمنانه‌ی خود را به‌محض ظهور آن‌ها به‌دست گیرند و آن‌ها را بنویسند. زمانی که افکار خشم‌آور به این نحو به‌چنگ آورده شود، می‌تواند به چالش کشیده شود و مورد ارزیابی مجدد قرار گیرد. البته باید توجه داشته باشیم همان‌طور که زیلیمان هم متذکر می‌شود، بهره‌گیری مطلوب‌تر از این راهکار زمانی ممکن است که قبل از بالا رفتن عصبانیت و تبدیل آن به خشم و غضب دیوانه‌کننده مورد استفاده قرار گیرد.

سوء تفاهمی به‌نام خالی کردن عصبانیت

روزی در نیویورک سوار تاکسی شدم. مرد جوانی که در حال گذشتن از خیابان بود، به امید کمتر شدن ترافیک، جلوی تاکسی ایستاده بود. راننده که می‌خواست زودتر حرکت کند، بوق زد و با اشاره‌ی دست به او گفت که از سر راه کنار رود. مرد جوان با کمی اخم و ترشروی به او پاسخ داد.

راننده درحالی که فحشی نثار او می‌کرد، با خودرو به‌طرف او هجوم برد. مرد جوان در مقابل این تهدید کشنده‌ی راننده، با ترشروی و به‌سختی خود را کنار کشید و درحالی که راننده به‌آرامی شروع به حرکت کرد، جوان مشت محکمی به خودرو زد. در این‌جا بود که راننده، مشت فحش و ناسزا را نثار مرد جوان کرد.

در طول مسیر، راننده که هنوز عصبانی بود، به من گفت: «شما نمی‌توانید هر غلطی را که مردم کردند، بی‌جواب بگذارید، بلکه باید داد آن‌ها را با فریاد پاسخ دهید. حُسن کار این است که دستِ کم دل آدم خنک می‌شود و احساس بهتری پیدا می‌کند!»

کارتاسیس؛ یعنی بیرون ریختن خشم شدید، را اغلب به‌عنوان روشی برای مهار و کاهش عصبانیت ستایش کرده‌اند. نظریه‌ی رایج بر این عقیده است که «این کار احساس بهتری در شما ایجاد می‌کند»؛ ولی همان‌طور که یافته‌های زیلمان نشان می‌دهد، بحث و گفتگوهای علیه آن وجود دارد. سابقه‌ی موضوع به دهه‌ی ۱۹۵۰ برمی‌گردد، که روان‌شناسان شروع به آزمون تجربی کارتاسیس کردند، و پس از آزمایش‌های متعدد متوجه شدند که بیرون ریختن عصبانیت در از بین بردن آن تأثیر زیادی ندارد یا این‌که بی‌تأثیر است (گو این‌که ممکن است به علت ماهیت فریبنده و گمراه‌کننده‌ی عصبانیت، موجب ارضای خاطر انسان شود). شاید در شرایط خاصی بیرون ریختن عصبانیت کارساز باشد. برای مثال، زمانی که به شخص مورد نظر نثار می‌شود، یا اوضاع را تحت کنترل درمی‌آورد و موجب از بین بردن بی‌عدالتی می‌شود، یا این‌که آسیب مناسبی به‌طرف مقابل می‌رساند و موجب می‌شود تا او بدون تلافی‌جویی، بعضی کارهای زیان‌آور خود را تغییر دهد و اصلاح کند. ولی به‌علت ماهیت فتنه‌انگیز خشم و غضب، گفتن این کار آسان‌تر از انجام آن است.

تایس متوجه شد که بیرون ریختن خشم و غضب یکی از بدترین روش‌های آرام‌سازی است. بیرون ریختن عصبانیت اغلب موجب تحریک مغز هیجانی می‌شود، و به‌جای این‌که عصبانیت ما را کاهش دهد، عصبانی‌ترمان می‌کند. طبق گزارش افراد گوناگون، زمانی که آن‌ها خشم خود را نثار کسی می‌کردند که موجب آن شده بود، برآیند نتیجه‌ی حاصله، طولانی‌تر شدن عصبانیت، به‌جای از بین رفتن آن بود. روش بسیار مؤثرتر این بود که افراد پس از آرامش یافتن، در حرکتی سازنده‌تر یا مثبت‌تر، با شخص مورد نظر روبه‌رو می‌شدند و اختلافات خود را حل‌وفصل می‌کردند. چوگیام ترونکیا، یکی از معلمان تبتی، در پاسخ به کسی که از او پرسید: «بهترین روش برخورد با عصبانیت چیست؟» گفت: «آن را سرکوب نکنید؛ ولی بر پایه‌ی آن عمل هم نکنید.»

تسکین اضطراب: چی، من نگرانم؟

اوه، نه! شال گردن چنگی به دل نمی‌زند ... اگر مجبور شوم آن را به مغازه ببرم چه؟ ... اگر نتوانم از عهده‌ی مخارج زندگی برآیم ... مجبور شوم از پول کالج جیمی بردارم ... اگر از عهده‌ی شهریه‌ی او برنیایم چه؟ ... آن گزارش نمرات بد هفته‌ی قبل ... اگر نمرات او مرتب بدتر شود و او نتواند وارد کالج شود؟ ... شال گردن چنگی به دل نمی‌زند ...

به این ترتیب ذهن نگران، حلقه‌های بی‌انتهایی از هیجان‌های کوچک را به‌دنبال هم قطار می‌کند، به‌طوری که مجموعه‌ای از دغدغه‌ها و دل‌نگرانی‌ها به مجموعه‌ی دیگری دغدغه منجر می‌شود، و این چرخه دائم تکرار می‌شود. نمونه‌ی بالا را الیزابت رومر و توماس بورکووک، روان‌شناسان دانشگاه دولتی پنسیلوانیا ارائه کرده‌اند. پژوهش آن‌ها در مورد نگرانی (کانون همه‌ی اضطراب‌ها) بود که این موضوع را از هنر اختلال عصبی به دانش تبدیل کرد. البته در مورد نگرانی و دغدغه‌ی سازنده هیچ مسأله و مشکلی وجود ندارد، زیرا در آن از طریق تفکر سازنده درخصوص یک مسأله، که مثل نگرانی به‌نظر می‌رسد، راه‌حل آن به‌دست می‌آید. درواقع، نگرانی بر پایه‌ی واکنشی طبیعی قرار دارد که موجب حفظ هوشیاری انسان در مقابل خطرات بالقوه می‌شود؛ و بی‌شک برای بقای او

در مسیر تکامل لازم خواهد بود. زمانی که ترس موجب تحریک مغز هیجانی می‌شود، بخشی از اضطراب ناشی از آن توجه ما را به خطر موجود معطوف، و ذهن ما را وادار می‌کند تا به‌طور کامل درگیر از بین بردن آن شود و به‌طور موقت چیزهای دیگر را فراموش کند. به بیان دیگر، نگرانی نوعی تمرین نمایشی است که در مورد مشکلات احتمالی و نحوه‌ی حل و فصل آن‌ها فکر می‌کند. درواقع، وظیفه‌ی نگرانی این است که با پیش‌بینی خطرات بالقوه قبل از بروز آن‌ها، برای مشکلات زندگی راه‌حل‌هایی سازنده و مثبت فراهم کند.

مشکل زمانی پیش می‌آید که نگرانی مزمن، و دائم تکرار می‌شود و هیچ‌گاه به راه‌حل مثبتی نمی‌رسد. بررسی و تجزیه و تحلیل دقیق نگرانی مزمن حاکی از این است که این پدیده همه‌ی صفات و مشخصات گروگان‌گیری هیجانی سطح پایین را دارد. به‌نظر می‌رسد نگرانی‌ها از جای نامشخصی می‌آید، مهارناپذیر است، نوعی زمزمه‌ی دائم اضطراب را در ذهن ایجاد می‌کند، تابع عقل و منطق و استدلال نیست، و انسان را در اسارت نگرش تک‌بعدی و نرمش‌ناپذیر موضوع نگران‌کننده قرار می‌دهد. زمانی که این چرخه‌ی نگرانی شدت می‌گیرد و ادامه می‌یابد، به گروگان‌گیری‌های عصبی تمام‌عیار و بی‌نظمی‌های ناشی از اضطراب نظیر ترس‌های بی‌اساس، وسواس‌ها و اجبارها، و حمله‌های ناشی از ترس‌های ناگهانی منجر می‌شود. در هر یک از این بی‌نظمی‌ها نگرانی به نحو خاصی متمرکز می‌شود؛ در ترس‌های بی‌اساس، اضطراب‌ها در موقعیت ترسناک جمع می‌شوند؛ در وسواس، تمام توجه فرد صرف جلوگیری از بروز آفت یا بلای ترس‌آور می‌شود؛ و در حمله‌های ناشی از ترس و هراس بی‌جهت و ناگهانی، نگرانی‌ها بر ترس از مردن یا پیش‌بینی مورد حمله قرار گرفتن متمرکز می‌شود.

وجه مشترک همه‌ی این وضعیت‌ها، حرکت دیوانه‌وار نگرانی به هر سو به‌منظور از پا درآوردن بیمار است. برای مثال، زنی که برای بیماری وسواس شدید خود تحت درمان بود، مجموعه‌ای آداب و مراسم خاص داشت که بیشتر وقت بیداری او را صرف خود می‌کرد. او چند بار در روز به‌مدت چهل و پنج دقیقه دوش می‌گرفت، و روزی دست کم بیست‌بار دست‌های خود را به‌مدت پنج دقیقه می‌شست. او جایی نمی‌نشست مگر این که اول آن‌جا را با الکل پاک می‌کرد و به هیچ بچه‌ای هم دست نمی‌زد، زیرا به‌نظر او هر دو موجودی «خیلی کثیف» بودند. همه‌ی این سخت‌گیری‌ها ناشی از ترس بیمارگونه‌ی او از میکروب‌ها بود؛ درواقع، او همیشه وحشت داشت که نکند به‌خاطر کوتاهی در شستن و ضدعفونی کردن خود بیمار شود و بمیرد.

زن دیگری که به‌علت دل‌نگرانی دائمی (و به قول روان‌پزشکان «بی‌نظمی اضطراب‌آور عمومی») تحت درمان بود، در پاسخ به درخواست پزشک برای بیان نگرانی خود به‌مدت یک دقیقه، چنین گفت:

امکان ندارد من این کار را درست انجام دهم. این کار به‌قدری مصنوعی خواهد شد که هیچ نشانه‌ای از یک کار واقعی را نخواهد داشت، درحالی‌که من نیاز دارم کاری واقعی بکنم... اگر ما به کار واقعی دست پیدا نکنیم، من خوب نخواهم شد و اگر خوب نشوم هیچ‌وقت خوشحال نخواهم شد.

در این نمای هنرمندانه‌ی نگرانی به‌خاطر نگرانی، درخواستی ساده از بیمار برای بیان یک دقیقه‌ای نگرانی خود، در عرض چند ثانیه به تفکر و اندیشه درمورد فاجعه‌ای تمام‌عیار تبدیل شد و بیمار به این نتیجه رسید که «من هرگز خوشحال نخواهم بود». این خط فکری معمول افراد دل‌نگران است، که در آن شرحی برای خود نقل می‌کنند که از یک دغدغه و دل‌نگرانی به دغدغه و دل‌نگرانی دیگری جست می‌زنند که اغلب شامل فاجعه‌بار کردن دغدغه‌ها، و تصور نوعی تراژدی وحشتناک است. افراد دل‌نگران همیشه خود را در گوش ذهن، نه چشم آن، نمایش می‌دهند. به این معنا که نگرانی‌های خود را در قالب واژه‌ها، نه تصاویر، بیان می‌کنند؛ واقعیتی که برای کنترل نگرانی اهمیت بسیاری دارد.

بور کووک و همکاران او مطالعه‌ی مستقل خود در مورد نگرانی را زمانی آغاز کردند که سعی داشتند درمانی برای بی‌خوابی پیدا کنند. طبق بررسی سایر پژوهشگران، اضطراب به دو صورت خود را بروز می‌دهد: به صورت ادراکی یا افکار نگران‌کننده، و به صورت بدنی در قالب نشانه‌های فیزیولوژیکی اضطراب، نظیر عرق کردن، تپش قلب، یا تنش عضلانی. طبق یافته‌های بور کووک، مسأله‌ی اصلی مبتلایان به بی‌خوابی تحریک بدنی نبود، بلکه افکار ناخوانده موجب بی‌خوابی آن‌ها می‌شد. آن‌ها به نگرانی مزمن دچار بودند، و صرف‌نظر از شدت نیاز خود به خواب قادر نبودند از نگرانی خود جلوگیری کنند. یکی از اقداماتی که به آن‌ها کمک کرد خواب بروند، منحرف کردن ذهنشان از نگرانی‌ها و تمرکز آن بر احساسات حاصل از روش‌های آرام‌سازی بود. خلاصه‌ی کلام این که نگرانی‌ها را می‌توانیم با منحرف کردن توجه از آن‌ها متوقف کنیم.

به هر حال، به نظر می‌رسد بیشتر افراد دل‌نگران قادر به این کار نیستند. به اعتقاد بور کووک، دلیل این را باید در بهره‌ای جستجو کنیم که اغلب از نگرانی حاصل می‌شود. به نظر می‌رسد نگرانی‌ها آثار مثبتی هم دارند؛ و در واقع روش‌هایی هستند برای برخورد با تهدیدهایی بالقوه، و خطرانی که ممکن است در مسیر انسان قرار گیرند. وظیفه‌ی دغدغه داشتن - زمانی که با موفقیت توأم است - تمرین این خطرات، و تفکر درباره‌ی روش‌های مقابله با آن‌هاست؛ ولی نگرانی این وظیفه را به خوبی انجام نمی‌دهد. راه‌حل‌های جدید و روش‌های مؤثر نگاه کردن به مسأله از دل نگرانی، به‌ویژه دل‌نگرانی مزمن، به دست نمی‌آید. افراد نگران، به جای این که به راه‌حلی برای این مسائل بالقوه دست یابند، فقط به خود خطر فکر می‌کنند، و در حالی که در همان خط فکری قرار دارند خود را در جدالی بی‌پایان در وحشت مربوط به آن غوطه‌ور می‌کنند. افراد مبتلا به نگرانی مزمن، دل‌نگران مجموعه‌ی وسیعی از اتفاقات گوناگون‌اند، که احتمال بروز بیشتر آن‌ها در حد صفر است. در واقع، آن‌ها در سفر زندگی خطرانی را در نظر می‌گیرند که هرگز به فکر دیگران خطور نمی‌کند.

با وجود این، افراد مبتلا به نگرانی مزمن به بور کووک گفتند که نگرانی به آن‌ها کمک می‌کند، و این که نگرانی‌های آن‌ها موجب تکرار مرتب خود می‌شود، و چرخه‌ای بی‌انتهای از افکار غم‌افزا به نظر می‌رسد. چرا باید نگرانی به صورتی درآید که گویی به اعتیادی ذهنی تبدیل شده است؟ به نحوی عجیب و غریب؛ همان‌طور که بور کووک متذکر می‌شود، عادت به نگرانی درست مثل موهومات و خرافات شکل می‌گیرد و تقویت می‌شود. چون مردم درباره‌ی چیزهای زیادی که احتمال بسیار کمی برای روی دادن واقعی آن‌ها وجود دارد نگران می‌شوند برای مثال، تصور می‌کنند که یکی از عزیزانشان در سقوط هواپیما کشته یا به‌علتی ورشکست شده است، و مانند آن - مغز لیمبیک بدوی دست‌کم شگرد جادویی خاصی برای آن‌ها در چنته دارد. مثل طلسمی که بعضی شیاطین را از صاحب خود دور می‌کند، نگرانی هم از نظر روان‌شناختی از بروز خطر مورد پیش‌بینی خود جلوگیری می‌کند.

نحوه‌ی کارکرد نگرانی

او که زنی تنها بود، به امید گرفتن کار در یک انتشاراتی از غرب میانه به لس‌آنجلس نقل مکان کرده بود؛ ولی متأسفانه انتشاراتی مورد نظر او توسط یک نفر دیگر خریداری شد و او بدون شغل ماند. با رو آوردن به کار نویسندگی مستقل، که بازار نامنظمی داشت، گاهی در اثر ازدیاد کار از نفس می‌افتاد و گاهی قادر به پرداخت اجاره‌بهای خانه‌اش هم نبود. او مجبور بود تلفن‌های خود را جیره‌بندی کند. برای اولین بار بیمه‌ی تندرستی نداشت. نداشتن پوشش بیمه‌ای پریشانش کرده بود؛ سپس متوجه شد که وضعیت جسمی مناسبی ندارد. تصور می‌کرد هر سردردی علامت غده‌ی مغزی است، و هر وقت که می‌خواست رانندگی کند سانه‌ای برای خود پیش‌بینی می‌کرد. او خود را در دور تسلسلی طولانی از نگرانی و باتالاقی از پریشانی اسیر می‌دید و می‌گفت که متوجه شده به نگرانی‌هایش خو گرفته و معتاد شده است.

بور کوک منفعتمنظره‌ی دیگری برای دل‌نگرانی کشف کرد: به‌نظر می‌رسد زمانی که مردم در افکار نگران‌کننده‌ی خود غرق هستند، به تأثیرات درونی اضطراب ناشی از نگرانی‌ها (سرعت ضربان قلب، قطرات عرق، لرزش بدن) توجهی ندارند. همچنین به‌نظر می‌رسد ادامه‌ی نگرانی بخشی از آن اضطراب (دست‌کم اضطرابی که موجب ضربان قلب می‌شود) را کاهش می‌دهد. فرایند عمل چیزی مثل این است: فرد مبتلا به نگرانی متوجه چیزی می‌شود که تصور خطر یا تهدید بالقوه‌ای در او به‌وجود می‌آورد؛ آن فاجعه‌ی تصویر شده به نوبه‌ی خود موجب حمله‌ی خفیف اضطراب می‌شود. پس از آن، فرد مبتلا در مجموعه‌ی دور و درازی از افکار ناراحت‌کننده فرو می‌رود، که هر یک از آن‌ها موضوع تازه‌ای برای نگرانی او ایجاد می‌کند. به‌تدریج که توجه بیمار به این زنجیره‌ی نگرانی جلب می‌شود، تمرکز بر این افکار ذهن او را از تصویر فاجعه‌آمیزی که موجب اضطراب اولیه می‌شود منحرف می‌کند. طبق یافته‌های بور کوک، قدرت تصاویر در ایجاد اضطراب فیزیولوژیک بیش از قدرت افکار است. بنابراین، فرو رفتن در افکار، تا حدی که تصاویر فاجعه‌بار را از صحنه بیرون کند، اضطراب را کاهش می‌دهد. همچنین نگرانی هم تا همان حدود به‌عنوان پادزهر نیمه‌کاره‌ی اضطرابی که خود ایجاد کرده است، تقویت می‌شود.

ولی نگرانی‌های مزمن متناقض‌اند و علیه منظور خود عمل می‌کنند، زیرا به‌جای این که به‌صورت رفتارهای مؤثر و خلاقانه‌ای درآیند و به‌سوی حل مسئله حرکت کنند، به شکل تفکراتی انعطاف‌ناپذیر و کلیشه‌ای درمی‌آیند. این نرمش‌ناپذیری فقط در محتوای اعلام‌شده‌ی افکار نگرانی‌آور، که کم و بیش ایده‌های یکسانی را مرتب تکرار می‌کنند، دیده نمی‌شود. به‌نظر می‌رسد که در سطح عصب‌شناختی نیز با نوعی انعطاف‌ناپذیری کورتکسی روبه‌رو هستیم که به‌معنای ناتوانی مغز هیجانی در پاسخگویی نرمش‌پذیر به شرایط متغیر است. خلاصه‌ی کلام این که نگرانی مزمن از بعضی جهات کارساز است؛ ولی از جهات ثانویه و تبعی کارایی ندارد: به این معنا که تا حدودی اضطراب را کاهش می‌دهد؛ ولی هرگز مسأله را حل نمی‌کند.

تنها کاری که افراد مبتلا به نگرانی مزمن نمی‌توانند بکنند، پیروی از توصیه‌ای است که بیشتر اوقات به آن‌ها می‌شود: «از همین الان دیگر نگران نباش!» یا بدتر از آن، «نگران نباش، خوشحال باش!» با توجه به این که نگرانی‌های مزمن در ظاهر جزو حوادث درجه‌پایین ناشی از جسم بادامی هستند، ناخواسته پیش می‌آیند. همچنین با توجه به ماهیت خود، پس از ظاهر شدن در ذهن، در ابقای خود پافشاری می‌کنند؛ ولی بور کوک پس از تجربیات زیاد موفق به کشف کارهایی شد که بیشتر افراد مبتلا به نگرانی مزمن می‌توانند برای کنترل عادت خود آن‌ها را انجام دهند.

نخستین گام این فرایند، خودآگاهی، و درک هرچه زودتر حادثه‌ی ناراحت‌کننده پس از شروع آن است. بهترین زمان این کار وقتی است که این تصویر فاجعه‌آمیز شتابان در حال آغاز کردن چرخه‌ی «نگرانی - اضطراب» است. بور کوک آموزش این راهکار به افراد را با آموزش نحوه‌ی شناسایی وردیابی علایم اولیه‌ی اضطراب شروع می‌کند. مهم‌ترین علائم اضطراب عبارت‌اند از: وضعیت‌هایی که موجب نگرانی می‌شود، افکار و تصاویر زودگذری که نگرانی‌آور است، و تأثیرات بدنی همراه اضطراب و ناشی از آن. افراد مبتلا با تمرین مناسب می‌توانند نگرانی‌ها را در مراحل آغازین ماریج اضطراب شناسایی کنند. به این افراد همچنین روش‌های آرام‌سازی خاصی یاد می‌دهند که می‌توانند از آن‌ها در لحظه‌ی آغاز ناراحتی استفاده کنند، و با تمرین روزانه به‌قدری ورزیده شوند که بتوانند هر زمان که نیاز داشتند از آن‌ها بهره‌گیرند.

به هر حال باید گفت روش‌های آرام‌سازی به‌تنهایی کافی نیست، بلکه افراد مبتلا به نگرانی باید به نحو فعالانه‌ای با افکار نگرانی‌آور مبارزه کنند، زیرا در غیر این صورت، ماریج نگرانی دوباره شروع خواهد شد. بنابراین، گام بعدی مبتلایان به نگرانی مزمن برای مهار آن، اتخاذ رویکرد و موضع انتقادی و شک‌کننده درباره‌ی فرضیات بدیهی خودشان است: آیا احتمال وقوع این رویداد ترسناک زیاد

است؟ آیا این تنها حالت ممکن است و هیچ گزینه‌ی دیگری برای آن وجود ندارد؟ آیا می‌توان در این راه گام‌های سازنده‌ای برداشت؟ آیا درگیری ذهنی نسبت به این افکار اضطراب‌آور کمکی به من می‌کند؟

این ترکیب تفکر مثبت و شک‌گرایی سالم، به احتمال زیاد عامل ترمزدهنده‌ای نسبت به کنش و واکنش عصبی ایجادکننده‌ی اضطراب خفیف است. تولید فعالانه‌ی این افکار شبکه‌ای به راه می‌اندازد که قادر است از تحریک‌های لیمبیک نگرانی جلوگیری کند. همزمان، تلاش برای ایجاد وضعیت آرام، با علایمی که مغز هیجانی برای ایجاد اضطراب به سراسر بدن می‌فرستد مقابله می‌کند. به‌گفته‌ی بورکووک، در اثر این راهبردها زنجیره‌ای از فعالیت‌های ذهنی ناسازگار با نگرانی ایجاد می‌شود. اگر به نگرانی خاصی اجازه دهیم بدون هرگونه مخالفتی بارها و بارها تکرار شود، قدرت متقاعدکننده و وادارکننده‌ای به دست می‌آورد، به‌طوری که گمان می‌کنیم باید وجود داشته باشد. برعکس، اگر به موضوعاتی فکر کنیم که به‌اندازه‌ی موضوعات نگرانی‌آور پذیرفتنی هستند، و به این وسیله با نگرانی مبارزه کنیم، این عمل موجب می‌شود تا فکر نگرانی‌آور به‌سادگی به‌عنوان واقعیت پذیرفته نشود. طبق شواهد موجود، حتی بعضی افراد که نگرانی‌شان به‌قدری جدی بوده است که نیاز به درمان روانی دارند، با این روش از شر عادت به نگرانی رها می‌شوند و بهبود می‌یابند.

در سوی دیگر، بیماری نگرانی در عده‌ای چنان جدی است که به هراس بی‌جهت، وسواس شدید و کارهای ناخواسته و اجباری، یا ترس بی‌جهت از بیماری و مرگ منجر می‌شود. احتیاط و دروایق، خودآگاهی ایجاب می‌کند که این افراد برای متوقف کردن چرخه‌ی بیماری خود به دارو و درمان پناه برند. به هر حال، در این موارد هم برای این که احتمال بازگشت بیماری‌های اضطراب‌آور را پس از توقف دارو و درمان کاهش دهیم، آموزش مجدد شبکه‌ی هیجانی و عاطفی از طریق روان درمانی لازم است.

مدیریت مالیخولیا

تنها حالتی که مردم بیش از همه برای از بین بردن آن تلاش می‌کنند، غم و اندوه است. دیان تاپس متوجه شد که وقتی مردم می‌خواهند از دست افسردگی‌ها خلاص شوند، بیش از سایر مواقع ابتکار به خرج می‌دهند. البته از همه‌ی غم‌ها نباید فرار کرد؛ درواقع، مالیخولیا مانند هر حالت دیگری فواید خاص خود را دارد. اندوه ناشی از ضرر و زیان، آثار ثابت و تغییرناپذیری دارد. این اندوه ما را به تفریح و سرگرمی و لذت بی‌علاقه می‌کند، توجه ما را بر چیزی که از دست رفته است متمرکز می‌کند، و دست‌کم به‌طور موقت نیروی ما را برای تلاش و کوشش‌های جدید کاهش می‌دهد؛ خلاصه این که ما را به نوعی انزوای متفکرانه از سروصدای زندگی، سوگواری برای ضرر و زیان وارده، تفکر در مورد معنا و مفهوم آن، و بالاخره اصلاحات و تعدیل‌های روان‌شناختی و برنامه‌های جدیدی برای ادامه‌ی زندگی وا می‌دارد.

درحالی‌که سوگواری کردن سودمند است، اندوه کامل و تمام‌عیار فایده‌ای ندارد. ویلیام استایرون شرح مبسوط و شیوایی از «جلوه‌های گوناگون و وحشتناک بیماری» ارائه می‌دهد که در میان آن‌ها می‌توانیم به نفرت از خود، احساس بی‌ارزشی، «ناشادی سرد و نمناک» به‌همراه «هجوم دل‌تنگی و تاریکی»، نوعی احساس وحشت و از خود بیگانگی و از همه مهم‌تر، «نوعی اضطراب خفه‌کننده» اشاره کنیم. سپس نوبت به نشانه‌های عقلانی می‌رسد که شامل موارد زیر است: «آشفتگی، ناتوانی در تمرکز ذهنی و زوال موقت حافظه» و در مرحله‌ی بعد، «چیره شدن تحریف‌های بی‌نظم و قاعده بر ذهن» و «احساس این که فرایندهای فکری در موجی زهرآگین و نامشخص غرق شده است که ابراز هرگونه پاسخ شادی‌آور به جهان زنده را محو و نابود می‌کند». همچنین با علائم و آثار جسمانی خاصی روبه‌رو هستیم که از آن میان می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم: بی‌خوابی، احساس بی‌میلی شدید، «نوعی کرختی، ضعف و

ناتوانی، و مشخص‌تر از همه نوعی شکنندگی عجیب» به همراه «بی‌قراری». پس از آن احساس لذت و خوشایند بودن چیزهای مختلف را از دست می‌دهیم: «غذا، مثل بقیه‌ی چیزهایی که در حوزه‌ی حواس قرار می‌گیرند، به شدت بی‌مزه می‌شود.» بالاخره بیمار امید و آرزوی خود را از دست می‌دهد؛ زیرا «بارش مداوم ناامیدی و وحشت» چنان نومیدی و اندوهی بر جان او می‌افکند که همچون رنج و درد جسمی شدیدی تحمل‌ناپذیر می‌شود و او را به‌عنوان تنها چاره‌ی این درد بی‌درمان به‌سوی خودکشی سوق می‌دهد.

در این افسردگی‌های شدید زندگی فلج می‌شود و هیچ حرکت و رویداد تازه‌ای دلچسب و جذاب به‌نظر نمی‌رسد. نشانه‌های مرضی خاص افسردگی به‌صورت معلق و بی‌هدف بودن زندگی جلوه‌گر می‌شوند. برای استایرون، هیچ دارو و درمان پزشکی یا روان‌پزشکی مؤثر نبود، فقط گذشت زمان و پناه بردن به بیمارستان بود که بالاخره موجب رفع افسردگی او شد؛ ولی برای بیشتر مردم، به‌ویژه کسانی که با افسردگی‌های خفیف‌تری روبه‌رو هستند، روان‌درمانی و نیز دارو، می‌تواند مؤثر باشد. داروی رایج برای این ناراحتی پروزاک است؛ با وجود این بیش از یک دوجین داروی ترکیبی دیگر وجود دارد که می‌تواند تا حدودی، به‌ویژه برای افسردگی‌های جدی، سودمند باشد.

تأکید من در این‌جا بر افسردگی بسیار عمومی‌تری است که در حالت‌های افراطی خود با نام فنی «افسردگی بی‌نیاز از معاینات بالینی» معروف است که همان مالیخولیای معمولی است. در این سطحی از افسردگی، افراد می‌توانند به‌شرط داشتن امکانات لازم، دست به درمان فردی بزنند. بدبختانه ممکن است بعضی راهبردهایی که اغلب استفاده می‌شود، نتیجه‌ی عکس دهد، و موجب تشدید بیماری شود. یکی از این راهبردها تنها نشستن است که وقتی انسان‌ها احساس دل‌تنگی می‌کنند راه جالبی به‌نظر می‌رسد. به هر حال، این راهبرد در بیشتر موارد فقط نوعی احساس انزوا به افسردگی شخص می‌افزاید. این موضوع می‌تواند تا حدودی نظریه‌ی تایس را در این مورد که بهترین راهبرد مبارزه با افسردگی اجتماع‌گرایی است، بیان کند. منظور این است که برای غذا خوردن، بازی کردن یا دیدن فیلم بیرون برویم؛ و خلاصه این‌که خود را با دوستان و خانواده مشغول کنیم. این تاکتیک زمانی کارآمد است که توجه فرد را از افسردگی‌اش منحرف کند. اگر فرد افسرده از این فرصت برای فکر کردن در مورد عامل افسرده‌کننده‌اش استفاده کند، تنها زمان ابتلا به افسردگی را در خود طولانی‌تر خواهد کرد.

درواقع، یکی از عوامل مهمی که موجب می‌شود حالت افسردگی فرد باقی بماند یا از بین برود، میزان نشخوار اندیشه‌ی عامل افسرده‌ساز توسط اوست. به‌نظر می‌رسد ابراز نگرانی از عاملی که موجب افسردگی ما می‌شود، آن را شدیدتر و طولانی‌تر می‌کند. در حالت افسردگی، نگرانی به شکل‌های گوناگون ظاهر می‌شود، که همه‌ی آن‌ها بر جنبه‌ای از افسردگی تمرکز می‌کنند. برای مثال، چقدر احساس خستگی می‌کنیم، چقدر انرژی یا انگیزه‌مان کم است، یا چقدر کارهای ناچیز و بی‌ارزش می‌کنیم. این افکار با هیچ‌گونه عمل مشخصی که بتواند مسأله را حل کند، همراه نیست. به‌گفته‌ی سوزان نولن هوکسما، روان‌شناس استانفورد، که نشخوار اندیشه در افراد افسرده را بررسی کرده است، دیگر نگرانی‌ها عبارت‌اند از «منزوی کردن خود و تفکر درباره‌ی احساس وحشتناکی که دارید، نگرانی از این‌که همسران ممکن است به‌خاطر افسردگی‌تان ترکتان کنند، و ترس از این‌که ممکن است یک شب بی‌خوابی دیگر در انتظارتان باشد.» افراد افسرده گاهی با گفتن این‌که دارند سعی می‌کنند «خود را بهتر بشناسند» کارشان را توجیه می‌کنند. درواقع، آن‌ها دارند احساسات افسردگی‌آور را در خود تحریک می‌کنند، بدون این‌که برای از بین بردن آن بکوشند. تفکر عمیق درباره‌ی علل افسردگی برای درمان آن بسیار سودمند است، به‌شرطی که این تفکر به نگرش‌ها یا اعمالی منجر شود که شرایط ایجادکننده‌ی افسردگی را تغییر دهد. از دیگر سو، غرق شدن انفعالی در افسردگی فقط به بدتر شدن آن منجر می‌شود.

نشخوار اندیشه همچنین می‌تواند وضعیتی مستعد افسردگی بیشتر به وجود آورد. نولن هوکسما زن فروشنده‌ای را مثال می‌زند که چون به افسردگی دچار شده است ساعت‌های متمادی از وقت خود را صرف نگرانی در مورد آن می‌کند و از پیگیری فروش‌های خود غافل می‌ماند. در نتیجه، میزان فروش او کم می‌شود و احساس شکست می‌کند، که به نوبه‌ی خود موجب افزایش افسردگی‌اش می‌شود. ولی اگر این زن تلاش می‌کرد ذهن خود را از افسردگی منحرف و به این وسیله با آن مقابله کند، می‌توانست غرق کردن خود در پیگیری فروش‌هایش را به‌عنوان راهی برای برون‌رفت ذهن خود از ناراحتی به حساب آورد. در نتیجه، احتمال این که فروش‌هایش کم شود، کاهش می‌یافت و تجربه‌ی فروش بیشتر اعتمادبه‌نفس او را تقویت می‌کرد و تا حدودی موجب کاهش افسردگی‌اش می‌شد.

طبق یافته‌های نولن هوکسما، زنان در قیاس با مردان در زمان افسردگی استعداد بیشتری برای نشخوار اندیشه دارند. به اعتقاد او، این پدیده دست‌کم تا حدودی می‌تواند مبین این امر باشد که چرا زنان دوبرابر مردان به افسردگی دچار می‌شوند. البته عوامل دیگری هم می‌تواند در این قضیه دخیل باشند، از جمله این که زنان برای ابراز پریشانی و اندوه خود آماده‌ترند، یا این که محرک‌های بیشتری برای نگرانی و پریشان شدن در اختیار دارند.

طبق بعضی مطالعات، درمان ادراکی مورد استفاده برای تغییر این الگوهای فکری در بعضی از افسردگی‌های کلینیکی خفیف با درمان دارویی آن برابری می‌کند، و در جلوگیری از بازگشت افسردگی خفیف بر آن برتری دارد. دو راهبردی که در این مبارزه تأثیر مشخص و خاص دارد، عبارت‌اند از: یادگیری چالش با افکار اصلی نشخوار فکری نظیر مورد سؤال و شک قرار دادن اعتبار آن‌ها و تفکر درباره‌ی گزینه‌های مثبت بیشتر؛ و برنامه‌ریزی هدفمند و تعمدی رویدادهایی حواس‌پرت کن خوشایند.

یکی از علل کارآمد بودن پرت کردن حواس این است که افکار افسرده‌کننده خودکار است، و بدون دعوت و ناخواسته به ذهن بیمار هجوم می‌آورد. حتی زمانی که افراد مبتلا به افسردگی می‌کوشند افکار افسردگی‌آور خود را فرو نشانند، اغلب قادر به یافتن گزینه‌ها و شقوق بهتری نیستند. در واقع، موج افکار افسردگی‌آور بر زنجیره‌ی افکار تداعی‌شده‌ی بیمار تأثیر مغناطیسی دارد. برای مثال، زمانی که از افراد افسرده خواسته شد تا جملات شش واژه‌ای درهم ریخته‌ای را بدون فکر و فوری سرهم کنند، استعداد آن‌ها در ساختن پیام‌های افسردگی‌آور («آینده خیلی ملالت‌بار است») خیلی بیشتر از پیام‌های شادی‌آور («آینده خیلی روشن به نظر می‌رسد») بود.

تمایل افسردگی به ماندگاری حتی به انواع حواس‌پرتی‌های انتخابی افراد مبتلا به افسردگی هم سرایت می‌کند. زمانی که از تعدادی افراد افسرده خواسته شد برای پرت کردن حواس خود از حادثه‌ای ناراحت‌کننده، نظیر خاطره‌ی تشییع جنازه‌ی یکی از دوستان، از روش‌های ذکرشده در فهرستی متشکل از روش‌های شادی‌آور و ناراحت‌کننده استفاده کنند، بیشتر آن‌ها فعالیت‌های مالیخولیایی را برای این کار انتخاب کردند. ریچارد و ترلاف، روان‌شناس دانشگاه تگزاس، از مطالعات خود نتیجه‌گیری می‌کند که افراد افسرده باید به شدت تلاش کنند تا توجه خود را به موضوع شادی‌آوری منحرف کنند، و بکوشند تا به‌طور ناخواسته و غیرعمدی چیزی مثل یک فیلم سینمایی اشک‌آور، یا داستانی غم‌انگیز را انتخاب نکنند که حالت روانی‌شان را دوباره خراب کند.

بهبوددهندگان روحیه‌ی بد

تصور کنید در جاده‌ای ناآشنا، سرازیر، پرپیچ‌وخم و مه‌گرفته رانندگی می‌کنید. ناگهان خودرویی چند متر جلوتر از شما از مسیر خود خارج می‌شود، به طوری که نمی‌توانید به موقع خودروی خود را متوقف کنید. با تمام وجود به ترمز فشار می‌آورید، خودرو لیز می‌خورد و به نرده‌های کنار جاده برخورد می‌کند، و بالاخره در کنار خودروی جلویی می‌ایستد. متوجه می‌شوید آن خودرو، سرویس مدرسه‌ای پر

از بچه‌های پیش‌دستانی است که با شیشه‌های شکسته و سقف و بدنه‌ی درهم پیچیده به تپه‌ی کنار جاده برخورد کرده است. به یکباره در اوج سکوت ناگهانی ناشی از تصادف، سروصدای بچه‌ها را می‌شنوید که گریه می‌کنند و کمک می‌طلبند. خود را جمع‌وجور می‌کنید و به کمک آن‌ها می‌روید، و درمی‌یابید که یکی از بچه‌ها بدون حرکت گوشه‌ای افتاده است. سیل اشک و غم و اندوه وجود شما را فرا می‌گیرد...

از این‌گونه سناریوهای دردآور برای غمگین کردن داوطلبان شرکت‌کننده در یکی از تجربیات و ترفل‌اف استفاده می‌شد. شرکت‌کنندگان می‌کوشیدند درحالی‌که به مدت نه دقیقه جریان افکار خود را می‌نویسند، این صحنه را از ذهن خود خارج کنند. هر بار که فکر این صحنه‌ی ناراحت‌کننده به ذهن آن‌ها هجوم می‌آورد، علامتی در نوشته‌ی خود قرار می‌دادند. درحالی‌که بیشتر شرکت‌کنندگان به مرور زمان، کمتر به فکر صحنه‌ی ناراحت‌کننده می‌افتادند، هجوم افکار مربوط به صحنه‌ی ناراحت‌کننده در افرادی که افسرده‌تر بودند با گذشت زمان بیشتر می‌شد؛ و حتی در افکاری که قرار بود برای پرت کردن حواس خود از آن واقعه دنبال کنند، اشاره‌های غیرمستقیمی به آن می‌کردند.

علاوه بر آن، شرکت‌کنندگانی که مستعد افسردگی بودند، از سایر افکار اندوهبار برای پرت کردن حواس خود استفاده می‌کردند. چنان‌که وترفل‌اف به من گفتند: «تداعی افکار در ذهن ما نه فقط تابع محتوای آن‌ها، بلکه تابع حالت روانی ما هم هست. همه‌ی ما مجموعه‌ای افکار مربوط به حالت روانی بد داریم که در زمان افسردگی به راحتی به ذهن ما هجوم می‌آورند. کسانی که به سادگی افسرده می‌شوند تمایل دارند شبکه‌های قدرتمندی از تداعی بین این افکار ایجاد کنند. به طوری که وقتی حالت روانی بدی در آن‌ها ایجاد می‌شود، متوقف کردن این افکار برایشان دشوارتر می‌شود. بنابراین، با نکته‌ای عجیب و طعنه‌آمیز روبه‌رو هستیم؛ به این معنا که به نظر می‌رسد افراد افسرده برای رها کردن ذهن خود از موضوعی افسردگی آور به موضوع افسردگی آور دیگری رومی‌آورند، که موجب احساسات و هیجانات منفی‌تر در آن‌ها می‌شود.»

طبق یکی از نظریه‌های موجود، گریه کردن می‌تواند یکی از راه‌های طبیعی برای پایین آوردن سطح مواد شیمیایی خاصی در ذهن باشد که موجب اندوه و غم می‌شود. گریه کردن گاهی می‌تواند طلسم غم و اندوه را بشکند، و گاه می‌تواند شخص مورد نظر را در افکار مربوط به علل غم و اندوه خود باقی نگاه دارد. ایده‌ی یک گریه‌ی خوب گمراه‌کننده است، زیرا گریه کردنی که موجب تقویت نشخوار فکر شود، فقط ناراحتی شخص را طولانی‌تر می‌کند. پرت کردن حواس، زنجیره‌ی تفکر نگهدارنده‌ی غم و اندوه را پاره می‌کند. یکی از نظریه‌های پیشرو درباره‌ی علت مؤثر بودن روش درمانی تکانه‌ی برقی برای درمان افسردگی‌های بسیار شدید، این است که این روش حافظه‌ی کوتاه‌مدت شخص را ضعیف می‌کند، به طوری که بیمار احساس بهتری پیدا می‌کند، زیرا نمی‌تواند علت این همه غم و اندوه خود را به یاد آورد. به هر حال، دیان تاپس متوجه شد بسیاری از مردم برای از بین بردن غم و اندوه معمولی خود از عوامل پرت‌کننده‌ی حواسی نظیر مطالعه، تماشای تلویزیون، رفتن به سینما، بازی‌های ویدئویی و معماها، خوابیدن، و رؤیایپردازی درباره‌ی یک مرخصی خیالی استفاده می‌کنند. به عقیده‌ی وترفل‌اف، اثربخش‌ترین حواس‌پرتی‌ها، مواردی است که موجب تغییر روحیه‌ی شما می‌شود؛ مانند یک رویداد ورزشی جالب، یک فیلم سینمایی سرگرم‌کننده و شاد یا مطالعه‌ی یک کتاب (در این جا باید به نکته‌ی هشداردهنده‌ای اشاره کنیم: بعضی عوامل پرت‌کننده‌ی حواس به خودی خود می‌تواند افسردگی را دائمی کند. مطالعات انجام‌شده روی افراد معتاد به دیدن تلویزیون نشان می‌دهد افسردگی آن‌ها بعد از دیدن تلویزیون اغلب بیشتر می‌شود).

طبق یافته‌های تاپس، برای بهبود افسردگی خفیف و سایر روحیه‌ها و حالت‌های بد، تمرین‌های ایروبیک شیوه‌های مؤثرتری است؛ ولی باید به این نکته اشاره کنیم که این تمرین‌ها بیش از همه در بهبود روحیه‌ی افرادی تأثیر دارد که تنبل هستند و فعالیت ورزشی

چندانی ندارند. برای افرادی که روزانه ورزش می‌کنند، بیشترین منافع تمرین‌های ایروبیک به احتمال زیاد وقتی حاصل می‌شود که قبل از آن، عادت ورزش کردن خود را ترک کنند. درواقع، تمرین‌های ایروبیک تأثیر وارونه‌ای بر روحیه‌ی ورزشکاران همیشگی دارد: به این معنا که موجب می‌شود روزهایی که تمرین ورزشی خود را انجام نمی‌دهند احساس بدی داشته باشند. به نظر می‌رسد علت تأثیر مثبت تمرین ورزشی این است که حالت بدنی حاصل از روحیه‌ی بد را تغییر می‌دهد: افسردگی حالتی است که موجب کاهش تحرک بدنی می‌شود، درحالی‌که تمرین‌های ایروبیک تحرک و جنبش بدن را افزایش می‌دهد. به همین جهت فنون آرام‌سازی، که بدن را در حالت کم‌تحرکی و جنبش فرو می‌برد، برای رفع اضطراب مؤثر است (زیرا اضطراب روحیه‌ای است که موجب تحرک و جنبش بدن می‌شود)؛ ولی خیلی برای رفع افسردگی مناسب نیست. به نظر می‌رسد علت این که هر یک از این رویکردها چرخه‌ی افسردگی یا اضطراب را پاره می‌کند این است که مغز را به سطحی از فعالیت وارد می‌سازد که با حالت احساسی حاکم بر آن ناسازگار است.

شاد کردن فرد غمگین و افسرده از طریق رفتارهای لذت‌بخش و لذت‌های حسی هم یکی از پادزهرهای مشهور غم و اندوه بوده است. روش‌هایی که مردم برای رفع غم و اندوه خود به کار می‌برند شامل گرفتن دوش آب گرم، خوردن غذاهای دلپذیر یا گوش دادن به موسیقی است. خرید هدیه برای خود یا به‌طور کلی خرید کردن و تماشای مغازه‌ها، و مهمانی دادن برای تغییر روحیه، اغلب در میان زنان مرسوم بوده است. تاپس با بررسی دانشجویان کالج متوجه شد که نسبت استفاده از خوردن به‌عنوان یکی از راهبردهای تسکین‌دهنده‌ی اندوه و غم، در میان زنان سه برابر مردان است، درحالی‌که مردان در زمان غم و اندوه بیش از پنج‌برابر زنان به نوشابه‌های مضر یا مواد مخدر رومی‌آورند. مشکلی که در مورد پرخوری یا اعتیاد به‌عنوان پادزهر افسردگی وجود دارد این است که به‌آسانی می‌تواند نتیجه‌ی عکس داشته باشد: پرخوری موجب افسردگی و پشیمانی می‌شود؛ اعتیاد نیز یکی از پریشان‌کننده‌های دستگاه اعصاب مرکزی است و فقط به آثار افسردگی می‌افزاید.

به‌گفته‌ی تاپس، روش سازنده‌تر برای بهبود روحیه، طراحی یک پیروزی کوچک یا موفقیتی آسان است، برای مثال انجام یکی از کارهای معوقه‌ی خانه یا فعالیتی مفید. به همین ترتیب، بهبود چهره و ظاهر خود هم شادی‌آور است، حتی اگر تغییری کوچکی در لباس پوشیدن یا آرایش موی سر و صورت باشد.

یکی از قوی‌ترین پادزهرهای افسردگی - که در عین حال در موقعیت عادی و غیردرمانی کمتر از آن استفاده می‌شود - طور دیگر دیدن چیزها، یا تغییر چارچوب ادراکی آن‌هاست. افسوس خوردن برای قطع رابطه‌ای دوستانه یا مهرآمیز و غوطه‌ور شدن در افکار دلسوزی برای خود، نظیر عقیده به این که «همیشه تنها خواهم ماند»، رفتاری طبیعی است که موجب افزایش احساس غم و اندوه می‌شود. با وجود این، یک گام به عقب گذاشتن و تفکر درباره‌ی علت شکست رابطه‌ی مورد نظر، و موارد ناسازگاری شما و طرف مقابلتان - و به بیان دیگر، نگاه کردن به مسأله به روش دیگر و مثبت‌تر - پادزهری برای غم و اندوه است. به همین جهت روحیه‌ی بیماران سرطانی، صرف‌نظر از این که چقدر وضعشان بد باشد، با فکر کردن به وضعیت بیماری که بدتر از خودشان است، بهبود می‌یابد، درحالی‌که وقتی خود را با افراد سالم مقایسه می‌کنند، بیش از همیشه افسرده و غمگین می‌شوند. مقایسه‌های این‌چنینی با افراد پایین‌دستی، به‌نحو شگفت‌انگیزی شادکننده است: به‌گونه‌ای که ناگهان چیزی که بسیار افسرده‌کننده به نظر می‌رسید، پذیرفتنی می‌شود.

یکی دیگر از کاهش‌دهنده‌های مؤثر افسردگی، کمک به نیازمندان است. با توجه به این که افسردگی موجب افزایش نشخوار فکری و غرقه شدن در افکار مربوط به خودمان می‌شود، کمک به دیگران و تمرکز توجه بر غم و اندوه دیگران ما را از این باتلاق فکری

بیرون می‌آورد. طبق مطالعات تایس، اشتغال فرد به فعالیت‌های داوطلبانه، نظیر غذا دادن به بی‌خانمان‌ها یا کمک به سالمندان و بچه‌ها، یکی از قدرتمندترین ابزارهای تغییر روحیه است؛ البته از این‌گونه موارد به‌ندرت استفاده می‌شود.

بالاخره بعضی‌ها قادرند با توسل به قدرتی متعالی خود را از دست افسردگی و مالیخولیا نجات دهند. تایس به من گفت: «چنانچه شما به عقاید دینی پایبند باشید، دعا کردن برای بهبود همه‌ی حالت‌های آزاردهنده‌ی شما به‌ویژه افسردگی‌تان، کارساز است.»

فرونشاننده‌ها: افکار خوش‌بینانه

«او به شکم هم‌اتاقی‌اش لگد زد...» این آغاز جمله است. و پایان آن: «... ولی منظورش روشن کردن چراغ بود.»

این‌گونه تبدیل یک عمل تهاجمی به یک اشتباه بی‌ضرر، اگرچه کمی غیر محتمل است، درحقیقت گونه‌ای در نطفه خفه کردن تهاجم به‌شمار می‌آید. این جمله‌ی شعرگونه را یکی از دانشجویان کالج که داوطلب مطالعه‌ی انسان‌های فرونشاننده شده بود، سروده است. منظور از افراد فرونشاننده کسانی‌اند که به‌نظر می‌رسد از روی عادت و به‌طور خودکار مزاحمت‌ها و آشوب‌های هیجانی و عاطفی را از صحنه‌ی آگاهی خود می‌زدایند. بخش اول «او به شکم هم‌اتاقی‌اش لگد زد...» به‌عنوان بخشی از آزمون جمله‌سازی به این دانشجو داده شد. سایر آزمون‌ها نشان دادند که این عمل کوچک «پرهیز ذهنی» بخشی از الگوی بزرگ‌تری در زندگی او بود، که طبق آن بیشتر نگرانی‌های هیجانی را از خود دور می‌کرد و به آن‌ها اجازه نمی‌داد وارد ذهنش شوند. به‌نظر پژوهشگران اولیه، انسان‌های فرونشاننده قادر به درک احساس و عواطف خود نبودند و درواقع، از بعضی جهات پسرعموهای روان‌شناختی الکسی تیمیک‌ها به‌حساب می‌آمدند. با وجود این‌که به‌اعتقاد متفکران جدید، این افراد در تنظیم هیجان‌ها و عواطف خود استاد و ماهرند، به‌نظر می‌رسد به‌قدری در آسیب‌ناپذیر کردن خود در مقابل احساسات منفی خبره و استاد شده‌اند که حتی از پدیده‌ای به‌نام منفی بودن هم بی‌خبرند. شاید بهتر باشد به‌جای این‌که طبق روش معمول پژوهشگران آن‌ها را انسان‌های فرونشاننده بنامیم، از اصطلاح «آرام و خونسرد» در مورد آن‌ها استفاده کنیم.

این پژوهش که را دانیل وین‌برگر، استاد روان‌شناسی دانشگاه کیس وسترن ریزرو، انجام داده است نشان می‌دهد با وجودی که ممکن است این افراد آرام و خونسرد به‌نظر برسند، احتمال دارد گاهی به‌واسطه‌ی ناراحتی‌های جسمانی که مورد توجه‌شان قرار نمی‌گیرد از کوره در روند. شرکت‌کنندگان در آزمون جمله‌سازی از لحاظ سطح برانگیختگی جسمانی نیز بررسی شدند. برانگیختگی جسمانی این افراد، آرامش ظاهری‌شان را به چالش کشید؛ زمانی که آن‌ها در مقابل جملاتی درباره‌ی هم‌اتاقی مهاجم و مانند آن قرار گرفتند، تمام نشانه‌های اضطراب، از جمله تپش قلب، عرق کردن، و بالا رفتن فشار خون را از خود نشان دادند. با وجود این، وقتی در این‌باره از آن‌ها پرسش شد، گفتند بسیار آرام هستند.

این‌گونه ناسازگاری با خشم و اضطراب و احساساتی نظیر آن‌ها پدیده‌ی غیرمعمولی نیست؛ طبق یافته‌های وین برگر، حدود یک‌ششم مردم این الگوی رفتار ذهنی را از خود نشان می‌دهند. از دیدگاه نظری، بچه‌ها می‌توانند به سه روش مختلف خونسردی و آرام بودن را یاد بگیرند. اول، راهبردی برای بقا در وضعیتی بحرانی نظیر وجود پدر یا مادر معتاد در خانواده‌ای است که اصل مسأله در آن انکار شده است. دوم، ممکن است وجود پدر یا مادر یا والدینی باشد که خودشان افراد فرونشاننده‌ای هستند و در نتیجه، نمونه‌ای از بشاش بودن و شادمانی همیشگی یا چهره‌ای خونسرد در مقابل احساسات ناراحت‌کننده را به فرزندان خود هدیه می‌کنند. و سوم، ممکن است این حالت سرشتی فطری باشد که به‌صورت ارثی از والدین به فرزند رسیده باشد. درحالی‌که تاکنون کسی نتوانسته است نحوه‌ی

شروع این الگوی رفتاری را در زندگی انسان مشخص کند، زمانی که افراد فرونشاندن به بزرگسالی می‌رسند، افرادی خونسرد و در مقابل سختی‌ها مقاوم و آسیب‌ناپذیر می‌شوند.

البته پرسش اصلی در مورد این که آن‌ها چقدر آرام و خونسردند هنوز به قوت خود باقی است. آیا به‌راستی نسبت به علائم بدنی ناشی از احساسات اندوهناک و اضطراب‌آور ناآگاه‌اند یا این که فقط وانمود می‌کنند آرام و خونسردند؟ پاسخ به این پرسش توسط پژوهش شفاف ریچارد دیویدسون، یکی از روان‌شناسان دانشگاه ویسکانسین و یکی از همکاران اولیه‌ی وین‌برگر، به‌دست آمده است. دیویدسون تعدادی افراد آرام و خونسرد را در مقابل فهرستی از واژه‌ها قرار داد و از آن‌ها خواست این واژه‌ها را به‌صورت آزاد با هم تداغی کنند. درحالی‌که بیشتر واژه‌ها، خنثی بود، تعدادی از آن‌ها معنای خصومت‌آمیز یا جنسی خاصی داشتند که آن‌ها را برای همه اضطراب‌آور می‌کرد. همچنین مطابق واکنش‌های بدنی خاص این افراد، همه‌ی نشانه‌های جسمانی ناراحتی در پاسخ به این واژه‌ها در آن‌ها دیده شد گو این که واژه‌های تداغی‌شده‌ی آن‌ها همیشه نمایانگر کوششی بود که برای بهسازی واژه‌های ناراحت‌کننده می‌کردند؛ به این معنا که این واژه‌ها را با واژه‌های خوب و پاک مرتبط و تداغی می‌کردند. برای مثال، اگر واژه‌ی اول «نفرت و دشمنی» بود، آن‌ها در پاسخ به آن واژه‌ی «عشق» را ارائه می‌کردند.

دیویدسون در بررسی خود از یکی از سازوکارهای واقعی مغز انسانی بهره برد. واقعیت این است که مرکز اصلی پردازش احساسات منفی در نیمه‌ی راست مغز انسان‌های راست دست قرار دارد، درحالی‌که مرکز صحبت کردن آن‌ها در نیمه‌ی چپ مغزشان واقع است. زمانی که نیمکره‌ی راست مغز تشخیص می‌دهد واژه‌ای ناراحت‌کننده است، آن اطلاعات را از کورپوس کالوسوم، بخش‌کننده‌ی بزرگ میان دو نیمکره، عبور می‌دهد و به مرکز صحبت کردن می‌رساند، و در نتیجه، در پاسخ آن واژه‌ای گفته می‌شود. دیویدسون با استفاده از عدسی‌های پیچیده‌ای توانست یک واژه را به‌گونه‌ای نشان دهد که در نصف حوزه‌ی دید قرار گیرد. چنانچه واژه‌ی مورد نظر طوری نشان داده می‌شد که در نیمه‌ی سمت چپ حوزه‌ی دید افراد قرار می‌گرفت، به‌علت سیم‌پیچی عصبی دستگاه بینایی، این واژه را نخست نیمه‌ی راست مغز با حساسیت خاص آن برای غم و اندوه تشخیص می‌داد؛ ولی چنانچه در سمت راست حوزه‌ی دید نشان داده می‌شد، علامت آن واژه، بدون این که از لحاظ غم و اندوه موجود در آن ارزیابی شود، به قسمت چپ مغز می‌رفت.

زمانی که واژه‌ها به نیمکره‌ی راست مغز عرضه می‌شدند، تا حدی تأخیر زمانی برای بیان پاسخ از طرف افراد خونسرد وجود داشت؛ البته فقط زمانی که واژه‌ی مذکور ناراحت‌کننده بود. ولی آن‌ها برای تداغی واژه‌های خنثی و پاسخ‌دهی به آن‌ها هیچ‌گونه تأخیر زمانی نداشتند. تأخیر زمانی فقط وقتی پیش می‌آمد که واژه‌ها به نیمکره‌ی راست مغز، نه نیمکره‌ی چپ آن، عرضه می‌شد. خلاصه این که به‌نظر می‌رسد آرامش و خونسردی آن‌ها ناشی از سازوکار عصبی خاصی است که انتقال اطلاعات ناراحت‌کننده را کند یا در انتقال آن مداخله می‌کند. چنین پدیده‌ای به این معناست که اظهار نکردن ناراحتی آن‌ها چیزی نیست که به‌طور ارادی به آن تظاهر کنند، بلکه مغزشان این اطلاعات را در اختیارشان قرار نمی‌دهد. بیان دقیق‌تر موضوع این است که ممکن است لایه‌ی احساس دلبخیری که روی این دریافت‌های ناراحت‌کننده قرار دارد به‌علت عملکردهای بخش پشت پیشانی مغز باشد. زمانی که دیویدسون میزان فعالیت بخش‌های پشت پیشانی این افراد را اندازه گرفت، با شگفتی دریافت که فعالیت نیمه‌ی چپ (کانون احساسات خوب) مغز آن‌ها خیلی بیشتر از فعالیت نیمه‌ی راست (کانون احساسات بد) آن است.

دیویدسون به من گفت که این افراد خود را با «روحیه‌ای شاد و فروغی مثبت» عرضه می‌دارند. «آن‌ها این موضوع را که تنش موجب نومیدی و افسردگی‌شان می‌شود، انکار می‌کنند و درحالی‌که آرام نشسته‌اند الگویی از فعالیت سمت چپ پشت پیشانی را که مرتبط با احساسات مثبت است، از خود نشان می‌دهند. این فعالیت مغزی ممکن است علت ادعاهای مثبتی باشد که به‌رغم تحریک جسمانی

خاص غم و اندوه، ابراز می‌کنند.» طبق نظریه‌ی دیویدسون، از لحاظ فعالیت‌های مغزی، تجربه کردن واقعیت‌های اندوه‌آور در حال و هوایی مثبت کاری انرژی‌بر است. افزایش تحریک جسمانی ممکن است به علت تلاش مستمر شبکه‌ی عصبی برای حفظ احساسات مثبت یا فرونشانی احساسات منفی یا جلوگیری از آن‌ها باشد.

خلاصه‌ی کلام این‌که آرامش و خونسردی نوعی افکار خوش‌بینانه و گوشه‌گیری و انزوای مثبت است و می‌توانیم آن را نشانی از سازوکارهای عصبی فعال در حالت‌های انزوای‌گرایانه‌ی شدیدتر بدانیم که اغلب در ناهنجاری و بیماری تنش بعد از ضربه‌ای ناراحت کننده پیش می‌آیند. به‌گفته‌ی دیویدسون، زمانی که این پدیده در شرایط تعادل فکری ایجاد می‌شود، «به‌صورت راهبرد موفق‌ی برای خودتنظیمی احساس و هیجان درمی‌آید»، گو این‌که هزینه‌ی آن برای خودآگاهی مشخص نیست.

فصل ششم: استعداد برتر

فقط یک‌بار در زندگی‌ام در اثر ترس فلج شدم. ماجرا مربوط به امتحان ریاضیات سال اول کالج بود که به دلایلی تصمیم گرفته بودم آن درس را نخوانم. هنوز هم خاطره‌ی سالن امتحان را در آن صبح بهاری درحالی‌که با احساسی شوم و نکبت‌بار وارد آن می‌شدم، به‌یاد می‌آورم. پیش از آن هم برای امتحان‌ها در آن سالن حضور یافته بودم. آن روز هیچ نگاهی به بیرون از پنجره‌ها یا فضای سالن نینداختم، فقط به‌سمت صندلی خود در نزدیکی در ورودی سالن پیش می‌رفتم. نگاهم روی بخشی از کف سالن که درست جلوی من قرار داشت، خیره شده بود. به‌محض این‌که جلد آبی کتابچه‌ی پرسش امتحان را کنار زدم، صدای ضربان قلبم را درون گوش‌هایم شنیدم و اضطراب تلخی در شکم خود حس کردم.

یک‌بار و به‌سرعت نگاهی به پرسش‌های امتحانی انداختم. به‌کلی ناامید بودم. یک ساعت تمام به آن صفحه خیره شدم. درحالی‌که ذهنم به‌سرعت با نتایج ناراحت‌کننده‌ی ناشی از پاسخ ندادن به آن پرسش‌ها درگیر بود، افکار ثابتی دائم در ذهنم جولان می‌دادند، و چرخه‌ی متناوبی از ترس و لرز در من ایجاد می‌کردند. مثل جانوری که در حال حرکت خشک شده باشد، در جایم می‌خکوب شده بودم. چیزی که بیش از همه از آن لحظه‌ی وحشتناک به یاد مانده و مرا به تعجب وا داشته است، شدت جمع و منقبض شدن ذهنم است. در طول یک ساعت هیچ کوششی برای جمع و جور کردن پاسخ‌های خود به پرسش‌های امتحانی نکردم. در رؤیا و توهم هم فرو نرفتم. همه‌ی توجهم به ترس و وحشت خودم متمرکز بود، و در انتظار به پایان رسیدن هرچه زودتر این وضع نحس و طاقت‌فرسا بودم.

این قصه‌ی اسارت من در چنگ ترس و وحشت است؛ و بزرگ‌ترین و مجاب‌کننده‌ترین شاهده‌ی است که تا امروز برای تأثیر ویرانگر نگرانی هیجانی بر شفافیت ذهنی سراغ دارم.

گسترده‌ی تأثیر منفی نگرانی‌های هیجانی بر زندگی ذهنی، برای آموزگاران موضوع جدیدی نیست. دانشجویان و دانش‌آموزان مضطرب، خشمگین، یا افسرده، یاد نمی‌گیرند. کسانی که اسیر این حالت‌ها هستند، در گرفتن اطلاعات یا استفاده‌ی مناسب از آن‌ها کارایی ندارند. همان‌طور که در فصل پنجم دیدیم، احساسات منفی قدرتمند، توجه شخص را به اشتغالات خاص خود منحرف، و در تلاش‌های او برای تمرکز درجایی دیگر اختلال می‌کند. درواقع، یکی از نشانه‌های انحراف احساسات و گذشتن آن‌ها از حد طبیعی خود و تبدیل شدن به نشانه‌های آسیب‌شناختی، تهاجمی شدن شدید آن‌هاست به نحوی که بر افکار دیگر ما چیره می‌شوند، و همیشه در تلاش‌های ما برای توجه به سایر وظایف جاری مان خرابکاری می‌کنند. ذهن کسی که درگیر طلاق و جدایی اضطراب‌آور است، یا بچه‌ای که پدر و مادرش در این وضعیت قرار دارند، مدت زیادی بر کارهای بی‌ارزش جاری یا درس و مدرسه متمرکز نمی‌ماند. در

کسانی که از لحاظ کلینیکی افسرده‌اند، افکار دلسوزانه به حال خود و غم و اندوه، ناامیدی و درماندگی بر سایر افکار فرد چیره می‌شوند.

زمانی که هیجان‌ها تمرکز ما را از بین می‌برد، حافظه‌ی کاری‌مان به کلی بی‌اثر می‌شود. منظور از اصطلاح حافظه‌ی کاری که دانشمندان ادراکی ابداع کرده‌اند بخشی از استعدادهای ذهنی ماست که می‌تواند کلیه‌ی اطلاعات لازم برای انجام وظیفه‌ی جاری ما را در خود نگهداری کند. حافظه‌ی کاری ممکن است یا با موضوع ساده‌ی نظیر اعداد تشکیل‌دهنده‌ی یک شماره‌ی تلفن اشغال شود یا با موضوع پیچیده‌ی نظیر خطوط اصلی تشکیل‌دهنده‌ی یک داستان بلند که نویسنده‌ی سعی در نوشتن آن دارد. حافظه‌ی کاری فعالیت اجرایی بسیار عالی در زندگی ذهنی است که همه‌ی تلاش‌های عقلانی از گفتن یک جمله تا یک قیاس منطقی پیچیده و غامض را امکان‌پذیر می‌کند. کورتکس پشت پیشانی مجری حافظه‌ی کاری و در عین حال محل تلاقی احساسات و هیجانات است. زمانی که شبکه‌ی لیمبیک همگرا در کورتکس پشت پیشانی اسیر پریشانی هیجانی می‌شود، یکی از نتایج منفی آن ایجاد نقص در حافظه‌ی کاری است که توانایی تفکر صحیح را از بین می‌برد؛ همان‌طور که در امتحان ریاضی موجب زمین‌گیر شدن ذهنی من شد.

از دیگر سو، نقش انگیزه‌های مثبت - منظم کردن احساسات شوق‌انگیز، شور و شوق، و اعتماد - را در موفقیت‌ها در نظر بگیرید. مطالعات انجام‌شده درباره‌ی قهرمان‌های المپیک، موسیقیدان‌های جهانی، و استادان بزرگ شطرنج نشان می‌دهد که مشخصه‌ی همه‌ی آن‌ها توانایی‌شان به انگیزش خود به پیگیری فعالیت‌های آموزشی بی‌وقفه است. با توجه به افزایش نیاز به عملکرد عالی برای رسیدن به موقعیت‌های جهانی، این آموزش‌های دشوار و جدی باید در اوایل کودکی آغاز شود. در مسابقات المپیک سال ۱۹۹۲، مدت زمان کل تمرین اعضای دوازده ساله‌ی گروه شیرجه‌ی چین برابر با مدت زمان تمرین اعضای گروه شیرجه‌ی بیست‌سال به بالای آمریکا بود؛ به این معنا که شیرجه‌کارهای چینی، کار جدی و دقیق خود را از چهار سالگی شروع کرده بودند. به همین ترتیب، هنرمندترین ویولونیست‌های قرن بیستم مطالعه و کار جدی خود را از پنج سالگی شروع کرده‌اند. استادان شطرنج جهانی نیز به‌طور متوسط از هفت سالگی شروع به کار کرده‌اند؛ درحالی‌که آغاز به کار قهرمانان ملی شطرنج در ده سالگی بوده است. شروع هرچه زودتر به کار جدی، موجب برتری فرد در سراسر زندگی‌اش می‌شود. برای مثال، ممتازترین دانشجویان ویولون بهترین آموزشگاه موسیقی برلن، که همگی در اوایل دهه‌ی بیست عمر خود بودند، ده‌هزار ساعت را صرف تمرین کرده بودند، درحالی‌که دانشجویان رده‌ی دوم این آموزشگاه هفت هزار و پانصد ساعت تمرین داشتند.

به‌نظر می‌رسد آنچه موجب جدایی ممتازترین افراد از گروه ماقبل آن‌ها که استعداد مساوی دارند می‌شود، درجه‌ی پیگیری و تمرین‌های مداوم آن‌ها در سال‌های متمادی است که از سنین کودکی شروع می‌شود. بدیهی است این سرسختی و مداومت در تمرین ناشی از شور و اشتیاق فرد به انجام آن و رویارویی با موانع و شکست‌های موجود است.

نقش انگیزش و پشتکار در موفقیت‌های زندگی را می‌توانیم در عملکرد برجسته‌ی دانشجویان آسیایی در مدارس آمریکا و مشاغل مختلف این کشور شاهد باشیم. بررسی جامع وضع این دانشجویان نشان می‌دهد که ضریب هوشی آن‌ها فقط دو تا سه واحد بیشتر از ضریب هوشی دانشجویان سفیدپوست است. با وجود این، از نظر حرفه‌هایی نظیر حقوق و پزشکی، که بسیاری از آمریکایی‌های آسیایی تبار به آن‌ها می‌پردازند، رفتار گروهی آن‌ها چنان است که گویی ضریب هوشی‌شان بسیار بیشتر است (معادل ۱۱۰ برای آمریکایی‌های ژاپنی‌تبار، و ۱۲۰ برای آمریکایی‌های چینی‌تبار). به‌نظر می‌رسد دلیل تفاوت آن‌ها این است که بچه‌های آسیایی از آغاز کودکی خود جدی‌تر از بچه‌های آمریکایی کار می‌کنند. سانفورد دورنپوش، جامعه‌شناس استانفورد، که بیش از ده هزار دانش‌آموز دبیرستانی را مورد مطالعه قرار داد، متوجه شد که آمریکایی‌های آسیایی تبار چهل درصد بیش از سایر دانش‌آموزان روی مشق و درس

خود وقت می‌گذارند. به گفته‌ی او، «در حالی که بیشتر والدین آمریکایی علاقه‌مندند نقاط ضعف فرزندان‌شان را بپذیرند و بر نقاط قوت آن‌ها تأکید کنند رویکرد آسیایی‌ها این است که اگر عملکرد خوبی نداری، باید تا آخر شب بیدار بمانی و مطالعه کنی؛ و در صورتی که بهبودی به دست نیامد، باز هم باید صبح زود از خواب بیدار شوی و درس بخوانی! به اعتقاد آن‌ها، هر کس به اندازه‌ی کافی تلاش کند در مدرسه موفق خواهد شد.» خلاصه‌ی کلام این که اخلاق و فرهنگ کاری قدرتمند آن‌ها به انگیزه، شور و شوق، پیگیری و مداومت بیشتر تبدیل می‌شود و امتیاز هیجانی و عاطفی خاصی برایشان ایجاد می‌کند.

هیجان‌های ما، ظرفیت ما را در کاربرد قابلیت‌های ذهنی فطری‌مان، و نحوه‌ی عملکردمان در زندگی، هیجان‌های ما، تعریف می‌کند. احساسات مثبت توانایی ما به فکر کردن و برنامه‌ریزی، پیگیری آموزش برای هدف بلندمدت و حل مسائل را تقویت می‌کنند؛ درحالی‌که احساسات منفی سد راهمان می‌شوند و توانایی‌مان در این زمینه‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین، میزان انگیزشی که ما در اثر شور و شوق و شادمانی - یا حتی کمی اضطراب بهینه - در کارهای خود به دست می‌آوریم، ما را به موفقیت و پیشرفت در زندگی سوق می‌دهد. از این دیدگاه است که هوش هیجانی به صورت استعدادی اصلی درمی‌آید که از طریق تسهیل سایر توانایی‌ها یا ایجاد مانع در راه آن‌ها، به نحو گسترده‌ای بر آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

کنترل انگیزه‌ی آنی: آزمون کلوجه

تصور کنید کودکی چهارساله‌اید، و فردی به شما پیشنهاد می‌کند که اگر تا زمانی که او پیغامی را می‌رساند و برمی‌گردد صبر کنید، دو کلوجه به شما می‌دهد. چنانچه نتوانید تا آن وقت صبر کنید، فقط یک کلوجه به دست می‌آورید که البته همین الان هم در اختیارتان هست و می‌توانید آن را بردارید و بخورید. این آزمون، به یقین برای هر کودک چهارساله‌ای یک چالش و مبارزه‌جویی آشکار و جدی است، زیرا وجود او میدان همیشگی کشاکش بین انگیزه‌ی آنی و خودداری و امساک، *ego* و *id*، میل و کنترل نفس، لذت فوری و صبر برای آینده است. انتخاب هر یک از این دو گزینه از طرف کودک نه فقط شخصیت او را مشخص می‌کند، بلکه ایده‌ای کلی از خط سیر زندگی آینده‌ی او را هم به دست می‌دهد.

هیچ‌یک از مهارت‌های روان‌شناختی انسان مهم‌تر و اساسی‌تر از توانایی مقاومت در برابر انگیزه‌ی آنی نیست. این مهارت ریشه‌ی همه‌ی کنترل نفس‌های هیجانی و عاطفی است، زیرا همه‌ی احساسات و هیجانات و عواطف ما به‌طور طبیعی به یک یا چند «انگیزه‌ی آنی به عمل» منتهی می‌شوند. به خاطر بسپارید که ریشه‌ی واژه‌ی اموشن (*emotion*)، به معنای احساس، «حرکت کردن» (*move*) است. ظرفیت و توانایی مقاومت در برابر انگیزه‌ی ناگهانی به عمل، و سرکوبی جنبش اولیه، به احتمال بسیار زیاد در سطح فعالیت‌های مغزی به صورت جلوگیری از انتقال علایم لیمبیک به کورتکس جنبشی تعبیر می‌شود، گو این که در وضعیت حاضر این تعبیر و تفسیر باید مورد بررسی و تعمق بیشتر قرار گیرد.

به هر حال، پژوهش برجسته‌ای که در آن بچه‌های چهار ساله را در مقابل کلوجه به مبارزه طلبیدند، اهمیت اساسی توانایی مهارت احساسات و در نتیجه، تأخیر در انگیزه‌های آنی را نشان می‌دهد. این پژوهش در دهه‌ی ۱۹۶۰ در دانشگاه استانفورد و در سطح بچه‌های پیش‌دبستانی انجام شد، و شامل بچه‌های کادر آموزشی، فارغ‌التحصیلان، و سایر کارکنان دانشگاه بود. در این پژوهش، بچه‌های چهار ساله‌ی مورد آزمون را تا فارغ‌التحصیلی‌شان از دبیرستان مورد پیگیری قرار دادند.

بعضی از بچه‌ها توانستند آن پانزده تا بیست دقیقه‌ی تمام‌نشدنی را که آزمایش‌کننده می‌رفت و برمی‌گشت تحمل کنند. آن‌ها برای این که از خود در مقابل انگیزه‌ی آنی خوردن یک کلوجه محافظت کنند و در این مبارزه پیروز شوند، به روش‌های مختلفی متوسل

می‌شدند: چشمان خود را می‌بستند تا مجبور نباشند به کلوچه نگاه کنند و تحریک شوند، سرشان را در میان بازوها قرار می‌دادند، با خودشان صحبت می‌کردند، آواز می‌خواندند، با دست‌ها و پاهاى خود بازی می‌کردند، و حتی سعی می‌کردند بخوابند! این بچه‌های پیش‌دبستانی پرشهامت، دو کلوچه جایزه می‌گرفتند؛ ولی بقیه‌ی آن‌ها، که تحریک‌پذیرتر بودند و بدون فکر عمل می‌کردند، در همان یکی دو دقیقه‌ی اول که آزمایش‌کننده اتاق را ترک می‌کرد، کلوچه‌ی موجود را برمی‌داشتند و می‌خوردند.

تأثیر قدرتمند نحوه‌ی برخورد با این لحظه‌ی چالش‌برانگیز و تحریک‌کننده، حدود دوازده تا چهارده سال بعد، زمانی که بچه‌ها به بزرگسالی رسیدند، مشخص شد. تفاوت بچه‌هایی که به محض رفتن آزمایش‌کننده کلوچه را برداشتند و خوردند، با بچه‌هایی که بر لذت آنی خود غلبه کردند، در بزرگسالی دیدنی بود. آن‌ها که در چهارسالگی در مقابل میل و هوس خود مقاومت کردند، در بزرگسالی از لحاظ اجتماعی وضع شایسته‌تری داشتند؛ به این معنا که از لحاظ شخصیتی مقاوم‌تر و با اعتمادبه‌نفس‌تر بودند، همچنین در مواجهه با محرومیت‌های زندگی توانایی بیشتری داشتند. در ضمن احتمال این که در اثر تنش آشفته یا فلج شوند، عقب‌گرد کنند، یا در اثر فشار به هم بریزند و پایداری خود را از دست بدهند، کمتر بود. آن‌ها چالش‌ها را می‌پذیرفتند و به‌جای این که در شرایط سخت و دشوار تسلیم شوند، به مبارزه با آن برمی‌خاستند. علاوه بر آن متکی به خود، مطمئن، قابل اعتماد، امانت‌دار و مبتکر بودند و خود را در طرح‌های مختلف غرق می‌کردند. آن‌ها با گذشت سال‌ها، هنوز هم می‌توانند از لذت آنی خود به‌خاطر هدف‌های بلندمدت بگذرند.

در مقابل، حدود یک‌سوم از بچه‌ها که کلوچه‌ی موجود را فوری خوردند، در بزرگسالی سهم کمتری از این خصوصیات را داشتند، و چهره‌ی روان‌شناختی مسأله‌دارتری از خود به نمایش می‌گذاشتند. احتمال این که آن‌ها در بزرگسالی دچار یکی از ضعف‌های زیر باشند بیش از دیگران بود: به‌خاطر خجالت از برخوردهای اجتماعی کناره‌گیرند، خیره‌سر و دودل باشند، به‌سادگی در اثر ناامیدی‌ها و محرومیت‌ها ناامید شوند، خود را بد و بی‌ارزش بیندارند، در اثر تنش عقب‌نشینی کنند و فلج شوند، به‌علت نداشتن موفقیت کافی فاقد اعتمادبه‌نفس باشند، آماده‌ی حسادت و غبطه خوردن باشند، و بالاخره این که در مقابل آزرده‌گی‌ها با تندی واکنش نشان دهند و در نتیجه موجب جنگ و جدال شوند. نکته‌ی جالب این که پس از گذشت این همه سال، هنوز قادر نبودند از لذت آنی به‌خاطر هدف‌های بلندمدت دست بکشند!

خصوصیتی که در آغاز زندگی به شکل ناچیز و بی‌اهمیت خودنمایی می‌کند، در آینده به‌صورت توانایی‌ها و استعداد‌های اجتماعی و هیجانی متعدد و گسترده شکوفا می‌شود. توانایی فرد در به‌تعویق انداختن انگیزه‌ها و محرک‌های آنی خود، ریشه‌ی مجموعه‌ی گسترده‌ای از تلاش‌ها (از رعایت رژیم غذایی گرفته تا پیگیری اخذ مدرک پزشکی) است. بعضی بچه‌ها حتی در چهار سالگی نیز در استعداد‌های اساسی زندگی استاد و ماهر بودند. به این معنا که می‌توانستند وضعیت‌های خاص اجتماعی را که صبر کردن در آن‌ها به نفعشان بود تشخیص دهند، توجه خود را از تمرکز بر وسوسه‌ی شرایط موجود منحرف کنند و هنگامی که در حال پیگیری هدف خود بودند، حواس خود را از وسوسه‌های موجود پرت کنند و درواقع، یک کلوچه‌ی موجود را فدای دو کلوچه‌ی آینده کنند.

شگفت‌انگیزتر این که وقتی وضع تحصیلی آن‌ها را در اواخر دوره‌ی تحصیلات دبیرستان ارزیابی کردند، متوجه شدند بچه‌های صبور و دو کلوچه‌ای نسبت به گروه دوم وضع تحصیلی بسیار بهتری داشتند. به‌گفته‌ی والدین این بچه‌ها، آن‌ها از لحاظ تحصیلی تواناتر بودند؛ به این معنا که بهتر می‌توانستند ایده‌های خود را بیان، و به‌نحوی مستدل و منطقی بحث و گفتگو کنند، قدرت تمرکز بالایی داشتند، و به‌خوبی می‌توانستند برنامه‌ریزی و طبق برنامه عمل کنند؛ همچنین اشتیاق یادگیری بالایی نیز داشتند. شگفت‌انگیزتر از همه این که نمره‌شان در آزمون SAT هم بسیار بالاتر بود. نمره‌ی متوسط زبان و ریاضی یک‌سوم از بچه‌های گروه دوم به‌ترتیب ۵۲۵ و ۵۲۸ بود، درحالی‌که نمره‌ی متوسط یک‌سوم از بچه‌های گروه اول در این دو رشته ۶۱۰ و ۶۵۲ بود؛ که در کل اختلافی حدود ۲۱۰

نمره را نشان می‌دهد. قدرت آزمون کلوچه در پیش‌بینی نمرات SAT آینده‌ی بچه‌ها، دوبرابر قدرت آزمون ضریب هوشی (IQ) در پیش‌بینی این نمرات است؛ در واقع ضریب هوشی فقط پس از این که بچه‌ها خواندن را یاد می‌گیرند، برای پیش‌بینی SAT آینده‌ی آن‌ها قدرت بیشتری پیدا می‌کند. این موضوع نشان می‌دهد که توانایی کودک چهار ساله به رها کردن لذت آنی، کاملاً جدا از ضریب هوشی، در توانایی بالقوه‌ی عقلی آینده‌ی او تأثیر دارد (برعکس، کنترل ضعیف انگیزه‌ی آنی توسط کودک، بیش از نمره‌ی ضریب هوشی او پیش‌بینی‌کننده‌ی نقطه ضعف‌های آینده‌ی او خواهد بود). همان‌طور که در بخش پنجم خواهیم دید، درحالی که بعضی اعتقاد دارند ضریب هوشی (IQ) تغییرپذیر نیست و حد و مرز تغییرناپذیری را برای زندگی بالقوه‌ی کودک برقرار می‌کند، شواهد بسیار زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد مهارت‌های احساسی و هیجانی نظیر کنترل انگیزه‌ی آنی و تشخیص دقیق یک وضعیت اجتماعی، قابل یادگیری است.

والتر مایکل، مجری این بررسی، این خصوصیت را «به تعویق انداختن ارادی و هدفمند لذت آنی» می‌نامد، که احتمالاً بنیان و اساس خودتنظیمی احساسی و هیجانی است. منظور از این مشخصه، توانایی نادیده گرفتن انگیزه‌ی آنی به خاطر هدف بلندمدت‌تر است، چه این هدف ساختن کسب‌وکار باشد، یا حل مسأله‌ای جبری، یا گرفتن مدرکی خاص. یافته‌های او نقش هوش هیجانی را به‌عنوان استعدادی محوری آشکار می‌کند؛ استعدادی که توانایی انسان‌ها را در استفاده از سایر ظرفیت‌های ذهنی‌شان تعیین می‌کند.

روحیه‌ی وحشتناک، تفکر ویرانگر

من برای پسرم نگرانم. او به‌تازگی بازی در تیم فوتبال دانشگاه را شروع کرده است، و گاهی در معرض صدمات بدنی قرار می‌گیرد. دیدن او حین بازی چنان اعصاب خردکن است که دیگر برای دیدن بازی‌های او نمی‌روم. مطمئن هستم پسر من از این که برای دیدن بازی او نمی‌روم ناراحت می‌شود؛ ولی به‌راستی این کار از عهده‌ی من خارج است.

گوینده‌ی این مطالب خانمی است که برای رفع اضطراب خود نزد دکتر آمده است. او دریافت که نگرانی‌اش موجب می‌شود نتواند آن‌طور که می‌خواهد زندگی کند؛ ولی زمانی که لازم است تصمیم کوچکی بگیرد برای مثال، بازی فوتبال پسرش را ببیند یا نبیند ذهنش با سیلی از افکار فاجعه‌آمیز پر می‌شود. او آزادی انتخاب ندارد و منطق و استدلالش زیر بار نگرانی‌هایش مدفون می‌شود.

همان‌طور که پیش‌تر دیدیم، خاصیت ویرانگری اضطراب در فعالیت‌های مختلف ذهنی، ناشی از عنصر نگرانی است. البته نگرانی از یک جهت پاسخ و واکنش مفیدی است که در این‌جا منحرف شده و از حالت آمادگی طبیعی ذهنی مقابله با تهدیدی قابل انتظار، خارج شده است. زمانی این تمهید ذهنی مفید به‌صورت اعتیادی عفونت‌بار درمی‌آید که همه‌ی توجه فرد را به خود جلب می‌کند، مانع از تمرکز او به امور دیگر می‌شود و به مانع ادراکی فاجعه‌باری تبدیل می‌گردد.

اضطراب، عقل و هوش را تحلیل می‌برد. برای مثال، در شغلی مانند ناظر خطوط هوایی که وظیفه‌ای پیچیده و پر تنش و فشار است و نیاز مبرم و بسیار به هوش و عقل دارد، اضطراب شدید و مزمن موجب شکست فرد در مرحله‌ی آموزش یا در حوزه‌ی عملیاتی وی می‌شود. احتمال این که شخص مضطرب حتی با داشتن نمرات عالی در آزمون‌های هوش در این کار موفق نشود خیلی زیاد است. این موضوع در مطالعه‌ی هزار و هفتصد و نود دانشجو، که در حال آموزش برای مشاغل کنترل خطوط هوایی بودند، اثبات شد. اضطراب همچنین در عملکرد تحصیلی از هر نوع آن اخلاص می‌کند. دوازده مطالعه‌ی مختلف درباره‌ی بیش از سی‌وشش‌هزار نفر نشان داد که هرچه فرد مورد نظر استعداد بیشتری برای نگرانی داشته باشد، عملکرد تحصیلی‌اش ضعیف‌تر است؛ و این نتیجه درباره‌ی هر نوع امتحانی صدق می‌کند.

زمانی که از تعدادی افراد مستعد نگرانی خواسته شد تا فعالیتی ادراکی انجام دهند و ضمن دسته‌بندی تعدادی اشیای مبهم به یک یا دو دسته ذهنیت خود را در خلال انجام این کار بیان کنند، گفته‌های آن‌ها حاکی از این بود که بیش از همه افکار منفی در تصمیم‌سازی‌شان اخلاص می‌کرد؛ نظیر «من قادر به این کار نیستم»، «من در این نوع آزمون خوب عمل نمی‌کنم» و مانند آن. همزمان از گروه دیگری که مستعد نگرانی نبودند خواسته شد تا مدت پانزده دقیقه به‌طور عمدی خود را نگران کنند و بعد همان کار را انجام دهند. نتیجه این بود: توانایی آن‌ها به انجام این کار به‌شدت کاهش یافت. برعکس، زمانی که افراد نگران و دلواپس قبل از انجام این کار در جلسه‌ای پانزده دقیقه‌ای برای آرام‌سازی قرار گرفتند و سطح نگرانی‌شان کاهش یافت، بدون هیچ مشکلی موفق به انجام این کار شدند.

نخستین بررسی علمی اضطراب ناشی از امتحان را در دهه‌ی ۱۹۶۰، ریچارد آپرت انجام داد. طبق گفته‌ی آپرت، علت جلب توجه او به چنین مسأله‌ای این بود که اضطراب امتحان اغلب موجب عملکرد ضعیف او در امتحانات می‌شد، درحالی‌که همکار او رالف هابر متوجه شد که فشار و تنش قبل از امتحان در عمل به او کمک می‌کرد تا عملکرد بهتری داشته باشد. پژوهش آن‌ها نشان داد که دو نوع دانشجوی مضطرب داریم: دسته‌ای که اضطراب موجب کاهش عملکرد تحصیلی‌شان می‌شود، و دسته‌ای که قادرند به‌رغم تنش و ناراحتی یا شاید به‌خاطر آن، عملکرد تحصیلی خوبی داشته باشند. نکته‌ی ظریف و طعنه‌آمیز اضطراب امتحان این است که دلواپسی و نگرانی جدی برای گذراندن موفقیت‌آمیز امتحان که به‌نحو ایده‌آلی می‌تواند دانشجویانی مثل هابر را به مطالعه‌ی جدی برای آماده شدن برای امتحان وا دارد، ممکن است موجب اخلاص و خرابکاری در موفقیت کسانی مثل آپرت شود. نگرانی و دلواپسی قبل از امتحان در دانشجویانی مثل آپرت، نه‌فقط در تفکر روشن و شفاف و حافظه‌ی مورد نیاز آن‌ها برای مطالعه‌ی مؤثر مواد امتحانی اخلاص می‌کند، بلکه در خلال امتحان هم شفافیت ذهنی لازم برای عملکرد مناسب آن‌ها را از بین می‌برد.

تعداد نگرانی‌هایی که دانشجویان در خلال گذراندن امتحان گزارش می‌دهند، با عملکرد ضعیف آن‌ها در امتحان نسبت مستقیم دارد. بخشی از نیروی ذهنی دانشجو که صرف یک فعالیت ادراکی به‌نام دلواپسی می‌شود، از منابع موجود برای پردازش سایر اطلاعات کم می‌شود؛ درواقع، به همان میزان که نگرانی‌های مربوط به شکست در یک امتحان خاص ذهن ما را آشفتگی می‌کند، از توجه ما برای تهیه‌ی پاسخ‌های مناسب می‌کاهد. در نتیجه، نگرانی‌های ما به‌صورت پیش‌بینی‌هایی خودکفا درمی‌آید و ما را به سمت فاجعه‌ای که پیش‌بینی کرده‌اند سوق می‌دهد.

در مقابل، کسانی که در مهار هیجان‌های خود مهارت دارند می‌توانند از اضطراب پیش از انجام یک کار، برای مثال ارائه‌ی سخنرانی یا دادن امتحان، برای تحریک خودشان در آمادگی کامل برای آن، و در نتیجه انجام بهینه‌ی آن استفاده کنند. ادبیات کلاسیک روان‌شناسی، رابطه‌ی بین اضطراب و عملکرد، از جمله عملکرد ذهنی را با استفاده از حرف U واژگون (∩) توضیح می‌دهد. رابطه‌ی بهینه‌ی بین اضطراب و عملکرد در گودی این علامت قرار دارد، که اندکی تنش و نگرانی موجب موفقیت برجسته‌ای می‌شود؛ ولی مقدار بسیار کم اضطراب - اولین پهلوی U - موجب بی‌تفاوتی می‌شود و انگیزه‌ی بسیار کمی برای داشتن تلاش کافی جهت کار بهینه فراهم می‌کند، درحالی‌که اضطراب خیلی زیاد - پهلوی دوم U - در هر نوع تلاش برای عملکرد مناسب خرابکاری می‌کند.

به‌نظر می‌رسد وجود وضعیت اضطراب متوسط - که از لحاظ فنی به جنون خفیف معروف است - برای نویسندگان و سایر کسانی که به کارهای خلاقانه مشغول هستند و به فکر موج و تخیل زیاد نیاز دارند، بهترین حالت ممکن است. این حالت جایی در نزدیکی گودی U واژگون قرار دارد؛ ولی در صورتی که هیجان از کنترل خارج شود و همچون نوسانات بهت‌زدگی و شیدایی، به‌صورت دیوانگی

آشکار درآید، توانایی لازم برای تفکر یکپارچه در کار نویسندگی را از بین می‌برد و درواقع، شدت جریان ایده‌ها به قدری زیاد می‌شود که جمع‌وجور کردن آن‌ها برای تولید یک محصول نهایی غیرممکن می‌شود.

روحیه و حالت خوب در صورت پایدار ماندن، توانایی ما را به فکر کردن نرمش‌پذیر و دارای پیچیدگی بیشتر تقویت، و در نتیجه یافتن راه حل مسائل، چه عقلی یا میان‌فردی، را آسان‌تر می‌کند. به این ترتیب می‌توانیم نتیجه‌گیری کنیم که یکی از روش‌های کمک به یک نفر برای واداشتن او به تفکر راجع به مسأله‌ای این است که لطیفه‌ای برای او تعریف کنیم. به نظر می‌رسد خندیدن، مثل شادی کردن، به انسان کمک می‌کند تا گسترده‌تر فکر کند و تداعی آزادتری داشته باشد، و به روابطی توجه کند که در شرایط دیگر ممکن بود از نظرش دور بمانند. این مهارت ذهنی نه فقط برای خلاقیت مهم است، بلکه برای تشخیص روابط پیچیده و پیش‌بینی نتایج و پیامدهای یک تصمیم مشخص نیز اهمیت دارد.

وقتی می‌خواهیم مسأله‌ای را حل کنیم که نیازمند راه‌حلی خلاقانه است، منافع ذهنی یک خنده‌ی خوب شگفت‌انگیزتر می‌شود. در پژوهشی که به این منظور انجام شد، گروهی را پس از دیدن یکی از برنامه‌های تفریحی تلویزیونی به حل معمایی واداشتند که روان‌شناسان، جهت آزمون تفکر خلاقه‌ی آزمون‌شوندگان آن را برای مدت زیادی مورد استفاده قرار می‌دادند. در این آزمون یک شمع، تعدادی کبریت، و یک جعبه‌ی پونز در اختیار آزمون‌شوندگان قرار می‌گیرد و از آن‌ها خواسته می‌شود شمع را به نحوی به یک دیوار چوب‌پنبه‌ای وصل کنند که بدون ریختن موم روی زمین بسوزد. بیشتر آزمون‌شوندگان اسیر «قفل‌شدگی کارکردی [۱۳]» می‌شوند، و فکر خود را به کاربرد اقلامی که در اختیارشان قرار می‌گیرد به مرسوم‌ترین روش‌های ممکن مشغول می‌کنند. ولی کسانی که قبل از آزمون آن فیلم خنده‌دار را دیده بودند، در مقایسه با کسانی که فیلمی در مورد ریاضیات دیده بودند یا ورزش کرده بودند، به دنبال کاربرد جدیدی برای جعبه‌ی پونز می‌رفتند و به راه‌حل خلاقانه‌ای دست می‌یافتند؛ به این معنا که با اتصال جعبه به دیوار، از آن به عنوان شمعدان استفاده می‌کردند.

حتی تغییرات ملایم روحیه و خلق‌وخو می‌تواند موجب نوسان و پراکندگی فکر شود. در تهیه‌ی برنامه‌ها یا تصمیم‌سازی‌ها، کسانی که در حالت و روحیه‌ی خوبی قرار دارند از آمادگی ادراکی خاصی برخوردارند که موجب می‌شود رویکرد مثبت‌تر و گسترده‌تری در تفکر خود داشته باشند. این موضوع تا حدودی به این علت است که حافظه، استعدادی «روحیه‌گرا» است، به طوری که وقتی روحیه‌ی خوبی داریم رویدادهای مثبت‌تری را به‌خاطر می‌آوریم. درواقع، هنگام تفکر درباره‌ی دلایل له و علیه یک کار، چنانچه احساس شادی کنیم حافظه‌ی ما سعی می‌کند دلایل بیشتری در جهت مثبت برایمان فراهم سازد و ما را بیشتر به سوی اقدامی ماجراجویانه یا مخاطره‌آمیز سوق دهد.

به همین دلیل، در صورتی که خلق‌وخو و روحیه‌ی مناسبی نداشته باشیم، به احتمال زیاد حافظه‌مان ما را به سوی تصمیم ترسناک و محتاطانه‌تری هدایت می‌کند. هیجان‌های خارج از کنترل، عقل و ذهن را از کار می‌اندازد؛ ولی همان‌طور که در فصل پنجم خواندیم، ما می‌توانیم بر هیجان‌های خارج از کنترل خود نظارت کنیم. این استعداد و توانایی هیجانی و عاطفی، یک توانایی محوری است که عملکرد سایر انواع هوش را تسهیل می‌کند. بعضی موارد مشخص و تجربه‌شده، نظیر منافع امید و خوش‌بینی، و آن لحظه‌های اوج‌گرایی و بلندپروازی را در نظر بگیرید که انسان در آن‌ها از بقیه پیشی می‌گیرد و به موقعیت‌های بیشتری دست می‌یابد.

جعبه‌ی پاندورا و پولیانا: نیروی تفکر مثبت

تعدادی از دانشجویان کالج را در مقابل این وضعیت فرضی قرار دادند:

با وجودی که گرفتن نمره‌ی «ب» را برای خود هدف‌گذاری کرده‌اید، پس از اعلام نمره‌ی اولین امتحان، که معادل سی درصد نمره‌ی نهایی‌تان است متوجه می‌شوید که نمره‌ی «د» گرفته‌اید. اکنون یک هفته از شنیدن گرفتن نمره‌ی «د» شما گذشته است. چه می‌کنید؟

تفاوت موجود در پاسخ دانشجویان به این پرسش، ناشی از تفاوت سطح امید آن‌ها بود. پاسخ دانشجویانی که سطح بالایی از امید داشتند، حاوی سخت‌تر کار کردن و تفکر در مورد مجموعه‌ای کارها بود که با انجام آن‌ها می‌توانستند نمره‌ی نهایی خود را افزایش دهند. دانشجویانی که سطح امید متوسطی داشتند، به روش‌های مختلفی برای بالابردن نمره‌ی خود فکر می‌کردند؛ ولی برای دنبال کردن این اقدامات قاطعیت بسیار کمتری از خود نشان می‌دادند. و بالاخره، دانشجویانی که سطح امید پایینی داشتند در هر دو مورد تسلیم شدند، و درحالی که روحیه‌ی خود را به کلی باخته بودند، ضمن پذیرفتن نمره‌ی «د» برای افزایش نمره‌ی نهایی خود نیز اقدامی نکردند.

این مسأله فقط موضوعی نظری نیست، بلکه از جنبه‌ی عملی هم به اثبات رسیده است. زمانی که سی. آر. اشناپدر، روان‌شناس دانشگاه کانزاس، که این بررسی را انجام داده است، دستاوردهای تحصیلی واقعی دانشجویان تازه‌وارد را از جهت سطح امید آن‌ها مقایسه کرد، متوجه شد که امید در مقایسه با نمره‌ی آزمون SAT آن‌ها به نحو بهتری می‌تواند نمرات نیمسال اولشان را پیش‌بینی کند؛ درحالی که تاکنون تصور می‌شد آزمون SAT (که به‌شدت با ضریب هوشی مرتبط است) می‌تواند نحوه‌ی گذران دانشجویان در کالج را پیش‌بینی کند. در این‌جا باز هم باید گفت با فرض یکسان بودن مجموعه‌ی توانایی عقلانی این دانشجویان، تفاوت میان توانایی‌های هیجانی آن‌ها عامل اصلی تفاوت نمرات آن‌ها به حساب می‌آید.

طبق نظریه‌ی اشناپدر، دانشجویانی که دارای سطح بالاتری از امید دارند، برای خود هدف‌های بالاتری تعیین می‌کنند و نحوه‌ی تلاش سخت‌کوشانه برای رسیدن به آن هدف‌ها را می‌دانند. زمانی که موفقیت‌های تحصیلی دانشجویان دارای استعداد هوشی یکسان را با هم مقایسه می‌کنید، تنها چیزی که موجب تفاوت آن‌ها می‌شود «امید» است.

طبق یافته‌های پژوهشگران جدید، نقش امید بسیار بیشتر از آرامش‌بخشی به انسان در بحبوحه‌ی غم و اندوه است؛ به این معنا که نقش قدرتمند و شگفت‌انگیزی در کل زندگی ما بازی می‌کند و در طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها، از موفقیت تحصیلی گرفته تا تحمل مشاغل طاقت‌فرسا، به ما کمک می‌کند. امید چیزی بیش از چشم‌اندازی درخشان است که همه‌چیز را خوب و دلچسب نشان می‌دهد. اشناپدر تعریف مشخص‌تری از آن به دست می‌دهد. طبق تعریف او، «باور شما به این که هم اراده دارید و هم روش رسیدن به هر نوع هدفی را می‌دانید، امید نام دارد.»

به‌نظر می‌رسد میزان بهره‌مندی کلی انسان‌ها از امید به این معنا موجب تفاوت کلی آن‌ها از یکدیگر می‌شود. بعضی‌ها به‌طور کلی فکر می‌کنند که قادرند بر وضعیت‌های دشوار و بغرنج فایق آیند و روش‌های حل مشکلات را بیابند، درحالی که بعضی دیگر احساس می‌کنند بی‌رمق و ناتوان هستند و ابزارهای لازم را برای رسیدن به هدف‌هایشان در اختیار ندارند. طبق یافته‌های اشناپدر، کسانی که از سطح امید بالایی برخوردارند، خصوصیات مشترکی دارند که از جمله‌ی آن‌ها می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

توانایی انگیزه‌مند کردن خود؛

احساس دسترسی به منابع کافی برای یافتن روش‌های لازم برای رسیدن به هدف‌های خود؛

قوت قلب دادن به خود در مواقع دشوار و این‌که اوضاع بهتر خواهد شد؛

نرمش‌پذیری کافی در یافتن راه‌های مختلف برای رسیدن به هدف‌های خود، یا تغییر هدف‌های دسترس‌ناپذیر؛ و

توانایی شکستن وظایف بسیار دشوار به فعالیت‌های کوچک‌تر و عملی.

از دیدگاه هوش هیجانی، امید داشتن به این معناست که شخص امیدوار در مقابل اضطراب شدید تسلیم نمی‌شود، موضع افراد شکست‌خورده را به خود نمی‌گیرد، و در برابر چالش‌های دشوار و موانع افسرده نمی‌شود. در واقع، انسان‌های امیدوار در جنگ و گریزهایی که برای تحقق هدف‌های خود می‌کنند افسردگی کمتری نشان می‌دهند، به‌طور کلی اضطراب کمتری دارند، و با رنج و درد احساسی و عاطفی کمتری روبه‌رو می‌شوند.

خوش‌بینی: محرک و انگیزه‌ی بزرگ

امریکایی‌های طرفدار شنا به مت بیوندی، یکی از اعضای تیم المپیک آمریکا در سال ۱۹۸۸، امید فراوانی داشتند. مطابق نوشته‌ی بعضی نویسندگان ورزشی، بیوندی قصد داشت پیروزی سال ۱۹۷۲ مارک اسپیتز را تکرار کند: اسپیتز در سال ۱۹۷۲ هفت مدال طلا به‌دست آورده بود؛ ولی بیوندی نخستین مسابقه‌ی خود در رشته‌ی شنای آزاد را با نتیجه‌ی اندوهبار رده‌ی سوم به‌پایان برد. همچنین در مسابقه‌ی بعدی خود، یکصد متر پروانه، با شکست در برابر شناگر دیگری که در پایان مسیر تلاش بیشتری کرد مدال طلا را از دست داد.

صاحب‌نظران ورزشی پیش‌بینی می‌کردند که این شکست‌ها روحیه‌ی بیوندی را برای مسابقه‌های بعدی او خراب می‌کند؛ ولی او بدون توجه به این ناکامی‌ها خود را جمع و جور کرد و از پنج مسابقه‌ی بعدی خود پنج مدال طلا به‌دست آورد. یکی از صاحب‌نظران که از موفقیت‌های بعدی بیوندی شگفت‌زده نشد، مارتین سلیگمن، یکی از روان‌شناسان دانشگاه پنسیلوانیا، بود که اوایل آن سال بیوندی را مورد آزمون خوش‌بینی قرار داده بود. در آزمونی که زیر نظر سلیگمن انجام شد، مربی شنا پس از تمرین بیوندی و با وجودی که او بهترین نتیجه را به‌دست آورده بود، به او گفت که در تمرین خود نتیجه‌ی خوبی کسب نکرده است. با وجود این خبر ناخوشایند، زمانی که از بیوندی خواستند پس از کمی استراحت دوباره تمرین کند، با وجودی که عملکرد قبلی‌اش خیلی خوب بود، در تمرین جدید نتیجه‌ی بهتری به‌دست آورد! ولی زمانی که سایر اعضای گروه را در همین آزمون شرکت دادند و به آن‌ها گفتند که نتیجه‌ی تمرین خوبی نداشته‌اند، گروهی از آن‌ها که بدبین بودند در تمرین بعدی نتیجه‌ی بدتری به‌دست آوردند.

خوش‌بینی هم مثل امید موجب می‌شود انسان انتظار قوی داشته باشد که به‌رغم موانع و سرخوردگی‌ها، اوضاع و احوال روبه‌راه و بر وفق مراد خواهد شد. از دیدگاه هوش هیجانی، خوش‌بینی رویکردی است که از سستی، ناامیدی، یا اندوه انسان در شرایط ناگوار

جلوگیری می‌کند. همچنین، نظیر امید، در زندگی منافع بسیاری نصیب انسان می‌کند (البته به شرطی که خوش‌بینی واقع‌بینانه باشد؛ زیرا خوش‌بینی خام و بی‌پایه فاجعه به بار می‌آورد).

سلیگمن خوش‌بینی را برحسب نحوه‌ی توصیف افراد مختلف از موفقیت‌ها و شکست‌هایشان تعریف می‌کند. به نظر انسان‌های خوش‌بین شکست می‌تواند دفعه‌ی بعد به موفقیت تبدیل شود، درحالی‌که افراد بدبین تقصیر شکست را می‌پذیرند و آن را ناشی از خصوصیات پایداری می‌دانند که قادر به تغییرشان نیستند. این توصیف‌های متفاوت، پیامدهای گسترده‌ای برای نحوه‌ی پاسخ و واکنش مردم نسبت به زندگی دربر دارد. برای مثال، در پاسخ به نومی‌دی و سرخوردگی ناشی از قبول نشدن در آزمون ورودی یک شغل خاص، واکنش رفتاری فرد خوش‌بین برنامه‌ای کاربردی یا جستجوی کمک و راهنمایی فعالانه و امیدوارانه خواهد بود. او شکست را مشکلی درمان‌پذیر تلقی می‌کند. افراد بدبین، برعکس، شکست‌ها را به منزله‌ی مشکلاتی در نظر می‌گیرند که حل‌نشده‌ی است و در نتیجه، برای رفع مشکلات هیچ اقدامی نمی‌کنند. آن‌ها شکست را ناشی از نقص شخصی خود می‌دانند که همواره دامگیرشان خواهد بود و به آن‌ها آزار خواهد رساند.

خوش‌بینی هم، مثل امید، موجب موفقیت تحصیلی می‌شود. در پژوهشی که درباره‌ی پانصد دانشجوی سال اول دانشگاه پنسیلوانیا در سال ۱۹۸۴ انجام شد، نمراتی که آن‌ها در آزمون خوش‌بینی کسب کردند، در مقایسه با نمرات SAT یا نمرات دبیرستانشان، پیش‌بینی‌کننده‌ی بهتری برای نمرات دانشجویی سال تحصیلی‌شان بود. به گفته‌ی سلیگمن، که این دانشجویان را مورد مطالعه قرار داد، آزمون‌های ورودی کالج مهارت را اندازه‌گیری می‌کند، درحالی‌که روش توصیف امور به شما می‌گوید چه کسی تسلیم خواهد شد و دانشگاه را رها خواهد کرد. ترکیب استعداد معقول و توانایی پیش‌رفتن در عین وجود مشکلات، عاملی است که موجب موفقیت می‌شود. در این میان چیزی که در آزمون‌های توانایی نادیده گرفته می‌شود، انگیزش است. آنچه باید درباره‌ی یک نفر بدانید این است که آیا او در عین یأس‌آور بودن امور به راه خود ادامه می‌دهد یا خیر. به اعتقاد من، شما در هر سطح از هوش و ذکاوت قرار داشته باشید، فقط موفقیت علمی‌تان تابع استعداد شما نیست، بلکه توانایی‌تان به پایداری در مقابل شکست‌ها هم در آن نقش دارد.

یکی از مشهورترین نمادهای نیروی خوش‌بینی در انگیزه‌بخشی به انسان‌ها، پژوهشی است که سلیگمن در مورد فروشندگان بیمه‌نامه‌های شرکت مت‌لایف انجام داد. توانایی «نه» شنیدن از مشتریان با روی باز و آرامش، برای فروشنده‌ی هر کالا و خدمتی لازم است. این توانایی به‌ویژه برای محصولی چون بیمه، که در آن نسبت نه‌ها به بله‌ها به‌نحو یأس‌آوری زیاد است، لازم‌تر است. به این دلیل است که سه‌چهارم از فروشندگان بیمه‌نامه در سه سال اول فعالیت خود این کار را رها می‌کنند. طبق یافته‌های سلیگمن، فروشندگان جدید و خوش‌بین در دو سال اول کار خود سی‌وهفت درصد بیش از فروشندگان بدبین بیمه‌نامه می‌فروختند. همچنین تعداد افراد بدبین که در سال اول اشتغال به کار خود، کارشان را ترک می‌کردند دو برابر افراد خوش‌بینی بود که دست به این کار می‌زدند.

علاوه بر آن، سلیگمن مت‌لایف را تشویق کرد تا گروه خاصی از متقاضیان را استخدام کند که در آزمون خوش‌بینی نمرات بالایی گرفته بودند؛ ولی در آزمون‌های غربالگری معمولی قبول نشده بودند. در آزمون غربالگری، پاسخ آزمون‌شوندگان به مجموعه‌ای از پرسش‌های استاندارد با پاسخ فروشندگان موفق بیمه‌نامه به همان پرسش‌ها مقایسه می‌شود. فروش این گروه خاص، در قیاس با فروش گروه بدبین، در سال اول بیست‌ویک درصد و در سال دوم پنجاه‌وهفت درصد بیشتر بود.

همین موضوع که خوش‌بینی موجب چنین تفاوتی در موفقیت فروش می‌شود آن را به‌عنوان یک رویکرد و موضع‌گیری هوش هیجانی مطرح می‌کند. در واقع، هر پاسخ منفی که مأمور فروش دریافت می‌کند، شکستی کوچک است. واکنش هیجانی فرد به این

شکست برای توانایی او در ایجاد انگیزش کافی و ادامه‌ی کار جنبه‌ی حیاتی دارد. به‌مرور که تعداد پاسخ‌های منفی دریافتی مأمور فروش زیاد می‌شود، روحیه‌ی او نیز ویران می‌شود و برداشتن مجدد گوشی تلفن و صحبت با مشتری را برای او دشوارتر و دشوارتر می‌کند. این پاسخ منفی به‌ویژه برای مأمور فروش بدبین دشوار است، زیرا او آن را به‌این گونه تعبیر می‌کند: «من در این کار موفق نمی‌شوم؛ من هرگز موفق به فروش نمی‌شوم!» این تعبیر به‌یقین، اگر نگوییم موجب افسردگی او، سبب بی‌علاقگی، نومیدی و بدبینی می‌شود. در مقابل، خوش‌بین‌ها به خود می‌گویند: «من از شیوه‌ای اشتباه استفاده کرده‌ام» یا «این شخص آخری در حال و هوای بدی بود.» آن‌ها با در نظر گرفتن یک چیز دیگر (نه خودشان) به‌عنوان عامل شکست، می‌توانند شیوه‌ی خود را در تماس بعدی تغییر دهند. درحالی‌که رویکرد ذهنی فرد بدبین به افسردگی او منجر می‌شود، رویکرد فرد خوش‌بین او را امیدوار می‌کند.

به‌یقین، بخش عمده‌ای از نگرش مثبت یا منفی افراد ناشی از طبیعت آن‌هاست؛ به این معنا که بعضی افراد به‌طور ذاتی به این طرف یا آن طرف کشش دارند؛ ولی همان‌طور که در فصل چهاردهم خواهیم خواند، سرشت و فطرت انسان‌ها می‌تواند با تجربه تعدیل شود. خوش‌بینی و امید، نظیر درماندگی و نومیدی، آموختنی است. دیدگاه و نگرش زیربنای هر دو، نظریه‌ای است که روان‌شناسان به آن اثر بخشی فردی می‌گویند، و حاکی از این است که فرد مورد نظر بر رویدادهای زندگی خود تسلط دارد و قادر است با چالش‌های پیش‌آمده مقابله کند. پرورش هر نوع استعداد و شایستگی، احساس اثربخشی شخص را تقویت می‌کند، و میل و علاقه‌ی او به خطر کردن و رفتن به‌دنبال چالش‌های جدی‌تر را بیشتر می‌کند. همچنین چیرگی بر این چالش‌ها احساس اثربخشی فردی را افزایش می‌دهد. این رویکرد احتمال این که فرد مورد نظر حداکثر استفاده را از مهارت‌های خود ببرد یا آن را پرورش دهد، بیشتر می‌کند.

آلبرت باندورا، یکی از روان‌شناسان استانفورد که بیشترین پژوهش را درباره‌ی اثربخشی فردی انجام داده است، این موضوع را به‌خوبی بیان می‌کند: «باورهای انسان‌ها درباره‌ی توانایی‌هایشان تأثیر بسیار زیادی بر آن توانایی‌ها دارد. توانایی یک خاصیت و استعداد ثابت نیست، بلکه تغییرات زیادی در نحوه‌ی عملکرد شما وجود دارد. افرادی که حس اثربخشی فردی دارند، از شکست‌ها به بیرون جست می‌زنند. آن‌ها به‌جای این که در هر کاری نگران اشتباه شدن امور باشند، به چگونگی انجام آن فکر می‌کنند.»

روانی: زیست‌شناسی عصبی شگفتی و کمال

یکی از آهنگسازان بزرگ لحظه‌های اوج و کمال کار خود را چنین توصیف می‌کند:

شما خود را در چنان حالت جذبه‌ای احساس می‌کنید که گویی وجود ندارید. من به دفعات مختلف این حالت را تجربه کرده‌ام. چنان است که گویی دستانم از من نیستند، و من هیچ‌نقشی در مورد رویدادی که در حال ظهور است ندارم. من فقط می‌نشینم و با شگفتی و هیبت به آن نگاه می‌کنم. آن‌گاه اتفاقات خود به خود از من بیرون می‌آیند.

گفته‌ی او بسیار مشابه حرف‌های صدها مرد و زنی است که حالت غرق شدن در فعالیت‌های دوست‌داشتنی‌شان را توصیف می‌کنند. این افراد شامل گروه‌های مختلف از جمله صخره‌نوردان، قهرمانان شطرنج، جراحان، بازیکنان بسکتبال، مهندسان، مدیران، و حتی کارمندان بایگانی می‌شوند. میهالی شیکزنت‌میهایلی، روان‌شناس دانشگاه شیکاگو، که طی دو دهه پژوهش خود گزارش‌های چنین عملکردهای اوج‌گونه‌ای را جمع‌آوری کرده است، این حالت را «روانی» (جذبه) می‌نامد. ورزشکاران به این حالت فیض و خوشبختی «حوزه» [۱۴] می‌گویند که در آن رسیدن به برتری و کمال بدون تلاش میسر می‌شود؛ و جمعیت تماشاگر و رقبا در یک لحظه‌ی جذبه‌ی آرامش بخش و سرور انگیز محو می‌شوند. خانم دیان رافی اشتین رونز، که در مسابقات المپیک زمستانی سال ۱۹۹۴ مدال طلای اسکی را به‌دست آورد، بعد از پایان مسابقه‌ی خود گفت که هیچ‌چیز از آن، جز حالت آرامش و استراحت، به یاد نمی‌آورد:

«حس می‌کردم مثل آبشار هستم.» توانایی شخص در ورود به حالت روانی حاکی از برترین حالت هوش هیجانی است؛ درواقع، روانی را می‌توانیم نهایت کنترل هیجان‌ها و بهره‌برداری از آن‌ها در خدمت عملکرد و یادگیری بدانیم. در حالت روانی هیجان‌ها نه فقط چارچوب‌بندی می‌شود و در مسیر مشخص قرار می‌گیرد، بلکه به‌گونه‌ای مثبت و نیرومند در جهت وظیفه‌ی مورد نظر قرار می‌گیرد. اسیر دل‌تنگی و بیزاری افسردگی یا تلاطم اضطراب شدن از ورود ما به حالت روانی جلوگیری می‌کند. با وجود این، «روانی» (یا حالت ضعیف‌تر آن) تجربه‌ای است که همه‌گانه به‌گانه، به‌ویژه زمانی که در اوج کارند یا فراتر از محدودیت‌های قبلی خود رفته‌اند، به آن دست می‌یابند. بهترین حالت روانی می‌تواند در عشق‌ورزی جذبه‌ای پیش‌آید که دو نفر به یک تن واحد، هماهنگ و سیال تبدیل می‌شوند.

این تجربه‌ای باشکوه است: نشانه‌ی مشخصه‌ی روانی احساسی از سرور خود به خودوفوری، و حتی شغف و جذبه‌ای روحانی است. روانی به‌علت احساس خوبی که ایجاد می‌کند، به‌طورذاتی جذاب و دوست‌داشتنی است. حالتی است که انسان در کاری که می‌کند غرق می‌شود، تمام توجه خود را به کارش معطوف می‌کند، و آگاهی او با کارهایش یکی می‌شود. درواقع، تفکر خیلی زیاد درباره‌ی کاری که در حال اجرا است - فکر این که «دارم این کار را به‌نحوی فوق‌العاده انجام می‌دهم» - می‌تواند احساس روانی را درهم بشکند. روانی حالتی است که در آن توجه انسان به‌نحوی متمرکز می‌شود که او فقط از محدوده‌ی باریک دریافت‌های مرتبط با وظیفه‌ی موجود آگاهی دارد و درک خود از زمان و مکان را از دست می‌دهد. برای مثال، یکی از جراحان معروف، عمل جراحی چالش‌انگیزی را به‌یاد می‌آورد که در خلال آن به حالت روانی رسیده بود. او پس از پایان کار جراحی خود متوجه مقداری گج و آجر شد که در کف اتاق عمل ریخته بود و علت آن را سؤال کرد. با شگفتی فهمید که وقتی در حال عمل جراحی بوده، قسمتی از سقف اتاق خراب شده، درحالی‌که او کوچک‌ترین توجهی به آن نکرده بود!

روانی نوعی حالت خودفراموشی است که در مقابل حالت اندیشناکی و نگرانی قرار دارد: کسانی که در این حالت قرار می‌گیرند، به‌جای این که در تفکرات نگران‌کننده غرق شوند، به‌قدری در کار خود غرق می‌شوند که تمام خودآگاهی‌شان را از دست می‌دهند، و همه‌ی اشتغال فکری معمول زندگی روزانه، از جمله تندرستی، صورت‌حساب‌ها، و حتی خوب انجام دادن کار را رها می‌کنند. از این لحاظ، لحظات روانی لحظاتی از خود بی‌خود است. نکته‌ی تناقض‌آمیز این‌که انسانی که به این حالت می‌رسد کنترل استادانه‌ای در نحوه‌ی عمل خود نیز نشان می‌دهد، و واکنش‌هایش با نیازهای متغیر کار و وظیفه‌ای که در دست دارد، بسیار هماهنگ و همساز می‌شوند. همچنین، با وجودی که انسان‌ها در حالت روانی به بهترین نحو عمل می‌کنند، توجهی به‌نحوه‌ی انجام کار خود و موفقیت یا شکست خود ندارند - و درواقع، فقط لذت عمل و انجام کار است که به آن‌ها انگیزه می‌دهد.

روش‌های گوناگونی برای ورود به این حالت وجود دارد. یکی از این روش‌ها تمرکز شدید و عمدی بر کار در دست اقدام است؛ ماهیت و اساس حالت روانی رسیدن به حالتی به‌کلی متمرکز است. به‌نظر می‌رسد در دروازه‌ی ورود به این حوزه، یک چرخه‌ی بازخورددهی قرار دارد: برای این‌که انسان آرام شود و برای انجام کار مورد نظر خود تمرکز کافی به‌دست آورد، به تلاش فوق‌العاده‌ای نیاز دارد و درواقع، وجود حدود معینی از نظم و انضباط لازم است؛ ولی زمانی که کم‌کم به مرحله‌ی تمرکز می‌رسیم، تمرکز فکر نیروی پیش‌برنده‌ی خاص خود را پیدا می‌کند و موجب می‌شود تا ذهن ما از تلاطم‌های هیجانی رها شود و انجام کار بدون تلاش زیاد را برای ما امکان‌پذیر می‌کند.

ورود به این حوزه زمانی روی می‌دهد که انسان در انجام کار مورد نظر مهارت داشته باشد، و در سطحی خود را درگیر آن کند که فشار کمی بر توانایی او وارد شود. شیکزنت‌می‌هالی به من گفت که به‌نظر می‌رسد انسان‌ها در زمانی به بیشترین تمرکز فکر می‌رسند

که موارد خواسته شده از آن‌ها کمی بیشتر از حد معمول باشد و آن‌ها قادر به انجام کاری بیشتر از حد معمول باشند. چنانچه موارد خواسته شده از آن‌ها خیلی کم باشد، کسل و خسته می‌شوند و چنانچه موارد خواسته شده از آن‌ها خیلی بیش از توانشان باشد، مضطرب می‌شوند. روانی در منطقه‌ای میان کسالت و اضطراب قرار دارد.

لذت و انبساط، فیض و برکت، و اثربخشی خود به خود که نشانه‌ی مشخصه‌ی روانی است با گروگانگیری‌های هیجانی، که در آن‌ها امواج لیمبیک بقیه‌ی مغز را تسخیر می‌کنند، ناسازگار است. در این حالت، توجه در عین راحت و آرام بودن به شدت متمرکز است. این نوع تمرکز فکر با توجه زورکی که در زمان خستگی یا کسالت می‌کنیم، یا زمانی که تمرکز ما زیر فشار و محاصره‌ی احساسات مهاجمی نظیر اضطراب یا خشم است، خیلی فرق دارد.

روانی به‌جز نوعی احساس وادارکننده و برانگیزاننده‌ی جذبه‌ی خفیف خود، حالتی عاری از ایستایی هیجانی است. به‌نظر می‌رسد این جذبه محصول فرعی تمرکز توجهی است که پیش‌نیاز این حالت است. در واقع، نوشته‌های کلاسیک مربوط به آیین‌های تفکر و تعمق بیان‌کننده‌ی حالت‌های جذبه‌ای است که به‌صورت سرور و شادی خالص و ناب تجربه می‌شوند: حالتی از روانی که فقط از طریق تمرکز فکر عمیق به‌دست می‌آید.

مشاهده‌ی فردی که در حالت روانی قرار دارد، این فکر را به ذهن متبادر می‌کند که گویی کار دشوار آسانی است؛ به این معنا که عملکرد عالی و اوج‌گونه‌ی او طبیعی و عادی به‌نظر می‌رسد. این احساس و ادراک، موازی چیزی است که داخل مغز روی می‌دهد، که در آن هم با تناقض مشابهی روبه‌رو هستیم؛ به این معنا که چالش‌انگیزترین وظایف با مصرف کمترین نیروی ذهنی انجام می‌شود. در حالت روانی، مغز در وضعیت آرامی قرار دارد، به‌طوری که برانگیختگی و با‌دارندگی احساسی شبکه‌ی عصبی آن با نیازهای کار جاری هم‌جهت و هم‌ساز شده است (با توجه به نیازهای کار جاری، فرد تحریک می‌شود یا از تحریک خود جلوگیری می‌کند). زمانی که انسان درگیر فعالیت‌هایی می‌شود که بدون تلاش و کوشش توجه او را به خود جلب و حفظ می‌کند، مغز او به‌گونه‌ای آرام می‌شود که در آن تحریکات کورتیکی کاهش می‌یابد. این کشفی شگفت‌انگیز است؛ چراکه حالت روانی به انسان اجازه می‌دهد چالش‌برانگیزترین وظایف را در حوزه‌ی مشخص انجام دهد، چه بازی با یک استاد شطرنج باشد و چه حل یک مسأله پیچیده‌ی ریاضی. انتظار می‌رود که این وظایف چالش‌برانگیز نیازمند فعالیت کورتیکی بیشتری باشد نه کمتر؛ ولی یکی از خصوصیات کلیدی حالت روانی این است که فقط در محدوده‌ی اوج توانایی انسان پیش می‌آید که هم در آن مهارت کامل دارد و هم شبکه‌های عصبی‌اش بیشترین کارایی را دارد.

تمرکز فکری که با سعی و تلاش انجام می‌شود و ناشی از نگرانی است، فعالیت‌های کورتیکی مغز را افزایش می‌دهد؛ ولی به‌نظر می‌رسد که روانی و عملکرد بهینه در زمان کارایی فعالیت‌های کورتکس مغز پیش می‌آید، که در آن حداقل انرژی مغز مصرف می‌شود. این موضوع شاید در مورد فعالیت‌های مهارتی که موجب ایجاد حالت روانی در انسان می‌شوند، صدق کند. مهارت در انجام حرکات مختلف یک فعالیت، چه فعالیتی جسمانی نظیر صخره‌نوردی باشد و چه فعالیتی ذهنی مانند برنامه‌ریزی رایانه، به این معناست که مغز می‌تواند به‌نحو کارتری آن را انجام دهد. حرکاتی که در اجرای آن خبره و ماهر هستیم، نسبت به حرکاتی که در حال یادگیری آن هستیم یا هنوز برایمان دشوار است، به تلاش مغزی بسیار کمتری نیاز دارد. به‌طور مشابه، زمانی که مغز به‌علت خستگی یا عصبانیت کارایی کمتری دارد (چنان‌که در پایان یک روز طولانی تنش‌زا به آن دچار می‌شویم) دقت فعالیت‌های کورتکسی کم می‌شود و بسیاری از مناطق زاید به فعالیت می‌افتند و حالت عصبی ناشی از حواس‌پرتی شدید به انسان دست می‌دهد. همین وضعیت در خستگی و کسالت نیز پیش می‌آید؛ ولی زمانی که مغز در اوج کارایی خود عمل می‌کند (مثل عملکرد آن در حالت

روانی)، رابطه‌ی دقیقی میان حوزه‌های فعال مغز و نیازهای فعالیت در دست اقدام وجود دارد. در این حالت ممکن است کار دشوار هم به‌جای این که تحلیل‌برنده به‌نظر برسد، طراوت‌بخش باشد یا موجب تازه شدن نیروی انسان شود.

رابطه‌ی یادگیری با روانی: الگوی جدیدی برای آموزش و پرورش

با توجه به این که روانی در منطقه‌ای روی می‌دهد که در آن فعالیت خاصی انسان را تا آخرین حد مهارت او به‌چالش می‌کشد، به‌مرور که مهارت‌های انسان افزایش می‌یابد برای رسیدن به حالت روانی به چالش بیشتری نیاز دارد. اگر فعالیت خیلی ساده باشد، خسته‌کننده می‌شود و چنانچه بسیار چالش‌برانگیز باشد، به‌جای این که به حالت روانی منجر شود به اضطراب می‌انجامد. می‌توانیم بگوییم که مهارت یافتن در یک حرفه یا فن توسط تجربه‌ی روانی تقویت می‌شود. به این معنا که دست کم بخشی از انگیزش برای بهتر و بهتر شدن در چیزی به‌خاطر رسیدن به حالت روانی در آن چیز است، چه نواختن ویولون باشد، و چه حرکات موزون یا پیوند زدن درختان. شیکزنت‌میهای در بررسی دویست هنرمند نقاش، هجده سال پس از فارغ‌التحصیلی آن‌ها از مدرسه‌ی هنر، متوجه شد فقط آن‌هایی که در زمان دانشجویی خود مزه‌ی سرور ناب نقاشی کردن را چشیده بودند به نقاشانی جدی تبدیل شدند. کسانی که با انگیزه‌ی شهرت و ثروت به مدرسه‌ی هنر آمده بودند، پس از فارغ‌التحصیلی عطای هنر را به لقایش بخشیدند.

طبق نتیجه‌گیری او: «نقاش واقعی کسی است که بیش از هر چیز به نقاشی کردن علاقه‌مند است. اگر هنرمند زمانی که در مقابل بوم نقاشی می‌نشیند و می‌خواهد نقاشی‌اش را بکشد، در این فکر باشد که چقدر می‌تواند آن را بفروشد یا منتقدان درباره‌ی آن چه خواهند گفت، نخواهد توانست خط صحیح و اصیل را دنبال کند. دستاوردهای آفریننده حاصل تمرکز کامل و غرق شدن در موضوع مورد نظر است.»

درست به همان ترتیب که رسیدن به حالت روانی یکی از پیش‌نیازهای مهارت در هر حرفه‌وفن و هنر است، پیش‌نیاز یادگیری هم هست. دانشجویانی که در زمان مطالعه به حالت روانی می‌رسند، عملکرد بهتری دارند. صرف‌نظر از این که میزان توانایی بالقوه‌شان که با آزمون‌های موفقیت اندازه‌گیری شده است، چقدر باشد دانش‌آموزان یکی از دبیرستان‌های ویژه‌ی علوم شیکاگو - که همگی رده‌ی پنج درصد بالای آزمون شایستگی ریاضی قرار داشتند - توسط دبیران ریاضی خود به‌عنوان افراد موفق یا ناموفق رتبه‌بندی شدند؛ سپس نحوه‌ی گذران وقت این دانش‌آموزان را ردیابی کردند. به این ترتیب که به هر دانش‌آموز، یک پی‌جو داده شد که به‌صورت اتفاقی به او علامت می‌داد تا کاری را که در آن لحظه انجام می‌داد و حال و هوای خود را بنویسد. تعجبی نداشت که دانش‌آموزان ناموفق هر هفته فقط پانزده ساعت از وقت خود را در خانه صرف مطالعه می‌کردند، درحالی که دانش‌آموزان موفق هفته‌ای بیست‌وهفت ساعت به مطالعه می‌پرداختند. دانش‌آموزان ناموفق بیشتر وقت باقی‌مانده‌ی خود را به فعالیت‌های اجتماعی و رفت‌وآمد و گردش با دوستان و خانواده خود اختصاص داده بودند.

زمانی که خلق و خوی آن‌ها را تجزیه‌وتحلیل کردند، متوجه موضوع جالبی شدند. هر دو گروه دانش‌آموزان موفق و ناموفق بخش زیادی از وقت خود را در هفته صرف فعالیت‌های خسته‌کننده‌ای نظیر تماشای تلویزیون می‌کردند، که هیچ چالشی برای توانایی‌هایشان نداشت. این وضعیت به هر حال اقتضای طبیعت نوجوانی است؛ ولی تفاوت اصلی در نحوه‌ی تجربه‌ی آن‌ها در مطالعه کردن بود. در دانش‌آموزان موفق، چهل درصد وقت مطالعه‌ی آن‌ها به چالش لذت‌بخش و جذاب روانی منجر می‌شد، درحالی که دانش‌آموزان ناموفق، فقط در شانزده درصد از وقت مطالعه‌ی خود به حالت روانی می‌رسیدند؛ و بیشتر وقت‌ها نیازهای مطالعه از توانایی‌های آن‌ها بیشتر می‌شد و آن‌ها را مضطرب می‌کرد.

فعالیت‌های اجتماعی (نه مطالعه) برای دانش‌آموزان ناموفق لذت‌بخش بود و آن‌ها را به حالت روانی می‌برد. در مجموع باید گفت دانش‌آموزانی که به بالاترین سطح توان بالقوه‌ی تحصیلی خود و بالاتر می‌رسند آن‌هایی هستند که در اثر مطالعه به حالت روانی می‌رسند. دانش‌آموزان ناموفق به این علت که مهارت‌های رسیدن به حالت روانی را یاد نمی‌گیرند، هم لذت مطالعه را از دست می‌دهند و هم سطح فعالیت‌های عقلانی لذت‌بخش آینده‌ی خود را کاهش می‌دهند.

هوارد گاردنر، روان‌شناس هاروارد و توسعه‌دهنده‌ی نظریه‌ی هوش‌های چندگانه، حالت روانی و حالت‌های مثبت حاکی از آن را یکی از سالم‌ترین روش‌های آموزش کودکان و انگیزه دادن به آن‌ها از درون (به‌جای تهدید یا وعده‌ی پاداش) می‌داند. گاردنر به من گفت: «ما باید از حالت‌های مثبت کودکان برای کشاندن آن‌ها به یادگیری در حوزه‌هایی که استعداد دارند استفاده کنیم. روانی حالتی درونی است که نشان می‌دهد بچه در فعالیت مناسبی درگیر شده است. شما باید علاقه‌مندی خود را پیدا کنید و به آن بچسبید. زمانی که بچه‌ها در مدرسه خسته و کسل می‌شوند، با هم جنگ و دعوا می‌کنند و زمانی که به‌شدت درگیر چالش و مبارزه‌ای می‌شوند در مورد کار مدرسه‌شان، مضطرب می‌شوند؛ ولی وقتی به چیزی علاقه‌مند باشید و بتوانید از درگیر شدن در آن لذت ببرید، یادگیری‌تان به حداکثر می‌رسد.»

راهبرد مورد استفاده در بسیاری از مدارس که الگوی هوش‌های چندگانه‌ی گاردنر را اجرا می‌کنند بر گرد شناسایی مجموعه‌ی استعداد‌های فطری کودک و تقویت توانایی‌ها و کنار آمدن با ضعف‌های او قرار دارد. برای مثال، برای کودکی که به‌طور طبیعی مستعد موسیقی است، ورود به حالت روانی در این فعالیت خیلی آسان‌تر است تا فعالیت‌های دیگری که در آن‌ها استعداد کمتری دارد. اطلاع از استعداد‌های کودک به آموزگار کمک می‌کند تا روش عرضه‌ی یک موضوع به او را با روحیاتش به‌طور دقیق همساز کند، و درس‌های لازم را در سطحی که مطلوب‌ترین چالش را برای او فراهم می‌کند در اختیارش قرار دهد. چنین کاری به‌جای این که یادگیری را به‌صورت فعالیتی ترسناک یا خسته‌کننده درآورد، آن را دلچسب‌تر می‌کند. گاردنر با اشاره به تجربیات خود در این زمینه می‌گوید: «انتظار می‌رود وقتی بچه‌ها از طریق یادگیری به مرحله‌ی روانی برسند، جسارت می‌یابند تا در حوزه‌هایی جدید به چالش‌گری بپردازند.»

الگوی روانی در سطحی کلی‌تر مدعی است که مهارت در هر فن یا رشته‌ی علمی که کودک در آن به‌طور خودکار درگیر شود، و درواقع عاشق آن باشد، به‌طور طبیعی و دلخواه حاصل می‌شود. پس از آن که کودک تشخیص داد پیگیری آن فن یا رشته - چه ریاضی باشد و چه موسیقی - منبعی برای رسیدن او به سرور و شادمانی حالت روانی است، این شور و شوق اولیه می‌تواند به‌صورت راهی برای رسیدن او به سطوح بالای موفقیت درآید. همچنین با توجه به این که حفظ حالت روانی مستلزم گسترش حدود توانایی‌های شخص است، این اشتیاق به‌صورت انگیزه‌ی اصلی بهتر و بهتر شدن او درمی‌آید و او را خوشحال می‌کند. به‌یقین، این الگو نسبت به الگوی یادگیری و آموزشی که بیشتر ما در مدرسه با آن روبه‌رو بوده‌ایم، مثبت‌تر است. چه کسی است که خاطره‌ای از ساعت‌های بی‌انتهای افسردگی و کسالت مدرسه و لحظاتی از اضطراب شدید آن را در ذهن نداشته باشد؟ استفاده از حالت روانی در یادگیری، روشی انسانی‌تر، طبیعی‌تر، و به احتمال زیاد مؤثرتر برای هدایت هیجان‌ها در خدمت آموزش و پرورش است.

این موضوع به مفهوم عام‌تری اشاره دارد که معتقد است هدایت هیجان‌ها به‌سوی یک هدف آفریننده استعدادی والا و قدرتمند است. اعمالی نظیر کنترل انگیزه‌های ناگهانی و تعویق خشنودی حال به امید سود بیشتر آینده، تنظیم اخلاق و خلق و خوی خود به‌نحوی که فکر کردن ما را تسهیل کند نه این که مانع آن شود، تحریک کردن خودمان برای این که تلاش و مداومت کنیم و در صورت

شکست دوباره تلاش کنیم، یا راه‌هایی برای ورود به حالت روانی بیابیم و در نتیجه عملکرد مؤثرتری داشته باشیم - همه‌ی این‌ها حاکی از قدرت هیجان‌ها در هدایت تلاش و کوشش اثربخش ما هستند.

فصل هفتم: ریشه‌های همدلی

به قصه‌ی گری، جراح برجسته ولی آلکسی تیمیک، برگردیم که بی‌توجهی به احساسات خودش، و نیز احساسات الین، نامزدش آن او را به شدت ناراحت کرد. مثل بیشتر افراد آلکسی تیمیک، او هم فاقد همدلی و بینش و درون‌بینی بود. اگر الین از نیاز احساسی خود حرف می‌زد، گری قادر به همدردی با او نبود. اگر درباره‌ی عشق حرف می‌زد، گری موضوع را عوض می‌کرد. گری انتقادات سودمندی برای کمک به الین درباره‌ی کارهای او ابراز می‌داشت، غافل از این‌که او این انتقادات را حمله به خود می‌دانست، نه کمک به خود.

شالوده‌ی همدلی بر خودشناسی قرار دارد؛ هرچه ما نسبت به هیجان‌ها و احساسات خود آگاه‌تر باشیم، مهارت بیشتری در خواندن احساسات دیگران خواهیم داشت. افراد آلکسی تیمیک نظیر گری، که در مورد احساس خود هیچ تصور و شناختی ندارند، از درک احساسات افراد پیرامون خود نیز عاجزند. گویی که باید صدای احساسات و هیجان دیگران را بشنود، در آن‌ها ناشنوا شده است. آن‌ها نسبت به نت‌ها و آهنگ‌هایی که واژه‌ها و اعمال دیگران می‌سازند، مانند لحن گویای صدا یا تغییر در وضعیت بدنی، سکوت پرمعنا یا سخنان طوفانی، غیرحساس و بی‌توجه‌اند.

آلکسی تیمیک‌ها همان‌طور که در مورد احساسات خود گیج و آشفتنه هستند، در برخورد با احساسات ابراز شده‌ی دیگران هم گیج و آشفتنه‌اند. این ناتوانی در درک احساسات فردی دیگر، یکی از نقایص اصلی هوش هیجانی و کمبودهای فاجعه‌بار هویت و شخصیت انسانی است. ریشه‌ی همدلی و همدردی با دیگران، از هر جهت، ناشی از هم‌کویی هیجانی و احساسی، و درواقع توانایی همدردی با آن‌هاست.

این توانایی در درک نحوه‌ی احساس افراد دیگر، در صحنه‌های گوناگون زندگی و کسب‌وکار، از فروش گرفته تا مدیریت، روابط عاطفی و فرزندپروری، غمخواری و شفقت و رفتار سیاسی به‌کار می‌آید. فقدان همدردی هم آشکار است و در حوزه‌های مختلف زندگی تأثیر منفی دارد. فقدان این روحیه در بیماران روانی جنایتکار مشهود است.

هیجان‌های انسان به‌ندرت در قالب کلمات بیان می‌شود. کلید درک احساسات افراد دیگر در توانایی انسان به خواندن رسانه‌های غیرکلامی است که از میان آن‌ها می‌توانیم به لحن صدا، اشارات و حرکات ابرازشده حین سخن گفتن، وضعیت چهره، و مانند آن اشاره کنیم. شاید بتوان گفت که بیشترین پژوهش درباره‌ی توانایی خواندن این پیام‌های غیرکلامی را روبرت روزنتال، یکی از روان‌شناسان هاروارد، و دانشجویان او، انجام داده‌اند. روزنتال آزمون همدردی خاصی به‌نام PONS [۱۵] (نمودار حساسیت غیرکلامی) ابداع کرد که شامل مجموعه‌ای نوار ویدئویی از زنی جوان بود که طیف وسیعی از احساسات - از بیزاری و نفرت تا عشق مادرانه - را نشان می‌داد. صحنه‌های نمایش داده‌شده در این نوارها شامل طیف وسیعی از خشم جنون‌آمیز ناشی از رشک و حسد تا درخواست بخشش، و از نمایش سپاسگزاری تا اغوا و فریبکاری می‌شد. ویدئوها به‌گونه‌ای تدوین شده که در هر یک از آن‌ها یک یا تعداد بیشتری از رسانه‌های ارتباط غیرکلامی به‌طور خودکار سیاه و محو شده است: برای مثال، در بعضی صحنه‌ها علاوه بر حذف واژه‌ها، سایر ایما و اشاره‌ها به غیر از وضعیت چهره را نامشخص و مبهم کرده‌اند. در بعضی دیگر فقط حرکات بدن نشان داده شده است، به‌طوری که بینندگان مجبورند احساس و هیجان فرد نمایش داده‌شده را فقط از ایما و اشاره‌های غیرکلامی او استخراج کنند.

به منظور مشخص کردن مزایای حاصل از قدرت خواندن احساسات طرف مقابل از اشارات غیرزبانی او، بیش از هفت هزار نفر در ایالات متحده و هجده کشور دیگر مورد آزمون قرار گرفتند. براساس نتایج حاصله، نه فقط این افراد از لحاظ هیجانی متعادل بودند، بلکه مشهورتر، اجتماعی‌تر، و (در کمال شگفتی) حساس‌تر بودند. به‌طور کلی، زن‌ها از این لحاظ توانا‌تر از مردان هستند. همچنین آن‌هایی که عملکردشان در مدت چهل و پنج دقیقه‌ی این آزمون بهبود یافت (که حاکی از استعدادشان در یادگیری مهارت‌های همدلی بود) با جنس مخالف رابطه‌ی بهتری داشتند. بی‌شک همدلی به زندگی عاشقانه‌ی ما کمک می‌کند.

مثل بقیه‌ی عناصر هوش هیجانی، در این باره نیز رابطه‌ی بسیار کمی بین نمرات به‌دست آمده در این آزمون‌ها و نمرات SAT یا ضریب هوشی یا آزمون‌های پیشرفت تحصیلی وجود داشت. فقدان رابطه بین همدلی و هوش تحصیلی، توسط نسخه‌ی خاصی از آزمون PONS که برای بچه‌ها طراحی شده است نیز اثبات شد. در آزمون هزارویازده کودک دبستانی، آن‌هایی که می‌توانستند احساسات غیرکلامی دیگران را بخوانند جزو محبوب‌ترین بچه‌های مدرسه‌ی خود بودند و تعادل عاطفی و هیجانی بیشتری داشتند. همچنین با وجودی که ضریب هوشی‌شان بیشتر از ضریب هوشی بقیه‌ها نبود، عملکرد تحصیلی بهتری داشتند که نشان می‌دهد مهارت در این استعداد، راه موفقیت تحصیلی را هموار می‌کند (یا این‌که موجب می‌شود آموزگاران آن‌ها را بیشتر دوست بدارند).

درست به همان ترتیب که ذهن منطقی ما خود را با واژه‌ها بیان می‌کند، عواطف و هیجان‌های ما خود را به‌صورت غیرکلامی ابراز می‌دارد. درواقع، وقتی گفته‌های یک نفر با لحن کلام، حالت چهره، یا سایر ابزارهای بیان غیرکلامی او همخوانی ندارد، برای پی بردن به حقیقت عاطفی و هیجانی او باید به‌جای توجه به گفته‌هایش، به نحوه‌ی بیان او دقت کنید. طبق یک قاعده‌ای کلی که از آن در پژوهش‌های مربوط به ارتباطات و مفاهمه استفاده می‌شود، نود درصد یا بیشتر پیام‌های عاطفی و هیجانی به‌صورت غیرکلامی ارائه می‌شود. همچنین این پیام‌ها - اضطراب در لحن کلام شخص، و ناراحتی موجود در سرعت حرکت چهره‌ی او - همیشه ناآگاهانه و بدون توجه خاص به ماهیت پیام، به‌آرامی دریافت و پاسخ داده می‌شوند. مهارت‌هایی که امکان می‌دهد این کار را به‌خوبی انجام دهیم نیز به‌آرامی آموخته می‌شود.

نحوه‌ی بیان همدلی

به‌محض این‌که هوپ نه ماهه افتادن کودک دیگری را دید، اشک در چشمانش حلقه زد و چهار دست و پا به‌طرف مادرش رفت تا آرام گیرد؛ چنان‌که گویی خودش صدمه خورده است. مایکل پانزده‌ماهه هم برای این‌که گریه‌ی دوستش، پاول، را آرام کند، رفت و خرس عروسکی خود را برای او آورد؛ و زمانی که پاول به گریه‌ی خود ادامه داد، پتوی او را پیدا کرد و به دستش داد. این موارد کوچک همدردی و همدلی را مادرانی گزارش داده‌اند که برای گزارش‌دهی این‌گونه همدردی‌های عملی آموزش دیده بودند. طبق نتایج این مطالعه، ریشه‌های همدلی را می‌توانیم در کودکی انسان ردیابی کنیم. بچه‌ها از همان روزی که به دنیا می‌آیند از شنیدن صدای گریه‌ی بچه‌ای دیگر ناراحت می‌شوند. این امر به اعتقاد برخی نخستین نشانه‌ی همدلی است.

طبق یافته‌های روان‌شناسان پرورشی، کودکان حتی قبل از این‌که متوجه هویت جداگانه‌ی خود شوند، درد و رنج ناشی از همدلی را حس می‌کنند. کودکان حتی چند ماه پس از تولد به ناراحتی و اضطراب افراد دور و بر خود واکنش نشان می‌دهند، چنان‌که گویی خود مضطرب‌اند؛ و از دیدن اشک کودکی دیگر گریه می‌کنند. آن‌ها حدود یک سالگی کم‌کم متوجه می‌شوند که مشکل و بدبختی پیش‌آمده مربوط به خودشان نیست، بلکه مربوط به شخص دیگری است، گو این‌که به‌نظر می‌رسد هنوز سردرگم‌اند و نمی‌دانند با آن چه کنند. برای مثال، در پژوهشی که مارتین هافمن در دانشگاه نیویورک انجام داد، کودکی یک‌ساله برای آرام کردن گریه‌ی دوستش

مادر خودش را پیش او آورد، بدون این که توجه کند مادر آن بچه هم در اتاق حضور دارد. این سردرگمی وقتی بچه‌های یک ساله درد و ناراحتی فردی دیگر را تقلید می‌کنند تا شاید احساس او را بهتر درک کنند، دیده می‌شود. برای مثال، اگر بچه‌ای انگشت خود را زخم کند، بچه‌ی یک ساله‌ی دیگر ممکن است انگشت خود را در دهان خود گذارد تا ببیند آیا خودش هم این درد را احساس می‌کند یا خیر. بچه‌ای با دیدن گریه‌ی مادرش چشمان خود را از اشک پاک کرد، غافل از این که اشکی نریخته بود.

این تقلید خودجوش، اصطلاح فنی اولیه‌ی واژه‌ی همدلی است که نخستین بار در دهه‌ی ۱۹۲۰ ای. بی. تیچنر، روان‌شناس آمریکایی، آن را مورد استفاده قرار داد. این مفهوم با مفهوم اولیه‌ی معرفی‌شده به زبان انگلیسی که از واژه‌ی یونانی امپاتیا گرفته شده بود، اندکی تفاوت دارد. واژه‌ی امپاتیا به معنای «درک درون دیگری» اصطلاحی است که در آغاز، نظریه‌پردازان هنر، آن را ابداع کردند و مقصود از آن توانایی دریافت تجربه‌ی ذهنی شخص دیگر بود. طبق نظریه‌ی تیچنر، همدلی ناشی از نوعی تقلید جسمانی ناراحتی شخص دیگر توسط شماسست، که موجب می‌شود از نظر احساسی نیز به وضعیت او برسید. او به دنبال واژه‌ای بود که با هواخواهی متفاوت باشد. هواخواهی به معنای احساس گرفتاری و ناراحتی کلی طرف مقابل، بدون مشارکت در ناراحتی خاصی است که او احساس می‌کند.

تقلید خودجوش در حدود دو سال و نیمه‌گی بچه‌های نوپا از مجموعه‌ی قابلیت‌ها و رفتارهای آن‌ها حذف می‌شود. در این زمان است که بچه تشخیص می‌دهد درد و رنج شخصی دیگر با درد و رنج او تفاوت دارد، و بهتر می‌تواند او را آرام کند و تسکین دهد. نمونه‌ای از این واکنش را از دفتر خاطرات یکی از مادران ذکر می‌کنیم:

پسر بچه‌ی همسایه گریه می‌کند و دختر کم، جنی، به او نزدیک می‌شود و سعی می‌کند مقداری شیرینی به او بدهد. دور و بر او می‌پلکد و خودش هم شروع به شیون می‌کند. سپس سعی می‌کند موهای پسر بچه را نوازش کند ولی او دوری می‌کند پسر بچه آرام می‌شود؛ ولی جنی هنوز ناراحت به نظر می‌رسد. او به آوردن عروسک‌های خود برای او و نوازش سر و شانه‌ی او ادامه می‌دهد.

در این زمان از رشد است که بچه‌ها کم‌کم از لحاظ حساسیت کلی خود نسبت به ناراحتی‌های عاطفی دیگران دو دسته می‌شوند و هر یک راهی متفاوت در پیش می‌گیرند: بعضی مثل جنی ناراحتی دیگران را حس می‌کنند و با آن‌ها همساز می‌شوند، درحالی که برخی دیگر همراستایی و همسازی احساسی خود با دیگران را از دست می‌دهند. طبق مطالعاتی که ماریان رادکه یارو و کارولین زان واکسلر در سازمان ملی سلامت ذهنی انجام دادند، بخش اعظم این تفاوت ناشی از نحوه‌ی تربیت پدر و مادر است. زمانی که پدر و مادر در تربیت بچه‌ها توجه جدی آن‌ها را به ناراحتی دیگران که در اثر بد رفتاری آن‌ها ایجاد می‌شود، جلب می‌کنند، بچه‌ها عاطفی‌تر بار می‌آیند و نسبت به دیگران احساس همدلی بیشتری می‌کنند. برای مثال، به جای این که بگویند: «حقش بود، بچه‌ی شیطانی است»، می‌گویند: «ببین چقدر او را ناراحت کردی!» آن‌ها همچنین متوجه شدند که احساس همدلی بچه‌ها در اثر دیدن نحوه‌ی واکنش دیگران نسبت به ناراحتی فردی دیگر شکل می‌گیرد. در واقع، بچه‌ها با تقلید از رفتار دیگران، مخزنی از پاسخ‌های همدلانه در خود ایجاد می‌کنند که این مخزن به‌ویژه در واکنش آن‌ها نسبت به کسانی که ناراحت هستند مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کودک همساز و همدل با دیگران

سارا بیست‌و پنج ساله بود که دو پسر بچه‌ی دوقلو به نام‌های مارک و فرد به دنیا آورد. به اعتقاد سارا، مارک شبیه خودش، و فرد شبیه شوهرش بود. این تصور ممکن است ریشه‌ی تفاوت مؤثر ولی ظریفی باشد که او در رفتار با دو بچه‌ی خود قابل می‌شود. زمانی که بچه‌ها سه ماهه بودند، سارا به چشمان فرد چشم می‌دوخت، و زمانی که بچه صورتش را برمی‌گرداند، او سعی می‌کرد دوباره این کار را

تکرار کند که فرد با روبرگرداندن مشخص‌تری به او پاسخ می‌داد. زمانی که سارا چشم از او برمی‌گرداند، فرد دوباره به او نگاه می‌کرد، و این چرخه‌ی تعقیب و گریز دوباره شروع می‌شد تا زمانی که فرد به گریه می‌افتاد؛ ولی او هیچ وقت سعی نکرد با مارک نیز مثل فرد ارتباط چشمی برقرار کند. بنابراین، مارک هر وقت می‌خواست می‌توانست، بدون تعقیب چشمی مادرش، ارتباط چشمی خود را با او قطع کند. رفتاری کوچک ولی اثربخش! یک‌سال بعد، فرد خیلی بیش از مارک نگران و وابسته بود؛ و یکی از روش‌های نشان دادن نگرانی‌اش این بود که مثل سه‌ماهگی خود، ارتباط چشمی‌اش را با دیگران قطع می‌کرد و روی خود را به پایین و اطراف می‌گرداند. برخلاف او، مارک به‌طور مستقیم به‌چشمان دیگران نگاه می‌کرد و زمانی که می‌خواست ارتباط چشمی خود را قطع کند، درحالی‌که لبخند پیروزمندانه‌ای بر لب داشت، سر خود را کمی به طرف بالا و اطراف می‌گرداند.

دوقلوها و مادرشان با شرکت در پژوهش دانیل اشترن، روان‌درمانگر مدرسه‌ی پزشکی دانشگاه کورنل، به‌دقت بررسی شدند. اشترن از تبادل توجه کوچک و مکرر بین مادر و کودک شگفت‌زده شد. به‌اعتقاد او، بیشترین درس‌های زندگی هیجانی و عاطفی در همین لحظه‌های صمیمی و خودمانی آموخته می‌شود. حساس‌ترین بخش لحظه‌هایی است که کودک احساس می‌کند عواطف و هیجان‌هایش را با همدلی حس کرده‌ایم، پذیرفته‌ایم، و با عمل متقابل خود پاسخ داده‌ایم. این فرایند را اشترن، هماهنگ‌سازی [۱۶] می‌نامد. درحالی‌که مادر دوقلوها با مارک همساز بود، با فرد همسازی هیجانی نداشت. به‌گفته‌ی اشترن، لحظه‌های مکرر و بی‌شمار هماهنگ شدن و از آهنگ در رفتن مادر (پدر) و کودک، شکل‌دهنده‌ی انتظارات هیجانی ویژه‌ای است که بزرگسالان به منسوبان نزدیک خود القا می‌کنند و شاید از بیشتر رویدادهای عاطفی کودکی هیجان‌انگیزتر باشد.

همسازی بخشی از آهنگ رابطه‌ی شما و کودکان است که بدون واسطه‌ی کلام روی می‌دهد. اشترن با تهیه‌ی نوار ویدئویی از ساعت‌های متمادی زندگی مادران و کودکان بررسی‌های دقیقی انجام داده است. طبق یافته‌های او، مادران از طریق همسازی به کودک خود می‌فهمانند که احساس او را درک می‌کنند. برای مثال، کودک با خوشحالی از ته گلو صدایی درمی‌آورد، و مادر شمع و خوشحالی او را با تکان دادن آرام او، یا به‌نرمی سخن گفتن با او، یا هماهنگ کردن صدای خود با صدای او، پاسخ می‌دهد یا کودک جفجفه‌ی خود را تکان می‌دهد، و مادر با حرکت دادن سریع او به او پاسخ می‌دهد. در این تعاملات، پیام تأییدکننده‌ی مادر کم و بیش به‌صورت همسازی با سطح هیجان کودک ابراز می‌شود. این همسازی کوچک مادر، کودک را مطمئن می‌سازد که از لحاظ هیجانی و عاطفی با مادر خود مرتبط است. طبق یافته‌های اشترن، مادران در تعامل با کودکان خود، تقریباً هر دقیقه یک‌بار این پیام را به او می‌رسانند.

همسازی با تقلید ساده تفاوت زیادی دارد. اشترن به من گفت: «تقلید رفتار کودک توسط شما، فقط نشان می‌دهد که کار او را فهمیده‌اید، نه این‌که احساسش را درک کرده باشید. برای این‌که به او بفهمانید احساسش را درک می‌کنید، باید احساسات درونی‌اش را به روش دیگری به او نشان دهید. به این ترتیب است که کودک متوجه می‌شود او را درک کرده‌اید.»

شاید بتوان گفت که در زندگی بزرگسالی، عشق‌ورزی نزدیک‌ترین رفتار مشابه همسازی مادر و کودک است. به نوشته‌ی اشترن، «عشق‌ورزی تجربه‌ای است که در آن وضعیت ذهنی شخص دیگر را احساس می‌کنیم و شامل اشتیاق مشترک، تمایلات هم‌جهت، و برانگیختگی همزمان و متقابل است که کنش و واکنش همزمان دو طرف موجب می‌شود ارتباط عمیقی را احساس کنند. عشق‌ورزی در بهترین حالت خود شامل همدلی متقابل، و در بدترین وضع خود فاقد هرگونه تقابل و تعامل عاطفی است.»

پیامدها و هزینه‌های همسازی نامناسب

به‌گفته‌ی اشترن، همسازی‌های مرتب موجب می‌شود کودک احساس کند دیگران قادر و مایل به مشارکت در احساسات او هستند. به‌نظر می‌رسد این احساس در هشت ماهگی که کودک کم‌کم متوجه جدایی خود از دیگران می‌شود، ظاهر می‌گردد و به‌واسطه‌ی روابط صمیمانه‌ی او با دیگران در طول زندگی‌اش تقویت می‌شود. همسازی نامناسب پدر و مادر با کودک موجب افسردگی و ناکامی عمیق او می‌شود.

در آزمایشی، اشترن از مادران خواست تا به‌جای همساز شدن با کودکان خود، به‌عمد در واکنش به آن‌ها افراط یا تفریط کنند. نتیجه‌ی آن وحشت و ناراحتی فوری کودکان بود.

نبود طولانی همسازی میان پدر یا مادر و کودک موجب زیان عاطفی شدیدی به کودک می‌شود. ناتوانی مداوم و طولانی پدر یا مادر در ابراز همدلی با مجموعه‌ای از عواطف و هیجان‌های کودک (شادی‌ها، گریه‌ها، و نیاز به نوازش) موجب می‌شود او کم‌کم در ابراز یا حتی احساس این عواطف دچار مشکل شود. به این ترتیب، به احتمال زیاد کل مجموعه‌ی عواطف شخص برای وابستگی نزدیک او به‌تدریج از گنجینه‌ی احساساتش حذف می‌شود، به‌ویژه اگر این احساسات در خلال کودکی او به‌صورت پنهان یا آشکار سرکوب شده باشد.

به همین ترتیب، کودکان ممکن است بسته به خلق‌وخوی متفاوتی که با آن‌ها مبادله می‌شود، هیجان‌ها و عواطفی ناخوشایند از خود بروز دهند. حتی بچه‌های خیلی کوچک خلق‌وخوی بزرگ‌ترها را به خود می‌گیرند. برای مثال، بچه‌های سه ماهه‌ی مادران افسرده، در قیاس با بچه‌های مادران غیر افسرده، در زمان بازی با مادر خود خلق‌وخوی او را بازتاب می‌کردند و مقدار زیادی خشم و ناراحتی و مقدار بسیار کمی کنجکاوی خود به خود از خود نشان می‌دادند.

یکی از مادران شرکت‌کننده در آزمایش اشترن، مرتب درمقابل فعالیت‌های کودک خود واکنش مناسب نشان نمی‌داد. در نتیجه، بچه‌ی او یاد گرفت به‌جای فعال بودن منفعل باشد. به‌گفته‌ی اشترن، کودکی که با این برخورد روبه‌رو می‌شود، با خود می‌گوید که وقتی من هیجان‌زده می‌شوم نمی‌توانم به همان اندازه موجب هیجان مادرم شوم، بنابراین بهتر است هیچ هیجانی به خرج ندهم؛ ولی امکان اصلاح این وضعیت توسط روابط جبرانی وجود دارد. منظور از روابط جبرانی روابطی است که در طول زندگی خود با دوستان، اعضای فامیل، یا در مطب روان‌درمانگر تجربه می‌کنیم، و در اثر آن‌ها می‌توانیم الگوی رفتاری روابطمان را اصلاح کنیم. درواقع، فقدان تعادل در یک نقطه را می‌توانیم بعدها تعدیل کنیم؛ و این فرایندی جاری و بلندمدت است که در سراسر زندگی ما ادامه دارد.

درواقع، تعداد زیادی از نظریه‌های روانکاوی بر پایه‌ی همین رابطه‌ی درمانی قرار دارد که در آن‌ها اصلاح عاطفی و هیجانی شخص به‌صورت تجربه‌ای ترمیمی از سازگاری او انجام می‌شود. در این روش درمانی، که تعدادی از متفکران روان‌درمانی به آن بازتاباندن می‌گویند، روان‌درمانگر همانند مادری که با کودک خود همسازی می‌کند، احساس درونی درمانجو را به او بازمی‌تاباند. هماهنگی عاطفی درمانگر و درمانجو بدون کلام و ناآگاهانه است، گو این‌که درمانجو ممکن است احساس کند منظور و احساسش را به‌خوبی و به‌طور عمیق درک و تأیید کرده‌اند.

نبود سازگاری در کودکی ممکن است هزینه‌های عاطفی و هیجانی زیادی را در طول زندگی کودک به همراه داشته باشد که البته این هزینه‌ها محدود به شخص او نمی‌شود. مطالعه‌ی زندگی مجرمانی که مرتکب وحشیانه‌ترین و خشن‌ترین جرایم شده‌اند، نشان می‌دهد که همه‌ی آن‌ها در کودکی در پرورشگاه‌های مختلف سرگردان بوده‌اند یا در یتیم‌خانه‌ها بزرگ شده‌اند. در نتیجه، جای عاطفه در

زندگی‌شان همیشه خالی بود و فرصت زیادی برای سازگارسازی خود نداشته‌اند. درحالی‌که به‌نظر می‌رسد غفلت عاطفی موجب کاهش همدلی شود، نتیجه‌ی متناقضی از سوء استفاده‌ی هیجانی و عاطفی عمیق و مداوم، از جمله تهدیدهای وحشیانه و سادیستی، تحقیرها، یورش‌های صریح و بی‌شرمانه به‌دست می‌آید. کودکانی که در معرض این تهاجم‌ها و یورش‌ها قرار می‌گیرند، ممکن است نسبت به عواطف و هیجان‌های اطرافیان خود بیش‌حساس شوند، و به مصداق «مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می‌ترسد» در مقابل هر حرکت به‌ظاهر تهدیدآمیز واکنش نشان دهند. این حساسیت زیاده از حد به احساسات و عواطف دیگران مشخصه‌ی کسانی است که در کودکی از نظر روان‌شناسی مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند و در بزرگسالی دچار فراز و فرودهای عاطفی شدیدی می‌شوند که در معاینه‌ی بالینی گاهی به‌عنوان بی‌نظمی شخصیتی مرزی [۱۷] تشخیص داده می‌شود. بیشتر این افراد قادرند احساسات و عواطف اطرافیان خود را به خوبی حس کنند؛ و اغلب خودشان اعلام می‌کنند که در کودکی مورد سوء استفاده‌ی هیجانی و عاطفی قرار گرفته‌اند.

عصب‌شناسی همدلی

همان‌طور که اغلب در عصب‌شناسی عمل می‌شود، گزارش‌های مربوط به موردهای تغییر ناگهانی و عجیب و غریب، جزو نخستین آمارهای منشأ مغزی همدلی بوده است. برای مثال، گزارشی که در سال ۱۹۷۵ تهیه شده و وضعیت تعدادی از بیماران مبتلا به آسیب مغزی در نرّمه‌های پشت پیشانی را بررسی کرده است، حاکی از کمبود و نقصی عجیب در این بیماران است. طبق این گزارش، با وجودی که این بیماران قادر به درک معنای واژه‌های دیگران بودند، نمی‌توانستند پیام هیجانی و عاطفی موجود در لحن صدای آن‌ها را درک کنند.

برای آن‌ها تشکر کنایه‌آمیز، تشکر واقعی، و تشکر خشمگینانه معنا و مفهومی خنثی و یکسان داشت. در مقابل، گزارش دیگری که در سال ۱۹۷۹ منتشر شد، از بیمارانی صحبت می‌کرد که بخش‌های دیگر نیمکره‌ی راست مغزشان آسیب دیده بود، و شکاف بسیار متفاوتی در دریافت‌های عاطفی و هیجانی خود داشتند. این بیماران نمی‌توانستند هیجان‌ها و عواطف خود را از طریق لحن صدا یا حرکات صورت خود بیان کنند. آن‌ها از احساس خود آگاه بودند؛ ولی نمی‌توانستند آن را به دیگران انتقال دهند. به‌گفته‌ی نویسندگان مختلف، همه‌ی این مناطق کورتکسی مغز ارتباط نزدیکی با سیستم لیمبیک داشت.

یکی از روان‌درمانگرهای مدرسه‌ی فناوری کالیفرنیا به‌نام لسلی برادرز، برای تهیه‌ی مقاله‌ی سازنده و مؤثر خود در زمینه‌ی زیست‌شناسی همدلی، از مطالعات بالا استفاده کرد. او با تکیه بر یافته‌های عصب‌شناختی و مطالعات مقایسه‌ای با حیوانات به این نتیجه رسید که آمیگدالا و ارتباطات آن با منطقه‌ی وابسته به کورتکس بینایی، بخشی از شبکه‌ی اصلی ایجادکننده‌ی همدلی است. قسمت عمده‌ی مطالعات عصب‌شناختی مربوطه از مطالعه‌ی حیوانات، به‌ویژه نخستی‌های غیرانسان، به‌دست آمده است. این موضوع که این حیوانات قادر به نشان دادن همدلی (یا به‌گفته‌ی برادرز، «ارتباط هیجانی و عاطفی») هستند، نه فقط از گزارشات موردی، بلکه از مطالعاتی نظیر مطالعه‌ی زیر نیز استنباط می‌شود. در این بررسی نخست میمون‌های رزوس را آموزش دادند تا از لحن خاصی بترسند؛ به این معنا که با شنیدن آن لحن تکانه‌ی برقی به آن‌ها وارد کردند. سپس به آن‌ها یاد دادند که در زمان شنیدن این لحن، با فشار دادن اهرمی خود را از شرّ این تکانه‌ی برقی رها کنند. بعد یک جفت از آن‌ها را در دو قفس جداگانه قرار دادند، که تنها ارتباطشان از طریق تلویزیون مدار بسته بود و به هر یک اجازه می‌داد صورت دیگری را روی صفحه‌ی تلویزیون قفس خود ببیند. پس از آن میمون اول آن صدای وحشتناک را می‌شنید و صورتش حالت وحشت به خود می‌گرفت. در این لحظه، میمون دیگر با

دیدن ترس در چهره‌ی میمون اول، اهرم از بین برنده‌ی تکانه‌ی برقی را می‌کشید - حرکتی که اگر نشانه‌ی نوع دوستی و فداکاری او نباشد، دست‌کم حاکی از همدلی اوست.

پس از اطمینان از این که نخستی‌های غیرانسانی قادر به خواندن عواطف و هیجانات هم‌نوعان خود از صورت آن‌ها هستند، پژوهشگران الکترودهای ظریفی را به آرامی در مغز میمون کار گذاشتند. این الکترودها ثبت فعالیت تک‌تک نورون‌ها را نیز امکان‌پذیر می‌کرد. الکترودهای نصب‌شده در کورتکس بینایی و آمیگدالا نشان دادند که وقتی میمون صورت میمون دیگری را می‌دید، اطلاعات دریافتی از آن موجب فعالیت یک نورون، نخست در کورتکس بینایی، و سپس در آمیگدالا، می‌شد. البته باید گفت که این مسیر، مسیر معمولی انتقال اطلاعات ناشی از هیجان‌ها و عواطف است؛ ولی نکته‌ی شگفت‌انگیز حاصل از این مطالعات این بود که به این وسیله توانستند نورون‌های خاصی از کورتکس چشمی را شناسایی کنند که به‌نظر می‌رسید فقط در مقابل حالات خاص صورت، نظیر باز کردن ته‌پیدا میز دهان، حرکات ترسناک، یا دولا شدن مطبعمان فعال می‌شدند. این نورون‌ها از سایر نورون‌هایی که در همان منطقه قرار دارند و صورت‌های آشنا و مأنوس را تشخیص می‌دهند، فرق دارند. در نتیجه، به‌نظر می‌رسد که مغز از آغاز برای پاسخگویی به تظاهرات عاطفی و هیجانی خاصی طراحی شده است و درواقع، همدلی جزئی از زیست‌شناسی بدن است.

به‌گفته‌ی برادرز، پژوهش دیگری که نقش کلیدی مسیر آمیگدالا به کورتکس در خواندن عواطف و هیجان‌ها و پاسخگویی به آن‌ها را نشان می‌دهد، پژوهشی است که در آن رابطه‌ی بین آمیگدالا و کورتکس میمون‌های وحشی را قطع کردند. زمانی که میمون‌ها را به گله‌هایشان بازگرداندند، می‌توانستند وظایف عادی خود، نظیر غذا خوردن و از درخت بالا رفتن را انجام دهند؛ ولی نحوه‌ی پاسخ‌دهی عاطفی و هیجانی به سایر میمون‌های گروه خود را از دست داده بودند. حتی وقتی میمونی دوستانه به آن‌ها نزدیک می‌شد، از آن می‌گریختند. در نتیجه، به‌صورتی منزوی زندگی می‌کردند و از برقراری ارتباط با اعضای گروه خود می‌ترسیدند.

به‌گفته‌ی برادرز، مناطقی از کورتکس که نورون‌های مرتبط با عواطف و هیجان‌ها در آن‌ها متمرکز شده‌اند نیز مناطقی هستند که بیشترین ارتباط و پیوند را با آمیگدالا دارند. درواقع، وظیفه‌ی خواندن عواطف و هیجان‌ها را شبکه‌ی آمیگدالا - کورتکس انجام می‌دهد که در هماهنگ‌سازی پاسخ‌های مناسب نقشی کلیدی برعهده دارد. به‌گفته‌ی برادرز، «ارزش حیاتی این سیستم برای نخستی‌های غیرانسانی بدیهی و انکارناپذیر است، زیرا ادراک نزدیک شدن حیوانی به حیوان دیگر باید الگوی پاسخ جسمانی خاصی را در آن فعال کند تا به‌سرعت بتواند نتیجه‌گیری کند که آیا حیوان نزدیک‌شونده می‌خواهد به او حمله کند، بدن یکدیگر را تمیز کنند، یا با هم رابطه‌ی جنسی برقرار کنند.»

به‌عقیده‌ی روبرت لیونسون، روان‌شناس دانشگاه کالیفرنیا در برکلی، همدلی انسان‌ها با هم نیز بنیان فیزیولوژیکی مشابهی دارد. او با بررسی زوج‌هایی که می‌کوشیدند احساس طرف مقابل خود را در بحث و جدل‌های خانوادگی حدس بزنند، به این نتیجه رسیده است. او از روش ساده‌ای برای این کار استفاده می‌کند؛ به این معنا که وقتی زن و شوهر شرکت‌کننده در پژوهش درباره‌ی مسائلی نظیر تربیت کودکان، خرج کردن پول و غیره، بحث و جدل می‌کنند از آن‌ها فیلم ویدئویی تهیه می‌کند و پاسخ‌های جسمانی‌شان را اندازه‌گیری می‌کند. پس از آن هر یک از آن‌ها فیلم را می‌بیند و احساس خود را در هر لحظه‌ی آن بیان می‌کند، سپس هریک دوباره فیلم را می‌بیند و سعی می‌کند احساسات طرف مقابل خود را از آن حدس بزند (بخواند).

بیشترین دقت همدلی در زن و شوهرهایی بود که از نظر جسمانی شبیه هم بودند. به این معنا که وقتی همسرشان عرق زیادی می‌کرد، آن‌ها هم همین‌طور می‌شدند یا وقتی همسرشان به کندی تپش قلب دچار می‌شد، قلب آن‌ها نیز آرام‌تر می‌زد. خلاصه این که، بدنشان واکنش‌های جسمانی ظریف و لحظه‌به‌لحظه‌ی همسرشان را تقلید می‌کرد. در صورتی که الگوی جسمانی فردی که

فیلم ویدئویی را می‌نگرد فقط الگوی جسمانی خود را در خلال تعامل اولیه تکرار کند، توانایی او در حدس زدن احساس همسرش خیلی ضعیف است. فقط زمانی که بدن آن‌ها هماهنگ باشد، شاهد همدلی بین آن‌ها هستیم.

این گفته به معنای این است که وقتی مغز هیجانی ما با واکنش قدرتمندی نظیر خشم شدید، بدنمان را به دنبال خود می‌کشاند، جای زیادی برای همدلی باقی نمی‌گذارد. همدلی مستلزم آرامش و پذیرندگی کافی و مناسبی است که در سایه‌ی آن مغز هیجانی بتواند نشانه‌های ظریف احساسی شخص دیگر را دریافت و بازتاب کند.

همدلی و اخلاق: ریشه‌های نوع دوستی

«هرگز مپرس زنگ‌ها برای که به صدا درمی‌آیند؛ آن‌ها برای تو به صدا درمی‌آیند.» این عبارت یکی از مشهورترین فرازهای ادبیات انگلیسی است. جان دونه در این فراز لطیف و مؤثر، اصل و گوهر پیوند میان همدلی و تیمارداری (رعایت حال دیگران) را بیان می‌کند: درد دیگری، درد خود توست [۱۸]. درک احساس شخص دیگر و همدلی با او، همان مواظبت و تیمارداری است. به این معنا ضد همدلی، نفرت است. رویکرد همدلانه، مرتب و همواره در قضاوت‌های اخلاقی ما تأثیر می‌گذارد، زیرا معماهای اخلاقی حاوی قربانی‌های بالقوه‌ای هستند: آیا باید برای صدمه زدن به احساسات دوست خود دروغ بگویید؟ آیا باید به قول خود برای عیادت دوست بیمارستان وفا کنید یا در آخرین لحظه به مهمانی‌ای بروید که دعوت شده‌اید؟ تا کی باید از زندگی کسی حمایت کنیم که بدون حمایت ما خواهد مرد؟

این پرسش‌های اخلاقی را مارتین هوفمن، پژوهشگر مقوله‌ی همدلی، مطرح کرده است. وی عقیده دارد ریشه‌های اخلاقیات را باید در همدلی جستجو کرد، زیرا همدلی با قربانی‌های بالقوه و مشارکت در اضطراب‌ها و ناراحتی‌های آن‌هاست که موجب می‌شود انسان به کمک آن‌ها بشتابد. و رای این پیوند فوری میان همدلی و نوع دوستی در برخوردهای شخصی، به عقیده‌ی هوفمن، همین استعداد برای تأثیر همدلانه و گذاشتن خودمان به جای دیگری است که موجب می‌شود از اصول اخلاقی خاصی پیروی کنیم.

به اعتقاد هوفمن، همدلی از زمان کودکی به بعد به‌طور طبیعی رشد می‌کند. همان‌طور که دیدیم، کودک در یک سالگی با دیدن کودکی که زمین خورده است و گریه می‌کند، مضطرب می‌شود و رابطه‌اش با کودک دیگر به قدری فوری و قوی است که شست خود را در دهان می‌گذارد و سرش را در بغل مادرش پنهان می‌کند، چنان‌که گویی خودش صدمه دیده است. پس از یک سالگی، با آگاهی بیشتر به تفاوت و جدایی خود از دیگران، در عمل می‌کوشد تا کودک گریان را ساکت و آرام کند، برای مثال عروسک خود را برای تسکین او در اختیارش قرار دهد. در اوایل دوسالگی کم‌کم تشخیص می‌دهد که احساسات یک کودک با احساسات او تفاوت دارد، و در نتیجه نسبت به علائم نشان‌دهنده‌ی احساس واقعی کودک دیگر حساس‌تر می‌شود. در این مرحله، ممکن است تشخیص دهد که به‌خاطر حفظ غرور آن بچه بهترین روش کمک به او در ناراحتی‌اش این نیست که بی‌مورد به او توجه کند.

پیشرفته‌ترین سطح همدلی در اواخر کودکی ظاهر می‌شود، که در آن کودکان می‌توانند ناراحتی بلندمدت دیگران را درک کنند و متوجه شوند که ممکن است شرایط یا موقعیت یک نفر در زندگی موجب ناراحتی همیشگی او شود. در این مرحله است که می‌توانند وضع بد و نابسامان گروه‌هایی نظیر فقرا، بی‌خانمان‌ها، و ستمدیدگان را درک و احساس کنند. این درک در بزرگسالی موجب تقویت اصول اخلاقی معطوف به محو بدبختی و بی‌عدالتی می‌شود.

بسیاری از جنبه‌های قضاوت و عمل اخلاقی بر پایه‌ی همدلی قرار دارد و همدلی در آن‌ها مستتر است. برای مثال، می‌توانیم از خشم همدلانه صحبت کنیم که به گفته‌ی جان استوارت میل، «احساس طبیعی انتقام و قصاص نفسی است که بر حسب عقل و همدردی

نسبت به کسانی ابراز می‌کنیم که با صدمه زدن به دیگران ما را جریحه‌دار می‌کنند و بی‌آن «نگهبان عدالت» می‌گوید. مورد دیگری که همدلی با دیگران موجب عمل اخلاقی ما می‌شود زمانی است که ناظری که شاهد وقوع بی‌عدالتی بر فرد دیگر است برای کمک به او وارد ماجرا می‌شود و به وکالت از او با ظالم می‌ستیزد. طبق بررسی انجام‌شده هر قدر که ناظر خارجی احساس همدلی بیشتری نسبت به قربانی بی‌عدالتی داشته باشد، امکان مداخله‌ی او در ماجرا بیشتر است. شواهدی در دست است که نشان می‌دهد میزان همدلی که انسان‌ها احساس می‌کنند بر قضاوت‌های اخلاقی‌شان هم تأثیر می‌گذارد. برای مثال، مطالعات انجام‌شده در آلمان و ایالات متحده نشان می‌دهند هرچه افراد احساس همدلی بیشتری داشته باشند، طرفداری‌شان نسبت به اصل اخلاقی خاصی که معتقد است منابع مالی و غیرمالی جامعه باید برحسب نیاز مردم تخصیص یابد، بیشتر خواهد بود.

زندگی بدون همدلی: ذهن انسان کودک‌آزار، اخلاقیات جنایتکاران روانی

اریک اکهارت درگیر جرم خاصی شده بود: او محافظ تونیا هاردینگ، قهرمان اسکیت، بود و از تعدادی افراد شرور خواسته بود به نانس کریگان، رقیب هاردینگ در مسابقات المپیک سال ۱۹۹۴، حمله کند تا او نتواند به‌موقع خود را برای مسابقه آماده کند. در اثر این حمله، زانوی خانم کریگان صدمه دید و نتوانست در تمرین‌های جدی و حیاتی ماه‌های پیش از مسابقه حضور یابد و خود را برای مسابقه آماده کند. وقتی اکهارت تصویر کریگان را در تلویزیون دید که با ناراحتی زیاد هق‌هق گریه می‌کرد، یکباره و به‌شدت احساس تقصیر کرد و پیش یکی از دوستانش رفت تا این راز آزاردهنده را برای او فاش کند. بقیه‌ی ماجرا نیز روشن است: کار به پیگیری پلیسی و دستگیری افراد حمله‌کننده منجر شد. این ماجرا قدرت تعیین‌کننده‌ی همدلی و احساس یگانگی را نشان می‌دهد.

ولی باید بگوییم این احساس در کسانی که بدترین و فجیع‌ترین جنایات را مرتکب می‌شوند، وجود ندارد. یکی از خصوصیت‌های مشترک زن‌آزارها، کودک‌آزارها، و بسیاری از مجرمانی که به حریم خانواده‌ها تجاوز می‌کنند این است که قادر به همدلی با دیگران نیستند. این ناتوانی در احساس درد و رنج قربانی‌ها موجب می‌شود که با دروغ‌گویی به خودشان، به انجام جنایت‌های خود تشویق شوند. برای مثال، زن‌آزارها چنین دروغ‌هایی به خود می‌گویند: «زنان به‌راستی چنین کاری را دوست دارند» یا «هدف زنی که مقاومت می‌کند این است که به این وسیله لذت بیشتری ببرد». و دروغ‌های کودک‌آزارها از این قماش است: «من صدمه‌ای به او نمی‌زنم، بلکه عشق و علاقه‌ام را به او نشان می‌دهم» یا «این کار در واقع نوع دیگری از محبت است». و پدر و مادرهای کودک‌آزار نیز چنین جنبه‌هایی دارند: «این کار روش خوبی برای ادب کردن بچه است». این توجیه‌های ساختگی و خودفریب از سخنان کسانی نقل شده است که به‌خاطر رفتارهای مجرمانه‌ی خود محاکمه شده‌اند. طبق گفته‌ی این افراد، آن‌ها در زمان ارتکاب به اعمال وحشیانه‌ی خود چنین توجیه‌هایی را سرهم می‌کردند.

محو شدن کامل احساس همدلی و یگانگی از وجود این افراد، در زمانی که مشغول صدمه زدن به قربانی‌های خود می‌شوند، ناشی از چرخه‌ای هیجانی و عاطفی است که موجب تسریع اعمال وحشیانه‌ی آن‌ها می‌شود. برای مثال، چرخه‌ی هیجانی و عاطفی خاصی که موجب جنایتی نظیر کودک‌آزاری می‌شود به این شرح است: شخص کودک‌آزار احساس نومیدی و ناکامی می‌کند و به عصبانیت و افسردگی دچار می‌شود، و احساس تنهایی می‌کند. این احساسات او ممکن است با دیدن زوجی خوشبخت در تلویزیون تحریک شود، و سپس از این که خودش تنها و بی‌کس و کار است احساس افسردگی کند. آن‌گاه او سعی می‌کند با ساختن یک قصه‌ی جذاب و دوست‌داشتنی، که در قالب رابطه‌ای گرم و صمیمانه با یک کودک شکل می‌گیرد، به آرامش برسد. این صحنه‌ی فانتزی به صحنه‌ای جنسی تبدیل می‌شود و او را به خودارضایی جنسی وامی‌دارد. شخص کودک‌آزار پس از آن به‌طور موقت احساس راحتی می‌کند و افسردگی‌اش برطرف می‌شود؛ ولی این آرامش کوتاه‌مدت است، زیرا افسردگی و تنهایی او به‌زودی و به‌نحوی نیرومندتر بازمی‌گردد.

بنابراین، سعی می‌کند به رؤیا و قصه‌ی خود جنبه‌ی واقعیت ببخشد و برای کار مورد نظرش به توجیه‌هایی نظیر این رو می‌آورد: «من که نمی‌خواهم به این بچه آسیبی برسانم، زیرا قصد صدمه زدن به جسم او را ندارم.»

در این لحظه او به کودک از پشت عینک غیرواقعی رؤیایی خود، و نه با توجه به احساس واقعی کودک در آن موقعیت خاص، نگاه می‌کند. این بیگانگی عاطفی خصوصیت مشترک همه‌ی اقدامات بعدی اوست: از طراحی و برنامه‌ریزی برای یافتن کودکی تنها گرفته، تا تمرین و تصور آنچه قرار است اتفاق بیفتد، و سپس اجرای برنامه‌ی مورد نظر. همه‌ی این کارها به نحوی پیگیری می‌شود که گویی کودک مورد نظر هیچ‌گونه احساسی ندارد؛ و به جای آن شخص کودک‌آزار رویکرد مثبت و همکاری‌کننده‌ی کودک رؤیایی خود را بر کودک واقعی می‌تاباند. او به احساسات کودک مورد آزار - انزجار، ترس، و ناراحتی او توجهی ندارد، چون اگر این توجه را داشت کاخ آرزوهایش ویران می‌شد.

این فقدان جدی همدلی برای قربانی‌ها، یکی از نکات اصلی مطرح‌شده در روش‌های جدیدی است که برای درمان کودک‌آزارها و سایر متجاوزان ابداع شده است. در یکی از روش‌های نویدبخش از این دست، متجاوزان را مجبور می‌کنند گزارش‌های دلخراش تهیه‌شده از زبان قربانی‌هایی نظیر قربانی‌های خودشان را بخوانند؛ سپس نوارهای ویدئویی قربانی‌هایی را نگاه می‌کنند که گریه‌کنان احساس خود را در زمان تجاوز بیان می‌کنند. پس از آن از متجاوزان خواسته می‌شود تا حالت فرد مورد تجاوز را در ذهن مجسم کنند و صحنه و احساس تجاوز را از زبان او روی کاغذ آورند. آن‌ها این گزارش را در مقابل یک گروه درمانی می‌خوانند و سعی می‌کنند از دیدگاه قربانی خود به پرسش‌های مطرح‌شده پاسخ دهند و در پایان، از متجاوز می‌خواهند صحنه‌ی تجاوز را بازسازی کند؛ ولی خود نقش قربانی را بازی کند.

ویلیام پیچرز، روان‌شناس زندان و رمونت، که این روش درمانی خاص را ابداع کرده است، به من گفت: «احساس همدلی و یگانگی با قربانی موجب تقویت و بهبود دریافت‌های بیمار می‌شود. به طوری که انکار درد و رنج طرف مقابل، حتی در رؤیاها و داستان‌های شخص متجاوز نیز دشوار می‌شود.» در نتیجه، انگیزه‌ی شخص متجاوز به جنگ با غرایز جنسی خودسرانه‌اش تقویت می‌شود. نرخ گرایش به تجاوز در آن دسته از متجاوزان جنسی زندانی که در این برنامه شرکت کرده‌اند، پس از آزادی‌شان، نصف کسانی است که در این برنامه شرکت نکرده‌اند. بدون این انگیزه‌ی اولیه‌ی ملهم از همدلی، هیچ بخش دیگری از درمان مؤثر نخواهد بود.

درحالی که ممکن است امید مختصری برای دمیدن روحیه‌ی همدلی در متجاوزانی نظیر کودک‌آزارها وجود داشته باشد، انجام چنین کاری در گروه دیگری از مجرمان که به آن‌ها جنایتکاران روانی می‌گوییم، نزدیک صفر است (به این گروه جنایتکاران اجتماعی هم می‌گویند). این جنایتکاران از نظر فریب‌کاری و نداشتن کوچک‌ترین احساس شرم و تقصیر برای اجرای وحشیانه‌ترین و شیطانی‌ترین کارها، رسوای خاص و عام‌اند. جنایتکاران روانی، با ناتوانی خود در هرگونه احساس همدلی و رحم و شفقت، و بی‌بهره بودن از حداقل نیش وجدان، به یکی از بیماری‌های عاطفی پیچیده و ناشناس مبتلا هستند. به نظر می‌رسد علت اصلی سردی و بی‌عاطفه‌گی جنایتکاران روانی این است که آن‌ها سطحی‌ترین پیوندها و ارتباطات عاطفی را دارند. وحشی‌ترین مجرمان، نظیر قاتلان زنجیره‌ای سادیستی که از درد و رنج قربانی‌های خود قبل از مرگ لذت می‌برند، نمونه‌ی کامل جنایتکاران روانی‌اند.

جنایتکاران روانی دروغ‌گویی چرب‌زبان هستند که حاضرند برای رسیدن به خواسته‌ی خود هر چیزی بگویند. آن‌ها عواطف قربانی‌های خود را با همین شرارت و بددلی می‌فریبند و تحت تأثیر قرار می‌دهند. فارو، عضو هفده‌ساله‌ی یکی از گروه‌های تبهکار لس‌آنجلس را در نظر بگیرید که در جریان تیراندازی به خودرویی مادر و کودکی را فلج کرد. او در گزارش ماجرا به جای این که احساس تقصیر و شرم کند، احساس افتخار می‌کرد! فارو با لئون بینگ، که در حال نوشتن کتابی درباره‌ی گروه‌های تبهکار

لس آنجلس بود و در حال رانندگی بود، به فکر خودنمایی می‌افتد. او به بینگ می‌گوید که می‌خواهد برای دو نفری که در خودروی پهلویی هستند، نقش دیوانه‌ها را بازی کند. گزارش بینگ به این شرح است:

راننده‌ی خودروی بغلی، با احساس این که کسی دارد به او نگاه می‌کند، نگاهی به خودروی من می‌اندازد. چشمان او به چشمان فارو می‌افتد که برای لحظه‌ای گشاد شده است. او چشم از چشم فارو برمی‌دارد، و به پایین و به اطراف نگاه می‌کند. هیچ شک ندارم که در چشمانش ترس موج می‌زد.

فارو نگاه خود به خودروی بغلی را به شرح زیر برای بینگ توضیح می‌دهد:

او درست به من نگاه می‌کند. تمام اجزای صورتش بالا می‌پرد و تغییر می‌کند، چنان که گویی از یکی از حقه‌های عکاسی تأخیری استفاده می‌کند. قیافه‌اش مثل کابوس و بسیار ترسناک بود و انگار به من می‌گفت که اگر می‌خواهی دوباره نگاهت را به نگاه بدوزی یا با این بچه در بیفتی، بهتر است بتوانی اول از پس من برآیی. نگاهش به من می‌گفت که هیچ‌چیز، نه زندگی تو و نه زندگی خودم، برایم مهم نیست.

البته باید بگوییم که در رفتار پیچیده‌ای نظیر جرم و جنایت، توجیه‌های خوش‌ظاهر زیادی وجود دارد که پایه‌ی زیست‌شناختی ندارد. یکی از این توجیه‌های، این است که در محله‌های خطرناک و جرم‌خیز، مهارت‌های هیجانی غلط و پرخاشگرانه - نظیر ترساندن دیگران - ارزش حیاتی دارد؛ و درواقع، همدلی و احساس یگانگی افراطی در این محیط‌ها ممکن است نتیجه‌ی معکوس داشته باشد. باید بگوییم که در بسیاری از مشاغل و نقش‌های زندگی، از بازجوهای پلیس و مأموران آگاهی گرفته تا مهاجمان متحد، فراموش کردن عمدی و آگاهانه‌ی همدلی و احساس یگانگی ممکن است به‌عنوان یک خصلت لازم و «شایسته» تلقی شود. برای مثال، به کسانی که به‌عنوان شکنجه‌گر افراد تروریست تربیت می‌شوند می‌آموزند برای این که بتوانند کار خود را به‌خوبی انجام دهند، به احساسات و عواطف قربانی‌های خود توجهی نداشته باشند. به این ترتیب، راه‌های زیادی برای جلوگیری از همدلی و احساس یگانگی با دیگران وجود دارد.

یکی از شوم‌ترین و خطرناک‌ترین نمونه‌های فقدان همدلی و احساس یگانگی، به‌صورت اتفاقی در مطالعه‌ی شریترین مردانی دیده شد که زنان خود را کتک می‌زدند. این پژوهش ناهنجاری جسمانی خاصی را در این مردان کشف کرد که زنان خود را با چاقو یا تفنگ تهدید می‌کردند. به این معنا که آن‌ها به‌جای این که با خشم و غضب دست به این کار بزنند، در کمال خونسردی و دقت و حسابگری عمل می‌کردند. زمانی که خشم آن‌ها افزایش می‌یابد، ناهنجاری و خصوصیت خلاف قاعده‌ی آن‌ها ظاهر می‌شود و ضربان قلبشان به‌جای این که مثل بقیه‌ی انسان‌ها تندتر شود، کندتر می‌شود. درواقع، آن‌ها با وجودی که جنگجویان و فحاش‌تر می‌شوند، از لحاظ جسمانی آرام‌تر می‌شوند. خشونت و تجاوزگری آن‌ها به‌صورت عمل حساب‌شده‌ی تروریستی درمی‌آید که برای کنترل همسرانشان از طریق تزریق قطره‌قطره‌ی ترس به آن‌ها طراحی شده است.

این شوهران خونسرد و بسیار شریک و خطرناک، با بیشتر مردانی که همسران خود را کتک می‌زنند زمین تا آسمان تفاوت دارند. یک زمین تا آسمان تفاوت آن‌ها این است که در خارج از خانه نیز مهاجم و تجاوزگرند، برای مثال در رستوران یا در محل کار با افراد دیگر جنگ و دعوا دارند. بیشتر مردانی که به همسران خود حمله می‌کنند، در اثر عصبانیت طردشدگی یا حسادت یا ترس رهاشدگی به این کار دست می‌زنند، درحالی که این مهاجمان حسابگر به‌ظاهر بدون هیچ‌گونه دلیلی چنین می‌کنند و زمانی که شروع می‌کنند و همسرشان هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد و حتی سعی به ترک محل هم نمی‌کند، از خشونتشان کاسته می‌شود. بعضی پژوهشگرانی که

رفتار جنایتکاران روانی را بررسی می‌کنند، به این فکر افتاده‌اند که شاید خونسردی شدید و فقدان همدلی یا تیمارداری این افراد ناشی از نقص عصبی آن‌ها باشد. احتمال می‌رود که بی‌عاطفه‌گی فوق‌العاده‌ی جنایتکاران روانی منشأ جسمانی داشته باشد. در دو پژوهش نشان داده شده است که دخالت مسیرهای عصبی به مغز لیمبیک در این بیماری مؤثر است. در یکی از این پژوهش‌ها افراد را در معرض واژه‌هایی قرار می‌دهند که خیلی سریع و به مدت حدود یک‌دهم ثانیه در مقابل چشمان آن‌ها قرار می‌گیرند، و آن‌ها باید معنای این واژه‌ها را کشف کنند. در عین حال امواج مغزی، این افراد را در زمان دیدن هر یک از واژه‌ها اندازه‌گیری می‌کنند. واکنش بیشتر افراد در برابر واژه‌های هیجان‌انگیز نظیر کشتن با واکنش آن‌ها در برابر واژه‌های خنثی نظیر صندلی، تفاوت دارد؛ به این معنا که در برابر واژه‌هایی هیجانی سریع‌تر واکنش نشان می‌دهند، و شکل امواج مغزشان در مقابل این نوع واژه‌ها با شکل امواج آن در مقابل واژه‌های خنثی تفاوت دارد؛ ولی جنایتکاران روانی هیچ‌یک از این واکنش‌ها را نشان نمی‌دهند. در واقع، مغز آن‌ها الگویی مشخص در برابر واژه‌های هیجانی نشان نمی‌دهد، و به این نوع واژه‌ها پاسخ سریع‌تری نمی‌دهد. چنین پدیده‌ای به این معناست که بین شبکه‌های پیونددهنده‌ی کورتکس کلامی (که واژه را تشخیص می‌دهد) و مغز لیمبیک (که احساس را به آن پیوند می‌زند) اختلالی وجود دارد.

به عقیده‌ی روبرت هاره، روان‌شناس دانشگاه بریتیش کلمبیا، که این پژوهش را انجام داده است، این نتایج نشان می‌دهند که درک جنایتکاران روانی از واژه‌های هیجانی خیلی سطحی و در واقع، بازتاب درک سطحی آن‌ها از کل حوزه‌ی عاطفه و محبت است. به باور او، بی‌عاطفه‌گی جنایتکاران روانی تاحدودی ناشی از الگوی جسمانی دیگری است که در پژوهش دیگر خود کشف کرده است. این پژوهش نیز حاکی از نوعی بی‌نظمی در عملکردهای آمیگدالا و شبکه‌های مرتبط با آن در این افراد است، زیرا جنایتکاران روانی که در معرض دریافت تکانه‌ی برقی هستند، هیچ نوع نشانه‌ای از ترس را که افراد معمولی در زمان تجربه‌ی رنج‌آور از خود نشان می‌دهند، بروز نمی‌دهند.

هشدار احتیاطی: در صورتی که در بعضی از انواع جرم و جنایت شاهد عمل الگوهای زیست‌شناسی خاصی باشیم - نظیر نقص عصبی در فقدان همدلی - این موضوع به این معنا نیست که همه‌ی مجرمان و جنایتکاران از لحاظ زیست‌شناختی نقص و کمبود دارند یا نشانه‌ی زیست‌شناختی خاصی برای جرم و جنایت وجود دارد. در این باره مباحثه و مجادله‌ای بین صاحب‌نظران پیش آمده است؛ ولی بهترین اجماع و براینده نظریات این است که به هیچ وجه نشانه‌ی زیست‌شناختی خاصی وجود ندارد، و صد البته با هیچ‌گونه «ژن مجرم‌آفرین» روبه‌رو نیستیم! حتی اگر برای فقدان همدلی و احساس یگانگی در بعضی موارد بنیان زیست‌شناختی خاصی وجود داشته باشد، این موضوع به معنای این نیست که همه‌ی کسانی که این بنیان زیست‌شناختی را دارند به‌سوی جرم و جنایت می‌روند؛ در واقع، بیشتر آن‌ها چنین کاری نمی‌کنند. فقدان احساس همدلی و یگانگی با دیگران، به‌اضافه‌ی عوامل و نیروهای روان‌شناختی، اقتصادی و اجتماعی دیگر است که فردی مستعد را به‌سوی جرم و جنایت سوق می‌دهد.

به اعتقاد هاره، با توجه به این که پیش‌بینی درد و رنج آینده موجب اضطراب جنایتکاران روانی نمی‌شود، این افراد نگران مجازاتی نیستند که در اثر اعمالشان دامگیرشان می‌شود. آن‌ها ترس را احساس نمی‌کنند و هیچ‌گونه احساس همدردی و همدلی - یا رحم و شفقت - نسبت به ترس و درد و رنج قربانی‌های خود ندارند.

فصل هشتم: هنرهای اجتماعی

همان‌طور که ممکن است برای هر کودک پنج ساله‌ای در رفتار با خواهر و برادر کوچک‌ترش پیش بیاید، لن هم شکیبایی خود را در مقابل جی، برادر دو ساله‌ونیمه‌اش، از دست داد، زیرا جی همه‌ی بلوک‌های لگویی را که داشتند با هم بازی می‌کردند به هم ریخت...

به آن لحظه برمی‌گردیم. لن با دیدن این وضعیت، جی را کتک می‌زند و او هم شروع به گریه کردن می‌کند. با شنیدن گریه و بیخ بنفش و دردناک جی، مادرشان وارد معرکه می‌شود و ضمن سرزنش شدید لن از او می‌خواهد تا این مایه‌های دردسر و جنگ و دعوا را جمع کند و به کار دیگری مشغول شود. در اثر این دادرسی و حکم ناعادلانه‌ی مادر، لن گریه را سر می‌دهد. مادر که هنوز کج خلق و عصبانی است، از دلداری دادن او خودداری می‌کند.

ولی لن از منبع غیرمنتظره‌ای پیشنهاد دلجویی دریافت می‌کند: جی که خودش فرد صدمه‌دیده‌ی اولیه است، به قدری تحت تأثیر اشک‌ها و ناله‌های برادر بزرگ‌تر خود قرار می‌گیرد که مبارزه‌ای برای آرام کردن لن آغاز می‌کند. بنابراین گفتگویی نظیر عبارت زیر بین آن‌ها درمی‌گیرد:

جی التماس کنان می‌گوید: «لن، نکن؛ گریه نکن رفیق. گریه نکن.»

ولی لن به گریه‌ی خود ادامه می‌دهد. جی که می‌بیند درخواست و التماس مستقیم نتیجه نداد، به نیابت از لن به مادرش التماس می‌کند و می‌گوید: «مامان، لن داره گریه می‌کنه. ببین، لن گریه می‌کنه. نگاه کن، داره گریه می‌کنه.» سپس رو به لن می‌کند و با ژستی مادرانه به شانه‌ی برادر گریانش می‌زند و با لحنی آرام‌کننده می‌گوید: «ببین لن. دیگه گریه نکن!»

با وجود فعالیت‌های آرام‌سازی جی، لن به هق‌هق خود ادامه می‌دهد. جی به راهکار دیگری متوسل می‌شود و درحالی‌که در قرار دادن بلوک‌ها در کیسه‌ی مربوط به لن کمک می‌کند، با لحنی دوستانه می‌گوید: «آه، لن. من کمک می‌کنم تا اینارو در کیسه بریزیم، خب؟»

با وجود این، گریه‌ی لن ادامه دارد؛ ولی ذهن خلاق جی باز هم راهکار جدیدی را امتحان می‌کند. به این معنا که سعی می‌کند فکر و توجه لن را از اتفاق غمگینانه‌ی کوچکی که برایش افتاده است، منحرف کند. «این مرد رو ببین لن. این چیه؟ به نظر تو این چیه، لن؟»

لن هیچ توجهی نمی‌کند. دلداری و تسکین هیچ به خرجش نمی‌رود؛ گریه و زاری او پایانی ندارد. مادر که دیگر صبر و تحملش تمام شده است، به تهدید سنتی و قدیمی متوسل می‌شود و می‌پرسد: «می‌خوای با شلاق خدمتت برسم؟» که لن به این سؤال او من‌من کنان جواب می‌دهد: «نه، نه، ...!»

مادر با لحنی قاطع و کمی عصبانی به او دستور می‌دهد: «پس لطفاً تمامش کن!» لن درحالی‌که با حالتی رقت‌انگیز نفس نفس می‌زند، می‌گوید: «دارم سعی می‌کنم.» با دیدن این صحنه، و مشاهده‌ی قاطعیت و لحن آمرانه‌ی مادر، جی آخرین ترفند و راهکار خود را به کار می‌گیرد. «دیگه گریه نکن لن، وگرنه شلاق می‌خوری‌ها!»

این درام کوچک بچه‌گانه توانایی فوق‌العاده‌ی یک کودک نوپای سی ماهه را در بهره‌برداری از فنون عاطفی پیچیده برای مدیریت عواطف فردی دیگر را نشان می‌دهد. جی در تلاش فوری خود برای آرام کردن برادرش، می‌تواند از مجموعه‌ی گسترده‌ای از راهکارها - التماس معمولی، کمک گرفتن از شخص دیگر، آرامش دادن به او، کمک به او در جمع‌آوری بلوک‌ها، منحرف کردن توجه، تهدید، و دستور مستقیم - استفاده کند. بی‌شک جی بر مجموعه‌ای ابزار جنگی تکیه می‌کند که در مورد خودش در لحظات افسردگی و پریشان از آن‌ها استفاده شده است. این موضوع مهم نیست. موضوع مهم این است که او با وجود سن و سال کم خود می‌تواند از هریک از این فنون و راهکار برحسب مورد و نیاز استفاده کند.

البته همان طور که همه‌ی پدر و مادران می‌دانند، اظهار همدردی و دلجویی جی، به هیچ وجه همه‌گیر نیست، به احتمال بسیار زیاد یک بچه‌ی همسن‌وسال او ناراحتی و غصه‌ی برادر یا خواهر خود را فرصتی برای انتقام‌گیری و کینه‌جویی در نظر می‌گیرد و هر کاری می‌کند تا غم و غصه‌ی او را بیشتر کند. او می‌تواند از فنون و مهارت‌های مشابهی برای اذیت کردن یا صدمه‌زدن به خواهر یا برادرش استفاده کند؛ ولی همین شرارت و بدذاتی نیز حاکی از ظهور نوعی استعداد هیجانی و عاطفی جدی است که به‌وسیله‌ی آن می‌تواند احساسات شخصی دیگر را تشخیص دهد و برای افزایش و تشدید آن اقداماتی انجام دهد. استعداد و توانایی مدیریت عواطف و هیجان‌های اشخاص دیگر، کانون و محور هنر برقراری و حفظ ارتباط با دیگران است.

کودکان نوپا برای نمایش این قدرت میان‌فردی باید نخست به میزان قابل‌قبولی از خودکنترلی برسند، که آغاز توانایی آن‌ها در فرونشاندن خشم و افسردگی و تحریکات و هیجان‌های آنی خودشان است؛ حتی اگر این توانایی ثباتی نداشته باشد و بعدها کاهش یابد. همسازی و هماهنگی با دیگران مستلزم وجود هر چند ناچیز آرامش خود شخص است. نشانه‌های گاه‌به‌گاه و کم‌وبیش توانایی و استعداد مدیریت هیجان‌ها و عواطف خود شخص در حدود همین دوران ظاهر می‌شوند: به این معنا که بچه‌ها کم‌کم یاد می‌گیرند بدون گریه و نق‌زدن صبر کنند و به‌جای استفاده از زور و خشونت برای رسیدن به خواسته‌های خود بحث و گفتگو کنند و چانه بزنند، اگرچه همیشه این روش را انتخاب نمی‌کنند. از صبر و شکیبایی، دست‌کم گاه‌به‌گاه، به‌عنوان جایگزینی برای عصبانیت‌های فوری و بچه‌گانه استفاده می‌شود. نشانه‌های همدلی که ریشه‌ی رحم و شفقت است نیز در دو سالگی ظاهر می‌شود؛ درواقع، همدلی جی بود که او را واداشت تا سختکوشانه برای آرام کردن برادر گریان خود اقدام کند. بنابراین مدیریت عواطف و هیجان‌های یک نفر دیگر - که هنر ظریف رابطه‌سازی است - مستلزم شکوفایی دو مهارت هیجانی و عاطفی دیگر است. این مهارت‌ها عبارت‌اند از: مدیریت بر خود و همدلی.

بر پایه‌ی این دو مهارت است که مهارت‌های برخورد با انسان‌ها شکوفا می‌شود. وجود این مهارت‌ها موجب کارآمدی و اثربخشی انسان در برخورد با دیگران و مدیریت رابطه‌ی خود با آن‌هاست؛ و کمبود یا نقص در این زمینه به ناشیگری و ناتوانی انسان در دنیای اجتماعی یا مصیبت‌های میان‌فردی مکرر او منجر می‌شود. درواقع، به‌علت کمبود این مهارت‌هاست که ممکن است حتی یک نفر با ضریب هوشی خیلی بالا در روابط خود با دیگران در بماند، و به فردی مبتکر و خودبزرگ‌بین، مهاجم و نجسب یا بی‌عاطفه مبدل شود. درمقابل، این توانایی‌های اجتماعی به شخص اجازه می‌دهد تا برخوردهای غیردوستانه با دیگران را جمع و جور کند، دیگران را بسیج کند و در آن‌ها نیرو بدمد، با دیگران روابط دوستانه‌ای برقرار کند، در دیگران تأثیر و نفوذ کند، و بالاخره موجب راحتی و آسایش دیگران شود.

اندکی هیجان و عاطفه از خود نشان دهید

یکی از توانایی‌های اجتماعی اصلی انسان‌ها، نحوه‌ی نشان دادن احساساتشان است. پاول اکمن برای بیان نحوه و زمان مورد تأیید جامعه برای نشان دادن احساسات مختلف، از اصطلاح مقررات نمایش [۱۹] خود استفاده می‌کند. مقررات نمایش، مقرراتی است که به اعضای هر جامعه و واحد اجتماعی می‌فهماند که از نظر آن واحد اجتماعی چه رفتارهایی در چه زمانی پسندیده، و چه رفتارهایی در چه زمانی ناپسند تلقی می‌شود. تفاوت فرهنگ‌های مختلف در این زمینه گاهی بسیار فاحش است. برای مثال، اکمن و همکاران او در ژاپن واکنش‌های چهره‌ی دانشجویانی را بررسی کردند که مشغول دیدن فیلمی وحشتناک درباره‌ی مراسم ختنه کردن نوزادان قبایل بدوی بودند. زمانی که دانشجویان فیلم را در حضور شخصیت برجسته‌ای نگاه می‌کردند، صورتشان کمترین نشانه‌های واکنش را

نشان می‌داد؛ ولی وقتی تصور می‌کردند تنها هستند (اگرچه توسط دوربین مخفی از آن‌ها فیلم تهیه می‌شد)، آثار اضطراب و پریشانی، ترس و وحشت، و بی‌زاری در صورتشان ظاهر می‌شد.

به‌طور کلی، چند نوع اصلی مقررات نمایش خود وجود دارد. یکی از آن‌ها روش کمینه‌سازی نمایش [۲۰] خود است که در مورد دانشجویان ژاپنی دیدیم. نوع دیگر روش بزرگ‌نمایی نمایش [۲۱] خود است که در آن شخص مورد نظر احساس خود را با بیان هیجانی بیشتری نشان می‌دهد. این حقه و کلک دخترپچه‌ی شش‌ساله‌ای است که به‌خاطر این‌که برادر بزرگ‌ترش او را اذیت کرده است، با چهره‌ای عصبانی و رقت‌انگیز و لب‌های ورچیده برای شکایت به‌طرف مادرش می‌دود. سومین نوع، جایگزینی یک احساس به‌جای احساس دیگر است که در بعضی از فرهنگ‌های آسیایی نشان داده می‌شود که در آن‌ها «نه گفتن» مؤدبانه نیست و به‌جای آن «بله‌ی» دروغینی تحویل داده می‌شود. میزان مهارت فرد در استفاده از این راهبردها، و زمان استفاده از آن‌ها، یکی از عوامل مهم هوش هیجانی است.

ما خیلی زود این مقررات نمایش خود را یاد می‌گیریم، که بخشی از آن از طریق آموزش صریح و مستقیم (از طریق خانواده و مدرسه و غیره) انجام می‌شود. برای مثال وقتی به کودکمان می‌گوییم در مقابل هدیه‌ی تولد زشت ولی مهربانانه‌ی پدربزرگ اخم نکند و با لبخند تشکر کند، بخشی از این مقررات را به او یاد می‌دهیم. البته بیشتر این آموزش‌ها از طریق الگو و سرمشق انجام می‌شود؛ به این معنا که بچه‌ها کارهای بزرگ‌ترها را یاد می‌گیرند. در آموزش دادن احساسات به کودکان، عواطف و هیجان‌های ما هم وسیله‌ی آموزش است و هم پیام آموزش. اگر پدر (یا مادر) با حالتی خشن، تحکم‌آمیز، و سرد از کودک خود بخواهد که لبخند بزند و تشکر کند، کودک به احتمال زیاد درس دیگری می‌گیرد و «متشکرم» کوتاه، گستاخانه، سرد و خشک و توأم با تشریوی تحویل پدربزرگ می‌دهد، زیرا پدر (یا مادر) به‌جای بیان پیام خود به‌صورت گرم و مهربانانه، آن را با خشونت بیان کرده است. بدیهی است که تأثیر این «متشکرم»‌ها در پدربزرگ متفاوت خواهد بود؛ به این معنا که در حالت اول او خوشحال (ولی گمراه) خواهد شد، و در حالت دوم به‌خاطر پیام مخلوط دریافتی از کودک رنجیده می‌شود. البته باید بگوییم که تظاهرات و جلوه‌های عاطفی هیجانی در شخص دریافت‌کننده‌ی آن‌ها تأثیر فوری دارند. برای مثال، کودک از گفته‌ی پدر (یا مادر) خود چیزی شبیه این یاد می‌گیرد: «زمانی که احساسات واقعی‌ات برای کسی که دوستش داری ناراحت‌کننده است، آن را زیر صورتکی پنهان کن و به‌جای آن احساسات ساختگی ولی کم‌آزارتر نشان بده!» این مقررات چیزی بیش از بخشی از مجموعه و مخزن دارایی‌های اجتماعی است، زیرا نحوه‌ی تأثیر احساسات ما بر دیگران را دیکته می‌کنند. پیروی کامل از این مقررات به‌معنای تأثیر مطلوب بر دیگران است و برعکس، اجرای ضعیف آن‌ها به‌معنای دامن زدن به غارت و ویرانی هیجانی و عاطفی است.

به‌طور قطع، هنرپیشگان هنر نمایشی، در این کار خیره و استادند، زیرا توانایی‌شان در این زمینه موجب ابراز پاسخ مناسب از طرف شنوندگان و بینندگان آن‌ها می‌شود. همچنین، بی‌گمان بعضی از ما به‌صورت هنرپیشگانی ذاتی به دنیا می‌آییم؛ ولی با توجه به این‌که آموخته‌های ما در این حوزه تابع الگوها و سرمشق‌های ارائه شده به ماست، افراد مختلف از این نظر تفاوت عمیقی با هم خواهند داشت.

توانایی نمایش خود و سرایت هیجان و عاطفه به دیگران

اوایل جنگ ویتنام و در اوج درگیری با ویت‌کنگ‌ها بود که یک گروه نظامی آمریکایی در شالیزارهای برنج موضع گرفته بود. به یکباره شش نفر راهب دینی در خطی پشت سرهم در مسیر پرچین‌های بین شلتوک‌ها شروع به قدم زدن کردند. آن‌ها با آرامش و وقار کامل، درست به‌طرف خط آتش پیش می‌رفتند.

به گفته‌ی یکی از سربازان امریکایی: «آن‌ها نه به چپ نگاه می‌کردند، نه به راست، فقط به مسیر جلوی خود چشم دوخته بودند و راه می‌رفتند. بسیار شگفت‌انگیز و عجیب بود، زیرا هیچ‌کس به آن‌ها شلیک نمی‌کرد و زمانی که آن‌ها مسیر پرچین را طی کردند، یکباره هوای جنگیدن از سر من پرید. حس کردم دست کم آن روز، دیگر علاقه‌ای به جنگیدن ندارم. بقیه هم باید همین حالت را پیدا کرده باشند، چون همه دست از جنگ برداشتند. بله آن روز جنگ متوقف شد.»

قدرت سکوت شجاعانه‌ی راهب‌ها در آرام کردن سربازان در گرماگرم جنگ، نمایانگر یکی از اصول اساسی زندگی اجتماعی است که می‌گوید: «عواطف و هیجان‌ها واگیر دارند.» این قصه بی‌گمان نشان‌دهنده‌ی یک حدِ افراطی است. قسمت اعظم سرایت هیجانی و عاطفی خیلی ظریف‌تر و ناملموس‌تر است و بخشی از تبادل ضمنی و نامحسوس موجود در تک‌تک برخوردهای ما با یکدیگر را تشکیل می‌دهد. ما در یک تعامل اقتصادی زیرزمینی روحی، خلق و خوی خود را به دیگران منتقل می‌کنیم و خلق و خوی آن‌ها را به خود می‌گیریم، که بعضی از این بده‌بستان‌ها زهرآگین و برخی دیگر سودمند است. این تبادل هیجانی و عاطفی در سطحی ظریف و تقریباً درک‌نشده‌ی روی می‌دهد. برای مثال، روش تشکر کردن مأمور فروش می‌تواند موجب شود احساس کنیم نادیده گرفته شده‌ایم، ما را رنجانده‌اند، یا صادقانه به ما خوشامد گفته‌اند و ما را پذیرفته‌اند. درواقع، همان‌طور که بیماری‌های واگیردار از طریق ویروس‌ها منتقل می‌شوند، احساسات ما نیز همانند یک ویروس اجتماعی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شوند.

ما در هر برخورد با دیگران علائم هیجانی و عاطفی خاصی می‌فرستیم که بر افراد دور و بر ما تأثیر می‌کند. هرچه از لحاظ اجتماعی هشیارتر و زیرک‌تر باشیم، کنترل بیشتری بر علائم ارسالی خود داریم و درواقع، اندوخته‌ی جامعه‌ی مؤدب چیزی نیست جز وسیله‌ای که تضمین می‌کند هیچ نوع نشتی هیجانی و عاطفی مزاحمی موجب ناآرام شدن تعاملات اجتماعی نمی‌شود (قاعده‌ی اجتماعی خاصی که در حوزه‌ی روابط صمیمانه حالت خفقان‌آوری به خود می‌گیرد). هوش هیجانی شامل مدیریت این تبادل علائم عاطفی و هیجانی است و ما به کسانی که به‌خاطر مهارت‌های عاطفی‌شان در ایجاد حالت خوش در ما دوست داریم با آن‌ها تماس داشته باشیم «مردم‌پسند» و «خوش‌مشرب» می‌گوییم. کسانی که قادرند دیگران را آرام کنند، استعداد و کالای اجتماعی بسیار ارزشمندی دارند و درواقع ارواح آرام‌بخشی هستند که دیگران در زمان نیاز عاطفی شدید به ایشان مراجعه می‌کنند. چه خوشمان بیاید یا دوست نداشته باشیم، همه‌ی ما بخشی از جعبه‌ابزار یکدیگر برای تحول عاطفی و هیجانی خود هستیم.

در این‌جا می‌خواهیم نمونه‌ای از ظرافت انتقال عواطف افراد به یکدیگر را نشان دهیم. در آزمایشی ساده، دو نفر به‌صورت داوطلبانه فهرستی درباره‌ی حال و هوای کنونی خود پر کردند. سپس درحالی که منتظر بازگشت شخص آزمون‌کننده بودند، به‌آرامی روبه‌روی یکدیگر نشستند. دو دقیقه‌ی بعد آزمون‌کننده برگشت و از آن‌ها خواست تا دوباره آن فهرست را پر کنند. دو نفر مذکور را عمدی به‌گونه‌ای انتخاب کرده بودند که یکی از آن‌ها قادر به بیان هیجان‌ها و عواطف خود بود و دیگری منفعل و آرام. نتیجه‌ی آزمایش نشان داد که حال و هوای شخص اول به دومی منتقل شده بود.

چگونه این انتقال جادویی انجام می‌شود؟ بهترین پاسخ ممکن این است که ما به‌صورت ناخودآگاه عواطف و هیجان‌های شخص دیگر را از طریق تقلید خود به خود و ناآگاهانه‌ی حالت چهره، حرکات دست و بدن، لحن صدا، و سایر نمودهای غیرزبانی هیجان‌ها و عواطف او تقلید می‌کنیم. افراد از طریق این تقلید حال و هوای شخص دیگر را در خود ایجاد می‌کنند که نسخه‌ی مقدماتی روش استانیسلاوسکی است و در آن هنرپیشه‌ها به‌منظور فراخوانی مجدد هیجان‌ها و عواطفی که به‌شدت در گذشته حس کرده‌اند، سعی می‌کنند حرکات دست و بدن و صورت، و سایر علائم بیان آن عواطف و هیجان‌ها را به‌یاد آورند.

تقلید روز به روز احساسات اغلب جزئی است. طبق بررسی‌های یکی از پژوهشگران سوئدی دانشگاه اوپسالا، به نام اولف دیمبرگ، دیدن صورت خندان یا ناراحت یک نفر دیگر موجب بروز همان حالت در انسان می‌شود، و به صورت تغییرات مختصر در عضلات چهره‌ی او نشان داده می‌شود. این تغییرات با چشم معمولی دیده نمی‌شود و فقط به وسیله‌ی حسگرهای الکتریکی معلوم می‌شود.

هنگام کنش و واکنش دو نفر با یکدیگر، حالت فردی که در بیان احساسات خود قوی‌تر است به دیگری منتقل می‌شود؛ ولی بعضی افراد از لحاظ واگیری و سرایت احساسی حساس‌تر از بقیه هستند؛ به این معنا که حساسیت فطری آن‌ها موجب می‌شود سامانه‌ی عصبی خودکارشان به راحتی تحریک و فعال شود. به نظر می‌رسد این تغییرپذیری آن‌ها را تأثیرپذیرتر و حساس‌تر می‌کند؛ به طوری که آگهی‌های تبلیغاتی احساساتی می‌تواند آن‌ها را به گریه وادارد، و گفتگوی سریع با فردی که احساس سرخوشی می‌کند ممکن است آن‌ها را سبک‌روح و آزاد کند (این موضوع همچنین می‌تواند موجب احساس همدلی بیشتر آن‌ها شود، زیرا به سادگی توسط احساسات دیگران تحریک می‌شوند).

به گفته‌ی جان کاپوپو، روان‌درمانگر دانشگاه ایالتی اوهایو، که این تبادل هیجانی و عاطفی ظریف را مطالعه کرده است می‌گوید: «صرف دیدن احساس و هیجان یک نفر می‌تواند موجب آن احساس در شما شود، چه به تغییرات عضلانی صورت خود آگاهی داشته باشید، و چه آگاهی نداشته باشید.» این وضعی است که همواره برای ما اتفاق می‌افتد و در واقع، با نوعی هماهنگی و نقل و انتقال عاطفی و هیجانی روبه‌رو هستیم. این همزمانی حالت‌های عاطفی و هیجانی است که احساس شما از خوب بودن تبادل حالت دو نفر را تعیین می‌کند.

میزان رابطه‌ای که انسان‌ها در برخورد با یکدیگر احساس می‌کنند، توسط میزان هماهنگی حرکات بدنی آن‌ها در زمان سخن گفتن مشخص و بازتاب داده می‌شود که در واقع معیار و شاخص نزدیکی آن‌ها به یکدیگر است و اغلب به آن آگاهی ندارند. برای مثال، یکی از آن‌ها در مقابل طرح نکته‌ای توسط فرد دیگر، سر خود را تکان می‌دهد یا هر دو آن‌ها در یک لحظه در صدلی خود جابه‌جا می‌شوند، یا یکی در حالی که دیگری به پشتی صدلی خود تکیه می‌دهد به جلو خم می‌شود. هماهنگی آن‌ها ممکن است به سادگی نوسان دادن صدلی‌های گردان خود با آهنگی یکنواخت باشد. درست به همان ترتیب که دانیل اشترن در هماهنگی میان مادران و فرزندان همساز مشاهده کرد، بدهستان‌های مشابهی نیز حرکات دو نفر را که با هم احساس رابطه‌ی عاطفی می‌کنند به هم مرتبط می‌کند.

به نظر می‌رسد این هماهنگی ارسال و دریافت حالت‌های دو طرف را، حتی در شرایط منفی بودن این حالت‌ها، آسان‌تر می‌کند. برای مثال، در یکی از پژوهش‌های مربوط به هماهنگی جسمانی، تعدادی زن افسرده با جفت‌های رمانتیک خود به آزمایشگاه آمدند، و یکی از مشکلات موجود در رابطه‌شان را مورد بحث و گفتگو قرار دادند. هرچه هماهنگی غیرکلامی دو نفر بیشتر بود، طرف مقابل آن زن افسرده در پایان گفتگو احساس بدتری داشت، زیرا در واقع حال و هوای بد جفت خود را به خود گرفته بود. به طور کلی صرف نظر از این که انسان‌ها حال و هوای خوب یا بدی داشته باشند، هرچه برخوردشان از لحاظ جسمانی همسان‌تر باشد، حال و هوای شبیه‌تری پیدا خواهند کرد.

هماهنگی آموزگاران و دانش‌آموزان، میزان پیوندی را نشان می‌دهد که با هم حس می‌کنند. طبق پژوهش‌ها، هرچه هماهنگی حرکتی معلم و دانش‌آموز بیشتر باشد، احساس ایشان از تعامل با هم دوستانه‌تر، شادمانانه‌تر، شورانگیزتر، و روان‌تر خواهد بود. به طور کلی، سطح بالای هماهنگی در تعامل دو نفر به معنای این است که آن‌ها یکدیگر را دوست دارند. فرانک برنیری، روان‌شناس دانشگاه ایالتی اورگون، که این مطالعات را انجام داده است، به من گفت: «بخشی از راحتی یا ناراحتی‌ای که شما با شخص دیگری حس

می‌کنید، فیزیکی است. شما نیاز دارید زمان‌بندی سازگاری داشته باشید، حرکات خود را هماهنگ و احساس راحتی کنید. هماهنگی دو نفر بازتاب عمق درگیری و تعلق خاطر آن‌ها نسبت به یکدیگر است؛ به این معنا که اگر احساس تعلق خاطر زیادی داشته باشید، حال و هوای شما، چه مثبت باشد یا منفی، کم‌کم شبیه هم می‌شود.»

خلاصه این‌که هماهنگی حال و هوای دو نفر اصل و اساس رابطه‌ی آن‌ها با یکدیگر، و نسخه‌ی بزرگسالی همسازسازی مادر و کودک است. به‌گفته‌ی کاجیوپو، یکی از شاخصه‌های اثربخشی میان‌فردی این است که چقدر می‌توانید این هماهنگی عاطفی و هیجانی را ماهرانه‌تر ایجاد کنید. در صورتی که در زمینه‌ی همسازسازی خود با دیگران مهارت داشته باشید یا به راحتی بتوانید آن‌ها را با خود همساز کنید، رابطه‌ی شما و ایشان از لحاظ عاطفی و هیجانی آرام‌تر و راحت‌تر خواهد بود. نشانه‌ی یک رهبر یا مجری قدرتمند این است که بتواند هزاران نفر شنونده‌ی خود را به این جهت حرکت دهد. به همین ترتیب، کسانی که در ارسال و دریافت عواطف و احساسات با دیگران ضعیف‌اند، معمولاً در روابط خود با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند، زیرا مردم اغلب با آن‌ها احساس راحتی نمی‌کنند - حتی اگر علت این ناراحتی را نیز تشخیص ندهند.

اصطلاح تعیین آهنگ و حالت تعامل دو نفر، از یک لحاظ، نشانه‌ی چیرگی عمیق و صمیمانه‌ی یکی از آن‌ها بر طرف مقابل است و به این معناست که یکی از آن‌ها وضعیت عاطفی و هیجانی خاصی در طرف دیگر ایجاد می‌کند. این قدرت عاطفه و احساس‌آفرینی نظیر آن حالتی است که در زیست‌شناسی به آن زمان‌ربایی می‌گویند و فرایندی است که موجب آهنگ‌های زیستی مختلف می‌شود، نظیر چرخه‌ی روز و شب یا هلال‌های مختلف ماه در آسمان. زمانی که نوبت به برخوردها و تعامل‌های شخص می‌رسد، فردی که توان بیان خود و جلوه‌گری قدرتمندتری دارد، عواطف و احساسات خود را به دیگری منتقل می‌کند. درحالی که طرف مسلط بیشتر حرف می‌زند، طرف زیر سلطه بیشتر به صورت طرف دیگر نگاه می‌کند که در واقع، ساختاری است برای انتقال تأثیر اولی بر دومی. به همین ترتیب است که قدرت و توانایی یک سخنران ماهر، برای مثال یک سیاستمدار یا سخنران مذهبی، موجب تحریک عواطف و احساسات شنوندگان او می‌شود؛ به طوری که می‌گوییم: «شنوندگان مثل موم در دست او نرم بودند!» انگیزش و تحریک عاطفی و احساسی عنصر اصلی تأثیر بر دیگران است.

اصول و بنیان‌های هوشی اجتماعی

هنگام زنگ تفریح یک کانون پیش‌دبستانی است، و گروهی از پسر بچه‌ها مشغول دویدن و بازی روی چمن هستند. رچی سُر می‌خورد، زانویش زخم می‌شود و شروع به گریه می‌کند؛ ولی بچه‌ها بدون توجه به او به دویدن ادامه می‌دهند - البته غیر از روجر که با دیدن او می‌ایستد. درحالی که رچی هق‌هق‌کنان می‌نشیند، روجر کنار او می‌آید و درحالی که زانوی خودش را مالش می‌دهد می‌گوید: «ببین، زانوی من هم زخم شد!»

توماس هاچ، همکار هوارد گاردنر در مدرسه‌ی اسپکتورم که اساس آن مفهوم هوش‌های چندگانه است، روجر را نمونه‌ای از افراد دارای هوش میان‌فردی می‌داند. به نظر می‌رسد روجر در تشخیص احساسات همبازی‌های خود و برقراری پیوندهای سریع و آرام با آن‌ها مهارت ویژه‌ای دارد. فقط روجر بود که متوجه ناراحتی و درد و رنج رچی شد و سعی کرد کمی او را آرامش دهد، حتی اگر تنها کاری که می‌توانست بکند زخمی کردن زانوی خودش باشد. این حالت و ژست کوچک حاکی از توانایی و استعداد او برای برقراری رابطه با دیگران است؛ استعداد عاطفی خاصی که برای حفظ هر نوع رابطه‌ی نزدیکی لازم است - چه این رابطه ازدواج باشد، یا دوستی، یا رابطه‌ی کسب‌وکار. این‌گونه مهارت‌ها و استعدادهای موجود در بچه‌های پیش‌دبستانی جوانه‌های استعدادهایی است که در طول زندگی آن‌ها شکوفا می‌شود.

استعداد روجر نمایانگر یکی از چهار توانایی و استعدادی است که به نظر هاج و گاردنر اجزا و عناصر تشکیل‌دهنده‌ی هوش میان‌فردی هستند. این استعدادها عبارت‌اند از:

گروه‌های سازمان‌دهنده: این مهارت که برای رهبری لازم است، شامل ایجاد شبکه‌ای از انسان‌ها و هماهنگ‌سازی تلاش‌های ایشان است. این مهارت را در کارگردانان یا تولیدکنندگان تئاتر، در افسران ارتش، و رهبران اجرایی همه‌ی سازمان‌ها و مؤسسات مشاهده می‌کنیم. همچنین مهارت و استعداد کودکی است که در زمین ورزش نقش کاپیتان تیم را بازی می‌کند و ضمن رهبری بازیکنان نقش هر یک را در زمین بازی تعیین می‌کند.

حل و فصل مسائل: استعداد میانجی‌گری، که برای جلوگیری از تضادها و کشمکش‌ها یا حل‌وفصل مسائل و کشمکش‌های پیش‌آمده لازم است. افراد دارای این استعداد در زمینه‌ی مذاکره و عقد قراردادهای، حکمیت و داوری، یا میانجی‌گری اختلافات، بسیار توانا هستند و می‌توانند در مشاغل سیاسی، حکمیت یا کارهای حقوقی یا به‌عنوان واسطه و مدیر انتقال شرکت‌های خرید و فروش شده مشغول کار شوند. این بچه‌ها می‌توانند اختلافات موجود در زمین بازی را حل‌وفصل کنند.

پیوند شخصی: منظور همان توانایی و استعداد روجر، یعنی همدلی و پیوند با دیگران است. این مهارت کار شما را در آغاز تعامل با دیگران یا تشخیص و پاسخ‌دهی مناسب به احساسات و تعلقات خاطر آن‌ها، آسان می‌کند و این، همان هنر رابطه‌سازی است. این افراد بازیکنان تیمی خوب، همسرانی معتمد و دوستانی خوب و طرف‌های کسب‌وکاری مناسبی هستند، در ضمن در عالم کسب‌وکار مأموران فروش یا مدیران خوبی می‌شوند و می‌توانند معلمان ممتاز و برجسته‌ای نیز باشند. بچه‌هایی مثل روجر در عمل با هر کس راه می‌آیند، به راحتی با آن‌ها مشغول بازی می‌شوند و از این کار خود خوشحال‌اند. این بچه‌ها اغلب در خواندن عواطف و احساسات دیگران از جلوه‌ها و حالات چهره‌ی آن‌ها بیشترین استعداد را دارند و مورد علاقه‌ی شدید همکلاسی‌های خود هستند.

تجزیه‌وتحلیل اجتماعی: استعداد تشخیص احساسات، انگیزه‌ها، و علایق دیگران و بینش و قضاوت‌هایی درباره‌ی آن‌ها. اطلاع از چگونگی احساس دیگران موجب می‌شود به سادگی با آن‌ها صمیمی شویم یا احساس رابطه کنیم. این استعداد در بهترین حالت خود درمانگرها و مشاوران زبده و شایسته‌ای را تحویل اجتماع می‌دهد و در صورتی که شخص مورد نظر استعداد ادبی مناسبی داشته باشد، رمان‌نویس یا درام‌نویس ارزنده‌ای خواهد شد.

مجموعه‌ی این مهارت‌ها ماده‌ی اصلی هوش میان‌فردی، جذابیت لازم برای فریبندگی، موفقیت اجتماعی، و حتی فرهمندی [۲۲] است. انسان‌های زبده در هوش اجتماعی به راحتی می‌توانند با دیگران رابطه برقرار کنند، با زیرکی و هوشمندی واکنش‌ها و احساسات آن‌ها را بخوانند، افراد دیگر را سازماندهی و رهبری، و اختلافات ناشی از هر نوع فعالیت انسانی را حل‌وفصل کنند. آن‌ها رهبرانی فطری‌اند که می‌توانند احساس ناگفته‌ی جمعی را بیان، و آن را به منظور هدایت گروه مورد نظر به سوی هدف‌هایش دستکاری و آمایش کنند. شخصیت آن‌ها به گونه‌ای است که دیگران علاقه‌مندند با آن‌ها باشند، زیرا از لحاظ عاطفی و احساسی بقیه‌ی مردم را تغذیه می‌کنند. به این معنا که حال و هوای مطلوبی به دیگران القا می‌کنند، به طوری که هر کس با خود می‌گوید: «همراه و همصحبت چنین شخصی بودن چه لذتی دارد!»

این توانایی‌های میان‌فردی روی سایر انواع هوش عاطفی و هیجانی ساخته می‌شوند. برای مثال، افرادی که تأثیر اجتماعی فوق‌العاده‌ای دارند کسانی‌اند که در بررسی و ردیابی بیان عواطف و هیجان‌های خود استادند، با نحوه‌ی واکنش دیگران همان‌اند، و

قادرند به‌طور دائم عملکرد اجتماعی خود را میزان کنند تا همواره تأثیر اجتماعی مطلوبی داشته باشند. در واقع، از این لحاظ مثل هنرپیشگان ماهری هستند که همواره با هوشیاری با محیط پیرامون خود ارتباط برقرار می‌کنند.

به هر حال، چنانچه این توانایی‌های میان‌فردی با درک و احساس دقیق شخص به نیازها و احساس‌های خود و نحوه‌ی ارضای آن‌ها متعادل نشود، می‌تواند به نوعی موفقیت اجتماعی پوچ و توخالی منجر شود، به‌طوری که فرد معروفیت و اشتهار و مردم‌پسندی خود را به قیمت ارضا نشدن واقعی امیال و نیازهای خود به‌دست آورد. این نکته‌ای است که مارک اشنايدر، یکی از روان‌شناسان دانشگاه مینه‌سوتا، پس از مطالعه‌ی افرادی مطرح کرد که با استفاده از مهارت‌های اجتماعی خود بوقلمون‌صفت‌های درجه‌ی اولی بودند و می‌توانستند تأثیر مطلوبی از خود در اجتماع باقی گذارند. نکته‌ای که دبلیو، اچ اودن گفته است به‌خوبی می‌تواند حالت روان‌شناختی آن‌ها را توضیح دهد. به‌گفته‌ی اودن: «تصویر شخصی من از خودم با تصویری که سعی می‌کنم در ذهن دیگران ایجاد کنم تا دوستم بدانند، فرق می‌کند.» این وضعیت زمانی پیش می‌آید که مهارت‌های اجتماعی شخص از توانایی او در تشخیص احساسات خود و احترام به آن‌ها پیشی می‌گیرد. در واقع به‌نظر می‌رسد بوقلمون‌صفت اجتماعی برای این که دیگران دوستش بدانند سعی می‌کند آن‌طور که تصور می‌کند آن‌ها می‌خواهند رفتار کند. طبق یافته‌های اشنايدر، نشانه‌ی این که شخصی دچار این حالت شده این است که با وجود داشتن تأثیر اجتماعی فوق‌العاده، روابط اجتماعی صمیمانه و پایدار و رضایت‌بخشی ندارد. بنابراین، روش صحیح این است که میان صادق بودن نسبت به خود (شناخت تمایلات خود و ارضای آن‌ها) با مهارت‌های اجتماعی خود تعادل به‌وجود آوریم و از هر دو به‌صورتی یکپارچه و هماهنگ مورد استفاده کنیم.

بوقلمون‌صفت‌های اجتماعی در صورتی که تفاوت میان حرف و عملشان موجب تأیید اجتماعی‌شان شود، به‌هیچ‌وجه از این موضوع ناراحت نمی‌شوند. آن‌ها همواره با تضاد و مغایرت میان چهره‌ی اجتماعی و واقعیت شخصی خود زندگی می‌کنند. یکی از روان‌درمانگران به‌نام هلنادویچ به این افراد «شخصیت چنان... که گویی» می‌گوید، که شخصیت‌های بسیار متغیری هستند و به تناسب علایمی که از افراد پیرامون خود می‌گیرند به‌سرعت تغییر می‌کنند. طبق نظریه‌ی اشنايدر «در مورد بعضی افراد، شخصیت خصوصی و عمومی‌شان به‌خوبی هماهنگ است، درحالی‌که در بعضی دیگر به‌نظر می‌رسد با شهر فرنگی از جلوه‌های متغیر روبه‌رو هستیم. مثل شخصیت وودی آلن در نقش زلیگ، که دیوانه‌وار سعی می‌کرد با هر کس که دمخور می‌شد جور و هماهنگ شود.» این افراد به‌جای این که در پاسخ به دیگران نظر واقعی خود را بگویند، سعی می‌کنند قبل از پاسخ دادن به چهره و رفتار طرف مقابل نگاه کنند تا دریابند او انتظار چه پاسخی دارد! آن‌ها برای این که امور خود را بگذرانند و محبوب دیگران باشند، حتی حاضر نیستند ناراحتی خود را به کسانی که دوست ندارند نشان دهند و سعی می‌کنند طوری وانمود کنند که رفتارشان با آن‌ها دوستانه است. همچنین از توانایی‌های اجتماعی خود برای تغییر شکل اعمال و رفتارهای خود به تناسب نیاز موفقیت‌های اجتماعی مختلف استفاده می‌کنند، به‌طوری که ممکن است برحسب این که با چه کسی برخورد داشته باشند نقش آدم‌های متفاوتی را بازی کنند و بین یک فرد پرچوش‌وخروش اجتماعی تا یک شخص محتاط و منزوی در نوسان باشند. به‌یقین، تا جایی که این خصوصیات به توان آن‌ها در مدیریت مؤثر رفتار اجتماعی و تأثیرگذاری‌شان بر دیگران منجر شود، در بعضی حرفه‌ها از جمله فروش، امور سیاسی، هنرپیشگی، و دادستانی و وکالت دعاوی، موفقیت بسیاری به‌دست می‌آورند.

نوع دیگر و حیاتی‌تر خودکاوی، مشخص کردن تفاوت میان کسانی است که بوقلمون‌صفت‌های اجتماعی می‌شوند و سعی می‌کنند بر همه تأثیر بگذارند، با آن‌هایی که می‌توانند توانایی اجتماعی خود را صرف حفظ و ارضای احساسات واقعی خود کنند. این توانایی با خود صادق بودن است که به ما امکان می‌دهد بدون توجه به نتایج و پیامدهای اعمال خود، طبق عمیق‌ترین احساسات و ارزش‌های

خودمان رفتار کنیم. این کمال و قدرت عاطفی ممکن است موجب شود تا به منظور از بین بردن دورویی یا انکار و حاشا، و شفاف‌سازی فضا دست به رویارویی با دیگران هم بزنیم - کاری که به هیچ‌وجه از عهده‌ی یک بوقلمون صفت اجتماعی بر نمی‌آید.

ساختار یک انسان ناتوان اجتماعی

بی‌شک سبیل انسانی باهوش بود، زیرا در رشته‌ی زبان‌های خارجی دانشگاه فارغ‌التحصیل شده و متخصص ترجمه بود؛ ولی از جنبه‌های دیگر بسیار ناتوان بود و به نظر می‌رسید از ساده‌ترین مهارت‌های اجتماعی نیز بی‌بهره است. او از عهده‌ی یک گفتگوی معمولی در وقت خوردن قهوه نیز بر نمی‌آمد و زمانی که مجبور بود روز خود را بگذراند، اوقاتش را سرهم‌بندی می‌کرد. خلاصه این که به نظر می‌رسید از انجام عادی‌ترین ارتباطات اجتماعی نیز ناتوان است. با توجه به این که در ارتباط با زنان هیچ‌گونه وقار مردانه‌ای نداشت، به روان‌پزشک مراجعه کرد تا مشکل خود را پیدا و رفع کند.

مسأله‌ی واقعی او (که برای روان‌پزشک خود فاش کرد) این بود که می‌ترسید سخنانش توجه هیچ‌کس را جلب نکند. این ترس نهفته موجب شده بود وقار اجتماعی‌اش به شدت خدشه‌دار شود. اضطراب و نگرانی او در خلال گفتگو با دیگران موجب می‌شد تا در بدترین لحظات به صورت مسخره‌ای بخندد، درحالی که وقتی کسی سخن خنده‌آوری می‌گفت، دیگر قادر به خندیدن نبود. طبق اعتراف او به درمان‌گرش، ناراحتی و مشکل ارتباطی او به کودکی‌اش باز می‌گشت؛ به این معنا که در تمام دوران زندگی خود از لحاظ اجتماعی فقط در کنار برادر بزرگ‌ترش احساس راحتی می‌کرد، و همین امر تا حدودی کارها را برای او آسان می‌ساخت. بنابراین، زمانی که خانه را ترک کرد، فوق‌العاده ناتوان، و از نظر اجتماعی فلج و زمین‌گیر بود.

این موضوع را به نقل از لاکین فیلیپس، یکی از روان‌شناسان دانشگاه جورج واشنگتن، ذکر می‌کنم که اعتقاد دارد ناراحتی سبیل ناشی از این است که اصول اولیه‌ی تعامل اجتماعی را در زمان کودکی به او یاد نداده‌اند:

چه چیزهایی را باید در کودکی به سبیل یاد می‌دادند؟ صحبت مستقیم با کسانی که با او هم‌صحبت‌اند؛ شروع‌کننده‌ی برقراری ارتباط اجتماعی باشد، نه این که همیشه منتظر آغاز این روابط از طرف دیگران باشد؛ گفتگوی مفصل با دیگران، نه این که با یک پاسخ آری یا خیر و سایر پاسخ‌های تک‌واژه‌ای از گفتگو طفره رود؛ ابراز حق‌شناسی به دیگران، و تعارف به دیگری برای این که جلوتر از او به محلی وارد یا از محلی خارج شود؛ منتظر ماندن برای این که در مهمانی‌ها یا محل‌های دیگر نخست به دیگران تعارف شود بعد به او؛ سپاسگزاری از دیگران؛ استفاده از عباراتی مانند «لطفاً» و «خواهش می‌کنم» در مواردی که لازم است؛ و دیگر اصول مقدماتی برخورد و تعامل با دیگران، که اغلب از دوسالگی به بعد به کودکان خود می‌آموزیم.

این که ناتوانی سبیل ناشی از کوتاهی دیگران در آموزش اوست یا ناتوانی شخص او در یادگیری این اصول است، روشن نیست. صرف نظر از علت و ریشه‌ی این مشکل، داستان او آموزنده است، زیرا حاکی از اهمیت حیاتی آموزش‌های ارتباطی به کودکان و مقررات ضمنی و ناگفته‌ی هماهنگی اجتماعی است. پیروی نکردن از این مقررات امواجی منفی از طرف ما صادر می‌کند که موجب ناراحتی افراد پیرامون ما می‌شود. درواقع، وظیفه‌ی این مقررات ایجاد راحتی و آسایش افراد درگیر در تعاملات اجتماعی است، زیرا برخورد‌های خشن و بی‌لطف و بی‌ادبانه موجب اضطراب و ناراحتی دیگران می‌شود. انسان‌های فاقد این مهارت‌ها نه فقط فاقد ظرافت‌های اجتماعی‌اند، بلکه قادر به اداره‌ی عواطف و احساسات هم‌صحبت‌های خود نیز نیستند و در نتیجه موجب ناراحتی اطرافیان خود می‌شوند.

همه‌ی ما افراد زیادی را می‌شناسیم که مثل سسیل هستند و به‌علت نداشتن وقار اجتماعی موجب آزار دیگران می‌شوند. کسانی که به‌نظر می‌رسد نمی‌دانند چه وقت باید گفتگو با دیگران و مکالمات تلفنی خود را پایان دهند، و بدون توجه به کلیه‌ی ایما و اشاره‌های طرف مقابل برای پایان گفتگو و خداحافظی، به حرافی خود ادامه می‌دهند؛ کسانی که همیشه درباره‌ی خودشان صحبت می‌کنند و هیچ توجهی به دیگران ندارند، و هیچ تلاشی برای تغییر موضوع صحبت نمی‌کنند؛ و بالاخره کسانی که سرزده وارد صحبت دیگران می‌شوند و پرسش‌های نابجا و «فضولانه» ای مطرح می‌کنند. این حرکات ناشایست و خارج از روش برخورد‌های اجتماعی صحیح و منطقی و آرام، همه ناشی از ناآگاهی به اصول اولیه و مقدماتی برخورد و تعامل اجتماعی با دیگران است. روان‌شناسان برای بیان ناآگاهی افراد در زمینه‌ی پیام‌های غیرکلامی، از اصطلاح دیسمیا [۲۳] استفاده می‌کنند، که از پیشوند dys یونانی به‌معنای مشکل و semes به‌معنای علامت ساخته شده است. حدود ده درصد از بچه‌ها در این زمینه مشکلاتی دارند. ممکن است بچه‌ای در درک فضای اختصاصی و شخصی خود مشکل داشته باشد، به‌طوری که وقتی با دیگران صحبت می‌کند خیلی نزدیک بایستد یا اشیای متعلق به خود را در فضای اختصاصی دیگران پخش کند یا در ترجمه و درک زبان بدن، و به‌کار بردن آن ضعیف باشد، در ترجمه و درک حرکات صورت ضعف داشته باشد و آن را به اشتباه به‌کار برد، و برای مثال، قادر به تماس چشمی با طرف مقابل نباشد یا از لحاظ عاطفی و احساسی و هیجانی ضعیف باشد، به‌طوری که خیلی تند و تیز سخن بگوید یا خیلی بی‌حالت و سرد.

درباره‌ی شناسایی کودکانی که نشانه‌های کمبود اجتماعی دارند، و سختی و زمختی‌شان موجب می‌شود همکلاسی‌هایشان، آن‌ها را نادیده بگیرند یا طرد کنند، مطالعات فراوانی انجام شده است. به‌جز کودکانی که به‌علت قُلدرمآبی و زیردست‌آزاری خود مطرود دیگران هستند، بقیه‌ی بچه‌های نامقبول از نظر سایر بچه‌ها آن‌هایی‌اند که از لحاظ تعامل رو در رو با دیگران، به‌ویژه مقررات ضمنی و ناگفته‌ی حاکم بر تعامل با دیگران، ضعیف‌اند. اگر بچه‌ای از لحاظ بیان زبانی ضعیف باشد، به‌نظر دیگران یا خیلی زرنگ و هوشیار نیست یا خوب درس نخوانده است؛ ولی وقتی در زمینه‌ی مقررات غیرزبانی تعامل با دیگران ضعیف عمل می‌کند، به‌عقیده‌ی سایرین به‌ویژه همکلاسی‌هایش، «عجیب و غریب» به‌نظر می‌رسد و از او دوری می‌جویند. این‌ها بچه‌هایی هستند که نمی‌دانند چگونه باوقار وارد بازی با همکلاس‌های خود شوند و به‌جای این که به‌نحوی دوستانه با دیگران برخورد کنند، برخوردشان موجب ناراحتی بقیه می‌شود و به‌طور خلاصه باید گفت: «از مرحله پرت‌اند». این دسته از بچه‌ها، که زبان بی‌صدای عاطفه و احساس را یاد نگرفته‌اند و نادانسته پیام‌های ناراحت‌کننده‌ای به دیگران می‌فرستند.

به‌گفته‌ی استفان نوویکی، یکی از روان‌شناسان دانشگاه اموری، که توانایی‌های غیرکلامی کودکان را مطالعه می‌کند معتقد است: «کودکانی که قادر به خواندن یا بیان عواطف و احساسات نیستند، مرتب احساس ناکامی و ناامیدی می‌کنند. درواقع، آن‌ها قادر به درک اوضاع جاری نیستند. این نوع ارتباط‌گیری و مفاهمه بخش ثابتی از همه‌ی کارهایی است که می‌کنید. درواقع، شما نمی‌توانید جلوی بیان و جلوه‌ی صورت یا حرکات بدنتان را بگیرید یا لحن صدای خود را پنهان کنید. چنانچه در پیام‌های عاطفی و احساسی خود اشتباه کنید، با واکنش‌های مضحک و عجیب و غریب دیگران روبه‌رو خواهید شد و بدون این که علت آن را بدانید پس زده می‌شوید. اگر به خیال خودتان رفتار شادمانه‌ای دارید ولی در عمل عصبانی یا ناآرام به‌نظر می‌رسید، موجب خشم و عصبانیت بچه‌های دیگر نسبت به خودتان می‌شوید بدون این که علت واکنش آن‌ها را بدانید و درنهایت احساس می‌کنید که هیچ کنترلی بر نحوه‌ی رفتار دیگران با خودتان ندارید و با رفتارشان نمی‌توانید هیچ تأثیری بر اتفاقات وارده بر خودتان داشته باشید. این موضوع باعث می‌شود احساس ناتوانی، افسردگی، و بی‌علاقه‌گی کنید.»

این بچه‌ها علاوه بر این که به مطرودان اجتماعی تبدیل می‌شوند، از لحاظ تحصیلی نیز دچار مشکل می‌شوند. کلاس درس مدرسه به همان میزان که محیطی اجتماعی است، محیطی تحصیلی نیز هست. در نتیجه، بچه‌ی ناآشنا به اصول رفتار اجتماعی به همان حد که توسط سایر بچه‌ها بد فهمیده می‌شود و به او بد پاسخ می‌دهند، در نظر آموزگار نیز همین موقعیت را دارد. اضطراب و سرگردانی ناشی از این وضعیت می‌تواند به توانایی یادگیری مؤثر او خدشه وارد کند. در واقع، همان‌طور که آزمون‌های انجام‌شده پیرامون حساسیت غیر کلامی کودکان نشان داده است، عملکرد تحصیلی کودکانی که ایما و اشارات هیجانی و عاطفی را بد تعبیر می‌کنند ضعیف‌تر از استعداد تحصیلی بالقوه‌ی آنهاست (که طبق آزمون‌های IQ مشخص می‌شود).

از تو که جزو گروه ما نیستی متنفریم

به احتمال زیاد، رنج‌آورترین و خشن‌ترین آثار ناتوانی اجتماعی زمانی ظاهر می‌شود که کودکی در مخاطره‌آمیزترین لحظات زندگی خود قرار می‌گیرد: او می‌خواهد همبازی گروهی شود که در حال بازی هستند. این لحظه‌ای مخاطره‌آمیز است، که چه محبوب باشید یا مورد تنفر، متعلق به گروه باشید یا نباشید، دچار آن خواهید شد. به همین دلیل این لحظه‌ی حساس و تعیین‌کننده مورد توجه دقیق پژوهشگران پرورش کودک قرار گرفته است و بررسی‌های آن‌ها تفاوت و تضاد کاملی میان کودکان محبوب و مطرودان اجتماعی از نظر راهبردهای مورد استفاده‌ی آن‌ها در نزدیک شدن به گروه بازیکن را نشان می‌دهد. این یافته‌ها اهمیت توجه به ایما و اشاره‌های عاطفی و میان‌فردی، تعبیر آن‌ها، و پاسخ به آن‌ها را برای شایستگی اجتماعی روشن می‌کند. پرسه زدن یک بچه در کنار گروهی که در حال بازی هستند، و علاقه‌مندی او به مشارکت در بازی و پس‌زده شدن او توسط گروه بازیکن، صحنه‌ای ناراحت‌کننده است ولی اتفاق ناگواری است که در همه‌جا پیش می‌آید. حتی گاهی گروه بازیکن تقاضای محبوب‌ترین بچه‌ها را نیز رد می‌کند. به‌طوری که مطالعه‌ای روی کودکان کلاس دوم و سوم نشان می‌دهد بیست‌وشش درصد از محبوب‌ترین بچه‌هایی که می‌خواستند با گروهی که در حال بازی بودند همبازی شوند، از جانب آن‌ها طرد می‌شدند و به بازی گرفته نمی‌شدند.

بچه‌های کوچک به‌شدت نسبت به داوری عاطفی و احساسی موجود در این‌گونه طرد شدن‌ها حساس و آگاه هستند. به گفتگوی بین چند کودک چهارونیم ساله در مهد کودک پیش‌دبستانی که در ادامه آمده است توجه کنید.

لیندا می‌خواهد به باربارا، نانسی، و بیل که در حال بازی با حیوانات عروسکی و بلوک‌های ساختمانی هستند ملحق شود. او یک دقیقه به آن‌ها نگاه می‌کند؛ سپس نزدیکشان می‌شود، پهلوی باربارا می‌نشیند، و شروع می‌کند به بازی کردن با حیوانات. باربارا رو به سوی او می‌کند و می‌گوید: «تو نمی‌تونی بازی کنی!»

لیندا می‌گوید: «بله، می‌تونم، منم می‌تونم با بعضی حیوانات بازی کنم.»

باربارا با عصبانیت می‌گوید: «نه، نمی‌تونی، ما امروز تو رو دوست نداریم!»

وقتی بیل به طرفداری از لیندا دخالت می‌کند، نانسی هم به باربارا ملحق می‌شود و می‌گوید: «ما امروز از تو بدمون می‌آد.»

با توجه به خطر شنیدن صریح یا ضمنی عبارت «ما از تو بیزاریم» (بدمان می‌آید)، همه‌ی بچه‌ها به‌طور منطقی در آستانه‌ی نزدیکی به یک گروه از بچه‌های محتاط هستند. این اضطراب به احتمال زیاد مثل اضطراب نوجوانی است که در مهمانی با غریبه‌هایی آشنا می‌شود که به‌نظر می‌رسد دوستان صمیمی و نزدیکی هستند. در این لحظه پیوستن به یک گروه، اهمیت بسیاری برای کودک دارد.

همچنین تشخیص توانایی‌های اجتماعی کودک حایز اهمیت است، به طوری که به سرعت تفاوت کودکان را از لحاظ مهارت‌های اجتماعی‌شان نشان می‌دهد.

تازه‌واردان به گروه اغلب مدتی فقط نگاه می‌کنند؛ سپس بسیار محتاطانه و با جسارت زیاد و به صورت آزمایشی به گروه ملحق می‌شوند. مهم‌ترین عاملی که پذیرفته شدن یا پذیرفته نشدن کودک به گروه را تعیین می‌کند توانایی او در ورود به چارچوب و نقطه‌ی عطف گروه و درک نوع و قاعده‌ی بازی در جریان آن چیزی است که در آن بازی بیجا و بی‌مورد است.

دو گناه و خطای اصلی که همیشه به طرد شدن فرد از گروه منجر می‌شود، اقدام سریع برای رهبری گروه و هماهنگ نبودن با چارچوب و نقطه‌ی عطف و سازوکار گروه است. این درست همان کاری است که بچه‌های منفور انجام می‌دهند؛ به این معنا که سعی می‌کنند با زور وارد گروه شوند، بدون مقدمه و خیلی سریع موضوع بازی را عوض کنند، یا این که عقاید خود را ابراز دارند یا با دیگران مخالفت کنند که البته همه‌ی این کارها تلاشی واضح و آشکار است برای جلب توجه دیگران به خودشان؛ اما این کار نتیجه‌ی عکس می‌دهد و موجب می‌شود طرد یا نادیده گرفته شوند. در مقابل، بچه‌های محبوب و دوست‌داشتنی زمانی را صرف بررسی گروه می‌کنند تا قبل از ورود، اوضاع و احوال آن را درک کنند؛ سپس کاری می‌کنند که نشان دهند آن را قبول دارند و پیش از این که درباره‌ی کار گروه پیشنهاد و توصیه‌ای ارائه دهند صبر می‌کنند تا موقعیتشان در گروه تثبیت شود.

اجازه دهید به داستان روجر، بچه‌ی چهارساله‌ای بازگردیم که طبق بررسی توماس هاچ از هوش میان‌فردی بالایی بهره‌مند بود. راهبرد روجر برای ورود به یک گروه این بود که نخست آن را بررسی می‌کرد؛ سپس کار کودک دیگر را تقلید می‌کرد، و بالاخره ضمن گفتگو با آن کودک، در فعالیت‌های او مشارکت می‌کرد؛ این در مجموع نشان‌دهنده‌ی راهبردی پیروزمندانه است. برای مثال، مهارت روجر زمانی آشکار شد که با وارن در حال بازی با بمب‌افکن مخصوص خود بودند. وارن از او پرسید که دوست دارد در هواپیما باشد یا چرخبال؟ و روجر قبل از این که پاسخ بدهد و خود را متعهد کند از وارن پرسید: «آیا تو در چرخبال هستی؟»

این حرکت به‌ظاهر بی‌اهمیت نمایانگر حساسیت به علایق دیگران، و توانایی عمل بر پایه‌ی این دانش به روشی است که رابطه و پیوند با آن‌ها را حفظ کند. به گفته‌ی هاچ، «روجر موضوع را با همبازی‌اش بررسی می‌کند تا رابطه‌ی خودشان و بازی‌شان برقرار باقی بماند. من بچه‌های بسیاری را دیده‌ام که سوار چرخبال یا هواپیماهای خودشان می‌شوند و بدون تعارف و با ژست کامل پرواز می‌کنند و هر یک به جهتی می‌روند.»

درخشش عاطفی: گزارش یک مورد واقعی

چنانچه توانایی آرام کردن هیجان‌ها و احساسات ناراحت‌کننده‌ی دیگران را نوعی آزمون مهارت اجتماعی بدانیم، در این صورت اداره‌ی فردی دیگر در اوج حالت تهاجمی او را باید نهایت مهارت و زبده‌ی شخص اداره‌کننده تلقی کنیم. طبق داده‌های مربوط به تنظیم و مهارت‌های عصبانی‌ت شخص دیگر و جلوگیری از سرایت آن به دیگران، یکی از راهبردهای مؤثر این کار منحرف کردن توجه شخص عصبانی، همدردی با احساسات و دیدگاه او، و سپس سوق دادن او به جهت دیگر و عوض کردن موضوع مورد توجه اوست، به نحوی که با احساسات و هیجان‌های مثبت‌تری هم‌تراز شود. در واقع برای این کار باید به نوعی جودوی عاطفی و هیجانی دست بزنیم.

این مهارت و زبده‌گی ناب در حوزه‌ی هنرِ زیبایی تأثیر عاطفی و هیجانی بر دیگران را شاید بتوانیم به بهترین نحو در داستانی که یکی از دوستان قدیمی‌ام نقل کرد پیدا کنیم. داستان مربوط به تری دابسون است که در دهه‌ی ۱۹۵۰ یکی از نخستین آمریکایی‌هایی بود که در ژاپن درباره‌ی هنر رزمی آیکیدو مطالعه می‌کرد. یک روز بعد از ظهر با قطار حومه‌ی توکیو به خانه می‌رفت که کارگر تنومند، مهاجم، و مست و بدقواره‌ای وارد شد! او درحالی که تلوتلو می‌خورد شروع به فحاشی و تهدید مسافران کرد و ضمن داد و فریاد، زن بچه به بغلی را هل داد به طوری که زن و بچه در دامن زوج سالمندی افتادند که روی صندلی نشسته بودند؛ سپس زن به سرعت بلند شد و خود را به گروهی رساند که با ترس و لرز به قسمت دیگر واگن می‌رفتند. مرد تلوتلوخوران جلو آمد، میله‌ی وسط واگن را گرفت و با غرشی سعی کرد آن را از جای خود بیرون آورد.

در این لحظه تری، که به یمن هشت ساعت تمرین روزانه‌ی آیکیدو در اوج آمادگی بدنی خود بود، احساس کرد باید مداخله کند. در این میان یک نفر نیز به سختی مجروح شده بود؛ ولی ناگهان حرف‌های استادش را به یاد آورد: «آیکیدو هنر سازگاری و رفع اختلاف است. هر کس که فکر جنگ داشته باشد، پیوند و ارتباط خود را با جهان درهم شکسته است. در صورتی که سعی کنید بر دیگران مسلط شوید، پیشاپیش شکست خورده‌اید. هدف ما بررسی نحوه‌ی حل و فصل اختلاف و نزاع است، نه راه‌اندازی و شروع آن.»

درواقع، تری در شروع کلاس‌های خود به استادش قول داده بود که از مهارت‌های هنرهای رزمی خود فقط برای دفاع استفاده کند، نه برای جنگ. اکنون فرصتی یافته بود تا توانایی‌های خود در آیکیدو را در زندگی واقعی، و در فرصتی بسیار منطقی بیازماید. بنابراین، درحالی که همه‌ی مسافران از ترس در جای خود می‌خکوب شده بودند، تری به‌آهستگی و آرامش از جای خود بلند شد.

مرد مست با دیدن او درحالی که می‌غرید گفت: «آها! یک اجنبی! بیا جلو که باید به روش ژاپنی درسی به تو بدهم!» و خود را جمع‌وجور کرد تا به تری حمله کند.

ولی درست در لحظه‌ای که مرد مست می‌خواست به طرف تری یورش ببرد، یک نفر با صدای بلند و گوشخراش و به شدت شادمانه گفت: «هی!»

لحن فریاد او مثل کسی بود که ناگهان دوستی عزیز را پیدا کرده است. مرد مست درحالی که تعجب کرده بود، به این‌ور و آن‌ور نگاه کرد تا ببیند صدا از کجاست. بالاخره پیرمرد لاغر هفتاد هشتاد ساله‌ای را دید که با لباس کیمونو در گوشه‌ای نشسته بود. پیرمرد با مهربانی به مرد مست نگاه کرد و درحالی که با حرکت نرم و موزون دست خود به او اشاره می‌کرد گفت «بفرمایید بنشینید.» مرد مست تلوتلوخوران به طرف او رفت و با عصبانیت گفت: «برای چی باید وقتم را تلف کنم و با تو حرف بزنم؟» از سوی دیگر، تری آماده بود تا اگر مرد مست حرکت تهاجمی و خصمانه‌ای انجام دهد جلوی او را بگیرد.

پیرمرد درحالی که با مهربانی و روی باز به او نگاه می‌کرد پرسید: «چرا این کار را می‌کنی؟» مرد مست درحالی که نعره می‌زد گفت: «به تو هم هیچ ربطی نداره.» پیرمرد با لحن گرم و صمیمانه‌ای گفت: «اوه، خیلی جالبه، از من هم در گذشته این رفتارها سرزده؛ اما حالا هر شب من و همسر هفتادوشش ساله‌ام با هم به باغ خانه‌مان می‌رویم و روی یک نیمکت چوبی قدیمی می‌نشینیم ...» و به دنبال آن درباره‌ی درخت خرمالوی حیاط‌پشتی خانه‌شان، زیبایی باغ، و لذتی که هر شب از همصحبتی با همسرش می‌برد صحبت کرد.

صورت مرد مست با شنیدن حرف‌های پیرمرد آرام شد، و درحالی که مشت‌های خود را باز می‌کرد، با لحنی آرام گفت: «آره ... منم عاشق خرمالو هستم ...»

پیرمرد با صدایی سرزنده و بانشاط گفت: «آره، من مطمئنم که همسر فوق‌العاده‌ای هم داری.»

مرد مست در پاسخ داد: «نه، همسر مرد...» و هق‌هق کنان داستان غم‌انگیز از دست دادن همسر، خانه، و شغل و ابراز شرمساری از خودش را تعریف کرد.

در این زمان قطار به ایستگاهی رسید که تری باید پیاده می‌شد. ضمن پیاده شدن، تری شنید که پیرمرد از مرد مست می‌خواست کنارش بنشیند و همه‌ی قصه‌اش را برای او تعریف کند. و او مرد مست را دید که روی صندلی خزید و سر خود را در دامن پیرمرد گذاشت.

این نمونه‌ای از درخشش عاطفی و هیجانی است.

بخش سوم: کاربرد هوش هیجانی

فصل نهم: دشمنان صمیمی

به‌گفته‌ی زیگموند فروید به شاگرد و مُرید خود، اریک اریکسون، دوست داشتن و کار کردن دو ظرفیت و توانایی توأمان است که بلوغ کامل انسان را نشان می‌دهد. اگر این گفته درست باشد، به احتمال زیاد دوران بلوغ یکی از مراحل خطرناک زندگی است و روندهای کنونی ازدواج و طلاق و نقش هوش هیجانی را بیش از همیشه مهم و حیاتی می‌کند.

به نرخ طلاق توجه کنید. به‌ظاهر نرخ سالیانه‌ی طلاق کم‌وبیش ثابت مانده است؛ ولی روش دیگری برای محاسبه‌ی نرخ طلاق وجود دارد، که حاکی از افزایش خطرناکی در این باره است. در این روش احتمال طلاق زوج‌های تازه ازدواج کرده را بررسی می‌کنیم. درواقع، اگرچه نرخ کلی طلاق ثابت مانده، خطر طلاق و جدایی زوج‌های تازه ازدواج کرده افزایش یافته است.

در صورتی که نرخ طلاق در میان زوج‌های تازه ازدواج کرده را در سال‌های مختلف با هم مقایسه کنیم، این موضوع روشن‌تر می‌شود. حدود ده درصد از زوج‌های امریکایی که در سال ۱۸۹۰ ازدواج کردند، از هم جدا شده‌اند. در مورد زوج‌های ازدواج کرده در سال ۱۹۲۰، این نرخ به حدود هجده درصد رسید و برای زوج‌های ازدواج کرده در سال ۱۹۵۰، حدود سی درصد شد. پنجاه درصد از ازدواج‌ها در سال ۱۹۷۰ به طلاق انجامید و برای زوج‌هایی که زندگی مشترک خود را در سال ۱۹۹۰ شروع کردند، رقم به‌ت‌آورد شصت و هفت درصد پیش‌بینی شده است! چنانچه این پیش‌بینی درست باشد، فقط سی درصد از زوج‌های تازه ازدواج کرده می‌توانند امیدوار باشند که کارشان به جدایی نکشد.

شاید گفته شود علت اصلی افزایش نرخ طلاق، کاهش مداوم فشارهای اجتماعی است، نه کاهش هوش عاطفی و هیجانی افراد. درواقع، فشارهای اجتماعی موجب می‌شد در گذشته زنان و شوهران در بدترین موقعیت نیز به زندگی مشترک خود ادامه دهند. این فشارهای اجتماعی به‌طور عمده شامل ننگ بدنامی طلاق و اتکای اقتصادی زنان به شوهرانشان بود. به این ترتیب، اگر فشارهای اجتماعی مثل گذشته نقش چسب نگهدارنده‌ی زندگی مشترک زن و شوهر را بازی نکنند، نقش نیروهای عاطفی و هیجانی برای این کار بسیار حیاتی‌تر و جدی‌تر می‌شود.

در سال‌های اخیر، نقش این پیوندهای زن و شوهر و خط قرمزهای هیجانی و عاطفی درهم‌شکننده‌ی آن‌ها با دقتی بی‌سابقه اندازه‌گیری و آزمون شده است. شاید بتوانیم بگوییم بزرگ‌ترین پیشرفت در درک و فهم عوامل نگهدارنده یا برهم‌زننده‌ی ازدواج

حاصل کاربرد ابزارهای فیزیولوژیکی پیچیده‌ای است که اجازه می‌دهد جزئیات عاطفی و هیجانی برخورد زنان و شوهران را لحظه به لحظه ردیابی کنیم. دانشمندان اکنون می‌توانند آدرنالین واردنشده به خون و افزایش‌های ناگهانی فشار خون شوهران، و هیجان‌های کوچک بسیار سریع ولی مؤثر ظاهرشده بر صورت زنان را مشخص کنند. این تغییرات نشان‌دهنده‌ی بخش زیست‌شناختی ناپیدایی از مشکلات زن و شوهر، و سطح حیاتی و مهمی از واقعیت هیجانی و عاطفی آن‌هاست که اغلب حتی برای خودشان نیز نامحسوس یا بی‌اهمیت است. این ابزارها به نیروی نگهدارنده یا ویران‌کننده‌ی رابطه‌ی زن و شوهر کاری ندارند. سرآغاز خط قرمزهای عاطفی زنان و شوهران را باید در تفاوت‌های موجود در دنیای هیجانی و عاطفی دختران و پسران ردیابی کرد.

ازدواج زن و مرد، و ریشه‌های آن در کودکی

شبی که برای صرف شام وارد رستوران می‌شدم، مرد جوانی را دیدم که با چهره‌ای عبوس و سرد از در خارج شد، و به فاصله‌ی کمی از او، زن جوانی نیز مآیوسانه بیرون دوید و درحالی‌که با مشت‌های گره کرده به پشت او می‌کوبید فریاد زد: «لعنتی! برگرد و با من مهربان باش!» این خواهش تهاجمی و متناقض به‌منظور بازگرداندن اوضاع به وضعیت آرامش و صلح گذشته، نمونه‌ی الگو و قالب رفتاری خاصی است که در بیشتر زوج‌هایی که رابطه‌شان مخاطره‌آمیز شده، دیده می‌شود؛ به این معنا که زن خواهان پیوند است و مرد به‌دنبال رهایی. مدت‌هاست که روان‌درمانگرهای رابطه‌ی زناشویی متوجه شده‌اند زنان و شوهران وقتی به این مرحله می‌رسند راه مطب روان‌درمانگر را پیش می‌گیرند؛ درحالی‌که مرد از تقاضاها و پرخاشگری‌های غیرمنطقی زن شکایت دارد و زن از بی‌تفاوتی مرد نسبت به حرف‌هایش اظهار تأسف می‌کند.

پرده‌ی پایانی نمایش خانوادگی این حقیقت را بازتاب می‌دهد که زن و شوهر، هریک خصوصیات عاطفی و هیجانی خاص خود را دارند. با وجودی که ممکن است این خصوصیات عاطفی و هیجانی تاحدودی ناشی از تفاوت‌های زیست‌شناختی زن و مرد باشد، تا حدودی نیز در محیط کودکی آن‌ها و در جهان عاطفی جداگانه‌ای که رشد می‌کنند ریشه دارد. مطالعات بسیاری درباره‌ی این دو دنیای جداگانه انجام شده است که نشان می‌دهد موانع و دیوارهای بین آن‌ها نه‌فقط به‌علت بازی‌های مختلف مورد علاقه‌ی پسران و دختران، بلکه به‌علت ترس آن‌ها از مسخره شدن است که چرا با کسی دوست شده‌اند. طبق بررسی‌های انجام‌شده درباره‌ی دوست‌یابی بچه‌ها، بچه‌های سه ساله می‌گویند که حدود نیمی از دوستانشان از جنس مخالف هستند. در بچه‌های پنج‌ساله این رقم حدود بیست درصد است؛ درحالی‌که در هفت سالگی هیچ پسر یا دختری از داشتن یک دوست خوب از جنس مخالف صحبت نمی‌کند. بنابراین، آن‌ها برای خود دو جهان اجتماعی جداگانه درست می‌کنند و تا زمانی که در دوران نوجوانی با یکدیگر قول و قرار می‌گذارند ارتباط چندانی میان این دو جهان برقرار نمی‌کنند.

پسران و دختران در مورد برخورد با احساسات و عواطف خود تحت آموزش‌های بسیار متفاوتی قرار می‌گیرند. پدران و مادران به‌طور کلی در مورد عواطف و احساسات خود (به‌جز احساس خشم) با دخترهایشان گفتگو می‌کنند. به دختر (در قیاس با پسرها) اطلاعات بیشتری راجع به عواطف و احساسات داده می‌شود؛ وقتی پدر و مادر قصه‌هایی برای بچه‌های پیش‌دبستانی خود می‌گویند، در صحبت با دختر از واژه‌های عاطفی و احساسی بیشتری استفاده می‌کنند و زمانی که مادران با کودکان خود بازی می‌کنند، مجموعه‌ی وسیع‌تری از عواطف را به دختران خود نشان می‌دهند. همچنین وقتی مادران درباره‌ی احساسات با دختران خود صحبت می‌کنند، با طول و تفصیل بیشتری راجع به وضعیت عاطفی حرف می‌زنند، درحالی‌که درباره‌ی علل و نتایج احساساتی نظیر خشم، با پسران خود مفصل‌تر صحبت می‌کنند (که به احتمال زیاد این گفتگو به‌صورت قصه‌هایی عبرت‌آموز است).

به عقیده‌ی لسلی برودی و جودیت هال که پژوهش مربوط به تفاوت‌های عواطف و هیجان‌های دو جنس مخالف را خلاصه کرده‌اند، دختران بسیار سریع‌تر از پسران در استفاده از زبان مهارت پیدا می‌کنند، و در نتیجه، در بیان زبانی احساسات خود مجرب‌تر می‌شوند و در استفاده از واژه‌ها برای کاوش و بررسی واکنش‌های هیجانی و عاطفی و جایگزین کردن واژه‌ها به جای این واکنش‌ها (نظیر جدال‌های بدنی) خبرگی بیشتری به دست می‌آورند. در مقابل، پسران که به بیان زبانی احساسات توجه زیادی ندارند ممکن است به طور کلی از حالت‌های عاطفی و هیجانی خود و دیگران غافل شوند.

در ده سالگی درصد دخترانی که تهاجمی برخورد می‌کنند، و در صورت عصبانیت دست به مقابله‌ی آشکار می‌زنند، با درصد پسران تا حدودی برابر است؛ ولی در سیزده سالگی تفاوت زیادی بین آن‌ها به وجود می‌آید، به این معنا که دختران در زمینه‌ی راهبردهای حيله‌گرانه‌ی تهاجمی نظیر طرد طرف مقابل، بدگویی، غیبت شریرانه، و دشمنی غیرمستقیم مهارت بیشتری به دست می‌آورند. پسران، کم و بیش، در زمان عصبانیت با طرف مقابل درگیر می‌شوند، و به این روش‌های پوشیده‌تر توجهی ندارند. این فقط یکی از روش‌های متعددی است که پسران و مردان آینده فقدان مهارت خود را در اتخاذ راه‌های میان‌بر در زندگی عاطفی و هیجانی، در قیاس با جنس مخالف، نشان می‌دهند.

دختران در زمان بازی با یکدیگر در گروه‌های کوچک و صمیمانه‌ای قرار می‌گیرند و همواره می‌کوشند تا دشمنی را به حداقل برسانند و حداکثر همکاری را با هم داشته باشند؛ در حالی که پسران در گروه‌های بزرگ‌تری بازی می‌کنند و بازی‌هایشان رقابتی است. یکی از تفاوت‌های اصلی آن‌ها زمانی مشخص می‌شود که روند بازی به علت صدمه دیدن یکی از بازیکنان مختل می‌شود. در صورتی که یکی از اعضای گروه پسران صدمه ببیند، از او انتظار می‌رود که از مسیر بازی بقیه کنار برود و گریه و داد و فریاد نکند تا دیگران بتوانند به بازی ادامه دهند. برعکس، اگر همین اتفاق برای یکی از دختران گروه پیش آید، اعضای گروه بازی را متوقف می‌کنند و برای کمک به فرد صدمه‌دیده و تسکین ناراحتی او دورش جمع می‌شوند. این تفاوت دختران و پسران در بازی نمایانگر چیزی است که کارول گیلیگان از دانشگاه هاروارد به عنوان یکی از تفاوت‌های کلیدی دو جنس مخالف مطرح می‌کند: پسران به استقلال و خودمختاری سختگیرانه‌ی ذهنی افتخار می‌کنند، در حالی که دختران خود را بخشی از یک شبکه‌ی هم‌پیوندان در نظر می‌گیرند. به اعتقاد پسران، هر چیزی که استقلالشان را به چالش بکشد تهدیدآمیز است، در حالی که دختران در اثر گسستگی در روابطشان احساس تهدید می‌کنند. همان‌طور که دبورا تانن در کتاب مسأله این است که تو درک نمی‌کنی اشاره می‌کند، تفاوت دیدگاه‌ها به این معناست که خواسته‌ها و انتظارات زنان و مردان از گفتگو با یکدیگر بسیار متفاوت است؛ به این معنا که مردان به گفتگو درباره‌ی «چیزهای مختلف» علاقه دارند، در حالی که زنان به دنبال برقراری ارتباط عاطفی و احساسی‌اند.

خلاصه این که تفاوت آموزش پسران و دختران از لحاظ احساسات و عواطف، موجب تقویت مهارت‌های بسیار متفاوتی در آن‌ها می‌شود. در نتیجه دختران «در خواندن نشانه‌های عاطفی کلامی و غیرکلامی دیگران، و بیان و اظهار احساسات خود» استاد می‌شوند؛ و پسران در «حداقل‌سازی احساسات و عواطف و تقویت خود از نظر آسیب‌پذیری، احساس تقصیر، ترس، و آزار رساندن به دیگران و آزار دیدن» مهارت پیدا می‌کنند. شواهد بسیار و قاطعی از این تفاوت دیدگاه، در نوشته‌های علمی وجود دارد. برای مثال، صدها مطالعه و بررسی نشان می‌دهد زنان به طور متوسط در مقایسه با مردان احساس همدلی بیشتری دارند؛ و این وضعیت دست کم در توانایی آن‌ها به خواندن احساسات بیان‌نشده‌ی دیگران از طریق بیان چهره، لحن صدا، و سایر علائم غیرزبانی‌شان به چشم می‌خورد. به همین ترتیب، خواندن احساسات زنان از چهره‌شان آسان‌تر از مردان است، در حالی که تفاوتی میان بیان چهره‌ی پسران و دختران کوچک وجود ندارد. به مرور که بچه‌ها به کلاس‌های بالاتر ابتدایی می‌روند، پسران در نشان ندادن احساسات در چهره‌شان استادتر

می‌شوند، و دخترها در نشان دادن آن مهارت بیشتری به دست می‌آورند. این موضوع می‌تواند تا حدودی نمایانگر تفاوت کلیدی دیگری میان دو جنس مخالف باشد: زنان در قیاس با مردان، به‌طور متوسط احساسات و عواطف مختلف را در طیف وسیع آن‌ها با شدت و نوسان بیشتر تجربه می‌کنند و از این جهت می‌توانیم آن‌ها را عاطفی‌تر، حساس‌تر و هیجانی‌تر از مردان بدانیم، چرا که زنان به‌طور کلی به امید ایفای نقش مدیر عاطفی خانواده ازدواج می‌کنند، درحالی‌که مردان به اهمیت این وظیفه و نقش آن در حفظ رابطه‌ی زناشویی توجه زیادی ندارند. درواقع، مطالعه‌ی دو‌بست‌وشصت‌وچهار زوج نشان داد که مهم‌ترین عنصر ارضاکنده‌ی زنان در رابطه‌ی زناشویی‌شان این است که احساس کنند با شوهر خود «تفاهم و رابطه‌ی خوبی» دارند. برای زنان صمیمیت در گفتگو درباره‌ی چیزهای مختلف به‌ویژه درباره‌ی خود رابطه، خلاصه می‌شود، درحالی‌که مردان کم‌وبیش از خواسته‌ی همسران خود چیزی نمی‌فهمند. آن‌ها می‌گویند: «من دوست دارم با او در انجام دادن کارها همکاری کنم؛ ولی او فقط دوست دارد حرف بزند.» به‌گفته‌ی هوستون، مردان در دوران قبل از ازدواج و در زمان رابطه‌ی عاطفی خود، با علاقه‌ی خیلی بیشتر و صرف وقت زیاد سعی می‌کنند با حرف‌های خود صمیمیت همسر آینده‌شان را جلب کنند؛ ولی پس از ازدواج و به‌مرور زمان، به‌ویژه در زوج‌های سنتی‌تر وقت کمتر و کمتری به این نوع گفتگو اختصاص می‌دهند و به‌جای این که با گفتگو در مورد چیزهای مختلف احساس نزدیکی کنند، با همکاری در انجام کارهایی نظیر باغبانی با یکدیگر احساس نزدیکی می‌کنند.

رشد سکوت در شوهران را می‌توانیم تا حدودی ناشی از این واقعیت بدانیم که مردان اندکی درمورد ازدواج خود خوش‌بین‌ترند، درحالی‌که به‌طور کلی زنان با مسائل و دشواری‌ها سازگارترند. در بررسی انجام‌شده درباره‌ی ازدواج، مشاهده شد که دیدگاه مردان در همه‌ی مسائل از جمله عشق‌ورزی، امور مالی، ارتباط با نزدیکان، نحوه‌ی گوش دادن به یکدیگر، اهمیت نقایص و کمبودهای یکدیگر، امیدبخش‌تر از دیدگاه زنان بود. به‌طور کلی، زنان - به‌ویژه در میان زوج‌های مسأله‌دار تمایل بیشتری به بیان شفاهی اعتراضات خود دارند. از این رو اگر دیدگاه امیدبخش‌تر مردان درباره‌ی ازدواج را با تمایل نداشتن آن‌ها به رویارویی عاطفی و احساسی ترکیب کنید، متوجه خواهید شد که چرا زنان اغلب از فقدان علاقه‌ی شوهران خود به گفتگو درباره‌ی مسائل موجود در رابطه‌شان شکایت می‌کنند (البته باید بگوییم که این تفاوت جنسیتی تعمیمی کلی است، و در همه‌ی موارد مصداق ندارد. برای مثال، یکی از دوستان روان‌درمانگر من شکایت می‌کرد که همسرش از گفتگو درباره‌ی موضوعات عاطفی و احساسی بین آن‌ها اکراه دارد، و اوست که این مسائل را مطرح می‌کند).

بی‌شک سستی و کندی مردان در طرح مسائل موجود در رابطه‌ی زناشویی خود، با نداشتن مهارت نسبی ایشان در خواندن احساسات و عواطف در چهره‌ی طرف مقابل، تشدید و بدتر می‌شود. برای مثال، زنان نسبت به ناراحتی موجود در چهره‌ی مردان حساس‌ترند، و بهتر از مردان ناراحتی موجود در چهره‌ی طرف مقابل خود را احساس می‌کنند. در نتیجه، زن برای این که توجه شوهرش را به ناراحتی خود جلب کند باید چهره‌ی بسیار ناراحت‌تری داشته باشد؛ چه رسد به این که بخواهد او را در مورد علت ناراحتی خود به پرسش وادارد!

اکنون نتایج و پیامدهای این شکاف عاطفی و هیجانی دو جنس مخالف را در نحوه‌ی برخورد زنان و شوهران در حل و فصل اختلاف‌نظرها و اختلاف سلیقه‌هایی که در رابطه‌ی صمیمانه‌ای پیش می‌آید، در نظر بگیرید. درواقع، موضوعات و مسائلی نظیر چه زمان‌هایی باید رابطه‌ی جنسی داشته باشند، بچه‌ها را چگونه تربیت کنند، یا مقدار پس‌انداز و قرضی که می‌توانند داشته باشند، موجب تداوم یا گسستگی رابطه‌ی زناشویی آن‌ها نمی‌شود، بلکه نحوه‌ی بحث و گفتگوی زن و شوهر درباره‌ی این موضوعات است که سرنوشت ازدواج آن‌ها را رقم می‌زند. توافق زن و شوهر درباره‌ی نحوه‌ی اعلام نظرشان درباره‌ی مسائل زندگی، کلید بقای رابطه‌ی زناشویی آن‌هاست؛ آن‌ها باید بر تفاوت‌های جنسی خود در برخورد با عواطف و احساسات دشوار چیره شوند. بدون موفقیت در این

زمینه، در مقابل اختلافات عاطفی و احساسی خود آسیب‌پذیرند و زندگی زناشویی‌شان در معرض خطر قرار دارد. همان‌طور که در صفحات آینده خواهیم دید، در صورت نقص و کمبودی در هوش هیجانی زن یا شوهر یا هر دو آن‌ها، احتمال گسترش این اختلافات بسیار بیشتر می‌شود.

خط قرمزهای رابطه‌ی زناشویی

فرد: لباس‌هایم رو از خشکشویی گرفتی؟

اینگرید: (با لحن تمسخر آمیز) لباس‌هایم رو از خشکشویی گرفتی؟! لباس‌های لعنتی‌ات رو خودت از خشکشویی بگیر. فکر می‌کنی من کی‌ام، کلفت تو؟

فرد: (با عصبانیت) اگه کلفت بودی، دست کم نحوه‌ی نظافت کردن رو بلد بودی!

اگر این گفتگو از یک نمایشنامه‌ی کمدی وضعیت نقل شده بود، شاید سرگرم‌کننده می‌نمود؛ ولی این گفتگوی طعنه‌آمیز و رنج‌آور، گفتگوی زن و شوهری بود که چند سال بعد از هم جدا شدند. گفتگوی آن‌ها را جان گوتمن، روان‌شناس دانشگاه واشنگتن، در یک برنامه‌ی آزمایشگاهی انجام داد که مفصل‌ترین تجزیه و تحلیل را درباره‌ی چسب عاطفی پیونددهنده‌ی زوج‌ها و احساسات گزنده‌ی ویرانگر ازدواج آن‌ها انجام داده است. در آزمایشگاه او از گفتگوی زنان و شوهران نوار ویدئویی تهیه می‌کنند و سپس ساعت‌ها آن‌ها را به تفصیل و جزء به جزء تجزیه و تحلیل می‌کنند تا جریان‌ات عاطفی و هیجانی عمیق ناپیدای رابطه‌ی آن‌ها را آشکار سازند. رسم نمودار این خطوط قرمز که می‌توانند موجب طلاق زن و مرد شوند، نقش مهم و حیاتی هوش هیجانی در بقا و ماندگاری یک ازدواج را نشان می‌دهد.

در طول بیست سال گذشته گوتمن فراز و فرودهای رابطه‌ی بیش از دویست زوج را بررسی کرده است که بعضی از آن‌ها تازه ازدواج کرده بودند، و بعضی دیگر چند ده سال از زندگی زناشویی‌شان می‌گذشت. او نقشه‌ی بوم‌شناسی عاطفی و هیجانی ازدواج را با چنان دقتی رسم کرده است که در یکی از مطالعات خود توانست امکان جدایی زوج‌های مسأله‌دار را در سه سال آینده با دقت نودوپنجاه درصد پیش‌بینی کند؛ دقتی که تاکنون در هیچ‌یک از مطالعات زناشویی مشاهده نشده است!

قدرت تجزیه و تحلیل گوتمن ناشی از روش و جامعیت اندازه‌گیری‌ها و بررسی‌های اوست، زیرا درحالی که زنان و شوهران گفتگو می‌کنند، حسگرها کوچک‌ترین تغییرات جسمانی آن‌ها را ثبت می‌کنند و تجزیه و تحلیل لحظه به لحظه‌ی حالت‌های چهره‌ی آن‌ها (با استفاده از روش خاص خواندن احساسات که توسط پاول اکمن توسعه یافته است) سریع‌ترین و ظریف‌ترین تغییرات احساسی‌شان را پیدا و ردیابی می‌کند. پس از پایان جلسه، هریک از همسران جداگانه به آزمایشگاه می‌آیند و ضمن دیدن نوار ویدئویی گفتگوی خود، افکار و احساسات مخفی خود در خلال لحظات آتشین بحث و گفتگو را بیان می‌کنند. نتیجه‌ی این بررسی را می‌توانیم به عکس‌برداری رابطه‌ی ازدواج آن‌ها با اشعه‌ی ایکس تشبیه کنیم. طبق یافته‌های گوتمن، یکی از نخستین نشانه‌های در معرض خطر بودن رابطه‌ی ازدواج دو نفر، انتقاد خشونت‌بار آن‌ها از یکدیگر است. در یک رابطه‌ی سالم زناشویی، شوهر و زن آزادند که اعتراض کنند؛ ولی اغلب در اوج عصبانیت، اعتراض‌ها به شکلی ویرانگر، به صورت حمله به شخصیت طرف مقابل درمی‌آیند. برای مثال، پاملا و دخترش برای خرید کفش به بازار رفتند و شوهرش برای خرید کتاب به کتابفروشی. آن‌ها قرار گذاشتند پس از یک ساعت جلوی اداره‌ی پست همدیگر را ببینند و سپس به سینما بروند. پاملا به موقع سر قرار رسید؛ ولی نشانی از تام نیافت. پاملا اعتراض کنان به

دخترش گفت: «کجا رفته؟ فیلم ده دقیقه‌ی دیگه شروع می‌شه. اگه راهی پیدا بشه که بابات بتونه کاری رو خراب کنه، بدون شک این کار رو می‌کنه.»

وقتی ده دقیقه بعد سروکله‌ی تام پیدا شد که ضمن پوزش‌خواهی با خوشحالی از دیدن اتفاقی یکی از دوستان قدیمی‌اش صحبت می‌کرد. پاملا او را به باد طعنه و زخم زبان گرفت و گفت: «کافیه دیگه! ما هم فرصتی پیدا کردیم درباره‌ی توانایی شگفت‌انگیز تو در خراب کردن برنامه‌هایی که می‌گذاریم صحبت کنیم. آدم بی‌فکر و خودخواه!»

اعتراض پاملا از حد گذشته است؛ او به‌جای این که به کردار تام اعتراض کند به شخصیت او توهین می‌کند و درواقع، دست به ترور شخصیت او می‌زند. با وجودی که تام از تأخیر خود معذرت خواسته است، باز هم پاملا به‌خاطر این خطای کوچک به او انگ «بی‌فکری و خودخواهی» می‌زند.

زوج‌ها گاه دچار چنین وضعی می‌شوند که در آن اعتراض به کار یکی از طرفین به‌صورت حمله‌ی مستقیم به شخصیت او درمی‌آید؛ ولی باید توجه کنید که تأثیر روانی فرساینده‌ی این انتقادهای شخصیتی خشن بیش از هر انتقاد و اعتراض منطقی دیگر است. به احتمال زیاد، این انتقادهای زمانی بیشتر می‌شود که زن یا شوهر احساس کند گوش شنونده‌ای برای اعتراض‌هایش نیست و طرف مقابل اعتراض‌ها و انتقادهای منطقی او را نادیده می‌گیرد.

تفاوت‌های میان اعتراض به کار طرف مقابل و انتقاد از شخصیت او، بسیار ساده است. برای مثال، زن در اعتراض به کار همسر خود به‌طور مشخص علت ناراحتی خود را بیان می‌کند، و رفتار شوهر خود، نه شخص او را مورد انتقاد قرار می‌دهد، و احساس خود را در این مورد بیان می‌کند: «زمانی که فراموش کردی لباس‌های مرا به خشکشویی ببری، احساس کردم توجهی به من نداری.» چنان‌که متوجه می‌شوید در گفته‌های او عناصر اصلی هوش عاطفی و هیجانی به‌چشم می‌خورد؛ به این معنا که با قاطعیت و اعتمادبه‌نفس و مثبت حرف می‌زند، و حالت جنگجویانه یا منفعل ندارد؛ ولی در حالت ترور شخصیت، او با الفاظی مشخص و به‌صورتی جامع و گسترده به شخصیت شوهرش حمله می‌کند: «تو همیشه خودخواه و بی‌توجهی. این ثابت می‌کند که نمی‌توانم انتظار انجام کار درستی را از تو بخواهم.» این نوع انتقاد موجب می‌شود طرف مقابل شرمسار شود، احساس کند دوستش ندارند، و خود را مقصر بدانند؛ که همه‌ی این‌ها موجب می‌شوند به‌جای این که برای بهبود امور اقدام کند، حالت دفاعی به‌خود بگیرد و به اقدامات متقابل دست بزند. وضعیت زمانی بدتر می‌شود که انتقاد شما پر از اهانت و فحش باشد که عملی بسیار ویرانگر است. فحش و ناسزا به‌سادگی با خشم و عصبانیت توأم می‌شود؛ به‌طوری که اغلب به استفاده از واژه‌ها محدود نمی‌شود، بلکه لحن صدای شخص نیز تغییر می‌کند و احساسات خود را با عصبانیت بیان می‌کند. مشخص‌ترین نوع اهانت به‌صورت استهزا یا فحش و ناسزا انجام می‌شود: «احمق!»، «بی‌عرضه!» و نظایر آن‌ها. ولی علاوه‌بر فحش و ناسزای زبانی با علایم و زبان بدنی خاصی نیز روبه‌رو هستیم که بیان‌کننده‌ی فحش و ناسزاست. از میان آن‌ها می‌توانیم به ریشخند کردن و پوزخند زدن یا گرد کردن لب که علامت جهانی ابراز تنفر است یا گرداندن چشم که نشانه‌ی ابراز ناراحتی است، اشاره کنیم.

ابراز اهانت در چهره‌ی ما از طریق انقباض عضله‌ی دیمپلر روی می‌دهد که کناره‌های دهان را به یک طرف (اغلب به‌سمت چپ) و چشم‌ها را به‌طرف بالا می‌کشد. زمانی که زن یا شوهر به این کار دست می‌زند، طرف مقابل هیجان‌زده می‌شود و تعداد ضربان قلبش در دقیقه دو یا سه واحد افزایش می‌یابد. این گفته‌ی پنهان و غیرکلامی عوارض و آثار منفی خاص خود را دارد. طبق یافته‌های گوتمن، در صورتی که شوهری دائم به همسر خود اهانت کند، همسرش در معرض مجموعه‌ای از بیماری‌ها، از سرماخوردگی و گلودرد

گرفته تا بیماری‌های مثانه و نیز بیماری‌های معده‌ای و روده‌ای قرار می‌گیرد. همچنین زمانی که چهره‌ی زنی در گفتگویی پانزده دقیقه‌ای با همسرش، چهار بار یا بیشتر تنفر و بی‌زاری نشان می‌دهد (که پسرعموی فحش و اهانت است)، با علامتی آرام و بی‌صدا روبه‌رو هستیم که به ما می‌گوید به احتمال زیاد آن‌ها در چهار سال آینده از هم جدا می‌شوند.

البته منظور این نیست که ابراز اتفاقی و گاه‌به‌گاه اهانت یا تنفر موجب برهم خوردن رابطه‌ی زناشویی می‌شود. در واقع، این شلیک‌های هیجانی مثل سیگار کشیدن و کلسترول بالا برای بیماری قلبی هستند که هرچه شدیدتر و مداوم‌تر باشد خطرناک‌تر است. در جاده‌ی منتهی به طلاق و جدایی، هر یک از این عوامل پیش‌بینی‌کننده‌ی عامل بعدی، در مقیاس بزرگ‌تر و خطرناک‌تر است. انتقاد و اهانت یا ابراز تنفر دائمی از طرف زن یا شوهر نشانه‌هایی خطرناک است، زیرا نشان می‌دهد که شخص انتقادکننده به‌طور غیابی طرف مقابل خود را محکوم کرده است. به اعتقاد او، همسرش محکوم به اعتراض و انتقاد دائمی است. این تفکر منفی و دشمنانه بالاخره به حملاتی منجر می‌شود که طرف مقابل را به دفاع وا می‌دارد یا آماده‌ی حمله‌ی متقابل می‌کند.

همسری که به وی تهاجم شده است، برحسب مورد می‌تواند از دو ابزار جنگ یا فرار یکی را انتخاب کند. بدیهی‌ترین روش انتخابی، جنگ متقابل همراه با عصبانیت است. این مسیر اغلب به جنگ بیهوده‌ی داد و فریاد میان زن و شوهر منجر می‌شود؛ ولی پاسخ دیگر، یعنی فرار کردن، می‌تواند خطرناک‌تر باشد، به‌ویژه زمانی که طرف مقابل به حصار سنگی سکوت فرار می‌کند. خود را در حصار سنگی قرار دادن، آخرین دفاع شخصی است که مورد حمله‌ی همسر خود قرار گرفته است. او بی‌تفاوت است، و در واقع، با نشان دادن چهره‌ای سنگی و بی‌تفاوت و ساکت، از هرگونه گفتگو خودداری می‌کند. این موضع‌گیری پیام قدرتمند و هراس‌انگیزی دربر دارد؛ پیامی که نمایانگر فاصله‌ای غیردوستانه، ابراز برتری، و تنفر است. این پدیده بیشتر بین زوج‌هایی دیده می‌شود که در نهایت زندگی زناشویی‌شان به جدایی و طلاق منجر شده است. در هشتادوپنج درصد این موارد شوهر بود که در مقابل همسر فحاش و انتقادکننده‌ی خود از این روش استفاده می‌کرد. عادی شدن این نوع پاسخ برای رابطه‌ی زناشویی ویرانگر است، زیرا همه‌ی درهای حل‌وفصل اختلافات را می‌بندد.

افکار زهرآگین

بچه‌ها تحمل‌ناپذیر شده‌اند. حوصله‌ی مارتین، پدرشان، کم‌کم سر می‌رود. او رو به‌سوی همسرش، ملانی، می‌کند و با لحنی تندی می‌گوید: «عزیزم، فکر نمی‌کنی بچه‌ها را می‌شود ساکت کرد؟»

فکر واقعی او چنین است: «ملانی، خیلی نسبت به بچه‌ها آسان می‌گیری.»

ملانی در پاسخ به خشم و غضب او، موجی از عصبانیت را احساس می‌کند و درحالی‌که صورتش سفت شده و ابروهایش با اخم و ترش‌رویی درهم گره خورده است پاسخ می‌دهد: «بچه‌ها خوشحال‌اند. به هر حال، به‌زودی به رخت‌خواب خواهند رفت.»

فکر واقعی او: «دوباره ایرادگیری‌هایش شروع شد. او همیشه ایراد می‌گیرد و اعتراض می‌کند.»

مارتین حالا حسابی خشمگین است. او درحالی‌که مشت‌هایش را گره کرده و به نحو ترسناکی به جلو خم شده است با ناراحتی می‌گوید: «آیا خودم باید همین الان آن‌ها را به رخت‌خواب ببرم؟»

فکر واقعی او: «او در همه‌ی موارد با من مخالفت می‌کند. بهتر است خودم سررشته‌ی کار را به دست گیرم.»

ملانی که به یکباره از خشم و غضب مارتین ترسیده است، با فروتنی و آرامش می‌گوید: «نه، همین الان خودم آن‌ها را به رخت خواب می‌برم.»

فکر واقعی او: «مارتین دارد از کنترل خارج می‌شود. ممکن است به بچه‌ها صدمه بزند. بهتر است من کوتاه بیایم.»

این دو نوع گفتگوی موازی (کلامی و غیرکلامی) را آرون بک، بنیانگذار روش درمان شناخت‌نگر [۲۴]، به‌عنوان نمونه‌ای از تفکر مسموم‌کننده‌ی رابطه‌ی زناشویی، گزارش داده است. تبادل احساسی و عاطفی واقعی بین ملانی و مارتین را افکار ایشان شکل داده و این افکار را نیز لایه‌ی عمیق‌تری ساخته است که بک به آن افکار خودکار می‌گوید. منظور از افکار خودکار فرضیات سریع‌السییر و ناپایدار موجود در پس‌زمینه‌ی فکر ما در مورد خودمان و اطرافیانمان است که عمیق‌ترین رویکردهای عاطفی و احساسی ما را بازتاب می‌دهد. فکر پس‌زمینه‌ی ملانی چیزی مانند این است: «او همواره با عصبانیت‌های خودش مرا تهدید می‌کند و آزار می‌دهد.» و مارتین در پس‌زمینه‌ی فکر خود چنین می‌اندیشد: «او حق ندارد با من چنین رفتار کند.» ملانی احساس می‌کند قربانی بی‌گناه رابطه‌ی ازدواجشان است، درحالی‌که مارتین به‌علت احساس برخورد غیرمنصفانه با وی، خود را سزاوار خشم و عصبانیت می‌داند. افکار قربانی بی‌گناه بودن یا سزاوار خشم و عصبانیت بودن حکایت از همسرانی دارد که رابطه‌ی زناشویی‌شان در معرض خطر است، و دائم با خشم و آزار تغذیه می‌شود. زمانی‌که افکاری پریشان‌کننده نظیر سزاوار خشم و عصبانیت بودن به‌صورت افکار خودکار درمی‌آید، تمام اوضاع و احوال را در جهت تأیید خود تفسیر می‌کنند. برای مثال، همسری که احساس قربانی بودن می‌کند، همه‌ی کارهای همسر خود را در جهت قربانی کردن خود تفسیر می‌کند و همه‌ی کارهای مهربانانه‌ی او را که ممکن است تأییدکننده‌ی نظر منفی‌اش نباشد نادیده می‌گیرد یا کم‌ارزش می‌کند.

این افکار بسیار قدرتمندند و سامانه‌ی هشدار عصبی ما را از تعادل می‌اندازند. زمانی‌که فکر قربانی بودن در ذهن شوهر، ماشه‌ی گروگان‌گیری هیجانی و عاطفی را می‌کشد، او به‌سادگی فهرستی از اعتراض‌ها و شکایت‌هایی را به‌یاد می‌آورد که با آن‌ها دیگر اجازه نمی‌دهد خاطره‌ی هیچ برخورد مثبتی از طرف همسرش به ذهنش خطور کند. این حالت همسر او را در وضعیتی بدون بُرد قرار می‌دهد و حتی کارهای خوبی که او با حسن‌نیت انجام می‌دهد، زیر این عدسی‌های منفی به‌صورت دیگری تعبیر و تفسیر می‌شود و به‌عنوان تلاش‌های مذبوحانه‌ای برای سرپوش گذاشتن به رفتارهای خشن و قربانی‌کننده‌اش نادیده گرفته می‌شود.

همسرانی که دچار این تصورات فتنه‌انگیز و پریشان‌کننده نیستند، در شرایط تنش‌زای مشابه از تفسیر و تعبیر مناسب‌تری برخوردارند و در نتیجه احتمال این‌که به گروگان‌گیری هیجانی دچار شوند کمتر است، و در صورتی‌که دچار این حالت بشوند نیز به‌آسانی از شرایط بحرانی خارج می‌شوند و اوضاع و احوال را روبه‌راه می‌کنند. طرح کلی افکار نگهدارنده یا دفع‌کننده‌ی حالت پریشانی و اضطراب، تابع الگویی است که مارتین سلیگمن آن را در فصل ششم درباره‌ی دیدگاه خوش‌بینانه و بدبینانه ارائه کرده است. مطابق دیدگاه بدبینانه، همسر شما به‌طور ذاتی ناقص و اشتباه‌کار است، به‌نحوی که اصلاح‌پذیر نیست و همه‌ی رفتار و کردارش مصیبت‌بار است: «او خودخواه و از خود راضی است؛ او این‌طور رشد کرده است و همیشه نیز همین‌طور خواهد بود؛ انتظار دارد همیشه دست به سینه، گوش به فرمان و در خدمت او باشم و هیچ‌وقت به فکر من نیست.» درحالی‌که دیدگاه خوش‌بینانه چیزی مثل این را به شخص القا می‌کند: «او الان پرتوقع شده؛ ولی در گذشته همیشه با ملاحظه بوده است. تصور می‌کنم حال و هوای خوبی ندارد. نکند مشکلی کاری موجب پریشانی‌اش شده است!» در این دیدگاه فوری روی شوهر (یا کل ازدواج) به‌عنوان موجود و رابطه‌ای بیمار و درمان‌ناپذیر خط بطلان نمی‌کشد، بلکه رفتار نامناسب طرف مقابل را پدیده‌ای در نظر می‌گیرد که در اثر اوضاع و شرایط خاصی ایجاد شده که

ضمن تغییر، درمان‌پذیر است. نگرش و رویکرد اول موجب پریشانی و اضطراب مداوم می‌شود، درحالی‌که نگرش دوم شرایط را آرام می‌کند و از تنش‌ها می‌کاهد.

همسرانی که دیدگاه بدبینانه دارند، به‌شدت در معرض گروگان‌گیری هیجانی‌اند و کارهای همسرشان آن‌ها را عصبانی یا اذیت می‌کند یا موجب پریشانی و اضطرابشان می‌شود و با آغاز ماجرا، دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند. پریشانی و اضطراب درونی و نگرش بدبینانه‌ی آن‌ها، احتمال توسل آن‌ها را به انتقاد و اهانت متقابل به همسرشان افزایش می‌دهد؛ که این حرکت نیز احتمال اتخاذ حالت دفاعی و قرار گرفتن طرف مقابل در حصار سنگی را افزایش می‌دهد.

به‌احتمال زیاد، سمی‌ترین افکار زهرآگین را در شوهرانی پیدا می‌کنیم که همسر خود را مورد تهاجم بدنی قرار می‌دهند. روانشناسان دانشگاه ایندیانا با مطالعه‌ی این‌گونه شوهران دریافته‌اند که آن‌ها مثل بچه‌قلدرهای دوران مدرسه‌ی ابتدایی فکر می‌کنند و حتی رفتارهای خنثی و بی‌طرفانه‌ی همسر خود را دشمنانه تلقی می‌کنند و این سوء برداشت را به‌عنوان دلیل توجیه‌کننده‌ی خشونت خود مورد استفاده قرار می‌دهند. همان‌طور که در فصل هفتم دیدیم، این مردان در اثر بی‌اعتنایی، طردشدگی، یا شرمندگی اجتماعی از جانب همسرشان احساس خطر می‌کنند. در این‌جا نمونه‌ای از وضعیتی را می‌آوریم که ماشه‌ی افکار توجیه‌کننده‌ی خشونت مردان زن‌آزار را در ذهن آن‌ها می‌چکاند: «شما در محفلی اجتماعی هستید که متوجه می‌شوید همسرتان در نیم‌ساعت گذشته با یکی از مردان حاضر در جلسه گرم گرفته است.» اکنون اگر شما یکی از آن مردان زن‌آزار باشید، به‌محض این‌که رفتاری حاکی از طردشدگی از او ببینید با خشونت و بی‌حرمتی شدید واکنش نشان می‌دهید. به‌طور قطع، افکار خودکار نظیر «او می‌خواهد مرا ترک کند» به ذهنتان هجوم می‌آورند و ماشه‌ی گروگان‌گیری هیجانی را در شما می‌چکاند. در نتیجه، به‌گفته‌ی پژوهشگران، به‌ناگهان «واکنش رفتاری ناشایستی» می‌کنید، و او را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهید.

سیل‌زدگی: باتلاق رابطه‌ی زناشویی

نتیجه‌ی نهایی این نگرش‌های اضطراب‌آور، ایجاد بحران مداوم است، زیرا بیشتر اوقات موجب آغاز گروگان‌گیری هیجانی می‌شود و رهایی از خشونت و رنجش حاصله را دشوارتر می‌کند. گوئمن برای نام‌گذاری این حالت بحران‌ساز، که در آن محیط برای پریشانی‌های هیجانی مداوم آماده است، از واژه‌ی سیل‌زدگی استفاده می‌کند. در واقع، شوهران و زنان سیل‌زده، به‌قدری زیر فشار منفی‌گرایی همسر خود و واکنش خود به آن هستند که در باتلاق احساسات ترسناک و مهارناپذیر اسیر می‌شوند. انسان‌های سیل‌زده قادر به شنیدن معنای واقعی حرف‌ها و پاسخ دادن با ذهن باز نیستند؛ قادر به سازماندهی تفکر خود نیستند، و به واکنش‌های بدوی و اولیه باز می‌گردند. آن‌ها می‌خواهند امور جاری را متوقف کنند یا از آن‌ها فرار کنند و گاهی نیز به گذشته بازگردند. سیل‌زدگی نوعی گروگان‌گیری هیجانی خودجاودان‌ساز است که همواره زوجها را در باتلاق بحرانی فرو می‌برد که رهایی از آن ممکن نیست.

آستانه‌ی تحمل بعضی‌ها در مقابل سیل‌زدگی بالاست و به‌سادگی خشم و اهانت طرف مقابل را تحمل می‌کنند، درحالی‌که بعضی دیگر در مقابل کوچک‌ترین انتقاد همسرشان از کوره در می‌روند. میزان سیل‌زدگی از لحاظ فنی از روی افزایش تعداد ضربان قلب نسبت به حالت آرامش تعیین می‌شود. در حالت عادی و آرامش، تعداد ضربان قلب زنان و مردان به‌ترتیب ۸۲ و ۷۲ تپش در دقیقه

است (تعداد ضربان قلب افراد برحسب اندازه‌ی بدن آن‌ها تغییر می‌کند). سیل‌زدگی در وضعیتی حدود ده تپش در دقیقه بالاتر از وضعیت عادی شروع می‌شود. اگر تعداد ضربان قلب به صد تپش در دقیقه برسد (همان‌طور که به‌سادگی در زمان عصبانیت یا گریه می‌رسد)، بدن آدرنالین و هورمون‌هایی را ترشح می‌کند که برای مدتی اضطراب و پریشانی را در سطح بالا نگه می‌دارد. لحظه‌ی گروگان‌گیری هیجانی را می‌توانیم از روی تعداد تپش‌های قلب مشخص کنیم، زیرا درست در یک لحظه در فاصله‌ی زمانی دو تپش معمولی، تعداد ضربان قلب ده، بیست، یا حتی سی تپش بیشتر می‌شود، عضلات سفت می‌شوند و تنفس به‌نظر مشکل می‌شود. از این رو انسان در باتلاقی از احساسات زهرآگین و ترس و خشم ناراحت‌کننده فرو می‌رود که فرار از آن غیرممکن به‌نظر می‌رسد. در این لحظه‌ی گروگان‌گیری کامل، هیجان‌های انسان به قدری شدید، دیدگاهش به‌قدری تنگ و محدود، و تفکراتش به‌قدری درهم و برهم می‌شود که قادر به درک دیدگاه‌های طرف مقابل یا سروسامان دادن منطقی امور نیست.

البته بیشتر زوجها گاه در زمان جنگ و دعوا دچار لحظات بحرانی می‌شوند و این طبیعی است. موضوع زمانی مسأله‌ساز می‌شود که زن یا شوهر تصور می‌کند اغلب در معرض تهاجم است. در این صورت احساس می‌کند توسط همسر خود لگدمال می‌شود، همواره برای مقابله با حمله یا بی‌عدالتی عاطفی او در حالت دفاعی قرار می‌گیرد، خود را برای مقابله با هرنوع نشانه‌ی حمله، یورش، یا اعتراض به‌شدت آماده نگه می‌دارد و تصمیم می‌گیرد در مقابل کوچک‌ترین نشانه‌ها نیز واکنش شدید نشان دهد. چنانچه شوهری در این وضعیت قرار گیرد، با شنیدن این جمله از همسرش که می‌گوید: «عزیزم، ما باید با هم گفتگو کنیم»، ممکن است به این فکر بیفتد که او می‌خواهد دوباره جنگ و جدالی راه بیندازد و در نتیجه، اسیر سیل‌زدگی شود. به این ترتیب، رهایی از تحریک و انگیزش جسمانی روز به روز دشوارتر می‌شود، و همین امر تفسیر و تعبیر گفتگوهای معمولی و بی‌ضرر به‌عنوان نیت مغرضانه را آسان‌تر می‌کند و موجب تکرار فرایند سیل‌زدگی می‌شود.

شاید بتوانیم بگوییم این خطرناک‌ترین نقطه‌عطف زندگی زناشویی است که موجب تحول فاجعه‌باری در رابطه‌ی زن و شوهر می‌شود. همسر سیل‌زده به وضعی رسیده است که همه‌ی نیت طرف مقابل را به بدترین وجه ممکن تعبیر می‌کند و به کارهای او با عینکی منفی می‌نگرد. در نتیجه، موضوعات کوچک به جنگ و جدال‌های جدی تبدیل می‌شوند و احساسات طرفین دائم صدمه و آزار می‌بیند. پس از مدتی، همسر سیل‌زده کم‌کم همه‌ی مسائل زندگی مشترک را دشوار و حل‌نشدنی می‌بیند، زیرا سیل‌زدگی در همه‌ی اقدامات اصلاحی و حل مشکلات مسائل خرابکاری و اخلال می‌کند. با ادامه‌ی این وضع، گفتگو درباره‌ی موضوعات مختلف بی‌فایده به‌نظر می‌رسد، و هر یک از طرفین می‌کوشد احساسات رنج‌دیده‌ی خود را به‌تنهایی تسکین دهد. در نتیجه، کم‌کم در کنار زندگی زناشویی خود زندگی‌های موازی را شروع می‌کنند، و به‌ویژه بدون ارتباط با یکدیگر زندگی می‌کنند، و در زندگی مشترک خود احساس تنهایی می‌کنند. طبق یافته‌های گوتمن، دیر یا زود، گام بعدی آن‌ها طلاق و جدایی است.

در این مسیر پرفراز و نشیب به‌سوی طلاق و جدایی، پیامدهای غم‌انگیز کاستی‌ها و ناتوانی‌های عاطفی و هیجانی طرفین رابطه بسیار مشخص و آشکار است. صرف اسیر شدن زن و شوهر در چرخه‌ی برگشت‌پذیر انتقاد و اهانت، حالت دفاعی به خود گرفتن و قرار دادن خود در حصار سنگی، افکار پریشانی‌آور و سیل‌زدگی هیجانی، به‌معنای از بین رفتن خودآگاهی عاطفی و هیجانی و کنترل شخصی زن و شوهر، از بین رفتن همدلی و قابلیت‌های آرام کردن و تسکین دادن خود و طرف مقابل، و در نتیجه، زوال ساختار عاطفی آن‌ها برای حفظ پیوند مشترک است.

مردان، جنس آسیب‌پذیرند

در این جا دوباره به تأثیر تفاوت‌های جنسی در زندگی عاطفی و هیجانی باز می‌گردیم که یکی از عوامل و انگیزه‌های مخفی و ناپیدای برهم زنده‌ی روابط زناشویی است. به این یافته‌ی علمی توجه کنید: حتی با گذشت بیش از سی و پنج سال زندگی مشترک، هنوز تمایز مشخصی میان زن و شوهر درباره‌ی نحوه‌ی تلقی آن‌ها از برخوردهای هیجانی و عاطفی وجود دارد. زنان در قیاس با مردان، به‌طور کلی نگرانی چندانی از داد و بیداد و یکی به دو در زندگی زناشویی خود ندارند. این نتیجه‌گیری را روبرت لونسون، استاد دانشگاه کالیفرنیا در برکلی، انجام داد که صدوپنجاه‌ویک زوج قدیمی را مطالعه و بررسی کرد. لونسون متوجه شد همه‌ی شوهران از عصبانیت هنگام اختلافات خانوادگی اکراه دارند و حتی از آن متنفرند، درحالی‌که همسران آن‌ها نگرانی چندانی از این موضوع ندارند. مردان در قیاس با زنان، استعداد سیل‌زدگی بیشتری دارند؛ به این معنا که هم تعداد بیشتری از آن‌ها در مقابل انتقادهای همسران خود دچار این حالت می‌شوند و هم نسبت به سطوح پایین‌تری از مخالفت و برخورد منفی حساسیت به خرج می‌دهند. زمانی که مردان دچار سیل‌زدگی می‌شوند آدرنالین بیشتری وارد جریان خون خود می‌کنند، و سطوح منفی‌گرایی پایین‌تری از جانب همسرانشان موجب جریان آدرنالین به خون آن‌ها می‌شود؛ همچنین زمان بیشتری برای بهبود جسمانی آن‌ها از سیل‌زدگی مورد نیاز است. به این ترتیب، شاید بتوانیم بگوییم که تشویش‌ناپذیری بردبارانه‌ی کلینت ایستوود نمایانگر دفاع او در مقابل احساس له‌شدگی احساسی و عاطفی است.

به عقیده‌ی گوتمن، دلیل این که مردان بیش از زنان به حصار سنگی پناه می‌برند، حمایت از خود در مقابل سیل‌زدگی است، زیرا طبق پژوهش او، زمانی که آن‌ها به این کار دست می‌زنند تعداد تپش‌های قلبشان به میزان ده تپش در دقیقه کاهش می‌یابد و همین امر موجب نوعی احساس راحتی در آن‌ها می‌شود؛ ولی نکته‌ی جالب و تناقض‌ناما این بود که وقتی مردان به حصار سنگی پناه می‌بردند، تعداد تپش‌های قلب همسرانشان تا حد پریشانی و اضطراب زیاد افزایش می‌یافت. این تانگوی لیمبیک، که در آن هریک از دو طرف راحتی خود را در فشار و ناراحتی جنس مخالف جستجو می‌کند، به رویکرد و نگرش بسیار متفاوتی نسبت به رویارویی عاطفی و هیجانی منجر می‌شود، زیرا در واقع به همان شدت که مردان از رویارویی عاطفی و هیجانی اکراه دارند، زنان خود را ملزم به آن می‌دانند.

درست به‌همان میزان که احتمال پناه‌گیری مردان در حصار سنگی بیشتر است، احتمال انتقاد کردن زنان از شوهران خود افزایش می‌یابد. این تقارن رفتاری ناشی از نقشی است که زنان به‌عنوان مدیر عاطفی خانواده برای خود قایل‌اند. هرچند آن‌ها سعی می‌کنند اختلافات و اعتراضات را مطرح و حل‌وفصل کنند، شوهرانشان از درگیری در بحث‌های اختلاف‌برانگیز اکراه دارند. زمانی که زن می‌بیند شوهرش از درگیری فرار می‌کند، حجم و شدت اعتراض خود را با انتقاد از او افزایش می‌دهد و وقتی شوهر در پاسخ به او حالت دفاعی به خود می‌گیرد یا به حصار سنگی پناه می‌برد، زن احساس نومیدی و عصبانیت می‌کند، و به‌منظور تأکید میزان ناراحتی خود به اهانت و فحاشی دست می‌زند. زمانی که شوهر خود را در معرض انتقاد و فحاشی همسرش می‌بیند، کم‌کم در نقش قربانی بی‌گناه یا شایسته‌ی عصبانیت ظاهر می‌شود که در نتیجه‌ی آن به حالت سیل‌زدگی نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود و در نهایت، برای حمایت خود در مقابل سیل‌زدگی، روز به روز حالت دفاعی بیشتری به خود می‌گیرد یا به‌طور کلی به حصار سنگی پناه می‌برد؛ ولی به‌خاطر بسپارید که پناه‌گیری شوهران در حصار سنگی موجب سیل‌زدگی همسرانشان می‌شود، زیرا احساس بن‌بست کامل می‌کنند. همچنین، بالا گرفتن جنگ و جدال‌های زناشویی به سادگی را می‌تواند از کنترل خارج شود و همه‌چیز را خراب کند.

توصیه‌های زناشویی به زنان و مردان

با توجه به پیامدهای بالقوه‌ی ترسناک تفاوت‌های موجود در نحوه‌ی برخورد زنان و مردان با احساسات اضطراب‌آور در روابطشان، پرسش مهم این است که زن و شوهر برای پشتیبانی از عشق و محبت خود نسبت به یکدیگر و خلاصه، آنچه از رابطه‌ی زناشویی‌شان حمایت می‌کند چه باید بکنند؟ با توجه به مشاهده‌ی برخورد زوج‌هایی که زندگی زناشویی بلندمدتی را پشت سر گذاشته‌اند، پژوهشگران توصیه‌های خاصی برای مردان و زنان به‌طور جداگانه، و توصیه‌هایی عمومی برای هر دو آن‌ها مطرح کرده‌اند.

مردان و زنان، به‌طور کلی باید جهت‌گیری‌های عاطفی و احساسی متفاوتی داشته باشند. به مردان توصیه می‌شود که از اختلاف و کشمکش نگریزند، بلکه به این نکته توجه کنند که اعتراض و شکایت و اعلام مخالفت همسرشان ممکن است از روی محبت و عشق، و به‌منظور حفظ سلامت و صحت رابطه‌ی زناشویی‌شان باشد (اگرچه ممکن است عصبانیت‌ها و اعتراض‌های زن انگیزه‌های دیگری نیز داشته باشد). بی‌توجهی به اعتراضات موجب می‌شود که مثل آب داغ آهسته به جوش آیند و در نهایت منفجر شوند، درحالی‌که مطرح کردن و حل‌وفصل اعتراضات، فشار آن‌ها را تخلیه و از انفجار و ویرانی‌شان جلوگیری می‌کند. البته شوهران باید متوجه باشند که عصبانیت یا ناراضی‌ت‌ی زنان به‌معنای حمله‌ی شخصی به آن‌ها نیست، بلکه هیجان‌های تند زنان اغلب بر قدرت و شدت احساساتشان تأکید می‌کند.

مردان همچنین باید با ارائه‌ی پیشنهاد یک راه حل عملی در اوایل بحث و گفتگو، از بروز اتصال کوتاه در جریان گفتگو جلوگیری کنند، زیرا نکته‌ی مهم برای زنان این است که احساس کنند شوهرانشان به شکایت‌ها و اعتراضات آن‌ها گوش می‌دهند و با احساساتشان راجع به موضوع ابراز همدلی می‌کنند (گو این که لازم نیست شوهر با نظر زن موافق باشد). زن ممکن است توصیه‌ی شوهر را به‌عنوان بی‌اعتنایی به احساسات خود و بی‌اهمیت دانستن آن تلقی کند. برعکس، شوهرانی که می‌توانند در اوج عصبانیت همسران خود، با آن‌ها مدارا و همراهی کنند، به آن‌ها کمک می‌کنند که احساس کنند حرف‌هایشان شنیده می‌شود و به ایشان احترام گذاشته می‌شود. مهم‌تر از همه این که، زنان دوست دارند حتی اگر شوهرانشان با احساسات آن‌ها موافق نیستند، آن را جدی بگیرند و به آن احترام گذارند. اغلب زمانی که زن احساس می‌کند به عقیده‌اش گوش داده‌اند و احساساتش را درک کرده‌اند، آرام می‌شود.

زنان نیز باید در برخورد با شوهران خود به توصیه‌هایی عمل کنند که درواقع موازی توصیه‌های بالاست. با توجه به این که یکی از مشکلات اصلی مردان اعتراض مداوم همسرانشان به آن‌هاست، زنان باید مواظب باشند که به شخصیت شوهران خود حمله نکنند، بلکه به عملکرد آن‌ها اعتراض کنند و از فحاشی و هتاک‌ی به آن‌ها به‌طور جدی بپرهیزند. اعتراض به این معناست که شما به شخصیت طرف مقابل حمله نمی‌کنید، بلکه با وضوح کامل به او می‌گویید که رفتار خاصی از او ناراحت‌کننده است. در مقابل، حمله‌ی خصمانه شما به شخصیت شوهرتان به‌یقین قطع موجب می‌شود او به حالت دفاعی رود یا در حصار سنگی پناه گیرد، که حاصل آن نومیدی و ناکامی بیشتر شما و شدت گرفتن جنگ و جدال است. توصیه‌ی دیگر این است که زنان اعتراضات خود را در عین تأکید عشق و محبت خود نسبت به شوهرانشان ابراز دارند.

جنگ و جدال‌های سودمند

روزنامه‌ی صبح حاوی خبر و مقاله‌ای درباره‌ی اثر حل‌وفصل نکردن اختلافات زناشویی بود. مارلین لینک با شوهرش، مایکل، بر سر دیدن برنامه‌ی تلویزیونی اختلاف نظر داشت: مایکل می‌خواست مسابقه‌ی میان گاو‌بازهای دالاس و عقاب‌های فیلادلفیا را ببیند،

درحالی که مارلین شنیدن اخبار تلویزیونی را ترجیح می‌داد. زمانی که مایکل نشست تا مسابقه را تماشا کند، خانم لینک با گفتن «حالم از دیدن مسابقه‌ی فوتبال به هم می‌خورد» به اتاق خواب رفت، اسلحه‌ی کالیبر ۳۸ را برداشت، و دو گلوله به او شلیک کرد. در نتیجه، به علت حمله‌ی شدید به همسرش محکوم و به قید پنجاه هزار دلار ضمانت آزاد شد؛ درحالی که آقای لینک به بیمارستان منتقل شد و پس از چند روز با بهبود جراحتهایی که در ناحیه‌ی شکم، شانه و گردنش پیش آمده بود از بیمارستان مرخص شد.

البته تعداد کمی از جنگ و جدال‌های زناشویی این قدر خشن یا پرهزینه هستند. با وجود این، فرصت مناسبی ایجاد می‌کنند تا بتوانیم هوش عاطفی را وارد زندگی زناشویی خود کنیم. برای مثال، زوج‌هایی که موفق به زندگی زناشویی طولانی می‌شوند کسانی‌اند که به یک موضوع می‌چسبند، و به یکدیگر اجازه می‌دهند تا دیدگاه‌های خود را در آغاز بیان کنند؛ ولی این زوج‌ها یک گام جلوتر نیز می‌روند: به این معنا که نشان می‌دهند به حرف یکدیگر گوش می‌دهند. با توجه به این که تنها خواست واقعی شخص رنج‌دیده این است که به احساساتش گوش کنند، ابراز همدلی و همدردی با او یکی از روش‌های اصلی کاهش تنش و جنگ و دعوا در زندگی زناشویی است.

مشخص‌ترین کمبود زوج‌هایی که کارشان به طلاق می‌کشد این است که هیچ‌یک از آن‌ها سعی نمی‌کند تنش بحث و گفتگوهای پیش‌آمده را کاهش دهد. تفاوت اصلی و مهم جنگ و دعوی زوج‌هایی که زندگی موفق دارند و آن‌هایی که کارشان به طلاق می‌رسد، این است که در گروه اول روش‌هایی برای ترمیم اختلافات جدی وجود دارد و در گروه دوم شاهد وجود چنین روش‌هایی نیستیم. سازوکارهای ترمیمی خاصی که موجب می‌شود بحث و گفتگوی پیش‌آمده به انفجار شوم و ترسناکی منجر نشود شامل اقداماتی ساده است نظیر جلوگیری از خارج شدن بحث از موضوع اصلی، ابراز همدردی و همدلی با طرف مقابل، و کاهش تنش. این اقدامات به مثابه نوعی ترموستات هیجانی است که موجب می‌شود احساسات ابراز شده به جوش نیایند و کنترل موضوع از دست طرفین خارج نشود.

یکی از راهبردهای سودمند برای حفظ زندگی زناشویی این است که به جای تمرکز بر موضوعات مشخص مورد اختلاف (نظیر بچه‌داری، امور جنسی، پول و کار خانه) بر تقویت هوش عاطفی مشترک زن و شوهر تکیه کنیم، و به این ترتیب امکان گذران صحیح امور را بهبود بخشیم. تعداد اندکی از توانایی‌های عاطفی و هیجانی - مثل روش‌های آرام‌کننده‌ی شما و همسران، همدلی و خوب گوش دادن - احتمال حل و فصل مؤثر اختلافات را بیشتر می‌کند. این توانایی‌ها وجود اختلافات سالم را ممکن می‌سازد. منظور از اختلافات سالم «جنگ‌های مفید و سودمندی» است که زندگی زناشویی را شکوفا می‌کند و زن یا شوهر را قادر می‌سازد بر نکات منفی‌ای چیره شوند که اگر رشد کنند زندگی زناشویی را ویران می‌سازند.

البته باید بگوییم هیچ‌یک از این عادت‌های عاطفی و احساسی یک شبه تغییر نمی‌کند، بلکه به پافشاری و مراقبت مداوم نیاز دارد. زوج‌ها می‌توانند به نسبت مستقیم مقدار انگیزشی که برای عمل به دست می‌آورند، دست به تغییرات کلیدی بزنند. بیشتر پاسخ‌های عاطفی و هیجانی ما به موضوعات مختلف زندگی زناشویی مان، ریشه در کودکی ما دارند؛ به این معنا که برای اولین بار یا آن‌ها را در روابط صمیمانه‌ی خود یاد گرفته‌ایم یا این که پدر و مادرمان سرمشق ما بوده‌اند و به این ترتیب رفتار کردار مشخص و شکل گرفته‌ای را به زندگی زناشویی خود آورده‌ایم. بنابراین در زمان ازدواج به عادت‌های عاطفی و هیجانی خاصی مجهز هستیم - برای مثال، در مقابل مخالفت دیگران واکنش شدید نشان می‌دهیم یا در مقابل نخستین علایم رویارویی کنار می‌کشیم - حتی اگر سوگند خورده باشیم که پا جای پای والدین خود نگذاریم و مثل آن‌ها عمل نکنیم.

آرام‌سازی

هر احساس و هیجان قدرتمند حاوی جنبش و حرکتی آنی برای عمل است و مدیریت این جنبش‌ها و حرکت‌های آنی برای عمل، اساس هوش هیجانی و عاطفی است. البته باید گفت که این کار در روابط عاشقانه بسیار دشوار است، زیرا در این روابط سرمایه‌گذاری زیادی کرده‌ایم و باخت در آن‌ها بسیار خطرناک است. واکنش‌های ما در این روابط بر پایه‌ی برخی از عمیق‌ترین نیازهای ما قرار دارند که عبارت‌اند از نیاز به محبوب و محترم بودن، و ترس از طرد شدن یا محرومیت از محبت و عاطفه. تعجبی ندارد که می‌توانیم در جنگ و جدال‌های زناشویی به‌نحوی عمل کنیم که گویی پای مرگ و زندگی‌مان در میان است.

حتی با وجود این، در بحبوحه‌ی گروگان‌گیری عاطفی و هیجانی زن و شوهر، هیچ چیزی به‌صورت مثبت حل‌وفصل نمی‌شود. یکی از توانایی‌های کلیدی و مهمی که زن و شوهر باید یاد بگیرند، آرام کردن احساسات پریشان و آشفتگی خودشان است. این کار به‌معنای کسب مهارت در رها شدن سریع از سیل‌زدگی ناشی از گروگان‌گیری هیجانی است. با توجه به این‌که در این وضعیت قدرت شنیدن، فکر کردن، و صحبت کردن صحیح و شفاف از انسان زایل می‌شود، آرام‌سازی خود و طرف مقابل یکی از اقدامات بسیار سازنده و حیاتی است که بدون آن امکان هیچ پیشرفتی در جهت حل‌وفصل مشکلات وجود ندارد.

زوج‌های علاقه‌مند می‌توانند ضمن بحث و جدل تعداد تپش‌های قلب خود را در هر پنج دقیقه بشمارند. این کار از طریق احساس ضربان سرخ‌رگ کاروتید (رگ خواب)، که چند اینچ پایین‌تر از نرمه‌ی گوش و آرواره قرار دارد، انجام می‌شود (کسانی که ورزش ایروبیکی می‌کنند به‌سادگی می‌توانند این کار را یاد بگیرند). شمارش تعداد تپش‌ها در پانزده ثانیه و ضرب آن در عدد چهار، تعداد ضربان قلب در دقیقه را به‌دست می‌دهد. با این کار در زمان آرامش می‌توانیم تعداد ضربان پایه و معمولی خود را به‌دست آوریم و چنانچه تعداد ضربان قلب ما ده تپش بیشتر از این رقم بشود، نشانه‌ی این است که جریان سیل‌زدگی در ما شروع شده است. اگر تعداد تپش از این رقم بیشتر شود، زوج مورد نظر باید بیست دقیقه به خود استراحت دهند تا آرامش پیدا کنند و سپس دوباره به بحث و گفتگو ادامه دهند. اگرچه پنج دقیقه استراحت ممکن است کافی به‌نظر برسد، بدن از نظر جسمانی به زمان بیشتری برای آرامش خود نیاز دارد. همان‌طور که در فصل پنجم خواندیم، عصبانیت و خشم ته‌نشین شده موجب خشم بیشتر می‌شود؛ به این معنا که استراحت طولانی‌تر وقت بیشتری برای بهبودی از عصبانیت قبلی در اختیار شخص قرار می‌دهد.

زوج‌هایی که تصور می‌کنند اندازه‌گیری تعداد ضربان قلبشان دشوار است، می‌توانند از قبل با هم توافق کنند که به هر نفر اجازه دهد به محض پیدا شدن نشانه‌های سیل‌زدگی در یکی از آن‌ها، اعلام استراحت کند. در خلال این زمان آن‌ها می‌توانند با استفاده از یکی از فنون آرام‌سازی یا تمرین‌های ایروبیکی (یا یکی از روش‌های گفته شده در فصل پنجم) خود را از دست گروگان‌گیری هیجانی آزاد کنند.

گفتگوهای درونی سم‌زدا

با توجه به این‌که سیل‌زدگی ناشی از افکار منفی ما نسبت به همسرمان است، اگر شوهر یا زنی که به‌علت این گونه قضاوت‌های خشن و خشمگینانه نومید و عصبانی شده است، موضوع را دوباره بررسی کند می‌تواند از میزان تنش و ناراحتی خود بکاهد. احساسات و تصوراتی نظیر «من دیگر حاضر نیستم این وضع را تحمل کنم» یا «من مستحق این‌گونه برخورد نیستم» جزو حرف‌ها و شعارهای کسانی است که احساس می‌کنند «قربانی بی‌گناه» یا «سزاوار عصبانیت» هستند. همان‌طور که آرون بک، درمانگر شناخت‌نگر مطرح

می‌کند، زن یا شوهر با به‌چنگ آوردن این افکار و به‌چالش کشیدن آن‌ها، به‌جای این‌که فقط از دست آن‌ها عصبانی یا آزرده شوند، می‌تواند خود را از دست این افکار نادرست و زیان‌آور خلاص کند.

این کار مستلزم آن است که زن و شوهر چنین افکاری را ردیابی و شناسایی کنند، تشخیص دهند که مجبور نیستند به آن‌ها باور داشته باشند، و از روی عمد تلاش کنند تا شواهد یا دیدگاه‌هایی را به‌یاد آورند که این باورها را زیر سؤال می‌برد. برای مثال زنی که در اوج بحث و گفتگو احساس می‌کند «او به نیازهای من توجهی ندارد، و همیشه خودخواهانه عمل می‌کند»، ممکن است این فکر خود را با یادآوری مواردی زیر سؤال ببرد که نشان می‌دهد شوهرش به فکر او بوده است. به این ترتیب، او فکر منفی خود را اصلاح می‌کند و به خود می‌گوید: «ولی مواردی وجود دارد که نشان می‌دهد او گاهی به فکر من است، اگرچه کاری که الان انجام داده بدون فکر بوده و موجب ناراحتی من شده است.» بنابراین این فکر و تلقی جدید امکان تغییر وضع و رسیدن به راه‌حلی مثبت را ایجاد می‌کند، درحالی‌که فکر و تلقی قبلی فقط موجب افزایش عصبانیت و رنجش می‌شود.

گوش دادن و حرف زدن غیرتدافعی

مرد: تو داری فریاد می‌زنی!

زن: البته که فریاد می‌زنم، تو یک کلمه از حرف‌های مرا هم نشنیدی. تو اصلاً گوش نمی‌کنی!

گوش دادن مهارتی است که زوجها را با هم جفت می‌کند. حتی در اوج بحث و گفتگو، وقتی طرفین گرفتار گروگان‌گیری هیجانی شده‌اند، یکی از آن دو و حتی گاهی هر دو نفر می‌توانند بدون توجه به عصبانیت خود به حرف‌های طرف مقابل گوش دهند و در برابر حرکات و رفتارهای جبرانی او واکنش مناسبی داشته باشند. وقتی شنونده حالت دفاعی به خود می‌گیرد به‌معنای نادیده گرفتن اعتراض طرف مقابل یا تکذیب فوری آن تلقی می‌شود، و در نتیجه به‌جای این‌که آن را کوششی برای تغییر رفتار تلقی کند آن را نوعی حمله در نظر می‌گیرد. البته باید بگوییم در بحث و جدل زن و شوهر گفته‌های هر یک از آن‌ها به شکل حمله انجام می‌شود یا با چنان حالت منفی‌ای صورت می‌گیرد که هیچ چیزی غیر از حمله از آن به گوش نمی‌رسد.

حتی در بدترین حالت، زن و شوهر می‌توانند شنیده‌های خود را ویرایش کنند و با نادیده گرفتن بخش‌های دشمنانه و منفی صحبت‌ها - لحن تند و زشت، حالت حمله، و انتقاد و اهانت موجود در آن‌ها - قسمت اصلی پیام را بشنوند. برای این کار بهتر است زن یا شوهر حالت منفی طرف مقابل را نوعی بیان ضمنی اهمیت موضوع برای او - و تقاضای او برای توجه بیشتر به موضوع - تلقی کند. در این صورت اگر زن فریاد بزند: «آیا به‌خاطر خدا دست از دخالت در کار من برمی‌داری؟!» مرد می‌تواند با راحتی و بدون واکنش آشکار به حالت دشمنانه‌ی زن بگوید: «بسیار خوب، بیا به بحث و جدل پایان دهیم.»

البته باید بگوییم که قدرتمندترین شکل گوش دادن غیرتدافعی، همدلی است که در آن احساسات موجود در پشت واژه‌ها را می‌شنویم. همان‌طور که در فصل هفتم خواندیم، برای این‌که یکی از طرفین بتواند به‌راستی با طرف دیگر همدلی کند، باید واکنش‌های هیجانی خود را به‌قدری پایین آورد و از لحاظ جسمانی به‌اندازه‌ای پذیرا شود که بتواند احساسات همسر خود را بازتاب دهد. بدون این هماهنگ‌سازی جسمانی، ادراک یکی از طرفین از احساس طرف دیگر می‌تواند به‌کلی نامربوط و اشتباه باشد. زمانی‌که احساسات یکی از طرفین به‌قدری قوی و شدید است که او قادر به هیچ نوع هماهنگ‌سازی جسمانی با طرف مقابل نیست و همه‌چیز را پایمال می‌کند، همدلی او با همسرش نیز دستخوش ویرانی می‌شود.

یکی از روش‌های گوش دادن هیجانی مؤثر، روش «بازتاباندن» است که اغلب در درمان مشکلات زناشویی از آن استفاده می‌شود. در این روش، زمانی که یکی از طرفین اعتراض می‌کند، طرف دیگر اعتراض او را به زبان خود به نحوی تکرار می‌کند که نه فقط فکر شخص اعتراض‌کننده، بلکه احساسات او را نیز بیان کند. همسر بازتاب‌کننده اطمینان می‌یابد که بیان او از مورد مربوطه تکراری باشد، در غیر این صورت دوباره تا رسیدن به هدف خود آن را تکرار می‌کند، کاری که به نظر ساده می‌رسد؛ ولی اجرای آن به نحو شگفت‌آوری دشوار است و به تدبیر و ظرافت نیاز دارد. بازتاباندن دقیق احساسات طرف مقابل نه فقط موجب درک احساسات می‌شود، بلکه احساس همسازی هیجانی نیز ایجاد می‌کند. این کار به خودی خود می‌تواند گاهی حمله‌ای قریب الوقوع را خلع سلاح کند و تا جایی پیش رود که از بالا گرفتن بحث و گفتگوی مربوط به اعتراضات و تبدیل شدن آن‌ها به جنگ و جدل جلوگیری کند.

هر گفتگوی غیرتدافعی موجب می‌شود تا زوجها بتوانند گفته‌ها را در محدوده‌ی اعتراض شخصی نگاه دارند و از تبدیل آن به حمله‌ی شخصی جلوگیری کنند. به عقیده‌ی جیم گینوت، روان‌شناس و پدر بزرگ برنامه‌های اجرایی مفاهیمی اثربخش، بهترین فرمول برای یک اعتراض، فرمول «XYZ» است: «وقتی تو کار X را انجام دادی، من احساس کردم کار Y را انجام داده‌ای، درحالی که ترجیح می‌دادم کار Z را انجام می‌دادی.» برای مثال، به جای این که به روش معمول در بیشتر نزاع‌های خانوادگی بگویید «تو یک خودخواه و بی‌فکری!»، بگویید: «وقتی به من تلفن نکردی که بگویم برای شام دیر می‌آیی، احساس کردم به من بی‌حرمتی کرده‌ای و عصبانی شدم. دوست داشتم به من زنگ می‌زدی و دیر آمدنت را اطلاع می‌دادی.» خلاصه این که در ارتباط و مفاهمی باز و راحت، هیچ جایی برای قلدری، تهدید، یا توهین وجود ندارد. همچنین محلی برای انواع مختلف حالت تدافعی - نظیر عذر و بهانه‌ها، انکار مسئولیت، حمله‌ی متقابل، انتقاد، و غیره - وجود ندارد. در این جا نیز همدلی ابزاری بسیار مؤثر و کارساز است.

بالاخره این که احترام گذاشتن و عشق ورزیدن خصومت و دشمنی را در زندگی زناشویی و سایر امور زندگی خلع سلاح می‌کند. یکی از روش‌های قدرتمند برای کاهش تنش جنگ و جدال خانوادگی این است که به همسران بفهمانید می‌توانید از دیدگاه او به موضوع نگاه کنید و دیدگاه او را محترم می‌شمارید، اگر چه ممکن است خودتان با آن موافق نباشید. روش دیگر این است که مسؤلیت اشتباهات خود را بپذیرید و حتی به خاطر آن‌ها پوزش بخواهید. حداقل تأثیر مثبت تأیید دیدگاه طرف مقابل این است که به او می‌فهمانید به حرف‌هایش گوش می‌دهید و احساساتش را درک می‌کنید، اگر چه نمی‌توانید با عقیده‌ی او موافق باشید: «می‌دانم که تو نگرانی.» از سوی دیگر، زمانی که جنگ و دعوایی در کار نیست، تأیید دیدگاه‌های همسران را به صورت تعریف و تمجید از خصوصیات نشان دهید که به راستی مورد تأییدتان است. تأیید دیدگاه‌های همسران روشی است که به آرام‌سازی او کمک می‌کند و با ایجاد احساسات مثبت موجب سرمایه‌گذاری عاطفی و هیجانی در او می‌شود.

تمرین

با توجه به لزوم به‌کارگیری این روش‌ها در اوج رویارویی و زمانی که امکان جنگ و دعوای شدید وجود دارد، استفاده‌ی سریع و به‌موقع از آن‌ها مستلزم این است که آن‌ها را یاد بگیریم و ملکه‌ی ذهن خود کنیم. مغز هیجانی ما عادت‌های پاسخ‌دهی خاصی را به کار می‌گیرد که در آغاز زندگی خود در لحظات مکرر خشم و رنج‌دیدی یاد گرفته‌ایم و بر ذهنمان مسلط شده است. با توجه به این که حافظه و نظام پاسخ‌دهی ما عاطفی و هیجان‌گراست، یادآوری واکنش‌های مربوط به زمان‌های آرام‌تر و به‌کارگیری آن‌ها خیلی آسان نیست. در صورتی که پاسخ هیجانی سازنده‌تر نامأنوس باشد و به‌اندازه‌ی کافی تمرین نشده باشد، استفاده از آن در زمان ناراحتی بسیار دشوار است؛ ولی اگر پاسخ و واکنش به‌اندازه‌ی کافی تمرین شود و به‌صورت خودکار درآید، احتمال بروز و ظهور آن در بحران‌های هیجانی بیشتر می‌شود. بنابه این دلایل اگر بخواهیم روش‌های بالا جزو اولین پاسخ از مخزن پاسخ‌های هیجانی ما درآیند

(یا دست کم جزو پاسخ‌هایی نباشند که خیلی دیر ظاهر می‌شوند)، باید آن‌ها را در رویارویی‌های بدون تنش و نیز جنگ و جدال‌های سخت تمرین کنیم. خلاصه‌ی کلام، این پادزهرهای نجات‌بخش فقط بخشی از آموزش‌ها و تربیت‌های مورد نیاز در هوش هیجانی هستند.

فصل دهم: مدیریت با قلب

ملبورن مک‌بروم رئیس مسلطی بود که با روحیه‌ی خشن خود همه‌ی کسانی را که با او کار می‌کردند می‌ترساند. اگر مک‌بروم در اداره یا کارخانه‌ای کار می‌کرد، این خصوصیت او به احتمال زیاد به چشم نمی‌آمد؛ ولی مک‌بروم خلبان بود.

سال ۱۹۷۸، زمانی که هواپیمای مک‌بروم در حال فرود در پورتلند اورگون بود، وجود اشکالی در سامانه‌ی فرود توجهش را جلب کرد. بنابراین، هواپیما را در وضعیت خودکار قرار داد و درحالی که در ارتفاع بالا گشت می‌زد مشغول ور رفتن با سازوکار فرود شد.

درحالی که تمام توجه مک‌بروم به سامانه‌ی فرود معطوف شده بود، سنج‌های نشان‌دهنده‌ی مقدار سوخت هواپیما، کاهش سوخت را نشان می‌دادند، تا این که بالاخره سوخت هواپیما به صفر رسید. کمک‌خلبان‌ها به قدری از خشم او می‌ترسیدند که تا وقتی فاجعه نمودار شد هیچ چیز نگفتند. در نتیجه، هواپیما سقوط کرد و ده نفر کشته شدند.

داستان این سانحه امروزه نمونه‌ای عبرت‌انگیز در آموزش عملکرد صحیح و سالم خلبان‌های خطوط هوایی به‌شمار می‌آید. طبق بررسی‌های انجام‌شده، در هشتاد درصد از سوانح هواپیماهای خطوط هوایی، خلبان‌ها اشتباهاتی کرده‌اند که می‌شد از آن‌ها پیشگیری کرد؛ به‌ویژه اگر خدمه‌ی پرواز به‌نحو هماهنگ‌تری با هم کار می‌کردند. امروزه هنگام آموزش خلبان‌ها، در کنار فراگیری اصول و مهارت‌های فنی، توجه و تأکید زیادی به آموزش اصول هوش اجتماعی نیز می‌شود. این اصول عبارت‌اند از کار تیمی، خطوط باز ارتباط و مفاهمه، همکاری، گوش دادن، و بیان ذهنیات خود.

کابین خلبان‌ها جهان کوچکی از یک سازمان عملیاتی است؛ ولی بی‌توجهی جدی به واقعیت‌های پشت پرده‌ی سوانح هوایی، آثار زیانبار روحیه‌ی نامناسب و رقت‌انگیز کارکنان پرواز، ترس و وحشت آن‌ها از خلبان، یا خودبینی و تکبر خلبان و تعداد دیگری از کاستی‌های عاطفی و احساسی در محیط کار را از دیده‌ی کسانی که در بطن ماجرا قرار ندارند پنهان می‌دارد. هزینه‌های این بی‌توجهی را می‌توانیم از روی نشانه‌های گوناگونی نظیر کاهش بهره‌وری، افزایش تعداد تأخیر پروازها یا لغو آن‌ها، اشتباهات و حادثه‌های ناگوار، و خروج کارکنان و پیوستن آن‌ها به گروه‌های خوش‌مشرب‌تر تشخیص دهیم. بی‌شک کاهش سطح هوش هیجانی در محیط‌های کار موجب تقبل هزینه‌هایی در صورت نهایی سود و زیان بنگاه‌ها می‌شود. شیوع و رواج این وضعیت، ورشکستگی ناگهانی و ویرانی بنگاه را به‌دنبال خواهد داشت.

تأثیر هوش هیجانی در هزینه‌های بنگاه، عقیده‌ای جدید در عالم کسب‌وکار است که شاید پذیرش آن برای بعضی مدیران کسب‌وکار دشوار باشد. در بررسی دویست‌وپنجاه نفر از مدیران بنگاه‌های کسب‌وکار، بیشتر آن‌ها عقیده داشتند که برای اجرای کارهایشان «به مغزهایشان نیاز دارند نه قلب‌هایشان». بسیاری از آن‌ها گفتند که می‌ترسند احساس همدلی یا دلسوزی با همکاران خود، آن‌ها را در تضاد با هدف‌های سازمانی‌شان قرار دهد. یکی از آن‌ها عقیده داشت توجه به احساسات کسانی که با آن‌ها کار می‌کند بیهوده است و درواقع «مراعات کارکنان و مدارا با آن‌ها غیرممکن است». بعضی دیگر اعتراض داشتند که اگر از لحاظ عاطفی از کارکنان خود

فاصله نگیرند قادر به تصمیم‌گیری‌های دشوار در کسب‌وکار خود نخواهند شد، اگرچه در صورت داشتن چنین رابطه‌ای می‌توانند تصمیم‌گیری‌های انسانی‌تری بگیرند.

این مطالعات در دهه‌ی ۱۹۷۰ انجام شد که شرایط کسب‌وکاری آن با امروز تفاوت کلی داشت. من معتقدم این نگرش‌ها تاریخ‌مصرف گذشته است، و برای آن دوران جنبه‌ی تجملاتی داشت، درحالی‌که یکی از حقایق رقابتی امروزی اولویت دادن به هوش هیجانی در محیط کار و بازار است. همان‌طور که شوشونا زوبوف، روان‌شناس مدرسه‌ی کسب‌وکاری هاروارد به من گفت: «شرکت‌ها در این قرن دچار انقلابی بنیادی شده‌اند و به همراه آن تحول همزمانی در حوزه‌ی هوش هیجانی ایجاد شده است. مدت‌ها سلسله‌مراتب بنگاهی بر سازمان‌ها مسلط بود، که در آن به رئیس عوام‌فریب و جنگجوی جنگل بها داده می‌شد؛ ولی این سلسله‌مراتب سخت و جدی کم‌کم در دهه‌ی ۱۹۸۰ در اثر فشار توأمان جهانی‌سازی و فناوری اطلاعات به‌تدریج درهم شکسته شد. رئیس عوام‌فریب و جنگجوی جنگل، نماد دوران گذشته‌ی مدیریت بنگاهی است و مدیر چیره‌دست در مهارت‌های میان‌فردی و برقراری رابطه با دیگران، مظهر بنگاه آینده.»

بعضی از دلایل این تحول بسیار آشکار است. برای مثال، تصور کنید رفتار کسی که نمی‌تواند جلوی انفجار عصبانیت خود را بگیرد یا به احساسات افراد دور و بر خود توجه کند، چه پیامدهایی برای گروه کاری او خواهد داشت. همه‌ی آثار زیان‌بار آشفتگی در تفکر، که در فصل ششم بررسی شد در محیط کار نیز صادق است؛ به این معنا که انسان‌ها در شرایط آشفتگی هیجانی قادر به یادآوری، توجه، یادگیری، یا تصمیم‌گیری صحیح نیستند. به‌گفته‌ی یکی از مشاوران مدیریت، «تنش، انسان‌ها را احمق می‌کند».

اکنون موضوع را از جنبه‌ی مثبت آن در نظر بگیرید، و مزایای مهارت در توانایی‌های اصلی هوش هیجانی در محیط کسب‌وکار را بررسی کنید: توانایی‌هایی نظیر همسازی با احساسات کسانی که با آن‌ها کار می‌کنید، توانایی در اداره‌ی اختلافات برای این که بالا نگیرند و تبدیل به جنگ و جدال نشوند، و توانایی در رسیدن به حالت روانی و جذب در زمان انجام کار. رهبری به‌معنای تسلط بر دیگران نیست، بلکه هنر تشویق و تهییج دیگران به کار در جهت یک هدف مشترک است. چنانچه موضوع را از لحاظ مدیریت شغل و حرفه‌ی خود در نظر بگیریم، ممکن است هیچ‌چیز مهم‌تر از تشخیص عمیق‌ترین احساسات ما درباره‌ی کاری که می‌کنیم و تغییراتی که می‌تواند ما را در کارمان ارضا کند وجود نداشته باشد.

بعضی از علل نامحسوس‌تر برتری توانایی‌های هوش هیجانی در محیط کسب‌وکار امروزی و قرار گرفتن آن‌ها در رأس فهرست مهارت‌های کسب‌وکار، ناشی از تحولات جامع و فراگیر در محیط کسب‌وکار است. اجازه دهید برای روشن کردن منظور خود، اثر مثبت کاربرد سه مورد از توانایی‌های هوش هیجانی در محیط کسب‌وکار را بررسی کنیم. این مهارت‌ها عبارت‌اند از: توانایی نمایش دادن اعتراضات به‌صورت انتقادهای مفید و سازنده؛ توانایی ایجاد فضایی که در آن به تنوع و اختلاف عقیده ارزش داده شود و آن را به‌عنوان عامل جدایی و تفرقه در نظر نگیرند؛ و توانایی شبکه‌سازی اثربخش.

هنر انتقاد سازنده

مهندس مجرب و تحصیل‌کرده‌ای که مسؤلیت طرح توسعه‌ی یک نرم‌افزار را به‌عهده داشت، نتیجه‌ی ماه‌ها تلاش گروه خود را به معاون مدیر عامل در امور توسعه‌ی محصولی گزارش می‌داد. مردان و زنانی که چند هفته شب و روز در این طرح کار کرده بودند، مغرور از فعالیت‌های خود حضور داشتند تا نتیجه‌ی تلاش‌های سخت خود را به چشم ببینند؛ ولی زمانی که مهندس سرگروه گزارش

خود را به پایان رساند، معاون مدیرعامل با لحنی کنایه‌آمیز از او پرسید: «چند سال است که دبیرستان را تمام کرده‌اید؟ این مشخصات مضحک و خنده‌آور است. امکان ندارد که مورد تأیید من قرار گیرند.»

مهندس سرگروه که به شدت ناراحت و شرمند شده بود، با افسردگی سر جای خود نشست و تا پایان جلسه هیچ حرفی نزد. بعضی از مردان و زنان عضو گروه به صورت جسته و گریخته و تا حدودی عصبانی حرف‌هایی در دفاع از کارهای خود زدند. پس از آن معاون مدیرعامل را برای شرکت در جلسه‌ای فرا خواندند، که در نتیجه‌ی آن جلسه با رسوبی از ناراحتی و عصبانیت در ذهن حاضران پایان یافت.

در طول هفته‌ی بعد، مهندس سرگروه دائم به حرف‌های معاون مدیرعامل فکر می‌کرد و در کمال دلسردی و افسردگی مطمئن بود دیگر طرح مهمی به او واگذار نخواهد شد و با وجودی که کار خود را دوست داشت، به فکر ترک شرکت بود.

بالاخره به دیدن معاون مدیرعامل رفت و درباره‌ی آن جلسه، نظریات انتقادی او، و تأثیر منفی آن بر روحیه‌ی خودش و گروه همکارانش صحبت کرد. سپس با جدیت تمام گفت: «من با شنیدن حرف‌های شما آشفته و سردرگم شده‌ام. گمان می‌کنم هدفتان شرمند کردن من نبود. آیا هدف دیگری از این کار داشتید؟»

معاون مدیرعامل شگفت زده شده بود، زیرا گمان نمی‌کرد اظهارات عادی او چنین آثار ویرانگری داشته باشد. در واقع، او فکر می‌کرد که برنامه‌ی نرم‌افزاری پیشنهادی بسیار امیدبخش است؛ ولی به کار بیشتری نیاز دارد. منظور او این نبود که بی‌ارزش و به درد نخور است. تنها اشکال کارش این بود که به واکنش نادرست خود و تأثیر منفی آن در جریحه‌دار کردن احساسات دیگران توجه نداشت. او بالاخره از رفتار خود پوزش خواست.

واقعیت این است که انسان‌ها برای دریافت اطلاعات مورد نیاز برای ارزیابی کارهای خود و حفظ مسیر صحیح آن به بازخورد نیاز دارند. اصطلاح بازخورد نخستین بار در نظریه‌ی سیستم‌ها مطرح شد و منظور از آن مبادله‌ی اطلاعات نحوه‌ی عملکرد یک بخش سیستم به سایر بخش‌های آن بود، زیرا عملکرد هر بخش آن در سایر بخش‌ها تأثیرگذار است. به این ترتیب، اگر بخشی از سیستم از مسیر صحیح خارج شود، گردش اطلاعات آن را به مسیر صحیح هدایت می‌کند. با توجه به این که در هر شرکت تک‌تک کارکنان بخشی از سیستم‌اند، بازخورد اطلاعاتی در حکم جریان خون سازمان است و گردش اطلاعات موجب می‌شود کارکنان متوجه شوند آیا کارشان به درستی انجام می‌شود یا باید در جهت صحیح هدایت شود، بهبود یابد، یا به‌طور کلی تغییر جهت داده شود. بدون بازخورد اطلاعاتی، کارکنان در تاریکی به سر می‌برند و از موقعیت خود نسبت به رئیس، همکاران، یا انتظارات سازمان از خود بی‌خبرند و در نهایت، مسائل پیش‌آمده روز به روز بدتر می‌شود.

از جهتی انتقاد کردن را می‌توانیم یکی از مهم‌ترین وظایف مدیران بدانیم. با وجود این، این وظیفه یکی از وظایف ناراحت‌کننده است که اغلب انجام نمی‌شود. بسیاری از مدیران، همانند معاون مذکور در بالا، مهارت زیادی در این هنر ظریف ندارند. این ناتوانی هزینه‌ی زیادی دارد؛ به همان ترتیب که سلامت هیجانی یک زوج به‌نحوی طرح و حل‌وفصل مشکلات از طرف آن‌ها بستگی دارد. در واقع، نحوه‌ی طرح انتقادات در محیط کار و دریافت آن از طرف انتقادشوندگان، تأثیر زیادی در رضایت‌مندی کارکنان از کار خود، از همکاران خود، و مسؤولان رده‌بالای خود دارد.

بدترین روش انگیزه‌بخشی به دیگران

فراز و نشیب‌های هیجانی موجود در زندگی زناشویی، در محیط کار نیز به شکل‌های مشابهی وجود دارد. انتقادهای به‌جای این که به‌صورت شکایت‌هایی برای بهبود عملکرد مطرح شود، به شکل حمله به شخصیت طرف مقابل در می‌آید. با اتهام‌های شخصی با چاشنی تنفر، طعنه و کنایه، و توهین روبه‌رو هستیم که هر دو آن‌ها موجب می‌شود طرف مقابل حالت دفاعی به خود بگیرد، از زیربار مسؤلیت شانه خالی کند و در نهایت به حصار سنگی پناه برد یا مقاومت منفعلانه‌ی تلخی نشان دهد، زیرا احساس می‌کند برخوردی غیرمنصفانه با او شده است. در واقع به‌گفته‌ی یکی از مشاوران کسب‌وکار، از انواع شایع انتقاد ویرانگر در محیط کار اظهارنظری کلی نظیر «تو داری کار را خراب می‌کنی» است که با لحنی زننده، طعنه‌آمیز، و خصمانه بیان می‌شود و هیچ محلی برای پاسخ دادن طرف مقابل باقی نمی‌گذارد و هیچ پیشنهادی برای بهتر شدن کار نیز ارائه نمی‌دهد. در نتیجه، موجب نومیدی و عصبانیت شخص انتقادشونده می‌شود. از دیدگاه هوش هیجانی، این نوع انتقاد نشان‌دهنده‌ی ناآگاهی انتقادکننده از احساسات ناخوشایندی است که در شخص انتقادشونده ایجاد می‌کند؛ احساساتی که آثار ویرانگری در انگیزش، انرژی، و اعتمادبه‌نفس او دارد و موجب می‌شود بهره‌وری او در کار به شدت کاهش یابد.

برای بررسی آثار ویرانگر این نوع انتقاد، تعدادی از مدیران مورد بررسی قرار گرفتند. از این مدیران خواسته شد زمانی را به‌یاد آورند که بر سر کارکنان خود داد و فریاد می‌زدند و در اوج عصبانیت به شخصیت آن‌ها حمله‌ور می‌شدند. آثار این حمله‌های خصمگینانه در افرادی که مورد تعرض قرار گرفته‌اند بسیار شبیه حمله‌هایی است که در زندگی زناشویی می‌شود. به این معنا که کارکنان مذکور، حالت دفاعی به خود می‌گرفتند، عذر و بهانه‌هایی می‌آوردند، یا از قبول مسؤلیت کار خود طفره می‌رفتند یا در حصار سنگی پناه می‌گرفتند و سعی می‌کردند از هرگونه تماس با مدیری که با آن‌ها خصمگین بوده است، خودداری کنند. اگر میکروسکوپ هیجانی جان‌گوتمن این افراد نیز را مانند زوج‌های ازدواج‌کرده بررسی می‌کرد، به‌طور قطع افکار «قربانی بی‌گناه» یا «شایسته‌ی عصبانی شدن» را در آن‌ها شاهد بودیم. چنانچه وضعیت جسمانی آن‌ها را اندازه‌گیری می‌کردند، به احتمال زیاد نشانه‌های سیل‌زدگی دیده می‌شد که تقویت‌کننده‌ی این افکار است. در نتیجه، مدیران با دیدن این پاسخ‌ها ناراحت‌تر و خصمگین‌تر می‌شدند، زیرا این واکنش آغاز دور باطلی است که در عالم کسب‌وکار به جدایی کارکنان از محیط کار یا اخراج آن‌ها منجر می‌شود که معادل طلاق و جدایی در زندگی زناشویی است.

درواقع، در بررسی صدوهشتاد نفر از مدیران و کارگران مشاهده شد که انتقاد بیجا و نامناسب در رأس فهرست عوامل ایجاد ستیزه و کشمکش در محیط کار قرار دارد و بیش از بی‌اعتمادی، جنگ و جدال شخصیتی، و بحث و جدل درباره‌ی قدرت و مزد دریافتی موجب جنگ و دعوا در محیط کسب‌وکار می‌شود. بررسی انجام‌شده در مؤسسه‌ی پلی‌تکنیک رانسفر، نقش بسیار ویرانگر انتقاد گزنده را در روابط کاری به‌خوبی نشان داد. در یک برنامه‌ی وانمودسازی، از تعدادی داوطلب خواسته شد تا طرحی تبلیغاتی برای یک شامپوی جدید طراحی کنند. از داوطلب دیگر خواسته شد تا راجع به آن طرح تبلیغاتی قضاوت کند. داوطلبان طراحی‌کننده یکی از دو انتقاد از پیش تعیین‌شده را دریافت می‌کردند. یکی از انتقادهای مشخص بود؛ ولی انتقاد دیگر تهدیدآمیز بود و ناتوانی‌های مادرزادی شخص را با عباراتی نظیر این عبارات سرزنش می‌کرد: «حتی تلاش هم نکرده‌ای؛ به‌نظر نمی‌رسد بتوانی کاری را درست انجام دهی!» یا «شاید استعدادش را نداری. سعی می‌کنم شخص دیگری را برای انجام این کار پیدا کنم.»

به‌طور طبیعی کسانی که مورد حمله قرار گرفتند، به تنش و عصبانیت دچار شدند و حالت دشمنانه‌ای به خود گرفتند و گفتند که در آینده در هیچ طرحی با این شخص همکاری و مشارکت نخواهند کرد. بسیاری از آن‌ها اظهار داشتند که دوست دارند از تماس و

برخورد با او خودداری کنند و به بیان دیگر علاقه‌مند بودند خود را در حصار سنگی قرار دهند. انتقاد زنده به‌نحوی روحیه‌ی افراد انتقادشده را تضعیف کرد که دیگر مثل گذشته در کارشان سختکوش نبودند و بدتر از آن، بعضی از آن‌ها اظهار داشتند که احساس می‌کنند توانایی انجام صحیح کار را ندارند. درواقع، حمله‌ی شخصی به آن‌ها روحیه‌شان را ویران ساخت.

بسیاری از مدیران علاقه‌ی زیادی به انتقاد کردن دارند؛ ولی در مورد تشویق و تمجید خسیس‌اند، به‌نحوی که کارکنانشان گمان می‌کنند آن‌ها فقط برای اشتباهات همکاران خود گوش شنوا و چشم بینا دارند. تأثیر منفی میل به انتقاد توسط مدیرانی که در دادن بازخورد اطلاعاتی تأخیر می‌کنند، چندبرابر می‌شود. به‌گفته‌ی جی. آر. لارسون، روان‌شناس دانشگاه ایلینویز در اوربانا، بیشتر مشکلات مربوط به عملکرد کارکنان یکباره ایجاد نمی‌شوند، بلکه به‌مرور و در طول زمان به‌وجود می‌آیند. زمانی که رئیس نمی‌تواند احساسات خود را فوری نشان دهد، کم‌کم دچار نومیدی می‌شود؛ سپس روزی یکباره نسبت به آن طغیان می‌کند. اگر او پیشتر از کارمند مربوطه انتقاد کرده بود، آن کارمند می‌توانست مشکل را رفع کند. بیشتر وقت‌ها افراد زمانی دست به انتقاد می‌زنند که کاسه‌ی صبرشان لبریز شده است و دیگر نمی‌توانند خشم خود را مهار کنند. درنتیجه، درحالی که فهرست دور و درازی از اعتراضات اظهارنشده به ذهنشان هجوم می‌آورد، با لحنی زنده و طعنه‌آمیز و تهدیدکنان، به بدترین شکل ممکن انتقاد می‌کنند. این حمله‌ها نتیجه‌ی عکس دارد؛ به این معنا که شخص انتقادشونده آن‌ها را توهینی به خود تلقی می‌کند و درنتیجه عصبانی می‌شود. این کار بدترین روش انگیزه‌مند کردن دیگران است.»

انتقاد استادانه

اکنون نوع دیگری از انتقاد را در نظر بگیرید.

انتقاد استادانه یکی از سودمندترین پیام‌های ارسالی یک مدیر است. برای مثال، معاون مدیرعامل ذکرشده می‌توانست با چنین لحنی با سرمهندس طرح نرم‌افزار سخن بگوید: «مشکل اصلی در این مرحله این است که برنامه‌ی شما مدت زیادی طول می‌کشد و هزینه‌ها را بالا می‌برد. علاقه‌مندم به پیشنهاد خود، و به‌ویژه به مشخصات طرح برای توسعه‌ی نرم‌افزار، بیشتر فکر کنید و ببینید آیا می‌توانید راهی پیدا کنید که همین کار را در مدت زمان کوتاه‌تری انجام دهید.» چنین پیامی، برخلاف انتقاد ویرانگر، سازنده است و به‌جای این که موجب درماندگی، عصبانیت، و طغیان طرف مقابل شود، امید به انجام کار بهتر را به او القا، و برنامه‌ای برای شروع این کار به او پیشنهاد می‌کند.

در انتقاد استادانه، به‌جای این که با دیدن عملکرد ضعیف شخص انجام‌دهنده‌ی کار به شخصیت او حمله کنید، بر کاری که انجام داده و می‌تواند انجام دهد تأکید می‌کنید. به‌عقیده‌ی لارسون، حمله به شخصیت طرف مقابل - مانند اظهار این که او احمق یا ناتوان است - به‌نتیجه نمی‌رسد، زیرا او فوری موضع تدافعی می‌گیرد، به‌طوری که دیگر حاضر به شنیدن حرف‌های شما در مورد نحوه‌ی بهتر انجام دادن کار مورد نظر نخواهد بود. این توصیه در مورد زوجها نیز از لحاظ نحوه‌ی طرح اعتراضاتشان صادق است.

چنانچه بخواهیم موضوع را از لحاظ اصول انگیزشی بررسی کنیم، باید بگوییم زمانی که شخص تصور کند ناتوانی‌اش در انجام کاری به‌علت نقص و کمبود تغییرناپذیر در خود اوست، امیدش را از دست می‌دهد و دیگر برای بهبود کار خود تلاش نمی‌کند. آنچه موجب خوش‌بینی ما می‌شود، باور این نکته است که موانع پیشرفت و شکست‌های ما ناشی از شرایطی است که می‌توانیم آن را در جهت بهبود کار خود تغییر دهیم.

هاری لوینسون، روان‌شناسی که به شغل مشاور شرکت‌ها رو آورده است، توصیه می‌کند که برای کسب مهارت در انتقاد سازنده به اصول زیر عمل کنیم، اصولی که مهارت ما را در زمینه‌ی تشویق و تمجید نیز تقویت می‌کند.

صریح و مشخص صحبت کنید. واقعه‌ای مهم را در نظر بگیرید. این واقعه می‌تواند مسأله‌ای کلیدی باشد که نیاز به تغییر دارد یا الگویی از نقص و ناتوانی در انجام بخشی از کار. گفتن این که شخص نمی‌تواند کاری را به‌درستی انجام دهد، بدون این که به او بگوییم به‌طور مشخص چگونه می‌تواند تغییر کند، موجب تضعیف روحیه‌ی او می‌شود. بر جزئیات تأکید کنید و به شخص مورد نظر بگویید چه کاری را درست انجام داده و در چه بخشی از آن ضعیف عمل کرده است، و چگونه می‌تواند عملکرد خود را تغییر دهد. به این در و آن در نزنید، به حواشی نپردازید، و از گفتن واقعیت طفره نروید، زیرا این کارها پیام واقعی شما را مغشوش می‌کند. درواقع، باید مثل روش «XYZ» در رابطه‌ی زناشویی عمل کنید؛ به این معنا که مسأله را به‌طور دقیق مشخص کنید، اشکال موجود یا نحوه‌ی احساس خود از آن را بیان کنید، و در پایان چیزهایی را که باید تغییر کنند مشخص کنید.

لوینسون می‌گوید: «صریح و مشخص بودن، در تشویق و تمجید نیز اهمیت زیادی دارد. منظور این نیست که تشویق و تمجید مبهم تأثیری ندارد، بلکه تأثیر چندانی ندارد و آموزنده نیست.»

راه‌حلی پیشنهاد کنید. انتقاد، مثل همه‌ی بازخوردهای سازنده و مفید باید به روشی برای حل‌وفصل مشکل اشاره کند. در غیر این صورت موجب نومیدی، تضعیف روحیه، یا از بین رفتن انگیزه‌ی شخص انتقادشونده می‌شود. انتقاد راه را برای امکانات و راه‌حلهایی باز می‌کند که مورد توجه شخص قرار نگرفته است. از سویی، او را نسبت به کمبودهای خود حساس و متوجه می‌کند؛ ولی باید پیشنهاداتی نیز درباره‌ی نحوه‌ی حل‌وفصل مشکلات ارائه دهد.

خودتان انتقاد کنید. انتقاد نیز مثل تشویق و تمجید زمانی بیشترین تأثیر را دارد که رو در رو و به‌صورت خصوصی انجام شود. کسانی که از انتقاد یا تشویق کردن رو در رو احساس ناراحتی می‌کنند، ممکن است با دورادور انجام دادن این کار یا به‌وسیله‌ی ابزارهایی نظیر ارسال یادداشت، بار خود را سبک‌تر کنند؛ ولی این کار ارتباط‌گیری را بسیار غیرشخصی می‌کند، و فرصت پاسخ دادن یا روشن‌گری شخص انتقادشونده را از او می‌گیرد.

حساس باشید. منظور این است که به تأثیر گفته‌های خود و نحوه‌ی بیان آن در شخص گیرنده توجه کنید و با او همساز و همدل باشید. به‌گفته‌ی لوینسون، مدیرانی که از لحاظ همدلی ضعیف‌اند بیش از بقیه مستعد بازخورد زننده و زیان‌آور، و همراه توهین و تحقیر هستند. نتیجه‌ی چنین انتقادی به‌جای سازندگی ویرانگری است. از سویی دیگر، به‌جای این که راه اقدامات اصلاحی را باز کند موجب واکنش منفی طرف مقابل به‌صورت رنجش، عصبانیت، گرفتن حالت تدافعی و ایجاد فاصله می‌شود.

لوینسون برای دریافت‌کنندگان انتقاد نیز توصیه‌های احساسی و هیجانی خاصی دارد. اول این که انتقاد را نوعی اطلاعات ارزشمند در مورد نحوه‌ی انجام دادن بهتر کار در نظر بگیرد، نه نوعی حمله‌ی شخصی به خود. دوم مواظب باشد به‌جای قبول مسؤولیت، فوری حالت تدافعی نگیرد. همچنین در صورت ناراحتی شدید، از انتقادکننده بخواهد بقیه‌ی گفتگو را به جلسه‌ی دیگری موکول کند تا در

این فاصله بتواند این پیام دشوار را بررسی و جذب کند و آرامش یابد. بالاخره این که انتقاد را فرصتی برای همکاری با شخص انتقادکننده برای حل مسأله در نظر بگیرد، نه موضعی دشمنانه. همه‌ی این توصیه‌های خردمندانه برای زوج‌هایی که می‌کوشند اعتراضات خود را، بدون صدمه زدن به رابطه‌ی زناشویی‌شان، حل و فصل کنند قابل استفاده است؛ ضمن این که برای کسانی که در محیط کار با هم ارتباط دارند نیز بسیار سودمند و راهگشاست.

برخورد با تنوع و گونه‌گونی

خانم سیلویا اسکیتز، سروان بازنشسته‌ی ارتش، در دهه‌ی سی زندگی‌اش مدیریت یکی از رستوران‌های دنیز در کلمبیای کارولینای جنوبی را برعهده داشت. در یک بعدازظهر بی‌روح و سنگین، گروهی مشتری سیاه‌پوست وارد رستوران شدند تا نهار بخورند. وقتی آن‌ها پشت میزی نشستند، خانم‌های خدمتکار هیچ توجهی به آن‌ها نکردند. به گفته‌ی اسکیتز: «خدمتکارها درحالی که دست‌هایشان را روی کفل‌هایشان گذاشته بودند نگاه خیره‌ای به آن‌ها انداختند و سپس مشغول گفتگو با یکدیگر شدند، چنان که گویی افراد سیاه‌پوستی که در سه متری آن‌ها ایستاده بودند، وجود خارجی ندارند!»

اسکیتز درحالی که از این کار آن‌ها رنجیده بود با آن‌ها برخورد کرد و به مدیر رستوران شکایت برد. او با بی‌اعتنایی گفت: «آن‌ها این‌طور تربیت شده‌اند و من نمی‌توانم کاری بکنم.» به این ترتیب، او از آن‌جا بیرون آمد، زیرا خودش نیز سیاه‌پوست است.

چنانچه چنین رویدادی، جداگانه و منحصر به فرد بود، این لحظه‌ی تبعیض و قیحانه نسبت به سیاه‌پوستان مورد توجه قرار نمی‌گرفت؛ ولی سیلویا اسکیتز یکی از صدها انسانی بود که به الگوی گسترده‌ای از تبعیض نژادی ضد سیاه در سراسر رستوران‌های زنجیره‌ی دنیز گواهی می‌دادند؛ الگویی که موجب شد دنیز به‌علت ادعانامه‌ای که از طرف هزاران سیاه‌پوست اقامه شده بود به پرداخت پنجاه و چهار میلیون دلار خسارت محکوم شود.

شاکیان در ادعانامه‌ی خود شرح تفصیلی گزارش هفت نفر از مأموران مخفی سیاه‌پوست امریکا را آورده بودند که یک ساعت برای صرف صبحانه منتظر ماندند، درحالی که آن مأموران سیاه‌پوست برای تأمین امنیت مسافرت سیاستمدارانی برجسته عازم آکادمی دریایی ایالات متحده در آنوپولیس بودند. آن‌ها همچنین گزارش دختر سیاه‌پوست فلجی را ذکر کرده بودند که شبی در تمپای فلوریدا پس از حضور در مراسم پایان سال تحصیلی مدت دو ساعت برای خوردن شام منتظر ماند. طبق ادعانامه‌ی ارائه‌شده، الگوی تبعیض نژادی به‌علت وجود فرضیه و تصور گسترده‌ای در سراسر رستوران‌های زنجیره‌ای دنیز، به‌ویژه در سطح مدیران شعبه‌ها و مناطق آن، بود که مشتریان سیاه‌پوست را برای کسب و کار رستوران بد و نامناسب می‌دانست. امروزه، به‌خاطر ادعانامه‌ی مذکور و سروصدایی که اطراف آن راه افتاد، رستوران‌های زنجیره‌ای دنیز اصلاحاتی برای برخورد مناسب با سیاه‌پوستان اجرا کرده است و همه‌ی کارکنان، به‌ویژه مدیران، باید در جلساتی شرکت کنند که در آن‌ها مزایای مشتریان چندنژادی توضیح داده می‌شود.

این همایش‌ها به‌صورت بخش اصلی آموزش جین اشتغال شرکت‌ها در سراسر امریکا درآمد است، زیرا مدیران به‌نحو فزاینده‌ای متوجه شده‌اند حتی اگر کارکنان با پیش‌داوری خاصی وارد محیط کار شوند، باید یاد بگیرند به‌نحوی عمل کنند که گویی فاقد هرگونه پیش‌داوری هستند. این کار علاوه بر رعایت تساوی و کرامت انسانی، به دلایل کاملاً عمل‌گرایانه نیز لازم است. یکی از این دلایل تغییر چهره‌ی نیروی کار است، زیرا مردان سفیدپوست که در گذشته گروه مسلط نیروی کار کشور بودند، کم‌کم به‌صورت اقلیت درمی‌آمدند. بررسی چندصد شرکت امریکایی نشان داد که بیش از سه‌چهارم کارکنان جدید شرکت‌ها غیرسفیدپوست بودند؛ تحولی که در مورد مشتریان شرکت‌های تولیدی نیز به‌چشم می‌خورد. دلیل دیگر، نیاز فزاینده‌ی شرکت‌های بین‌المللی به کارکنانی است که

نه فقط تبعیض نژادی و فرهنگی را کنار گذارند و افراد وابسته به فرهنگ‌های مختلف (و بازارهای مختلف) را بپذیرند، بلکه این پذیرش و تأیید را به صورت یکی از مزایایی رقابتی شرکت خود درآوردند و دلیل سوم، بهره و نتیجه‌ی بالقوه‌ی تنوع و چندگونگی است، که موجب افزایش بهره‌وری جمعی و نیروی کارآفرینی می‌شود.

همه‌ی این‌ها به معنای آن است که فرهنگ سازمان‌ها باید در جهت تقویت اغماض و بردباری نسبت به دیگران تغییر کند، حتی اگر پیش‌داوری‌ها و روحیه‌ی تبعیض‌آمیز افراد عضو آن سازمان‌ها باقی بماند؛ ولی یک شرکت چگونه می‌تواند به این کار دست زند؟ واقعیت تأسف بار این است که «آموزش‌های تنوع و چندگونگی» که در قالب دوره‌های یک‌روزه، یک نوار ویدئویی، یا تعطیلات آخر هفته برگزار می‌شود، به‌راستی قادر نیست روحیه‌ی تبعیض‌آمیز و پیش‌داوری عمیق کارکنان شرکت‌کننده نسبت به یک گروه خاص را از بین ببرد، چه این تبعیض و پیش‌داوری از طرف سفیدپوستان نسبت به سیاه‌پوستان باشد، یا سیاه‌پوستان نسبت به آسیایی‌ها، یا آسیایی‌ها نسبت به اسپانیایی‌تبارها. درحقیقت، دوره‌های نامناسب آموزش تنوع و چندگونگی ممکن است به‌جای نتیجه‌ی مثبت، تأثیر منفی داشته باشد و تنش‌های جداکننده‌ی گروه‌ها در محل کار را افزایش دهد و حتی توجه بیشتری را به این تفاوت‌های فرهنگی و نژادی جلب کند، زیرا این دوره‌ها با وعده و وعید بیش از اندازه موجب ایجاد انتظارات غلط می‌شود یا به‌جای فضای درک و فهم مشترک، فضایی از رویارویی فرهنگی و نژادی ایجاد می‌کند. برای این که دریابیم چه می‌توانیم بکنیم، بهتر است نخست ماهیت تبعیض و پیش‌داوری را بررسی و شناسایی کنیم.

ریشه‌های پیش‌داوری و تبعیض

دکتر وامیک ولکان، روان‌پزشک دانشگاه ویرجینیا، درباره‌ی محیط پرورش کودکی خود در جزیره‌ی قبرس، که در آن زمان به شدت مورد جدال ترک‌ها و یونانی‌ها بود، نکاتی به‌یاد می‌آورد. او در زمان کودکی خود شایعاتی می‌شنید مبنی بر این که قصاب محل به‌ازای هر کودک ترکی که خفه کرده، گره‌ای به کمر بند خود زده است. همچنین لحن ترس‌آور کسانی را به‌یاد می‌آورد که به او می‌گفتند چگونه همسایه‌های یونانی‌شان گوشت خوک را که در فرهنگ او بسیار زشت بود می‌خوردند. او که اکنون دانشجوی بر خوردهای فرهنگی است به این خاطرات دوران کودکی خود اشاره می‌کند تا نشان دهد چگونه دشمنی بین گروه‌ها طی سال‌ها ادامه می‌یابد، زیرا هر نسل این پیش‌داوری‌ها را به نسل بعد از خود منتقل می‌کند. وفاداری شخص به گروه خود می‌تواند از نظر روان‌شناختی به قیمت تنفر و بیزاری او نسبت به گروه دیگر تمام شود، به‌ویژه در صورتی که مدت زیادی بین این گروه‌ها دشمنی و کینه برقرار شود.

پیش‌داوری‌ها و تبعیض‌ها یکی از انواع آموخته‌های هیجانی است که در آغاز زندگی روی می‌دهد، و از بین بردن آن‌ها، حتی در انسان‌هایی که حفظ آن‌ها را غلط می‌دانند، بسیار دشوار است. به‌گفته‌ی توماس پتی‌گرو، روان‌شناس اجتماعی دانشگاه کالیفرنیا در سانتاکروز، که ده‌ها سال درباره‌ی پیش‌داوری‌ها و تبعیض‌ها مطالعه کرده است، احساسات و هیجانات راجع به تبعیض و پیش‌داوری در کودکی شکل می‌گیرد، درحالی که باورهای مورد استفاده برای توجیه آن‌ها بعدها به‌وجود می‌آید. ممکن است بعدها در زندگی خود بخواهید پیش‌داوری خود را تغییر دهید؛ ولی ببینید که تغییر باورهای روشنفکرانه‌تان خیلی راحت‌تر از تغییر احساسات ریشه‌دارتان است. برای مثال، بسیاری از جنوبی‌ها در حضور من اعتراف کرده‌اند که گرچه دیگر در ذهنشان پیش‌داوری خاصی نسبت به سیاهان ندارند، وقتی با سیاهپوستان دست می‌دهند احساس چندان می‌کنند. این احساسات ناشی از آموخته‌هایی است که در زمان کودکی از خانواده‌های خود فرا گرفته‌اند.

بخشی از قدرت پندارهای قالبی و کلیشه‌ای تقویت‌کننده‌ی پیش‌داوری‌ها و تبعیض‌ها ناشی از سازوکار خنثی‌تری در ذهن ماست که این پندارها را به‌طور خودکار تقویت می‌کنند. ما موارد و نمونه‌های تقویت‌کننده‌ی کلیشه‌ها را آسان‌تر به‌یاد می‌آوریم؛ ولی تمایل

زیادی به یادآوری موارد معارض با آن‌ها نداریم. برای مثال، زمانی که در یک مهمانی با انگلیسی‌ها باز و خونگرمی روبه‌رو شویم که با نمونه‌ی کلیشه‌ای بریتانیایی خونسرد و محافظه‌کار تفاوت دارد، می‌توانیم به خود بگوییم که او انسانی غیرعادی است یا این که «در حال هوشیاری نیست!»

سرسختی تعصبات ظریف موجب شده است ضمن این که طی چهل سال گذشته نگرش سفیدپوستان آمریکایی نسبت به سیاهپوستان به مقدار زیادی تعدیل شود، انواع ظریف‌تر تعصب هنوز باقی بماند؛ به این معنا که مردم نگرش‌های نژادپرستانه را رد می‌کنند؛ اما کردار و رفتارشان کماکان با تبعیض‌ها و تعصبات پنهانی آمیخته است. زمانی که چنین موضوعی را به این افراد متذکر می‌شویم، می‌گویند هیچ تعصبی ندارند؛ ولی می‌بینیم که در موقعیت‌های مبهم ناخودآگاهانه هنوز به روش تعصب‌آمیز رفتار می‌کنند و در توجیه رفتار خود به استدلالی غیر از تعصب و پیش‌داوری متوسل می‌شوند. این تبعیض ممکن است به این صورت ظاهر شود که برای مثال مدیر سفیدپوستی که معتقد است هیچ تعصب نژادی ندارد، متقاضی شغل سیاه‌پوست را به علت کمبود آموزش و تجربه و نامناسب بودن برای شغل مورد نظر رد کند؛ ولی متقاضی سفیدپوست را با همان آموزش و تجربه بپذیرد یا مأموران فروش سفیدپوست را به‌خوبی توجیه کند و شگردهای سودمندی به آن‌ها یاد دهد؛ ولی از انجام این کار برای مأموران فروش سیاه‌پوست یا اسپانیایی‌تبار خودداری کند.

مخالفت کامل با تعصبات و تبعیض‌ها

اگر تعصبات ریشه‌دار انسان‌ها را نمی‌توانیم به‌سادگی از بین ببریم، رفتار و عمل آن‌ها نسبت به این تعصبات تغییرپذیر است. برای مثال، در رستوران‌های زنجیره‌ای دنیز که خدمتکاران یا مدیران شعب خود را مجاز می‌دیدند نسبت به سیاه‌پوستان تبعیض قایل شوند، به‌ندرت کسی با رفتار آن‌ها مقابله می‌کرد. برعکس، به‌نظر می‌رسد بعضی از مدیران به‌طور ضمنی آن‌ها را به این کار تشویق نیز می‌کردند. حتی سیاست‌هایی در این جهت به آن‌ها دیکته می‌کردند، مثل درخواست پول غذا قبل از ارائه‌ی خدمت، خودداری از دادن غذای رایگان به سیاه‌پوستانی که روز تولدشان است، و قفل کردن در رستوران در زمانی که گروهی مشتری سیاه‌پوست برای صرف غذا می‌آیند. جان پی. رلمان، وکیلی که ادعانامه‌ی مأموران مخفی سیاه‌پوست را طرح و پیگیری کرد، می‌گوید: «مدیریت دنیز چشمان خود را نسبت به رفتار کارکنان خود بسته بود. باید در آزاد گذاشتن دست مدیران محلی به انجام کارهای ممنوعه و اقدام بر پایه‌ی انگیزه‌های نژادپرستانه‌ی خود، پیامی نهفته باشد.»

ولی طبق آنچه درباره‌ی ریشه‌های تبعیض و نحوه‌ی مبارزه‌ی مؤثر با آن می‌دانیم، همین نگرش (چشم‌پوشی از رفتارهای تبعیض‌آمیز) است که به تبعیض و تعصب اجازه‌ی زندگی می‌دهد. هیچ کاری نکردن در این زمینه به خودی خود کار مهمی است که اجازه می‌دهد ویروس تبعیض و تعصب بدون هرگونه مقاومتی گسترش یابد. لازم‌تر از دوره‌های آموزش متنوع‌سازی این است که با اتخاذ موضعی ضدتبعیض، هنجارهای گروه مورد نظر را به‌طور قطعی از بالا تا پایین تغییر دهیم. ممکن است نتوانیم تعصبات را ریشه‌کن کنیم؛ ولی با تغییر شرایط و جو حاکم می‌توانیم رفتارهای تبعیض‌آمیز را کاهش دهیم. به‌گفته‌ی یکی از مدیران عالی‌رتبه‌ی آی بی ام، «ما به هیچ وجه بی‌اعتنایی یا توهین را تحمل نمی‌کنیم. احترام به تک‌تک انسان‌ها اصل محوری فرهنگ آی بی ام است.» اگر قرار باشد پژوهش‌های راجع به تعصب و تبعیض درس و آموزه‌ی برای پربارتر کردن فرهنگ یک شرکت داشته باشد، این کار از طریق تشویق کارکنان به مخالفت با کوچک‌ترین عمل تبعیض‌آمیز یا آزاردهنده‌ی دیگران ممکن است که از آن میان می‌توانیم به لطفه‌های آزاردهنده یا فرستادن تقویم‌های حاوی تصویرهای زننده برای تحقیر کارگران زن اشاره کنیم. طبق یکی از بررسی‌ها، وقتی اعضای گروهی می‌شنیدند که یکی از آن‌ها سخنانی برخلاف فرهنگ یا نژاد و قومیت خاصی می‌گوید، آن‌ها نیز به انجام این

کار تشویق می‌شدند. صرفِ تذکر رفتارهای تبعیض‌آمیز به مجریان آن، یا مخالفت با آن‌ها حین عمل، شرایط و جوی ایجاد می‌کند که موجب تضعیف آن رفتارها می‌شود، درحالی‌که تذکر ندادن به معنای نادیده گرفتن و تقویت آن‌هاست. نقش افراد صاحب قدرت در این زمینه حساس و حیاتی است. درواقع، کوتاهی آن‌ها در محکوم کردن رفتارهای تبعیض‌آمیز به معنای ارسال ضمنی پیامی مبنی بر تأیید این نوع رفتارهاست. پیگیری جدی موضوع با کارهایی نظیر توبیخ رسمی شخص خاطی، حاوی پیامی قدرتمند است که نشان می‌دهد رفتارهای تبعیض‌آمیز بی‌اهمیت نیست، بلکه آثار و تبعات جدی و منفی به همراه دارد.

در این‌جا نیز مهارت‌های هوش هیجانی امتیاز بزرگی محسوب می‌شود؛ به‌ویژه مهارت اجتماعی خاصی که نه فقط زمان تذکر رفتارهای تبعیض‌آمیز، بلکه نحوه‌ی بیان اثربخش آن‌ها را نیز به ما یاد می‌دهد. چنین بازخوردی را باید در کمال زیرکی و ظرافت‌های لازم برای انتقاد کردن به طرف مقابل ارائه دهیم تا موجب هیچ نوع حالت تدافعی در او نشویم. پس باید گفت در صورتی که مدیران و کارکنان سازمان‌ها این کار را یاد بگیرند و اجرا کنند، به احتمال زیاد رفتارهای تبعیض‌آمیز از سازمان‌ها ریشه‌کن می‌شود.

دوره‌های مؤثرتر آموزش متنوع‌سازی موجب برقراری قانون و قاعده‌ای می‌شود که تبعیض را در هر شکل آن ممنوع می‌کند و شاهدان و ناظران خاموش و بی‌صدا را تشویق می‌کند تا اعتراض و ناراحتی خود را نسبت به آن ابراز دارند. یکی دیگر از عناصر فعال در دوره‌های متنوع‌سازی، آموزش نگاه کردن از دیدگاه طرف مقابل است که همدلی و بردباری را تشویق می‌کند. هرچه بیشتر رنج و ناراحتی کسانی را که مورد تبعیض قرار گرفته‌اند درک کنیم، بیشتر به دفاع از آن‌ها و محکوم کردن تبعیض برمی‌خیزیم.

خلاصه این‌که تلاش برای سرکوب کردن تجلیات تبعیض و تعصب از تلاش برای از بین بردن اصل نگرش تبعیض‌آمیز عملی‌تر و مؤثرتر است. درواقع، از بین بردن رفتارهای کلیشه‌ای، دشوار و حتی غیرممکن است. صرف در کنار هم قرار دادن افراد وابسته به گروه‌های مختلف در افزایش بردباری و تحمل آن‌ها نسبت به یکدیگر تأثیر زیادی ندارند و درواقع، طبق شواهد موجود در مخلوط‌سازی بچه‌مدرسه‌ای‌های وابسته به فرهنگ‌های مختلف، این کار به‌جای کاهش دشمنی میان آن‌ها موجب افزایش دشمنی‌هایشان شده است. توجه به این موضوع ما را به‌سوی هدف واقع‌گرایانه‌ای برای برنامه‌های آموزش متنوع‌سازی رهنمون می‌کند؛ به این معنا که برای بهره‌گیری بیشتر از این برنامه‌ها که به نحو فزاینده‌ای در شرکت‌ها گسترش می‌یابد، باید هنجارهای گروه را برای نشان دادن تبعیض و تعصب و آزارهای ناشی از آن تغییر دهیم. کار بزرگی که این برنامه‌ها می‌توانند بکنند این است که به گروه‌های مورد نظر القا کنند تعصب و تبعیض و آزارهای ناشی از آن به‌هیچ‌وجه پذیرفته نیست و تحمل نمی‌شود؛ ولی انتظار ریشه‌کن شدن تعصبات ریشه‌دار توسط این برنامه‌ها توقعی غیرواقع‌گرایانه است.

با وجود این، چون تعصبات مجموعه‌ای از آموخته‌های هیجانی است، جایگزینی آن‌ها با آموزه‌های دیگر امکان‌پذیر است و اگرچه این کار به زمان زیادی نیاز دارد، پس نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم با یک جلسه کارگاه آموزشی متنوع‌سازی آن را انجام دهیم. روش مؤثر در این زمینه، دوستی طولانی و پایدار و تلاش‌های روزانه‌ی افراد با پیشینه‌های مختلف برای رسیدن به هدفی مشترک است. این هم درسی است که از برنامه‌ی مخلوط‌سازی بچه‌مدرسه‌ای‌های دارای فرهنگ مختلف آموخته‌ایم؛ به این معنا که وقتی گروه‌های وابسته به فرهنگ‌های مختلف قادر به اختلاط اجتماعی نیستند و به‌جای دوست شدن با هم دشمن هم می‌شوند، عادت‌های کلیشه‌ای آن‌ها قوی‌تر می‌شود. ولی زمانی که دانش‌آموزان به‌صورت اعضای برابر برای رسیدن به هدف مشترکی با هم همکاری می‌کنند (نظیر مشارکت در تیم ورزشی)، عادت‌های کلیشه‌ای‌شان درهم می‌شکند. همین وضعیت در محیط‌های کاری هم صادق است، زیرا شرایطی فراهم می‌کنند که کارکنان طی سال‌های متممادی به‌عنوان اعضای برابر با یکدیگر همکاری کنند.

ولی باید توجه کنیم که از بین بردن تعصب و گونه‌گونی در محیط کار، به معنای از دست دادن فرصتی بزرگ‌تر است؛ به این معنا که از مزیت فرصت‌های سازنده و کارآفرینانه‌ی ناشی از محیط کار متنوع محروم می‌شویم. همان‌طور که خواهیم دید، اگر اعضای یک گروه کاری دارای توانایی‌ها و دیدگاه‌های مختلف بتوانند هماهنگ کار کنند، قادر به یافتن راه‌حل‌های بهتر، سازنده‌تر، و مؤثرتری خواهند بود، تا این که همین افراد بخواهند جداگانه کار کنند.

شعور سازمانی و ضریب هوشی گروه

تا پایان قرن بیستم، یک‌سوم از نیروی کار آمریکا «کارگران دانش‌مايه» خواهند بود که بهره‌وری‌شان را از طریق افزایش ارزش اطلاعات نشان می‌دهند، نظیر تحلیلگران بازار، نویسندگان، و برنامه‌نویسان رایانه. به‌گفته‌ی پیتر دراگر، صاحب‌نظر برجسته‌ی مدیریت که این واژه را ابداع کرده است، این کارگران تخصص بسیار ویژه‌ای دارند و بهره‌وری‌شان تابع تلاش و کوشش هماهنگ آن‌ها به‌عنوان بخشی از یک گروه سازمانی است. نویسندگان ناشر نیستند و برنامه‌نویسان رایانه نیز توزیع‌کننده‌ی نرم‌افزار نیستند. به‌گفته‌ی دراگر، «هرچند کارکنان همیشه همراه با کار دانش‌مايه کار کرده‌اند، به‌جای این که افراد به‌عنوان واحد کار تلقی شوند، تیم‌ها به‌صورت واحد کار درمی‌آیند.» و این موضوع علت این که چرا در آینده باید هوش هیجانی را سرمایه‌ی ارزشمند محیط کار در نظر بگیریم، روشن می‌کند.

ساده‌ترین نوع کار تیمی، جلسات مختلفی است که رده‌های گوناگون مدیریتی همواره برگزار و در آن‌ها درباره‌ی نحوه‌ی اجرای بهینه‌ی امور بحث و گفتگو و تصمیم‌گیری می‌کنند. جلساتی که در یک اتاق برگزار می‌شود بدیهی‌ترین و درواقع، عتیقه‌ترین نوع کار مشارکتی است. اکنون شاهد شبکه‌های الکترونیکی، ایمیل، تله‌کنفرانس‌ها، تیم‌های کاری، شبکه‌های غیررسمی و نظایر آن‌ها هستیم که به‌صورت واحدهای عملیاتی جدید سازمان‌ها ظاهر می‌شوند. اگر سلسله‌مراتب اداری مشخص شده روی نمودار سازمانی را اسکلت سازمان تلقی کنیم، این نقطه از تماس‌های انسانی را باید به‌عنوان دستگاه عصبی مرکزی آن در نظر بگیریم.

هر وقت تعدادی از افراد برای همکاری با هم جمع می‌شوند، چه در قالب جلسه‌ی برنامه‌ریزی اجرایی باشد و چه تیم ویژه‌ای که برای تولید محصول خاصی فعالیت می‌کند، با نوعی ضریب هوشی گروهی روبه‌رو هستیم که حاصل جمع استعدادها و مهارت‌های همه‌ی اعضای آن گروه است. این ضریب هوشی است که حدود موفقیت آن‌ها را در انجام وظیفه‌شان تعیین می‌کند؛ ولی باید بگوییم مهم‌ترین عنصر ضریب هوشی گروهی، نه متوسط ضریب هوشی در معنای فرهنگستانی آن، بلکه متوسط هوش هیجانی است. عامل اصلی و کلیدی ضریب هوشی گروهی، هماهنگی اجتماعی است. توانایی اعضای گروه به هماهنگی اجتماعی بستگی دارد که موجب می‌شود در قیاس با گروه دیگری که مهارت‌ها و استعدادها یکسانی دارد، بهره‌ورتر و موفق‌تر باشد یا با بی‌بهره‌تر و ناموفق‌تر.

مفهوم هوش گروهی را روبرت اشترن‌برگ، روان‌شناس دانشگاه ییل و یکی از فارغ‌التحصیلان آن دانشگاه به‌نام وندی ویلیامز، کشف و معرفی کردند. کارآمدی و اثربخشی بسیار بعضی گروه‌ها نسبت به گروه‌های دیگر توجه آن‌ها را به خود جلب کرده بود و به‌دنبال کشف علت این پدیده بودند. از این گذشته، زمانی که افراد جمع می‌شوند و گروه درست می‌کنند، هریک از آن‌ها مهارت‌ها و استعدادها خاصی وارد جمع می‌کند. برای مثال، یکی از آن‌ها خیلی خوب صحبت می‌کند، دیگری خلاقیت بیشتری دارد، و سومی همدلی یا تخصص فنی بیشتری دارد. با وجودی که گروه نمی‌تواند «هوشمندتر» از حاصل جمع این قابلیت‌های خاص باشد، چنانچه نظام داخلی آن اجازه‌ی مشارکت به این استعدادها را ندهد می‌تواند بسیار کودن‌تر از مجموع آن‌ها بشود. این اصل زمانی روشن شد که اشترن‌برگ و ویلیامز افرادی را برای عضویت در گروه‌هایی استخدام کردند که قرار بود برای یک ماده‌ی شیرین‌کننده‌ی جایگزین قند، به مبارزه‌ی تبلیغاتی مؤثری دست بزنند.

نکته‌ی شگفت‌آور این بود که افراد بسیار مشتاق برای مشارکت در این مبارزه، مانع عملکرد بهینه‌ی گروه بودند، و عملکرد کلی آن را پایین می‌آوردند، زیرا نقش بسیار کنترل‌کننده یا مسلطی را بازی می‌کردند. به‌نظر می‌رسید این افراد فاقد یکی از عناصر اصلی هوش اجتماعی هستند. به این معنا که قدرت تشخیص چیزهای مناسب و نامناسب در تعاملات و بده‌بستان‌های اجتماعی را ندارند. نکته‌ی منفی دیگر، وجود بارهای مرده در گروه بود. منظور از بارهای مرده اعضای بودند که در کارگروهی مشارکت نمی‌کردند.

مهم‌ترین عاملی که بهره‌وری گروه را به حداکثر می‌رساند و موجب می‌شد بهترین محصول و خدمت را تولید کند، توانایی اعضای آن به هماهنگی درونی خود بود که بهره‌گیری از توانایی‌ها و استعدادها را کامل اعضای آن را به‌دنبال داشت. با وجود این که عملکرد کلی گروه‌های هماهنگ را اعضای بسیار ماهر و توانمند آن‌ها تقویت می‌کرد، گروه‌های ناهماهنگ قادر به سرمایه‌گذاری روی اعضای توانمند و ماهر نبودند و بنابراین فاقد چنین مزیتی بودند. در گروه‌هایی که اعضا به‌واسطه‌ی ترس از عصبانیت، رقابت و همچشمی یا حسادت، وضعیت هیجانی و اجتماعی ایستایی دارند، اعضای گروه قادر به عرضه‌ی حداکثر توانمندی‌های خود نیستند. برعکس، هماهنگی اعضای گروه با یکدیگر اجازه می‌دهد تا گروه از توانایی‌های خلاق‌ترین و توانمندترین اعضای خود حداکثر استفاده را ببرد.

هرچند نتیجه‌ی اخلاقی این قصه برای تیم‌های کاری روشن است، برای کلیه‌ی کسانی که در سازمان‌ها کار می‌کنند نیز درس و آموزه‌ی کلی‌تری دربر دارد. موضوع این است که بسیاری از کارهایی که افراد در محل کار خود انجام می‌دهند، به توانایی‌شان به بهره‌گیری از خدمات شبکه‌ی غیررسمی و گسترده‌ای از همکاران بستگی دارد. درواقع، انجام وظایف مختلف به‌معنای بهره‌گیری از خدمات اعضای مختلف این شبکه است. این شبکه امکان می‌دهد تا برحسب مورد و نیاز، گروه‌های موقتی مختلف متشکل از مناسب‌ترین چینه‌ی استعداد، تخصص، و سلسله‌مراتب برای انجام کارهای مختلف ایجاد شود. درواقع، توانایی کارکنان سازمان به کار با این شبکه و تبدیل آن به گروه‌های کاری موقتی و موردی، یکی از عوامل حیاتی موفقیت در محیط کار است.

برای مثال، به پژوهشی که درباره‌ی عملکرد ستارگان آزمایشگاه‌های بل انجام شده است، توجه کنید. این سازمان یکی از مخازن مشهور متفکران جهانی است که در نزدیکی پرینستون قرار دارد و متشکل از مهندسان و دانشمندی است که همه‌ی آن‌ها بالاترین ضرایب هوشی، تحصیلی و علمی را دارند؛ ولی در همین مخزن استعدادهای علمی نیز بعضی ستاره می‌شوند، در حالی که بقیه فقط در سطح متوسط باقی می‌مانند. آنچه موجب تفاوت این دو گروه می‌شود، نه ضریب هوشی تحصیلی و علمی آن‌ها، بلکه ضریب هوش هیجانی‌شان است. این‌ها کسانی‌اند که بهتر می‌توانند به خودشان انگیزه دهند و شبکه‌های غیررسمی‌شان را به گروه‌های موقتی و موردی تبدیل کنند.

وضعیت ستارگان یکی از بخش‌های آزمایشگاه را، که در آن کلیدهای الکتریکی کنترل‌کننده‌ی سیستم‌های تلفن طراحی و تولید می‌شد، بررسی کردند. محصول این بخش یک قطعه‌ی بسیار پیچیده و حساس مهندسی الکترونیک بود. با توجه به این که چنین فعالیتی فراتر از توان فردی خاص است، کار در تیم‌های پنج تا صدوپنجاه نفره انجام می‌شود. هیچ مهندسی به‌تنهایی قادر به انجام این کار نیست و به نتیجه رساندن کار مستلزم بهره‌گیری از تخصص سایر افراد است. به‌منظور یافتن تفاوت بین افراد بسیار بهره‌ور با افراد متوسط و معمولی، روبرت کلی و جان کاپلان از مدیران و کارکنان این بخش خواستند که ده تا پانزده درصد از ستارگان را به آن‌ها معرفی کنند.

پس از مقایسه‌ی ستارگان با بقیه‌ی افراد، جالب‌ترین موضوعی که در آغاز کار توجه آن‌ها را به خود جلب کرد اختلاف مختصر آن‌ها با یکدیگر بود. آن‌ها در مقاله‌ی خود در مجله‌ی «هاروارد بیزینس ریویو» «با توجه به مجموعه‌ی گسترده‌ای از سنج‌های ادراکی و

اجتماعی، از آزمون‌های استاندارد و ضریب هوشی گرفته تا ظرفیت‌های شخصیتی، تفاوت بسیار ناچیزی در توانایی‌های مادرزادی آن‌ها وجود دارد. در نتیجه، توانایی‌های تحصیلی، و ضریب هوشی، پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای بهره‌وری شغلی آن‌ها نیستند.»

ولی پس از گفتگوهای مفصل با آن‌ها، تفاوت‌های حیاتی راهبردهای درونی و میان‌فردی «ستاره‌ها» درباره‌ی انجام کارهایشان مشخص شد. یکی از مهم‌ترین تفاوت‌ها، برقراری رابطه‌ی آن‌ها با شبکه‌ای از کارکنان کلیدی بود. در واقع، ستاره‌ها امور خود را خیلی راحت‌تر اداره می‌کردند، زیرا وقتی را برای تقویت رابطه‌ی مناسب با کسانی اختصاص می‌دادند که ممکن بود در زمان بروز مشکل یا بحرانی بتوانند به‌عنوان عضو فوری یک تیم موقت و مشکل‌گشا مورد استفاده قرار گیرند. به گفته‌ی کلی و کاپلان، می‌گویند: «یک عضو متوسط و میانه‌حال آزمایشگاه‌های بل در حل‌وفصل موارد فنی با مشکل روبه‌رو بود، زیرا با تلاش بسیار با نخبه‌های فنی مختلف تماس می‌گرفت و منتظر می‌ماند تا آن‌ها پاسخ پیام‌های تلفنی یا ایمیلی او را بدهند، و اغلب نیز پاسخی نمی‌گرفت و به این ترتیب وقت گران‌بهای خود را تلف می‌کرد. ستارگان به‌ندرت با چنین وضعی روبه‌رو می‌شدند، زیرا قبل از نیاز به کمک این نخبه‌ها روابط قابل اعتمادی را با آن‌ها برقرار کرده و در قالب شبکه‌هایی با آن‌ها مرتبط شده بودند. در نتیجه، زمانی که برای اظهارنظر فنی با کسی تماس می‌گرفتند، پاسخ سریع‌تری دریافت می‌کردند.»

شبکه‌های غیررسمی برای حل مسائل غیرمنتظره اهمیت حیاتی دارند. طبق یافته‌های یکی از پژوهش‌های انجام‌شده درباره‌ی این شبکه‌ها، سازمان رسمی برای حل‌وفصل مسائلی ایجاد شده است که به‌سادگی پیش‌بینی‌پذیرند؛ ولی زمانی که موارد غیرمنتظره پیش می‌آید، سازمان غیررسمی شروع به کار می‌کند. شبکه‌ی پیچیده‌ی ارتباطات اجتماعی این سازمان موجب می‌شود تا در زمان لزوم اعضای مختلف آن با هم تماس بگیرند و با گذشت زمان به شبکه‌های بسیار استواری تبدیل شوند. شبکه‌های غیررسمی در اثر نرمش‌پذیری و سازگاری بسیار زیاد خود با میانبر زدن و دور زدن روابط رسمی و حذف کلیه‌ی موانع سازمانی، کارهای مورد نظر خود را انجام می‌دهند و مشکلات پیش‌آمده را حل‌وفصل می‌کنند.

تجزیه‌وتحلیل شبکه‌های غیررسمی نشان می‌دهد که صرف کار کردن افراد مختلف با یکدیگر در محیط کار، موجب نمی‌شود تا به هم اعتماد کنند و اطلاعات حساس و مهم (نظیر تصمیم به تغییر شغل، یا رنجش از رفتار مدیر یا همکار خاصی) را به یکدیگر ارائه دهند، یا در شرایط بحرانی به یکدیگر متوسل شوند. در واقع، بررسی شبکه‌های غیررسمی، وجود دست کم سه نوع رابطه‌ی غیررسمی را نشان می‌دهد: شبکه‌های ارتباطی که نشان می‌دهند چه کسانی با یکدیگر گفتگو می‌کنند؛ شبکه‌های تخصصی که اعضای آن درباره‌ی مسائل کاری با هم مشورت می‌کنند؛ و شبکه‌های تکیه‌گاهی، که اعضای آن به یکدیگر اعتماد دارند. عضو اصلی شبکه‌ی تخصصی کسی است که تخصص عالی و مورد قبول همگان را دارد. وی اغلب در کار خود پیشرفت می‌کند و به مدارج بالاتر می‌رسد. البته هیچ رابطه‌ای بین داشتن تخصص عالی و مورد وثوق و اعتماد دیگران بودن وجود ندارد و قرار نیست دیگران به چنین شخصی اعتماد کنند و رازها، شک و تردیدها و نقاط ضعف خود را با او در میان گذارند. رئیس دیکتاتور یا مدیر جزءنگر یک اداره‌ی کوچک ممکن است تخصص زیادی داشته باشد؛ ولی به‌قدری از حیث اعتماد دیگران ضعیف باشد که این بی‌اعتمادی موجب تضعیف مدیریت او شود و در عمل او را از شبکه‌های غیررسمی حذف کند. ستارگان سازمان کسانی‌اند که با هر سه نوع شبکه‌ی ارتباطی، تخصصی و تکیه‌گاهی پیوندهای نزدیکی دارند.

ستارگان آزمایشگاه‌های بل علاوه‌بر پیوند نزدیک با این شبکه‌های مهم، استاد انواع دیگر شعور سازمانی نیز بودند؛ به این معنا که می‌توانستند تلاش‌های خود در کار تیمی را به نحو مؤثری هماهنگ کنند، توافق جمع را به‌دست آورند، به امور مختلف از دیدگاه دیگران نگاه کنند (نظیر مشتریان یا سایر اعضای گروه)، در خود و دیگران انگیزش ایجاد کنند و ضمن جلوگیری از اختلاف و

برخوردها همکاری‌ها را گسترش دهند. با وجود این که همه‌ی این توانمندی‌ها ناشی از مهارت‌های اجتماعی است، ستارگان این سازمان مهارت دیگری نیز داشتند. این مهارت خودآغازگری و ابتکار عمل و مدیریت بر خود بود؛ به این معنا که ابتکار عملی داشتند که موجب می‌شد بتوانند فراتر از شغل تعیین‌شده‌ی خود مسؤولیت‌هایی را بپذیرند، و قادر به مدیریت وقت و تعهدات خود باشند. البته باید توجه داشته باشیم که همه‌ی این مهارت‌ها جنبه‌هایی از هوش هیجانی‌اند.

نشانه‌های نیرومندی وجود دارد حاکی از این که وضعیت کنونی آزمایشگاه‌های بل نمایانگر شکل و شمای کلیه‌ی شرکت‌های آینده است؛ آینده‌ای که در آن مهارت‌های اساسی هوش هیجانی در کار تیمی، همکاری افراد با هم و کمک به یادگیری انجام مؤثرتر کارها به کارکنان، اهمیت بیشتری نیز خواهد یافت. به موازات افزایش اهمیت خدمات دانش‌مایه و سرمایه‌ی هوشمندی در شرکت‌ها، بهبود روش همکاری کارکنان با هم به صورت عامل عمده‌ی تقویت اثربخشی سرمایه‌ی هوشمندی درمی‌آید، و موجب مزیت رقابتی بسیار زیادی برای بنگاه می‌شود. شرکت‌هایی که خواهان باقی ماندن در صحنه و حرکت به جلو هستند باید نسبت به تقویت هوش هیجانی جمعی خود اقدامی جدی کنند.

فصل یازدهم: ذهن و پزشکی

چه کسی این‌ها را به تو یاد داد، دکتر؟

و طرف مقابل بی‌درنگ پاسخ داد: درد و رنج.

—آلبر کامو، طاعون

درد نامعلومی در کشاله‌ی ران پزشک کرد به پزشک مراجعه کنم. هیچ چیز غیرعادی وجود نداشت، تا زمانی که او به نتایج آزمایش ادرار من نگاه کرد. در ادرار من آثار خون دیده شده بود.

او با لحنی سرد و کسب‌وکارانه گفت: «باید به بیمارستان بروید و چند آزمایش بدهید ... در مورد عملکرد کلیه‌ها، سیتولوژی ...»

دیگر نمی‌دانم بعد از آن چه گفت. به نظر می‌رسید مغز من روی واژه‌ی سیتولوژی یخ بسته بود. سرطان. فقط خاطره‌ی مه‌آلودی از توضیحات او درباره‌ی زمان و محل انجام آزمایش‌های تشخیص در ذهنم باقی مانده است. موضوع خیلی ساده بود؛ ولی من مجبور شدم سه‌چهار بار بخواهم تا آن را برایم تکرار کند. سیتولوژی؛ این واژه از ذهنم پاک نمی‌شد.

چرا باید به این شدت واکنش نشان می‌دادم؟ دکتر من بسیار مجرب و کارآزموده بود، و اندام‌های مختلف را در قالب درخت تصمیم تشخیص بیماری بررسی می‌کرد. احتمال بسیار کمی وجود داشت که مشکل من ناشی از سرطان باشد؛ ولی این تجزیه‌وتحلیل منطقی در آن لحظه برای من نامناسب بود. در قلمروی بیماری، هیجان‌ها و عواطف حکمفرمایی می‌کنند و ترس با فکر و اندیشه سازگاری ندارد. ما در زمان ناخوشی از لحاظ احساسات و عواطف بسیار حساس و شکننده‌ایم، زیرا سلامت ذهنی ما تا حدودی برپایه‌ی تصور و توهم ما از رویتنی خودمان قرار دارد. بیماری، به‌ویژه بیماری سخت و صعب‌العلاج، موجب درهم شکستن این توهم می‌شود، و بر فرضیه‌ی اصلی ما درباره‌ی سالم و بی‌خطر بودن دنیای خصوصی‌مان حمله می‌کند. به این ترتیب، یکباره احساس ضعف، بیچارگی و آسیب‌پذیری می‌کنیم.

مشکل زمانی پیش می‌آید که گروه پزشکی به نحوه‌ی واکنش عاطفی و هیجانی بیماران توجهی نمی‌کند. این بی‌توجهی به واقعیت عاطفی و احساسی بیماری، ناشی از نادیده گرفتن مجموعه‌ی فراوانی از شواهد است که نشان می‌دهد وضع عاطفی و احساسی افراد

می‌تواند نقش مهمی در آسیب‌پذیری آن‌ها در مقابل بیماری و در دوره‌ی بازپروری ایفا کند. مراقبت پزشکی امروزی بیشتر اوقات از هوش هیجانی و عاطفی بی‌بهره است.

برای بیمار، هر نوع برخورد با پرستار یا دکتر فرصتی است برای کسب اطلاعات اطمینان‌بخش، راحتی، و آرامش یا در صورتی که برخورد مناسبی نداشته باشند، پریشانی و اضطراب بیشتر. ولی گروه پزشکی بیشتر وقت‌ها عجله دارد یا نسبت به وضع بیمار بی‌تفاوت است. به‌یقین پرستاران و پزشکان مهربان و دلسوزی وجود دارند که برای اطمینان‌بخشی به بیمار و دادن اطلاعات لازم به او، و مراقبت‌های پزشکی از او وقت می‌گذارند. ولی روند امور به‌سوی جهانی حرفه‌ای است که در آن الزامات و اجابرای سازمانی می‌تواند گروه پزشکی را نسبت به آسیب‌پذیری بیماران بی‌توجه کند یا در اثر کثرت مشغله وقتی برای این کار برایشان باقی نگذارد. با واقعیت‌های موجود نظام پزشکی کنونی که به‌طور روزافزونی زیر سلطه‌ی اجابرای حسابداری می‌رود، به‌نظر می‌رسد وضعیت بدتر هم خواهد شد.

علاوه بر بحث و گفتگوهای انسان‌دوستانه که به پزشکان توصیه می‌کند در کنار درمان جسم به روان بیمار نیز توجه کنند، دلایل دیگری وجود دارد که ما را وادار می‌کند نیازهای روان‌شناختی و اجتماعی بیماران را فقط خارج از حوزه‌ی پزشکی در نظر بگیریم، بلکه آن را جزئی ناگسستنی از آن بدانیم. اینک می‌توانیم در قالب یک موردکاوی علمی نشان دهیم که در صورت درمان مشکل احساسی و عاطفی بیماران به‌همراه درمان مشکل جسمانی آن‌ها، با یک پله کارآمدی بیشتر در زمینه‌ی پیشگیری و درمان روبه‌رو خواهیم شد؛ البته نه در هر مورد و هر شرایطی. با بررسی داده‌های حاصل از صدها مورد، به افزایش صرفه‌جویی‌ها و سودآوری‌هایی در امور پزشکی برمی‌خوریم که به ما تکلیف می‌کنند مراقبت عاطفی و احساسی بیماران را باید به‌صورت بخش استاندارد مراقبت پزشکی مجموعه‌ای از بیمارای‌های دشوار درآوریم.

از دیدگاه تاریخی، پزشکی در جوامع مدرن مأموریت خود را در قالب درمان ناهنجاری‌های جسمی بیمار تعریف کرده و از تجربه‌ی خود بیمار از بیماری غافل مانده است. خود بیمار نیز با همراستا شدن با این نگرش، درگیر توطئه‌ی خاموشی می‌شود، به‌طوری که چگونگی واکنش بیمار به مسائل پزشکی‌اش را نادیده می‌گیرد یا آن واکنش‌ها را خارج از حیطه‌ی موضوع قلمداد می‌کند. این موضع‌گیری و رویکرد به‌واسطه‌ی الگوی خاصی از پزشکی که نظریه‌ی تأثیر ذهن بر بدن را به‌طور کلی رد می‌کند، تقویت می‌شود.

از سوی دیگر، نظریه‌ی دیگری وجود دارد که در جهت مخالف حرکت می‌کند و به همان اندازه بی‌پایه و اساس و ویرانگر است: به‌اعتقاد پیروان این نظریه، انسان‌ها می‌توانند حتی بیماری‌های سخت را فقط با خوشحال کردن خود یا تفکر مثبت درمان کنند یا این‌که آن‌ها باید به‌دلیل بیماری‌شان سرزنش شوند. این نظریه که رویکرد و موضع‌گیری مثبت‌شخص را در درمان همه‌ی بیماری‌هایش می‌داند، موجب سردرگمی و بدفهمی گسترده‌ای در خصوص میزان تأثیر ذهن بر بیماری‌ها شده است و بدتر از آن، گاهی موجب می‌شود عده‌ای به‌علت بیمار شدن، خود را سرزنش کنند و آن را نشانه‌ای از افت اخلاقی یا بی‌ارزشی روحی خود تلقی کنند.

واقعیت در جایی میان این دو حد افراطی قرار دارد. هدف من این است که با جمع‌آوری و دسته‌بندی داده‌های علمی، تناقض‌ها و خلاف‌گویی‌ها را تشریح کنم و درک روشن‌تری از میزان تأثیر هیجان‌ها و هوش هیجانی در تندرستی و بیماری ارائه دهم، و آن را جایگزین گفته‌ها و دیدگاه‌های مهمل و بی‌معنا کنم.

ذهن بدن: هیجان‌ها چگونه بر تندرستی ما تأثیر می‌گذارند

کشفی که در سال ۱۹۷۴ در آزمایشگاه مدرسه‌ی پزشکی و سرنوشت در دانشگاه روچستر انجام شد، نقشه‌ی زیست‌شناختی بدن انسان را بازنویسی کرد: روبرت آدر، یکی از روان‌شناسان این دانشگاه، متوجه شد که سامانه‌ی ایمنی بدن می‌تواند مثل مغز انسان یاد بگیرد. یافته‌ی او در این مورد شگفتی بسیار زیادی ایجاد کرد، زیرا طبق نظریه‌ی پزشکی حاکم در آن زمان، فقط مغز و سامانه‌ی عصبی مرکزی، از طریق تغییر نحوه‌ی رفتار خود، قادر به پاسخ به تجربیات انسانی بودند. کشف آدر به تحقیقات و بررسی‌هایی منجر شد که طبق آن‌ها سامانه‌ی عصبی مرکزی و سامانه‌ی ایمنی به هزاران راه مختلف با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و راه‌هایی زیست‌شناختی‌اند که به‌جای جدا کردن ذهن، هیجان‌ها و بدن، آن‌ها را به‌نحو تنگاتنگی به یکدیگر مرتبط می‌سازند.

او در بررسی خود به تعدادی موش صحرایی سفید، دارویی خوراند که به‌روشی مصنوعی تعداد سلول‌های T را که مخصوص مقابله با بیماری هستند و در خون گردش می‌کنند، کاهش می‌داد. او هر بار این دارو را به همراه آب و ساخارین به موش‌ها می‌خوراند. به این ترتیب، کشف کرد که دادن آب با طعم ساخارین، بدون دارو نیز به کاهش تعداد سلول‌های T منجر می‌شود؛ به‌طوری که بعضی موش‌ها با خوردن این آب بیمار شدند و حتی مردند. در واقع، سامانه‌ی ایمنی آن‌ها یاد گرفته بود در پاسخ به آب با طعم ساخارین تعداد سلول‌های T خود را کاهش دهد. طبق آموزه‌ها و باورهای پزشکی آن زمان این کار به‌کلی ناممکن بود.

به‌گفته‌ی فرانسیسکو واریلا، دانشمند عصب‌شناس مدرسه‌ی پلی تکنیک پاریس، سامانه‌ی ایمنی «مغز بدن» است، که احساس بدن از خودش را تعریف و تعیین می‌کند و مشخص می‌کند چه چیزی متعلق به آن است و چه چیز به آن تعلق ندارد. سلول‌های ایمنی در کلیه‌ی مسیرهای جریان خون حرکت می‌کنند و با تک‌تک سلول‌های دیگر تماس می‌گیرند. به سلول‌هایی که می‌شناسند کاری ندارند؛ ولی به سلول‌های ناشناس حمله می‌کنند. این حمله یا از ما در مقابل ویروس‌ها، باکتری‌ها، و سرطان دفاع می‌کند یا چنانچه این سلول‌ها بعضی از سلول‌های بدن را به اشتباه شناسایی کنند و تشخیص ندهند، ما را به بیماری‌های خودایمنی نظیر حساسیت یا آکنه دچار می‌کند. پیش از این که آدر به این کشف غیرمترقبه و با ارزش موفق شود، همه‌ی کالبدشکاف‌ها، پزشکان و زیست‌شناسان عقیده داشتند که مغز (و ملحقات وابسته به آن که از طریق سامانه‌ی اعصاب مرکزی در سراسر بدن گسترش یافته است) و سامانه‌ی ایمنی دو مجموعه‌ی جداگانه‌اند، که هیچ‌یک قادر نیست بر عملکرد دیگری تأثیری داشته باشد. هیچ راهی وجود نداشت که بتواند مراکز مغزی خاصی که وضعیت موش صحرایی را پیگیری و ثبت می‌کرد، به مراکز مغز استخوان که سازنده‌ی سلول‌های T بود، مربوط کند. به‌مدت یک قرن چنین تصویری حاکم بود.

از آن سال تاکنون، این کشف به‌ظاهر معمولی موجب شده است تا با نگرش جدیدی به روابط میان سامانه‌ی ایمنی و سامانه‌ی عصبی مرکزی نگاه کنند. حوزه‌ای که به این مطالعات می‌پردازد سایکونورویمونولوژی [۲۵] نام دارد که به اختصار به آن PNI می‌گویند، و امروزه جزو یکی از پیشروترین شاخه‌های علم پزشکی است. نام این دانش به خودی خود حاکی از پیوندهای میان ذهن، «سایکو»؛ سامانه‌ی هورمون‌های عصبی «نورو» (که سامانه‌ی عصبی و هورمونی را جمع بندی می‌کند)؛ و سامانه‌ی ایمن‌سازی، «ایمونولوژی» است.

طبق یافته‌های گروهی از پژوهشگران، پیام‌رسان‌های شیمیایی بسیار فعال در مغز و سامانه‌ی ایمنی آن‌هایی هستند که در حوزه‌های عصبی تنظیم‌کننده‌ی هیجان‌ها و عواطف بیشترین چگالی را دارند. یکی از همکاران آدر به نام دیوید فلتون شواهدی بسیار قوی درباره‌ی خط ارتباطی فیزیکی مستقیمی ارائه داده است که هیجان‌ها را به تأثیر بسیار قدرتمند بر سامانه‌ی ایمنی قادر می‌سازد. فلتون

در آغاز متوجه شد که هیجان‌ها تأثیر قدرتمندی بر سامانه‌ی اعصاب خودکار دارند و این سامانه از طریق مقدار انسولینی که به سطوح فشار خون تزریق می‌کند، همه‌چیز را تنظیم می‌کند. او که با همسرش، سوزان، و عده‌ای دیگر کار می‌کرد، متوجه نقطه‌ی تماسی شد که در آن سامانه‌ی اعصاب خودکار به‌طور مستقیم با لمفوسیت‌ها و مکرופاگ‌ها (سلول‌های سامانه‌ی ایمنی) صحبت می‌کند.

آن‌ها با استفاده از میکروسکوپ الکترونیکی متوجه ارتباطات سیناپس‌گونه‌ای شدند که در آن‌ها پایانه‌های سامانه‌ی اعصاب خودکار به‌طور مستقیم با سلول‌های سامانه‌ی ایمنی متصل و تماس می‌شوند. این نقطه‌های اتصال فیزیکی به سلول‌های عصبی اجازه می‌دهد تا برای تنظیم سلول‌های ایمنی پیام‌های عصبی (نوروترانسمیترها) را آزاد کنند. در واقع آن‌ها علامت می‌دهند و می‌گیرند. این یافته‌ی انقلابی است. هیچ‌کس گمان نمی‌کرد که سلول‌های ایمنی بتوانند هدف پیام‌های عصبی قرار گیرند.

برای یافتن اهمیت این پایانه‌های عصبی در عملکردهای سامانه‌ی ایمنی، فلتون یک گام جلوتر رفت. او تعدادی از اعصاب گره‌های لنفی و طحال حیوانات (که در آن‌ها سلول‌های ایمنی ساخته یا ذخیره می‌شوند) را برداشت و سپس با استفاده از ویروس‌ها سامانه‌ی ایمنی آن‌ها را به چالش کشید. او با شگفتی مشاهده کرد که کاهش شدیدی در واکنش سامانه‌ی ایمنی آن حیوانات به‌وجود می‌آید! نتیجه‌گیری فلتون از چنین پدیده‌ای این است که بدون این پایانه‌های عصبی، سامانه‌ی ایمنی قادر نیست به ویروس‌ها و باکتری‌های مهاجم پاسخ مناسب و درخور بدهد. خلاصه این‌که، نه‌فقط سامانه‌ی عصبی به سامانه‌ی ایمنی مرتبط است، بلکه برای عملکرد کامل و طبیعی آن نیز لازم است.

راه اصلی دیگری که هیجان‌ها و سامانه‌ی ایمنی را به هم مرتبط می‌کند از طریق تأثیر هورمون‌های آزادشده در اثر تنش است. کاته‌کولامین‌ها (اپین‌فرین و نوره‌پی‌فارین که به آن‌ها آدرنالین و نورآدرنالین می‌گویند)، کورتیزول و پرولاکتین، و اوپی‌ت‌های بتا اندورفین و انکفالین، همه در شرایط تنش آزاد می‌شوند. هریک از این هورمون‌ها تأثیر بسیار زیادی بر سلول‌های ایمنی دارد. با وجودی که روابط این هورمون‌ها و این سلول‌ها پیچیده است، نحوه‌ی عمل به این ترتیب است که ترشح این هورمون‌ها در بدن، عملکرد سلول‌های ایمنی را مختل می‌کند: تنش، دست‌کم به‌طور موقت، مقاومت ایمنی بدن را کاهش می‌دهد، زیرا سامانه‌ی ایمنی به‌ظاهر برای موارد ضروری فوری‌تر که برای بقای ما لازم‌تر است سعی می‌کند انرژی خود را حفظ و ذخیره کند؛ ولی چنانچه تنش مداوم و شدید شود، ممکن است مقاومت بدن پیوسته کاهش یابد.

زیست‌شناسان ذره‌ای (میکروبیولوژیست‌ها) و سایر دانشمندان هر روز بیش از پیش چنین روابطی را بین مغز و سامانه‌ی عروق قلبی و سامانه‌های ایمنی پیدا می‌کنند.

هیجان‌های زهرآگین: داده‌های بالینی

به‌رغم این شواهد، تعداد زیادی از پزشکان هنوز درباره‌ی اهمیت بالینی هیجان‌ها شک دارند. یکی از دلایل شک این است: با وجودی که مطالعات زیادی تأثیر تنش و هیجان‌های منفی را در کاهش کارایی سلول‌های ایمنی مختلف نشان داده‌اند، همیشه مشخص نیست که گستره‌ی این تغییرات به‌اندازه‌ی بزرگ هست که به‌صورت اختلال پزشکی درآید یا خیر؟

با وجود این، تعداد روزافزونی از پزشکان به جایگاه هیجان‌ها در پزشکی اعتراف و اقرار می‌کنند. برای مثال، دکتر کامران نزهت، یکی از جراحان سرشناس امراض زنان‌های دانشگاه استانفورد، می‌گوید: «چنانچه کسی که قرار است جراحی شود به من بگوید آن روز می‌ترسد و نمی‌خواهد به اتاق عمل برود، من عمل جراحی آن روز را لغو می‌کنم.» همه‌ی جراحان می‌دانند بیماری‌هایی که به شدت ترسیده‌اند عمل جراحی بسیار سختی خواهند داشت، خونریزی آن‌ها خیلی زیاد است، جراحات‌های زیادتر و پیچیدگی‌های بیشتری خواهند داشت و زمان بیشتری برای بهبود خود نیاز دارند. بنابراین، خیلی بهتر است که آن‌ها در زمان عمل آرام باشند.

دلیل این موضوع روشن است: ترس زیاد و اضطراب، فشار خون را بالا می‌برد و سیاهرگ‌های متورم به علت فشار، در اثر تیغ جراح خون بیشتری بیرون می‌فرستد. خون‌ریزی یکی از اتفاقات مشکل‌آفرین جراحی است که گاهی به مرگ بیمار منجر می‌شود.

علاوه بر این دیدگاه‌های پزشکی، شواهد مربوط به اهمیت بالینی هیجان‌ها به تدریج در حال افزایش بوده است. به احتمال زیاد، جدی‌ترین اطلاعات راجع به اهمیت پزشکی هیجان‌ها از تجزیه و تحلیل گسترده‌ای به دست می‌آید که در آن نتایج یکصدویک مطالعه‌ی کوچک‌تر را در قالب مطالعه‌ای بزرگ‌تر درآورده‌اند و در آن اطلاعات حاصل از چند هزار زن و مرد را تجزیه و تحلیل کرده‌اند. یافته‌های این بررسی تأیید می‌کند که هیجان‌های درهم و آشفتنه تا حدودی برای تندرستی بد است. کسانی که اضطراب مداوم داشته‌اند و مدتی طولانی اسیر پریشانی و منفی‌گرایی، تنش یا خصومت مداوم، بدبینی و تردید شدید بوده‌اند، دوبرابر دیگران در معرض بیماری‌هایی نظیر آسم، ورم مفاصل، انواع سردردها، زخم معده و بیماری قلبی بوده‌اند (که هر یک از آن‌ها نماینده‌ی مجموعه‌ی بزرگ و گسترده‌ای از بیماری‌هاست). این شدت و قدرت تأثیر، هیجان‌های پریشان‌کننده را به اندازه‌ی عوامل خطرناکی چون کشیدن سیگار یا کلسترول بالا برای بیماری قلبی، برای تندرستی ما خطرناک کرده است و در واقع آن‌ها را به صورت تهدید خطرناکی برای تندرستی ما درآورده است.

بی‌شک این یک رابطه‌ی کلی آماری است و به هیچ‌وجه به این معنا نیست که هر کس چنین احساسات و هیجان‌های مزمنی داشته باشد، سریع‌تر به بیماری دچار می‌شود؛ ولی شواهد حاکی از نقش تعیین‌کننده‌ی هیجان‌ها در بیماری‌ها خیلی وسیع‌تر از یافته‌های این مطالعه است. نگاه تفصیلی و دقیق‌تر به داده‌های مربوط به هیجان‌های خاص، به‌ویژه سه هیجان اصلی و مهم؛ یعنی عصبانیت، اضطراب و افسردگی، نحوه‌ی مشخص تأثیر احساسات بر تندرستی را به نحو روشن‌تری نشان می‌دهد، گو این‌که هنوز باید در مورد شناخت سازوکارهای زیست‌شناختی خاصی که موجب تأثیر این هیجان‌ها می‌شود، بحث و بررسی بیشتری بشود.

زمانی که عصبانیت منجر به خودکشی می‌شود

مردی می‌گفت که چندی پیش ضربه‌ی سختی به یک طرف خودروی او وارد شد و این اتفاق او را بسیار آزار داد. پس از گذراندن انواع مراحل و اقسام مقررات دست و پاگیر بیمه و تعمیر خودرو در تعمیرگاه‌های مختلف، که موجب خسارت بیشتری به خودرو شد، او هنوز مبلغ هشتصد دلار بدهکار بود. جالب این‌که او هیچ تقصیری هم در این ماجرا نداشت. این موضوع به قدری او را ناراحت می‌کرد که هر زمان سوار خودرو می‌شد تنفر و انزجار وجودش را فرا می‌گرفت. بالاخره با نومییدی بسیار خودرو را فروخت. یادآوری این ماجرا سال‌ها بعد نیز موجب عصبانیت و انزجار شدید او می‌شد.

این خاطره‌ی سخت و جانکاه، به عنوان بخشی از مطالعه‌ی تأثیر عصبانیت در بیماران قلبی، به عمد به ذهن بیمار بازگردانده شد. در این مطالعه که در مدرسه‌ی پزشکی دانشگاه استانفورد انجام می‌شد، همه‌ی بیماران، مثل راوی این قصه، دچار اولین حمله‌ی قلبی خود شده بودند و موضوع بررسی این بود که آیا عصبانیت می‌توانست تأثیر مهمی بر فعالیت‌های قلبی آن‌ها داشته باشد یا خیر؟ نتیجه

تکان دهنده بود: زمانی که بیماران به شرح پیشامدهای دشوار خود می‌پرداختند، کارایی پمپ کردن قلبشان پنج درصد کاهش می‌یافت. این کاهش در بعضی از آن‌ها به هفت درصد یا بیشتر هم می‌رسید؛ کاهش‌ی که به عقیده‌ی کاردیولوژیست‌ها نشانه‌ی کم‌خونی موضعی میوکاردیال است و نشان می‌دهد که حجم خون هنگام بازگشت به قلب، به میزانی خطرناک کاهش یافته است.

دیگر احساسات ناراحت‌کننده نظیر اضطراب، موجب کاهش کارایی پمپ کردن قلب نمی‌شد و تلاش و تقلای جسمانی نیز علت این امر نبود. در نتیجه به نظر می‌رسد عصبانیت تنها هیجانی است که بیشترین خسارت را به قلب می‌رساند. زمانی که بیماران ماجرای ناراحت‌کننده‌ی خود را تعریف می‌کردند، می‌گفتند فقط به اندازه‌ی نصف زمان این پیشامد، عصبانی و دیوانه شده‌اند. این گفته به این معناست که در صورت دچار شدن به عصبانیت ناشی از اصل ماجرا قلب آن‌ها حتی بیش از این خسارت دیده است.

این یافته بخشی از مجموعه‌ی شواهدی است که از چند مطالعه به دست آمده و هدف آن‌ها بررسی تأثیر خسارت‌بار عصبانیت بر قلب انسان بوده است. این مطالعات نشان داده است که تصور قبلی مبنی بر این که یک شخصیت عجول و پرفشار از نوع الف در معرض خطر جدی بیماری قلبی است صحیح نیست. بطلان این نظریه ما را به یافته‌ای جدیدی رهنمون کرد: خصومت و دشمنی انسان‌ها را در معرض خطر قرار می‌دهد.

بیشتر اطلاعات مربوط به تأثیر دشمنی و خصومت بر قلب، از بررسی دکتر ردفورد ویلیامز در دانشگاه دوک به دست آمده است. طبق یافته‌های او، احتمال این که پزشکانی که در زمان دانشجویی خود بیشترین نمره را در آزمون خصومت داشته‌اند در پنجاه سالگی بمیرند هفت برابر کسانی است که نمره‌ی پایینی در این آزمون گرفته‌اند. در نتیجه، عصبانیت بیش از سیگار کشیدن، فشار خون بالا، و کلسترول بالا، موجب مرگ و میر در دوران جوانی می‌شود. همچنین طبق یافته‌های دکتر جان بیرفوت در دانشگاه کارولینای شمالی، در بیمارانی که آنژیوگرافی شدند، رابطه‌ی مستقیمی میان نمرات آزمون عصبانیت و دشمنی بیمار با شدت آسیب و جراحی شریان او وجود دارد.

البته هیچ‌کس نمی‌خواهد بگوید که عصبانیت و خشم به تنهایی موجب گرفتگی شریان می‌شود، بلکه فقط یکی از چند عامل مؤثر در این بیماری است. همان‌طور که پیتر کافمن، رئیس بخش پزشکی رفتاری مؤسسه‌ی ملی قلب و ریه و خون می‌گوید: «ما هنوز نمی‌توانیم بگوییم که آیا عصبانیت و دشمنی در تکوین اولیه‌ی بیماری گرفتگی شریان نقش اساسی دارد، یا این که پس از شروع بیماری آن را تشدید می‌کند، یا هر دو؟ ولی فرد بیست ساله‌ای را در نظر بگیرید که دائم عصبانی می‌شود. هر بار عصبانی شدن موجب افزایش تپش قلب و فشار خون او می‌شود و در نتیجه فشار اضافی به قلب او وارد می‌کند. تکرار زیاد این موضوع می‌تواند به سلامت قلب خسارت وارد آورد.» به‌ویژه به این دلیل که جریان شدید خون در شریان موجب خراش‌های بسیار کوچک در آن می‌شود و در این خراش‌ها پلاک به وجود می‌آید. چنانچه به علت عادت شما به عصبانیت جریان خونتان سریع‌تر و فشار آن بالاتر از حد معمول باشد، در این صورت پس از سی سال ممکن است جریان ایجاد پلاک در رگ‌ها سریع‌تر شود و شما را به بیماری گرفتگی شریان دچار کند.

با رشد بیماری قلبی، سازوکارهای ایجادشده توسط عصبانیت موجب کاهش کارایی قلب به عنوان پمپ جریان خون می‌شود؛ یعنی درست همان‌طور که در مطالعه‌ی یادآوری خاطرات عصبانیت بیماران قلبی خواندیم. در نتیجه، برای کسانی که دچار بیماری قلبی هستند، عصبانیت به عاملی مرگ‌آور تبدیل می‌شود. مطالعه‌ی هزار و دوازده مرد و زن که به اولین حمله‌ی قلبی دچار شده بودند و سپس به مدت هشت سال تحت مراقبت و بررسی بودند نشان داد مردانی که بار اول حالت تهاجمی و حضانده‌ی زیادی داشتند، در بار دوم با حملات قلبی شدیدتری روبه‌رو شدند. این بررسی در مدرسه‌ی پزشکی دانشگاه استانفورد انجام شده است. متخصصان

مدرسه‌ی پزشکی بیل نیز نتایجی به‌دست آوردند که در آن نهصدویست‌ونه مرد را پس از اولین حمله‌ی قلبی‌شان به‌مدت ده‌سال زیر نظر قرار دادند. احتمال ایست قلبی و مرگ افرادی که به‌سادگی عصبانی می‌شدند سه‌برابر گروهی بود که خلق‌وخوی آرام‌تری داشتند. چنانچه آن‌ها علاوه بر عصبانیت کلسترول بالایی نیز داشتند، خطر ایست قلبی و مرگ‌ومیرشان تا پنج‌برابر افزایش می‌یافت.

به‌گفته‌ی پژوهشگران مدرسه‌ی پزشکی بیل، ممکن است عصبانیت به‌تنهایی موجب افزایش مرگ‌ومیر ناشی از بیماری قلبی نباشد، بلکه هر نوع احساس و روحیه‌ی منفی شدید که مرتب هورمون‌های تنش‌آور را ترشح می‌کنند موجب مرگ بیماران می‌شود؛ ولی مجموعه‌ی بررسی‌های علمی و برایندها حاکمی از این است که از میان همه‌ی هیجان‌ها، عصبانیت و خشم بیش از همه در بیماری قلبی نقش دارد؛ در مطالعه‌ای که در مدرسه‌ی پزشکی هاروارد انجام شد، از بیش از هزاروپانصد مرد و زن که به حمله‌ی قلبی دچار شده بودند خواستند تا وضعیت احساسی و هیجانی خود را قبل از حمله‌ی قلبی بیان کنند. خشم و عصبانیت، خطر ایست قلبی را در کسانی که پیش از این دچار بیماری قلبی شده بودند، بیش از دو برابر می‌کرد و این خطر حدود دو ساعت پس از بروز خشم و غضب در شخص باقی می‌ماند.

این یافته‌ها به این معنا نیست که انسان باید در شرایط مناسب و مقتضی از بروز خشم و غضب خود جلوگیری و آن را سرکوب کند. درواقع، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد تلاش برای سرکوب کامل این احساسات در اوج بروز آن‌ها در عمل موجب تشدید برافروختگی بدن می‌شود و ممکن است فشار خون را بالا ببرد. از سوی دیگر، چنانچه در فصل پنجم خواندیم، بیرون ریختن خشم و غضب در تمام مواقعی که آن را احساس می‌کنیم موجب تقویت آن می‌شود و شرایطی فراهم می‌کند که هرگاه از چیزی ناراحت شدیم به خشم و غضب دچار شویم. دکتر ویلیامز برای حل این معضل می‌گوید موضوع نشان دادن یا نشان ندادن خشم و عصبانیت، کمتر از مزمن و همیشگی بودن آن اهمیت دارد. درواقع، نشان دادن گاه‌به‌گاه خشم و عصبانیت برای سلامت خطری ندارد؛ مشکل و خطر زمانی پیش می‌آید که خشم و خصومت به‌قدری پایدار می‌شود که وجهه‌ای خصومت‌آمیز به شخص می‌دهد و او را اسیر احساسات مداوم بدبینی و بی‌اعتمادی و تمایل به گفتن کنایه و سخنان نیشدار و پیوسته دچار خشم و غضب می‌کند.

خبر خوش این است که ما مجبور نیستیم با خشم و غضب مزمن و همیشگی بسازیم و آن را به‌صورت عامل مرگ خود درآوریم. خشونت عادت‌ی است که می‌توانیم آن را تغییر دهیم. گروهی از بیماران سکنه‌ی قلبی مدرسه‌ی پزشکی دانشگاه استانفورد را در برنامه‌ای قرار دادند که برای کمک به آن‌ها طراحی شده بود تا بتوانند موضع‌گیری‌ها و رویکردهای عصبانی‌کننده‌ی خود را اصلاح کنند. این آموزش کنترل عصبانیت موجب شد تا نرخ ابتلای آن‌ها به دومین حمله‌ی قلبی، نسبت به کسانی که تلاش نکرده بودند خشونت خود را کاهش دهند، چهل‌وچهار درصد کمتر باشد. برنامه‌ای که دکتر ویلیامز طراحی بود نیز حاوی نتایج سودمند مشابهی بود. این برنامه نیز همچون برنامه‌ی استانفورد اصول اساسی هوش هیجانی، به‌ویژه آگاهی کامل به عصبانیت در زمان شروع انفجار آن، توانایی تنظیم و اداره‌ی آن در زمان شروع، و همدلی را به بیماران قلبی آموزش می‌دهد. در این برنامه از بیماران می‌خواهند پس از آگاهی از افکار بدبینانه یا خصومت‌آمیز، آن‌ها را از خود دور کنند. چنانچه این افکار ادامه یابد، آن‌ها با گفتن (یا فکر کردن) «ایست!» می‌کوشند آن را اتصال را کوتاه کنند. همچنین آن‌ها را تشویق می‌کنند تا در زمان بروز عصبانیت به‌طور عمد و آگاهانه افکار منطقی را جایگزین افکار بدبینانه و بدگمانی کنند. برای مثال، چنانچه آسانسور تأخیر داشته باشد به‌جای این که از دست آدمی بی‌فکر که آن را متوقف کرده است عصبانی شوند، به‌دنبال دلیل مسالمت‌آمیزی برای آن باشند یا در برخورد‌های ناراحت‌کننده، یاد می‌گیرند خود را به‌جای طرف مقابل قرار دهند و به همه‌چیز از دیدگاه او نگاه کنند، زیرا همدلی مرهم عصبانیت است.

دکتر ویلیامز می‌گوید: «پادزهر عصبانیت و خصومت، پرورش قلبی مهربان‌تر و بااعتمادتر است. تنها چیزی که برای این کار لازم داریم انگیزه‌ی صحیح است. زمانی که شخصی ببیند با عصبانیت و خصومت خود مرگ خود را جلو می‌اندازد و قبر خود را می‌کند، حاضر خواهد شد در این راه گام بردارد و رفتار و کردارش را اصلاح کند.»

تنش: اضطراب نامناسب و بیجا

من همیشه احساس اضطراب و تنش می‌کنم. این حالت از دبیرستان شروع شد. آن زمان دانش‌آموزی ممتازی بودم؛ اما متأسفانه مرتب نسبت به نمراتم، این که آیا بقیه‌ی دانش‌آموزان و آموزگاران دوستم دارند و میزان آمادگی‌ام در کلاس‌ها و چیزهایی از این قبیل نگران بودم. پدر و مادرم فشار زیادی بر من تحمیل می‌کردند تا در مدرسه عملکرد خوبی داشته باشم و سرمشق خوبی برای بقیه‌ی بچه‌ها محسوب شوم... تصور می‌کنم زیر آن همه فشار از نفس افتاده بودم. به این ترتیب بود که مشکلات شکمی‌ام در سال دوم دبیرستان شروع شد. از آن زمان به بعد، همیشه باید به غذاهایی که می‌خورم دقت کنم و از خوردن کافئین و غذاهای ادویه‌دار خودداری کنم. متوجه شده‌ام زمانی که احساس نگرانی یا تنش می‌کنم شکمم یکمرتبه به شدت به هم می‌خورد، و از آن جا که اغلب دل‌نگران چیزی هستم، همیشه حالت تهوع دارم.

اضطراب - پریشانی ناشی از فشارهای زندگی - یکی از هیجان‌های منفی مؤثر و نیرومند است که بیش از همه‌ی هیجان‌ها، ارتباط آن با شروع بیماری و بهبودی آن از طریق شواهد علمی اثبات شده است. اضطراب به ما کمک می‌کند تا خود را برای مقابله با بعضی خطرات آماده کنیم و به‌عنوان یکی از توانایی‌های سودمند در جریان تکامل نوع بشر عمل می‌کند و در خدمت ما و به‌نفع ماست؛ ولی در زندگی امروزی اضطراب‌ها بیشتر اوقات نامناسب و بیجا هستند، زیرا ترس‌ها و پریشانی‌های ما ناشی از خطرات واقعی نیست که نیاز به مقابله داشته باشد، بلکه در اثر شرایط عادی زندگی مان ایجاد می‌شود یا به‌طور کلی ساخته و پرداخته‌ی ذهن ما به‌شمار می‌آید. کشمکش‌های مکرر اضطراب نمایانگر سطوح بالای تنش و فشار روحی است. زنی که نگرانی‌های مکررش موجب تحریک زخم معده و روده‌اش می‌شود نمونه‌ای است رایج و دیرپا از چگونگی تأثیر منفی اضطراب و تنش در تندرستی انسان و تشدید مشکلات جسمی او.

بروس مک‌ایون، روان‌شناس دانشگاه ییل، در سال ۱۹۹۳ مدارک بایگانی پزشکی داخلی مربوط به پژوهشی گسترده راجع به ارتباط تنش با بیماری را مورد بازنگری قرار داد. نتیجه‌ی بررسی او، طیف وسیعی از بیماری‌ها را مشخص کرد که به‌واسطه‌ی تنش و اضطراب زیاد و مداوم به‌وجود می‌آمد. از جمله‌ی این بیماری‌ها می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

تحلیل و کاهش عملکرد سامانه‌ی ایمنی به حدی که می‌تواند دگرذیسی سرطان را تسریع کند؛

افزایش آسیب‌پذیری در برابر حملات ویروسی؛

تشدید ایجاد پلاک در رگ‌ها که به تصلب شرایین منجر می‌شود، و لخته شدن خون که به انفارکتوس میوکارد می‌انجامد؛

تسریع در شروع دیابت نوع یک و دوره‌ی دیابت نوع دو؛

بدتر کردن حمله‌ی آسم یا ایجاد حمله‌ی آسم؛

تنش همچنین می‌تواند موجب ورم و زخم معده و روده‌ی بزرگ و کوچک بشود. خود مغز نیز در مقابل آثار بلندمدت تنش مداوم آسیب‌پذیر است. برای مثال، این تنش‌ها به هیپوکمپوس و در نتیجه به حافظه‌ی شخص زیان می‌رساند. به‌گفته‌ی مک‌ایون، «به‌طور کلی، سامانه‌ی عصبی در نتیجه‌ی تجربیات تنش‌آور در معرض خرابی و آسیب قرار دارد.»

شواهد قاطع حاکی از تأثیر پریشانی در تندرستی، از مطالعات مربوط به بیماری‌های واگیردار نظیر سرماخوردگی، آنفلوآنزا، و تب‌خال به‌دست آمده است. ما همواره در معرض این ویروس‌ها هستیم؛ ولی سامانه‌ی ایمنی بدنمان آن‌ها را از ما دور می‌کند - غیر از مواقعی که زیر فشار هیجانی هستیم که در نتیجه‌ی آن اغلب سامانه‌ی ایمنی موفق به این کار نمی‌شود. تجربیاتی که در آن‌ها نیرومندی سامانه‌ی ایمنی به‌طور مستقیم مورد سنجش قرار می‌گیرد و نشان می‌دهد که تنش و اضطراب موجب ضعف آن سامانه می‌شوند؛ ولی بیشتر نتایج حاصل از این تجربیات در مورد میزان و محدوده‌ی تضعیف سامانه‌ی ایمنی به نحوی که اهمیت بالینی داشته باشد و به قدری بزرگ باشد که موجب بیماری شود، سخن روشنی نمی‌گویند. به این دلیل است که ارتباطات علمی نیرومندتر تنش و اضطراب با آسیب‌پذیری پزشکی از مطالعات آینده‌نگر به‌دست می‌آید؛ مطالعاتی که از افراد سالم شروع می‌کند و نخست افزایش پریشانی توأم با کاهش سامانه‌ی ایمنی و آغاز بیماری را پیگیری و ثبت می‌نماید.

در یکی از معتبرترین مطالعات علمی، شلدون کوهن، یکی از روان‌شناسان دانشگاه کارنگی ملون، به‌همراه دانشمندانی که در یک واحد تخصصی مطالعات سرماخوردگی در شفیلد انگلستان تحقیق می‌کردند، میزان احساس تنش افراد مورد آزمون را در زندگی‌شان به‌دقت اندازه‌گیری کردند و سپس به‌نحو روش‌مندی آن‌ها را در معرض ویروس سرماخوردگی قرار دادند. همه‌ی کسانی که به این ترتیب در معرض ویروس قرار می‌گیرند دچار سرماخوردگی نمی‌شوند، زیرا سامانه‌ی ایمنی سالم و قدرتمندی همواره در مقابل ویروس سرماخوردگی مقاومت می‌کند. طبق یافته‌های کوهن، کسانی که در زندگی خود تنش بیشتری داشتند، احتمال سرماخوردگی‌شان بیشتر بود. بیست‌وهفت درصد از کسانی که تنش زیادی نداشتند پس از قرار گرفتن در معرض ویروس سرماخوردگی به بیماری سرماخوردگی دچار شدند، درحالی‌که چهل‌وهفت درصد از آن‌هایی که زندگی پرتنشی داشتند به سرماخوردگی مبتلا شدند. این یافته به‌روشنی نشان می‌دهد که تنش موجب تضعیف سامانه‌ی ایمنی بدن می‌شود (با وجودی که ممکن است این یافته یکی از نتایج علمی تأییدکننده‌ی یافته‌ها یا گمان‌های دیگران باشد، به‌علت رعایت دقیق ضوابط علمی در آن، به‌عنوان یکی از یافته‌های شاخص و بسیار مستند علمی در نظر گرفته می‌شود).

در آزمایش دیگری تعدادی زن و شوهر را بررسی کردند و از آن‌ها خواستند به‌مدت سه ماه مشکلات و رویدادهای ناراحت‌کننده‌ی زندگی و وضعیت سرماخوردگی خود را در فهرست‌هایی تهیه کنند و ارائه دهند. نتیجه‌ی این بررسی نیز الگوی مشخص و معتبری به پژوهشگران ارائه داد؛ به این معنا که سه یا چهار روز بعد از هر واقعه‌ی ناراحت‌کننده‌ی جدی، آن‌ها دچار سرماخوردگی یا ناراحتی اندام‌های تنفسی می‌شدند.

این سه یا چهار روز فاصله‌ی میان مسأله‌ی موجود در زندگی آن‌ها و سرماخوردگی‌شان با دوران نهفتگی بسیاری از ویروس‌های سرماخوردگی برابر است. بنابراین، به این نتیجه می‌رسیم چنانچه این زوج‌ها در زمان تشویش و نگرانی شدید در معرض ویروس سرماخوردگی باشند به آن دچار می‌شوند. پس میان تشویش و نگرانی شدید و ضعیف شدن سامانه‌ی ایمنی بدن و آسیب‌پذیری در مقابل ویروس سرماخوردگی (و سایر بیماری‌ها) رابطه‌ی مستقیمی وجود دارد.

درضمن الگوی مشابهی نیز پیرامون رابطه‌ی تنش و ویروس تب‌خال، چه تب‌خال دور لب باشد یا دهانه‌ی رحم، وجود دارد. زمانی که شخص در معرض ویروس تب‌خال قرار می‌گیرد، این ویروس به شکل نهفته در بدن او جا خوش کرده و در زمان‌های مختلف به

فعالیت می‌افتد و خودنمایی می‌کند. فعالیت ویروس تب‌خال را می‌توانیم با سطوح پادتن‌های مربوط به آن در خود ردیابی کنیم. با استفاده از این سنج‌ها توانسته‌اند فعالیت مجدد ویروس تب‌خال را در دانشجویان پزشکی هنگام امتحانات آخر سال، در زنانی که به‌تازگی طلاق گرفته‌اند، و در میان کسانی که به‌خاطر مراقبت از یکی از اعضای خانواده‌ی مبتلا به آلزایمر زیر فشار دائمی هستند، پیدا کنند.

ضرر اضطراب بر تندرستی انسان به تضعیف سامانه‌ی ایمنی محدود نمی‌شود. پژوهش‌های دیگر نشان‌دهنده‌ی آثار زیانبار آن بر سامانه‌ی قلبی - عروقی است. با وجود این که به‌نظر می‌رسد خصوصیت مزمن و موارد خشم و عصبانیت بیش از همه مردان را در معرض بیماری قلبی قرار می‌دهد، کشنده‌ترین هیجان در زنان اضطراب و ترس است. بررسی بیش از هزار زن و مرد در مدرسه‌ی پزشکی دانشگاه استنفورد که اولین حمله‌ی قلبی خود را تجربه کرده بودند نشان داد زنانی که دومین حمله‌ی قلبی دچار شدند که گرفتار ترس و اضطراب شدید و مداومی بودند. طبق این بررسی، در بسیاری موارد ترس و وحشت زیاد به شکل ترس و هراس بی‌اساس و فلج‌کننده‌ای درمی‌آید. برای مثال، این بیماران پس از اولین حمله‌ی قلبی از رانندگی پرهیز، شغل خود را ترک یا از بیرون رفتن خودداری کردند.

تأثیر بی‌سروصدای تنش ذهنی و اضطراب بر بدن، نظیر آنچه در مشاغل و زندگی‌های پرتنش ایجاد می‌شود، در سطح دقیق تشریحی ردیابی شده است. برای مثال، استفان مانوک، یکی از روان‌شناسان دانشگاه پیتزبورگ، سی نفر داوطلب را در آزمایشگاهی تحت آزمایش اضطراب‌آور و دشواری قرار داد که در آن جریان خون مردان شرکت‌کننده را زیر نظر داشت و میزان ماده‌ای به‌نام آدنوسین تری فسفات (ATP)، را اندازه‌گیری می‌کرد که توسط پلاکت‌های خون ترشح می‌شود. این ماده می‌تواند موجب تغییرات رگ‌های خونی و در نهایت به حمله‌ها و ضربه‌های قلبی منجر شود. در ضمن، تنش شدید موجب می‌شود سطوح ATP، تعداد تپش قلب، و فشار خون آن‌ها به‌شدت افزایش یابد.

روشن است که خطرات مشاغل پرتنش و پرزحمت برای تندرستی از بقیه‌ی مشاغل بیشتر است، مشاغلی که بدون هیچ‌گونه اعمال نظر بر نحوه‌ی انجام کار، ملزم به ارائه‌ی عملکرد مناسب در شرایط پرفشار باشید (برای مثال، وضعیت سخت و ناگواری که رانندگان اتوبوس را با تنش بسیار شدید روبه‌رو می‌کند). در مطالعه‌ی پانصدوشصت‌ونه بیمار دارای سرطان کولون و روده‌ی راست با یک گروه مقایسه‌ای، احتمال ابتلا به سرطان در کسانی که طی ده سال گذشته به فشارهای ضمن کاری شدید دچار بودند، پنج‌ونیم برابر بیش از افرادی بود که فاقد چنین فشاری در زندگی خود بودند. با توجه به تأثیر گسترده‌ی پریشانی و ناراحتی بر تندرستی، به‌منظور تخفیف نشانه‌های مرضی تعداد زیادی از بیماری‌های مزمن و درمان بالینی آن‌ها از فنون آرام‌سازی استفاده می‌کنند؛ یعنی فونونی که به‌طور مستقیم با تحریک جسمانی تنش مقابله می‌کند. از جمله‌ی این بیماری‌ها می‌توانیم به بیماری سامانه‌ی قلبی عروقی، بعضی از انواع دیابت، ورم مفاصل، آسم، ناهنجاری‌های معده‌ای و روده‌ای، و دردهای مزمن اشاره کنیم که این‌ها فقط بخش کوچکی از بیماری‌ها هستند. همان قدر که همه‌ی نشانه‌های بیماری در اثر تنش و پریشانی هیجانی بدتر می‌شود، کمک کردن به بیماران برای این که آرام‌تر شوند و بتوانند آشننگی احساسات خود را مهار کنند، می‌تواند به آسودگی آن‌ها و کمک به درمانشان منجر شود.

هزینه‌های پزشکی افسردگی

پس از گذشت چند سال از جراحی بیماری که تصور می‌کردند عملش موفقیت‌آمیز بوده، پزشک تشخیص داد که بیماری او جابه‌جا شده و سینه‌اش را هدف گرفته است. درمان دیگری به‌نظر پزشک نمی‌رسید، و شیمی‌درمانی نیز در بهترین حالت ممکن می‌توانست

فقط چند ماه دیگر او را زنده نگاه دارد. به این ترتیب، او به شدت افسرده شده بود، به حدی که هروقت به مطب اونتولوژیست خود می‌رفت بدون اراده زیر گریه می‌زد و هربار نیز پاسخ دکتر به او این بود:

«لطفاً فوری از مطب من بیرون بروید.»

صرف‌نظر از این واقعیت که رفتار سرد و خشک دکتر به‌خودی‌خود زیان‌آور و نادرست است، پرسش این است که آیا برخورد مناسب‌تر با غم و اندوه دائمی بیمار، می‌توانست از لحاظ پزشکی در درمان بیمار تأثیری داشته باشد؟ به‌نظر نمی‌رسد زمانی که بیماری تا این حد پیشرفت کرده است، برخورد عاطفی و هیجانی مناسب بتواند در بهبود آن تأثیر داشته باشد. درحالی‌که افسردگی زن به‌یقین چند ماه آخر زندگی‌اش را تیره‌وتار و نامعلوم کرده بود، شواهد مربوط به تأثیر مالیخولیا در پیشرفت سرطان هنوز نامشخص است؛ ولی صرف‌نظر از سرطان، نتیجه‌ی بررسی‌ها حاکی از نقش منفی افسردگی در بسیاری از بیماری‌ها، به‌ویژه در بدتر کردن آن پس از آغاز بیماری، است. براساس شواهد بسیار، از لحاظ پزشکی، در مورد بیماران با بیماری جدی که در عین حال دچار افسردگی نیز هستند، باید افسردگی آن‌ها نیز درمان شود.

یکی از پیچیدگی‌های درمان افسردگی در این نوع بیماران این است که نشانه‌های مرضی افسردگی، از جمله بی‌اشتهایی و بی‌علاقگی و بی‌حسی ممکن است به‌سادگی با نشانه‌های بیماری‌های دیگر اشتباه گرفته شود. این ناتوانی در تشخیص افسردگی به‌خودی‌خود می‌تواند مشکل را عمیق‌تر کند، زیرا به این معناست که افسردگی بیمار مورد توجه قرار نگرفته است، پس درمان نمی‌شود؛ درست مثل افسردگی بیماری که در بالا به آن اشاره کردیم. این ناتوانی در تشخیص و درمان افسردگی می‌تواند خطر مرگ ناشی از بیماری صعب‌العلاج را افزایش دهد.

برای مثال، در یکصد بیمار که مایع مغز استخوان به آن‌ها تزریق شد، دوازده نفر از سیزده نفر که افسرده بودند در خلال سال اول تزریق مردند، درحالی‌که سی‌وچهار نفر از هشتادوهشت نفر باقی‌مانده تا دو سال بعد نیز زندگی کردند. همچنین در بیمارانی که به بیماری سخت کلیه دچار بودند و دیالیز می‌شدند، آن‌هایی که افسردگی زیادی داشتند به احتمال زیاد در فاصله‌ی دو سال می‌مردند. درواقع، افسردگی بیش از هر نشانه‌ی پزشکی دیگری پیش‌بینی‌کننده‌ی مرگ آن‌ها بود. در این‌جا رابطه‌ی هیجان با وضعیت پزشکی بیمار به‌جای این‌که رابطه‌ی زیست‌شناختی باشد رابطه‌ی رویکردی است. به این معنا که بیماران افسرده به‌سختی با رژیم غذایی خاص خود کنار می‌آمدند، برای مثال در مورد غذاهایی که می‌خوردند دروغ می‌گفتند و در نتیجه خود را در معرض خطر بیشتر قرار می‌دادند.

به‌نظر می‌رسد بیماری قلبی نیز در اثر افسردگی شدت می‌یابد. در مطالعه‌ی نزدیک به سه‌هزار زن و مرد میانسال که به‌مدت دوازده سال زیر نظر قرار داشتند، مشاهده شد افرادی که احساس یأس و درماندگی و ملامت می‌کردند پیش از دیگران به‌علت بیماری قلبی می‌مردند، و در سه درصد آن‌ها که به‌شدت افسرده بودند، نرخ مرگ‌ومیر در اثر بیماری قلبی چهار برابر کسانی بود که احساس افسردگی نمی‌کردند.

به‌نظر می‌رسد افسردگی، بازماندگان حمله‌های قلبی را با خطر جدی روبه‌رو می‌کند. بررسی بیمارانی که پس از درمان اولین حمله‌ی قلبی خود از یکی از بیمارستان‌های موتترال ترخیص شده بودند نشان داد آن‌هایی که افسرده بودند با خطر جدی مرگ در شش ماه بعد روبه‌رو بودند. از میان یک به هشت بیماری که به‌شدت افسرده بودند، نرخ مرگ‌ومیر پنج برابر کسانی بود که بیماری مشابهی داشتند ولی افسرده نبودند. به این ترتیب، افسردگی شدید به‌اندازه‌ی عواملی چون نارسایی بطن چپ یا حمله‌های قلبی متعدد در

گذشته برای بیماران قلبی خطر دارد و می‌تواند موجب مرگ آن‌ها شود. از میان سازوکارهایی که می‌توانند علت تأثیر افسردگی در بیماری قلبی و خطر آن برای حمله‌ی قلبی بعدی را تبیین کنند می‌توانیم به تأثیر آن در نوسان تعداد تپش قلب اشاره کنیم، که خطر آریتمی را افزایش می‌دهد.

افسردگی همچنین بهبود شکستگی استخوان لگن را به تأخیر می‌اندازد. برای مطالعه و بررسی، چند هزار نفر از زنان سالخورده‌ای که به شکستگی استخوان لگن دچار شده بودند، در زمان پذیرش به بیمارستان مورد ارزیابی روان‌شناختی قرار گرفتند. مدت درمان بیمارانی که در زمان ورود به بیمارستان افسرده بودند، هشت روز بیشتر از کسانی که مشکل مشابهی داشتند ولی افسرده نبودند، طول کشید. همچنین فقط یک‌سوم از آن‌ها توانایی دوباره راه رفتن را پیدا کردند؛ ولی زنان افسرده‌ای که به همراه بقیه‌ی مراقبت‌های پزشکی از نظر روان‌شناختی نیز مورد مراقبت قرار گرفتند و به آن‌ها کمک‌هایی شد، برای راه رفتن دوباره نیاز کمتری به فیزیوتراپی پیدا کردند و در مدت سه‌ماه پس از بازگشت به خانه به مراقبت کمتری نیازمند بودند.

در این راستا مطالعه‌ی مشابهی در مورد بیمارانی صورت گرفت که وضعیت بسیار بدی داشتند و برای مثال، از چند بیماری نظیر بیماری قلبی و دیابت رنج می‌بردند و جزو ده درصدی بودند که در رأس فهرست بیماران نیازمند به کمک‌های پزشکی قرار داشتند. نتیجه‌ی این مطالعه نشان داد که حدود یک‌ششم از آن‌ها دچار افسردگی جدی و شدید بودند. پس از درمان افسردگی این بیماران، تعداد روزهای ناتوانی سالیانه‌ی کسانی که از قبل دچار افسردگی شدید بودند از هفتادونه روز به پنجاه‌ویک روز کاهش یافت و در مورد کسانی که افسردگی کمی داشتند این رقم از شصت‌ودو روز در سال به هجده روز رسید.

مزایای پزشکی احساسات مثبت

شواهد فراوان در مورد تأثیر منفی عصبانیت، اضطراب، و افسردگی در سلامت انسان، ما را به چاره‌جویی برای حل مشکل وا می‌دارد. عصبانیت و اضطراب، زمانی که همیشگی و مزمن شوند، آسیب‌پذیری ما را نسبت به تعداد زیادی از بیماری‌ها افزایش می‌دهند. همچنین افسردگی ممکن است به‌طور مستقیم موجب بیماری ما نشود؛ اما موجب کند شدن روند بهبود بیماری شود و خطر مرگ ناشی از بیماری را، به‌ویژه در بیماران ضعیف و بدحال، بیشتر کند.

ولی باید بگوییم اگر پریشانی مزمن در شکل‌های مختلف خود زهرآگین و ناتوان‌کننده است، مجموعه‌ی هیجان‌ها و احساسات مثبت نیز تا حدودی نیروبخش است. این گفته به‌هیچ‌وجه به این معنا نیست که هیجان مثبت درمان‌کننده است یا صرف‌خنده یا شادی می‌تواند جریان و مسیر یک بیماری دشوار را عوض کند.

هزینه‌ی بدبینی و مزایای خوش‌بینی

همانند افسردگی، بدبینی نیز برای تندرستی ما زیان‌آور است. برعکس، خوش‌بینی برای سلامت ما منافع و مزایای بسیاری دارد. برای مثال، یک‌صدویست‌ودو مرد را پس از اولین حمله قلبی‌شان از لحاظ خوش‌بینی و بدبینی ارزیابی کردند. هشت سال بعد، از میان بیست‌وپنج نفر فرد بدبین، بیست‌ویک نفر مرده بودند، درحالی‌که از میان بیست‌وپنج نفر فرد بسیار خوش‌بین، فقط شش نفر مرده بودند. دیدگاه ذهنی این افراد بیشتر و بهتر از هر یک از عوامل تعیین‌کننده‌ی خطر پزشکی نظیر خسارت وارده به قلب در اولین حمله، گرفتگی شریان، میزان کلسترول، و فشار خون، احتمال زنده ماندن و زنده نماندن بعدی آن‌ها را پیش‌بینی می‌کرد. در آزمایش دیگری بیمارانی را بررسی کردند که تحت عمل جراحی بای‌پس [۲۶] شریان قرار گرفته بودند. مشاهده شد کسانی که خوش‌بین‌تر بودند دوره‌ی بهبود سریع‌تر و پیچیدگی‌های پزشکی کمتری داشتند.

امید نیز مثل پسرعموی دیگرش خوش‌بینی، نیرویی شفاف‌بخش دارد. بدیهی است کسانی که از امید بالایی برخوردارند بهتر می‌توانند شرایط دشوار از جمله بیماری‌ها را تحمل کنند. در بررسی کسانی که به علت ضایعه‌ی ستون فقرات فلج شده بودند مشاهده شد، آن‌ها که امید بیشتری داشتند قادر بودند در مقایسه با افراد ناامید و با همان ضایعه به سطح بالاتری از حرکت و درمان فلج برسند. در معالجه‌ی فلج ناشی از ضایعه‌ی نخاعی، امید نقش بسیار مهمی دارد، زیرا این داستان غم‌انگیز اغلب دامنگیر مردان و زنانی می‌شود که در دهه‌ی بیست عمر خود فلج می‌شوند و مجبورند تا پایان زندگی خود آن را تحمل کنند. چگونگی واکنش هیجانی و احساسی این افراد به بیماری خود در تلاش‌هایشان برای بهبودی تأثیر بسیار زیادی دارد و موجب می‌شود قادر به عملکردهای جسمانی و اجتماعی بیشتری باشند.

در خصوص علت تأثیر دیدگاه خوش‌بینانه و بدبینانه در تندرستی، توجیحات و نظریه‌های مختلفی وجود دارد. طبق یکی از این نظریه‌ها، بدبینی به افسردگی منجر می‌شود، که آن هم مقاومت سامانه‌ی ایمنی در برابر تومورها و ویروس‌ها را کاهش می‌دهد؛ البته این نظریه هنوز ثابت نشده است. توجیه دیگر این است که افراد بدبین خود را فراموش می‌کنند، به طوری که طبق بعضی بررسی‌ها این افراد در مقایسه با افراد خوش‌بین، سیگار و مسکرات بیشتری مصرف می‌کنند و کمتر ورزش می‌کنند، و اغلب نسبت به عادت‌های تندرستی خود بی‌قید و بی‌توجه هستند. شاید روزی هم ثابت شود که خوش‌بینی فیزیولوژی خاصی دارد که از لحاظ زیست‌شناختی برای مقابله با بیماری‌ها به بدن کمک می‌کند.

با کمی کمک از طرف دوستانم: ارزش پزشکی روابط!

صداهای سکوت را به فهرست مخاطرات هیجانی به تندرستی بیفزایید و پیوندهای عاطفی را به فهرست عوامل حمایت‌کننده‌ی تندرستی. مطالعات انجام‌شده در مورد بیش از سی‌وهفت‌هزار نفر طی دو دهه‌ی گذشته، نشان می‌دهد که انزوای اجتماعی - احساس این که هیچ‌کس را ندارید تا احساسات خصوصی‌تان را با او درمیان گذارید یا با او ارتباط نزدیک داشته باشید - احتمال بیماری یا مرگ را دو برابر می‌کند. طبق گزارشی که در سال ۱۹۸۷ در مجله‌ی «ساینس» چاپ شد، می‌خوانیم: «منزوی بودن به خودی خود به اندازه‌ی سیگار کشیدن، فشار خون بالا، کلسترول بالا، وزن زیاد، و ورزش نکردن، برای تندرستی خطرناک است.» در واقع، سیگار کشیدن خطر مرگ را با فاکتور ۱/۶ بالا می‌برد، درحالی‌که انزوای فاکتور ۲ است. در نتیجه بیشتر از سیگار کشیدن خطرناک است.

خطر منزوی بودن در مردان بیشتر از زنان است. احتمال مرگ مردان منزوی دو تا سه برابر مرگ مردان غیرمنزوی است، درحالی‌که احتمال مرگ زنان منزوی یک‌ونیم برابر زنان غیرمنزوی است. تفاوت تأثیر منزوی بودن بر زنان و مردان به احتمال زیاد به این دلیل است که روابط زنان از لحاظ هیجانی و عاطفی نزدیک‌تر از روابط مردان است. در واقع، تعداد اندک رابطه‌ی اجتماعی برای زن ممکن است راحتی‌بخش‌تر از همین تعداد رابطه برای مرد باشد.

البته باید توجه داشته باشیم که تنهایی با منزوی بودن فرق دارد؛ در واقع خیلی‌ها به‌تنهایی زندگی می‌کنند یا تعداد دوستانشان انگشت‌شمار است؛ ولی راضی و تندرست نیز هستند. آنچه خطر دارد احساس منزوی بودن و کسی را نداشتن است. با توجه به افزایش انزوای به علت زیاده‌روی در تماشای تلویزیون و رها کردن عادت‌های اجتماعی امروزی نظیر رفتن به باشگاه و ملاقات‌های مرسوم زندگی شهری، احتمال وضعیت شوم و ناگواری می‌رود که باید به‌طور جدی با آن برخورد شود. در این راستا گروه‌های خودیاری نظیر انجمن دوستان بی‌نام و نظایر آن، ارزشی دوچندان پیدا می‌کند.

میزان قدرت منزوی بودن به عنوان عامل ضدتندرستی و مرگ آور، و نیروی شفابخش پیوندهای نزدیک، را می‌توانیم از مطالعه‌ی وضعیت یکصد بیمار پیوند مغز استخوان به دست آوریم. پنجاه و چهار درصد از بیمارانی که احساس می‌کردند از حمایت عاطفی همسر، خانواده یا دوستانشان برخوردارند، دو سال پس از پیوند زنده ماندند، در حالی که فقط بیست درصد از کسانی که چنین حمایتی نداشتند توانستند پس از این مدت زنده بمانند. به طور مشابه، احتمال این که سالخورده‌گانی که به حمله‌ی قلبی دچار شده بودند و از نعمت حمایت عاطفی دو یا سه نفر برخوردار بودند بیش از یک سال زنده بمانند، بیش از دو برابر آن‌هایی بود که از چنین حمایتی محروم بودند.

به احتمال زیاد گویاترین گواه قدرت شفابخش پیوندهای عاطفی را می‌توانیم در گزارش مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۳ در سوئد منتشر شد مشاهده کنیم. در این بررسی از همه‌ی مردان متولد سال ۱۹۳۳ شهر گوتنبرگ خواسته شد در یک آزمون پزشکی رایگان شرکت کنند. سپس، هفت سال بعد با هفتصد و پنجاه و دو نفر مردی که در این آزمون شرکت کرده بودند، دوباره تماس گرفته شد. چهل و یک نفر آن‌ها طی آن هفت سال مرده بودند.

نرخ مرگ کسانی که گفته بودند در وضعیت تنش آور هیجانی و عاطفی شدیدی قرار دارند، سه برابر کسانی بود که گفته بودند زندگی آرام و ملایمی دارند. پریشانی هیجانی آن‌ها ناشی از مسائلی نظیر مشکلات مالی جدی، احساس ناامنی در کار یا اجبار به ترک کار، درگیری در مسائل حقوقی یا طلاق و جدایی بود. مبتلا بودن به دست کم سه مشکل از موارد بالا در سال قبل از آزمون، بیش از شاخص‌های پزشکی نظیر فشار خون بالا، تمرکز شدید تری‌گلیسرید خون یا سطح بالای کلسترول سروم، پیش‌بینی‌کننده‌ی مرگ آن‌ها را طی هفت سال بعد بود.

با وجود این، در میان مردانی که به گفته‌ی خودشان شبکه‌ی مطمئنی از یاران صمیمی نظیر همسر، دوستان نزدیک، و مانند آن داشتند، هیچ رابطه‌ای بین سطوح بالای تنش و نرخ مرگ و میر آن‌ها وجود نداشت. وجود کسانی که می‌توانستند با آن‌ها صحبت کنند و به درد دلشان گوش دهند و در صورت لزوم به آن‌ها آرامش دهند، کمک کنند و توصیه‌های مناسب دهند، از آن‌ها در برابر تأثیر کشنده‌ی مشکلات و بحران‌های زندگی حمایت می‌کرد.

به نظر می‌رسد علاوه بر تعداد یاران صمیمی، کیفیت ارتباط با آن‌ها نیز در تسکین تنش انسان نقش کلیدی دارد. روابط منفی نیز آثار زیانبار خاص خود را دارد. مطالعه‌ی تعدادی از دانشجویان کالج که هم‌اتاق بودند، نشان داد که هرچه بیشتر از یکدیگر بیزار باشند، احتمال ابتلا به سرماخوردگی و مراجعه به پزشک در آن‌ها بیشتر است. جان کاپیوپو، روان‌شناس دانشگاه ایالتی اوهایو، که چنین مطالعه‌ای را انجام داده است، به من گفت: «به نظر می‌رسد رابطه‌های مهم زندگی شما و کسانی که روزانه با آن‌ها دمخور هستید، نقش حیاتی در سلامت و تندرستی شما دارند. همچنین هرچه رابطه‌ای در زندگی شما اهمیت بیشتری داشته باشد، نقش آن در تندرستی شما فزون‌تر خواهد بود.»

نیروی شفابخش پشتیبانی عاطفی

در کتاب ماجراهای شاد رابین‌هود، رابین به یکی از پیروان جوان خود توصیه می‌کند: «مسائل خود را با خیال راحت به ما بگو. جریان واژه‌ها همیشه قلب را از غم و اندوه پاک می‌کند؛ درست مثل این که پس از پر شدن سد آسیاب، دریچه‌ی آب خروجی را باز کنند.» این قصه در فرهنگ عامه بسیار ارزشمند است؛ به این معنا که خالی کردن دل پریشان و پردرد، داروی خوب و مفیدی است. جیمز پنه‌بیکر، یکی از روان‌شناسان دانشگاه متدیست جنوبی، با مطالعه‌ی خود تأییدیه‌ی علمی، این گفته‌ی رابین‌هود را ارائه داده است. او با

مجموعه تجربیات خود ثابت کرد و داشتن انسان‌ها به بیان افکاری که بیش از همه آزارشان می‌دهد، تأثیر پزشکی مفید و سودمندی دارد. او روش بسیار ساده‌ای را به کار می‌برد، به طوری که از آن‌ها می‌خواهد به مدت پنج روز و هر روز به مدت پانزده تا بیست دقیقه دربارهی «بحرانی‌ترین تجربه‌ی زندگی خود» یا نگرانی دشوار و تنش‌زای آن لحظه‌ی خود چیزی بنویسند. در این میان اگر افراد تحت آزمون مایل باشند، نوشته‌هایشان برای خودشان محفوظ خواهد ماند.

اثر این اعتراف به ناراحتی‌ها شگفت‌انگیز است: در مورد افراد شرکت‌کننده در آزمون پنه‌بیکر، عملکرد سامانه‌ی ایمنی بدن تقویت شد، مراجعه به مراکز تندرستی در شش ماه بعد کاهش یافت، تعداد روزهای غیبت از کار کم شد و حتی عملکرد تولید آنزیم کبد بهبود یافت. علاوه بر آن، کسانی که نوشته‌شان بیشترین آشفتگی احساسی را داشت، حداکثر بهبود را در عملکرد سامانه‌ی ایمنی خود نشان دادند. این مطالعه الگوی مشخصی برای «بهترین و سالم‌ترین» روش تهویه و کاهش احساسات مشکل‌آفرین ارائه کرد: نخست سطح بالای غم و اندوه، اضطراب، خشم و عصبانیت و هر احساس ناراحت‌کننده‌ی دیگری را که دارید بیان کنید؛ سپس در طول روزهای آینده دربارهی علت ناراحتی خود، میزان غم و اندوه ناشی از آن، و روش درمان آن فکر کنید و شرح مفصلی روی کاغذ بیاورید. به نظر می‌رسد این فرایند نظیر فرایندی است که در زمان جستجو و معاینه‌ی مسائل بیماران در روانکاوی اتفاق می‌افتد. در واقع، یافته‌های پنه‌بیکر علت این امر را که چرا افزودن روانکاوی به عمل جراحی یا درمان پزشکی بیماران موجب تسریع در بهبود آن‌ها می‌شود، بیان می‌کند.

گویاترین گواه نقش شفابخش حمایت عاطفی را می‌توانیم در مطالعه‌ی زنان مبتلا به سرطان پیشرفته در مدرسه‌ی پزشکی دانشگاه استنفورد ببینیم. پس از درمان اولیه‌ی سرطان سینه‌ی این زنان، که اغلب شامل عمل جراحی نیز بود، بیماری آن‌ها دوباره بازگشته و در سراسر بدنشان گسترش یافته بود. از لحاظ پزشکی زمان محدودی طول می‌کشید تا بیماری آن‌ها به کلی گسترش یابد و به مرگ ایشان منجر شود. نتیجه‌ی بررسی موجب شگفتی دکتر دیوید سیگل و جامعه‌ی پزشکی شد: زنان مبتلا به سرطان سینه‌ی پیشرفته که در جلسات هفتگی با دیگران شرکت می‌کردند، دو برابر آن‌هایی که به تنهایی بیماری خود را تحمل می‌کردند، زنده ماندند.

همه‌ی زنان از مراقبت پزشکی استاندارد برخوردار بودند؛ تنها تفاوتشان این بود که بعضی در گروه‌های بیماران دیگر نیز حضور می‌یافتند و در این گروه‌ها می‌توانستند درد و ناراحتی و رنج خود را با کسانی که آن‌ها را می‌فهمیدند در میان گذارند و به این وسیله خود را خالی کنند. این‌جا تنها محلی بود که می‌توانستند مشکلات خود را مطرح کنند، زیرا بقیه‌ی افراد دور و برشان از گفتگو دربارهی بیماری و مرگ زود هنگام آن‌ها اکراه داشتند. زنان شرکت‌کننده در این گروه‌ها به طور متوسط سی‌وهفت ماه دیگر زنده ماندند؛ اما آن‌ها که در این گروه‌ها شرکت نمی‌کردند به طور متوسط پس از نوزده ماه مردند. این تفاوت طول عمر و امید به زندگی چیزی بود که هیچ دارو و درمان پزشکی قادر به ایجاد آن نبود. به گفته‌ی دکتر جیمی هولند، اونکولوژیست روان درمانی اصلی بیمارستان یادبود اسلون - کترینگ، که یکی از مراکز درمان سرطان در نیویورک است، «همه‌ی بیماران سرطانی باید در چنین گروه‌هایی قرار گیرند.» در واقع، چنانچه داروی جدیدی وجود داشت که می‌توانست امید به زندگی را بیشتر کند، شرکت‌های دارویی برای تولید آن با یکدیگر جنگ و دعوا می‌کردند.

آوردن هوش هیجانی به مراقبت پزشکی

روزی که در آزمایش معمولی پزشکی مقداری خون در ادرار من پیدا شد، دکتر مرا برای آزمایش تشخیص بیماری به بیمارستان فرستاد. در آن‌جا مقداری رنگ رادیو اکتیو به من تزریق کردند؛ سپس مرا روی تخت خواباندند تا دستگاه اشعه‌ی ایکس از حرکت

رنگ در کلیه‌ها و مثانه‌ی من عکس تهیه کند. یکی از دوستانم که خودش دکتر است، برای انجام این آزمایش همراه من آمد و در اتاق کناری نشست. دستگاه با حرکت خودکار، مرتب زاویه‌ی دوربین خود را در مسیرهای مختلف تنظیم می‌کرد و روی بدن من بالا و پایین می‌رفت.

آزمایش یک ساعت و نیم طول کشید و در پایان متخصص کلیه با عجله به اتاق آمد و خودش را معرفی کرد، و دوباره فوری برای اسکن کردن اشعه‌ی ایکس از اتاق بیرون رفت. او برنگشت تا نتیجه‌ی عکس را به من بگوید.

من و دوستم از اتاق آزمایش بیرون می‌آمدیم که دکتر متخصص کلیه از کنارمان رد شد. نگران و گیج و منگ بودم و هوش و حواس درستی نداشتم تا مهم‌ترین سؤالی که ذهنم را از صبح مشغول کرده بود از او بپرسم؛ ولی دوستم این کار را کرد. او رو به دکتر کرد و گفت: «دکتر، پدر دوستم در اثر سرطان مثانه فوت شده است. به همین خاطر پدرم نگران است و می‌خواهد بداند آیا نشانه‌ای از این بیماری پیدا کرده‌اید یا خیر؟»

متخصص کلیه درحالی که با عجله به مسیر خود ادامه می‌داد، مختصر و مفید گفت: «خیر، چیز غیرمعمولی دیده نشده است.»

ناتوانی من در طرح تنها پرسشی که برایم اهمیت بسیاری داشت، هر روز به هزاران شکل در بیمارستان‌ها و کلینیک‌های مختلف تکرار می‌شود. مطالعه‌ی بیماران در اتاق انتظار پزشکان نشان داده است که هر بیمار به‌طور متوسط سه یا چهار سؤال در ذهن خود دارد که می‌خواهد از دکتر خود بپرسد؛ ولی زمانی که بیماران از اتاق پزشک خارج می‌شوند، فقط پاسخ یک‌ونیم سؤال خود را گرفته‌اند. این یافته به یکی از ده‌ها موردی اشاره می‌کند که در آن‌ها پزشکی جدید به نیازهای عاطفی و هیجانی بیماران توجهی نمی‌کند. پرسش بی‌جواب موجب شک و تردید، ترس، و تصور فاجعه و مصیبت در بیمار می‌شود. همچنین باعث می‌شود که بیماران از رعایت رژیم‌های درمانی که آن را نمی‌فهمند طفره روند.

دانش پزشکی با بهره‌گیری از روش‌های بسیاری می‌تواند به‌نحوی نگرش خود را توسعه دهد که واقعیات عاطفی و احساسی بیماری را نیز دربر بگیرد. یکی از این روش‌ها ارائه‌ی اطلاعات کامل‌تر و لازم برای تصمیم‌گیری بیمار در مورد مداوا و مواظبت از خودش است. هم‌اکنون سرویس‌هایی وجود دارد که هر کس با آن‌ها تماس بگیرد و مشکل خود را مطرح کند، بخش‌هایی از مدارک و متون پزشکی را که به بیماری و درد او مرتبط است در اختیار او می‌گذارد و موجب می‌شود تا بیمار بتواند برای اخذ تصمیم‌گیری‌های آگاهانه درباره‌ی بیماری خود با دکتر مشارکت کند. راهکار دیگر در این زمینه اجرای برنامه‌هایی است که در عرض چند دقیقه به بیمار می‌آموزد تا بتواند پرسش‌های مؤثری از دکتر خود کند تا زمانی که از اتاق دکتر خارج شد پاسخ هر سه سؤال خود را گرفته باشد.

لحظه‌هایی که بیمار با جراحی یا آزمایش‌های دردناک و تهاجمی روبه‌رو می‌شود، اضطراب سراسر وجودش را می‌گیرد. در نتیجه، از این لحظه‌ها می‌توانیم به‌عنوان فرصت‌هایی ارزشمند برای پرداختن به جنبه‌ی عاطفی و احساسی بیمار استفاده کنیم. بعضی از بیمارستان‌ها دستورالعمل‌های پیش از جراحی خاصی برای بیماران تهیه کرده‌اند که به آن‌ها کمک می‌کند بر ترس‌های خود چیره شوند و از ناراحتی خود بکاهند. برای مثال، به آن‌ها فنون آرام‌سازی را آموزش می‌دهند، پیش از عمل جراحی به پرسش‌هایشان پاسخ می‌دهند و چند روز پیش از جراحی تجربه‌ی احتمالی آن‌ها در زمان بهبود را به‌طور مشخص برایشان توضیح می‌دهند در نتیجه بیماران پس از عمل جراحی، دو یا سه روز زودتر از معمول، بهبود می‌یابند.

بستری بودن بیمار در بیمارستان می‌تواند احساس تنهایی و درماندگی فوق‌العاده‌ای در شخص ایجاد کند. برای مقابله با این وضعیت، بعضی از بیمارستان‌ها اتاق‌هایی را طراحی کرده‌اند که اعضای خانواده‌ی بیماران می‌توانند با آن‌ها زندگی کنند و مانند خانه برای آن‌ها

پخت‌وپز و از آن‌ها مراقبت کنند. این گامی مهم و مترقیانه است، و به نحو طعنه‌آمیزی یادآور روش عادی و معمول در کشورهای در حال توسعه.

آموزش فنون آرام‌سازی به بیماران کمک می‌کند تا بر بعضی پریشانی‌های ناشی از علایم بیماری و نیز هیجان‌های ایجادکننده یا تقویت‌کننده‌ی این علائم، چیره شوند. یکی از نمونه‌های ارزشمند و مفید این روش، برنامه‌ی مورد استفاده در کلینیک تنش‌زدایی کابات - زین واقع در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست است، که یک دوره‌ی ده هفته‌ای در زمینه‌ی خودآگاهی برای بیماران تدارک دیده است و بر آگاهی کامل از رویدادهای هیجانی و عاطفی در زمان بروز آن‌ها و تمرین‌های روزانه‌ی ایجادکننده‌ی آرامش عمیق، تأکید دارد. بیمارستان‌ها از این دوره نوارهایی تهیه کرده‌اند که با نشان دادن آن‌ها در تلویزیون اتاق بیماران، به آن‌ها آموزش می‌دهند.

در برنامه‌ی ابتکاری درمان بیماران قلبی که آن را دکتر دین اورنیش تهیه کرده است نیز فنون آرام‌سازی نقش محوری دارند. پس از یک سال اجرای این برنامه، که شامل برنامه‌ی غذایی کم‌چرب بود، بیمارانی که به علت شدت بیماری قلبی در انتظار بای‌پس شریانی بودند، به گونه‌ای تغییر یافتند که جریان ایجاد پلاک‌های سدکننده‌ی شریان‌شان متوقف شد. اورنیش به من گفت که آموزش آرام‌سازی یکی از مهم‌ترین بخش‌های این برنامه است. مثل برنامه‌ی کابات - زین، این برنامه نیز از مزایای پدیده‌ای بهره‌مند است که دکتر هربرت پنسون به آن «پاسخ آرام‌سازی» می‌گوید. پاسخ آرام‌سازی وضعیت فیزیولوژیکی متضاد وضعیت «تنش‌زایی» است که موجب طیف وسیعی از مسائل پزشکی می‌شود.

بالاخره باید به ارزش درمانی یک پزشک یا پرستار همدل اشاره کنیم که خود را با بیماران هم‌نوا می‌کند و قادر به شنیدن حرف‌های آن‌ها و تفهیم حرف‌های خود به آن‌هاست. منظور این است که «مراقبت پزشکی رابطه‌محور» را تقویت و ترویج کنیم، زیرا رابطه‌ی بیمار و پزشک به خودی خود نقشی تعیین‌کننده در درمان بیمار دارد. اگر آموزش و پرورش پزشکی حاوی ابزارهای پایه‌ای هوش هیجانی، به ویژه خودآگاهی و هنرهای همدلی و گوش‌دادن، باشد، تقویت این رابطه به آسانی ممکن است.

به سوی پزشکی رعایت‌کننده و ملاحظه‌کار

این‌گونه اقدامات، تازه آغاز کار است. برای این‌که دانش پزشکی نگرش خود را گسترش دهد تا بتواند تأثیر هیجان‌ها و عواطف را نیز دربر گیرد، دو مفهوم و ایده‌ی مهم برگرفته از یافته‌های عملی جدید باید مورد توجه ویژه قرار گیرد:

کمک به انسان‌ها برای این‌که احساسات ناراحت‌کننده و افسرده‌ساز خود (عصبانیت، اضطراب، افسردگی، بدبینی، و تنهایی) را بهتر مدیریت کنند، نوعی پیشگیری از بیماری است. با توجه به اطلاعات موجود در این باره که ضرر این هیجان‌ها در صورت مزمن شدن آن‌ها برابر با ضرر کشیدن سیگار است، کمک به انسان‌ها در مدیریت بهتر آن‌ها، به اندازه‌ی ترک سیگار افراد سیگاری شدید، به تندرستی آن‌ها کمک می‌کند. یکی از راه‌های انجام این کار که می‌تواند تأثیری گسترده در تندرستی و بهداشت عمومی داشته باشد، آموزش مهم‌ترین مهارت‌های هوش هیجانی به کودکان است؛ به طوری که به صورت عادت زندگی‌شان درآید. دومین راهبرد پیشگیری‌کننده‌ی بسیار مفید و مؤثر، آموزش مدیریت هیجان‌ها و عواطف به کسانی است که به سن بازنشستگی رسیده‌اند، زیرا سلامت عاطفی و هیجانی یکی از عوامل تعیین‌کننده‌ی خمودگی سریع سالمندان یا سرزندگی و رشد و پیشرفت آن‌هاست. سومین گروه هدف کسانی هستند که پیش از این درباره‌ی آن‌ها صحبت کرده‌ایم و در معرض خطر شدید قرار دارند و همواره زیر فشار

فوق‌العاده زندگی می‌کنند و کمک به آن‌ها برای مقاومت در مقابل این تنش‌ها و رها شدن از دست آن‌ها موجب می‌شود در مقابل بیماری‌ها بهتر مقاومت کنند، و در صورت بیماری سریع‌تر بهبود یابند. افراد بسیار فقیر، مادران سرپرست خانوار، ساکنان محله‌های جرم‌خیز و مانند آن‌ها، جزو این گروه هستند.

در صورتی که به موازات درمان صرف پزشکی به نیازهای روان‌شناختی بیماران نیز توجه شود، با بهبود سریع‌تر و بهتر بسیاری از بیماران روبه‌رو خواهیم بود. با وجودی که دلجویی پزشک یا پرستار از بیمار پریشان‌حال و دل‌داری دادن او، گامی است به سوی رعایت بیشتر اصول انسانی، باید بگوییم کارهایی بیش از این نیز می‌توان کرد. مواظبت عاطفی از بیمار و رعایت احساسات او فرصتی است که اغلب در پزشکی امروزی نادیده گرفته می‌شود و در واقع نقطه‌ی کور پزشکی امروزی است. با وجود داده‌های فراوان درباره‌ی سودمندی توجه به نیازهای عاطفی بیماران از لحاظ پزشکی، و نیز شواهد متعدد تأییدکننده‌ی ارتباطات موجود میان مرکز هیجانی مغز و سامانه‌ی ایمنی، بسیاری از پزشکان هنوز به اهمیت بالینی و درمانی عواطف و احساسات بیماران باور ندارند. آن‌ها شواهد موجود در این زمینه را مطالبی کم‌ارزش و قصه‌وار، «حاشیه‌ای»، و بدتر از آن، اغراق‌گویی‌های تعداد انگشت‌شماری از افراد میان‌تهی و خودنما می‌دانند و آن را قبول ندارند و رد می‌کنند.

با وجودی که بیماران هر روز بیش از پیش در جستجوی حرفه‌ی پزشکی انسانی‌تری هستند، خصوصیت انسانی این حرفه در خطر است. بدیهی است هنوز پزشکان و پرستارانی مهربان و دلسوز هستند که خود را با تمام وجود وقف بیماران می‌کنند و در کمال مهر و محبت نسبت به احساسات آن‌ها حساسیت به خرج می‌دهند؛ ولی تغییر فرهنگ حرفه‌ی پزشکی، و تقید روزافزون آن به الزامات و اجبارهای کسب‌وکار، روز به روز از میزان چنین دلسوزی و مواظبتی می‌کاهد.

از سوی دیگر، به نظر می‌رسد رعایت مسائل انسانی در حرفه‌ی پزشکی مزیت کسب‌وکاری آن را افزایش می‌دهد؛ به این معنا که طبق شواهد اولیه، درمان پریشان‌حالی عاطفی و احساسی بیماران موجب صرفه‌جویی پولی می‌شود، زیرا از یک طرف از بروز بیماری جلوگیری می‌کند یا بروز آن را به تأخیر می‌اندازد و از طرف دیگر، به بیماران کنونی کمک می‌کند تا زودتر خوب شوند. در مطالعه‌ی بیماران کهنسال مبتلا به شکستگی استخوان لگن در مدرسه‌ی پزشکی مونت سینا در نیویورک، و نیز دانشگاه نورث وسترن، بیمارانی که علاوه بر اقدامات اورتوپدی معمولی از لحاظ رفع افسردگی نیز درمان می‌شدند، به‌طور متوسط دو روز زودتر بیمارستان را ترک کردند که با توجه به تعداد آن‌ها که حدود یکصد نفر بودند، مبلغی نزدیک به یکصد هزار دلار در هزینه‌های پزشکی صرفه‌جویی شد.

این‌گونه مواظبت‌ها موجب رضایت بیشتر بیماران از پزشکان و نحوه‌ی درمان آن‌ها نیز می‌شود. در بازار رقابتی پزشکی امروزی که بیماران اغلب می‌توانند بین انواع برنامه‌های تندرستی، برنامه‌ی مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کنند، سطوح رضایت از یک برنامه به‌طور قطع وارد معادله‌ی تصمیم‌گیری شخص می‌شود. به این معنا که تجربیات ناراحت‌کننده می‌تواند بیمار را به‌جای دیگری روانه کند، درحالی که تجربیات رضایت‌بخش به‌معنای وفاداری او به بیمارستان و پزشک و پرستار قبلی است، و بردن پول خود به آن‌جا! در نهایت باید بگوییم که اخلاقیات پزشکی نیز ممکن است چنین رویکردی را الزامی کند. در یکی از سرمقاله‌های «مجله‌ی انجمن پزشکی آمریکا»، در مورد گزارشی صحبت می‌شود که طبق آن افسردگی، احتمال مرگ بیماران درمان‌شده پس از حمله‌ی قلبی را پنج برابر می‌کند. نویسنده‌ی مقاله اظهار می‌دارد: «شواهد موجود درباره‌ی این که عوامل روان‌شناختی نظیر افسردگی و انزوای

اجتماعی، خطر مرگ بیماران قلبی را به حداکثر می‌رساند به این معناست که سهل‌انگاری در شروع به درمان این عوامل کاری غیراخلاقی است.»

اگر یافته‌های مربوط به نقش هیجان‌ها و عواطف در تندرستی ما پیام و معنایی داشته باشد، آن پیام این است که مراقبت تندرستی کنونی که توجهی به احساس بیماران در مبارزه‌شان با بیماری سخت خود ندارد، دیگر برای امروز کافی و مناسب نیست. زمان آن فرا رسیده که حرفه‌ی پزشکی از رابطه‌ی بین هیجان‌ها و عواطف و تندرستی بهره‌برداری نظام‌مندتری کند. آنچه امروز استثناست، باید بخشی از جریان اصلی و قاعده شود، به طوری که حرفه‌ی پزشکی مراعات‌کننده‌تری در دسترس همه‌ی ما قرار گیرد. این حرکت در کمترین حد خود حرفه‌ی پزشکی را انسانی‌تر خواهد کرد و سرعت بهبود بیماران را بیشتر. به نوشته‌ی یکی از بیماران به جراح خود، «محبت و دلسوزی فقط دست بیمار را در دست گرفتن نیست، بلکه به معنای پزشکی و درمان خوب است.»

بخش چهارم: پنجره‌هایی رو به فرصت‌ها

فصل دوازدهم: بوته‌ی ذوب خانوادگی

در این‌جا با یک داستان غم‌انگیز و رایج خانوادگی روبه‌رو هستیم. کارل و آن نحوه‌ی یک بازی ویدئویی جدید را به دختر پنج‌ساله‌شان، لِسلی، یاد می‌دهند؛ ولی به محض این‌که لِسلی شروع به بازی می‌کند، پدر و مادر با اشتیاق فراوان مشغول کمک به او می‌شوند. در نتیجه، دستورهای ضد و نقیض آن‌ها فضای اتاق را پر می‌کند.

مادر می‌گوید: «برو به راست، به راست! بایست. بایست. بایست!» با صدایی که هر لحظه جدی‌تر و مضطرب‌تر می‌شود سعی دارد بازی را هدایت کند، درحالی‌که لِسلی با لب‌هایی فشرده و چشمانی گشاده به صفحه‌ی تلویزیون خیره شده است و به‌سختی تلاش می‌کند تا دستورات او را اجرا کند.

در این لحظه پدر با صدایی خشن و بی‌ادبانه دستور می‌دهد: «ببین، داری از خط خارج می‌شی ... برو به چپ، برو به چپ!»

لِسلی که نمی‌تواند همزمان پدر و مادر خود را راضی کند، آرواره‌اش را کج می‌کند و درحالی‌که چشمانش پر از اشک شده است، مضطربانه چشم خود را باز و بسته می‌کند.

پدر و مادر بدون توجه به اشک‌های لِسلی، شروع به پرخاش می‌کنند. مادر با اوقات تلخی و تندبی به پدر می‌گوید: «اون دسته رو به اندازه‌ی کافی حرکت نمیده!»

درحالی‌که قطره‌های اشک روی گونه‌های لِسلی فرو می‌ریزد، پدر و مادر در حال و هوای خودشان هستند و هیچ توجهی به او نمی‌کنند و هنگامی‌که لِسلی دست خود را بالا می‌آورد تا اشک‌هایش را پاک کند، پدر با خشونت می‌گوید: «زود دسته رو بگیر ... باید برای شلیک آماده بشی، خب ... حالا شلیک کن!» و مادرش فریادکنان می‌گوید: «خوبه ... خوبه، فقط یه خورده حرکتش بده!»

در این لحظه است که لِسلی در اوج غصه و دل‌تنگی به آرامی گریه سر می‌دهد.

در چنین لحظاتی است که کودکان درس‌های عمیقی فرا می‌گیرند. یکی از نتیجه‌گیری‌های لِسلی از این تعامل دردناک این است که پدر و مادر و دیگران به احساسات او توجه ندارند. تکرار این‌گونه لحظات در دوران کودکی، درس‌ها و پیام‌های هیجانی و عاطفی بسیار اساسی و مهمی به کودک می‌دهد که در طول زندگی او پایدار می‌ماند و می‌تواند نحوه‌ی زندگی او را تعیین و مشخص کند.

زندگی خانوادگی نخستین مدرسه‌ی آموزش‌های عاطفی و احساسی ماست: در این بوته‌ی ذوب صمیمانه است که یاد می‌گیریم چگونه باید درباره‌ی خود احساس کنیم و چگونه دیگران نسبت به احساسات ما واکنش نشان دهند، چگونه باید درباره‌ی این احساسات فکر کنیم و گزینه‌های ما برای واکنش کدام‌اند، امیدها و ترس‌ها را چگونه باید بخوانیم و بیان کنیم. آموزش هیجانی و عاطفی در خانه فقط از طریق حرف‌هایی که پدر و مادر به‌طور مستقیم می‌زنند یا کارهایی که می‌کنند نیست، بلکه روش‌های برخورد آن‌ها با احساسات خود و نحوه‌ی تعامل عاطفی و هیجانی‌شان با هم نیز آموزنده است. بعضی پدر و مادرها به‌طور مادرزاد معلم عاطفی و احساسی‌اند، درحالی‌که بعضی دیگر بی‌رحم و خشن هستند.

مطالعات بسیار نشان می‌دهد که چگونه نحوه‌ی برخورد پدر و مادر با بچه‌ها (با انضباط خشن یا درک همدلانه، بی‌تفاوتی یا اشتیاق و مانند آن) در زندگی احساسی و عاطفی آن‌ها نتایج عمیق و پایدار دارد؛ گویی اطلاعات کافی و موثقی به‌دست آمده است که نشان می‌دهد وجود پدر و مادرهای با هوش هیجانی به خودی خود نعمت بسیار بزرگی برای بچه‌هاست. روش‌های تعامل احساسی زن و شوهر بر برخوردهای مستقیم آن‌ها با بچه‌ها، درس‌های عمیق و ماندگار به بچه‌ها می‌دهد، زیرا بچه‌ها بسیار زیرک و تیز فهم‌اند و خود را با ظریف‌ترین تعاملات احساسی و عاطفی خانواده می‌کنند. گروه‌های پژوهشی هدایت‌شده توسط کارول هوون و جان گاتمن در دانشگاه واشنگتن تعاملات زوج‌ها را در مورد نحوه‌ی برخوردشان با بچه‌ها به تفصیل بررسی کردند. طبق یافته‌های آن‌ها، زنان و شوهرانی که در زندگی زناشویی خود توانمندی عاطفی و هیجانی بیشتری داشتند، در کمک به بچه‌هایشان در زمینه‌ی فراز و فرودهای هیجانی و عاطفی آن‌ها نیز کارآمدتر بودند.

این خانواده‌ها نخست وقتی فرزندشان پنج ساله بود، و سپس زمانی که او به نه سالگی رسیده بود، مورد بررسی قرار گرفتند. در این مطالعه علاوه بر گفتگوهای والدین با یکدیگر، نحوه‌ی عملکرد آن‌ها در یاد دادن یک بازی ویدئویی جدید به فرزندشان نیز بررسی شد که در ظاهر تعامل ساده و بی‌ضرری است؛ ولی درواقع حرف‌های مهمی درباره‌ی نحوه‌ی برخورد هیجانی و عاطفی پدر و مادر با کودک خود در بردارد.

بعضی پدران و مادران مثل آن و کارل بودند؛ به این معنا که آمرانه برخورد می‌کردند، درمقابل ناتوانی فرزند خود شکیبایی‌شان را از دست می‌دادند، با ناراحتی و خشونت صدای خود را بالا می‌بردند و حتی بعضی از آن‌ها با «احمق» نامیدن فرزند خود او را تحقیر می‌کردند و درواقع، همه‌ی تمایلات خشونت‌بار و توهین‌آمیز معمول در زندگی زناشویی را درباره‌ی فرزندشان اعمال می‌کردند. در مقابل، بعضی دیگر در مقابل اشتباهات فرزندشان شکیبیا بودند و به او کمک می‌کردند تا خودش بازی ویدئویی را یاد بگیرد و خواست و اراده‌ی خودشان را به او تحمیل نمی‌کردند. جلسه‌ی مربوط به بازی ویدئویی سنجی بسیار قدرتمندی در نشان دادن روش عاطفی و هیجانی والدین بود.

در این مطالعه سه مورد از معمول‌ترین روش‌های نامناسب فرزندپروری به شرح زیر مشخص شد:

نادیده‌گرفتن کامل احساسات. این پدران و مادران ناراحتی عاطفی و احساسی بچه‌ها را موضوعی بی‌ارزش و نوعی دردرس تلقی می‌کنند که باید نادیده گرفته شود. درنتیجه، از لحظه‌های هیجانی و عاطفی برای نزدیک شدن به کودک و کمک به او در آموزش درس‌هایی در زمینه‌ی توانایی‌های هیجانی و عاطفی استفاده نمی‌کنند.

آسان‌گیری بیش از اندازه. این پدران و مادران به احساسات فرزند خود توجه می‌کنند؛ ولی او را به حال خود می‌گذارند تا از عهده‌ی آن‌ها برآید. آن‌ها نیز به‌ندرت قدم پیش می‌گذارند تا پاسخ و واکنش عاطفی و هیجانی جایگزینی به فرزند خود پیشنهاد کنند و می‌کوشند همه‌ی نومی‌دی و ناکامی‌ها را آرام کنند و برای متوقف کردن ناراحتی و عصبانیت فرزند خود از روش چانه‌زنی و رشوه‌دهی استفاده می‌کنند.

برخورد اهانت‌آمیز با کودک و بی‌احترامی کامل به احساسات او. این پدران و مادران در اصل ناراضی‌اند، بچه‌ها را تقبیح می‌کنند و در انتقادات و مجازات‌های خود خشن و سخت‌گیرند. برای مثال، ممکن است هرگونه اظهار عصبانیت کودک خود را قدغن کنند و بدون کوچک‌ترین نشانه‌ی عصبانیت او را تنبیه کنند. آن‌ها کسانی‌اند که با عصبانیت و خشونت بر سر بچه‌ای که سعی می‌کند روایت خود را از قصه بیان کند با خشونت فریاد می‌زنند و می‌گویند: «خفه‌شو و جواب منو نده!»

درنهایت، پدران و مادران دیگری هستند که از یأس و ناکامی کودک خود برای تربیت یا ارشاد عاطفی و هیجانی او بهره‌برداری می‌کنند. این والدین به‌قدری احساسات کودک خود را جدی می‌گیرند که سعی می‌کنند با درک علت ناراحتی او کمکش کنند تا برای آرام کردن احساسات خود روش‌های مثبتی پیدا کند. برای مثال، از او می‌پرسند: «آیا از این که تامی احساسات تو را جریحه‌دار کرده عصبانی هستی؟» یا به او می‌گویند: «به‌جای زدن او، چرا عروسکی برنمی‌داری و تا وقتی که بخوای با اون بازی کنی، با خودت بازی نمی‌کنی؟»

برای این که والدین بتوانند به مریانی تأثیرگذار تبدیل شوند، باید خودشان از اصول هوش هیجانی بهره‌ی مناسبی برده باشند. برای مثال، یکی از درس‌های عاطفی و هیجانی اصلی که کودک باید یاد بگیرد، نحوه‌ی تشخیص احساسات مختلف است. برای مثال، پدری که توانایی تشخیص ناراحتی خود را ندارد، نمی‌تواند تفاوت میان غصه خوردن برای یک خسارت، احساس ناراحتی از دیدن یک فیلم ناراحت‌کننده یا ناراحتی ناشی از صدمه خوردن شخص مورد علاقه‌ی کودک را به او بفهماند. علاوه بر این تفاوت، نکات ظریف‌تر دیگری نیز وجود دارد که برای مثال می‌توانیم به عصبانیت ناشی از احساس صدمه خوردن اشاره کنیم.

به‌موازات رشد بچه‌ها نوع درس‌های عاطفی و هیجانی خاصی که مورد نیازشان است و برای فراگیری آن آمادگی دارند، تغییر می‌کند. همان‌طور که در فصل هفتم خواندیم، درس‌های مربوط به همدلی در کودکی، توسط والدینی که با احساسات کودک خود همراه‌اند، داده می‌شود. اگرچه بعضی مهارت‌های عاطفی و هیجانی در خلال سال‌ها همنشینی با دوستان شکل می‌گیرد، والدینی که بر عواطف و احساسات خود مسلط و از آن‌ها آگاه‌اند می‌توانند در زمینه‌ی اصول هوش هیجانی کمک‌های فراوانی به فرزندان خود بکنند و در مورد یادگیری نحوه‌ی شناسایی، مدیریت، و پرورش احساسات خود، همدلی با دیگران، و مدیریت احساسات پیش‌آمده در روابطشان درس‌های مهمی به آن‌ها بدهند.

این نوع فرزندپروری تأثیر بسیار جامع و فراگیری بر کودکان دارد. طبق یافته‌های گروه پژوهشی دانشگاه واشنگتن، فرزندان این افراد با والدین خود بهتر راه می‌آیند، محبت بیشتری به والدین خود دارند، و در کنار والدین خود احساس تنش کمتری می‌کنند. علاوه بر این، در برخورد با عواطف و هیجان‌های خود بهتر عمل می‌کنند، در زمان ناامیدی به نحو بهتری خود را آرام می‌کنند، و اغلب کمتر دچار ناامیدی می‌شوند. این بچه‌ها از لحاظ زیست‌شناختی نیز آرام‌ترند و سطوح پایین‌تری از هورمون‌های تنش‌زا و سایر نمادهای برآشفستگی هیجانی را از خود نشان می‌دهند (الگویی که در طول زندگی ادامه می‌یابد و همان‌طور که در فصل یازدهم خواندیم،

می‌تواند تندرستی جسمانی بیشتری برای شخص به‌ارمغان آورد). این نوع فرزندپروری مزایای اجتماعی بیشتری را نیز نصیب کودک می‌کند؛ به این معنا که این بچه‌ها با هم‌ردیف‌های خود رابطه‌ی بهتری دارند و میان آن‌ها محبوب‌ترند و به‌نظر آموزگاران خود نیز مهارت اجتماعی بیشتری دارند. به‌اعتقاد والدین و آموزگاران این بچه‌ها، مشکلات رفتاری آن‌ها از بچه‌های دیگر کمتر است، و خشونت یا بی‌رحمی کمتری دارند. درنهایت، آن‌ها از توانمندی ادراکی بیشتری برخوردارند و قادرند توجه خود را به موضوعات مورد نظر معطوف کنند و در نتیجه، یادگیری اثربخش‌تری داشته باشند. مطالعه‌ی تعدادی کودک پنج ساله با ضریب هوشی مساوی نشان داد، بچه‌هایی که والدینشان مریبان خوبی بودند در کلاس سوم دبستان در ریاضیات و خواندن عملکرد بهتری داشتند (که دلیل نیرومندی است بر لزوم آموزش مهارت‌های هیجانی به کودکان به‌منظور موفقیت آن‌ها در یادگیری مطالب مختلف و گذراندن زندگی خود). بنابراین، مهارت و خبرگی والدین در امور عاطفی و هیجانی، مزایای شگفت‌انگیزی را نصیب کودکانشان می‌کند که بسیار گسترده‌تر و فراتر از گستره‌ی هوش هیجانی است.

راه‌اندازی دل کودک

مهارت والدین در امور عاطفی و هیجانی از همان آغاز زندگی کودک در او تأثیر می‌کند و شالوده‌ی توانمندی یا ناتوانی او را در آینده پی می‌ریزد. دکتر تی. بری برازلتون، پزشک مشهور کودکان هاروارد، با آزمون ساده‌ای نگرش کلی کودکان نوزاد به زندگی را مشخص می‌کند. او دو بلوک در اختیار کودکی هشت ماهه می‌گذارد؛ سپس نحوه‌ی مرتبط کردن آن‌ها را به او نشان می‌دهد. بچه‌ای که به زندگی امیدوار است و به توانایی‌های خود اطمینان دارد، یکی از بلوک‌ها را برمی‌دارد، آن را به دهان خود می‌گذارد، به موی سر خود می‌مالد، و سپس به گوشه‌ی میز می‌اندازد، و با چشمان خود شما را ورنانداز می‌کند تا ببیند آیا آن را از کنار میز برای او می‌آورید یا نه. پس از این که آن را برای او آوردید، کار مورد نظر را انجام می‌دهد و بلوک‌ها را همان‌طور که خواستید به هم مرتبط می‌کند. آن‌گاه سرخود را بالا می‌آورد و درحالی که با چشمانی درخشان به شما نگاه می‌کند، با زبان نگاه می‌گوید: «می‌بینی چقدر توانمندم؟ بگو هزار آفرین!»

این کودکان به‌اندازه‌ی کافی مورد تأیید و تشویق والدین خود قرار گرفته‌اند و امیدوارند که در چالش‌های کوچک زندگی موفق شوند. در مقابل، کودکانی که در خانواده‌های سرد و آشفته زندگی می‌کنند یا مورد توجه والدین خود قرار نمی‌گیرند، در انجام همین کار کوچک به‌نحوی عمل می‌کنند که نشان می‌دهد پیشاپیش منتظر شکست خود هستند. منظور این نیست که این کودکان قادر به مرتبط کردن بلوک‌ها نیستند؛ آن‌ها منظور آزمون‌کننده و دستورالعمل مرتبط کردن بلوک‌ها را می‌فهمند و برای اجرای آن تلاش و همکاری هم می‌کنند؛ ولی حتی وقتی این کار را انجام دادند، به‌جای این که رفتار پیروزمندانه‌ای داشته باشند، با رفتار و نگاهی شرمگین و ترسان می‌گویند: «من نمی‌توانم. می‌بینی، نتوانستم این کار را درست انجام دهم!» به احتمال زیاد، چنین کودکانی با نگرش ناامیدانه و آماده به شکست وارد زندگی می‌شوند، انتظار تشویق و تأییدی از سوی معلمان خود ندارند، از مدرسه لذت نمی‌برند و شاید ترک تحصیل کنند.

تفاوت میان این دو نوع نگرش (میان کودکان دارای اعتماد به‌نفس و امیدوار و کودکان منتظر شکست) در سال‌های اول زندگی شکل می‌گیرد. به‌گفته‌ی برازلتون، «والدین باید متوجه تأثیر تعیین‌کننده‌ی رفتار و کردار خود در موفقیت آینده‌ی کودکان باشند و بدانند چگونه می‌توانند با رفتار خود اعتماد به‌نفس، حس کنجکاوی، لذت یادگیری، و درک محدودیت‌ها را به فرزندان خود هدیه کنند و موجب پیروزی یا شکست آن‌ها در زندگی شوند.» در تأیید سخنان او باید بگوییم که هر روز شواهد بیشتری نشان می‌دهد که موفقیت کودکان در مدرسه به‌نحو شگفت‌انگیزی تابع خصوصیات عاطفی خاصی است که سال‌ها قبل از ورودشان به مدرسه در آن‌ها

شکل گرفته است. برای مثال، همان طور که در فصل ششم و آزمون کلوچه پی بردیم، کودکان چهارساله‌ای که توانستند تا بازگشت آزمونگر صبر کنند و کلوچه را نخورند، در هجده‌سالگی موفق‌تر بودند و در آزمون SAT دویست‌و‌ده نمره بیشتر گرفتند.

نخستین فرصت برای شکل دادن عناصر سازنده‌ی هوش هیجانی کودک، سال‌های اولیه‌ی زندگی اوست، گو این که چنین توانایی‌هایی در سراسر دوران مدرسه نیز به شکل‌گیری خود ادامه می‌دهند. توانمندی‌های ایجادشده در سال‌های اولیه‌ی زندگی کودک شالوده‌ی توانایی‌های عاطفی و هیجانی کسب‌شده در سال‌های بعدی زندگی او را تشکیل می‌دهند. همان طور که در فصل ششم خواندیم، این توانمندی‌ها برای یادگیری او در همه‌ی زمینه‌ها لازم و حیاتی هستند. طبق یکی از گزارش‌های مرکز ملی برنامه‌های بالینی کودکان، موفقیت فرزندان ما در مدرسه پیش از این که ناشی از توانایی‌های آن‌ها در خواندن مطالب یا توان فوق‌العاده‌ی آن‌ها در این زمینه باشد، ناشی از مهارت‌های عاطفی و هیجانی و اجتماعی آن‌هاست. از جمله‌ی این مهارت‌ها می‌توانیم به مهارت‌های زیر اشاره کنیم: اطمینان به خود و علاقه‌مندی؛ اطلاع از شیوه‌ی رفتار طرف مقابل و نحوه‌ی چیرگی بر تکانه‌های بد رفتاری و کنترل خود؛ توانایی در صبور بودن، پیروی از دستور آموزگاران، و مراجعه به آن‌ها برای درخواست کمک؛ و بیان نیازهای خود در برخورد و تعامل با سایر کودکان.

طبق این گزارش، بیشتر دانش‌آموزان ناموفق در مدرسه (صرف‌نظر از این که دارای مشکلات ادراکی نظیر ناتوانی در یادگیری باشند یا نباشند) فاقد یک یا چند عنصر از عناصر هوش هیجانی هستند. این مشکل چندان کوچکی نیست. در واقع، در بعضی موارد تا بیست درصد بچه‌ها مجبور به تکرار کلاس اول می‌شوند، و سپس به‌مرور که جلوتر می‌روند بیش از پیش از همقطاران خود عقب می‌مانند، و به‌نحو فزاینده‌ای ناامید، دلسرد، رنجیده، و سرخورده می‌شوند.

میزان آمادگی کودک برای مدرسه به اصلی‌ترین دانش در مجموعه‌ی همه‌ی دانش‌ها؛ یعنی دانستن نحوه‌ی یادگیری، بستگی دارد. طبق این گزارش، مهارت کودک در یادگیری هفت عنصر کلیدی دارد که همه‌ی آن‌ها به هوش هیجانی وابسته است. این عناصر عبارت‌اند از:

جرات و اعتماد؛ احساس توانایی در کنترل و تسلط بر بدن، رفتار، و جهان خود؛ احساس این که به احتمال بسیار در کارهای خود موفق می‌شود و افراد بزرگسال به او کمک می‌کنند.

حس کنجکاری؛ احساس این که جستجو درباره‌ی چیزهای گوناگون فعالیتی مثبت و لذت‌بخش است.

نیروی اراده؛ علاوه‌بر اثرگذاری و ظرفیت آن، و پیگیری مداوم این علاقه، چنین خصوصیتی ناشی از احساس توانمندی و مؤثر بودن است.

کنترل خود؛ توانایی تعدیل و کنترل اعمال و رفتار خود به روش‌های متناسب با سن و سال خود و نوعی احساس کنترل درونی.

پیوند با دیگران؛ توانایی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، بر پایه‌ی این احساس که دیگران او را درک می‌کنند و او نیز قادر به درک آن‌هاست.

توانایی برقراری ارتباط با دیگران؛ علاقه‌مندی و توانایی برقراری ارتباط کلامی با دیگران، و تبادل تفکرات، احساسات، و دیدگاه‌های خود با آن‌ها. این توانایی ناشی از داشتن نوعی احساس اعتماد به دیگران (از جمله بزرگسالان)، و لذت از برقراری تعامل با آن‌هاست.

همکاری و تعاون؛ توانایی ایجاد تعادل میان نیازهای خود و دیگران در فعالیت‌های گروهی.

داشتن این توانایی‌ها در روز اول ورود کودک به کودکستان تا حد بسیار زیادی وابسته به این است که والدین و پرستاران توجه و مواظبت هیجانی و عاطفی کافی به او کرده باشند، به طوری که «قلب عاطفی و هیجانی‌اش به تپش درآمده باشد». در واقع، به موازات برنامه‌های راه‌اندازی نیروی عقلانی کودک («راه‌اندازی سر») باید برنامه‌های دقیقی برای راه‌اندازی نیروی عاطفی و احساسی او («راه‌اندازی دل») مهیا و اجرا شود.

کسب اصول پایه‌ی عاطفی

تصور کنید کودک دوماه‌ای ساعت سه نیمه شب از خواب بیدار می‌شود و شروع به گریه می‌کند. مادرش او را در آغوش می‌گیرد و در حالی که به او شیر می‌دهد با نگاه مهربان شروع به حرف زدن با او می‌کند و می‌گوید که خیلی خوشحال است، چون حتی در نیمه‌های شب هم او را می‌بیند و از او مواظبت می‌کند. کودک، سرمست از عشق مادر خود، دوباره به خواب می‌رود.

اکنون کودک دوماه‌ی دیگری را تصور کنید که نیمه شب گریه‌کنان از خواب بیدار می‌شود؛ ولی به جای این که مادری مهربان او را در آغوش گیرد، با مادری پرتنش و عصبانی روبه‌رو می‌شود که درست یک ساعت قبل پس از جنگ و دعوا با شوهرش به خواب رفته است. مادر با تندى او را بغل می‌کند و می‌گوید: «فقط ساکت باش! دیگر با تو نمی‌توانم کل کل کنم. زود شیرت را بخور و بخواب تا من هم کپه‌ی مرگم را بگذارم.» زمانی که کودک در حال شیر خوردن است، مادر به جای این که نگاهی مهربانانه به او داشته باشد، با دلی از سنگ به او زل می‌زند و جنگ و دعوا با شوهرش را مرور می‌کند. در نتیجه، مضطرب‌تر و عصبانی‌تر می‌شود. کودک با احساس اضطراب مادر، دست و پای خود را گم می‌کند، بدن خود را منقبض می‌کند، و از شیر خوردن دست برمی‌دارد. این جاست که مادر می‌گوید: «فقط می‌خواستی من رو بیدار و بدخواب کنی؟ نمی‌خواهی بخوری نخور... پس بخواب.» و با همان تندى دوباره او را در گهواره می‌گذارد و بیرون می‌رود. کودک به حال خود رها می‌شود تا آن قدر گریه کند که خوابش ببرد.

این دو سناریو در گزارش مرکز ملی برنامه‌های بالینی کودکان به‌عنوان دو نمونه‌ای ذکر شده است که اگر مرتب تکرار شود احساسات متفاوتی درباره‌ی خود کودک و نزدیک‌ترین روابطش به او القا می‌کند. چیزی که بچه‌ی اول یاد می‌گیرد این است که می‌تواند برای ارضای نیازهای خود به دیگران اعتماد و به کمک آن‌ها تکیه کند. در مقابل، بچه‌ی دوم متوجه می‌شود که هیچ‌کس دلسوز او نیست، مردم قابل اعتماد نیستند و نمی‌تواند به آن‌ها تکیه کند و تلاش‌های او برای کسب آرامش با شکست روبه‌رو خواهد شد. البته بیشتر کودکان دست کم صد بار مزه‌ی هر دو نوع برخورد را چشیده‌اند؛ ولی بسته به این که چقدر یکی از این دو روش در طول سال‌های متممادی مورد استفاده‌ی والدین باشد، او درس‌های اساسی خود را درباره‌ی امور مختلف عاطفی و احساسی به نحو خاصی دریافت می‌کند. در نتیجه، کودک احساس خاص خود را درباره‌ی این که چقدر در دنیا ایمنی دارد، چقدر تأثیرگذار است و چقدر می‌تواند به دیگران اتکا کند، به دست می‌آورد. به گفته‌ی اریک اریکسون، کودک به این نتیجه می‌رسد که آیا «اعتماد داشته باشد» یا «اعتماد نداشته باشد».

این یادگیری‌های عاطفی و احساسی از نخستین لحظه‌های زندگی شروع می‌شود و در سراسر دوران کودکی او ادامه می‌یابد. کلیه‌ی تعاملات کوچک میان والدین و کودک تأثیری عاطفی و احساسی در او دارد و تکرار این پیام‌های عاطفی و احساسی طی سال‌ها موجب می‌شود کانون و هسته‌ی دیدگاه و ظرفیت‌های عاطفی و احساسی او شکل گیرد. دخترکی که به علت مشکل بودن یک معما از مادرش کمک می‌خواهد ممکن است دو پاسخ متفاوت دریافت کند: ۱. ابراز علاقه‌ی مادر برای کمک به او؛ و ۲. پاسخ تند و کوتاه

مادر به او که «مزاحم من نشو. الان کارهای مهم‌تری دارم که باید انجام دهم.» عادی شدن این نوع برخوردهای بین کودک و والدین انتظارات عاطفی و احساسی او را در شکل‌گیری روابط به‌وجود می‌آورد و چشم‌اندازهایی در او ایجاد می‌کند که همه‌ی رفتارها و اعمال او در کلیه‌ی حوزه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بیشترین خطر کودکانی را تهدید می‌کند که والدین بسیار نامناسبی دارند. برای مثال، بلوغ عقلانی و عاطفی ندارند، مواد مخدر مصرف می‌کنند، افسرده‌اند، از خشم مزمن رنج می‌برند یا تنها و بی‌هدف‌اند و زندگی آشفته و درهم و برهمی دارند. احتمال این که چنین والدینی به کودک خود توجه کافی کنند بسیار کم است، چه رسد به این که خود را با نیازهای عاطفی و احساسی او همساز کنند. طبق مطالعات انجام‌شده، نادیده گرفتن کودک می‌تواند زیان‌بارتر از بدرفتاری صریح با او باشد. مطالعه‌ی کودکانی که مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند نشان می‌دهد رفتار بچه‌هایی که نادیده گرفته شده‌اند بدتر از بقیه است؛ به این معنا که مضطرب‌تر و بی‌توجه‌تر و بی‌عاطفه‌تر از بقیه‌اند، یا برعکس، مهاجم و مطرودند. شصت و پنج درصد از این بچه‌ها در کلاس اول مردود می‌شوند و مجبورند آن را در دو سال بگذرانند.

سه یا چهار سال اول زندگی دوره‌ای است که مغز کودک به دو سوم اندازه‌ی کامل خود می‌رسد، و با سرعتی بیش از بقیه‌ی عمرش پیچیده می‌شود. یادگیری ارکان اساسی و مهم زندگی - و بیش از همه‌ی آن‌ها امور عاطفی و احساسی - زودتر و سهل‌تر از بقیه‌ی زندگی انجام می‌شود. وجود فشار روحی جدی در این دوره می‌تواند به مراکز یادگیری مغز آسیب برساند (و در نتیجه، به عقل و هوش کودک خسارت وارد کند). با وجودی که این آسیب می‌تواند تا حدودی با بهره‌گیری از تجربیات بعدی زندگی درمان شود، تأثیر یادگیری اولیه گسترده و عمیق است. طبق گزارشی که آموخته‌های عاطفی و احساسی چهار سال اول زندگی را خلاصه کرده است، نتایج و پیامدهای ماندگار این آموزه‌ها بسیار زیاد و مهم است.

کودکی که قادر به تمرکز توجه خود نیست، به‌جای این که به دیگران اعتماد داشته باشد، شک دارد، به‌جای این که امیدوار باشد، غمگین و عصبانی است و به‌جای این که مؤدب باشد، ویرانگر است، زیرا سراسر وجودش را اضطراب و توهمات ترسناک فرا گرفته و از خود ناراضی و ناخشنود است. چنین کودکی برای بهره‌گیری از فرصت‌های زندگی و جهان به‌نفع خود چندان خوش‌اقبال نیست.

چگونه قدرهای زیردست‌آزار رشد می‌کند

مطالعات بچه‌ها در طول زندگی‌شان (نظیر پژوهشی که هشتصد و هفتاد بچه را در ایالت نیویورک از هشت تا سی سالگی بررسی کرد) اطلاعات فراوانی درباره‌ی آثار فرزندپروری نامناسب در تربیت انسان‌های ناهنجار، به‌ویژه نقش آن در رفتار تهاجمی بچه‌ها، به ما می‌دهد. بچه‌هایی که بیش از همه حالت جنگجویی داشتند و سریع‌تر از همه شروع به جنگ و دعوا می‌کردند و از اعمال زور برای رسیدن به خواسته‌های خود استفاده می‌کردند، به احتمال زیاد از مدرسه اخراج می‌شدند و در سی‌سالگی سابقه‌ی جرم و خشونت در پرونده‌ی زندگی خود داشتند. همچنین به‌نظر می‌رسد آن‌ها تمایل به خشونت را برای فرزندانشان به‌ارث می‌گذارند. به این معنا که بچه‌های آن‌ها نیز در مدرسه مثل پدر یا مادر مجرم خود مشکل‌ساز می‌شوند.

نحوه‌ی انتقال خشونت و رفتار تهاجمی از یک نسل به نسل بعد، بسیار ساده و آموخته است. صرف‌نظر از ارثی بودن یا ارثی نبودن تمایلات تهاجمی، محیط زندگی کودک مسأله‌دار همچون مدرسه‌ای است که خشونت و تهاجم را به او و فرزندانش یاد می‌دهد. به این معنا که کودک مسأله‌دار در زمان کودکی خود با تنبیه‌ها و برخوردهای مستبدانه و بی‌رحمانه‌ی والدین خود روبه‌رو بوده است و در بزرگسالی نیز همین الگوی رفتاری را برای فرزندان خود پیاده می‌کند. فرقی نمی‌کند پدر یا مادر او در کودکی روحیه‌ی تهاجمی شدید

داشته باشد. به همان اندازه که پسر بچه‌های مهاجم در بزرگسالی پدرانی مستبد و سخت‌گیر می‌شوند، دختر بچه‌های مهاجم نیز به مادرانی مستبد و سخت‌گیر تبدیل می‌شوند. همچنین، علاوه بر تنبیه بچه‌های خود با خشونت زیاد، هیچ توجه و علاقه‌ای به زندگی بچه‌ها نشان نمی‌دهند و اغلب آن‌ها را نادیده می‌گیرند. این والدین هم‌زمان نمونه و سرمشق زنده و خشنی از تهاجم را به فرزندان خود ارائه می‌دهند که با آن‌ها به مدرسه و زمین بازی می‌روند و در سراسر زندگی‌شان از این الگو پیروی می‌کنند. این موضوع به این معنا نیست که این چنین والدینی انسان‌های بدذات و شریری‌اند یا خواهان بهترین زندگی برای بچه‌های خود نیستند، بلکه به‌نظر می‌رسد در حال تکرار روش فرزندپروری خاصی هستند که از والدین خود یاد گرفته‌اند.

در این روش فرزندپروری خشونت‌بار، بچه‌ها برحسب خلق و خوی والدین، به‌نحوی پیش‌بینی نشده تنبیه می‌شوند. به این معنا که وقتی والدین آن‌ها کج خلقی‌اند به‌شدت تنبیه می‌شوند و در صورتی که پدر و مادر حال و هوای خوبی داشته باشند بچه‌ها می‌توانند از جارو و جنجال و قشقرق خانوادگی در امان باشند. در نتیجه، تنبیه اعمال شده بیش از این که ناشی از رفتار نامناسب بچه باشد، ناشی از خلق و خوی خاص پدر و مادر او در لحظات مختلف است. یکی از علل احساس بی‌ارزشی و ناتوانی بچه‌ها، و احساس این که همواره چیزی آن‌ها را تهدید می‌کند که ممکن است به آن‌ها ضربه زند، همین رفتارهای بوالهوسانه‌ی والدین آن‌هاست. با توجه به زندگی خانوادگی که ایجادکننده‌ی این وضعیت است، جهت‌گیری جنگجویانه و گستاخانه‌ی این بچه‌ها به زندگی معنای خاصی پیدا می‌کند، اگرچه متأسفانه ماندگار می‌شود. موضوع ناراحت‌کننده این است که این درس‌های افسرده‌کننده در آغاز زندگی بچه به او داده می‌شود و آثار شوم و ترسناکی بر زندگی عاطفی و احساسی او برجای می‌گذارد.

بدرفتاری و تجاوز: ریشه‌کن شدن احساس همدلی

در گیرودار بازی‌های کودکان‌های مهدکودک، مارتین دو و نیم ساله دختر بچه‌ی کوچکی را آزار داد که در نتیجه دخترک شروع به گریه کرد. مارتین سعی کرد دست او را بگیرد؛ اما چون دخترک هق‌هق کنان خود را کنار کشید، مارتین ضربه‌ای به بازوی او وارد کرد. به‌علت ادامه‌ی گریه‌ی دختر، مارتین به او نگاه کرد و با فریاد گفت: «ساکت شو! ساکت شو!» و چند بار با سرعت و صدای بلند این جمله را تکرار کرد.

وقتی مارتین سعی کرد باز هم به او دست بزند، دخترک دوباره مقاومت کرد. در این موقع مارتین مثل سگی که در حال خرخر کردن است دندان‌های خود را به او نشان داد و با صدای هیس و چهره‌ای خشن او را تهدید کرد.

به‌دنبال آن یک بار دیگر شروع به زدن دخترک کرد؛ ولی به‌سرعت شدت ضربات خود را بیشتر کرد، به‌طوری که با مشت‌های محکم به بدن او ضربه می‌زد و هیچ توجهی به گریه و زاری و درخواست کمک دخترک نداشت.

این برخورد اضطراب‌آور و ناراحت‌کننده گواهی است بر این که چگونه کودکانی مثل مارتین در اثر بدرفتاری بی‌جهت و بوالهوسانه‌ی والدین خود و کتک خوردن‌های مرتب، تمایل غریزی خود به همدلی با دیگران را از دست می‌دهند و به‌صورت انسان‌های سنگدل درمی‌آیند.

واکنش عجیب و درنده‌خوی مارتین نسبت به ناراحتی و درد و رنج همبازی خود روش معمول کودکانی است که خودشان قربانی کتک خوردن‌ها و سایر بدرفتاری‌های والدین خود بوده‌اند. این واکنش و رفتار در تضاد کامل با تلاش‌های دلجویانه و التماس‌های معمولی کودکانی است که در فصل هفتم بررسی کردیم. آن‌ها سعی می‌کردند همبازی‌های ناراحت و گریان خود را دلداری دهند و بر

زخم آن‌ها مرهم گذارند. پاسخ خشن و وحشیانه‌ی مارتین به ناراحتی همبازی مهدکودکی خود به احتمال زیاد بازتاب درس‌هایی است که درباره‌ی گریه و درد و رنج خود در خانه آموخته است. به این معنا که هر نوع گریه و ناراحتی‌اش نخست با نوعی ژست نامهربانانه‌ی دلداری روبه‌رو شده؛ ولی در صورت ادامه یافتن، با نگاه‌های ترسناک و فریاد تا کتک خوردن ساده و درنهایت مشت و لگد دنبال شده است! بدترین و خطرناک‌ترین موضوع این است که به‌نظر می‌رسد مارتین فاقد بدوی‌ترین نوع همدلی، یعنی غریزه‌ی توقف تهاجم به فرد صدمه دیده است. او در سن دو و نیم سالگی رفتارها و تکانه‌هایی از درنده‌خویی و وحشیانه و سادیستی از خود نشان می‌دهد.

وجود سنگدلی به‌جای همدلی در مارتین حالت معمولی بچه‌هایی است که در آغاز کودکی و نازک‌دلی خود مورد تهاجم جسمانی و عاطفی شدید والدین و سایر اعضای خانواده قرار می‌گیرند و داغ این تهاجم‌ها قلب و روحشان را جریحه‌دار و بیمار می‌کند. مارتین یکی از نه کودک یک تا سه ساله‌ای بود که رفتار و روحیه‌شان به‌مدت دو ساعت در مهدکودک بررسی شد. این بچه‌ها را با نه بچه‌ی دیگر که در محیط و شرایط خانوادگی آشفته و تنش‌زای مشابهی قرار داشتند ولی مورد آزار بدنی قرار نمی‌گرفتند، مقایسه کردند. واکنش این دو گروه نسبت به بچه‌ی دیگری که صدمه‌دیده یا ناراحت بود، تفاوت بسیار زیادی داشت. برای راحتی مقایسه، نه بچه‌ای را که آزار بدنی شده بودند «گروه الف»، و نه بچه‌ای را که آزار بدنی نشده بودند (نظیر مارتین) «گروه ب» می‌نامیم. واکنش بچه‌های گروه الف نسبت به بیست‌وسه مورد آزار دیده‌ی دور و برشان بررسی شد. پنج نفر از این بچه‌ها با کودک آزار دیده با توجه، ناراحتی یا همدلی برخورد کردند. همچنین واکنش بچه‌های گروه «ب» نسبت به بیست‌وهفت مورد کودک آزار دیده را بررسی کردند. شگفت‌آور این که هیچ‌یک از این بچه‌ها همدلی و توجهی به کودک آزار دیده نشان ندادند، بلکه برعکس با کودک آزار دیده با ترس، عصبانیت یا مثل مارتین، با حمله‌ی بدنی برخورد کردند!

برای مثال، دختر بچه‌ای از گروه «ب» در مقابل بچه‌ای که گریه می‌کرد، چهره‌ای درنده‌خو و تهدیدکننده به خود گرفت. شنیدن صدای گریه‌ی یک کودک در اتاق موجب شد تا توماس، پسر بچه‌ی یک ساله‌ی دیگری از این گروه، از وحشت خشکش بزند، درحالی‌که صورتش پر از وحشت شده بود و پشت خود را سفت و صاف گرفته بود، آرام و گوش به‌زنگ بنشیند و با ادامه‌ی گریه‌ی آن بچه تنش و اضطرابش دائم افزایش یابد، چنان‌که گویی خود را برای کتک خوردن آماده می‌کند! کاتی بیست‌وهشت ماهه نیز با رفتاری تقریباً سادیستی به جویی که کوچک‌تر از خودش بود، واکنش نشان داد. به این ترتیب که با ضربه‌ی آرام لگد خود، جویی را به زمین زد و درحالی‌که جویی روی زمین افتاده بود با دلسوزی به او نگاه کرد و با ضربات آهسته به پشت او زد؛ ولی یکباره شدت ضربات خود را افزایش داد، و بدون توجه به بدبختی پسرک او را مورد ضرب و شتم قرار داد. بالاخره، چند بار او را با پای خود تاب داد، و هفت هشت مشت آبدار نیز نصیبش کرد تا این‌که پسرک بالاخره چهار دست‌وپا خود را از زیر دستش رها ساخت!

بدیهی است این بچه‌ها همان‌طور که با خودشان رفتار شده است با دیگران رفتار می‌کنند. بی‌عاطفه‌گی آن‌ها نمونه و نسخه‌ی افراطی‌تری از چیزی است که والدین سخت‌گیر، تهدیدکننده، و خشن در تنبیه بچه‌ها نصیب فرزندان خود می‌کنند. این بچه‌ها نیز نسبت به درد و رنج و گریه‌ی همبازی‌های خود بی‌توجه‌اند و به‌نظر می‌رسد نماد یک سر از طیفِ خون‌سردی و بی‌عاطفه‌گی هستند که در سرِ دیگر و اوج آن، کودکان سنگدل و درنده‌خویی قرار دارند که مورد تهاجم جسمانی والدین خود قرار گرفته‌اند. به‌احتمال زیاد، این گروه از بچه‌ها در سال‌های بعد دچار مشکلات ادراکی یادگیری می‌شوند، نسبت به همسالان خود برخورد تهاجمی پیدا می‌کنند و مورد نفرت آن‌ها قرار می‌گیرند و استعداد بیشتری برای افسردگی دارند (و تعجبی ندارد اگر خشونت پیش از مدرسه‌ی آن‌ها را پیش‌نمای وضعیت آینده‌شان بدانیم). در بزرگسالی نیز به احتمال زیاد با قانون مشکل پیدا می‌کنند و بیش از بقیه‌ی مردم مرتکب

جرم و جنایت ناشی از خشونت می‌شوند. این بی‌عاطفه‌گی و فقدان همدلی گاهی، اگر نگوییم اغلب اوقات، نسل به نسل تکرار می‌شود؛ به این ترتیب که فرزندان والدین درنده‌خو، خود به والدینی درنده‌خو تبدیل می‌شوند. این حالت در تضاد جدی و اساسی با احساس همدلی خاصی قرار می‌گیرد که توسط گروه دیگری از کودکان ابراز می‌شود. این گروه فرزندان والدینی هستند که به بچه‌های نوپای خود یاد می‌دهند نسبت به دیگران دلسوز و مشفق باشند، و احساس کودکانی را که مورد آزار قرار گرفته‌اند به آن‌ها می‌فهمانند. اگر در کودکی این احساس همدلی را به فرزندانمان یاد ندهیم، یاد گرفتن آن در آینده بسیار دور از ذهن به نظر می‌رسد. نگران‌کننده‌ترین موضوع درباره‌ی کودکانی که مورد تهاجم بدنی قرار گرفته‌اند این است که خیلی زود و در همان کودکی به صورت نمونه‌های کوچک‌شده‌ی والدین بدکردار خود در می‌آیند؛ ولی با توجه به ضربات بدنی که گاهی به صورت خوراک روزانه دریافت کرده‌اند، درس‌های احساسی و هیجانی آموخته‌شده‌ی آن‌ها بسیار روشن است. همان‌طور که می‌دانید در لحظاتی که شور و شوق و هیجان شدیدی داریم یا بحرانی وجود ما را فرا می‌گیرد و تمایلات بدوی مراکز لیمبیک مغز نقش بیشتری را در اداره‌ی امور ما برعهده می‌گیرند، در نتیجه چه بخواهیم چه نخواهیم، عادت‌هایی که مغز هیجانی به دفعات زیاد آموخته است، بر ما مسلط می‌شود و کنترل ما را به‌دست می‌گیرد.

توجه به نقش مهم خشونت و درنده‌خویی یا عشق و محبت در شکل‌گیری مغز انسان، دوران کودکی را به صورت دورانی طلایی برای آموزش درس‌های عاطفی و احساسی و هیجانی درمی‌آورد. این کودکان آشفته و درهم کوبیده از آغاز زندگی خود به ضربات روحی و روانی مداوم دچار بوده‌اند. همان‌طور که می‌دانیم ضربات روحی و روانی داغ و نشان پایداری بر مغز ما می‌گذارد که جبران و درمانشان بسیار دشوار و طاقت‌فرساست. بنابراین، تصور درد و رنجی که این کودکان تحمل کرده‌اند دشوار نیست. به احتمال زیاد این نکته آموزنده‌ترین و عبرت‌انگیزترین اصلی است که مطالعه‌ی زندگی این بچه‌ها نصیب ما می‌کند.

فصل سیزدهم: ضربه‌ی عاطفی و بازآموزی عاطفی

سام چیت، یکی از پناهندگان کامبوجی، از این که سه پسرش از او می‌خواستند برایشان تیربار بچگانه ای کی -۴۷ بخرد، ناراحت و دلخور بود. سه پسر شش ساله، نه ساله و یازده‌ساله‌ی او می‌خواستند با تیربارها دست به بازی خاصی بزنند که بعضی از بچه‌های مدرسه به آن «پوردی» می‌گفتند. در این بازی، انسان پست و شریری به نام پوردی با یک تیربار گروهی از بچه‌های مدرسه را قتل عام می‌کند و سپس با یک شلیک به زندگی خود نیز پایان می‌دهد. البته گاهی بچه‌ها بازی خود را به‌نحو دیگری پایان می‌دادند؛ یعنی به‌جای کشتن بچه‌ها، پوردی را می‌کشتند.

این بازی اجرای مجدد فاجعه‌ی خوفناکی بود که در هفدهم فوریه‌ی سال ۱۹۸۹ در مدرسه‌ی ابتدایی کلیولند در کالیفرنیا روی داد. در این فاجعه پاتریک پوردی، که حدود بیست سال پیش از کلاس اول تا سوم در آن مدرسه درس می‌خواند، در خلال زنگ تفریح بعدازظهر بچه‌های کلاس اول تا سوم در کنار زمین بازی بچه‌ها ایستاد و با تیربار ۷/۲۲ میلی‌متری خود چند بار به صدها بچه‌ای که مشغول بازی بودند شلیک کرد. او به‌مدت هفت دقیقه زمین بازی را گلوله‌باران کرد؛ سپس تپانچه‌ای روی سر خود گذاشت و شلیک کرد. زمانی که پلیس وارد شد با پنج بچه‌ی مرده و بیست‌ونُه بچه‌ی زخمی روبه‌رو شد.

در ماه‌های بعد بازی پوردی به صورت بازی بچه‌های مدرسه‌ی ابتدایی کلیولند درآمد، که همین امر نشان می‌داد آن هفت دقیقه‌ی هولناک و پس‌لرزه‌های آن داغ خود را در ذهن بچه‌ها به‌جا گذاشته است. وقتی من از این مدرسه، که در نزدیکی محل تولدم در محله‌ی دانشگاه پاسیفیک قرار داشت، بازدید کردم، فقط پنج ماه از آن فاجعه‌ی دردناک گذشته بود. با وجودی که هولناک‌ترین

پس مانده‌های این شلیک (مجموعه‌ای از سوراخ گلوله در دیوارها، حوضچه‌های خون، تکه‌های گوشت، پوست، و استخوان‌های جمجمه) در روز بعد از واقعه شسته و رنگ شده بود؛ ولی حضور عامل این واقعه‌ی فاجعه‌بار هنوز به‌خوبی حس می‌شد.

در آن زمان آثار داغ و زخم آن واقعه روی ساختمان‌ها مشهود نبود، بلکه در روح و ذهن بچه‌ها و کادر اداری مشاهده می‌شد که سعی می‌کردند با وضعیت موجود زندگی کنار بیایند. شاید شگفت‌انگیزترین موضوع نحوه‌ی زنده شدن دوباره‌ی آن چند دقیقه‌ی هولناک با تمام جزئیات باشد. برای مثال، یکی از آموزگاران به من گفت که با اعلام فرا رسیدن روز سنت پاتریک موج ترس و وحشت بچه‌ها را فرا گرفت، زیرا تعدادی از شاگردان تصور می‌کردند که قرار است در این روز از قاتل بچه‌ها، پاتریک پوردی، تجلیل شود!

به‌گفته‌ی آموزگاری دیگر، «هروقت صدای آمبولانسی را می‌شنویم که به‌طرف بیمارستان واقع در انتهای خیابان حرکت می‌کند، همه خشکشان می‌زند. همه‌ی بچه‌ها گوششان را تیز می‌کنند تا ببینند آیا این صدا در همین‌جا تمام می‌شود یا ادامه دارد.» چند هفته بود که تعداد زیادی از بچه‌ها از آینه‌های توالت‌ها می‌ترسیدند، زیرا شایع شده بود که «مری، باکره‌ی خون‌آشام»، که نوعی هیولای خیالی است، در آن‌جا پنهان شده است. مدت‌ها بعد از این واقعه دختر بچه‌ای که دیوانه‌وار به اتاق پت بوشر، مدیر مدرسه، دویده بود فریاد زنان می‌گفت: «صدای شلیک گلوله‌هایی را می‌شنوم! صدای شلیک گلوله‌هایی را می‌شنوم!» وقتی بررسی کردند متوجه شدند که او صدای زنجیری را که به تیرک بستن حیوانات آویزان بود به‌جای صدای شلیک گلوله اشتباه گرفته است.

بسیاری از بچه‌ها به‌شدت گوش به زنگ و محتاط شده بودند، به‌طوری که گویی دائم در مقابل تکرار واقعه‌ی مشابهی حالت دفاعی به خود گرفته‌اند. برای مثال، بعضی از بچه‌ها در زنگ تفریح دور و بر کلاس درس پرسه می‌زنند و جرأت نمی‌کنند داخل زمین بازی‌ای شوند که صحنه‌ی آن اتفاق ناگوار بود. بقیه هم در گروه‌های کوچک بازی می‌کنند، و یکی از بچه‌ها را به‌عنوان محافظ مأمور می‌کنند. بسیاری از آن‌ها، حتی ماه‌ها به مناطق فاجعه و جایی که بچه‌ها کشته شده بودند، وارد نمی‌شدند.

این خاطرات تلخ به‌صورت خواب‌های وحشتناک نیز ظاهر می‌شد و در خواب، به ذهن بی‌دفاع بچه‌ها هجوم می‌آورد. علاوه‌بر کابوس‌هایی که به نوعی حادثه‌ی تیراندازی را تکرار می‌کرد، کودکان در معرض خواب‌های اضطراب‌آور دیگری نیز قرار داشتند که موجب می‌شد احساس کنند به‌زودی خواهند مرد. حتی بعضی از بچه‌ها سعی می‌کردند با چشمان باز بخوابند تا خواب نبینند!

روان‌پزشکان همه‌ی این واکنش‌ها را جزو نشانه‌های اصلی «ناهنجاری تنش پس از ضربه‌ی روحی»، یا PTSD [۲۷] می‌دانند. به‌گفته‌ی دکتر اسپنسر ات، یکی از روان‌پزشکان متخصص در PTSD کودکان، در کانون این ضربه‌ی روحی «خاطره‌ی سرزده و مهاجم عمل خشونت‌بار اصلی» قرار دارد؛ عمل خشونت‌باری نظیر ضربه‌ی نهایی با مشت گره‌کرده، فرو بردن چاقو در شکم مقتول یا شلیک تفنگ. این خاطرات تجربیات ادراکی عمیقی هستند نظیر تصویر، صدا، بوی تفنگ و باروت، فریادها یا سکوت ناگهانی قربانی، فوران خون، و آژیر خودروهای پلیس.

به‌گفته‌ی عصب‌شناسان، این لحظه‌های زنده و ترسناک به‌صورت خاطراتی در شبکه‌ی احساسی و هیجانی انسان جاگیر و نهادینه می‌شود. درواقع، این نشانه‌های بیماری حاکی از این است که آمیگدالا به‌شدت حساس می‌شود و خاطرات زنده‌ای از یک ضربه‌ی روحی را مرتب به حوزه‌ی آگاهی بیمار روانه می‌کند. در نتیجه، خاطرات مربوط به این ضربه‌ی روحی به‌صورت ماشه‌چکان‌هایی درمی‌آید که به‌محض احساس کوچک‌ترین نشانه‌ی روی دادن دوباره‌ی آن اتفاق ناگوار، شروع به علامت دادن می‌کند. این پدیده‌ی ماشه‌چکاندن روحی نشانه‌ی مشخص کلیه‌ی ضربه‌های احساسی و عاطفی، از جمله کتک خوردن‌های مرتب در کودکی است.

هر نوع حادثه‌ی ضربه‌زننده‌ی روحی می‌تواند موجب این خاطرات ماشه‌چکان در آمیگدالا شود: آتش‌سوزی یا تصادف با خودرو، قرار گرفتن در فاجعه‌ای طبیعی نظیر زمین لرزه یا گردباد، و مورد ضرب و شتم و آزار جنسی قرار گرفتن، همه‌ی این‌ها می‌توانند ماشه‌چکان روحی را فعال کنند. هرساله صدها هزار نفر به این مصیبت‌ها دچار می‌شوند، که بیشتر آن‌ها ضربه‌ی روحی شدیدی می‌خورند و آثار آن در مغزشان باقی می‌ماند.

اعمال خشونت‌بار انسان‌ها زیان‌بارتر از مصیبت‌های طبیعی هستند، زیرا قربانیان این رفتارها احساس می‌کنند که به‌عمد به‌عنوان هدفِ شرارت و بدخواهی انتخاب شده‌اند. این تصور، فرضیات راجع به قابل اعتماد بودن انسان‌ها و ایمنی روابط میان‌فردی را درهم می‌شکند. در نتیجه، در یک لحظه اجتماع در ذهن قربانی به‌صورت جای خطرناکی درمی‌آید که در آن همه می‌خواهند به امنیت او حمله کنند.

شقاوت‌های انسانی، داغی بر حافظه و خاطرات قربانیان خود می‌گذارد که موجب می‌شود از هر چیزی که کوچک‌ترین شباهتی به حمله و تجاوز اولیه دارد بترسند. مردی که از پشت سر ضربه خورده بود بدون این که ضارب خود را ببیند، به‌قدری ترسیده بود که سعی می‌کرد همیشه در خیابان جلوی پیرزن‌ها راه برود تا از ضربه‌ی دوباره در امان باشد. زنی که با تهدید چاقوی مردی در آسانسور به طبقه‌ی خالی از سکنه هدایت شده و مورد تجاوز قرار گرفته بود، به‌قدری ترسیده بود که چند هفته نه‌فقط سوار آسانسور نمی‌شد، بلکه از سوار شدن به مترو یا رفتن به هر جای دیگری که ممکن بود در تله بیفتد خودداری می‌کرد. برای مثال، زمانی که به بانک رفته بود با دیدن مردی که مانند آن مرد متجاوز، دستش را در جیب جلیقه‌اش گذاشته بود از آن‌جا به حالت فرار خارج شد.

ثبت ترس و وحشت در حافظه و حساسیت شدید ناشی از آن می‌تواند تا پایان زندگی باقی بماند. این موضوع در بررسی بازماندگان شکنجه‌ی نازی‌ها مشخص شد. حدود پنجاه سال پس از تحمل گرسنگی، قربانی شدن عزیزان خود، و ترس و وحشت دائمی حاکم در اردوگاه‌های مرگ نازی، خاطرات فراموش‌نشده‌ی این حوادث هنوز در ذهن آن‌ها باقی بود. یک‌سوم از آن‌ها گفتند که اغلب گرفتار ترس و وحشت هستند. حدود سه‌چهارم از آن‌ها گفتند که هنوز در اثر عوامل یادآور شکنجه‌های آلمان نازی (نظیر دیدن یک یونیفورم، ضربه به در، پارس سگ‌ها، یا دود دودکش‌ها) دچار اضطراب می‌شوند. شصت درصد از آن‌ها گفتند که با وجود گذشت نیم‌قرن از آن واقعه، هر روز به آن فکر می‌کنند. حدود هشتاد درصد از آن‌ها، که هنوز به نشانه‌های بیماری فعال مبتلا بودند، بارها دچار کابوس می‌شدند. به‌گفته‌ی یکی از آن‌ها، «چنانچه در آشویتس باشی و دچار کابوس نشوی، طبیعی و بهنجار نیستی.»

تثبیت و نهادینه شدن وحشت در حافظه

در این‌جا سخنان یک کهنه‌سرباز جنگ ویتنام را بیست‌وچهار سال پس از یک لحظه‌ی وحشتناک، فرسنگ‌ها دور از خانه و کاشانه‌ی خود، نقل می‌کنیم:

نمی‌توانم این خاطرات را از ذهن خود بیرون کنم! حتی بی‌ربط‌ترین چیزها، نظیر به‌هم خوردن یک در، چهره‌ی یک زن شرقی، لمس کردن یک حصیر بامبو، یا بوی گوشتی که به روش چینی سرخ شده است، می‌تواند ماشه‌ی بازگشت سیل تصاویر وحشتناک را با تمام جزئیات آن‌ها به‌نحوی بسیار زنده، در ذهن من بچکاند. دیشب که به رخت‌خواب رفتم، پس از مدت زیادی خواب خوبی داشتم؛ ولی اوایل صبح طوفان و رعدوبرقی درگرفت. صدای غرش رعد چنان بود که یکباره، درحالی که از ترس خشکم زده بود، از خواب پریدم. دیدم در ویتنام هستم و در اوج باران‌های موسمی در پست نگهبانی خود ایستاده‌ام. مطمئن هستم که در دره‌ی بعدی تیر خواهیم خورد و در اثر آن خواهیم مرد. با وجودی که دست‌هایم یخ زده، تمام بدنم خیس عرق است، حس می‌کنم موهای تنم سیخ شده است.

نمی‌توانم جلوی نفس نفس زدن خود را بگیرم، قلبم دارد از سینه بیرون می‌آید. بوی سولفور مرطوب و تندى به مشامم می‌رسد. ناگهان باقی‌مانده‌ی جسد دوست عزیزم، تروی، را می‌بینم، که روی طبقه‌ای از جنس چوب بامبو، توسط ویت‌کنگ‌ها به اردوگاه ما برگردانده شده است. در اثر شدت صدای رعد و برق بعدی از روی تخت جست زدم و به زمین افتادم.

این خاطرات هولناک، که با وجود بیست سال فاصله با واقعه‌ی اصلی، با این جزئیات هنوز هم زنده است، می‌تواند ترس و وحشت آن روز بلاخیز را در وجود این کهنه‌سرباز جنگ ویتنام زنده کند. PTSD درجه‌ی عصبی بودن شخص برای اعلام هشدار را به‌نحوی مخاطره‌آمیز کاهش می‌دهد و موجب می‌شود او لحظات عادى زندگى را به‌عنوان لحظاتی حساس و اضطرابی در نظر بگیرد و به نسبت آن‌ها واکنش نشان دهد. به‌نظر می‌رسد که شبکه‌ی گروگان‌گیری مورد بحث در فصل دوم در ایجاد این داغ و نشان قدرتمند در حافظه‌ی ما نقش حیاتی و حساس برعهده دارد. درواقع، هرچه وقایع گروگان‌گیری آمیگدالا خطرناک‌تر، منزجرکننده‌تر و فجیع‌تر باشند، پاک کردن آن‌ها از حافظه دشوارتر است. به‌نظر می‌رسد بنیان عصبی این خاطرات تحول سریع و فراگیری در ترکیبات شیمیایی مغز به‌وجود می‌آورد که به‌واسطه‌ی یک مورد خاص، وحشت شدید و سخت ایجاد می‌شود. با وجودی که یافته‌های مربوط به PTSD اغلب بر پایه‌ی تأثیر موارد یگانه‌ای قرار دارند، نتایج مشابهی را می‌توانیم از رفتارهای وحشیانه‌ای نظیر آزارهای بدنی، جنسی و روحی به کودکان انتظار داشته باشیم که طی سال‌های متمادی بر شخص وارد می‌شود.

کامل‌ترین بررسی درباره‌ی این تغییرات مغزی، در مرکز ملی ناهنجاری‌ها و فشارهای روحی ناشی از ضربات روحی صورت می‌گیرد. این مرکز شبکه‌ای از کارگاه‌های پژوهشی است که در بیمارستان‌های سازمان کهنه‌سربازان قرار دارد و تعداد زیادی از کهنه‌سربازان جنگ ویتنام و سایر جنگ‌هایی که از PTSD رنج می‌برند در آن‌ها بستری هستند. بیشتر دانش ما در مورد PTSD از مطالعه‌ی این کهنه‌سربازان به‌دست آمده است؛ ولی این بینش‌ها درمورد کودکانی که به ضربات روحی شدید دچار شده‌اند (نظیر شاگردان مدرسه‌ی ابتدایی کلیولند) نیز صادق است.

از این رو دکتر دنیس چارنی می‌گوید: «قربانیان ضربه‌ی روحی ویرانگر ممکن است از لحاظ زیست‌شناختی به‌هیچ وجه یکسان نباشند.» او که یکی از روان‌پزشکان دانشگاه ییل و مدیر علوم عصبی مرکز ملی ناهنجاری‌هاست، می‌گوید: «مهم نیست قربانی ترس و وحشت مداوم و بی‌وقه‌ی جنگ یا آزار جسمی و روحی دوران کودکی باشید یا تجربه منحصربه‌فرد نظیر گرفتار شدن در گردباد یا تا پای مرگ رفتن در یک حادثه‌ی رانندگی. همه‌ی فشارهای روحی کنترل‌ناپذیر می‌تواند تأثیر زیست‌شناختی یکسانی داشته باشد.» عامل مؤثر در این‌جا کنترل‌ناپذیر بودن است. درصورتی‌که قربانی احساس کند قادر است در شرایط بحرانی و مصیبت‌بار کاری کند و تا حدودی بتواند بر شرایط موجود نظارت داشته باشد، حتی اگر این نظارت بسیار ناچیز هم باشد، تأثیر عاطفی منفی آن مصیبت در او خیلی کمتر خواهد بود تا زمانی که احساس کند به‌کلی بیچاره و ناتوان از هرگونه نظارتی است. عنصر بیچاره‌گی و ناتوانی است که حادثه و واقعه‌ی مورد نظر را در ذهن ما سخت و شدید و مصیبت‌بار می‌کند. همان‌طور که دکتر جان کریستال، مدیر آزمایشگاه داروشناسی روانی - بالینی مرکز ملی، به من گفت: «فرض کنید کسی که با چاقو مورد حمله قرار گرفته است، نحوه‌ی دفاع از خود و عمل متقابل را بلد باشد، درحالی‌که شخص دیگری که در همین وضعیت قرار می‌گیرد، با خود فکر کند کارم تمام است و باید بمیرم. این شخص دوم کسی است که استعداد بیشتری برای PTSD بعدی دارد. این احساس که زندگی شما در خطر است و هیچ راهی برای رهایی و فرار از دست آن ندارید لحظه‌ای است که مغز شما شروع به تغییر می‌کند.»

بنابراین، احساس ناتوانی در تغییر وضعیت و کنترل آن عاملی است که خود به خود ماشه‌ی PTSD را می‌کشد. این موضوع در تعدادی موش صحرایی آزمایشگاهی بررسی و اثبات شده است. در این آزمایش یک جفت موش را در نظر گرفتند و هریک را در

قفسی قرار دادند و به آن‌ها تکانه‌ی الکتریکی خفیفی (که برای یک موش بسیار تنش‌آور است) وارد کردند. فقط در یکی از قفس‌ها اهرمی قرار داشت که موش با فشار دادن آن می‌توانست تکانه‌ی الکتریکی را متوقف کند. در این صورت تکانه‌ی الکتریکی قفس دیگر نیز متوقف می‌شد. چند هفته هر دو موش در معرض تکانه‌ی یکسانی قرار داشتند. در نتیجه موشی که قادر بود با فشار دادن اهرم، تکانه‌ی الکتریکی را متوقف کند، فاقد نشانه‌های ماندگار تنش عصبی بود، درحالی‌که موش دیگر چنین نشانه‌هایی را از خود نشان می‌داد. بی‌گمان، برای یک دانش‌آموز یا آموزگار او که می‌بینند تعدادی از دانش‌آموزان دیگر گلوله‌باران می‌شوند و کاری از دست آن‌ها بر نمی‌آید، این احساس بیچاره‌گی و ناتوانی هویدا و ملموس است.

PTSD نوعی ناهنجاری لیمبیک است

چند ماه از شبی که زلزله‌ی بزرگی او را سراسیمه از خواب پرانده و وحشت‌زده و فریادکنان در تاریکی مطلق به جستجوی پسرک چهارساله‌اش واداشته بود، گذشته است. آن‌ها چند ساعت بدون آب و غذا و روشنایی در سرمای سخت شب‌های لس‌آنجلس زیر چارچوب در منتظر ماندند، درحالی‌که امواج متعدد پس‌لرزه‌ها مدام زمین زیر پایشان را تکان می‌داد. اکنون پس از گذشت چند ماه او تا حد زیادی از شر هراس و وحشت‌زدگی مداومی که چند روز اول گریانش را گرفته بود، خلاص شده و بهبودی یافته است. در آن روزها هر صدای کوچک ناشی از به‌هم خوردن در می‌توانست او را اسیر ترس و لرز کند. یکی از نشانه‌های بیماری که هنوز در او باقی مانده این است که شب‌ها نمی‌تواند بخوابد. این مسأله در گذشته؛ یعنی زمانی که شب‌ها شوهرش در خانه نبود، پیش می‌آمد. درواقع، شب زلزله نیز شوهرش در خانه نبود.

این ترس و وحشت‌زدگی، که عمیق‌ترین نوع آن را در PTSD مشاهده می‌کنیم، از نظر علمی به‌خوبی شناخته شده است. نشانه‌های بیماری شناختی این ترس و وحشت‌زدگی را می‌توانیم ناشی از تغییرات شبکه‌ی لیمبیک متمرکز بر آمیگدالا بدانیم. بخش زیادی از این تغییرات کلیدی در لوکوس سرولیوس روی می‌دهد. لوکوس سرولیوس مسؤؤل تنظیم ترشح دو ماده‌ی آدرنالین و نورآدرنالین است، که به هر دو آن‌ها کاته‌کولامین می‌گویند. این مواد شیمیایی عصبی، بدن را برای وضعیت اضطراری بسیج می‌کند و به حرکت وامی‌دارد. همین کاته‌کولامین است که قدرت و توان مشخصی به خاطرات ما می‌دهد. در شرایط PTSD حساسیت این سامانه بسیار زیاد می‌شود و در پاسخ به موقعیت‌های بی‌خطری که تا حدودی یادآور ضربه‌ی روحی اولیه است مقدار بسیار زیادی کاته‌کولامین ترشح می‌کند؛ مثل بچه‌های مدرسه‌ی ابتدایی کلیولند که از شنیدن صدای آژیر آمبولانس‌ها به‌شدت وحشت‌زده می‌شدند.

لوکوس سرولیوس در ارتباط تنگاتنگ با آمیگدالا قرار دارد و هر دو آن‌ها با سایر ساختارهای لیمبیک، نظیر هیپوکمپوس و هیپوتالاموس، ارتباط دارند. درواقع، شبکه‌ی ترشح‌کننده‌ی کاته‌کولامین به کورتکس متصل می‌شود. تصور می‌شود نشانه‌های بیماری PTSD ناشی از تغییرات این شبکه‌ها باشد. این نشانه‌های بیماری متنوع و شامل حالات زیر است: اضطراب، ترس، گوش به‌زنگ بودن شدید، به‌سادگی مایوس و تحریک شدن، آماده‌ی جنگ یا گریز بودن، و یادآوری دائمی خاطرات احساسی و عاطفی شدید. طبق یکی از بررسی‌های انجام‌شده، تعداد گیرنده‌های متوقف‌کننده‌ی کاته‌کولامین در آن دسته از کهنه‌سربازان جنگ ویتنام که نشانه‌های بیماری‌شناسی داشتند چهل درصد کمتر از کسانی بود که چنین نشانه‌هایی نداشتند. این موضوع نشان می‌دهد که مغز آن‌ها به تغییری پایدار دچار شده بود که در اثر آن ترشح کاته‌کولامین به‌درستی کنترل نمی‌شد.

تغییرات دیگری در شبکه‌ی رابط مغز لیمبیک و غده‌ی هیپوفیز روی می‌دهد. این غده ترشح ماده‌ی CRF را تنظیم می‌کند و مهم‌ترین هورمون فشار روحی است که مغز برای بسیج و راه‌اندازی پاسخ اضطراری «جنگ یا فرار» ترشح می‌کند. تغییرات مغزی

باعث ترشح بیش از اندازه‌ی این هورمون (به‌ویژه در آمیگدالا، هیپوکمپوس، و لوکوس سرولیوس) می‌شود، و بی‌جهت برای وضعیت اضطراری غیرواقع و موهومی به بدن هشدار می‌دهد.

به‌گفته‌ی دکتر چارلز نِروف، یکی از روان‌شناسان دانشگاه دوک، «ترشح خیلی زیاد هورمون SRF موجب واکنش‌گری شدید شما می‌شود. برای مثال، چنانچه یکی از کهنه‌سربازان جنگ ویتنام و دچار PTSD باشید و صدای آگروز خودروبی را در پارکینگ فروشگاه زنجیره‌ای بشنوید، هورمون SRF است که سیل احساساتی شبیه احساسات ناشی از ضربه‌ی روحی اصلی را به ذهن شما روانه می‌کند. در نتیجه شروع به عرق کردن می‌کنید، هراسان می‌شوید، احساس سرما می‌کنید و می‌لرزید، و ممکن است خاطرات گذشته جلوی چشمتان زنده شود. ترشح زیاد هورمون SRF موجب می‌شود خاصیت پاسخ‌دهی فوری انسان به محرک‌های تکان‌دهنده بیش‌فعال شود. برای مثال، اگر یواشکی پشت سر کسی بروید و ناگهان دست‌های خود را به هم بزنید، آن شخص برای نخستین بار از جا می‌پرد؛ ولی پس از دو سه بار تکرار، عمل شما برایش عادی می‌شود و دیگر نسبت به آن حساسیتی نشان نمی‌دهد. با وجود این در کسانی که بدنشان هورمون CRF زیادی ترشح می‌کنند وضع فرق می‌کند. به این معنا که این کار برای آن‌ها عادی نمی‌شود و در مقابل تکرار عمل شما در مرتبه‌ی چهارم نیز همان واکنش سریع نخستین بار را نشان می‌دهد.»

ما همچنین شاهد تغییرات دیگری هستیم که در سامانه‌ی «اوپی‌اوپد» روی می‌دهد، که ترشح‌کننده‌ی ایندوروفین‌های کاهش‌دهنده‌ی احساس درد است. این سامانه نیز بیش‌فعال می‌شود. این شبکه‌ی عصبی آمیگدالا را به‌همراه منطقه‌ای در کورتکس منطقی درگیر می‌کند. اوپی‌اوپدها مواد شیمیایی تولیدی مغز هستند که تأثیر بی‌حس‌کنندگی بسیار زیادی دارند و مثل تریاک و سایر مواد مخدر شیمیایی عمل می‌کنند. ترشح مقدار زیادی از اوپی‌اوپدها (که مورفین تولیدی مغز هستند) موجب افزایش تحمل انسان در مقابل درد می‌شود. این پدیده را جراحان میدان‌های جنگ کشف کردند. آن‌ها متوجه شدند نیاز سربازان مبتلا به جراحات‌های شدید به مواد مخدر (در قیاس با افراد معمولی دارای جراحات‌های بسیار ضعیف‌تر) خیلی کمتر است.

به‌نظر می‌رسد چیزی شبیه این در PTSD نیز روی می‌دهد. تکرار شرایط و محیط مشابه با شرایط و محیط ضربه‌ی روحی و احساس این‌که دوباره در معرض چنین ضربه‌ای قرار گرفته‌ایم، موجب تغییراتی در ترشح مواد بی‌حس‌کننده‌ی مغز می‌شود و بعد جدیدی به آمیزه‌ی عصبی ناشی از این احساس می‌افزاید. این بعد جدید، کرخت و بی‌حس شدن بعضی احساسات است. این پدیده مجموعه‌ای از نشانه‌های بیماری‌شناسی و منفی روان‌شناختی را که مدت‌ها در بیماران PTSD مشاهده می‌شد، تبیین می‌کند؛ نشانه‌هایی نظیر «آندونیا» (ناتوانی در احساس لذت) و نوعی کرختی عاطفی و احساسی عمومی، احساس جدایی و بریدگی از زندگی یا بی‌توجهی و علاقه نداشتن به احساسات دیگران. نزدیکان این افراد ممکن است بی‌تفاوتی آن‌ها به این موضوعات را فقدان همدلی آن‌ها تلقی کنند. نشانه‌ی بیماری‌شناختی احتمالی دیگر گسستگی به‌همراه ناتوانی در یادآوری لحظه‌ها، ساعات، یا حتی روزهای حادثه‌ی ضربه‌زنده است.

همچنین به‌نظر می‌رسد تغییرات عصبی ناشی از PTSD شخص را برای ضربه‌پذیری روحی بیشتر آماده می‌کند. مطالعات انجام‌شده روی حیوانات نشان می‌دهد حیواناتی که در خردسالی در معرض فشارهای عصبی خفیف بوده‌اند، در آینده در قیاس با سایر حیوانات برای تغییرات مغزی ناشی از ضربه‌ی روحی استعداد بیشتری داشته‌اند. از این مطالعات نتیجه می‌گیریم که باید کودکان PTSD را خیلی فوری معالجه کنیم. به‌نظر می‌رسد این موضوع ثابت می‌کند که چرا دو نفر که در معرض فاجعه‌ی یکسانی قرار می‌گیرند، واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند و یکی دچار PTSD می‌شود و دیگری نمی‌شود. درواقع، آمیگدالای فرد اول با توجه به تجربه‌ی

قبلی خود آماده‌ی پیدا کردن خطر است و زمانی که زندگی یک‌بار دیگر آن را با خطر واقعی روبه‌رو می‌کند، درجه‌ی هشدار آن بالاتر می‌رود.

همه‌ی این تغییرات عصبی، برای برخورد با موقعیت‌های اضطرابی شوم و ترسناک، مزایایی کوتاه‌مدت دربر دارد که برای شخص پیش می‌آید. در موقعیت تهدیدآمیز و اجبار، زیاده از حد گوش به زنگ بودن، تحریک شدن، آمادگی برای انجام هر کاری، از درد و رنج نترسیدن، از خواسته‌های جسمی صرف‌نظر کردن، و برای لحظه‌ای نسبت به وقایع اضطراب‌آور بی‌تفاوت بودن، خصوصیتی بسیار طبیعی و سودمند است. به هر حال، چنانچه تغییرات مغزی شخص موجب شود که این رفتارها به‌صورت استعدادها و تمایلات همیشگی او در آید، به مسائل و مشکلات مزمن و ماندگاری تبدیل می‌شوند؛ درست مثل خودروبی که همیشه با دنده‌ی سنگین حرکت می‌کند. زمانی که آمیگدالا و مناطق مغزی مرتبط با آن در خلال لحظات ضربه‌ی روحی شدید به درجه‌ی حساسیت و هشداردهی جدیدی می‌رسند، این تغییر حساسیت و تحریک‌پذیری (و آمادگی شدید به کشیدن ماشه‌ی گروگان‌گیری عصبی) موجب می‌شود همه‌ی زندگی در معرض اضطراب و فوریت قرار گیرد، و حتی یک اتفاق بی‌خطر به طوفانی از ترس و وحشت بنیان‌کن تبدیل شود.

بازآموزی عاطفی و هیجانی

به‌نظر می‌رسد که این خاطرات ضربه‌زننده به‌صورت استواره‌هایی در عملکرد مغز باقی می‌مانند، زیرا در یادگیری‌های بعدی، به‌ویژه بازآموزی پاسخ معمولی‌تری به رویدادهای به‌ظاهر ضربه‌زننده، مداخله و اخلال می‌کنند. در ترس‌های اکتسابی نظیر PTSD، سازوکارهای یادگیری و حافظه از مسیر طبیعی خود خارج می‌شوند و البته در این زمینه نیز نقش اصلی را آمیگدالا بازی می‌کند؛ ولی در مغلوب ساختن ترس‌های اکتسابی، نئوکورتکس نقش اصلی را برعهده دارد.

پدیده و فرایندی وجود دارد که در آن شخص بیمار از عنصر و عاملی می‌ترسد که هیچ خطری ندارد. در واقع، آن را با مورد ترسناکی مرتبط می‌داند که با دیدن آن عامل و عنصر، آن چیز ترسناک در ذهنش تداعی می‌شود. روان‌شناسان به این پدیده و فرایند شرطی شدن ترس می‌گویند. طبق بررسی‌های چارنی، زمانی که چنین ترس‌هایی را به جان حیوانات آزمایشگاهی می‌اندازند، ممکن است این ترس‌ها سال‌ها در وجودشان باقی بماند. در این میان منطقه‌ی اصلی مغز که این پاسخ‌های ترسناک را یاد می‌گیرد و آن‌ها را حفظ و بر پایه‌ی آن‌ها عمل می‌کند، شبکه‌ای است که تالاموس، آمیگدالا، و قسمت پشت پیشانی را به هم متصل می‌کند و در واقع، مسیر اصلی گروگان‌گیری عصبی است.

به‌طور معمول، زمانی که شخصی یاد می‌گیرد از طریق شرطی شدن ترس از چیز دیگری بترسد، به‌مرور زمان ترس او از بین می‌رود. به‌نظر می‌رسد این کار از طریق بازآموزی طبیعی روی می‌دهد، زیرا در برخوردهای متعددی که در آینده با آن عامل ترس‌آور خواهد داشت، مورد ترسناک واقعی مشاهده نخواهد کرد و در نتیجه، کم‌کم ترسش از آن عامل خواهد ریخت. برای مثال، بچه‌ای که به‌خاطر پارس کردن یک سگ ژرمن شپرد از سگ‌ها ترسیده است، در صورتی که به محل جدیدی برود که همسایه‌شان سگ ژرمن شپرد بی‌آزاری داشته باشد و آن بچه مدت‌ها از وقت خود را صرف بازی با آن کند، به‌تدریج ترسش از سگ‌ها از بین خواهد رفت.

ولی باید بگوییم که در PTSD امکان از بین رفتن ترس در اثر بازآموزی وجود ندارد. به‌عقیده‌ی چارنی، این حالت ممکن است ناشی از تغییرات مغزی به‌علت PTSD باشد، زیرا این تغییرات به‌قدری شدید است که با پیدا شدن هرچیزی که حتی شباهت مبهمی به ضربه‌ی روحی اولیه داشته باشد نیز گروگان‌گیری آمیگدالا انجام می‌شود و مسیر ترس و وحشت را تقویت می‌کند. در نتیجه، شخص

بیمار هیچ وقت عامل ترس آور را همراه آرامش تجربه نمی کند. در واقع، آمیگدالا هرگز واکنش خفیف تری را یاد نمی گیرد. به گفته ی او، «از بین رفتن ترس مستلزم فرایند یادگیری فعالی است که این فرایند در بیماران PTSD تخریب و در نتیجه، موجب پافشاری و تداوم غیرطبیعی خاطرات عاطفی و هیجانی می شود.»

ولی با وجود تجربیات صحیح، حتی PTSD نیز درمان شدنی است. خاطرات احساسی و هیجانی قوی و الگوهای فکری و واکنشی ناشی از آن ها را نیز می توانیم به مرور زمان تغییر دهیم. به گفته ی چارنی، این بازآموزی ناشی از عمل کورتکس است. در واقع، ترس عمیق و ریشه گرفته در آمیگدالا به طور کامل از بین نمی رود، بلکه کورتکس پشت پیشانی وارد عمل می شود و جلوی فرمان آمیگدالا به بقیه ی مغز برای پاسخ دهی ترس آلود را می گیرد.

«پرسش این است که چقدر طول می کشد شخص بیمار از دست این ترس اکتسابی رها شود؟» این پرسشی است که ریچارد داویدسون، روان شناس دانشگاه ویسکانسین، و کاشف نقش کورتکس پشت پیشانی چپ به عنوان خفه کننده ی پریشانی، مطرح کرده است. داویدسون به مطالعه ای آزمایشگاهی پرداخت و در آن به افراد یاد داد تا از صدای بلند متنفر و بیزار شوند، که نمونه ای از ترس اکتسابی، و حالت خفیف تری از PTSD است؛ سپس متوجه شد کسانی که در کورتکس پشت پیشانی سمت چپ خود فعال تر بودند، سریع تر بر ترس خود چیره می شوند. این آزمایش نیز بر نقش کورتکس در از بین بردن پریشانی اکتسابی تأکید می کند.

بازآموزی مغز هیجانی

یکی از یافته های نویدبخش راجع به PTSD از پژوهشی درباره ی بازماندگان شکنجه ی نازی ها به دست آمده است. در این پژوهش مشاهده شد که سه چهارم از این افراد حتی پنجاه سال پس از این واقعه به نشانه های بیماری شناختی فعال PTSD دچار بودند. یافته ی مثبت این پژوهش چنین بود که یک چهارم از بازماندگان که زمانی از این نشانه های بیماری شناختی رنج می بردند، بهبود یافته بودند. به ظاهر علت این بود که حوادث طبیعی زندگی شان آن مشکل را خنثی کرده بود. آن دسته که هنوز به نشانه های دچار بیماری بودند، تغییرات مغزی مرتبط با کاته کولامین خاص PTSD را نشان می دادند، در حالی که افراد بهبود یافته فاقد این تغییرات بودند. این یافته و یافته های نظیر آن نشان می دهند که تغییرات مغزی PTSD اصلاح پذیر است و انسان ها می توانند از شوم ترین رنج های ریشه دار هیجانی نیز بهبود یابند و در واقع، می توانند شبکه ی هیجانی خود را بازآموزی کنند. بنابراین، خبر خوش این است که ضربه های روحی شدیدی که حتی می توانند باعث PTSD شوند، درمان پذیر است و این کار از طریق بازآموزی انجام می شود.

به نظر می رسد یکی از روش های درمان خود به خود این عوارض - دست کم در کودکان - از طریق بازی هایی نظیر بازی پوردی است. تکرار مکرر این بازی به کودکان اجازه می دهد به روش سالمی از شر ضربه ی روحی آزاد شوند. این بازی به دو طریق موجب بهبود بیماری شخص می شود: از یک طرف، حافظه ی شخص در یک فضا و زمینه ی کم اضطراب بازی را تکرار می کند، و ضمن حساسیت زدایی از آن، اجازه می دهد تا مجموعه ای از پاسخ های بدون آسیب روحی با آن بازی تداعی شود. از طرف دیگر، بچه ها گاهی به شکل معجزه آسایی بازی را به شکل دیگر و بهتری تمام می کنند. به این معنا که گاهی در بازی خود او را می کشند و احساس چیرگی خود بر آن لحظه ی آسیب رسان در مقابل فاجعه را تقویت می کنند.

بازی هایی شبیه بازی پوردی در بچه هایی که خودشان در معرض چنین حملات وحشیانه ای قرار گرفته اند پیش بینی پذیر است. نخستین بار دکتر لنورتر، روان پزشک کودکان در سانفرانسیسکو، متوجه وجود این بازی های خوفناک در این کودکان، به ویژه تعدادی از کودکان چوچیلای کالیفرنیا شد که در سال ۱۹۷۳ در مسیر برگشت خود از گردش تابستانی گروگان گرفته شده بودند.

گروگان‌گیرها بچه‌ها و اتوبوس را یکجا در محلی دفن کردند و آن‌ها مدت بیست‌وهفت ساعت این عذاب جسمی و روحی شدید را تحمل کردند. جالب این که محل گروگان‌گیری این بچه‌ها حدود یک ساعت از محلی که پوردی به آن فاجعه‌ی مخوف دست زد، فاصله داشت.

پنج سال بعد، دکتر لنور متوجه شد که ماجرای گروگان‌گیری هنوز در بازی‌های قربانیان آن تقلید می‌شود. برای مثال، دختران با عروسک‌های باربی خود آن را اجرا می‌کردند. دختر بچه‌ای که در زمان گروگان‌گیری و جمع شدن در یک جای کوچک، پیشاب بقیه‌ی بچه‌ها روی بدنش ریخته شده بود و او از آن موضوع متنفر بود، دائم عروسک خود را می‌شست. دخترک دیگری «باربی مسافر» را بازی می‌کرد، که در آن عروسک باربی به جایی مسافرت می‌کند و صحیح و سالم بازمی‌گردد. سناریوی مورد علاقه‌ی دختر دیگر این بود که عروسک خود را در سوراخی زندانی کند تا خفه شود.

شاید بزرگسالانی که دچار ضربه‌ی روحی شده‌اند از نظر روحی بی‌حس و کرخت شوند و خاطره و احساس آن واقعه‌ی دردناک را از حافظه‌ی خود بیرون کنند؛ اما بچه‌ها اغلب چنین وضعی دچار نمی‌شوند. به عقیده‌ی دکتر لنور، آن‌ها کمتر دچار بی‌حسی و کرختی روحی می‌شوند، زیرا با استفاده از قوه‌ی خیال، بازی و رؤیایپردازی همواره به مصیبت وارده بر خود فکر می‌کنند و آن را به یاد می‌آورند. به نظر می‌رسد با این یادآوری‌های خودکارِ ضربه‌ی روحی در بچه‌ها دیگر نیازی به روی‌هم‌انباشتن آن در قالب خاطرات پر قدرتی که ممکن است بعدها به صورت انفجاری سرباز کنند، نباشد. چنانچه کودک با ضربه‌ی روحی کوچکی نظیر رفتن به دندان‌پزشکی و پر کردن دندان روبه‌رو باشد، یک یا دو بار تکرار آن به صورت بازی کافی است؛ ولی چنانچه دچار ضربه‌ی روحی شدیدی شده باشد، به تکرارهای بی‌شمار نیاز داریم که او با یادآوری مکرر صحنه‌ی فاجعه در آیینی ترسناک و یکنواخت از دست آن خلاص شود.

یکی از راه‌های رسیدن به تصویر منجمدشده در آمیگدالا، هنر است که خود یکی از واسطه‌های ارتباطی ضمیر ناخودآگاه است. مغز هیجانی به شدت با مفاهیم نمادین و آنچه فروید به آن «فرایند اولیه» می‌گوید، همساز است. منظور از فرایند اولیه پیام‌هایی است که در استعاره‌ها، قصه‌ها، اسطوره‌ها، و هنرها نهفته است. اغلب در درمان کودکانی که دچار ضربه‌ی روحی شده‌اند از این روش استفاده می‌کنند. گاهی هنر می‌تواند کودکان را به سخن گفتن درباره‌ی لحظات ترسناکی وادارد که در شرایط دیگر جرأت سخن گفتن در آن باره را پیدا نمی‌کردند.

اسپنسر ات، روان‌پزشک کودکان در لس‌آنجلس که متخصص درمان این نوع کودکان است، از پسر بچه‌ی پنج‌ساله‌ای سخن می‌گوید که همسر پیشین مادرش، کودک و مادرش را گروگان گرفته بود. آن مرد آن‌ها را به متلی برد و به پسرک دستور داد زیر پتو برود؛ سپس شروع به کتک زدن مادرش کرد و با ضربات خود او را کشت. بدیهی است پسرک از بیان جارجنجالی که زیر پتو شنیده یا شاید دیده بود، اکراه داشت. بنابراین دکتر اسپنسر از او خواست تا تصویر دلخواهی از آن ماجرا بکشد.

او تصویر راننده‌ی مسابقه‌ی ماشین‌سواری را کشید که یک جفت چشم بسیار بزرگ داشت. به اعتقاد دکتر اسپنسر، دو چشم بزرگ به خود پسرک اشاره داشت که سعی می‌کند به خود جرأت دهد و یواشکی به آن مرد قاتل و کارهایش نگاهی بیندازد. این‌گونه اشارات پنهانی همیشه در کارهای هنری کودکان آسیب‌دیده از ضربه‌های روحی آشکار می‌شود. در واقع، دکتر اسپنسر از کشیدن یک تصویر توسط این‌گونه کودکان به عنوان حرکت آغازین فرایند درمان استفاده می‌کند. خاطرات ناراحت‌کننده‌ای که فکر و ذهن آن‌ها را به خود مشغول داشته است، در کارهای هنری‌شان نیز بازتاب می‌شود. علاوه بر این، عمل نقاشی کردن به خودی خود کاری درمانگر و آغاز فرایند چیرگی بر ضربه‌ی روحی است.

روان‌درمانی به‌عنوان روش آموزش هوش هیجانی

خوشبختانه بیشتر ما در طول زندگی خود شاهد لحظات فاجعه‌آمیزی نیستیم که موجب ضربات روحی می‌شوند؛ ولی همان شبکه‌ای که چنین جسورانه موجب ثبت داغ ضربه‌های روحی در ما می‌شود، به احتمال زیاد در لحظات آرام‌تر زندگی ما نیز در حال فعالیت است. درد و رنج‌های معمولی‌تر کودکی، نظیر نادیده انگاشته شدن و محروم بودن از توجه یا مهربانی پدر یا مادر، رهاشدگی یا آسیب دیدگی، یا طردشدگی اجتماعی، به احتمال زیاد هرگز به آن درجه‌ی ضربه‌ی روحی نمی‌رسند؛ ولی به یقین آثار خود را در مغز هیجانی ما باقی می‌گذارد و ناهنجاری‌ها و کمبودها و عصبانیت‌هایی را در روابط صمیمانه‌ی زندگی بعدی ما موجب می‌شود. اگر PTSD درمان‌شدنی باشد، ناراحتی‌های هیجانی و عاطفی خفیف‌تری که بیشتر ما داریم نیز درمان‌شدنی خواهد بود و این کار وظیفه‌ی روان‌درمانی است. درواقع، یادگیری برخورد ماهرانه با این واکنش‌های معنادار است که موجب فعالیت ثمربخش هوش هیجانی می‌شود.

پویایی و فعل و انفعال میان آمیگدالا و واکنش‌های آگاهانه‌تر کورتکس پشت پیشانی می‌تواند الگوی عصب‌شناختی تشریحی برای نحوه‌ی عمل روان‌درمانی درمان الگوهای هیجانی و عاطفی عمیق و ناهنجار ارائه کند. همان‌طور که ژوزف لودو، دانشمند عصب‌شناس و کاشف نقش آمیگدالا در ایجاد انفجارهای هیجانی حدس می‌زند، به نظر می‌رسد «زمانی که نظام هیجانی شما چیزی یاد می‌گیرد، هرگز آن را فراموش نمی‌کنید. تنها کاری که روان‌درمانی می‌کند این است که به شما یاد می‌دهد چگونه آن را کنترل کنید و درواقع، به نئوکورتکس شما یاد می‌دهد چگونه جلوی آمیگدالای شما را بگیرد. درنتیجه، میل به عمل در شما فرونشاند می‌شود، درحالی‌که هیجان اولیه درباره‌ی آن دست‌نخورده باقی می‌ماند و فقط تسکین می‌یابد و به‌صورت خفیف‌تری به زندگی خود ادامه می‌دهد.»

با توجه به معماری مغزی زیربنای بازآموزی هیجانی، آنچه به نظر می‌رسد حتی بعد از روان‌درمانی موفق باقی می‌ماند، واکنشی پس‌مانده و ته‌مانده از حساسیت یا ترس اصلی موجود در ریشه‌ی یک الگوی هیجانی ناراحت‌کننده و مشکل‌آفرین است. کورتکس پشت پیشانی می‌تواند حرکت آنی آمیگدالا به وحشی‌گری را پالایش کند یا سبب ترمز آن شود؛ ولی نمی‌تواند از واکنش اولیه‌ی آن جلوگیری کند. به این ترتیب، با وجودی که نمی‌توانیم در مورد زمان انفجارهای هیجانی خود تصمیم بگیریم، بر مدت زمان تداوم آن‌ها نظارت بیشتری خواهیم داشت.

درنتیجه، هرچه سریع‌تر بتوانیم از سرّ این انفجارهای هیجانی خلاص و بر آن‌ها چیره شویم به‌معنای این است که بلوغ هیجانی بیشتری به‌دست آورده‌ایم.

به‌نظر می‌رسد آنچه در جریان این درمان روی می‌دهد تغییر کلی در واکنش‌ها و پاسخ‌های بیمار به انفجار هیجانی اولیه است و تمایل شخص به ابراز انفجار هیجانی اولیه نیز به‌کلی از بین نمی‌رود. شواهد تأییدکننده‌ی این موضوع از مجموعه‌ی مطالعات روان‌درمانی دکتر لستر لوبورسکی و همکارانش در دانشگاه پنسیلوانیا به‌دست آمده است. آن‌ها بیماران بسیاری را که به‌علت مشکلات موجود در رابطه‌شان مراجعه کرده بودند، بررسی و مشکلات اصلی آن‌ها را مشخص کردند که عبارت بود از موضوعاتی نظیر آرزو و اشتیاق عمیق به پذیرفته شدن و داشتن رابطه‌ی صمیمانه، یا ترس از شکست و یا اتکای بیش از حد به دیگران؛ سپس واکنش‌ها و پاسخ‌های معمول این افراد در زمان بروز این خواسته‌ها و ترس‌ها را به‌دقت تجزیه‌وتحلیل کردند: پاسخ‌هایی خودویرانگر نظیر پرتوقع شدن بسیار زیاد که موجب عصبانیت یا سرد شدن طرف مقابل می‌شود یا کناره‌گیری و انزوا برای دفاع از خود که باعث آزدگی طرف

مقابل و احتمالاً برخورد مشابه او می‌شود. بدیهی است در خلال این برخوردهای شوم و بدبختی‌آور، شخص بیمار به سیل خروشان احساسات یأس‌آور نظیر درماندگی و افسردگی، آزدگی و عصبانیت، تنش و ترس، احساس گناه و تقصیر، و مانند آن دچار می‌شود. صرف‌نظر از این که الگوی مشخص بیمار چه بوده است، این الگو در همه‌ی روابط مهم زندگی - رابطه‌ی زن و شوهر یا پدر و فرزند و یا رئیس و کارمند - ظاهر می‌شود.

به هر حال، در اثر درمان بلندمدت دو نوع تغییر در بیماران ایجاد می‌شود: نخست واکنش آن‌ها به رویدادهای هیجان‌انگیز، آرام‌تر و کم‌اضطراب‌تر و حتی شگفت‌انگیز می‌شود؛ دوم پاسخ‌های تعمدی آن‌ها برای کسب خواسته‌های واقعی‌شان از رابطه‌ی مورد نظر اثربخش‌تر می‌شود. به هر حال، آنچه تغییر نمی‌کند خواسته‌ها یا ترس‌های مبنای این هیجان‌ها و زخم اولیه‌ی احساس شخص بیمار است. زمانی که بیماران قسمت اعظم دوره‌ی درمان را گذرانده بودند و فقط چند جلسه از این دوره باقی مانده بود، پیشرفت خیلی زیادی را در رابطه‌ی خود گزارش می‌کردند. طبق گفته‌ی آن‌ها، تعداد واکنش‌های منفی‌شان در برخورد با طرف مقابل خود به نصف قبل از شروع درمان رسیده بود و احتمال این که از او پاسخ مثبتی به خواسته‌های عمیق قلبی‌شان دریافت کنند دوبرابر شده بود، ولی حساسیت خاص موجود در ریشه‌ی این نیازها هیچ تغییری نکرده بود.

از لحاظ فعل و انفعالات مغزی، می‌توانیم تصور کنیم که شبکه‌ی لیمبیک در پاسخ به نشانه‌های یک واقعه‌ی ترسناک هشدارهایی می‌فرستد؛ ولی کورتکس پشت پیشانی و مناطق وابسته به آن با پاسخ جدید و سالم‌تری که یاد گرفته‌اند به آن واکنش نشان می‌دهند. خلاصه این که آموخته‌های هیجانی خود حتی عادت‌های قلبی و عمیقی که در کودکی ریشه دارند را می‌توانیم اصلاح کنیم. یادگیری و بازآموزی هیجانی کاری است که در تمام عمر انجام می‌شود و همواره جریان دارد.

فصل چهاردهم: طبع و مزاج تغییرناپذیر نیست

تا این‌جا به اندازه‌ی کافی درباره‌ی تغییر الگوهای عاطفی و هیجانی اکتسابی صحبت کرده‌ایم. اکنون باید قدری به واکنش‌های هیجانی ناشی از خصوصیات ژنتیک و ارثی خود بپردازیم و دریابیم آیا می‌توانیم واکنش‌های عادی کسانی را که به‌طور طبیعی دمدمی مزاج یا خجالتی هستند تغییر دهیم؟ مجموعه‌ی این حالت‌های عاطفی و هیجانی در حیطه‌ی خلق‌وخو و مزاج قرار می‌گیرند. خلق‌وخو و مزاج زمزمه‌ی پس‌زمینه‌ی احساساتی است که حالت و نحوه‌ی کلی تعامل ما با جهان خارج را مشخص می‌کند. منظور از طبع و مزاج حالت‌هایی است که زندگی عاطفی و هیجانی ما را مشخص و تعریف می‌کند. هر یک از ما تا حدودی یکی از این خلق‌وخوها را داریم. درواقع، طبع و مزاج مقوله‌ای مادرزادی و بخشی از ارثیه و عطیه‌ای است که تأثیر تعیین‌کننده‌ای در تحول زندگی ما دارد. همه‌ی پدران و مادران متوجه این موضوع شده‌اند که بچه‌ای از آغاز زندگی آرام و متین، یا کج خلق و زودرنج است. پرسش این است که آیا این ترکیب عاطفی و هیجانی ناشی از نظم زیست‌شناختی شخص را می‌توانیم با تجربه و آموزش تغییر دهیم؟ آیا وضعیت زیست‌شناختی ما تعیین‌کننده‌ی سرنوشت عاطفی و هیجانی ماست، یا این که قادر به تغییر آن هستیم و آیا کودکی خجالتی می‌تواند در آینده به فرد بزرگسالی با اعتمادبه‌نفس تبدیل شود؟

جروم کاگان، روان‌شناس پرورشی معتبر و سرشناس دانشگاه هاروارد، روشن‌ترین پاسخ را به این پرسش داده شده است. به گفته‌ی کاگان دست کم چهار نوع طبع و مزاج وجود دارد: کمرو (ترسو)، گستاخ (جسور)، امیدوار (خوش‌بین)، و سودایی (افسرده) که هریک از آن‌ها ناشی از الگو و ساختار جداگانه و متفاوتی از فعالیت مغزی است. به احتمال زیاد تفاوت‌های بی‌شماری در ارثیه‌ی مزاجی و خلق‌وخوی افراد مختلف وجود دارد، که هریک از آن‌ها ناشی از تفاوت‌های مادرزادی در شبکه‌ی هیجانی و عاطفی آن‌هاست. برای

مثال، هریک از عواطف و هیجان‌ها را که در نظر بگیریم، به شکل متفاوتی در افراد مختلف ظاهر می‌شود، به طوری که میزان تحریک‌پذیری هر فرد در مقابل آن، مدت زمان ادامه یافتن آن، و میزان عمق و شدت آن در هر فرد متفاوت است. کاگان کار خود را بر یکی از این ابعاد و الگوها متمرکز کرده است؛ به این معنا که گستره‌ی طبع و مزاج میان گستاخی و کمرویی را بررسی کرده است. چند دهه است که مادران، کودکان و فرزندانشان نوپای خود را برای مشارکت در مطالعات پرورش کودک به آزمایشگاه کاگان در طبقه‌ی چهاردهم تالار ویلیام جیمز هاروارد می‌آورند. در آن‌جا بود که کاگان و همکارانش برای نخستین بار متوجه نشانه‌های اولیه‌ی خجالتی بودن در گروهی از کودکان بیست‌ویک ماهه شدند. زمانی که بچه‌ها با هم بازی می‌کردند، کاگان و همکارانش دیدند که بعضی از بچه‌ها پرجنب و جوش بودند و بدون کوچک‌ترین شک و تردیدی با بقیه‌ی بچه‌ها بازی می‌کردند، درحالی‌که بعضی دیگر به خود نامطمئن و مشکوک بودند، میلی به بازی نداشتند و درحالی‌که به مادرشان آویزان شده بودند به آرامی به بچه‌هایی که در حال بازی بودند نگاه می‌کردند. گروه کاگان چهار سال بعد، زمانی‌که این بچه‌ها در کودکستان بودند، دوباره آن‌ها را مطالعه کردند. در این مدت هیچ‌یک از بچه‌های جسور و پرجنب‌وجوش، کمرو و خجالتی نشده بودند، درحالی‌که دو سوم از بچه‌های خجالتی هنوز ساکت و خاموش بودند.

طبق بررسی‌های کاگان، کودکانی که بسیار حساس و ترسان هستند در بزرگسالی به افراد خجالتی و بزدل تبدیل می‌شوند. به گفته‌ی او، پانزده تا بیست درصد از بچه‌ها از زمان تولد از لحاظ رفتاری خجالتی و کمرو هستند و در دوره‌ی کودکی از هر چیز ناآشنا خجالت می‌کشند. در نتیجه، هنگام خوردن غذاهای جدید و سوساس به خرج می‌دهند و بهانه‌گیری می‌کنند، از نزدیک شدن به حیوانات و محل‌های تازه اکراه دارند، و از غریبه‌ها خجالت می‌کشند. این موضوع آن‌ها را از جهات دیگری نیز حساس می‌کند. برای مثال، مستعد مقصر دانستن و سرزنش کردن خود هستند. این بچه‌ها در موقعیت‌های اجتماعی گوناگون، از جمله کلاس درس و زمین بازی، ملاقات با افراد جدید یا هربار که در معرض دید عموم قرار می‌گیرند، به نحو فلج‌کننده‌ای مضطرب می‌شوند و زمانی‌که به بزرگسالی می‌رسند در مجالس و محافل گوشه‌گیری می‌کنند و از این‌که در جمع سخنرانی یا برنامه‌ای اجرا کنند به شدت می‌ترسند.

تام، یکی از پسر بچه‌های مورد مطالعه‌ی کاگان، نمونه‌ی یک بچه‌ی خجالتی است. در همه‌ی بررسی‌های انجام‌شده در زمان کودکی - دو سالگی، پنج سالگی، و هفت سالگی - او از خجالتی‌ترین بچه‌ها بود. زمانی‌که در سیزده سالگی با او مصاحبه کردند، مضطرب و نگران بود، لب‌های خود را می‌گریزد و دست‌هایش را به هم می‌فشرد، صورتش سرد و بی‌حس بود و فقط زمانی‌که درباره‌ی یکی از دوستان صمیمی‌اش صحبت کرد لبخند نصفه‌نیمه‌ای تحویل داد، درحالی‌که پاسخ‌هایش کوتاه بود و رفتاری ملایم و ساکت داشت. او به‌خاطر می‌آورد که در سراسر دوران کودکی تا یازده سالگی به شدت خجالت می‌کشید، و هر وقت که می‌خواست نزدیک همبازی‌های خود برود به شدت عرق می‌کرد. او همچنین دچار ترس‌های شدیدی می‌شد، مثل ترس از آتش‌سوزی خانه‌اش، ترس از پریدن در استخر شنا، و ترس از تاریکی. در کابوس‌های گاه و بیگاهش مورد حمله‌ی هیولاهایی قرار می‌گرفت. اگرچه در دو سال اخیر احساس خجالت کمتری داشته، هنوز در کنار سایر بچه‌ها تا حدودی مضطرب است، و اکنون نیز بیشتر نگرانی‌هایش بر مدرسه‌اش متمرکز شده است؛ گو این‌که در میان پنج درصد از بچه‌های رده‌ی بالای کلاس خود قرار دارد. برای او که پسر یک دانشمند است یافتن شغلی در آن حوزه جذاب خواهد بود، زیرا حالت انزوا و تنهایی آن با تمایلات درون‌گرایانه‌ی او سازگار است.

در مقابل، رالف در همه‌ی دوران کودکی خود شخصی بسیار جسور و برون‌گرا بود. در مصاحبه‌ای که در سیزده سالگی با او انجام شد، با آرامش و آسودگی کامل و بدون کوچک‌ترین تنش به صندلی خود تکیه داده بود و با اعتمادبه‌نفس و لحنی دوستانه با مصاحبه‌کننده گفتگو می‌کرد. با وجودی که وی بیست پنج سال از او بزرگ‌تر بود، مثل دوستان هم سن و سال خود با او رفتار می‌کرد. او در کودکی

خود فقط دوبار به ترس و وحشت دچار شده است: یکبار زمانی بود که در سه سالگی سگ بزرگی روی او پرید، و بار دیگر در هفت سالگی که اخبار سقوط هواپیمایی را شنید. او که انسانی اجتماعی و محبوب دیگران است، هرگز احساس خجالت و کمرویی نداشته است.

به نظر می‌رسد شبکه‌ی عصبی بچه‌های ترسو و کمرو از زمان تولد به‌نحوی است که آن‌ها را در مقابل تنش‌های بسیار جزئی نیز حساس‌تر از بقیه می‌کند و در واقع، از آغاز زندگی قلب آن‌ها در پاسخ به وضعیت‌های عجیب و تازه سریع‌تر می‌تپد. زمانی که جلوی بازی بچه‌های بیست‌ویک ماهه‌ی ساکت و آرام (کم‌جنب‌وجوش) را می‌گرفتند، پایش‌گرهای ضربان قلب نشان می‌داد که قلبشان با اضطراب و سرعت زیادی به تپش درمی‌آید. به نظر می‌رسد که این حساسیتِ بیش‌ازحد و آمادگی شدید برای اضطراب عامل اصلی کمرویی و خجالت آن‌ها در طول زندگی‌شان است. در واقع، آن‌ها هر شخص یا موقعیت جدیدی را تهدیدی بالقوه تلقی می‌کنند. شاید به همین علت است که زنان میانسال که در کودکی کمرو و خجالتی بوده‌اند، در مقایسه با زنان جسورتر و برون‌گراتر، اغلب به ترس‌ها، نگرانی‌ها و احساس تقصیرهای بیشتری در زندگی خود دچار می‌شوند و بیش از آن‌ها از بیماری‌های ناشی از تنش نظیر سردردهای میگرنی، تحریک‌پذیری روده‌ها و سایر مشکلات شکمی رنج می‌برند.

مشخصات عصبی کمرویی

به عقیده‌ی کاگان، تفاوت میان تام محتاط و رالف جسور در تحریک‌پذیری یک شبکه‌ی عصبی قرار دارد که در آمیگدالا متمرکز است. به گفته‌ی او، اشخاصی نظیر تام، که در معرض ترس و وحشت قرار دارند، با مشخصات عصبی خاصی متولد می‌شوند که موجب می‌شود این شبکه به‌سادگی تحریک شود و در نتیجه صاحب آن از افراد ناآشنا دوری کند، از عناصر نامطمئن رم کند و به اضطراب مبتلا شود. کسانی که مثل رالف شبکه‌ی عصبی خاصی دارند و آمیگدالای آن‌ها حساسیت زیادی ندارد، کمتر می‌ترسند، به‌طور ذاتی برون‌گراترند و مشتاق کشف محل‌های جدید و ملاقات با اشخاص جدید هستند.

یکی از نشانه‌های اولیه‌ی طبع و مزاج مادرزادی کودک این است که ببینیم چقدر عصبی و تحریک‌پذیر و زودرنج است، و در مقابل اشخاص یا چیزهای نامأنوس چقدر مضطرب می‌شود و احساس خطر می‌کند. از این رو باید گفت حدود یک‌پنجم از نوزادان در آغاز تولد کمرو و خجالتی هستند و حدود دو پنجم از آن‌ها گستاخ و جسورند.

بخشی از شاهد مدعای کاگان از بررسی و معاینه‌ی گربه‌هایی به‌دست می‌آید که فوق‌العاده کمرو و خجالتی‌اند. حدود یک‌هفتم از گربه‌های خانگی مثل بچه‌های کمرو و خجالتی ترسو هستند. آن‌ها به‌جای این که کنجکاوی افسانه‌ای گربه‌ها را از خود نشان دهند از چیزهای تازه کناره می‌گیرند، از جستجوی محل‌های جدید اکراه دارند، فقط به موش‌های خیلی کوچک حمله می‌کنند و ترسوتر از آن هستند که مثل گربه‌های پرجرات با لذت و علاقه به تعقیب موش‌های بزرگ‌تر بپردازند. بررسی مغز این گربه‌ها نشان می‌دهد که بخش‌هایی از آمیگدالای آن‌ها فوق‌العاده تحریک‌پذیر است و این حالت به‌ویژه زمانی بیشتر می‌شود که جیغ تهدیدآمیز گربه‌ی دیگری را می‌شنوند.

کمرویی و ترسوئی گربه‌ها در حدود یک ماهگی، یعنی زمانی شروع می‌شود که آمیگدالای آن‌ها به‌اندازه‌ی رشد می‌کند که کنترل شبکه‌ی مغزی مسؤول نزدیک شدن یا دور شدن از چیزها را به‌دست آورد. یک ماه در رشد و شکوفایی مغز بچه‌گربه‌ها برابر با هشت ماه رشد مغز بچه‌های انسان است، زیرا به‌گفته‌ی کاگان در هشت یا نه ماهگی است که ترس از «غریبه» در بچه‌ها ظاهر می‌شود، به این معنا که اگر غریبه‌ای در اتاق باشد و مادر آن‌جا را ترک کند، بچه شروع به گریه می‌کند. به عقیده‌ی کاگان، به احتمال زیاد، در

کودکان خجالتی و کمرو به‌طور مادرزادی مقادیر زیادی نوره‌پی‌نفرین یا ماده‌ی شیمیایی مغزی دیگری ترشح می‌شود که آمیگدالای آن‌ها را فعال می‌کند و آستانه‌ی تحریک‌پذیری‌شان را کاهش می‌دهد، به‌طوری که آمیگدالایشان به‌آسانی تحریک می‌شود.

یکی از نشانه‌های حساسیت زیاد این است که برای مثال، وقتی مردان و زنان جوانی را که در کودکی بسیار خجالتی بودند، در آزمایشگاه و در معرض فشارهای روحی نظیر بوهای ناراحت‌کننده قرار می‌دهند، ضربان شدید قلب آن‌ها در مقایسه با افراد برون‌گراتر به‌مدت زیادی ادامه می‌یابد. این امر نشان می‌دهد که ترشح نوره‌پی‌نفرین آمیگدالای آن‌ها را تحریک می‌کند و از طریق شبکه‌های عصبی متصل به آن دستگاه عصب سمپاتیک آن‌ها تحریک می‌شود. طبق یافته‌های کاگان، همه‌ی شاخص‌های واکنش‌گری دستگاه عصب سمپاتیک بچه‌های خجالتی بالاتر از بقیه است؛ از فشار خون بالاتر در حالت استراحت و گشاد شدن مردمک‌های چشم گرفته تا مقدار بیشتری از نشانه‌های نوره‌پی‌نفرین موجود در پیشاپ.

شاخص دیگر نشان‌دهنده‌ی کمرویی و خجالت، سکوت است. هرگاه کاگان و همکارانش بچه‌های خجالتی و جسور را در موقعیت‌های عادی بررسی کردند (در کلاس‌های کودکان با سایر بچه‌هایی که نمی‌شناختند یا هنگام گفتگو با مصاحبه‌کنندگان)، مشاهده کردند که بچه‌های خجالتی به‌طور کلی کم‌حرف‌تر بودند. یکی از دختر بچه‌های خجالتی در کودکان وقتی بقیه‌ی بچه‌ها با او حرف می‌زدند هیچ حرفی نمی‌زد و بیشتر وقت روزانه‌ی خود را صرف نگاه کردن به بقیه‌ی بچه‌ها می‌کرد. به‌تصور کاگان، سکوت شخص خجالتی و کمرو در مقابل چیزهای تازه و جدید یا تهدید، نشانه‌ی فعالیت شبکه‌ی عصبی خاصی است که بین قسمت جلویی مغز، آمیگدالا، و ساختارهای لیمبیک نزدیک آن برقرار است که کنترل توانایی کاربرد واژه‌ها برای بیان مقصود را برعهده دارد (همین شبکه‌ها هستند که موجب خفقان و سکوت ما در موقعیت‌های تنش و فشار روحی می‌شوند).

این کودکان حساس در معرض خطر جدی ناهنجاری‌های اضطراب‌آور نظیر حمله‌های هراس و ترس بی‌جهت هستند، که از کلاس ششم و هفتم مدرسه شروع می‌شود. در بررسی هفتصدوپنجاه‌وپنجاه‌پسر و دختر مشغول تحصیل در این کلاس‌ها، چهل‌وپنجاه نفر دست کم یک‌بار دچار ترس و وحشت شده بودند یا تعداد زیادی از نشانه‌های بیماری اولیه‌ی آن را بروز می‌دادند. این حالت‌های اضطراب‌آور را اغلب نگرانی‌ها و هراس‌های معمولی دوران نوجوانی، نظیر نخستین قرار ملاقات با جنس مخالف یا گذراندن یک امتحان بزرگ، به‌وجود می‌آورد؛ هراس‌ها و نگرانی‌هایی که بیشتر بچه‌ها بدون ایجاد مسائل جدی از سر می‌گذرانند. با وجود این نوجوانانی که از لحاظ مزاج و خلق‌وخو کمرو و خجالتی بودند و در کودکی از موقعیت‌های جدید به‌شدت می‌ترسیدند، به نشانه‌های بیماری هراس بی‌جهت نظیر تپش قلب، تنگی نفس، یا احساس خفگی دچار می‌شدند و احساس می‌کردند که اتفاق وحشتناکی برایشان روی می‌دهد، برای مثال، دیوانه می‌شوند یا می‌میرند. به‌عقیده‌ی پژوهشگران، با وجودی که اهمیت این نمونه‌ها به‌قدری نیست که آن‌ها را «ناهنجاری هراس بی‌جهت» بنامیم، حاکی از آن است که این نوجوانان در سال‌های آینده با خطر جدی این ناهنجاری روبه‌رو هستند. درواقع، بسیاری از بزرگسالانی که به حملات ترس و هراس بی‌جهت دچار می‌شوند، اظهار می‌دارند که این حمله‌ها از سال‌های نوجوانی‌شان شروع شده است.

آغاز حملات دلواپسی و اضطراب، ارتباط نزدیکی با دوران بلوغ آن‌ها داشت. دخترانی که نشانه‌های اندکی از بلوغ داشتند، حرفی از این‌گونه اضطراب‌ها نمی‌زدند؛ ولی هشت درصد از آن‌هایی که بالغ شده بودند از تجربه‌ی حملات ترس و هراس بی‌جهت گزارش می‌دادند. دچار شدن به این حملات، موجب ترس بیمار از تکرار آن‌ها و در نتیجه تنفر از زندگی می‌شود.

مزاج و طبع امیدوار و شادمان؛ هیچ‌چیز مرا ناراحت نمی‌کند

در دهه‌ی ۱۹۲۰، عمه‌ام، جانت، از خانه‌اش در کانزاس سیتی به قصد سفر به شانگهای به‌تنهایی بیرون آمد که در آن زمان این سفر برای زنی تنها خطرناک بود. در آن‌جا با کارآگاهی بریتانیایی، که در نیروی پلیس محلی آن مرکز تجارت و دسیسه‌ی جهانی مشغول کار بود، آشنا شد و ازدواج کرد. پس از آن که شانگهای را توسط ژاپنی‌ها در آغاز جنگ جهانی دوم تصرف کردند، عمه‌ی من و شوهرش توقیف و در زندانی که در داستان و فیلم سینمایی امپراتور خورشید تصویر شده است، زندانی شدند. پس از گذراندن پنج سال هراس‌آور و دشوار در آن زندان، او و شوهرش درحالی که همه چیز خود را از دست داده بودند. و هیچ پولی در بساط نداشتند، به کلمبیای بریتانیا برگشتند.

من نخستین بار در زمان کودکی‌ام، عمه جانت را درحالی که زنی کهنسال و سرخوش و شادمان بود و زندگی پرفراز و نشیبی را گذرانده بود، ملاقات کردم. چند سال بعد او دچار سکنه‌ی مغزی شد که بدنش را فلج کرد. پس از گذراندن دوره‌ی درمانی سخت و آرام، تا حدودی بهبود یافت، به‌نحوی که می‌توانست به‌صورت لنگان و لرزان راه برود. یادم می‌آید روزی در دهه‌ی هفتاد عمرش با او به گردش رفتم و از آن‌جا که به این ور و آن‌ور پرسه می‌زد تا حدودی از جلوی چشمم دور شد. دقایقی بعد فریاد ضعیف او را شنیدم که تقاضای کمک می‌کرد. او افتاده بود و نمی‌توانست به‌تنهایی بلند شود. به‌سرعت نزد او رفتم و بلندش کردم. درحالی که بلندش می‌کردم به‌جای این که شکوه و شکایتی بکند، به وضعیت ناراحت‌کننده‌ی خود می‌خندید. تنها چیزی که از او شنیدم این بود که با لحنی امیدوار و بدون غم گفت: «شکر خدا که دست کم می‌توانم دوباره راه بروم.»

به‌نظر می‌رسد احساسات و هیجان‌های بعضی‌ها به‌طور ذاتی به‌سوی قطب مثبت تمایل دارد و به دور این قطب جمع می‌شود. این اشخاص، مثل عمه جانت من، ذاتاً خوش‌بین و امیدوار و آسان‌گیرند، درحالی که بعضی دیگر سخت‌گیر و افسرده و مالیخولیایی هستند. به‌نظر می‌رسد این بُعد خلق‌و‌خو و مزاج که در یک سر آن سرخوشی قرار دارد و در سر دیگر آن افسردگی و توهم‌زدگی، به فعالیت مناطق سمت چپ و راست پشت پیشانی و درواقع قطب‌های بالای مغز هیجانی، ارتباط دارد. این بینش، نتیجه‌ی پژوهش ریچارد دیویدسون، روان‌شناس دانشگاه ویسکانسین، است. طبق کشفیات او کسانی که فعالیت قسمت چپ پشت پیشانی‌شان نسبت به قسمت راست آن بیشتر است، مزاج و طبع شاداب و خوش‌مشربی دارند، و اغلب از مردم و آنچه زندگی به ایشان عرضه می‌کند و موانع و مشکلات لذت می‌برند. برعکس، کسانی که بخش سمت راست پشت پیشانی‌شان فعال‌تر است، منفی‌گرا و ترش‌رو هستند و به‌سادگی در مقابل مسائل و مشکلات زندگی ناامید و سرخورده می‌شوند. درواقع، به‌نظر می‌رسد علت ناراحتی و درد و رنجشان این است که نمی‌توانند نگرانی‌ها و افسردگی‌ها را از خود دور کنند.

در یکی از آزمایش‌های دیویدسون، داوطلبانی را که فعالیت بسیاری در بخش چپ پشت پیشانی خود داشتند با پانزده نفر از کسانی که فعالیت بخش راست پشت پیشانی‌شان خیلی زیاد بود مقایسه کردند. گروه دوم در آزمون شخصیت‌الگوی منفی‌گرایی مشخصی نشان دادند. آن‌ها مصداق واقعی شخصیت اغراق‌آمیزی بودند که وودی آلن در نقش‌های کمدی‌اش ارائه کرده است، و شخصیتی است وحشت‌زده که کوچک‌ترین مشکلات را مصیبت و فاجعه تلقی می‌کند و در معرض ترس و وحشت و کج‌خلقی قرار دارد و دنیایش پر از مشکلات کمرشکن و خطرناکی است که تصور می‌کند در کمین او نشستند! کسانی که قسمت چپ مغزشان فعالیت بیشتری داشت، برخلاف همقطاران افسرده و مالیخولیایی خود، نگرش بسیار متفاوتی به زندگی داشتند. آن‌ها که اجتماعی و خونگرم بودند، به‌طور کلی احساس رضایت و لذت می‌کردند، خوش‌خلق و مهربان بودند، اعتمادبه‌نفس بالایی داشتند و احساس می‌کردند نقش ارزنده و سودمندی در زندگی دارند. نمرات آزمون‌های روان‌شناسی آن‌ها حاکی از این بود که در طول زندگی‌شان در معرض خطر افسردگی و دیگر ناهنجاری‌های هیجانی و عاطفی قرار نخواهند داشت.

طبق یافته‌های دیویدسون، قسمت راست پشت پیشانی کسانی که سابقه‌ی افسردگی کلینیکی داشتند، فعال‌تر از قسمت راست پشت پیشانی افرادی بود که هرگز دچار افسردگی نشده بودند و قسمت چپ پشت پیشانی‌شان در قیاس با آن‌ها فعالیت کمتری داشت. او در کسانی که به‌تازگی به افسردگی دچار شده بودند نیز چنین الگویی را مشاهده کرد. طبق فرضیه‌ی دیویدسون کسانی که بر افسردگی خود چیره شده‌اند، درواقع نحوه‌ی افزایش فعالیت قسمت چپ پشت پیشانی خود را یاد گرفته‌اند، که البته این فرضیه باید در آینده با آزمون‌های تجربی اثبات شود!

به‌گفته‌ی دیویدسون، با وجودی که پژوهش او حدود سی درصد از افراد موجود در منطقه‌ی افراطی دو سر طیف را دربر می‌گیرد، نتایج آن در مورد هرکس که دارای الگوی فعالیت مغزی چپ یا راست باشد صادق است. تفاوت خلق و خو و مزاج اشخاص ترشرو و عبوس و اشخاص خوش خلق و خونگرم، خود را به روش‌های مختلف (کوچک و بزرگ) نشان می‌دهد. برای مثال، از داوطلبان خواسته شد به فیلم‌های کوتاه نگاه کنند. بعضی از این فیلم‌ها جالب و سرگرم‌کننده بودند، مثل حمام کردن یک گوریل، یا بازیگوشی یک توله‌سگ؛ ولی بعضی دیگر مثل فیلم آموزش پرستاری، که صحنه‌های پرخطر جراحی را به تفصیل نشان می‌داد، بسیار ناراحت‌کننده و اضطراب‌آور بود. به اعتقاد افراد افسرده که ناحیه‌ی راست مغزشان فعال‌تر بود، فیلم‌های شادی‌آور کمی سرگرم‌کننده بود، درحالی‌که از دیدن صحنه‌های فیلم جراحی به‌شدت ترسیده بودند و احساس تنفر می‌کردند. برعکس، گروه بشاش و خونگرم کمترین توجه منفی را به فیلم جراحی نشان می‌دادند و از دیدن فیلم‌های شادی‌آور احساس شادی و رضایت بسیار زیاد می‌کردند.

بنابراین، به‌نظر می‌رسد هر یک از ما در اثر مزاج و طبع خود به‌طور ذاتی منفی‌گرا یا مثبت‌اندیش هستیم و پاسخ‌های عاطفی و هیجانی مثبت یا منفی به زندگی می‌دهیم. تمایل به مزاج افسرده یا امیدوار نیز، مثل تمایل به کمروبی یا جسارت، در نخستین سال زندگی ظاهر می‌شود؛ واقعیتی که به‌روشنی نشان می‌دهد این خلق و خو نیز ارثی و مادرزادی است. بخش‌های پشت پیشانی مغز نیز، مثل بخش اعظم آن، در نخستین ماه‌های زندگی در حال رشد و تکامل است. در نتیجه، قبل از ده ماهگی نمی‌توانیم فعالیت آن را با اطمینان اندازه‌گیری کنیم؛ ولی دیویدسون متوجه شد که در کودکان کمتر از ده ماه نیز مقدار فعالیت بخش چپ یا راست پشت پیشانی‌شان می‌توانست پیش‌بینی کند هنگامی که مادرشان اتاق را ترک می‌کرد به گریه می‌افتادند یا خیر. رابطه‌ی این دو موضوع صددرصد بود. به این معنا که در تعداد زیادی از بچه‌های آزمون‌شده، هریک که به گریه می‌افتاد، فعالیت بیشتری در بخش راست مغز خود داشت و آن‌هایی که فعالیت بخش چپ مغزشان بیشتر بود، از بیرون رفتن مادرشان ابراز ناراحتی نمی‌کردند.

با وجود این، حتی اگر این طبع و مزاج مادرزادی باشد، یا اوایل زندگی ایجاد شده باشد، آن دسته از ما که عبوس و ترشرو هستیم مجبور نیستیم تا پایان زندگی خود ترس‌آور و خسته‌کننده باقی بمانیم. درس‌های عاطفی و هیجانی که در کودکی فراگرفته می‌شود می‌تواند تأثیر عمیق و گسترده‌ای در خلق و خوی ما داشته باشد، و مزاج و طبع اولیه‌ی ما را تقویت یا تضعیف کنند. نرمی و انعطاف‌پذیری زیاد مغز انسان در کودکی به‌معنای این است که تجربیات کودکی ما می‌تواند تأثیر پایداری در شکل‌دهی مسیرهای عصبی آینده‌مان داشته باشد. بهترین توضیح درباره‌ی انواع تجربیاتی که می‌تواند مزاج و خلق و خوی انسان‌ها را بهتر کند، از پژوهش کاگان در پیرامون بچه‌های خجالتی به‌دست می‌آید.

رام کردن آمیگدالای بیش‌حساس

اخبار نویدبخش ناشی از مطالعات کاگان این است که همه‌ی کودکان ترسو مجبور نیستند در دوران بزرگسالی خود منزوی باشند و زندگی شادمان و رضایت‌بخشی نداشته باشند و درواقع، طبع و مزاج اولیه‌ی کودکان ما جزو سرنوشتشان نیست. ما می‌توانیم آمیگدالای بیش‌حساس کودکانمان را از طریق تجربیات آن‌ها رام کنیم. این کار از راه پاسخ‌ها (درس‌ها)ی عاطفی و هیجانی که به

کودکان خود می‌دهیم انجام می‌شود. در مورد کودکان کمرو و خجالتی، آنچه بیشتر از همه اهمیت دارد، نحوه‌ی برخورد با آنهاست که موجب می‌شود نحوه‌ی برخورد با کمرویی مادرزادی خود را یاد بگیرند. پدران و مادرانی که به تدریج کودکان خود را در معرض تجربیات جسورانه و جرأت‌دهنده قرار می‌دهند، موجب اصلاح حالت ترس و وحشت آنها در زندگی آینده‌شان می‌شوند.

حدود یک‌سوم از کودکانی که همه‌ی نشانه‌های آمیگدالای بیش‌حساس را در آغاز زندگی خود دارند، تا سنین کودکی، کمرویی خود را از دست می‌دهند. بررسی وضعیت رشد این بچه‌ها نشان می‌دهد که والدین، به‌ویژه مادران، نقش اساسی در تربیت و تحول آینده‌ی این کودکان ایفا می‌کنند و موجب می‌شوند آنها به‌مرور زمان جسورتر شوند یا کماکان از چیزهای تازه دوری کنند و چالش‌های زندگی سبب نومیدی و ناراحتی‌شان شود. گروه پژوهش کاگان متوجه شد که بعضی مادران به فلسفه‌ی حمایت از کودکان نوپای خود در مقابل چیزهای ناراحت‌کننده معتقد بودند و بعضی دیگر برعکس، احساس می‌کردند موضوع مهم‌تر کمک به کودک خجالتی خود است تا نحوه‌ی رویارویی با این لحظات ناراحت‌کننده را یاد بگیرد و به این ترتیب خود را با مسائل کوچک زندگی سازگار کند. به‌نظر می‌رسد اتخاذ روش حمایتی از طرف مادر و محروم کردن کودک از فرصت‌های یادگیری نحوه‌ی چیرگی بر ترس‌های خود، ترس و کمرویی کودک را تقویت می‌کند. برعکس، مادران با اتخاذ روش «یادگیری سازگاری با مشکلات» توسط مادران به کودکان خود کمک می‌کنند تا جسارت بیشتری به‌دست آورند و دلیرتر شوند.

بررسی وضعیت کودکان شش ماهه در خانه نشان داد که مادران حمایتگر برای ساکت کردن کودکی که ابراز ناراحتی و گریه می‌کرد او را بغل می‌کردند و در مقایسه با مادرانی که می‌کوشیدند به کودک خود جسارت یاد دهند، فرایند کارشان طولانی‌تر بود. نسبت بغل کردن کودکان در زمانی که ساکت بودند و هنگامی که گریه می‌کردند، نشان می‌دهد مدت بغل کردن کودکان توسط مادران حمایتگر در زمان ناراحتی آنها طولانی‌تر از زمان آرام بودن آنهاست.

تفاوت دیگر در حدود یک سالگی کودکان خودنمایی کرد: مادران حمایتگر در برقراری محدودیت برای کودکان نوپای خود، زمانی که با مورد خطرناکی روبه‌رو بودند (نظیر به دهان گذاشتن چیزی که ممکن بود قورت دهند)، آسان‌گیرتر بودند. گروه دیگر، برعکس، از این لحاظ خیلی جدی بودند و با تعیین حدود مرزهای مشخص و دادن دستورهای مستقیم، جلوی کودک را هنگام انجام کارهای نامناسب می‌گرفتند و او را به اطاعت وادار می‌کردند.

اکنون پرسش این است که چرا جدی بودن می‌تواند به کاهش کمرویی و ترسویی منجر شود؟ به‌گمان کاگان، وقتی چیزی نظر کودک نوپا را جلب می‌کند و او به‌طرف آن می‌رود؛ ولی با هشدار مادر خود روبه‌رو می‌شود که به او می‌گوید: «به طرف آن نرو!»، این عمل چیزی به او یاد می‌دهد. به این ترتیب، کودک ناگهان مجبور می‌شود با عدم قطعیت کوچکی روبه‌رو شود و آن را از سر بگذراند. صدها بار تکرار این چالش در خلال سال اول زندگی، ذره‌ذره و به‌نحوی مداوم کودک را با چیزهای غیرمنتظره روبه‌رو می‌کند و کم‌کم قادر می‌شود بر این‌گونه شرایط چیره شود. تنها چیزی که برای کودکان ترسو لازم است چیرگی بر این‌گونه لحظات خطرناک و مناسب‌ترین عامل برای یادگیری آنها مدیریت این لحظات است. زمان رویارویی با این لحظات در کنار پدر یا مادری که در عین دوست داشتن بچه نمی‌کوشد در مقابل هر ناراحتی کوچک فوری او را بغل و آرام کند، بچه به تدریج یاد می‌گیرد این لحظات خطرناک را به‌طور فردی و بدون کمک دیگران مدیریت کند. زمانی که این کودکان ترسو به دو سالگی می‌رسند و آنها را به آزمایشگاه کاگان می‌آورند، میزان زیادی از ترس‌شان ریخته است، به‌طوری که احتمال گریه کردنشان در مقابل اخم و ترش‌رویی یک شخص غریبه، یا بستن بازوبند فشار خون به دور بازویشان خیلی کم است.

کاگان این پدیده را چنین تفسیر می‌کند: «به‌نظر می‌رسد مادرانی که به قصد نیکخواهی از بچه‌های بیش‌واکنشگر خود در مقابل ناراحتی‌ها و اضطراب‌های احتمالی حمایت می‌کنند، موجب بدتر شدن عدم قطعیت بچه می‌شوند و نتیجه‌ی وارونه می‌گیرند.» به بیان دیگر، راهبرد حمایتی نتیجه‌ی معکوس می‌دهد، زیرا کودک ترسو را از فرصت‌هایی که می‌تواند در برخورد با چیزهای ناآشنا به‌دست آورد و با چیرگی بر ترس خود در مقابل آن‌ها درس‌هایی بیاموزد، محروم می‌کند. از لحاظ عصب‌شناختی، به‌نظر می‌رسد شبکه‌های پشت پیشانی آن‌ها فرصت کافی به‌دست نیاورده است تا پاسخ‌های مناسبی به ترس‌های ناخودآگاه بدهد، بلکه برعکس، ناتوانی آن‌ها در مقابل ترس و وحشت‌های کنترل‌ناپذیر، به‌علت تکرارشان تقویت شده است.

به‌عقیده کاگان، رفتار مادران سخت‌گیر، برخلاف رفتار مادران حمایتگر، تأثیر مثبت داشت. او به من گفت: «به‌نظر می‌رسد کودکانی که در زمان ورود به کودکستان جسورتر شده بودند و ترسشان نیز کمتر شده بود، پدر و مادری داشتند که برای جسورتر و برون‌گرا شدن فشار مختصری بر آن‌ها وارد می‌کردند. اگرچه به‌ظاهر تغییر این خلق‌وخو کمی دشوارتر از بقیه است (شاید به این علت که بنیان فیزیولوژیک متفاوتی دارد)، هیچ‌یک از خصوصیات انسانی تغییرناپذیر نیست.»

بعضی کودکان خجالتی در دوران کودکی خود، به‌تدریج که شبکه‌ی عصبی اصلی‌شان در اثر تجربه شکل می‌گیرد، جسورتر می‌شوند. یکی از نشانه‌های این تحول، بهره‌گیری کودک از سطح بالاتری از توانایی اجتماعی است که به شکل‌های مختلف ظاهر می‌شود، از جمله رفتار همکارانه و راه آمدن با بقیه‌ی کودکان، رفتار همدلانه، آمادگی بخشش به دیگران و مشارکت با آن‌ها، تأمل در مسائل و مشکلات دیگران و توانایی توسعه‌ی دوستی‌های نزدیک با دیگران. این‌ها خصوصیات گروهی از کودکان بود که در چهار سالگی جزو کودکان خجالتی بودند؛ ولی در ده سالگی این حالت را از خود دور کرده بودند.

در مقابل، گروه دیگری از کودکان چهارساله‌ی خجالتی و ترسو، که تا ده سالگی تغییر چندانی نکرده بودند، توانایی عاطفی و هیجانی کمتری نیز داشتند، در اثر تنش و فشار عصبی به‌سادگی گریه و زاری می‌کردند و خود را می‌باختند، می‌ترسیدند و قهر می‌کردند، عبوس و ترشو بودند، در اثر ناکامی‌های کوچک و جزئی به‌شدت عصبانی می‌شدند، در اثر تأخیر در پاداش دچار مشکل می‌شدند و در مقابل انتقاد بیش‌حساس یا بدگمان بودند. این کمبودها و لغزش‌های هیجانی به این معناست که حتی اگر آن‌ها بتوانند بر بی‌میلی خود در تعامل با دیگران چیره شوند، به احتمال زیاد در برقراری و ادامه‌ی روابطشان با بقیه‌ی کودکان به مشکل دچار خواهند شد.

در مقابل، درک علت بهبود خودبه‌خودی کودکان ذاتاً خجالتی که توانایی هیجانی بیشتری داشتند، خیلی آسان است. با توجه به مهارت اجتماعی اغلب این بچه‌ها احتمال این‌که تجربیات مثبت بیشتری با بچه‌های دیگر داشته باشند خیلی بیشتر است. حتی اگر در شروع صحبت با یک همبازی جدید اعتمادبه‌نفس کافی نداشته باشند، پس از ذوب شدن یخ رابطه با آن‌ها می‌توانند از لحاظ اجتماعی بدرخشند. تکرار منظم این موفقیت‌های اجتماعی در طول سال‌های متمادی به‌طور طبیعی اعتمادبه‌نفس کودکان خجالتی را ارتقا می‌دهد.

این تحولات و پیشرفت‌ها در زمینه‌ی جسورتر کردن کودکان خجالتی و کمرو، نویدبخش و به این معناست که حتی خصوصیات هیجانی مادرزادی را نیز می‌توانیم تا حدودی تغییر دهیم. کودکی که از ابتدای تولد خود ترسو و خجالتی است، می‌تواند در اثر آموزش بهبود یابد و در مقابل اشخاص و چیزهای نامأنوس آرام‌تر شود، یا حتی جسارت بیشتری از خود نشان دهد. ترسو بودن یا هر طبع و مزاج دیگر، ممکن است ناشی از خصوصیات زیست‌شناختی زندگی هیجانی ما باشد؛ ولی ما مجبور نیستیم در تمام زندگی خود در چارچوب مزاج و طبع مادرزادی‌مان محدود و اسیر باشیم. خصوصیات ارثی و ژنتیک ما نیز تا حدودی تغییرپذیر است. طبق بررسی‌های ژن‌شناسان رفتاری، رفتارهای ما را فقط ژن‌ها تعیین نمی‌کند، بلکه محیط زندگی، به‌ویژه تجربیاتی که در جریان رشد

خود به دست می‌آوریم، چگونگی بروز و ظهور استعدادهای عاطفی و هیجانی مان را در خلال زندگی شکل می‌دهد. استعدادهای عاطفی و هیجانی مادرزادی ما خصوصیات تغییرناپذیر نیست؛ بلکه با آموزش صحیح قادر به اصلاح و بهبود این استعدادهای هستیم. نحوه‌ی رشد مغز آدمی و بلوغ آن تأییدکننده‌ی این نظریه است.

دوران کودکی: پنجره‌ای رو به فرصت‌های بهبود

مغز انسان به هیچ‌وجه در زمان تولد کامل نیست و در سراسر زندگی به شکل‌گیری و تغییر ساختار خود ادامه می‌دهد. عمیق‌ترین تحول در شکل‌گیری آن در دوران کودکی روی می‌دهد. تعداد نورون‌های مادرزادی کودکان خیلی بیشتر از تعداد نورون‌هایی است که مغزشان پس از کامل شدن در خود نگاه می‌دارد. در واقع، مغز کودک از طریق فرایندی به نام «هرس کاری» پیوندهای نورونی کمتر استفاده شده را از دست می‌دهد و در مقابل، پیوندهای موجود در شبکه‌های سیناپسی خاصی را تقویت می‌کند که بیش از همه مورد استفاده قرار می‌گیرد. این فرایند سیناپس‌های نامناسب را، که علت پارازیت‌های وارده به مغز هستند، از بین می‌برد و در نتیجه نسبت بین علائم مثبت به پارازیت‌ها را بهبود می‌بخشد. این فرایند همیشگی و سریع است؛ به این معنا که پیوندهای سیناپسی می‌تواند در عرض چند ساعت یا چند روز شکل گیرد. تجربه‌ها، به‌ویژه تجربیات کودکی، سازنده‌ی مغز ما است.

تأثیر تجربه بر رشد مغز را دو نفر از دانشمندان عصب‌شناس برنده‌ی جایزه‌ی نوبل، به نام تورستون ویزل و دیوید هابل، به صورت کلاسیک به اثبات رسانده‌اند. آن‌ها نشان دادند که چند ماه اول زندگی گربه‌ها و میمون‌ها در پرورش سیناپس‌های حامل علائم بینایی از چشم آن‌ها به کورتکس بینایی‌شان، نقش حیاتی دارد. کورتکس بینایی جایی است که در آن علائم بینایی دریافتی توسط چشم‌ها به مفاهیم و مقولات بینایی ترجمه و ادراک می‌شود. چنانچه یکی از چشم‌ها را در این دوره بسته نگاه می‌داشتند، تعداد سیناپس‌های انتقال علائم از آن چشم به کورتکس بینایی کاهش می‌یافت، درحالی‌که تعداد سیناپس‌های پیونددهنده‌ی چشم دیگر به این کورتکس چندبرابر می‌شد. اگر پس از پایان این دوره‌ی حساس و حیاتی، چشم بسته را باز می‌کردند، آن چشم حیوان در عمل کور شده بود. اگرچه هیچ اشکالی در آن چشم وجود نداشت، تعداد شبکه‌های انتقال‌دهنده‌ی علائم بینایی به کورتکس بینایی خیلی کم شده بود.

در انسان‌ها دوره‌ی حیاتی پرورش‌دهنده‌ی شبکه‌ی بینایی تا شش سالگی طول می‌کشد. دیدن معمولی چیزها در این دوره موجب شکل‌گیری و پیچیدگی فزاینده‌ی شبکه‌ی عصبی خاصی می‌شود که چشم‌ها را به کورتکس بینایی متصل می‌کند و وظیفه‌ی انتقال علائم بینایی به چشم‌ها و تفسیر و ادراک آن‌ها را برعهده دارد. بسته نگاه داشتن کوتاه‌مدت و چند هفته‌ای یکی از چشم‌ها نیز می‌تواند موجب ضعف فوق‌العاده‌ی آن چشم شود. چنانچه در این دوره‌ی حساس و حیاتی یکی از چشم‌های کودکی را به مدت چند ماه بسته نگاه داریم و سپس آن را باز کنیم، قدرت دید کلی آن آسیب خواهد دید.

تأثیر تجربه بر توسعه و پرورش مغز را می‌توانیم در مطالعات مربوط به موش‌های «دارا» و «فقیر» به روشنی مشاهده کنیم. موش‌های دارا در گروه‌های کوچک و در قفس‌هایی پر از سرگرمی‌های مورد علاقه‌ی موش، مثل نردبان‌ها و موانع و سوراخ‌های جذاب زندگی می‌کردند. موش‌های فقیر در قفس‌هایی مشابه، ولی خشک و خالی و فاقد هرگونه سرگرمی زندگی می‌کردند. پس از گذشت چند ماه کورتکس جدید موش‌های دارا شبکه‌های پیچیده‌ای از پیوندهای سیناپسی را پرورش داده بود که نورون‌های مختلف را به هم متصل کرد، درحالی‌که شبکه‌ی نورونی موش‌های فقیر در مقایسه با آن‌ها پراکنده و غیرمنسجم بود. تفاوت این دو نوع حالت و تجربه‌ی متفاوت به قدری بود که مغز موش‌های دارا سنگین‌تر بود و تعجیبی ندارد اگر بگوییم آن‌ها (درمقایسه با موش‌های فقیر) در حل کردن

هزارتوها و پیدا کردن راه خود در آن‌ها توانا تر و زیرک تر بودند. آزمایش‌های مشابه با میمون‌ها نیز تفاوت‌های مشابهی را نشان داد - و بی‌تردید این موضوع در انسان‌ها نیز صادق است.

روان‌درمانی، به‌عنوان بازآموزی نظام‌مند هیجانی و عاطفی، مثال مناسبی است از روشی که تجربه می‌تواند هم‌الگویی عاطفی و هیجانی را تغییر دهد و هم مغز را به‌نحو خاصی شکل دهد. برجسته‌ترین مورد از کارکرد این روش، از مطالعه‌ی درمان بیمارانی به‌دست می‌آید که به وسواس شدید مبتلا هستند. یکی از وسواس‌های رایج، وسواس شدید به شستشوی دست‌هاست که ممکن است به دفعات و حتی صدها بار در روز تکرار شود، به‌طوری که پوست دست‌ها را دچار ترک کند. مطالعه‌ی مغز این بیماران نشان می‌دهد فعالیت بخش پشت پیشانی مغز آن‌ها بیش از حد معمول است.

به نیمی از بیماران مورد مطالعه، مقداری استاندارد از داروی فلوکسیتین (با نام تجاری پروزاک) خوراندند و نیمی دیگر را مورد درمان رفتاری قرار دادند. در طول درمان بیماران را به‌نحو روشمندی در معرض موضوع وسواسشان قرار دادند، بدون این که اجازه انجام کار مورد نظر را داشته باشند. برای مثال، بیماران مبتلا به وسواس شستشو را در حوض آب قرار می‌دادند بدون این که اجازه داشته باشند خود را بشویند. همزمان به آن‌ها یاد دادند ترس و وحشتی را که موجب رفتار افراطی‌شان می‌شد، مورد شک و تردید قرار دهند. برای مثال، از خود بپرسند چرا فکر می‌کنند اگر دست‌های خود را نشویند دچار بیماری می‌شوند و می‌میرند؟ به تدریج، طی ماه‌های متمادی و جلسه‌های متعدد روان‌درمانی از این دست، رفتار وسواسی آن‌ها از بین می‌رفت، و همان نتیجه‌ای گرفته می‌شد که از طریق مصرف دارو کسب شده بود.

به هر حال، نکته‌ی مهم و برجسته این بود که آزمون پت اسکن نشان داد تأثیر رفتاردرمانی بر مغز هیجانی به‌اندازه‌ی تأثیر داروی فلوکسیتین بر آن است. به این معنا که فعالیت هسته‌ی کادیت هر دو گروه بیمار به یک اندازه کاهش یافته بود. در واقع، این تجربه نیز همانند داروی فلوکسیتین موجب تغییر فعالیت مغز آن‌ها شده و نشانه‌های بیماری‌شان را از بین برده بود.

پنجره‌هایی جدی و تعیین‌کننده

زمان مورد نیاز برای کامل شدن مغز ما انسان‌ها از همه‌ی انواع حیوانات طولانی‌تر است.

با وجود این که هریک از بخش‌های مغز در دوران کودکی با نرخ متفاوتی رشد می‌کنند، آغاز سن بلوغ نمایانگر یکی از سریع‌ترین و جامع‌ترین دوران‌های پیرایش و اصلاح و تعدیل سراسری مغز است. تعداد زیادی از بخش‌های حیاتی و مهم و اثرگذار در زندگی عاطفی و هیجانی جزو بخش‌هایی هستند که آهسته‌ترین نرخ رشد تکاملی را دارند. با وجودی که بخش‌های مربوط به حواس در اوایل کودکی کامل می‌شود و سامانه‌ی لیمبیک در دوران بلوغ به تکامل می‌رسد، بخش‌های پشت پیشانی که وظیفه‌ی خودکنترلی هیجانی، درک و فهم، و پاسخ‌های هنرمندانه را برعهده دارد، تا پایان دوره‌ی بلوغ (شانزده تا هجده‌سالگی) به رشد خود ادامه می‌دهند.

عادت‌های مدیریت عاطفی و هیجانی، که به دفعات در سال‌های کودکی و نوجوانی تکرار می‌شود، به شکل‌گیری این شبکه کمک می‌کند. به این ترتیب، کودکی روزنه‌ای است حیاتی به فرصت‌های طلایی برای شکل‌دهی تمایلات عاطفی و هیجانی آینده‌ی شخص، که در طول زندگی همراه او خواهد بود. در واقع، چون عادت‌های کسب‌شده در دوران کودکی در شبکه‌ی سیناپسی اصلی ساختمان عصبی نهادینه می‌شود، تغییر بعدی آن‌ها دشوارتر است. با توجه به اهمیت بخش‌های پشت پیشانی برای مدیریت عواطف و هیجان‌ها، این روزنه‌ی بسیار طولانی برای شبکه‌سازی سیناپسی در این قسمت مغز می‌تواند به‌معنای این باشد که در طرح پیچیده‌ی

مغز انسانی، تجربیات کودک در سال‌های کودکی‌اش می‌تواند پیوندهایی ماندگار را در شبکه‌ی تنظیم‌کننده‌ی مغز هیجانی به وجود آورد. همان‌طور که پیش از این گفتیم، تجربیات حیاتی و مهم از سه دسته‌ی اصلی تشکیل می‌شود:

پدر و مادر چقدر پاسخگویی نیازهای کودک خود هستند و کودک چقدر می‌تواند در این باره به آن‌ها تکیه کند؛

کودک برای یادگیری مدیریت دلتنگی‌های خود و کنترل انگیزه‌ها و هیجان‌های خود چه فرصت‌ها و راهنمایی در اختیار دارد؛

تمرین همدلی.

به همین ترتیب، غفلت از کودک یا بدرفتاری با او، ناهماهنگی پدر و مادر بی‌تفاوت یا پرمشغله با کودک یا تنبیه بی‌رحمانه‌ی کودک نیز تأثیر ویرانگر پایداری بر شبکه‌ی هیجانی او خواهد داشت.

یکی از واجب‌ترین درس‌هایی که انسان ابتدا در نوباوگی خود می‌آموزد و سپس در سراسر کودکی‌اش پالوده می‌شود، نحوه‌ی آرام کردن خود در زمان افسردگی است. در بچه‌های خیلی کوچک، پرستاران این آرامش را ایجاد می‌کنند. برای مثال، مادری که صدای گریه‌ی کودک خود را می‌شنود، او را بغل می‌کند و آن قدر تکان می‌دهد و نوازش می‌کند تا آرام شود. این عمل، که برخی نظریه‌پردازان به آن «همسازی بیولوژیک» می‌گویند، به کودک کمک می‌کند تا کم‌کم نحوه‌ی انجام این کار را برای خودش یاد بگیرد. در خلال یک دوره‌ی حیاتی بین ده تا هجده ماهگی، منطقه‌ی کاسه‌ی چشمی کورتکس پشت پیشانی به سرعت پیوندهایی را با بخش لیمبیک مغز برقرار می‌کند و آن را به صورت کلید اصلی خاموش و روشن کردن پریشانی درمی‌آورد. طبق این فرضیه، کودکی که با تجربه‌های بی‌شماری از این دست، آرامش یافته و نحوه‌ی آرام کردن خود را آموخته است، به پیوندهای قدرتمندتری برای مهار افسردگی خود دست خواهد یافت و در نتیجه، در سراسر زندگی خود برای مقابله با ناامیدی و افسردگی استعداد بیشتری خواهد داشت و بهتر می‌تواند خود را در چنین موقعیت‌هایی تسکین دهد و آرام سازد.

مهارت آرام‌سازی و تسکین خود، بی‌گمان در طول سالیان دراز و با کمک ابزارهای عاطفی و هیجانی جدید و پیچیده‌تری به دست می‌آید که آن را مغز در اثر تکامل فزاینده‌ی خود در اختیار کودک می‌گذارد. به خاطر بسپاریم تکامل بخش‌های جلویی مغز، که برای تنظیم انگیزه‌های آنی لیمبیک اهمیت بسیاری دارد، تا دوره‌ی جوانی ادامه می‌یابد. شبکه‌ی مهم و کلیدی دیگری که در دوره‌ی کودکی به رشد خود ادامه می‌دهد، در عصب واگوس قرار دارد که در یک طرف قلب و سایر بخش‌های بدن را تنظیم می‌کند، و در طرف دیگر، پیام‌هایی را از طریق شبکه‌های دیگر به آمیگدالا می‌فرستد و آن را به ترشح کاتکولامین و آن‌ها را می‌دارد که موجب پاسخ جنگ یا گریز در انسان می‌شود. طبق یافته‌های یکی از گروه‌های مطالعاتی دانشگاه واشنگتن که در مورد تأثیر فرزندپروری مطالعه می‌کرد، پدران و مادرانی که در کنترل و به‌کارگیری عواطف و هیجان‌های خود مهارت داشتند موجب بهبود عملکرد عصب واگوس فرزندان خود می‌شدند.

جان گوتمن، روان‌شناسی که این پژوهش را رهبری می‌کرد، می‌گوید: «والدین از طریق تربیت عاطفی کودکان خود، آهنگ و لحن واگال آن‌ها را اصلاح و تعدیل می‌کنند. آهنگ و لحن واگال معیاری است که شدت تحریک‌پذیری عصب واگوس را نشان می‌دهد. منظور از تربیت هیجانی و عاطفی این است که درباره‌ی احساسات کودکان خود و نحوه‌ی درک و فهم آن‌ها با بچه‌ها صحبت کنیم، کار آن‌ها را مورد انتقاد و قضاوت قرار ندهیم، مشکلات و مسائل عاطفی و احساسی آن‌ها را حل و فصل و درباره‌ی نحوه‌ی رفتارشان در این موارد با آن‌ها گفتگو کنیم. برای مثال، به آن‌ها بیاموزیم زمانی که افسرده هستند به‌جای گوشه‌گیری چه کار دیگری می‌توانند بکنند، یا زمانی که عصبانی هستند به‌جای کتک زدن دوست و همبازی خود، بهتر است چه کار دیگری انجام دهند.» بچه‌هایی که

تربیب هیجانی و عاطفی خوبی داشتند بهتر می‌توانستند فعالیت واگال خود را کنترل کنند و در نتیجه، از ترشح هورمون‌های ایجادکننده‌ی حالت جنگ یا گریز توسط آمیگدالا جلوگیری کنند و به این ترتیب رفتاری مناسب‌تر داشته باشند.

این موضوع به معنای این است که یادگیری هر یک از مهارت‌های اصلی هوش هیجانی مستلزم چند سال تجربه‌ی آن مهارت در دوران کودکی است. هریک از این دوره‌های چند ساله به‌مثابه پنجره‌ای است که به کودک کمک می‌کند تا عادت‌های عاطفی و هیجانی مفید را قطره‌قطره در وجود خود جذب کند؛ در غیر این صورت، مجبور خواهد بود برای جبران کمبودهای خود در آینده با دشواری بسیار بیشتری درس‌های اصلاحی مورد نیاز خود را فراگیرد. به احتمال زیاد، یکی از دلایل اصلی تأثیر ماندگار و تعیین‌کننده‌ی مشقت‌ها و بدبختی‌های عاطفی و احساسی دوران کودکی در بزرگسالی، همین موضوع شکل‌گیری و پیرایش گسترده‌ی شبکه‌های عصبی در دوران کودکی است. این موضوع همچنین می‌تواند دلیل این را که چرا برای اصلاح برخی از این الگوها به زمان بسیار زیادی روان‌درمانی نیاز داریم، توجیه کند و این‌که چرا حتی بعد از درمان نیز این الگوها سعی می‌کنند به‌صورت تمایلاتی بنیانی، اگرچه با پوششی از دیدگاه‌ها و واکنش‌های نوآموخته، باقی بمانند.

مغز ما به‌یقین حالت شکل‌پذیری خود را در سراسر زندگی حفظ خواهد کرد؛ گو این‌که این حالت شکل‌پذیری به‌اندازه‌ی دوران کودکی نیست. هر نوع یادگیری به‌معنای تغییری در مغز و تقویت پیوندهای سیناپسی آن است. تغییرات مغزی در بیماران مبتلا به ناهنجاری وسواس شدید نشان می‌دهد که عادت‌های عاطفی و هیجانی، با کمی تلاش مداوم، حتی در سطح عصبی در سراسر زندگی تغییرپذیر است. تغییرات حاصل از PTSD (یا روان‌درمانی PTSD) در مغز انسان، نظیر تأثیراتی است که همه‌ی تجربیات مکرر یا عمیق عاطفی و هیجانی در آن به‌وجود می‌آورد.

بعضی از مؤثرترین درس‌های این‌چنینی را پدر و مادر به فرزند می‌آموزد. عادت‌های عاطفی و هیجانی بسیار متفاوتی را نیز والدین ذره‌ذره به کودک القا می‌کنند که همسازی آن‌ها با نیازهای عاطفی کودک به‌معنای تأیید و برآورده کردن آن نیازها یا تربیت توأم با همدلی آن‌هاست، و دل‌مشغولی و بی‌توجهی آن‌ها به‌معنای نادیده گرفتن افسردگی کودک یا تنبیه بوالهوسانه‌ی او با داد و فریاد و کتک زدن است. روان‌درمانی به یک معنا نوعی آموزش جبرانی برای اصلاح مواردی است که در گذشته به انحراف کشیده شده یا به‌کلی فراموش شده است ولی چرا با تربیت و راهنمایی کودک و پرورش مهارت‌های عاطفی و هیجانی در او در آغاز کار، برای جلوگیری از این نیاز جبرانی کاری نکنیم؟

بخش پنجم: با سواد هیجانی و عاطفی

فصل پانزدهم: هزینه‌ی بی‌سواد هیجانی و عاطفی

ماجرا از اختلاف و بگومگویی کوچکی شروع شد؛ ولی به شدت؛ بالا گرفت. یان مور، دانش‌آموز سال آخر دبیرستان توماس جفرسون بروکلین، و تیرون سینکلر، دانش‌آموز سال سوم آن مدرسه، با نوجوانی پانزده‌ساله به‌نام خلیل سامپتر دعوایشان شد. پس از آن شروع به آزار و اذیت و تهدید او کردند، تا حدی که وضعیت به حالت انفجار رسید.

خلیل که از حمله‌ی بعدی یان و تیرون می‌ترسید، یک روز صبح اسلحه‌ی سی‌وهشت میلی‌متری پدرش را به مدرسه آورد و در فاصله‌ی پنج متری یکی از نگهبانان مدرسه، آن دو را در راهروی مدرسه به گلوله بست.

این حادثه‌ی ناراحت‌کننده را می‌توانیم نشانه‌ی دیگری از نیاز جدی به آموختن درس‌هایی درباره‌ی کنترل احساسات و هیجانات خود، حل‌وفصل صلح‌آمیز اختلافاتمان و همزیستی دوستانه با یکدیگر بدانیم. آموزگاران که در گذشته مدت زیادی نگران نمرات نامناسب دانش‌آموزان در درس ریاضیات و خواندن و نوشتن بودند، کم‌کم متوجه می‌شوند که دانش‌آموزان آن‌ها از نقص و کمبود بسیار مهم‌تر و خطرناک‌تری رنج می‌برند. این کمبود چیزی نیست جز بی‌سوادی عاطفی و هیجانی! و درحالی‌که تلاش‌های ستودنی و ارزشمندی برای بهبود استانداردهای آموزشی مدارس می‌شود، نشانی از جبران این نقیصه‌ی مشکل‌ساز در برنامه‌ی آموزشی آن‌ها به چشم نمی‌خورد. به‌گفته‌ی یکی از آموزگاران دبیرستان جفرسون، تأکید ما بر برنامه‌ی آموزشی کنونی مدارس به این معناست که «ما بیش از آن‌که نگران زنده بودن بچه‌ها در هفته‌ی بعد باشیم، نگران مهارت آن‌ها در خواندن و نوشتن هستیم!»

نشانه‌ی این کمبود و نقص را می‌توانیم در حوادث شدید و مرگباری نظیر گلوله‌باران شدن یان و تیرون ببینیم، که به‌نحو فزاینده‌ای در مدارس امریکا در حال افزایش است؛ ولی نباید به این حوادث به‌صورت وقایعی موردی نگاه کنیم، بلکه باید آن‌ها را نشانه‌ی شدت یافتن اضطراب جوانی و مسائل و مشکلات گریبانگیر کودکان در نظر بگیریم، که در ایالات متحده و به تبع آن در کل جهان فراگیر شده، و در آمارهای زیر انعکاس یافته است.

در سال ۱۹۹۰، در قیاس با بیست سال قبل از آن، نرخ دستگیری جوانان در غرب به‌علت جرایم شدید و تجاوزکارانه به بالاترین حد خود رسید، تعداد دستگیری نوجوانان به‌علت تجاوز جنسی به‌عنف، دوبرابر شد و قتل نوجوانان، به‌ویژه در اثر افزایش تیراندازی، چهاربرابر گردید. در خلال همین مدت، نرخ خودکشی نوجوانان و نیز تعداد کودکان زیر چهارده سال که قربانی قتل شدند، سه‌برابر شد.

با وجود یأس‌آور بودن این ارقام باید بگوییم که وضع جوانان سیاهپوست، به‌ویژه در مرکز شهرها، خیلی ناراحت‌کننده‌تر است، به‌گونه‌ای که نرخ همه‌ی موارد گفته‌شده زیادتر، و گاهی سه‌برابر یا بیشتر است. برای مثال، درحالی‌که مصرف هروئین و کوکائین در میان جوانان سفیدپوست در فاصله‌ی سال‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۹۰ سه برابر شده، در میان جوانان سیاهپوست به رقم بهت‌آور سیزده‌برابر رسیده است.

مهم‌ترین علت ناتوانی و مشکلات نوجوانان، بیماری ذهنی است. یک‌سوم از نوجوانان نشانه‌های افسردگی (شدید یا خفیف) از خود نشان می‌دهند، درحالی‌که در دختران بالغ این رقم به دو سوم افزایش می‌یابد. همچنین موارد بی‌نظمی در تغذیه دختران نوجوان به اوج خود رسیده است.

بالاخره باید بگوییم چنانچه اوضاع و احوال به همین منوال پیش برود و تغییری اساسی ایجاد نشود، دورنمای بچه‌های امروزی از لحاظ تشکیل خانواده‌ی پایدار و پربر، نسل به نسل ملال‌آورتر می‌شود. همان‌طور که در فصل نهم خواندیم درحالی‌که در دهه‌ی ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ نرخ طلاق حدود پنجاه درصد بود، با آغاز دهه‌ی ۱۹۹۰ در زوج‌های تازه ازدواج کرده به دو سوم رسید.

بیماری عاطفی و هیجانی

این آمارهای هشداردهنده مثل قناری‌های معدن زغال‌سنگ که با مرگ خود کمبود شدید اکسیژن را نشان می‌دهند، گویای وجود مشکلی جدی هستند. علاوه بر این ارقام تأمل‌برانگیز، وضعیت نامناسب بچه‌های امروزی را می‌توانیم در سطوح بسیار ظریف‌تر و در مسائل روز به روزی که هنوز به بحران تبدیل نشده است، مشاهده کنیم. شاید گویاترین ارقام و داده‌های موجود در این زمینه که آشکارا کاهش ظرفیت عاطفی و هیجانی آن‌ها را نشان می‌دهد، داده‌های مربوط به نمونه‌ای از بچه‌های آمریکایی در سنین هفت تا

شانزده سال است که وضعیت عاطفی و هیجانی آن‌ها را در نیمه‌ی دهه‌ی ۱۹۷۰ و پایان دهه‌ی ۱۹۸۰ با هم مقایسه می‌کند. طبق ارزیابی والدین و آموزگاران، وضع بچه‌ها مرتب بدتر شده است. هیچ‌یک از مسائل و شاخص‌ها جدی‌تر از بقیه نبوده، بلکه همه‌ی شاخص‌ها مدام در حال نزول بوده است و به‌طور متوسط بچه‌ها در حوزه‌های زیر عملکرد ضعیف‌تری داشته‌اند:

کناره‌گیری از دیگران و مسائل اجتماعی: ترجیح می‌دهند تنها باشند، مرموز هستند، خیلی اخم می‌کنند، بی‌رمق هستند، احساس ناشادی می‌کنند، بیش از حد به دیگران وابسته‌اند.

اضطراب و افسردگی: تنها هستند، ترس و وحشت زیادی دارند، احساس می‌کنند ناقص‌اند و باید کامل و بی‌عیب شوند، احساس می‌کنند که محبوب و دوست‌داشتنی نیستند، مضطرب و نگران و افسرده‌اند.

مشکلات فکری و تمرکز و توجه: قادر نیستند توجه خود را به چیزی معطوف کنند یا آرام بنشینند، رؤیابافی می‌کنند، بدون فکر عمل می‌کنند، به‌علت اضطراب زیاد قادر به تمرکز نیستند، درس و مشقشان ضعیف است، قادر به رهایی ذهن خود از افکار بیهوده نیستند.

آمادگی برای جرم و تهاجم: دور و بر بچه‌های مسأله‌دار می‌پلکند، دروغ می‌گویند و دیگران را فریب می‌دهند، زیاد بحث و جدل می‌کنند، خواهان توجه هستند، ساخته‌های دیگران را خراب می‌کنند، در خانه و مدرسه نافرمانی می‌کنند، کله‌شوق و کج خلق هستند، خیلی اذیت می‌کنند، اخلاق خیلی بدی دارند.

درحالی‌که هیچ‌یک از این مسائل به‌تنهایی نگرانی خاصی ایجاد نمی‌کند، روی هم رفته نشان‌دهنده‌ی تغییر و تحولی عمده و مهم و حاکی از نوعی مسمومیت جدید است که ذره‌ذره به زندگی بچه‌ها نفوذ می‌کند و تجربیات و خاطرات کودکی آن‌ها را زهرآگین می‌سازد و نشانه‌ی کمبودهای گسترده و فراگیر در توانایی‌های عاطفی و هیجانی آن‌هاست. به‌نظر می‌رسد این بیماری عاطفی و احساسی هزینه و آفت زندگی جدید برای کودکان است. در این میان با وجود این‌که آمریکایی‌ها اغلب مسائل خود را بیشتر از مسائل مبتلا به سایر فرهنگ‌ها ارزیابی می‌کنند و از این جهت رفتار خود را تقبیح می‌کنند، مطالعات انجام‌شده در بخش‌های دیگر جهان گویای آن است که وضع فرهنگ‌های اروپایی بدتر از ایالات متحده است. برای مثال، ارزیابی آموزگاران و اولیای هلندی و آلمانی در مورد دانش‌آموزان در دهه‌ی ۱۹۸۰ درست‌نظیر وضعیت دانش‌آموزان آمریکایی در سال ۱۹۷۶ است. همچنین وضع بچه‌ها در برخی کشورها از جمله استرالیا، فرانسه، و تایلند بدتر از وضع کنونی بچه‌های آمریکایی بود؛ ولی این وضع به‌مدت زیادی دوام نخواهد یافت. به‌نظر می‌رسد سرعت نیروهای بزرگی که موجب کاهش تصاعدی توانایی عاطفی و احساسی می‌شود در آمریکا بیشتر از سایر کشورها خواهد شد.

هیچ بچه‌ای، فقیر یا غنی، از این خطر مصون نیست. این مشکلات عمومیت دارد و در همه‌ی گروه‌های قومی، نژادی، و مالی پیش می‌آید. به این ترتیب، درحالی‌که بچه‌های فقیر از لحاظ شاخص‌های مهارت‌های عاطفی و هیجانی بدترین وضع را داشته‌اند، نرخ زوال و فساد آن‌ها به‌هیچ‌وجه بدتر از نرخ زوال و فساد بچه‌های طبقه‌ی متوسط و ثروتمند نبوده است و همه‌ی آن‌ها نرخ رشد مداوم یکسانی را نشان می‌دهند. تعداد کودکانی که نزد روان‌پزشک رفته‌اند و به آن‌ها کمک شده سه‌برابر شده است (که شاید بتوانیم آن را نشانه‌ی خوبی از وجود کمک‌های روان‌درمانی بدانیم)؛ ولی همزمان با آن، تعداد کودکان نیازمند به روان‌پزشک که موفق به اخذ کمک نشده‌اند نیز دوبرابر شده و از حدود ۹ درصد در سال ۱۹۷۶ به هجده درصد در سال ۱۹۸۹ رسیده است.

یوری برونفر برنر، روان‌شناس پرورشی برجسته‌ی دانشگاه کوریل، که وضعیت رفاه بچه‌ها را در سطح جهان مطالعه کرده است، می‌گوید: «به‌علت نبود نظام‌های حمایتی مناسب، فشارهای خارجی به‌قدری زیاد شده است که حتی قوی‌ترین خانواده‌ها نیز از هم

پاشیده می‌شود. هیجان زندگی، بی‌ثباتی، و ناهماهنگی زندگی خانوادگی روزانه در همه‌ی بخش‌های جامعه‌ی ما، از جمله خانواده‌های تحصیل کرده و مرفه، شایع و همه‌گیر است. دست‌کم تأثیر ویرانگر این وضع از هم گسیختگی عاطفی و روانی نسل آینده، به‌ویژه مردان این نسل است، که در دوران رشد خود به‌ویژه در اثر مسائل ناشی از طلاق، فقر و بیکاری آسیب‌پذیرند. وضع بچه‌ها و خانواده‌های امریکایی همانند گذشته اسفناک و ناامیدکننده است، به این معنا که آن‌ها میلیون‌ها کودک را از رسیدن به توانمندی‌ها و شخصیت اخلاقی و عاطفی‌شان محروم می‌کنند.»

این پدیده خاص امریکا نیست، بلکه پدیده‌ای جهانی است که در آن رقابت جهانی کشورها برای کاهش هزینه‌ی نیروی کار، موجب ظهور نیروهای اقتصادی خاصی می‌شود که بر خانواده‌ها فشار می‌آورد. ما هم‌اکنون در زمانه‌ای قرار داریم که فشار مالی سنگین موجب شده است پدر و مادر هر دو کار کنند و بچه‌ها را به حال خود رها سازند؛ زمانه‌ای که بیش از هر دوران دیگر بچه‌ها در فقر و تنگدستی رشد می‌کنند، خانواده‌های تک‌سرپرست روز به روز بیشتر می‌شود و زمانه‌ای که تعداد بیشتری از کودکان و نوباوگان به مهد کودک‌هایی سپرده می‌شوند که وضعیت بسیار نامناسبی دارد، به‌طوری که در آن‌ها بچه‌ها به حال خود رها می‌شوند و هیچ توجهی به آن‌ها نمی‌شود. همه‌ی این‌ها به معنای این است که حتی پدران و مادران آگاه و خوش‌نیت نیز وقت کافی برای برقراری ارتباط با بچه‌های خود و پرورش استعدادهای عاطفی و هیجانی آن‌ها ندارند، زیرا مجموعه‌ی بی‌شماری از تعاملات کوچک میان پدر و مادر و بچه است که توانایی‌های عاطفی و احساسی او را تغذیه و بارور می‌کند.

چنانچه خانواده‌ها دیگر نتوانند به‌طور مؤثر همه‌ی بچه‌های ما را برای زندگی آینده آماده کنند، چه باید بکنیم؟ توجه دقیق‌تر به پویایی‌شناسی و سازوکارهای مسائل اجتماعی در جامعه نشان می‌دهد که چگونه ناتوانی‌های خاص عاطفی و احساسی و اجتماعی و بچه‌ها می‌تواند منشأ مسائل وخیم و ویرانگر اجتماعی باشد و چگونه می‌توانیم با اقدامات هدفمند اصلاحی یا پیشگیرانه بچه‌های بیشتری را اصلاح کنیم و در مسیر صحیح قرار دهیم.

رام‌سازی خشونت و تجاوز

زمانی که در کلاس اول درس می‌خواندم، بچه‌ی شرور مدرسه یکی از دانش‌آموزان کلاس چهارم به‌نام جیمی بود. او پول غذای بقیه‌ی بچه‌ها را می‌دزدید، دوچرخه‌ی آن‌ها را برمی‌داشت و بدون اجازه سوار می‌شد، و به‌محض گفتگو با یک نفر دیگر مشت و لگد را نصیب او می‌کرد. او نمونه‌ی کلاسیک یک شخص قلدر و زیردست‌آزار بود که با کوچک‌ترین علت یا حتی بدون هیچ دلیلی جنگ و دعوا راه می‌انداخت. ما همه از او می‌ترسیدیم و فاصله می‌گرفتیم. همه از او وحشت داشتند و هیچ‌کس با او بازی نمی‌کرد. چنان بود که گویی هر جا در حیاط مدرسه یا زمین بازی می‌رفت، یک محافظ شخصی ناپیدا بقیه‌ی بچه‌ها را از دور و بر او کنار می‌زد.

بچه‌هایی مثل جیمی آشکارا مشکل دارند؛ ولی چیزی که ممکن است کمتر به آن توجه شود این است که روحیه‌ی خشن و تهاجمی آن‌ها در کودکی نشانه‌ی مشکلات جدی‌تر آن‌ها در جوانی و بزرگسالی است. برای مثال، جیمی در شانزده سالگی به‌خاطر حمله به دیگران به زندان افتاد.

مطالعات بسیار حاکی از تداوم خشونت این بچه‌ها در تمام دوران زندگی‌شان است. طبق مشاهدات ما رفتار پدر و مادر این بچه‌ها، ملغمه‌ای از بی‌توجهی به آن‌ها و تنبیه و مجازات بی‌منطق و بوالهوسانه‌ی آن‌ها بوده است که شاید همین رفتارها موجب شده است تا حدودی دچار پارانوئیا [۲۸] شوند یا مستعد جنگ و دعوا با دیگران.

منظور این نیست که همه‌ی بچه‌های خشمگین زیردست‌آزارند، بلکه بعضی از آن‌ها افراد گوشه‌گیر و طردشده و بی‌کس و کاری هستند که نسبت به شوخی و مزاح دیگران یا آنچه بی‌اعتنایی و تحقیر یا بی‌انصافی تلقی می‌کنند، خیلی حساس‌اند و واکنش نشان می‌دهند؛ ولی مشکل ادراکی خاص همه‌ی آن‌ها این است که وقتی کسی قصد بی‌اعتنایی به آن‌ها را ندارد، احساس بی‌اعتنایی و تحقیر می‌کنند و بی‌جهت تصور می‌کنند دیگران با ایشان دشمنی دارند. این تصور موجب می‌شود رفتارهای معمولی دیگران را تهدیدکننده تلقی کنند. برای مثال، ضربه‌ی مشت ساده‌ی همکلاسی را به‌صورت نوعی دشمنی و کینه‌جویی تلقی می‌کنند و متقابلاً به او حمله‌ور می‌شوند. همین رفتار و ادراک اشتباه سبب می‌شود بقیه‌ی بچه‌ها از آن‌ها دوری کنند و موجب انزوای بیشتر آن‌ها شوند. این بچه‌های عصبانی و منزوی به‌شدت در مقابل بی‌عدالتی‌ها و رفتارهای غیرمنصفانه‌ی دیگران حساس هستند. آن‌ها اغلب خود را قربانی می‌دانند و همیشه می‌توانند فهرست دور و درازی از مواردی را ارائه کنند که به خیال خود هیچ تقصیری نداشته‌اند، برای مثال وقتی که آموزگارشان آن‌ها را توبیخ و سرزنش کرده است، درحالی‌که آنان سزاوار چنین رفتاری نبوده‌اند. یکی دیگر از رفتارهای این گونه بچه‌ها این است که وقتی در اوج عصبانیت هستند به تنها کاری که برای خالی کردن خود فکر می‌کنند ضربه زدن به طرف مقابل و داد و بیداد است.

این سوءتفاهم‌ها و انحرافات ادراکی را می‌توانیم در تحقیقی مشاهده کنیم که در آن بچه‌های زیردست‌آزار را به‌همراه بچه‌های صلح‌جوتر به دیدن فیلمی ویدئویی وامی‌دارند. در آن فیلم، کتاب‌های پسرکی در اثر برخورد با بچه‌های دیگر به زمین می‌ریزد. بقیه‌ی بچه‌ها که کنارش ایستاده‌اند به او می‌خندند. پسرک عصبانی می‌شود و سعی می‌کند یکی از آن بچه‌ها را کتک بزند. پس از دیدن فیلم، وقتی بینندگان درباره‌ی آن گفتگو می‌کنند، بچه‌ای که قلدر و زیردست‌آزار است، رفتار پسرک عصبانی را موجه می‌داند و جالب‌تر این که وقتی می‌خواهند خشن‌ترین بچه‌ی فیلم را معرفی کنند، به اعتقاد بچه‌های قلدر، آن بچه‌ای که به پسرک تنه زد، مهاجم‌تر و جنگ‌طلب‌تر است و رفتار پسرک عصبانی را که قصد کتک زدن داشت، بسیار موجه و منطقی می‌دانند.

این قضاوت‌های بدون تأمل و ناگهانی ناشی از انحراف ادراکی عمیق کسانی است که به‌نحو غیرمعمولی مهاجم و جنگ‌طلب‌اند. آن‌ها بر پایه‌ی تصور و فرض دشمنی یا تهدید از طرف دیگران، و بدون کوچک‌ترین توجهی به واقعیت امر، دست به عمل می‌زنند و به‌محض احساس خطر و تهدید، خیز برمی‌دارند و اقدام می‌کنند. برای مثال، چنانچه پسرک مهاجمی در حال بازی باشد و همبازی او بدون نوبت مهره‌ای را جابه‌جا کند، این کار او را به‌عنوان «تقلب» تلقی می‌کند، بدون این که کمی تأمل کند و ببیند شاید عمل همبازی‌اش بدون غرض و در اثر اشتباه باشد. پیش‌فرض او به‌جای این که بر اساس بی‌غرضی طرف مقابل باشد، بر غرض‌ورزی و تقصیر او استوار است؛ و در نتیجه به‌طور خودکار واکنشی خصمانه از خود نشان می‌دهد. ادراک اشتباه او درباره‌ی عمل طرف مقابل به‌طور خودکار او را به تهاجم وادار می‌دارد و به‌جای این که اشتباه همبازی خود را به او تذکر دهد، جست می‌زند و با تهدید و داد و فریاد و کتک زدن به او حمله می‌کند. هرچه این بچه‌ها بیشتر این رفتارها را تکرار کنند، برخورد تهاجمی برایشان جنبه‌ی خودکارتری پیدا می‌کند و انباره‌ی گزینه‌های رفتاری مثبتشان (ادب، مهربانی، و خوش‌مشربی) کم‌بارتر می‌شود.

این بچه‌ها از لحاظ احساسی و عاطفی آسیب‌پذیرند، آستانه‌ی تحملشان درمقابل یأس و نومیدی پایین است و در مواجهه با بیشتر چیزها ترشرویی و کج‌خلقی نشان می‌دهند. زمانی که ناراحت می‌شوند، قوه‌ی تفکرشان مختل می‌شود به‌طوری که رفتارهای بی‌خطر افراد دیگر را دشمنانه تلقی می‌کنند و به‌عادت قدیمی برافروختگی و خشونت بازمی‌گردند.

این انحرافات ادراکی به‌سوی خشونت در سال‌های اولیه‌ی تحصیل و مدرسه فعال است و درحالی‌که بیشتر بچه‌ها، به‌ویژه پسران، در کودکستان و کلاس اول مدرسه کنترل‌ناپذیرند، بچه‌های مهاجم‌تر حتی تا سال دوم مدرسه نیز کمترین چیزی برای کنترل کردن

خود یاد نمی‌گیرند. در ضمن با وجود این که بقیه‌ی بچه‌ها تا این سن مذاکره و مصالحه در مورد اختلافات خود در زمین بازی را کم‌کم شروع می‌کنند، بچه‌های زورگو بیشتر و بیشتر به زور و سروصدا و غوغاسالاری خود تکیه می‌کنند. البته آن‌ها برای این رفتار خود هزینه‌ی اجتماعی زیادی می‌پردازند، به طوری که بقیه‌ی بچه‌ها پس از دو یا سه ساعت بازی یا همنشینی با یک بچه‌ی قلدر در زمین بازی اظهار می‌دارند که از او خوششان نمی‌آید.

مطالعات انجام‌شده در فاصله‌ی زمانی پیش از مدرسه تا نوجوانی، در تعدادی از بچه‌ها نشان می‌دهد که نصف بچه‌های کلاس اولی که ناسازگارند و نمی‌توانند با بقیه دوست شوند، از والدین خود اطاعت نمی‌کنند و در مقابل آموزش آموزگاران مقاومت می‌کنند، در زمان نوجوانی مرتکب جرم می‌شوند. البته منظور این نیست که مسیر زندگی همه‌ی این بچه‌ها از قبل مشخص است و در نهایت به خشونت و جرم و جنایت ختم می‌شود؛ ولی باید بگوییم که از میان همه‌ی بچه‌ها، این‌ها بیش از همه در معرض انجام جرایم ناشی از خشونت هستند.

حرکت به سوی اعمال خلاف و جرایم به نحو شگفت‌انگیزی اوایل زندگی این بچه‌ها مشهود و آشکار است. زمانی که بچه‌های کودکستان در مونترال را از لحاظ خشونت و مسأله‌سازی درجه‌بندی کردند، مشخص بود کسانی که در پنج‌سالگی بیش از همه خشن و مسأله‌ساز بودند، در نوجوانی بیش از دیگران در معرض ارتکاب جرم و خلافکاری قرار داشتند. احتمال این که این بچه‌ها در نوجوانی (قبل از رسیدن به چهارده‌سالگی) دیگران را بدون دلیل کتک بزنند، از مغازه‌ها دزدی کنند، در دعوا از سلاح استفاده کنند، شیشه‌ی ماشین‌ها را بشکنند و قطعات آن‌ها را بدزدند، سه‌برابر بقیه‌ی بچه‌ها بود.

بچه‌هایی که در کلاس اول و دوم دبستان روحیه‌ی تهاجمی دارند و اداره کردنشان دشوار است در آینده در مسیر خشونت و جرم و جنایت قرار می‌گیرند و به‌طور معمول، از همان اوایل مدرسه کنترل ضعیف آن‌ها بر هیجان‌ها و رفتارهای بی‌فکرانه‌شان موجب می‌شود در درس و مشق خود ضعیف باشند و به چشم دیگران و خودشان «کودن» به‌نظر برسند. در نتیجه، از مدارس معمولی جدا و راهشان به سوی کلاس‌های آموزش خاص منحرف می‌شود. بچه‌هایی که در زمان ورود به مدرسه رفتارهای خشونت‌آمیز و زبردست‌آزار را در خانه یاد گرفته‌اند، از جانب آموزگاران نیز به حساب آورده نمی‌شوند، زیرا آموزگاران مجبورند وقت زیادی را صرف به‌راه آوردن آن‌ها کنند. بی‌اعتنایی به مقررات کلاس درس که به‌نظر آن‌ها کاری عادی است، موجب می‌شود تا وقت خود را به‌جای یادگیری درس و مشق مدرسه هدر دهند و شکست آن‌ها در تحصیل در حدود کلاس سوم آشکار شود. با وجودی که ضریب هوشی پسر بچه‌هایی که مسیر زندگی‌شان به سوی جرم و جنایت پیش می‌رود کمتر از ضریب هوشی همسالان آن‌هاست، کارهای نیندیشیده و بدون فکر آن‌ها نقش مستقیم‌تری در این سرنوشت شوم بازی می‌کند. در واقع، در بچه‌های ده ساله، کارهای بدون فکر و آنی سه‌برابر بیش از ضریب هوشی، خلافکاری و جرم‌پیشگی آینده‌ی آن‌ها را پیش‌بینی می‌کند.

این بچه‌ها در کلاس چهارم یا پنجم به افراد زبردست‌آزار یا «دشوار» معروف می‌شوند، توسط همکلاسی‌ها و همسن‌وسال‌های خود طرد می‌شوند، به‌آسانی قادر به دوست‌یابی نیستند (یا به هیچ شکلی نمی‌توانند دوستی پیدا کنند)، و به شکست‌خوردگان درس و تحصیل تبدیل می‌شوند. بنابراین، با احساس این که دوست و رفیقی ندارند، جذب سایر گروه‌های مطرود و منزوی می‌شوند. بین کلاس چهارم و نهم با گروه طردشده‌ی خود، جوش می‌خورند و زندگی خلاف قانون را در پیش می‌گیرند؛ به این معنا که مکتب‌گریزی، مصرف نوشابه‌های زینبار، و مواد مخدر در آن‌ها پنج برابر می‌شود که بیشترین مقدار آن بین کلاس هفتم و هشتم است. در سال‌های میانی مدرسه گروه دیگری از «دیرآغازگران» به‌علت جذابیت روش گستاخانه و قانون‌گریزی‌شان به آن‌ها می‌پیوندند؛ این‌ها اغلب بچه‌های کوچک‌تری هستند که در خانه نظارتی بر آن‌ها اعمال نمی‌شود و از دوره‌ی ابتدایی شروع به

خیابان‌گردی می‌کنند. این گروه مطرود و قانون‌گریز اغلب در دبیرستان درس و تحصیل را رها می‌کنند و به‌سوی جرم و خلافکاری می‌روند و به کارهای خلاف نظیر دزدی از فروشگاه در قالب مشتری، دزدی، و خرید و فروش مواد مخدر می‌پردازند.

در این زمینه تفاوت مهمی میان پسران و دختران وجود دارد. مطالعه‌ی دختربچه‌های «شورور» مشغول به تحصیل در کلاس چهارم - بچه‌هایی که با آموزگاران خود مشکل داشتند و قانون‌شکن بودند - نشان داد که چهل درصد از آن‌ها هنگام فارغ‌التحصیلی از دبیرستان یک بچه در آغوش داشتند. این رقم سه برابر نرخ بارداری بقیه‌ی دختران در همان مدارس بود. به بیان دیگر، دختربچه‌های نوجوان ضد اجتماعی زورمدار نمی‌شدند، بلکه حامله می‌شدند!

البته رسیدن به خشونت و جرم و جنایت فقط یک راه ندارد و ده‌ها عامل دیگر می‌تواند بچه‌ای را در معرض خطر قرار دهد؛ از جمله متولد شدن در محله‌ای جرم‌خیز که او را در معرض محیط و انگیزه‌های جرم و خشونت قرار می‌دهد، متولد شدن در خانواده‌ای پرتنش، یا زندگی در فقر و تنگدستی؛ ولی هیچ‌یک از این عوامل به‌معنای حتمی بودن مسیر زندگی شخص به‌سوی خشونت و جرم نیست. در صورت برابر بودن بقیه‌ی عوامل، نیروهای روان‌شناختی فعال در کودکان خشن و مهاجم، احتمال ارتکاب آن‌ها به جرم و جنایت در آینده را به‌شدت افزایش می‌دهد. جرال پاترسون، روان‌شناسی که مسیر زندگی آینده‌ی صدها پسر بچه را تا نوجوانی آن‌ها از نزدیک پیگیری کرده است می‌گوید: «رفتارهای ضد اجتماعی بچه‌ای پنج ساله ممکن است آغازگر رفتارهای مجرمانه‌ی بزرگسالی او باشد.»

مدرسه‌ی مخصوص بچه‌های زیردست‌آزار

کج‌ذهنی و سوءتفاهمی که کودکان خشن و مهاجم با خود به آینده می‌برند، یکی از عواملی است که فرجام کار ناخوشایند آن‌ها را تضمین می‌کند. مطالعه‌ی تعدادی از مهاجمان جوان محکوم به جرایم خشونت‌بار و دانش‌آموزان دبیرستانی خشن و مهاجم، نشان‌دهنده‌ی رویکرد مشترک این دو گروه است: زمانی که با کسی مشکل پیدا می‌کنند، یکباره با دشمنی به او نگاه می‌کنند و بدون این‌که به دنبال اطلاعات بیشتری باشند و سعی کنند مشکل را به‌صورت دوستانه حل‌وفصل کنند، او را دشمن خود می‌انگارند. در ضمن، به‌هیچ‌وجه به نتایج منفی راه‌حل خصمانه فکر نمی‌کنند. به عقیده‌ی آن‌ها، «اگر در اثر عصبانیت دیوانه شوید، زدن دیگران اشکالی ندارد!». «اگر در جنگ و دعوا کم بیاوری، همه فکر می‌کنند بزدل و ترسو هستی!» و «کسانی که به‌شدت کتک می‌خورند، خیلی هم رنج نمی‌برند!» و با این توجیهات بی‌منطق، رفتار خشن و تهاجمی خود را موجه تلقی می‌کنند.

ولی کمک به‌موقع به این بچه‌ها می‌تواند موجب تغییر رویکرد غلط آن‌ها شود و مسیر زندگی‌شان به‌سوی جرم و جنایت را اصلاح کند. درواقع، باید بگوییم که تعداد زیادی از برنامه‌های تجربی اجراشده موفقیت‌هایی داشته و به این بچه‌ها کمک کرده است تا نحوه‌ی کنترل رفتارهای ضد اجتماعی خود را بیاموزند و پیش از دچار شدن به مسائل جدی‌تر، رفتار خود را اصلاح کنند. در یکی از این برنامه‌ها که در دانشگاه دوک اجرا شد، تعدادی از بچه‌های عصبانی و مشکل‌آفرین مدرسه‌ی ابتدایی را شش تا دوازده هفته، هفته‌ای دوبار در جلسات چهل دقیقه‌ای تربیتی شرکت دادند. برای مثال، به پسر بچه‌ها یاد دادند تا متوجه شوند چگونه بعضی از رفتارها و برخوردهایی که به‌نظر آن‌ها دشمنانه بود، درواقع بی‌غرضانه و حتی دوستانه بوده است. به آن‌ها یاد دادند خود را جای بقیه‌ی بچه‌ها بگذارند و از دیدگاه آن‌ها به مشکلات نگاه کنند، و برداشتی از نظر و احساس آن بچه‌ها درباره‌ی خودشان و برخوردهایی که موجب عصبانیت آن‌ها شده بود به‌دست آورند. همچنین آن‌ها را تربیت کردند تا از طریق صحنه‌های عمدی آزاردهنده که برایشان تحمل‌پذیر نبود (نظیر ریشخند کردن آن‌ها) عصبانیت خود را مهار کنند. یکی از مهارت‌های اصلی برای مهار عصبانیت این بچه‌ها، یاد دادن نحوه‌ی ردیابی احساساتشان بود. به این ترتیب که نسبت به احساسات و علایم بدن خود آگاه باشند و هر وقت این علائم

بروز کرد و دیدند دارند عصبانی می‌شوند (مانند سرخ شدن یا گرفتگی عضلات) به‌جای از کوره در رفتن و اقدامات نابخردانه، کار دیگری انجام دهند.

جان لاکمن، یکی از روان‌شناسان دانشگاه دوک که از طراحان این برنامه بود، به من گفت: «آن‌ها درباره‌ی وضعیت‌هایی گفتگو می‌کنند که به‌تازگی برایشان پیش آمده است. برای مثال، در راهروی مدرسه ضربه‌ای به سرشان خورده که تصور می‌کرده‌اند عمدی بوده است. آن‌ها درباره‌ی برخوردشان با این وضعیت‌ها صحبت می‌کردند. یکی می‌گفت در چنین حالتی فقط به بچه‌ای که به او ضربه زده است خیره می‌شود و می‌گوید که دیگر این کار را نکن، و به راه خود می‌رود. این کار موجب می‌شود تا حدودی خود را کنترل کند و بدون جنگ و دعوا حرمت و وقار خود را حفظ کند.»

این برنامه جالب است و مورد استقبال این بچه‌ها قرار می‌گیرد. در واقع، بسیاری از آن‌ها از آن‌جا که به‌آسانی از کوره در می‌روند ناراحت هستند و علاقه‌مندند تا روشی برای کنترل رفتارشان یاد بگیرند. البته در لحظه‌ای که شخص در حال عصبانی شدن است، پاسخ‌های آرام‌کننده نظیر از محیط دور شدن یا تا شماره‌ی ده شمردن، به‌صورت خودکار انجام نمی‌شود. در واقع، پسر بچه‌ها این رفتارها را در صحنه‌های عمدی و ساختگی نظیر زمانی که وارد اتوبوسی می‌شوند که بقیه‌ی بچه‌ها آن‌ها را ریشخند و سرزنش می‌کنند، تمرین می‌کنند. به این ترتیب، آن‌ها می‌توانند واکنش‌ها و پاسخ‌های دوستانه‌ای را تمرین کنند که به‌جای زدن دیگران، داد و فریاد کردن یا از خجالت فرار کردن ضمن حفظ وقار خود از گزینه‌های دیگری استفاده کنند.

سه سال پس از گذراندن این آموزش‌ها، لاکمن این بچه‌ها را با بچه‌های دیگری که همان‌قدر تهاجمی بودند؛ ولی در این‌گونه کلاس‌ها شرکت نکرده بودند مقایسه کرد. طبق یافته‌های او، بچه‌های گروه اول در دوره‌ی نوجوانی و بلوغ، خیلی کمتر در کلاس درس مشکل‌آفرینی می‌کردند، احساسات مثبت بیشتری نسبت به خودشان داشتند و احتمال بروز رفتارهای ناهنجار در آن‌ها کمتر بود. همچنین هرچه دوره‌ی تربیت آن‌ها در این برنامه بیشتر بود، در زمان نوجوانی حالت تهاجمی کمتری داشتند.

جلوگیری از افسردگی

دیانای شانزده ساله همیشه دختری اجتماعی به‌نظر می‌رسید که می‌تواند امور خود را به‌خوبی بگذراند؛ ولی اکنون یکبارہ متوجه شده است که نمی‌تواند با بقیه‌ی دختران رابطه برقرار کند، و از آن بدتر قادر نیست رابطه‌ی خود را با دوستانی که دارد ادامه دهد. در نتیجه، درحالی‌که دائم کج‌خلق و خسته بود، علاقه به خوردن و تفریح و سرگرمی را از دست داد و از آن‌جا که فکر می‌کرد به هیچ وجه قادر به رهایی از این وضع نیست، به‌شدت منزوی شد.

سقوط به حالت افسردگی ناشی از به‌هم ریختگی اخیر او بود. او به‌تازگی به مدرسه‌ی جدیدی رفته بود و از دوستی با دختران آن مدرسه احساس شرم و اضطراب می‌کرد. برای مثال، از شروع به گفتگو خودداری می‌کرد و فقط وقتی کسی با او صحبت می‌کرد، لب به سخن می‌گشود، او از این که دیگران به ماهیت واقعی‌اش پی‌ببرند و بدانند چگونه دختری است احساس شرم می‌کرد و حس می‌کرد حتی نمی‌تواند جواب «سلام، حالت چطوره؟» آن‌ها را بدهد.

دیانا برای درمان به یکی از برنامه‌های تربیت جوانان افسرده در دانشگاه کلمبیا رفت. در این دوره به او یاد می‌دادند چگونه روابطش را با دیگران بهبود بخشد، چگونه با فردی دوستی کند، چگونه در برخورد با دیگر جوانان اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشد، چگونه روابطش را مدیریت کند، چگونه با دیگران صمیمی باشد، و چگونه احساسات خود را بیان و اظهار کند. به‌طور خلاصه، این یک

برنامه‌ی تربیتی درمانی برای ایجاد و تقویت مهارت‌های هیجانی و عاطفی اصلی در او بود. جالب این‌که این برنامه نتیجه‌بخش بود و افسردگی او از بین رفت.

باید بگوییم به‌ویژه در جوانان، مشکلاتی که در روابطشان پیش می‌آید یکی از عوامل ایجادکننده‌ی افسردگی آنان است. مشکلات در روابط بچه‌ها با والدین و همسالانشان اغلب به یکسان پیش می‌آید. کودکان و نوجوانان افسرده، قادر یا مایل به حرف زدن درباره‌ی ناراحتی‌شان نیستند. به‌نظر می‌رسد آن‌ها نمی‌توانند احساسات خود را به‌دقت نامگذاری و بیان کنند و به‌جای آن کج‌خلقی و بی‌حوصلگی، ناشکیبایی، ناپایداری، و عصبانیت به‌ویژه نسبت به والدینشان از خود نشان می‌دهند. این نحوه‌ی برخورد، روش ارائه‌ی راهنمایی‌ها و حمایت‌های عاطفی واقعی مورد نیاز آن‌ها را دشوارتر می‌کند و دور باطلی را بین فرزند و والدین ایجاد می‌کند که اغلب به بحث و جدل‌های مداوم و بیگانگی بیشتر آن‌ها از یکدیگر منجر می‌شود.

نگاه جدید به علل افسردگی جوانان حاکی از وجود کمبود در دو حوزه از توانایی‌های عاطفی و احساسی آنان است: ۱. مهارت‌های برقراری ارتباط، و ۲. روش تعبیر و تفسیر موانع، به‌نحوی که موجب رشد افسردگی می‌شود. با وجودی که بخشی از استعداد افسردگی افراد به‌یقین ژنتیکی و ذاتی است، به‌نظر می‌رسد بخشی از آن نیز ناشی از عادت‌های تفکر منفی‌گرایی است که موجب می‌شود کودک در اثر شکست‌های کوچکی نظیر گرفتن نمره‌ی بد، بحث و جدل با والدین، یا طرد شدن اجتماعی، ناامید و افسرده شود. بدیهی است این بخش اصلاح‌شدنی است و با آموزش‌های صحیح از بین می‌رود یا کمتر می‌شود. نکته‌ی دیگری که باید در این‌جا به آن اشاره کنیم این است که آسیب‌پذیری جوانان در مقابل افسردگی، صرف‌نظر از علت آن، روز به روز بیشتر می‌شود.

هزینه‌ی مدرن شدن جوامع: افزایش درصد افسردگی

سال‌های پایانی هزاره‌ی دوم و سال‌های آغازین هزاره‌ی سوم، به مصداق ضرب‌المثل معروف «سالی که نکوست از بهارش پیداست» حاکی از آغاز دوران افسردگی است؛ درست به همان شکل که قرن بیستم به دوران اضطراب تبدیل شد. داده‌های بین‌المللی نشان‌دهنده‌ی چیزی است که می‌توانیم آن را بیماری همه‌جاگیر افسردگی مدرن بنامیم، که پا به‌پای اتخاذ روش‌های جدید زندگی در سراسر جهان گسترش می‌یابد. از آغاز قرن بیستم، خطر افسردگی شدید در هر نسل نسبت به نسل پیش از خود افزایش یافته است. البته منظور ما در این‌جا دل‌تنگی ساده نیست، بلکه با نوعی سستی، دل‌شکستگی، و غصه خوردن‌های فلج‌کننده و ناامیدی شدید روبه‌رو هستیم. نکته‌ی مهم این است که سن ابتلا به این بیماری از یک نسل به نسل بعد مرتب کاهش یافته است. افسردگی دوران کودکی، که زمانی ناشناخته بود (یا، دست‌کم تشخیص دادنی نبود) به ویژگی ثابت زندگی جدید تبدیل شده است.

اگرچه احتمال ابتلا به افسردگی با افزایش سن شخص بیشتر می‌شود، بیشترین آمار افزایش در میان جوانان به‌چشم می‌خورد. برای کسانی که بعد از سال ۱۹۵۵ به دنیا آمده‌اند، احتمال ابتلا به افسردگی شدید در یک برهه از زندگی‌شان، در بسیاری از کشورهای جهان، سه‌برابر پدربزرگ‌هایشان است. در میان امریکایی‌های متولدشده پیش از سال ۱۹۰۵، تعداد کسانی که در طول زندگی‌شان به افسردگی شدید مبتلا می‌شدند، یک درصد بود، درحالی‌که شش درصد از متولدین سال ۱۹۵۵ و سال‌های بعد در بیست و چهارسالگی افسرده شده بودند. در بین کسانی که در فاصله‌ی سال‌های ۱۹۴۵ و ۱۹۵۴ به دنیا آمده‌اند، احتمال ابتلا به افسردگی شدید پیش از سی‌وچهار سالگی ده برابر بیشتر از کسانی است که بین سال‌های ۱۹۰۵ و ۱۹۱۴ به دنیا آمده‌اند. همچنین در هر نسل نسبت به نسل پیش از خود، سن اولین حمله‌ی افسردگی، پیوسته کاهش یافته است.

مطالعه‌ی جهانی بیش از سی‌ونه‌هزار نفر حاکی از روند مشابهی در کشورهای پورتوریکو، کانادا، ایتالیا، آلمان، فرانسه، تایوان، لبنان، و نیوزیلند است. در بیروت، افسردگی مردم پایه‌پای رویدادهای سیاسی افزایش یافت، به‌طوری که روند آن در خلال سال‌های جنگ داخلی به‌شدت اوج گرفت. در آلمان، چهار درصد از افراد سی‌وپنج ساله‌ای که پیش از سال ۱۹۱۴ به‌دنیا آمدند دچار افسردگی شدند، درحالی‌که این نرخ برای کسانی که قبل از سال ۱۹۴۴ به‌دنیا آمده‌اند، چهارده درصد است. به‌طور کلی در سطح جهانی، نسل‌هایی که در خلال دوران‌های دشوار سیاسی به سن بلوغ می‌رسند نرخ افسردگی بالاتری دارند، اگرچه روند افزایش‌یابنده‌ی کلی افسردگی ارتباطی به رویدادهای سیاسی ندارد.

به‌نظر می‌رسد کاهش سن تجربه‌ی نخستین حمله‌ی افسردگی به کودکی نیز روندی جهانی است. زمانی که من از کارشناسانی خواستم تا در مورد علت این موضوع اظهارنظر کنند، به چند دیدگاه و نظریه دست یافتیم.

دکتر فردریک گودوین، مدیر کل سازمان ملی سلامت ذهنی، چنین اظهار نظر کرد: «با فرسایش و ویرانی فوق‌العاده‌ای در خانواده‌ی هسته‌ای روبه‌رو بوده‌ایم. در این باره می‌توانیم به دو برابر شدن نرخ طلاق، کاهش زمانی که والدین به بچه‌ها اختصاص می‌دهند، و افزایش بی‌ثباتی اشاره کنیم. بچه‌ها دیگر در زمان رشدشان با اعضای خانواده‌ی گسترده‌ی خود آشنایی و تماس زیادی ندارند. نبود این منابع با ثبات خودشناسی موجب آمادگی بیشتر بچه‌ها برای افسردگی می‌شود.»

دکتر دیوید کافر، رئیس بخش روان‌درمانی دانشگاه پیتزبورگ به روند دیگری اشاره کرد و گفت: «با گسترش صنعتی شدن بعد از جنگ جهانی دوم، درواقع می‌توانیم بگوییم که هیچ‌کس دیگر در خانه نبود. بنابراین روزبه‌روز با تعداد بیشتری از خانواده‌ها روبه‌رو بودیم که نسبت به نیازهای کودکان در حال رشدشان بی‌تفاوت بودند. البته این یکی از علل مستقیم افسردگی بچه‌ها نیست، بلکه موجب آسیب‌پذیری آن‌ها می‌شود. عوامل تنش‌زای اول زندگی بر رشد و پرورش نوروها تأثیر می‌گذارد که این تأثیر می‌تواند در صورت وجود شرایط و محیط پرتنش در چند دهه‌ی بعد نیز شما را به افسردگی دچار کند.»

به‌عقیده‌ی مارتین سلیگمان، روان‌شناس دانشگاه پنسیلوانیا، «در سی‌چهل سال گذشته به‌طور گسترده شاهد زوال و پسرفت باورهای مذهبی و حمایت‌های جامعه و خانواده بوده‌ایم. در نتیجه، سپرهای محافظ خود در برابر موانع و مشکلات و شکست‌ها را از دست داده‌ایم. تا زمانی که به شکست به‌عنوان پدیده‌ای پایدار می‌نگرید و به‌قدری آن را بزرگ می‌کنید که همه‌ی زندگی‌تان را آلوده می‌کند، آمادگی دارید که شکست لحظه‌ای و گذرا را به عامل پایدار ناامیدی تبدیل کنید؛ ولی چنانچه دیدگاه وسیع‌تری نظیر باور به خدا و زندگی پس از مرگ - داشته باشید، هرچند با شکست کوچکی روبه‌رو شوید - برای مثال، شغل‌تان را از دست بدهید - آن را شکستی موقتی و کوچک تلقی خواهید کرد.»

صرف‌نظر از علت افسردگی این پدیده در جوانان به‌صورت مشکلی جدی درآمده است. در ایالات متحده، برآوردهای مربوط به درصد بچه‌ها و نوجوانانی که سالانه دچار افسردگی می‌شوند، بسیار متفاوت است. برخی مطالعات انجام‌شده با استفاده از معیارهای دقیق و مشخص - نشانه‌های بیماری‌شناختی رسمی افسردگی - نشان داده است که هشت یا نه درصد پسران و دختران ده تا سیزده‌ساله در یک سال دچار افسردگی جدی شده‌اند، درحالی‌که مطالعات دیگر این رقم را چهار درصد (و بعضی دیگر دو درصد) محاسبه کرده است. طبق برخی از این بررسی‌ها، در زمان بلوغ این نرخ در دختران حدود دوبرابر می‌شود، به این معنا که حدود شانزده درصد از دختران چهارده و شانزده‌ساله یک بار در سال دچار افسردگی می‌شوند، درحالی‌که در پسران در همان سطح هشت یا نه درصد باقی می‌مانند.

دوره‌ی افسردگی جوانان

یافته‌های هشداردهنده‌ی یکی از مطالعات انجام‌شده حاکی از این است که نه‌فقط افسردگی کودکان را باید درمان کرد، بلکه باید از بروز آن جلوگیری کرد. طبق این یافته‌ها، حتی حالت‌های افسردگی ضعیف در کودکان می‌تواند به حالات شدیدتری در زندگی آینده‌ی آن‌ها منجر شود. این نظریه فرضیه‌ی قدیمی مربوط به افسردگی کودکان را که معتقد بود «افسردگی کودکان در بلندمدت اهمیت زیادی ندارد، زیرا وقتی بزرگ شدند آن را فراموش می‌کنند» به‌چالش می‌کشد. البته همه‌ی کودکان در مواقع گوناگون ناراحت می‌شوند. درواقع، در دوران کودکی و بلوغ و جوانی نیز مثل بزرگسالی ناراحتی‌ها و خسارت‌های کوچک و بزرگی وجود دارد که موجب ناراحتی و غصه‌ی انسان می‌شود. باید بگوییم این نوع ناراحتی‌ها به پیشگیری نیاز ندارد، بلکه از مواردی باید پیشگیری کنیم که در آن ناراحتی کودکان به‌شدت زیاد می‌شود تا جایی که ناامید، تدمزاج، و گوشه‌گیر می‌شوند که این‌ها نشانه‌های افسردگی و مالیخولیای شدید است.

طبق داده‌هایی که ماریا کوواکز، روان‌شناس انستیتو و کلینیک روان‌درمانی غربی در پیتزبورگ، گردآوری کرد سه‌چهارم از بچه‌هایی که به‌علت افسردگی شدید برای درمان مراجعه کرده بودند، بعدها نیز به افسردگی شدید دچار شده‌اند. کوواکز بچه‌هایی را که در هشت سالگی دچار افسردگی شده بودند، تا بیست‌و‌چهار سالگی مورد مطالعه قرار داد و هر دو سه سال یک‌بار وضع آن‌ها را ارزیابی کرد.

در بچه‌هایی که افسردگی شدید داشتند، مواردی مشاهده شد که به‌طور متوسط یازده ماه طول می‌کشید، گو این‌که در یک‌ششم از آن‌ها این دوره حتی به هجده‌ماه نیز می‌رسید. افسردگی خفیف، که در بعضی از بچه‌ها در پنج سالگی روی داده بود، اثر ناتوان‌کننده‌ی کمتری داشت؛ ولی مدت زمان بیشتری طول می‌کشید و به‌طور متوسط حدود چهار سال ادامه می‌یافت. نکته‌ی مهم‌تر این‌که کوواکز متوجه شد احتمال تشدید و وخامت افسردگی در بچه‌هایی که دچار افسردگی ضعیف بودند، بیشتر از بقیه‌ی بچه‌هاست. این بچه‌ها خیلی بیش از بقیه مستعد بازگشت افسردگی در سال‌های بعد هستند. بچه‌هایی که پیش‌تر به افسردگی دچار شده بودند، پس از رسیدن به دوره‌ی جوانی و اوایل بزرگسالی به‌طور متوسط هر سه سال یک بار به افسردگی یا ناهنجاری افسرده‌ساز شدید دچار می‌شدند.

هزینه‌های ناشی از افسردگی برای بچه‌ها فراتر از درد و رنجی است که از خود افسردگی می‌برند. کوواکز در این باره به من گفت: «بچه‌ها مهارت‌های اجتماعی را در روابط خود با هم‌قطاران‌شان یاد می‌گیرند. برای مثال، در این روابط است که شما یاد می‌گیرید اگر چیزی را بخواهید و نتوانید آن را به‌دست آورید چه باید بکنید، زیرا با دیدن نحوه‌ی رفتار بقیه‌ی بچه‌ها در این شرایط است که رفتار خود را تنظیم و نهادینه می‌کنید؛ ولی کودکان افسرده به احتمال زیاد جزو بچه‌هایی هستند که دیگران در مدرسه آن‌ها را نادیده می‌گیرند و علاقه‌ای به بازی با آن‌ها ندارند و در نتیجه، موفق به کسب مهارت‌های اجتماعی لازم نمی‌شوند.»

کج خلقی یا احساس غم و اندوه این بچه‌ها موجب می‌شود خودشان در ایجاد روابط اجتماعی پیشقدم نشوند و زمانی که بچه‌ی دیگری می‌خواهد با آن‌ها رابطه برقرار کند روی خود را برگردانند و همین رفتار موجب می‌شود فرد احساس کند پیشنهادش رد شده است. در نتیجه‌ی این‌گونه برخوردها، بچه‌های افسرده در زمین بازی را دیگران طرد می‌کنند یا نادیده می‌گیرند. این نقص و کمبود تجربه‌ی رابطه و تعامل با دیگران به این معناست که از یادگیری آنچه در کش و قوس بازی می‌توانند یاد بگیرند محروم هستند و در نتیجه، از لحاظ اجتماعی و عاطفی و احساسی تنبل می‌شوند. درواقع، هنگام مقایسه‌ی بچه‌های افسرده و بچه‌های معمولی دیده می‌شود که

بچه‌های افسرده از لحاظ اجتماعی ناتوان‌ترند، دوستان کمتری دارند، دیگران به‌عنوان همبازی آن‌ها را چندان به‌حساب نمی‌آورند، محبوبیت کمتری دارند، و روابط مسأله‌دارشان با بقیه‌ی بچه‌ها بیشتر است.

هزینه‌ی دیگری که آن‌ها باید پردازند، عملکرد ضعیفشان در مدرسه است؛ به این معنا که افسردگی موجب می‌شود نیروی حافظه و تمرکزشان مختل شود و به‌سختی بتوانند به درس توجه کنند و آن را یاد بگیرند. بچه‌ای که از هیچ‌چیز احساس لذت نمی‌کند نمی‌تواند نیروی خود را برای یادگیری درس‌ها بسیج کند، چه رسد که بخواهد به‌سرعت همه‌چیز را یاد بگیرد. بدیهی است هرچه زمان افسردگی بچه‌های مورد مطالعه‌ی کوواکز طولانی‌تر بود، نمره‌هایشان کمتر بود و نتیجه‌ی کارشان در آزمون‌ها ضعیف‌تر، به‌طوری که احتمال مردود شدنشان در مدرسه بیشتر می‌شد. درواقع، بین طول زمان افسردگی کودک و متوسط نمرات تحصیلی او رابطه‌ی مستقیمی برقرار بود و برحسب دوره‌ی این افسردگی شدت این رابطه بیشتر می‌شد. آشکار است که بی‌نظمی‌های تحصیلی موجب تقویت افسردگی کودک می‌شود. به‌قول کوواکز، «تصور کنید خودتان دچار افسردگی شده‌اید و مدرسه را ترک کرده‌اید، و به‌جای این که با بقیه‌ی بچه‌ها بازی کنید، تنها و بی‌کار در خانه نشسته‌اید. اینک چه احساسی دارید؟»

روش‌های تفکر افسردگی‌آور

به‌نظر می‌رسد درست مثل بزرگسالان، روش‌های منفی‌گرایانه در تفسیر و تعبیر شکست‌های زندگی موجب احساس ناامیدی و بیچارگی کودکان افسرده می‌شود. این که انسان‌های افسرده افکار منفی دارند و با دید منفی به مشکلات زندگی نگاه می‌کنند، نکته‌ی جدیدی نیست. آنچه به‌تازگی توجه ما را جلب کرده این است که بچه‌هایی که به‌شدت مستعد افسردگی شدید و مالیخولیا هستند قبل از افسرده شدن به این دیدگاه منفی‌گرایانه تمایل پیدا می‌کنند. این آگاهی و بینش، دریچه‌ای برای مصون‌سازی آن‌ها در مقابل افسردگی به ما القا می‌کند.

بررسی‌های انجام‌شده درباره‌ی باورهای کودکان به توانایی‌شان در کنترل رویدادهای زندگی خود (برای مثال، توانایی بهتر کردن امور زندگی) مجموعه‌ای از شواهد را در اختیار ما می‌گذارد. این کار با بررسی ارزیابی کودکان از خود در قالب عباراتی نظیر این انجام شده است: «وقتی در خانه با مشکلی روبه‌رو می‌شوم، بهتر از هر بچه‌ی دیگری می‌توانم مشکل خود را حل کنم.» یا «زمانی که سخت کار می‌کنم نمره‌های خوبی می‌گیرم.» کودکانی که معتقدند هیچ‌یک از این توضیحات مثبت با وضعیت آن‌ها جور نیست، تصور نمی‌کنند بتوانند چیزی را تغییر دهند؛ این حس بیچارگی در کودکان به‌شدت افسرده به بالاترین حد خود می‌رسد.

یکی از این بررسی‌ها به شاگردان کلاس پنجم و ششم چند روز پس از دریافت کارنامه‌ی تحصیلی‌شان توجه کرد. کارنامه‌ی تحصیلی یکی از بزرگ‌ترین منابع خوشحالی یا ناراحتی همه‌ی ما در زمان کودکی بوده است؛ ولی پژوهشگران متوجه شده‌اند که ارزیابی بچه‌ها از نقش خودشان در زمان گرفتن نمره‌ی بد و دور از انتظار، با هم تفاوت زیادی دارد. بچه‌هایی که نمره‌ی بد را ناشی از کمبود و نقص خود می‌دانند («من احمق و کودن هستم»، خیلی بیش از بچه‌هایی افسرده می‌شوند که از نمره‌ی بد با عبارتی که نشان‌دهنده‌ی توانایی‌شان به تغییر اوضاع است استقبال می‌کنند، «اگر تکالیف ریاضی خانه را با دقت و پشتکار زیادی انجام دهم، نمره‌ی بهتری خواهم گرفت.»).

پژوهشگران گروهی از شاگردان کلاس سوم، چهارم، و پنجم را شناسایی کردند که همکلاسی‌هایشان آن‌ها را نپذیرفته بودند. سپس وضع آن‌ها را در کلاس جدیدشان در سال بعد بررسی کردند تا ببینند کدام‌یک از آن‌ها در کلاس جدید نیز مطرود و منزوی می‌شدند. هرچه این بچه‌ها طرد خودشان توسط بچه‌های دیگر را ناشی از عیب و نقص خودشان می‌دانستند، میزان افسردگی‌شان بیشتر می‌شد؛

ولی بچه‌های خوش‌بین که احساس می‌کردند می‌توانند اوضاع را بهتر کنند، به‌رغم این‌که دیگران کماکان آن‌ها را نمی‌پذیرفتند، چندان افسرده نبودند. همچنین در مطالعه‌ی کودکانی که با تنش بسیار زیاد به کلاس هفتم آمده بودند، مشاهده شد بچه‌های منفی‌گرا به‌علت سطوح بالای مجادله در مدرسه و هر نوع تنش خانگی به شدت افسرده می‌شدند.

آشکارترین دلیل این‌که دیدگاه منفی‌گرا کودکان را به‌شدت در برابر افسردگی آسیب‌پذیر می‌کند، از مطالعه‌ی پنج‌ساله‌ی گروهی از کودکان به‌دست می‌آید که از کلاس سوم شروع می‌شود. در میان بچه‌های کوچک‌تر، قوی‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده‌ی افسردگی آن‌ها در آینده دیدگاه منفی‌گرای آن‌ها به‌اضافه‌ی ضربه‌ی شدیدی است که به آن‌ها وارد شده است؛ ضربه‌ای نظیر جدایی پدر و مادر یا مرگ‌ومیر در خانواده، که موجب نومیدی و بی‌سروسامانی بچه می‌شود و او را از نعمت حمایت و تربیت والدین محروم می‌سازد. به‌مرور که بچه‌ها سال‌های ابتدایی را پشت سر می‌گذاشتند، نحوه‌ی تفکرشان راجع به رویدادهای بد و خوب زندگی به‌طور مشخص تغییر می‌کرد و این رویدادها را به‌نحو فزاینده‌ای به خصوصیات خودشان نسبت می‌دادند: «علت این‌که نمره‌های خوب می‌گیرم این است که باهوش هستم»، «علت این‌که دوستان زیادی ندارم این است که اهل شوخی و تفریح و سرگرمی نیستم». به‌نظر می‌رسد این تحول به‌تدریج از کلاس سوم تا پنجم روی می‌دهد. در اثر این تحول، بچه‌هایی که دیدگاه منفی‌گرا دارند و مشکلات را به‌نقص و کمبود شوم و ترسناکی در خود نسبت می‌دهند در واکنش به موانع زندگی دستخوش افسردگی می‌شوند. علاوه بر آن، به‌نظر می‌رسد تجربه‌ی افسردگی روش‌های تفکر منفی‌گرا را نیز تقویت می‌کند، به‌طوری‌که حتی پس از رفع افسردگی نوعی زخم عاطفی و احساسی (مجموعه‌ای از عقاید محکم که با افسردگی تغذیه و در ذهن نهادینه می‌شود) در کودک باقی می‌ماند. ناتوانی او در انجام تکالیف خود در مدرسه ناراحت‌کننده است و نمی‌تواند برای رهایی خود از افکاری که به ذهنش هجوم می‌آورند کاری بکند. این عقاید نهادینه‌شده می‌تواند کودک را در مقابل افسردگی دیگری در آینده آسیب‌پذیرتر سازد.

درمان زود هنگام افسردگی

در این‌جا خبر خوبی برایتان دارم. شواهد متعدد نشان می‌دهد که آموزش کودکان به روش‌های مثبت برای نگاه کردن به مشکلاتشان، خطر افسردگی در آن‌ها را کاهش می‌دهد [۲۹]. در بررسی انجام شده در یکی از دبیرستان‌های اورگون، حدود یک‌چهارم از دانش‌آموزان به «افسردگی خفیف» بودند. به این معنا که مشکلاتشان هنوز به‌قدری جدی نبود که بتوان آن را فراتر از ناراحتی معمولی دانست. در واقع، بعضی از آن‌ها در هفته‌ها یا ماه‌های اول فرایندی بودند که درنهایت به افسردگی تبدیل می‌شود.

در یکی از کلاس‌های خاص بعد از مدرسه به هفتادوپنج از دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی خفیف یاد دادند تا الگوی مرتبط با افسردگی را به‌چالش بکشند، در دوست‌یابی ماهرتر شوند، با پدر و مادر خود رفتار بهتری داشته باشند، و در بیشتر فعالیت‌های اجتماعی که مورد علاقه‌شان بود مشارکت کنند. پس از پایان دوره‌ی هشت هفته‌ای، پنجاهوپنج درصد از این دانش‌آموزان از شر افسردگی خفیف خود خلاص شدند، درحالی‌که فقط بیستوپنج درصد از دانش‌آموزانی که دچار همین افسردگی بودند و در آن برنامه شرکت نکرده بودند توانستند از افسردگی نجات یابند. یک سال بعد، بیستوپنج درصد از دانش‌آموزان گروه دوم دچار افسردگی جدی شدند، درحالی‌که فقط چهارده درصد از دانش‌آموزان گروه اول به این وضع رسیدند. با وجودی که آن‌ها فقط در هشت جلسه شرکت کرده بودند، به‌نظر می‌رسد این کلاس‌ها خطر ابتلا به افسردگی را به نصف کاهش داده است.

در برنامه دیگر، تعدادی از بچه‌های ده تا سیزده ساله را که با والدین خود مشکل داشتند و بعضی نشانه‌های افسردگی را نشان می‌دادند در کلاسی خاص هفته‌ای یک جلسه شرکت دادند و به نتایج مشابهی رسیدند. آن‌ها در این کلاس تعدادی از مهارت‌های هیجانی اصلی را یاد می‌گرفتند. از جمله‌ی این مهارت‌ها می‌توانیم به روش‌های برخورد با ناسازگاری‌ها و اداره‌ی آن‌ها، فکر کردن

پیش از عمل، و مهم‌تر از همه مبارزه با باورهای منفی‌گرایانه‌ی مرتبط با افسردگی اشاره کنیم. برای مثال، به آن‌ها یاد می‌دادند در صورتی که در آزمون نمره‌ی کم گرفتند، به‌جای این که فکر کنند، «من هوش کافی ندارم» تصمیم بگیرند برای امتحان بعدی بیشتر مطالعه کنند و مطمئن باشند نمره‌ی بهتری خواهند گرفت.

به‌گفته‌ی مارتین سلیگمن، یکی از تهیه‌کنندگان برنامه‌ی دوازده هفته‌ای، «آنچه در این کلاس‌ها به بچه‌ها یاد می‌دهند این است که در مقابل حالت‌هایی نظیر اضطراب، ناراحتی، و عصبانیت، دست‌بسته و بی‌دفاع نیستند، بلکه می‌توانند با تغییر فکر خود نوع احساس خود را تغییر دهند. با توجه به این که مبارزه با افکار افسردگی‌آور از افزایش حالت دلتنگی جلوگیری می‌کند، تغییر فکر و مثبت‌اندیشی یک عامل تقویت‌کننده‌ی فوری است که تبدیل به عادت می‌شود.»

در این‌جا هم شرکت در جلسات خاص آموزشی درصد ابتلا به افسردگی را حتی تا دو سال بعد به نصف کاهش داد. یک‌سال پس از پایان کلاس، از شرکت‌کنندگان آن و گروه دیگری که در کلاس شرکت نکرده بودند آزمون افسردگی به‌عمل آمد. فقط هشت درصد از گروه اول دچار افسردگی ملایم تا جدی بودند، درحالی که بیست‌ونُه درصد از گروه دوم از این نوع افسردگی رنج می‌بردند. پس از دو سال، حدود بیست درصد از گروه اول بعضی از نشانه‌های افسردگی ملایم را نشان می‌دادند، درحالی که چهل‌وچهار درصد از گروه دوم دچار چنین حالتی بودند.

یاد گرفتن این مهارت‌های هیجانی به‌ویژه در آغاز جوانی و بلوغ بسیار سودمند است. به‌گفته‌ی سلیگمن، «به‌نظر می‌رسد این بچه‌ها بهتر از بقیه می‌توانند با ناراحتی‌های طردشدگی معمولی نوجوانی کنار بیایند. در واقع آن‌ها در زمان ورود به نوجوانی و بلوغ، که برهه‌ی بسیار حساسی از لحاظ ابتلا به افسردگی است، این درس را یاد گرفته‌اند. همچنین به‌نظر می‌رسد این مهارت‌ها پس از یادگیری، به‌مرور زمان کمی ماندگارتر و قوی‌تر نیز می‌شود. به‌طوری که می‌توانیم نتیجه بگیریم بچه‌ها در زندگی روزانه‌ی خود از آن‌ها استفاده می‌کنند.»

دیگر متخصصان افسردگی کودکان نیز این برنامه‌ها را تحسین و تأیید کرده‌اند. به‌گفته‌ی کوواکز، «چنانچه می‌خواهیم برای درمان بیماری‌های روانی، نظیر افسردگی، اقدامی جدی کنیم باید پیش از ابتلای کودکان به افسردگی کاری بکنیم. راه حل واقعی این مسأله، واکسینه کردن بچه‌ها است.»

ناهنجاری‌های تغذیه‌ای

در اواخر دهه‌ی ۱۹۶۰، در زمان گذراندن دوره‌ی فوق تخصصی روان‌شناسی بالینی، دوزن را می‌شناختم به ناهنجاری تغذیه‌ای دچار بودند. من سال‌ها بعد متوجه این موضوع شدم. یکی از آن‌ها دانشجوی برجسته‌ی فوق تخصص ریاضیات در دانشگاه هاروارد بود که از زمان دانشجویی‌ام او را می‌شناختم. دیگری، یکی از کارمندان اداری دانشگاه ام‌آی‌تی بود. دانشجوی ریاضی، پوست و استخوانی بیش نبود. او نمی‌توانست چیزی بخورد و به‌گفته‌ی خودش «غذا حالش را به‌هم می‌زد»، درحالی که کارمند امور اداری آن‌جا با هیکل درشت خود اسیر و شیفته‌ی بستنی، کیک هویج و دیگر دسرها بود. او پس از خوردن بیش از حد، چنان که خودش یک بار با خجالت

اقرار کرد، یواشکی به دستشویی می‌رفت و به‌زور استفراغ می‌کرد. امروزه بیماری دانشجوی ریاضی را بی‌اشتهایی عصبی و ناراحتی کارمند اداری ام.آی.تی را پرخوری می‌نامند.

در آن زمان از این نام‌ها و عناوین خبری نبود. صاحب‌نظران بالینی تازه به بررسی این ناهنجاری‌ها و اظهار نظر درباره‌ی آن‌ها دست زده بودند. هیلدا براش، پژوهشگر پیشرو در این زمینه، مقاله‌ی خود درباره‌ی ناهنجاری‌های تغذیه‌ای را در سال ۱۹۶۹ انتشار داد. براش که با معمای زنانی روبه‌رو بود که تا حد مرگ به خود گرسنگی می‌دادند، اعلام کرد به اعتقاد او، یکی از دلایل این بیماری ناتوانی شخص از تشخیص نیازهای جسمی خود (به‌ویژه گرسنگی) و پاسخگویی به آن نیازهاست. از آن زمان تاکنون نوشته‌های کلینیکی راجع به ناهنجاری‌های تغذیه‌ای روز به روز بیشتر و در آن‌ها مجموعه‌ی متنوع و بزرگی از فرضیات مختلف درباره‌ی علل این ناهنجاری‌ها مطرح شده است؛ طیفی که در یک سوی آن احساس اجبار دختران به رقابت برای کسب استانداردهای دست‌نیافتنی زیبایی زنانه قرار دارد و در سویی دیگر مادران فضول و دخالت‌کننده‌ای هستند که دختران خود را در شبکه‌ای از گناه و تقصیر و شرمساری اسیر کرده‌اند.

بیشتر این فرضیات کمبود و نقص بزرگی داشت، زیرا از مطالعات بالینی بیماران استخراج شده بود، درحالی‌که از دیدگاه علمی باید گروه‌های بزرگی از مردم را در یک دوره‌ی چند ساله مطالعه کنیم تا دریا بیم کدام‌یک از آن‌ها در نهایت دچار این مشکل می‌شوند یا بر مشکل خود غلبه می‌کنند. چنین مطالعه‌ای است که به ما اجازه می‌دهد دست به مقایسه‌ی واضح و روشنی بزنیم و نتیجه‌گیری کنیم اگر پدر و مادری دختر خود را خیلی کنترل کنند موجب می‌شوند تا او دچار ناهنجاری تغذیه‌ای بشود. علاوه بر آن، این مطالعه می‌تواند مجموعه اوضاعی را شناسایی کند که به این مسأله منجر می‌شود و بین این وضعیت‌های گوناگون که ممکن است علت مشکل تلقی شوند ولی در عمل در بیماران و افراد عادی به یکسان وجود داشته باشند، تفاوت قایل شود.

زمانی که این مطالعه درباره‌ی نهصد دختر مشغول به تحصیل در کلاس هفتم تا دهم انجام شد، مشخص گردید که کمبودهای عاطفی و هیجانی - به‌ویژه ناتوانی در بیان و تفکیک احساسات پریشان‌کننده و کنترل آن‌ها - نقش اصلی در ناهنجاری‌های تغذیه‌ای دارد. حتی شصت‌ویک دختر مشغول تحصیل در کلاس دهم این دبیرستان که مرفه و ساکن حومه‌ای مینیاپولیس بودند، در گذشته نشانه‌های جدی بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری از خود نشان داده بودند. به‌تناسبِ حادثه شدن مسأله، واکنش دختران به موانع، مشکلات و ناراحتی‌های کوچک با احساسات منفی شدید و تسکین‌ناپذیر بیشتر می‌شد و آگاهی‌شان نسبت به آنچه به‌راستی احساس می‌کردند، کمتر. ترکیب این دو تمایل احساسی و عاطفی با دلخوری شدید آن‌ها نسبت به اندامشان، موجب بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری آن‌ها می‌شد. مشخص شد که کنترل شدید والدین نقش عمده‌ای در ناهنجاری‌های تغذیه‌ای ندارد (همان‌طور که براش نیز هشدار داده بود، نظریه‌های مبتنی بر شکاف درجه به احتمال زیاد دقیق نبود. برای مثال، به احتمال زیاد پدرمادرها از سر ناچاری و در واکنش به ناهنجاری تغذیه‌ای دخترشان دست به کنترل شدید او می‌زدند). این پژوهش همچنین بطلان نظریه‌های مشهوری نظیر ترس از جنسیت، بلوغ زودرس، و کمبود اعتمادبه‌نفس را ثابت کرد.

در مقابل، این مطالعه‌ی آینده‌نگر مجموعه‌ای از علل احتمالی جدید را مطرح کرد که نخستین و مهم‌ترین آن‌ها تأثیر جامعه‌ای است که در آن لاغری شدید به‌عنوان یکی از نشانه‌های زیبایی زنانه همه‌گیر و نهادینه شده است. دختر بچه‌ها خیلی زودتر از رسیدن به سن بلوغ نسبت به وزن خود حساس‌اند. برای مثال، دختر بچه‌ای شش ساله در مقابل خواسته‌ی مادرش مبنی بر این‌که به استخر برود، شروع به گریه کرد، زیرا احساس می‌کرد با پوشیدن لباس شنا چاق به‌نظر می‌رسد. درحالی‌که به‌گفته‌ی دکتر او که ماجرا را تعریف می‌کرد، وزن این دختر بچه به‌نسبت قدش بسیار طبیعی بود. در مطالعه‌ی دوپست‌وهفتادویک دختر نوجوان، پنجاه درصد آن‌ها

احساس می‌کردند خیلی چاق‌اند، درحالی‌که اکثریت قریب به اتفاق آن‌ها وزنی طبیعی داشتند؛ ولی مطالعه‌ی دختران مدرسه در مینی‌سوتایلیس نشان داد که وسواس نسبت به وزن اضافی به‌تنهایی برای بیان علت ناهنجاری تغذیه‌ای بعضی دختران کافی نیست. برخی افراد چاق و تومند قادر نیستند میان ترس، عصبانیت و گرسنگی تفاوت بگذارند و همه‌ی این احساسات را با عنوان گرسنگی دسته‌بندی می‌کنند. درنتیجه، هرگاه ناراحت و مأیوس می‌شوند شروع به پرخوری می‌کنند. به‌نظر می‌رسد این دختران نیز چنین وضعی دارند. از این رو گلوریا لئون، روان‌شناس دانشگاه مینه‌سوتا و پژوهشگر پیرامون مسائل دختران جوان و ناهنجاری‌های تغذیه‌ای می‌گوید: «آگاهی این دختران نسبت به احساسات و نشانه‌های بدنی خود ضعیف است و همین موضوع مهم‌ترین شاخص پیش‌بینی‌کننده‌ی بروز ناهنجاری‌های تغذیه‌ای در آن‌ها طی دو سال آینده است. بیشتر بچه‌ها یاد می‌گیرند میان احساسات گوناگون خود تفاوت بگذارند و احساس ناراحتی، عصبانیت، افسردگی، یا گرسنگی خود را بیان کنند. درواقع، این یادگیری یکی از بخش‌های اصلی یادگیری عاطفی و هیجانی است؛ ولی این دختران در تشخیص و تفکیک اساسی‌ترین احساسات خود نیز دچار مشکل‌اند. ممکن است آن‌ها با دوست خود مشکل داشته باشند و ندانند که آیا عصبانی‌اند، مضطرب‌اند، یا افسرده ... آنان طوفان عاطفی و احساسی آشفته و بزرگی را تجربه می‌کنند که قادر به برخورد مؤثر با آن نیستند؛ ولی کم‌کم یاد می‌گیرند با خوردن غذا و سایر خوراکی‌ها خود را تسکین دهند تا احساس بهتری داشته باشند و این آموزه می‌تواند به‌صورت یک عادت احساسی و عاطفی مخفی و نهاده‌ی شده‌ای درآید.»

زمانی‌که این عادت تسکین‌دهنده با فشارهای وارده بر دختران برای لاغر ماندن تداخل می‌کند، راه برای ظهور ناهنجاری‌های تغذیه‌ای هموار می‌شود. لئون می‌گوید: «او ممکن است اول پرخوری کند؛ ولی برای لاغر ماندن به احتمال زیاد به استفراغ کردن یا بی‌اشتهایی، یا تمرین‌های بدنی شدید رو می‌آورد تا وزن اضافی ناشی از پرخوری را از بین ببرد. راه دیگری که شاید در مبارزه با این بحران احساسی در پیش گیرد، خودداری کامل از خوردن است، زیرا به این وسیله دست کم احساس می‌کند بر احساسات شدید خود تا حدی کنترل دارد.»

ترکیب آگاهی ضعیف درونی و ضعف مهارت‌های اجتماعی موجب می‌شود وقتی این دختران از جانب دوستان یا پدر و مادر خود ناراحت و سرخورده می‌شوند، قادر به بهبود مؤثر رابطه‌ی خود با آن‌ها یا کاهش و تسکین ناراحتی خود نباشند و به ناهنجاری تغذیه‌ای روآورند؛ چه این ناهنجاری پرخوری باشد یا بی‌اشتهایی عصبی، یا خوردن زیاد و بعد استفراغ کردن. به‌اعتقاد لئون، برای درمان مؤثر این دختران باید مهارت‌های احساسی و عاطفی به آن‌ها آموزش داده شود تا کمبودشان در این مورد برطرف شود. او می‌گوید: «طبق یافته‌های درمانگران، شناخت مشکل و کمبود موجود توسط بیمار موجب درمان بهتر و سریع‌تر آن می‌شود. آن‌ها باید نحوه‌ی شناسایی و تشخیص احساسات خود و روش‌های تسکین خود یا اداره‌ی بهتر رابطه‌شان را یاد بگیرند، و برای حل مشکل خود به عادت‌های نامناسب تغذیه‌ای رو نیاورند.»

افراد منزوی و بی‌کس و تنها

در این‌جا با داستان غم‌انگیزی در مدارس ابتدایی روبه‌رو هستیم؛ بن، یکی از بچه‌های کلاس چهارم که دوستان کمی دارد از تنها دوست صمیمی خود، جیسون، شنیده است که امروز ظهر با هم بازی نخواهند کرد، زیرا جیسون می‌خواهد با چاد بازی کند. بن که از این موضوع به‌کلی به‌هم می‌ریزد، سر خود را به دیوار می‌چسباند و هق‌هق گریه می‌کند و پس از فروکش هق‌هق خود سر می‌زنی می‌رود که جیسون و چاد در حال غذا خوردن هستند و درحالی‌که سر جیسون فریاد می‌زند، می‌گوید: «از شما عوضی‌ها متنفرم!»

و در مقابل جیسون که می‌پرسد: «چرا؟» با لحنی اتهام‌زننده می‌گوید: «برای این که دروغ گفتی. تو گفتی که تمام این هفته را با من بازی خواهی کرد.»

پس از آن با حالتی سرخورده، آهسته سر می‌زود و به آرامی گریه می‌کند. جیسون و چاد پیش او می‌روند و می‌خواهند با او صحبت کنند؛ ولی بن انگشت‌هایش را داخل گوش‌هایش می‌گذارد تا حرف آن‌ها را نشنود. آن‌گاه دوان دوان سالن غذاخوری را ترک می‌کند تا در قسمت پشت مدرسه، در محل آشغال‌دانی، خود را پنهان کند. گروهی از دختران که شاهد ماجرا بوده‌اند می‌کوشند نقش میانجی را بازی کنند. بنابراین، بن را پیدا می‌کنند و به او می‌گویند که جیسون علاقه‌مند است با او هم بازی کند؛ ولی بن هیچ بهایی به حرف آن‌ها نمی‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد تنه‌ایش بگذارند و در تنه‌ایی و بی‌کسی، با اشک‌هایش بر زخم خود مرهم می‌گذارد.

بی‌شک او در لحظه‌ای دشوار و طاقت‌فرسا قرار دارد؛ احساس طردشدگی و بی‌کسی، احساسی است که بیشتر ما در لحظاتی از کودکی یا بزرگسالی خود به آن دچار شده‌ایم؛ ولی نکته‌ی بسیار برجسته‌ی داستان بن ناتوانی او در پاسخ دهی به تلاش‌های جیسون برای بهبود رابطه‌شان است، زیرا او زمانی که باید مسأله خاتمه یابد، دست از قهر و گریه و زاری برنمی‌دارد و در راه اصلاح رابطه مشارکت نمی‌کند. این نوع ناتوانی در قاپیدن ایما و اشارات و رشته‌های کلیدی ختم‌غایله و پیوند مجدد، خاص بچه‌هایی است که میان دیگران محبوبیت ندارند. همان‌طور که در فصل هشتم دیدیم، بچه‌هایی که از لحاظ اجتماعی طرد شده‌اند به‌طور کلی در خواندن علایم و نشانه‌های عاطفی و اجتماعی ضعف دارند و حتی زمانی که قادر به خواندن این نشانه‌ها می‌شوند نمی‌توانند پاسخ‌های متنوع و مناسبی به آن‌ها بدهند، زیرا گنجینه‌ی پاسخ‌هایشان بسیار محدود است.

ترک تحصیل از مدرسه یکی از خطرات ویژه‌ای است که کودکان طردشده از اجتماع را تهدید می‌کند. نرخ ترک تحصیل از مدرسه در میان بچه‌هایی که دوستان و همکلاسی‌هایشان طردشان کرده‌اند، دو تا هشت برابر بچه‌هایی است که دوستانی دارند. برای مثال، طبق یکی از مطالعات انجام‌شده، حدود بیست‌وپنج درصد از بچه‌هایی که در مدرسه‌ی ابتدایی بین همکلاسی‌های خود محبوب نبودند، قبل از پایان دوره‌ی دبیرستان ترک تحصیل کرده بودند، درحالی‌که فقط هشت درصد از بچه‌ها به‌طور کلی به این کار دست می‌زنند. البته این موضوع تعجبی ندارد. تصور کنید هفته‌ای سی ساعت در محلی زندگی می‌کنید که در آن هیچ‌کس شما را دوست ندارد! آیا از آن محل فرار نمی‌کنید؟

دو نوع تمایل منفی، کودکان را به سوی بیچارگی و طرد اجتماعی سوق می‌دهد. همان‌طور که پیش‌تر خواندیم، یکی از این تمایلات علاقه‌ی آن‌ها به انفجار عصبانیت خود و دشمن پنداشتن دیگران در زمانی است که کسی کوچک‌ترین قصد دشمنی با آن‌ها ندارد. دومین تمایل مطرودساز، ترسو بودن، مضطرب بودن، و خجالتی بودن شخص در جمع است؛ ولی مهم‌تر و فراتر از این عوامل مزاجی، این خود شخص «بالقوه مطرود» است که به‌علت بی‌لطفی و بدخلقی خود مرتب موجب ناراحتی دیگران می‌شود و زمینه‌ی طرد شدن خود را فراهم می‌کند.

یکی از روش‌هایی که بچه‌ها با آن «از مرحله پرت بودن» و «بالقوه مطرود بودن» خود را نشان می‌دهند، از طریق علایم احساسی و عاطفی خاصی است که از خود بیرون می‌فرستند. زمانی که از چند کودک دبستانی نامحسوب خواستند با هم مسابقه دهند و با استفاده از صورتک‌های نشان‌دهنده‌ی احساسات و عواطف مختلف، تنفر یا عصبانیت خود را به بهترین وجه ممکن ارائه دهند، صورتک‌هایی که این کودکان به کار بردند، بسیار خشن‌تر از صورتک‌های مورد استفاده‌ی کودکان محبوب بود. زمانی که از کودکان دبستانی‌ها خواستند نحوه‌ی دوست شدن با فردی دیگر یا جلوگیری از جنگ و دعوا با او را بیان کنند، کودکان نامحسوب (که بچه‌های دیگر به بازی با آن‌ها علاقه‌مند نبودند) پاسخ‌هایی خودیوارانگر دادند (برای مثال، گفتند اگر بر سر عروسکی با بچه‌های دیگر اختلاف داشته باشند، به

او مشت می‌زنند و آن را می‌گیرند یا از بزرگ‌ترها درخواست کمک می‌کنند). زمانی هم که از نوجوانان خواستند تا نقش فردی غمگین، عصبانی یا بدجنس را بازی کنند، هرچه شخص بازیگر در میان همقطاران خود نامحسوب‌تر بود، عملکرد ناموجه‌تری داشت. شاید تعجبی نداشته باشد که این بچه‌ها در نهایت به چنین نتیجه‌ای می‌رسند که نمی‌توانند عملکرد بهتری در دوست‌یابی داشته باشند و در واقع ناتوانی و بی‌لیاقتی اجتماعی‌شان خود به خود محقق می‌شود. آن‌ها به جای این که روش‌های بهتری برای دوست‌یابی یاد بگیرند، به همان روش‌های بی‌خاصیتی که در گذشته داشته‌اند می‌چسبند یا حتی به روش‌های نامناسب‌تری دست می‌زنند.

این بچه‌ها در مسابقه‌ی محبوب بودن، فاقد معیارهای احساسی و عاطفی اصلی هستند؛ به این معنا که هم علاقه‌ی کسی را به همنشینی با خود جلب نمی‌کنند و هم نحوه‌ی خوشحال کردن بچه‌های دیگر را بلد نیستند. بررسی عملکرد بچه‌های نامحسوب در بازی نشان می‌دهد آن‌ها بیش از دیگران تقلب می‌کنند، قهر می‌کنند، در صورت باخت بازی را ترک می‌کنند یا از بردشان خودنمایی می‌کنند و لاف می‌زنند. البته، بیشتر بچه‌ها دوست دارند در بازی برنده شوند؛ ولی اغلب چه برنده شوند یا بازنده، قادر به مهار واکنش‌های احساسی و هیجانی خود هستند تا این واکنش‌ها رابطه‌ی آن‌ها با دوست و همبازی‌شان را خدشه‌دار نکند.

درحالی‌که بچه‌های ناآگاه به لحن و آهنگ اجتماعی، که همواره در خواندن احساسات و عواطف دیگران و پاسخ‌دهی به آن‌ها مشکل دارند، در نهایت از لحاظ اجتماعی منزوی و تنها می‌شوند، این وضعیت درباره‌ی بچه‌هایی که مدت کوتاهی و به‌طور موقت احساس طردشدگی می‌کنند مصداق ندارد. با وجود این وضعیتِ دردناکِ طردشدگی کسانی که مرتب از جمع رانده شده‌اند در سال‌های مدرسه نیز با آن‌ها همراه خواهد بود. نتایج و پیامدهای این طردشدگی اجتماعی برای بزرگسالی این بچه‌ها در آینده مهم و سنگین خواهد بود. از هرچه بگذریم، در پاتیل هفتاد رنگ و هفت جوش دوستی‌های نزدیک و همه‌مهی بازی با دیگر کودکان است که یک کودک می‌تواند فولاد مهارت‌های اجتماعی و عاطفی و هیجانی مورد نیاز روابط آینده‌ی خود را آبدیده کند و با گنجینه‌ای پربار وارد زندگی آینده شود. بچه‌هایی که خارج از این رودخانه‌ی یادگیری قرار می‌گیرند، به‌ناچار از مزایای گرانقدر آن محروم می‌شوند.

طبیعی است که بچه‌های طردشده به اضطراب شدید و نگرانی بسیار دچار شوند و احساس افسردگی و تنهایی کنند. در واقع، ثابت شده است که میزان محبوبیت یک بچه در کلاس سوم دبستان بیش از هر عامل دیگری پیش‌بینی‌کننده‌ی مسائل ذهنی او در هجده سالگی است و معیارهایی نظیر درجه‌بندی آموزگاران و پرستاران از کودک، عملکرد مدرسه و ضریب هوشی (IQ) او، و حتی نمرات کسب‌شده در آزمون‌های روان‌شناسی او به پای آن نمی‌رسند. بنابراین کسانی که دوستان کمی دارند و از تنهایی مزمن رنج می‌برند در سال‌های بعدی زندگی خود در معرض خطرات بزرگ‌تر بیماری‌ها و مرگ زودرس هستند.

به‌گفته‌ی هری سولویان، روان‌درمانگر، ما در نخستین دوستی‌های نزدیک با دوستان صمیمی همجنس، نحوه‌ی مذاکره و گفتگو درباره‌ی روابط صمیمی خود با دیگران (شناخت تفاوت‌ها و مشارکت در عمیق‌ترین احساسات) را یاد می‌گیریم؛ ولی احتمال این‌که بچه‌های مطرود اجتماعی در سال‌های حساس مدرسه‌ی ابتدایی یک دوست صمیمی داشته باشند، نصف بچه‌های معمولی است. در نتیجه، یکی از فرصت‌های اساسی رشد عاطفی و هیجانی خود را از دست می‌دهند. دوستی با یک نفر، حتی زمانی که همه به شما پشت کرده‌اند (و حتی وقتی این دوستی، استواری چندانی هم ندارد) می‌تواند موجب تأثیرات سازنده‌ی بسیاری در شما بشود.

تربیت بچه‌ها برای دوست‌یابی

با وجود ناتوانی بچه‌های مطرود، امیدهایی برای بهبود آن‌ها وجود دارد. استیون آشر، روان‌شناس دانشگاه ایلینویز، دست به طراحی مجموعه‌ای از جلسات «تربیت دوست‌یابی» برای بچه‌های نامحسوب زده که تا حدودی موفقیت‌آمیز بوده است. او با شناسایی

بچه‌های نامحبوب کلاس سوم و چهارم، دوره‌ای شش جلسه‌ای با عنوان «چگونه با رفتاری دوستانه، جذاب، و شیرین بازی کردن با دیگران را جالب کنیم؟» برای آن‌ها ترتیب داد. همچنین برای جلوگیری از بدنامی بچه‌ها به آن‌ها گفته شد که در حکم «مشاوران» مربی هستند که وی می‌خواهد عوامل دلپذیرتر کردن بازی بچه‌ها با یکدیگر را به آن‌ها آموزش دهد.

در این جلسات اثر به بچه‌ها یاد می‌داد به روش‌های رفتاری خاص کودکان محبوب‌تر عمل کنند. برای مثال، آن‌ها را تشویق می‌کرد تا در صورت موافق نبودن از مقررات بازی با همبازی خود، به جای جنگ و دعوا با او به مقررات جایگزین و صلح و سازش درباره‌ی آن‌ها فکر کنند، در حین بازی با همبازی خود صحبت کنند و درباره‌ی او چیزهایی بپرسند، به حرف‌های طرف مقابل خود گوش دهند و زمانی که بازی می‌کند به او نگاه کنند، وقتی همبازی‌شان عملکرد خوبی دارد، با کلام خود او را تشویق کنند و بالاخره با هم بخندند و در صورت لزوم به او پیشنهاد کمک کنند و توصیه‌هایی ارائه دهند. آن‌ها همچنین این مهارت‌های اجتماعی اصلی را به صورت عملی در بازی با همکلاسی‌های خود به کار می‌بستند و پس از بازی مربی کلاس درباره‌ی نحوه‌ی عمل آن‌ها به قضاوت می‌نشست و راهنمایی‌های لازم را به آن‌ها ارائه می‌کرد. شرکت در این دوره‌ی کوتاه سازش با دیگران تأثیر مهم و فوق‌العاده‌ای بر شرکت کنندگان گذاشت: همه‌ی شرکت کنندگان در این دوره در سال بعد جزو دانش‌آموزان نیمه‌محبوب کلاس خود بودند. درواقع، با وجودی که هیچ‌یک ستاره نبودند، از لحاظ اجتماعی نیز مطرود و منزوی نبودند.

استقان نوویکی، یکی از روان‌شناسان دانشگاه اموری، نیز به نتایج مشابهی رسیده است. او در برنامه‌ی خود به طردشدگان اجتماعی یاد می‌دهد توانایی خود در خواندن احساسات سایر بچه‌ها و پاسخ‌دهی به آن‌ها را تقویت کنند. برای مثال، از بچه‌ها در زمانی که احساساتی نظیر خوشحالی و ناراحتی خود را نشان می‌دهند فیلم ویدئویی تهیه می‌کنند و آن بچه‌ها را برای بهبود نحوه‌ی بیان عواطف و احساسات خود راهنمایی و تربیت می‌کنند. آن‌ها سپس از مهارت‌های تقویت‌شده‌ی خود به‌طور عملی درباره‌ی بچه‌ای که می‌خواهند با او دوست شوند استفاده می‌کنند.

طبق گزارش‌های واصله، موفقیت این برنامه‌ها در بهبود محبوبیت بچه‌های مطرود پنجاه تا شصت درصد بوده است. به‌نظر می‌رسد این برنامه‌ها (دست کم به‌نحوی که هم‌اکنون طراحی شده است) بیش از همه در مورد بچه‌های کلاس سوم و چهارم مؤثر باشد و در مقایسه‌ی بچه‌های ناتوان از لحاظ اجتماعی و بچه‌های به‌شدت مهاجم، به گروه اول کمک بیشتری می‌کند؛ ولی این موضوع اهمیتی ندارد، زیرا با کمی اصلاحات و متناسب کردن دوره‌ها می‌توان آن‌ها را برای همه‌ی بچه‌ها مورد استفاده قرار داد. نشانه‌ی امیدوارکننده این است که بیشتر بچه‌های مطرود و رانده‌شده‌ی اجتماعی را می‌توانیم با تربیت و آموزش و پرورش عاطفی و احساسی، وارد حلقه‌ی دوستی کنیم.

مصرف مضرات: خوددرمانی که به اعتیاد منجر می‌شود

دانشجویان خوابگاه محلی اصطلاحی دارند با عنوان «نوشیدن تا حد مرگ». یکی از فنون مورد استفاده‌ی آن‌ها این است: قیفی را به شیلنگ آبیاش باغبانی وصل کنید تا بتوانید یک قوطی نوشابه را در عرض ده ثانیه بالا بکشید. این روشی عجیب و غریب و مخصوص یک محل خاص نیست، بلکه در همه‌جا شیوع دارد. در یکی از پژوهش‌های انجام‌شده مشخص شد که چهل درصد دانشجویان پسر در هر نوبت دست کم هفت قوطی نوشابه را سر می‌کشند، درحالی‌که یازده درصد از آن‌ها خود را در این کار قهار می‌دانند. حدود پنجاه درصد از دانشجویان مرد کالج و حدود چهل درصد دانشجویان زن دست کم در هر ماه دو بار در چنین وضعیت حادی قرار می‌گیرند.

با وجودی که در ایالات متحده مصرف انواع مخدر در میان جوانان در دهه‌ی ۱۹۸۰ به‌طور کلی کاهش یافت، شاهد افزایش مداوم مصرف بیشتر نوشیدنی‌های مضر در سنین کمتر هستیم. به‌طور کلی یک‌سوم از دانشجویان برای از خود بی‌خود شدن می‌نوشند. این موضوع موجب خطرات دیگری نیز می‌شود: نود درصد از تجاوزهای جنسی گزارش شده در خوابگاه‌های دانشجویی زمانی روی داده است که متجاوز یا قربانی یا هر دو آن‌ها بیش از حد نوشیده بودند. علت اصلی مرگ‌ومیر جوانان پانزده تا بیست‌و‌چهار ساله نیز حوادثی است که در اثر نوشیدن نوشابه‌های مضر پیش می‌آید.

ممکن است استفاده از مواد مخدر و نوشابه‌های مضر به‌صورت نوعی آیین پذیرش به مرحله‌ی بزرگسالی به‌نظر برسد؛ ولی مزه‌ی نخستین مصرف آن‌ها می‌تواند برای برخی نتایجی بلندمدت داشته باشد. آغاز اعتیاد بیشتر به دوران نوجوانی بازمی‌گردد، البته تعداد اندکی از کسانی که چنین تجربه‌ای دارند، در انتها معتاد می‌شوند. نود درصد از دانش‌آموزانی که از دبیرستان فارغ‌التحصیل می‌شوند چنین تجربه‌ای دارند؛ اما فقط چهارده درصد از آن‌ها معتاد می‌شوند. همچنین از میان میلیون‌ها امریکایی که تجربه‌ی مصرف کوکائین داشتند، کمتر از پنج درصد به آن معتاد شدند. بنابراین، پرسش این است تفاوت کسانی که معتاد می‌شوند و آن‌هایی که معتاد نمی‌شوند در چیست؟

به‌یقین، کسانی که در محله‌های جرم‌خیز زندگی می‌کنند که در آن‌ها سوداگری مواد مخدر نمونه‌ی غالب کسب‌وکار اقتصادی موفق است، در معرض خطر شدید اعتیاد به مواد مخدر هستند. بعضی ممکن است خودشان سوداگر خرده‌پای مواد مخدر و از این طریق معتاد شده باشند، و بعضی دیگر فقط به‌علت دسترسی آسان به مواد مخدر و وجود فرهنگی که زیر سلطه‌ی مواد مخدر است به اعتیاد کشیده شوند؛ عاملی که خطر اعتیاد به مواد مخدر را در هر منطقه، حتی مرفه‌ترین محلات، افزایش می‌دهد. ولی هنوز پرسش ما به قوت خود باقی است: از مجموعه‌ی بی‌شمار کسانی که در معرض این دام‌ها و فشارها قرار می‌گیرند و این مواد را تجربه می‌کنند، کدام‌یک به احتمال بیشتر به اعتیاد دچار می‌شوند؟

طبق یکی از نظریه‌های علمی کنونی، کسانی که به این مواد عادت می‌کنند و روز به روز به آن‌ها وابسته‌تر می‌شوند، افرادی هستند که از آن‌ها به‌عنوان داروی درمان ناراحتی‌های خود استفاده می‌کنند تا به‌واسطه‌ی آن‌ها احساسات اضطراب، عصبانیت یا افسردگی خود را تسکین دهند. آن‌ها با این تجربه‌ی زود هنگام موفق می‌شوند بر احساس اضطراب یا افسردگی شدیدی که امانشان را بریده چیره شوند. در نتیجه، از میان هفتصد دانش‌آموز کلاس هفتم و هشتم که به‌مدت دو سال زیر نظر بودند، فقط آن‌هایی بالاترین نرخ مصرف مواد مضر را داشتند که به سطوح بالاتری از پریشانی احساسی و عاطفی دچار بودند. به این ترتیب، شاید بتوانیم علت این را که چرا این‌همه جوان بدون معتاد شدن چنین موادی را تجربه می‌کنند، ولی تعدادی از همان اول به آن‌ها وابسته می‌شوند توضیح دهیم. در واقع، به‌نظر می‌رسد آسیب‌پذیرترین افراد در برابر اعتیاد کسانی‌اند که از این مواد برای تسکین فوری احساسات و عواطفی استفاده می‌کنند که سال‌هاست آن‌ها را زیر فشار قرار داده است. به‌گفته‌ی رالف تارتر، یکی از روان‌پزشکان انستیتو و کلینیک روان‌درمانی غربی پیتزبورگ، «برای کسانی که از لحاظ بیولوژیکی آمادگی دارند، اولین بار مصرف این مواد به‌شدت تقویت‌کننده و یاری‌بخش است؛ تجربه‌ای که در افراد دیگر به هیچ وجه احساس نمی‌شود. تعداد زیادی از کسانی که در حال ترک مواد مخدر هستند به من می‌گویند به‌محض این‌که اولین بار ماده‌ی مخدر را مصرف کردم، برای اولین بار احساس عادی بودن کردم.» این ماده، دست کم مدت زمان کوتاهی، آن‌ها را متعادل می‌کند. این امر مصداق واقعی معامله‌ی شیطنی اعتیاد است؛ به این معنا که فرد معتاد در مقابل احساس راحتی و سرخوشی کوتاه‌مدت، آرام‌آرام چراغ زندگی خود را خاموش می‌کند.

به نظر می‌رسد بعضی الگوهای احساسی و هیجانی احتمال کسب آرامش شخص از یک ماده‌ی مخدر در قیاس با ماده‌ی دیگر را بیشتر می‌کند. برای مثال، دو شاهراه هیجانی و احساسی به نوشابه‌های مضر وجود دارد. یکی از این راه‌ها از بچه‌های بسیار حساس و عصبانی و مضطرب شروع می‌شود، که اغلب در نوجوانی خود به آن‌ها پناه می‌برند، زیرا متوجه می‌شوند این ماده می‌تواند اضطرابشان را تسکین دهد. اغلب پدران آن‌ها نیز چنین کرده‌اند. یکی از عوامل زیست‌شناختی ایجادکننده‌ی این حالت و الگو، ترشح کمتر از حد یک رسانای عصبی به نام GABA است، که تنظیم‌کننده‌ی اضطراب است؛ به این معنا که ترشح بسیار کم GABA موجب تنش بسیار زیاد می‌شود. بنابراین، عده‌ای برای تسکین اضطراب خود و رسیدن به آرامش به نوشابه‌های مضر پناه می‌برند، زیرا به نظر می‌رسد به روش دیگری نمی‌توانند خود را آرام سازند. احتمال این که این افراد برای تسکین اضطراب خود به استفاده‌ی نامناسب از داروهای آرام‌بخش روآورند نیز به همان اندازه‌ی رو آوردن آن‌ها به این مواد است.

مطالعه‌ی روان‌شناسی عصبی تعدادی از پسران پدران معتاد به نوشابه‌های مضر که در دوازده سالگی نشانه‌ی اضطراب از خود نشان می‌دادند و در مقابل فشار عصبی تپش قلبشان زیاد می‌شد یا حرکت‌های بی‌اراده و تیک‌های عصبی داشتند، نشان داد عملکرد بخش پشت پیشانی مغز این افراد نیز ضعیف بود. در نتیجه، بخش‌هایی از مغز که می‌توانست اضطراب را تسکین دهد یا حرکات بدون اراده‌ی آن‌ها را کنترل کند، نمی‌توانست به اندازه‌ی افراد عادی به آن‌ها کمک کند. با توجه به این که بخش پشت پیشانی مغز وظیفه‌ی حافظه‌ی کاری را نیز برعهده دارد که در زمان تصمیم‌گیری نتایج عملکردهای مختلف را به فرد القا می‌کند، عملکرد ضعیف آن باعث می‌شود شخص مشکلات بلندمدت ناشی از مصرف نوشابه‌های مضر را فراموش کند و به مصرف آن روی آورد، زیرا این کار موجب تسکین فوری اضطراب او می‌شود.

این اشتیاق برای آرامش را می‌توانیم یکی از نشانه‌های احساسی و عاطفی استعداد ژنتیک شخص به اعتیاد در نظر بگیریم. بررسی هزاروسیصد نفر از منسوبان افراد معتاد به نوشابه‌های مضر نشان داد، آن دسته از فرزندان چنین افرادی که اضطراب مزمن داشتند بیش از همه در خطر بودند. طبق نتیجه‌گیری پژوهشگران، این افراد در اثر خوددرمانگری علائم اضطراب خود معتاد می‌شوند.

شاهراه احساسی و هیجانی دوم به این مواد، ناشی از حالت شدید تشویش، بی‌قراری، کسالت و بی‌زاری است. نشانه‌های این الگوی روانی در کودکی، بی‌قراری و دمدمی مزاجی کودک و دشواری کنترل و اداره کردن اوست. در مدرسه‌ی ابتدایی نیز «مردم‌آزاری»، بیش‌فعالی، و مشکل‌سازی او که می‌تواند این گونه بچه‌ها را به پیدا کردن دوستانی خلافکار سوق دهد، گاهی نیز به بزهکاری شخص منجر می‌شود و او را در گروه افرادی با «شخصیت ناهنجار ضداجتماعی» قرار می‌دهد. ناراحتی احساسی و هیجانی اصلی این افراد (که اغلب مرد هستند)، تشویش و دل‌آشوبه‌ی آن‌هاست، نقطه ضعف اصلی‌شان، بی‌قراری مهارناپذیرشان، و واکنش معمولی‌شان نسبت به کسالت و بی‌زاری (که همیشه به آن دچارند) جستجوی مداوم کارهای خطرناک و هیجانی است. چنین افرادی در بزرگسالی متوجه می‌شوند که این مواد می‌تواند تشویش و دل‌آشوبه‌شان را تسکین دهد. این واقعیت که آن‌ها قادر به تحمل یکنواختی نیستند موجب می‌شود تا به هر کاری دست بزنند و با توجه به بی‌قراری عمومی‌شان، در کنار مصرف نوشابه‌های مضر، آمادگی مصرف انواع و اقسام مواد مخدر را پیدا می‌کنند.

درحالی‌که افسردگی می‌تواند عده‌ای را به سوی نوشابه‌های مضر بکشانند، آثار دگرگون‌ساز (متابولیک) چنین موادی به‌زودی، پس از مدت کوتاهی آرامش، موجب بیشتر شدن افسردگی شخص می‌شود. کسانی که به نوشابه‌های مضر به‌عنوان نوعی آرام بخش احساسی و هیجانی پناه می‌برند، بیشتر اوقات به‌منظور آرام کردن اضطراب (نه افسردگی) به این کار دست می‌زنند، زیرا گروه بسیار متفاوتی از مواد می‌تواند موجب آرامش افراد افسرده شود. احساس ناشادی و بدبختی مزمن خطر اعتیاد افراد ناشاد به مواد محرک

نظیر کوکائین را افزایش می‌دهد، زیرا این ماده همچون پادزهری به‌طور مستقیم احساس افسردگی را کاهش می‌دهد. طبق یکی از مطالعات انجام‌شده بیش از نیمی از بیماران که برای معالجه‌ی اعتیاد خودبه‌کوکائین به درمانگاهی مراجعه کرده بودند، قبل از اعتیاد خود دچار افسردگی شدید بودند و هرچه این افسردگی بیشتر بود، میزان اعتیاد آن‌ها نیز بیشتر می‌شد.

عصبانیت و خشم مزمن نیز می‌تواند شخص مبتلا را نسبت به مواد دیگری آسیب‌پذیر کند. از مطالعه‌ی وضعیت چهارصد نفر که برای درمان اعتیاد به هروئین و سایر مواد افیونی مراجعه کرده بودند مشاهده شد بیشتر آن‌ها در تمام زندگی‌شان عصبانی و خشمگین بوده و به‌سرعت دست به خشونت می‌زده‌اند و خود قادر به کنترل این رفتارها نبوده‌اند. بعضی از آن‌ها اعتراف کردند که با مصرف این مواد بالاخره توانسته‌اند حالت طبیعی و معمولی به‌دست آورند و احساس آرامش کنند.

با وجودی که می‌توانیم تمایل به مصرف مواد مخدر و نوشیدنی‌های مضر را در موارد بسیاری ناشی از عملکرد مغز بدانیم، آرام کردن احساسات و هیجان‌هایی که مردم برای رفع آن‌ها به این مواد پناه می‌برند، بدون این کار نیز ممکن است. چند دهه است که این روش‌ها در برنامه‌های درمان اشخاص معتاد اجرا و مؤثر بودن آن‌ها به‌اثبات رسیده است. آموزش روش‌های کنترل و رفع این احساسات و هیجان‌ها (تسکین اضطراب، رفع افسردگی، و آرام‌سازی خشونت و عصبانیت) و افزایش توانایی افراد موجب می‌شود تا برای درمان آن‌ها فوری به سراغ این نوشابه‌ها و مواد نروند. این مهارت‌های احساسی و هیجانی اصلی در برنامه‌های درمان افراد معتاد گنجانده شده است و به این اشخاص یاد داده می‌شود. البته خیلی بهتر بود که آن‌ها در آغاز زندگی خود، و پیش از این که به این مواد مبتلا شوند، چنین مهارت‌هایی را یاد می‌گرفتند.

اعلام جنگ بس است: در شاهراه پیشگیری گام بگذارید

در دهه‌ی گذشته، به‌ترتیب علیه مشکلاتی چون بارداری نوجوانان، اخراج بچه‌های ناباب از مدرسه، و به‌تازگی خشونت بچه‌ها و جوانان، اعلام جنگ کرده‌ایم. اشکال عمده‌ی این اعلان جنگ‌ها و بسیج‌ها این است که خیلی دیر انجام می‌شود و ما زمانی به فکر حل مشکل می‌افتیم که مشکل مورد نظر در زندگی جوان‌های ما ریشه دوانده و درواقع کار از کار گذشته است. این کارها به‌منزله‌ی مداخله در رفع بحران است و نوشدارو پس از مرگ سهراب! درواقع، ما به‌جای مایه‌کوبی فرد و جلوگیری از بیمار شدن او، زمانی متوجه مشکل می‌شویم که باید آمبولانس بفرستیم تا او را برای رهایی از مرگ به بخش اضطراری بیمارستان ببرد. ما به‌جای اعلان جنگ‌های این‌چنانی، به پیروی از منطق «پیشگیری بهتر از درمان است» نیازمندیم: ما باید به بچه‌هایمان مهارت‌های لازم برای رویارویی با مشکلات زندگی را یاد دهیم، تا به این وسیله آن‌ها را از دچار شدن به این سرنوشت‌های شوم و عاقبت‌های ناخوشایند رهایی بخشیم.

تأکید من بر نقش کمبودهای احساسی و عاطفی و اجتماعی، به‌معنای نادیده گرفتن نقش سایر عوامل خطرآفرین، نظیر بزرگ شدن در خانواده‌ای از هم پاشیده و معتاد به مواد مخدر، یا در محله‌ای فقیرنشین و جرم‌خیز و زیر سلطه‌ی سوداگران مرگ نیست. قبول دارم که فقر و تنگدستی به خودی خود ضربات احساسی و هیجانی شدیدی به بچه‌ها می‌زند. کودکان پنج‌ساله‌ی فقیر در مقایسه با همسن‌وسالان مرفه‌تر خود ترس و اضطراب و ناراحتی بیشتری دارند و از معضلات رفتاری بیشتری نظیر کج‌خلقی‌ها و تخریب چیزها رنج می‌برند؛ روندی که در سال‌های نوجوانی‌شان نیز ادامه می‌یابد. فشار فقر و تنگدستی موجب تحلیل رفتن زندگی خانوادگی نیز می‌شود. روز به روز اظهار محبت والدین به یکدیگر و به بچه‌ها کمتر می‌شود، مادران (که اغلب تنها و بی‌کارند) افسرده‌تر می‌شوند و بر تنبیه‌های شدید و خشن نظیر فریاد زدن بر سر بچه‌ها و کتک زدن آن‌ها تکیه‌ی بیشتری می‌شود.

ولی صلاحیت و شایستگی احساسی و هیجانی، نقشی فراتر و برتر از نیروهای ویرانگر خانواده و اقتصادی برعهده دارد؛ نقشی که می‌تواند در تعیین میزان مقاومت کودکان و نوجوانان در مقابل این سختی‌ها و یافتن تکیه‌گاهی برای از سر گذراندن آن‌ها بسیار تعیین‌کننده و حیاتی باشد. مطالعات بلندمدت صدها کودک رشدیافته در فقر، در خانواده‌های بی‌ادب و بی‌نزاکت یا زیردست پدر یا مادری با بیماری سخت روانی، نشان می‌دهد کودکانی می‌توانند در بدترین وضعیت مقاومت کنند و از راه منحرف نشوند که مهارت‌های احساسی و هیجانی کلیدی را داشته باشند. مهم‌ترین این مهارت‌ها عبارت‌اند از: برخورد و تعامل اجتماعی پیروزمند که دیگران را به سوی آن‌ها جلب می‌کند، اعتمادبه‌نفس، پیگیری و پافشاری خوش‌بینانه در مقابل شکست و بدبختی، توانایی‌هایی سریع از نومیدی و ناکامی‌ها، و سرشت آسان‌گیر.

ولی بیشتر بچه‌ها بدون برخورداری از این مهارت‌ها با مشکلات زندگی روبه‌رو می‌شوند. البته باید بگوییم که بیشتر این مهارت‌ها ذاتی و مادرزادی‌اند؛ ولی همان‌طور که در فصل چهاردهم خواندیم حتی خصوصیات مربوط به خلق‌وخوی افراد نیز می‌تواند تغییر کند و بهتر شود. البته یکی از حوزه‌هایی که می‌توانیم در آن مداخله کنیم و دست به اصلاحات بزنیم، حوزه‌ی سیاسی و اقتصادی است که موجب می‌شود فقر و سایر اوضاع اجتماعی ایجادکننده‌ی این مشکلات کاهش یابند؛ ولی علاوه بر این راهکارها (که به‌نظر می‌رسد در دستور کار اجتماعی اهمیت کمتری می‌یابند)، موارد بسیار زیادی وجود دارد که می‌توانیم به کودکان کمک کنیم تا با این مشکلات تضعیف‌کننده به‌نحو بهتری دست‌وپنجه نرم کنند.

برای مثال، مورد ناهنجاری‌های احساسی و عاطفی را درنظر بگیرید که از هر دو نفر امریکایی یک نفر در طول زندگی خود دچار آن می‌شود. مطالعه‌ی یک نمونه‌ی هشت‌هزارونودوهشت نفری از جامعه‌ی امریکا نشان داد چهل‌وهشت درصد از آن‌ها در طول زندگی خود دست‌کم به یک بیماری روانی دچار شده‌اند. چهارده درصد از این افراد بیش از بقیه صدمه دیده بودند، زیرا همزمان دست‌کم از سه بیماری روانی رنج می‌بردند. این گروه بدترین وضع را داشتند و شصت درصد از کل ناهنجاری‌های روانی را در هر زمان و نود درصد از سخت‌ترین بیماری‌های روانی فلج‌کننده را شامل می‌شدند. با وجودی که این افراد در اوضاع کنونی به بیشترین مراقبت‌ها نیاز دارند، روش بهینه در برخورد با این بیماری‌ها این است که قبل از بروز بیماری از بروز آن جلوگیری شود و پیشگیری را مهم‌تر از درمان بدانیم. به‌یقین، از همه‌ی بیماری‌های روانی نمی‌توان پیشگیری کرد؛ ولی از بروز تعدادی از آن‌ها و حتی بیشتر آن‌ها، می‌توانیم جلوگیری کنیم. رونالد کِسلِر، جامعه‌شناس دانشگاه میشیگان و انجام‌دهنده‌ی این مطالعه، به من گفت: «ما باید در آغاز زندگی فرزندانمان اقدام کنیم. دختر جوانی را درنظر بگیرید که در کلاس ششم به ترس از اجتماع دچار شده است و برای رویارویی با اضطراب‌های اجتماعی خود در دوره‌ی اول دبیرستان شروع به مصرف نوشیدنی‌های مضر می‌کند. زمانی که او را در سی سالگی مطالعه کردیم، هنوز می‌ترسید، معتاد شده بود و به‌خاطر درهم ریختگی زندگی خود افسرده و ناراحت بود. پرسش مهم و اساسی این است که در آغاز زندگی او چه می‌توانستیم بکنیم تا از سقوط تصاعدی‌اش جلوگیری کنیم؟»

همین وضعیت درباره‌ی اخراج بچه‌ها از مدرسه یا خشونت آن‌ها و تعداد زیادی از مشکلات جوانان صادق است. برنامه‌های آموزشی پیشگیری‌کننده از مشکلاتی نظیر مصرف مواد و خشونت کودکان و جوانان در دهه‌ی گذشته رشد چشمگیری کرده و به‌صورت صنعت کوچکی در بازار آموزش و پرورش درآمد یافته است. البته بسیاری از آن‌ها، از جمله تعداد زیادی که به ماهرانه‌ترین روش‌ها به بازار عرضه شده و به‌نحو گسترده‌ای نیز مورد استفاده قرار گرفته است، تأثیر مثبت و سازنده‌ای نداشته‌اند. حتی در کمال تأسف آمزش‌دهندگان، به‌نظر می‌رسد تعدادی از این برنامه‌ها احتمال ابتلای بچه‌ها به مشکلاتی را که قرار بود از بروز آن‌ها جلوگیری کنند (به‌ویژه مصرف مواد مخدر و اعمال جنسی نوجوانی) افزایش داده‌اند.

اطلاعات کافی نیست

یکی از موارد آموزنده و عبرت‌انگیز سوء استفاده‌ی جنسی از کودکان است. از سال ۱۹۹۳ هر ساله حدود دویست‌هزار مورد اثبات‌شده از سوء استفاده‌ی جنسی کودکان در ایالات متحده گزارش شده که رشد ده درصدی سالانه نیز داشته است. همچنین با وجودی که برآوردهای انجام‌شده بسیار متفاوت است، بیشتر متخصصان توافق دارند که بین بیست تا سی درصد از دختران و ده تا پانزده درصد از پسران تا هفده سالگی قربانی نوعی آزار جنسی بوده‌اند (تفاوت رقم برآوردها ناشی از تعریف خاصی است که برآوردکننده از آزار جنسی داشته است). در این میان نمایی یگانه از کودکی که در مقابل آزار جنسی آسیب‌پذیر باشد وجود ندارد، بلکه بیشتر آن‌ها احساس می‌کنند بی‌پناه‌اند، به‌تنهایی قادر به مقاومت نیستند و این واقعه فقط بر آن‌ها اتفاق افتاده است.

با توجه به این خطرناک‌تر است که بیشتر مدارس شروع به برگزاری دوره‌هایی برای پیشگیری از سوء استفاده‌ی جنسی کودکان کرده‌اند. بیشتر این برنامه‌ها به‌دقت بر اطلاعات اصلی درباره‌ی سوء استفاده‌ی جنسی تمرکز می‌کند و تفاوت میان تماس «خوب» و «بد» را به بچه‌ها یاد می‌دهد؛ سپس آن‌ها را نسبت به خطرات آگاه و حساس و تشویق می‌کند تا در صورتی که اتفاقی ناگوار برایشان پیش آمد به بزرگ‌ترشان اطلاع دهند. ولی بررسی ملی انجام‌شده در مورد دوهزار کودک نشان داد که این آموزش‌ها کمی بهتر از هیچ یا در عمل بدتر از هیچ بود و هیچ کمکی برای پیشگیری از آزار جنسی به کودکان نمی‌کرد. بدتر از همه، احتمال گزارش دادن بچه‌هایی که این برنامه‌ها را دیده و سپس مورد آزار جنسی قرار گرفته بودند، نصف بچه‌هایی بود که این برنامه‌ها را ندیده بودند. در مقابل، بچه‌هایی که آموزش جامع‌تری دیده بودند و مهارت‌های احساسی و اجتماعی مرتبط با موضوع نیز به آن‌ها آموخته شده بود، توانایی بیشتری برای مراقبت از خود در مقابل آزاردهندگان جنسی داشتند و به احتمال بسیار زیاد از طرف مقابل می‌خواستند تا تنهایشان بگذارد، داد و فریاد راه می‌انداختند یا با او جنگ و دعوا می‌کردند، او را به گفتن ماجرا تهدید می‌کردند، و در صورت روی دادن چنین اتفاقی موضوع را بروز می‌دادند. مورد آخر، یعنی گزارش دادن ماجرا، تأثیر پیشگیرانه‌ی بسیار زیادی دارد. در واقع، تعداد زیادی از کودک‌آزاران، صدها کودک را آزار داده‌اند. مطالعه‌ی تعدادی از کودک‌آزاران در دهه‌ی چهارم زندگی‌شان نشان داد که به‌طور متوسط از زمان نوجوانی خود هر ماه یک کودک را آزار داده‌اند. گزارش تهیه شده درباره‌ی یک راننده‌ی اتوبوس و یک آموزگار ایوانه‌ی دبیرستان نشان می‌دهد آن‌ها سالانه سیصد کودک را با کمک هم آزار داده‌اند. از طرفی نیز هیچ‌یک از بچه‌ها این موضوع را به کسی نگفته بود و جریان فقط زمانی فاش شد که یکی از پسران مورد تجاوز قرار گرفته، شروع به سوء استفاده‌ی جنسی از خواهر خود کرد.

احتمال گزارش دادن ماجرای تجاوز جنسی در بچه‌هایی که برنامه‌های جامع‌تر را دیده بودند سه‌برابر بیشتر از بچه‌هایی بود که برنامه‌های حداقلی را دیده بودند. چه‌چیز موجب این رفتار مناسب شده است؟ پاسخ این است که این برنامه‌ها در قالب موضوعات تک‌تصویر ارائه نمی‌شود، بلکه در طول دوره‌ی آموزشی کودک چندین بار در سطوح مختلف و در قالب آموزش تدرستی یا امور جنسی عرضه می‌شود. آن‌ها از والدین نیز می‌خواهند تا به‌موازات آموزش این موضوع در مدرسه، در خانه نیز پیام آن را به کودک ابلاغ و القا کنند (بچه‌هایی که والدینشان در این برنامه مشارکت داشتند بهترین عملکرد را در مقابل تهدیدهای جنسی از خود بروز دادند).

علت دیگر رفتار مناسب این بچه‌ها توانایی اجتماعی و عاطفی و احساسی‌شان است. صرف دانستن تماس «خوب» و «بد» برای بچه کافی نیست، بلکه او به خودآگاهی نیاز دارد تا مدت‌ها پیش از آغاز شدن تماس و لمس طرف مقابل، نامناسب و خطرناک بودن موقعیت را احساس کند. برای این کار خودآگاهی تنها کافی نیست، بلکه او باید اعتمادبه‌نفس کافی و قاطعیت لازم را داشته باشد تا بر پایه‌ی احساس خطر خود دست به اقدام بزند؛ حتی اگر شخص بزرگسال روبه‌روی او سعی کند به او اطمینان دهد که «مسأله‌ی خاصی وجود ندارد». علاوه بر آن، کودک باید راه‌های مختلفی برای جلوگیری از آنچه می‌خواهد اتفاق بیفتد بلد باشد؛ از فرار کردن

گرفته تا تهدید مهاجم به گفتن ماجرا به دیگران. به همین دلیل است که برنامه‌های جامع‌تر و بهتر به بچه‌ها یاد می‌دهد تا برای کسب خواسته‌های خود دست به اقدام بزنند، به‌جای منفعل بودن با قاطعیت حقوق خود را طلب کنند و حدود مرز خود را بدانند و از آن دفاع کنند.

بنابراین، مؤثرترین برنامه‌های آموزشی آن‌هایی بودند که اطلاعات پایه‌ای را جمع‌به‌سوء استفاده‌ی جنسی را با مهارت‌های عاطفی و احساسی و اجتماعی مورد نیاز ترکیب و تکمیل می‌کردند. این برنامه‌ها به بچه‌ها یاد می‌داد تا روش‌هایی برای حل‌وفصل مثبت‌تر اختلافات میان فردی خود پیدا کنند، اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشند، در صورت بروز اتفاق نامطلوب خود را سرزنش نکنند و احساس کنند شبکه‌ای از حمایت آموزگاران و والدین پشتیبان آن‌هاست که در صورت نیاز می‌توانند از آن‌ها کمک بگیرند و اگر برایشان اتفاق ناگواری پیش آید، به هیچ وجه آن را مخفی نگاه ندارند و به بزرگ‌تر خود بگویند.

عناصر مؤثر و سازنده

این یافته‌ها بر پایه‌ی ارزیابی‌های بی‌طرفانه‌ای که از عناصر برنامه‌های بسیار سازنده به‌عمل آمده، ما را به دسته‌بندی اجزای برنامه‌ی پیشگیرانه‌ی بهینه‌ای راهبر شده است. در طرحی پنج‌ساله که با حمایت بنیاد گرانت انجام شد، تعدادی از پژوهشگران با مطالعه‌ی این موضوع، عناصر مؤثر و حیاتی موفقیت برنامه‌های آموزشی کارآمد و موفق را استخراج کردند. فهرست مهارت‌های کلیدی لازم برای هر برنامه، صرف‌نظر از مشکل خاصی که مورد نظر آن بود، همانند فهرست عناصر و اجزای هوش هیجانی (عاطفی) است که به‌طور کامل در پیوست «د» آورده شده است.

مهارت‌های هیجانی و عاطفی شامل خودآگاهی، شناسایی، اظهار، و مدیریت احساسات، کنترل انگیزه‌ها و به‌تأخیر انداختن کسب لذت‌های آنی و اداره کردن تنش‌ها و اضطراب‌ها است. یکی از توانایی‌های اصلی و کلیدی کنترل انگیزه‌ها دانستن تفاوت میان احساسات و رفتارها و یادگیری اتخاذ تصمیم‌های عاطفی و هیجانی بهتر است. به این منظور نخست باید انگیزه برای عمل را کنترل و سپس شقوق مختلف عمل و پیامدهای آن‌ها را شناسایی و ارزیابی کنیم و درنهایت دست به عمل مناسب بزنیم. بسیاری از این توانایی‌ها و مهارت‌ها، مهارت‌های میان‌فردی هستند، نظیر خواندن ایما و اشارات احساسی و عاطفی و اجتماعی افراد دیگر، گوش دادن به دیگران، توانایی مقاومت در مقابل تأثیرات منفی، درک دیدگاه‌های دیگران، و شناخت رفتار قابل پذیرش و مناسب در هر موقعیت خاص.

این موارد جزو مهارت‌های احساسی و عاطفی و اجتماعی اصلی زندگی است که بیشتر مشکلات طرح‌شده در این فصل (و بلکه همه‌ی آن‌ها) را دست‌کم تا حدودی درمان می‌کند. انتخاب مشکلات خاصی که می‌خواهیم از این مهارت‌ها علیه آن‌ها استفاده کنیم، با خودمان است.

به‌یقین، علل این مشکلات بسیار پیچیده است و در هر یک مجموعه‌ی به‌هم پیوسته‌ای از عوامل زیستی، خانوادگی، سیاست‌های حاکم بر فقر بخش‌هایی از جامعه و فرهنگ کوچه و خیابان (آن هم به نسبت‌های مختلف) وجود دارد. از مداخله در هیچ‌یک از این عوامل به‌تنهایی (حتی عامل عاطفی و احساسی) نمی‌تواند به نتیجه‌ی مطلوب دست یافت؛ ولی تا جایی که کمبودهای عاطفی و احساسی می‌تواند برای کودک مخاطره‌آمیز باشد که البته همان‌طور که دیدیم خطرات جدی برای او ایجاد می‌کند، باید به‌موازات اصلاح سایر امور به اصلاح کمبودهای عاطفی و احساسی او نیز توجه جدی شود. پرسش بعدی این است: «آموزش عواطف و هیجان‌ها چگونه آموزشی است؟»

فصل شانزدهم: آموزش عواطف و هیجان‌ها

امید اصلی یک ملت در آموزش و پرورش صحیح و شایسته‌ی جوانان آن قرار دارد

- اراسموس

در این‌جا با جلسه‌ی حضور و غیاب عجیبی روبه‌رو هستیم که در گروهی پانزده نفره از شاگردان کلاس پنجم برگزار می‌شود. شاگردان به روش سرخ‌پوستی به‌شکل دایره نشست‌اند. زمانی که آموزگار نام یکی از دانش‌آموزان را به زبان می‌آورد، دانش‌آموز مذکور به‌جای گفتن واژه‌ی خشک و خالی «حاضر» عددی از یک تا ده را فریاد می‌زند، که حاکی از نحوه‌ی احساس آن روز اوست: عدد یک به‌معنای افسرده و دلتنگ است، و عدد ده به‌معنای انرژی فراوان.

از پاسخ‌های بچه‌ها می‌توان فهمید که امروز همه‌ی آن‌ها روحیه‌ی خوبی دارند:

- جسیکا!

- ده: عالی عالی، امروز شنبه است.

- پاتریک!

- نه: هیجان‌زده و کمی عصبانی‌ام.

- نیکول!

- ده: آرام، خوشحال ...

این کلاس خودشناسی در مدرسه‌ی نوآوا در سانفرانسیسکو واقع است، که در عمارت بزرگ خاندان کروکر، بنیانگذار بزرگ‌ترین بانک‌های سانفرانسیسکو، دایر شده است. امروزه این عمارت که به نمونه‌ی کوچکی از سالن‌های سانفرانسیسکو شباهت دارد محل مدرسه‌ای خصوصی است با روش آموزشی خاصی که می‌توانیم آن را نمونه‌ای از آموزش هوش هیجانی و عاطفی بدانیم.

موضوع مورد بحث در خودشناسی، شناخت احساسات خودتان و احساساتی است که در ارتباطات شما با دیگران ایجاد می‌شود. این موضوع به‌خاطر ماهیت خود از آموزگاران می‌خواهد تا بر بافت عاطفی و هیجانی زندگی کودک تمرکز کنند؛ چیزی که به‌یقین در سایر کلاس‌های مدارس آمریکا نادیده گرفته شده است. راهکار مدرسه‌ی نوآوا این است که تنش‌ها و ناراحتی‌های زندگی بچه‌ها را موضوع روز در نظر بگیرد. آموزگاران این مدرسه درباره‌ی مسائل واقعی صحبت می‌کنند؛ مسائلی نظیر ناراحتی ناشی از طرد شدن، رشک و حسد، اختلافاتی که در زمین بازی مدرسه پیش می‌آید و تبدیل به جنگ و دعوا می‌شود. از این رو کارن استون مک‌کون، تهیه‌کننده‌ی دوره‌ی تحصیلی خودشناسی و بنیانگذار مدرسه‌ی نوآوا، می‌گوید: «یادگیری در فضایی جدا از احساسات کودک انجام نمی‌شود. باسوادی عاطفی و هیجانی به‌اندازه‌ی آموزش ریاضیات و خواندن و نوشتن اهمیت دارد و لازم است.»

کلاس خودشناسی مدرسه‌ی نوآوا پیشروی مفهوم و اندیشه‌ی جدیدی است که در کلیه‌ی مدارس کشور در حال گسترش است. به این کلاس‌ها نام‌های گوناگونی از «توسعه‌ی اجتماعی»، «مهارت‌های زندگی» تا «یادگیری اجتماعی و عاطفی» داده شده است. بعضی با اشاره به عقیده‌ی هوارد گاردنر در مورد هوش‌های چندگانه از اصطلاح «هوش‌های شخصی» استفاده کرده‌اند. فصل

مشترک همه‌ی این کلاس‌ها افزایش سطح توانایی اجتماعی و عاطفی و هیجانی کودکان به‌صورت بخشی از آموزش آن‌هاست. بنابراین، در این کلاس‌ها به‌جای این‌که بر درمان بچه‌هایی که لغزش دچار شده‌اند و تأکید و روش‌هایی برای مقابله با مشکل و درمان آن آموزش داده شود، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و مفاهیم مورد نیاز کودکان به آن‌ها آموزش داده می‌شود.

دوره‌های باسوادی عاطفی و هیجانی تا حدودی در نهضت آموزش اثربخش دهه‌ی ۱۹۶۰ ریشه دارد. تفکر مبنای نهضت آموزش اثربخش این بود که در آموزش موضوعات روان‌شناختی و انگیزشی چنانچه مفاهیم تدریس‌شده با تجربه‌ی عملی آن مفاهیم همراه باشد به‌صورت نهادینه‌تری آموخته می‌شود. البته باید بگوییم نهضت باسوادی عاطفی و هیجانی اصطلاح آموزش و پرورش اثربخش را وارونه کرده است و به‌جای این‌که آموزش را اثربخش کند، مفهوم اثربخشی را آموزش می‌دهد.

بسیاری از این دوره‌ها و انگیزه‌ی گسترش آن‌ها ناشی از گسترش تعداد زیادی از برنامه‌های پیشگیری در مدارس است که هر یک برای حل مسأله‌ای خاص ایجاد شده و مشکلاتی نظیر سیگار کشیدن و مصرف مواد مخدر در نوجوانان، اخراج از مدرسه، و به‌تازگی خشونت آن‌ها را هدف خود قرار داده است. همان‌طور که در فصل پیش دیدیم، طبق یافته‌های پژوهشگران گروه دلبیوتی. گرانت در بررسی برنامه‌های پیشگیرانه‌ی مختلف، برنامه‌هایی که توانایی‌های اجتماعی و هیجانی اساسی نظیر کنترل تنش‌ها، مدیریت خشونت، و یافتن راه‌حل‌های سازنده در مشکلات اجتماعی را به بچه‌ها می‌آموزند به‌مراتب از برنامه‌های دیگر مؤثرترند. با توجه به این اصل مهم، نسل جدیدی از اقدامات مداخله‌گرانه‌ی اصلاحی پا به عرصه‌ی وجود گذاشته است.

همان‌طور که در فصل پانزدهم خواندیم، اقدامات اصلاحی طراحی‌شده برای رفع کمبودهای مربوط به مهارت‌های هیجانی و اجتماعی خاصی که موجب مشکلاتی نظیر خشونت یا افسردگی بچه‌ها می‌شود، می‌تواند تأثیر سازنده‌ی بسیاری داشته باشد و همچون سپری از فرزندانمان در مقابل خطرات محافظت کند؛ ولی این اقدامات خوش‌طرح و نقشه را به‌طور عمده روان‌شناسان پژوهشگر به‌عنوان تجربیات علمی به مرحله‌ی اجرا درآورده‌اند. گام بعدی در این راه بهره‌گیری از این درس‌ها و عمومیت دادن به آن‌ها در قالب اقدامات پیشگیرانه برای همه‌ی شاگردان است تا آموزگاران معمولی نیز بتوانند آن را تدریس کنند.

این رهیافت پیچیده و مؤثر به اقدامات پیشگیرانه شامل ارائه‌ی اطلاعاتی درباره‌ی مسائلی چون ایدز، مواد مخدر، و غیره در زمانی است که کودک و نوجوان کم‌کم با آن‌ها روبه‌رو می‌شود؛ ولی موضوع اصلی و جاری آن یاد دادن مهارت و شایستگی اصلی و محوری خاصی است که می‌تواند هر یک از این مشکلات و معضلات را مدیریت کند و این چیزی نیست جز هوش هیجانی و عاطفی.

این رویه‌ی تازه در برخورد با باسوادی عاطفی و هیجانی و آوردن آن به مدارس موجب می‌شود عواطف و هیجانات و زندگی اجتماعی کودکان به موضوعاتی آموزشی تبدیل شود، و دیگر به این جنبه‌های جدی و ناگزیر زندگی روزانه‌ی کودک به‌عنوان بی‌انضباطی، فضولی، دخالت بی‌جا و شیطنت نگاه نکند و او را برای تنبیه به اطاق ناظم و مشاور و مدیر مدرسه نفرستد.

ممکن است کلاس‌های درس در نگاه اول مکان‌هایی بدون حادثه به‌نظر آید و کمتر از آنچه ادعا می‌کند برای مسائل جدی و اساسی راه حل مناسب داشته باشد؛ ولی این موضوع بیشتر به این دلیل است که در این کلاس‌ها نیز مثل روش پرورش کودک در خانه مطالب مورد نظر در قالب درس‌هایی کوچک ولی مهم، مرتب و در طولانی‌مدت به کودک آموخته می‌شود. به این ترتیب است که آموزش مطالب عاطفی و هیجانی نهادینه می‌شود و جزو زندگی روزانه و رفتارهای شخص درمی‌آید. درواقع، به‌مرور که تجربیاتی تکرار می‌شود، مغز آن‌ها را به‌صورت مسیرهایی تقویت‌شده باز می‌تاباند و آن‌ها را به شکل عادت‌های عصبی خاصی درمی‌آورد تا در

زمان‌های اجبار، افسردگی، و صدمه‌ی روحی از آن‌ها استفاده کند. با وجودی که موضوعات روزانه‌ی طرح‌شده در سوادآموزی هیجانی و عاطفی ممکن است کاری عادی و کم‌ارزش به‌نظر برسد، نتیجه‌ی حاصل از آن، که انسان‌هایی شایسته‌اند، بیش از هر زمان دیگر برای زندگی آینده‌ی ما ضروری و حیاتی است.

درسی در زمینه‌ی همکاری

در این‌جا می‌خواهیم یک جلسه از کلاس خودشناسی را با تجربیات کلاس‌های درسی معمول مقایسه کنیم.

قرار است گروهی از بچه‌های کلاس پنجم در بازی جورچین چهارگوش شرکت کنند. در این بازی بچه‌ها به چند گروه تقسیم می‌شوند و هر گروه مأمور می‌شود تعدادی جورچین چهارگوش را کامل کند. نکته‌ی مهم بازی این است که کار گروهی باید در سکوت کامل انجام شود و هیچ‌کس حق ندارد با ایما و اشاره به دیگران کمک کند.

خانم آموزگار، چو آن وارگو، بچه‌ها را به سه دسته تقسیم می‌کند و یک میز جداگانه در اختیار هر کدام می‌گذارد. سه نفر از بچه‌های آشنا به بازی به‌عنوان ناظر انتخاب می‌شوند، و به هریک ورقه‌ای داده می‌شود تا از آن برای ارزیابی دیگر بچه‌ها استفاده کند. برای مثال، مشخص کند کدام یک رهبری گروه خود را برعهده دارد، چه کسی لودگی و مسخره‌بازی درمی‌آورد و چه کسی در کار دیگران اختلال می‌کند.

بچه‌ها تکه‌های جورچین را روی میز به‌هم می‌ریزند و مشغول مرتب کردن آن‌ها می‌شوند. پس از یکی دو دقیقه مشخص می‌شود یکی از گروه‌ها به‌نحو شوگفت‌انگیزی همچون گروهی کارآمد کار می‌کنند، به‌طوری که پس از چند دقیقه همه‌ی تکه‌ها را پهلوی هم می‌چینند و کار را تمام می‌کنند. اعضای گروه دوم که چهار نفرند، در آغاز به‌صورت جداگانه و بدون همکاری با یکدیگر کار می‌کنند و با حرکات موازی بدون نتیجه دور هم وول می‌خورند بدون این‌که به جایی برسند؛ سپس کم‌کم شروع به همکاری می‌کنند و با تمرکز روی اولین چهارگوش آن را تکمیل می‌کنند و به‌دنبال آن جدول دوم و سوم نیز کامل می‌شود.

ولی گروه سوم هنوز در تقلا و تلاش‌اند و توانسته‌اند فقط یکی از چهارگوش‌ها را، آن هم تا حدودی کامل کنند، که البته بیشتر شبیه دوزنقه است تا چهارگوش! هنوز خیلی مانده تاسین، فابری، و رحمان مثل دو گروه دیگر بتوانند به‌آرامی با هم کار کنند و کار گروهی‌شان را پیش ببرند. آن‌ها که بسیار ناراحت و ناامید شده‌اند دیوانه‌وار تکه‌های جورچین را جستجو می‌کنند، تکه‌هایی را که می‌اندیشند برای کامل کردن یک چهارگوش مناسب است برمی‌دارند و آن را درجای مورد نظر خود قرار می‌دهند؛ ولی وقتی متوجه نادرستی‌شان می‌شوند افسردگی‌شان شدت می‌یابد.

زمانی که رحمان دو تکه از قطعات را برمی‌دارد و آن‌ها را مثل صورتک جلوی چشمان خود قرار می‌دهد، تنش حاکم بر گروه تا حدودی کاهش می‌یابد، و بچه‌ها با خنده‌ی نخودی خود کمی روحیه می‌گیرند. از قضا این کار او به نقطه‌ی عطف درس امروز تبدیل می‌شود.

چو - آن وارگو برای تشویق بچه‌ها پیشنهاد می‌کند: «کسانی که کار خود را تمام کرده‌اند می‌توانند که هنوز کارشان تمام نشده است راهنمایی بکنند.»

داگان به‌آرامی کنار گروه سوم می‌رود و با اشاره به دو تکه‌ای که از چهارگوش بیرون زده است، می‌گوید: «شما باید جای این دو تکه را با این دو تکه عوض کنید.» در این هنگام رحمان که صورت پهن و بزرگش در اثر تمرکز چین خورده است، یکباره ترکیب‌بندی

جورچین اول را پیدا و قطعات آن را به سرعت مرتب می‌کند، و به دنبال آن دو چهارگوش دیگر نیز تکمیل می‌شود. زمانی که آخرین قطعه‌ی جورچین در جای خود قرار می‌گیرد، همه‌ی بچه‌ها ناخودآگاه هورا می‌کشند و کف می‌زنند.

مشاجره‌ی بعد از بازی

درحالی که بچه‌ها می‌روند تا درس علمی امروز را درباره‌ی کار گروهی هضم کنند و به‌خاطر بسپارند، تبادل نظر جدی‌تری بین دو نفر از آن‌ها روی می‌دهد. رحمان با قد بلند و موهای پرپشت و انبوه خود که مانند ملوان‌ها آن را اصلاح کرده است، با تاکر، ناظر گروه، درگیر بحث و مشاجره‌ی جدی درباره‌ی موضوع ایما و اشاره در بازی و معنا و مفهوم آن هستند. تاکر که تی‌شرت آبی گشادی پوشیده است، روی آن با شبرنگ شعار «مسئول باشیم» را نوشته شده است که تا حدودی تأکیدکننده‌ی نقش او در بازی امروز است.

تاکر با لحنی مؤکد و استدلالی به رحمان می‌گوید: «تو هم می‌توانی یک قطعه را به همبازی‌هایت پیشنهاد کنی. به این ایما و اشاره نمی‌گویند.»

با وجود این رحمان با جدیت تأکید می‌کند: «ولی این کار ایما و اشاره است.»

وارگو که متوجه بالا رفتن صدای بچه‌ها و افزایش خشونت لحن آن‌ها شده است، به آرامی به میز آن‌ها نزدیک می‌شود. این‌گونه برخورد‌ها، که حاکی از تبادل خود به خود احساسات تند بچه‌هاست، اهمیت زیادی دارد و در چنین لحظاتی است که درس‌های علمی آموخته‌شده نتیجه می‌دهد و درس‌های جدیدی را می‌توانیم به‌نحو بسیار سودمندی به بچه‌ها آموزش دهیم. همان‌طور که هر آموزگار خوب و شایسته‌ای می‌داند، درس‌های آموزش داده‌شده در این لحظات پرتنش در حافظه‌ی دانش‌آموزان حک و نهادینه می‌شود.

وارگو با لحنی مهربانی و فهمیده و مهربانی وارد صحبت آن‌ها می‌شود و می‌گوید: «تمی‌خواهم از شما انتقاد کنم، زیرا شما به‌خوبی با هم همکاری کردید ولی تاکر سعی کن منظورت را با لحنی بیان کنی که این قدر انتقادی به‌نظر نرسد.»

تاکر که اکنون لحن آرام‌تری به خود گرفته است، به رحمان می‌گوید: «تو می‌توانی یک تکه از جورچین را در جایی که تصور می‌کنی مناسب است قرار دهی، یا تکه‌ای را که فکر می‌کنی مناسب است به یکی از اعضای گروه بدهی، بدون این‌که ایما و اشاره کنی، بلکه فقط پیشنهاد کنی.»

رحمان درحالی که سرش را به‌نشانه‌ی فردی بی‌تقصیر و بی‌گناه می‌خاراند با عصبانیت پاسخ می‌دهد: «پس به‌عقیده‌ی تو، اگر این‌طوری عمل کنیم هم ایما و اشاره نیست؟!»

کاملاً مشخص است که علت خشم و عصبانیت رحمان چیزی بیش از استدلال درباره‌ی معنا و مفهوم ایما و اشاره است. او دائم به برگه‌ی ارزیابی که تاکر تکمیل کرده نگاه می‌کند و با وجودی که هنوز صحبتی درباره‌ی آن نکرده است، به‌نظر می‌رسد عامل اصلی اختلاف و مشاجره‌ی او با تاکر است. تاکر در ستون «چه کسانی در بازی اخلاص می‌کنند؟» نام رحمان را نیز نوشته است!

وارگو که متوجه نگاه‌های رحمان به برگه‌ی ارزیابی تاکر شده است، علت نگرانی رحمان را حدس می‌زند. بنابراین، به تاکر می‌گوید: «او احساس می‌کند که تو در برگه‌ی ارزیابی نکته‌ای منفی درباره‌ی او نوشته‌ای. منظورت از نوشتن این نکته چه بوده است؟»

تاکر با لحنی آشتی‌جویانه می‌گوید: «منظور من مداخله‌ی منفی نبود.»

رحمان که از گفته‌ی او قانع نشده است، با لحن آرام‌تری می‌گوید: «این حرف تو کمی بی‌منطق و بعید به‌نظر می‌رسد.»

وارگو سعی می‌کند تفسیر مثبتی از نوشته‌ی تاکر ارائه دهد. او می‌گوید: «منظور تاکر این است که یک کار به‌ظاهر اخلاص‌گرا نه می‌تواند هنگام یأس و ناامیدی به‌صورت کاری روشن‌گرانه و راهگشا درآید.»

رحمان که سعی دارد این بار مسأله را شفاف‌تر کند، اعتراض‌کنان می‌گوید: «ولی اخلاص‌گرا نه مثل این است که وقتی همه به‌سختی برای حل مسأله تمرکز کرده‌اند، من این‌طوری (درحالی که چشم‌های خود را گشاد کرده و لپ‌های خود را باد کرده و حالت مسخره‌ای به خود گرفته است) تمرکزشان را خراب کنم. به این می‌گویند اخلاص‌گری!»

وارگو که سعی دارد جنبه‌ی تربیت عاطفی و احساسی آموزش خود را بیشتر کند، به تاکر می‌گوید: «درست است که به‌عقیده‌ی تو، اخلاص‌گری رحمان زیان‌آور نبوده است؛ ولی با نحوه‌ی بیان و لحن کلام خود پیام متفاوتی را به او فرستادی. خواست رحمان این است که تو به حرف‌هایش گوش دهی و احساساتش را درک کنی. منظور رحمان این بود که استفاده از واژه‌ای منفی نظیر اخلاص‌گر غیرمنصفانه است. او دوست ندارد چنین لقبی به او بدهند.»

سپس رو به رحمان می‌کند و می‌گوید: «من نحوه‌ی صحبت کردن تو را در گفتگو با تاکر تأیید می‌کنم، زیرا رویکرد و لحن حمله‌کننده‌ای نداری. اگر به تو لقب اخلاص‌گر بدهند برایت خوشایند نیست. زمانی که آن دو تکه جورچین را روی چشمانت گذاشتی، به‌نظر می‌رسد احساس ناامیدی می‌کردی و می‌خواستی به روشن کردن ذهن بچه‌های گروهت کمک کنی؛ ولی تاکر چون متوجه هدف و نیت تو نشد این کار تو را به‌عنوان کاری اخلاص‌گرا نه ثبت کرد. این‌طور نیست؟»

رحمان که احساس می‌کند به حرف‌هایش گوش داده‌اند و منظورش را فهمیده‌اند، با لحنی آرام می‌گوید: «درسته، احساس می‌کنم راحت شده‌ام.» تاکر نیز لبخند بر لب، سرش را تکان می‌دهد. سپس هر دو که متوجه شده‌اند بقیه‌ی بچه‌ها برای شرکت در کلاس دیگر محل را ترک کرده‌اند، دست هم را می‌گیرند و به‌سرعت از آن‌جا دور می‌شوند.

کالبدشکافی جنگی که اتفاق نیفتاد

وقتی اعضای گروه جدید کم‌کم درجای خود می‌نشستند، وارگو به اتفاقی فکر می‌کرد که چند لحظه قبل روی داده بود. گفتگوی تند بچه‌ها و خاموش شدن بعدی آن، نشان‌دهنده‌ی چیزی است که آن‌ها درباره‌ی حل‌وفصل اختلافات یاد گرفته‌اند. به‌عقیده‌ی وارگو، برخورد و کشمکش بین دو نفر اغلب از فقدان درک متقابل آن‌ها ایجاد می‌شود. به این معنا که «ما با طرف مقابل ارتباط برقرار نمی‌کنیم، بلکه درباره‌ی نیات او فرضیات و قضاوت‌هایی می‌کنیم و ناگهان یک‌طرفه به قاضی می‌رویم و نتیجه‌ی خاصی می‌گیریم. به‌دنبال آن، پیام ناخوشایندی را به‌نحوی ناخوشایند به‌طرف مقابل می‌دهیم، به‌طوری که او قادر به درک و فهم گفته‌ی واقعی ما نیست.»

آنچه به دانش‌آموزان کلاس خودشناسی یاد می‌دهند این است که قرار نیست به‌طور کامل از برخورد و کشمکش خودداری کنند، بلکه باید قبل از تبدیل آن به جنگی تمام‌عیار حل‌وفصلش کنند. نشانه‌های این درس‌های اولیه را می‌توانیم در نحوه‌ی برخورد رحمان و تاکر در حل‌وفصل اختلاف عقیده‌شان مشاهده کنیم. برای مثال، هر دو آن‌ها تلاش کردند دیدگاه‌های خود را به‌روشی بیان کنند تا موجب تشدید اختلاف نشود. این نوع ابراز عقیده‌ی مثبت (که با تهاجم یا انفعال تفاوت دارد) را از کلاس سوم به بعد در مدرسه‌ی نوآوا به شاگردان یاد می‌دهند. در این روش از آن‌ها خواسته می‌شود احساسات خود را رک و صریح ولی بدون حالت تهاجمی، به‌طرف مقابل بیان کنند. رحمان و تاکر، درحالی که در آغاز کشمکش هیچ‌یک به دیگری نگاه نمی‌کرد، به‌مرور نشانه‌هایی از «گوش دادن

فعال» را از خود نشان دادند، روبه‌روی هم قرار گرفتند، تماس چشمی برقرار کردند و با ایما و اشاره به طرف مقابل خود فهماندند که به حرف‌هایش گوش می‌دهند و منظورش را درک می‌کنند.

استفاده از این ابزارها و رفتار تربیتی و هدایتگرانه‌ی خانم آموزگار، موجب شد اصطلاحات «ابراز عقیده‌ی مثبت» و «گوش دادن فعال» برای رحمان و تاکر از شکل عبارت‌هایی خشک و خالی که فقط در امتحان مطرح می‌شود خارج شود و به نوعی رفتارهای واکنشی سازنده تبدیل گردد که می‌تواند در لحظاتی بسیار حساس که به‌شدت مورد نیازشان است، به آن رفتارها تکیه و از آن‌ها برای حل مشکل خود استفاده کند.

کسب مهارت در زمینه‌ی احساسی و هیجانی بسیار دشوار است، زیرا زمانی به این مهارت‌ها نیاز داریم که در اوج نومی‌دی و افسردگی هستیم و در نتیجه، کمتر از هر زمان دیگر برای کسب اطلاعات جدید و یادگیری عادت‌های جدید واکنش و پاسخدهی آمادگی داریم. تربیت و راهنمایی یک نفر دیگر در این لحظات بسیار سودمند است. به‌گفته‌ی وارگو، «در زمان یأس و افسردگی شدید، هرکس، چه بچه‌ی کلاس پنجمی یا فردی بزرگسال، تا حدودی به کمک نیاز دارد تا بتواند از خود مراقبت کند. زمانی که قلب شما به‌شدت می‌زند، دستانتان عرق کرده است، وحشت‌زده و عصبی هستید، و سعی دارید به‌روشنی به حرف‌های طرف مقابل گوش دهید و در عین حال کنترل خود را حفظ کنید و بدون داد و فریاد، شماتت طرف مقابل یا سکوت برای دفاع از خود، کنترل خود را حفظ کنید، کمک یک نفر دیگر بسیار مغتنم و راهگشاست.»

برای همه‌ی کسانی که با روحیه‌ی بی‌نظم و قاعده‌ی پسرپچه‌های کلاس پنجم آشنایی دارند، جالب‌ترین موضوع این است که رحمان و تاکر تلاش کردند بدون توسل به شماتت یکدیگر، دشنام دادن به هم یا دادو فریاد کردن، دیدگاه‌های خود را به‌روشی مثبت و سازنده بیان کنند. هیچ‌یک از آن دو اجازه نداد هیجان‌ها و احساساتش از کنترل خارج شود و شکل اهانت‌آمیز به خود بگیرد و به فحش و دشنام‌دهی و مشت و لگد تبدیل شود یا به کمین کردن در بیرون کلاس و جنگ و دعوا در بیرون مدرسه. آنچه می‌توانست آغازگر جنگ و دعوایی تمام‌عیار باشد موجب تقویت مهارت آن‌ها در نکات ظریف حل مسأله و مناقشه شد. اگر آن‌ها این درس‌ها را نیاموخته بودند، چه بر سرشان می‌آمد؟

واقعیت این است که کودکان و نوجوانان هر روز برای مسائل خیلی جزئی از کوره در می‌روند و به جنگ و دعوا می‌پردازند.

دغدغه‌های روزانه‌ی شاگردان

در جلسات حضور و غیاب کلاس‌های خودشناسی، عددهایی که بچه‌ها بیان می‌کنند همیشه مثل امروز عدد‌های بزرگی نیست. زمانی که بچه‌ای با اعدادی نظیر یک و دو و سه - که نشان دهنده‌ی احساس بسیار بد اوست به آموزگار خود پاسخ می‌دهد، راه را برای پرسش بعدی آموزگار از خود باز می‌کند که «آیا می‌خواهی درباره‌ی علت این احساس خود صحبت کنی؟» و چنانچه آن دانش‌آموز بخواهد صحبت کند (هیچ‌کس را نمی‌توانیم به گفتن چیزی که نمی‌خواهد وادار کنیم)، گفته‌های او موجب آشکار شدن مشکل آزردهنده‌اش و یافتن راه‌حلی برای از بین بردن آن مشکل خواهد شد.

مشکلات و مسائل آزردهنده‌ی بچه‌ها در سنین و کلاس‌های مختلف فرق می‌کند. بچه‌های کلاس‌های پایین اغلب از آزار و اذیت بچه‌های دیگر، احساس طردشدگی و ترس‌های مختلف شکایت می‌کنند، درحالی که در حدود کلاس ششم، دغدغه‌های جدیدی دامنگیر بچه‌ها می‌شود که از میان آن‌ها می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم: دل‌شکستگی از این‌که دوستان سر قرار حاضر نشده یا

رها و طرد شده است، ناراحتی از دست دوستانی که بالغ و پخته نشده‌اند و مخاطرات دردآور دوران جوانی! («بچه‌های بزرگ‌تر مرا کتک می‌زنند»، «دوستان من سیگار می‌کشند و دائم سعی می‌کنند مرا هم به این کار وادارند.»)

این‌ها موضوعاتی بسیار مهم در زندگی کودکان است که در محیط مدرسه و پیرامون آن، از جمله در زمان غذا خوردن، در سرویس رفت‌وآمد مدرسه، و در خانه‌ی دوستان آن‌ها وجود دارد و موجب آزار و نگرانی‌شان می‌شود. بیشتر وقت‌ها بچه‌ها درباره‌ی این مشکلات با کسی صحبت نمی‌کنند تا از کمک فکری او استفاده کنند، بلکه خودشان به تنهایی و هنگام خواب به این مسائل ناراحت‌کننده فکر می‌کنند. این موارد می‌تواند در دانش خودشناسی به موضوعات جدی روز تبدیل شود.

هریک از این بحث و گفتگوها در حکم بخشی بالقوه از هدف مشخص و روشن دانش خودشناسی است که در حال آگاه کردن احساس بچه‌ها نسبت به خودشان و روابطشان با دیگران است. با وجودی که دوره‌ی دانش خودشناسی برنامه‌ی درسی مشخصی دارد، باز هم به اندازه‌ای نرمش‌پذیر هست که وقتی مشکلاتی مانند مورد رحمان و تاکر پیش می‌آید درباره‌ی آن بررسی و نسبت به حل‌وفصل آن اقدام کند. موضوعاتی که شاگردان و مطرح می‌کنند مثال‌های زنده‌ای در اختیار آن‌ها و آموزگارشان قرار می‌دهد تا مهارت‌های آموخته‌شده در این رشته نظیر روش‌های حل‌وفصل اختلافات را به کار بندند و در کاربرد آن‌ها ماهر و کارآزموده شوند.

الفبای هوش هیجانی و عاطفی

برنامه‌ی درس دانش خودشناسی را، که حدود بیست سال مورد استفاده قرار گرفته است، می‌توانیم سرمشق و الگوی آموزش هوش هیجانی در نظر بگیریم. به گفته‌ی کارن استون مک‌کاون، زمانی که با هم گفتگو می‌کردیم، درس‌های این دوره گاهی به شدت پیچیده است؛ برای مثال، «زمانی که ما درباره‌ی عصبانیت آموزش می‌دهیم، به بچه‌ها کمک می‌کنیم تا درک کنند تقریباً همیشه این احساس نوعی واکنش ثانویه است و برای کشف علت آن باید به هیجان‌ها و احساسات منشأ آن توجه کنند. برای نمونه، از آن‌ها می‌خواهیم در چنین مواقعی ببینند آیا از کسی رنجیده‌اند یا نسبت به کسی احساس حسادت می‌کنند؟ ما به بچه‌ها یاد می‌دهیم که بدانند همیشه گزینه‌های مختلفی برای پاسخ دهی و واکنش به هیجان و احساس خود در اختیار دارند و هرچه انبان پاسخ‌های ایشان به یک احساس و هیجان پررتر باشد، زندگی غنی‌تر و سرشارتری خواهند داشت.»

فهرست موضوعات آموزشی دوره‌ی خودشناسی تا حدودی شامل قرینه‌ی کامل عناصر هوش هیجانی است که مهارت‌های محوری در آن به‌عنوان پیشگیری اولیه از دام‌های تهدیدکننده‌ی بچه‌ها مطرح شده است (برای اطلاع از فهرست کامل، به پیوست ه رجوع کنید). موضوعات آموزشی این دوره عبارت‌اند از:

خودآگاهی، به‌معنای شناسایی احساسات و ایجاد فرهنگ واژگانی برای آن‌ها، و شناخت پیوند میان افکار، احساسات، و واکنش‌ها؛

توجه به این که آیا تصمیم‌گیری خاص ما ناشی از تفکر مشخص و سنجیدن جهات مختلف موضوع است یا در اثر احساسات و هیجان‌های افسار گسیخته و بی‌منطق؛

دیدن نتایج گزینه‌ها و شقوق مختلف؛

استفاده از این بینش‌ها در تصمیم‌گیری‌های مربوط به مسائلی نظیر مواد مخدر، دخانیات، و امور جنسی. خودآگاهی همچنین شامل تشخیص نقاط قوت و ضعف خود و توجه به خود از موضعی مثبت و واقع‌گرایانه (و نیفتادن در دام خودخواهی و خودمحوری) است.

موضوع دیگر مورد تأکید در این دوره، مدیریت هیجان‌ها و احساسات است که در آن به شاگردان یاد می‌دهند عوامل پس‌زمینه‌ای احساسات خود را شناسایی کنند (برای مثال، توجه داشته باشند که علت اصلی عصبانیت آن‌ها صدمه و آزاری است که از طرف مقابل به آن‌ها رسیده است)؛ و روش‌هایی برای برخورد با اضطراب‌ها، عصبانیت و افسردگی و مدیریت آن‌ها یاد بگیرند. و بالاخره، به شاگردان آموخته می‌شود مسؤلیت رفتارها و تصمیم‌های خود را برعهده گیرند، و به تعهدات خود عمل کنند.

یکی از مهارت‌های اجتماعی اصلی، یکدلی است. منظور از یکدلی این است که احساسات دیگران را درک و از دیدگاه آن‌ها به مسائل نگاه کنیم و به تفاوت‌های موجود در نحوه‌ی احساس افراد در امور گوناگون احترام بگذاریم. به روابط دیگران نیز توجه جدی می‌شود که از جمله عناصر آن می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

یاد دادن این که شنونده‌ی خوبی باشیم و بتوانیم پرسش‌های خوبی مطرح کنیم؛

تشخیص تفاوت بین آنچه شخص دیگری می‌گوید یا عمل می‌کند و واکنش‌ها و قضاوت‌های ما درباره‌ی آن؛

به‌جای عصبانی شدن و منفعل بودن، دیدگاه‌های خود را با صراحت و آرامش بیان کنیم؛

آموختن هنر همکاری با دیگران، حل‌وفصل اختلافات، و گفتگو و رسیدن به سازش و مصالحه.

در این کلاس‌ها از امتحان و مدرک تحصیلی خبری نیست، زیرا خود زندگی محل آزمون نهایی این درس‌هاست. ولی در انتهای کلاس هشتم، زمانی که دانش‌آموزان می‌خواهند مدرسه را ترک کنند و به دبیرستان بروند، از هریک از آن‌ها امتحانی سقراطی می‌گیرند و یک سؤال شفاهی در زمینه‌ی دانش خودشناسی طرح می‌کنند. یکی از پرسش‌های مطرح‌شده در یکی از امتحانات اخیر چنین است: «برای کمک به یکی از دوستانتان که برای مصرف مواد مخدر توسط یکی از همکلاسی‌هایش زیر فشار قرار گرفته یا مورد آزار و اذیت اوست، پاسخی مناسبی ارائه کنید.» یا «به عقیده‌ی شما، برای برخورد با تنش‌ها، عصبانیت‌ها، و ترس‌ها و مدیریت آن‌ها، از چه روش‌های بی‌خطری می‌توانیم استفاده کنیم؟»

چنانچه ارسطو امروز زنده بود، با توجه به اهمیتی که به مقوله‌ی استادی و مهارت بر هیجان‌ها و احساس‌ها می‌داد، به‌یقین این روش‌ها را تأیید می‌کرد.

باسوادای هیجانی و احساسی در محلات فقیرنشین

بدیهی است افراد شکاک خواهند پرسید آیا برگزاری دوره‌ای نظیر دوره‌ی دانش خودشناسی در محیط‌های معمولی درون شهرها و محلات فقیرنشین نیز ممکن است یا این کلاس‌ها فقط در مدارس خصوصی کوچکی نظیر نواوا با بچه‌های مرفه و خوشبخت آن ارائه می‌شود؟ خلاصه این که آیا می‌توانیم مهارت‌های هیجانی و احساسی را در مکان‌هایی که به آن نیاز فوری و اضطرابی دارند، یعنی در آشفته‌بازار مدارس دولتی محلات فقیرنشین شهرها، به شاگردان بیاموزیم؟ پاسخ این است: بله؛ برای نمونه به مدرسه‌ی متوسطه‌ی اوگوستالیوس تروپ در نیوهیون مراجعه کنید که به همان اندازه از لحاظ اجتماعی و اقتصادی با مدرسه‌ی نواوا فاصله دارد که از حیث جغرافیایی!

به‌یقین، فضای آموزشی این مدرسه نیز از همان هیجان مدرسه‌ی نوآوا برخوردار است و درواقع، به فرهنگستان جاذب دانش تروپ معروف است و یکی از دو مدرسه از این دست در آن منطقه است که برای جذب دانش‌آموزان کلاس پنجم تا هشتم کل منطقه در یک دوره‌ی علمی تقویت‌شده ایجاد شده است. دانش‌آموزان این مدرسه می‌توانند از طریق آنتن ماهواره‌ای که به فضانوردان هوستون متصل است، در مورد فضای بیرون از زمین پرسش‌هایی مطرح کنند یا در صورت تمایل رایانه‌های خود را برای پخش موسیقی برنامه‌ریزی کنند؛ ولی به‌رغم این تجهیزات آموزشی، مثل بسیاری از شهرهای دیگر، مهاجرت سفیدپوستان به حومه‌ی شهر نیوهیون و نام‌نویسی آن‌ها در مدارس خصوصی موجب شده است نودوپنج درصد از دانش‌آموزان مدرسه‌ی تروپ را سیاهپوستان و اسپانیایی‌ها تشکیل دهند.

مدرسه‌ی تروپ که در فاصله‌ی کمی از پردیس دانشگاه بیل قرار دارد ولی فاصله‌ی اجتماعی آن دو از زمین تا آسمان است در محله‌ای فقیرنشین، رو به خرابی و کارگرنشین ساخته شده که بیست‌هزار نفر از اهالی آن در دهه‌ی ۱۹۵۰ در کارخانه‌های نزدیک آن، از اولین براس میل تا وینچستر آرمر، مشغول کار بودند. ولی امروز آن تعداد کارگر به سه‌هزار نفر کاهش یافته و به‌دنبال خود افق اقتصادی خانواده‌های ساکن در آن‌جا را به‌شدت محدود کرده است. نیوهیون نیز مثل تعداد زیادی از شهرهای کارگری نیوانگلند، در سیاهچال فقر و مواد مخدر و خشونت فرو رفته است.

در پاسخ به وضعیت اضطراری ناشی از این کابوس شهری بود که در دهه‌ی ۱۹۸۰ گروهی از روان‌شناسان و معلمان دانشگاه بیل، برنامه‌ای با عنوان برنامه‌ی مهارت‌های اجتماعی طراحی کردند که بسیار شبیه به برنامه‌ی درسی مدرسه‌ی خودشناسی نوآوا بود؛ ولی در تروپ رابطه‌ی بین شاگردان و معلمان با موضوعات مورد نظر اغلب صریح‌تر و سراسرتر است. نیوهیون بالاترین نسبت زنان مبتلا به ایدز را در ایالات متحده دارد، به‌طوری که تعدادی از مادرانی که فرزندشان را به این مدرسه فرستاده‌اند و حتی تعدادی از دانش‌آموزان به این بیماری دچارند. به‌رغم برنامه‌ی تحصیلی پربار مدرسه، دانش‌آموزان مدرسه‌ی تروپ با همه‌ی مسائل شهر و محله‌ی خود دست به‌گریبان‌اند. درواقع، وضعیت خانوادگی بسیاری از آن‌ها به‌قدری آشفته و وحشتناک است که بعضی روزها حتی نمی‌توانند به مدرسه بیایند.

مثل بقیه‌ی مدارس نیوهیون، مشخص‌ترین علامتی که به چشم هر بازدیدکننده می‌خورد، علامت ترافیکی مشهور لوزی‌شکل زرد رنگ است که روی آن نوشته شده است: «منطقه‌ی عاری از مواد مخدر». در کنار در ورودی مدرسه مری‌الن کولینز، تسهیل‌گر مدرسه، ایستاده است. او بازرسی چندمنظوره است که وظیفه دارد در راه تحقق و اجرای الزامات و خواسته‌های برنامه‌ی تحصیلی مدرسه به آموزگاران آن کمک کند. چنانچه آموزگاری از نحوه‌ی آموزش دادن درسی مطمئن نباشد، کولینز برای یاد دادن نحوه‌ی تدریس به او، وارد کلاس می‌شود.

کولینز درحالی که از من استقبال می‌کند، می‌گوید: «من بیست سال در این مدرسه درس داده‌ام. به این محله نگاه کنید. با مشکلاتی که این بچه‌ها دارند نمی‌توانم فقط به آموزش مطالب درسی اکتفا کنم. بچه‌هایی را در نظر بگیرید که به مشکل جدی دچارند، زیرا خودشان ایدز دارند یا در خانواده‌ی مبتلا به ایدز زندگی می‌کنند. به‌یقین، آن‌ها در خلال گفتگو و بحث درباره‌ی ایدز به این موضوع اشاره نمی‌کنند؛ ولی زمانی که می‌بینند آموزگاری به مسائل احساسی و عاطفی آن‌ها گوش می‌دهد، راه بیان چنین رازهایی باز می‌شود.»

در طبقه‌ی سوم مدرسه‌ی آجری قدیمی، جویند اندروز در حال برگزاری کلاس مهارت‌های اجتماعی بچه‌های کلاس پنجم است که هفته‌ای سه جلسه برگزار می‌شود. اندروز مانند بقیه‌ی آموزگاران کلاس پنجم، دوره‌ی تابستانی خاصی دیده است تا نحوه‌ی تدریس

این موضوع را یاد بگیرد؛ ولی کثرت شاگردان او نشان می‌دهد موضوعات مربوط به مهارت‌های اجتماعی به‌طور طبیعی به او واگذار می‌شود.

درس امروز راجع به شناسایی احساسات است، زیرا توانایی نام‌گذاری احساسات و تشخیص بهتر آن‌ها از یکدیگر، یکی از مهارت‌های هیجانی و عاطفی اصلی است. تکلیف شب قبل این بود که بچه‌ها تصویر شخصی را از مجله‌ای بردارند، نام هیجان و احساس آن شخص را مشخص کنند، و نحوه‌ی گفتن این موضوع به وی را بیان کنند. پس از جمع‌آوری تکلیف شب شاگردان، اندروز فهرست احساسات مختلف آن‌ها را روی تخته می‌نویسد. این فهرست شامل احساساتی نظیر اندوه، نگرانی، دلواپسی، خوشحالی، شور و هیجان و مانند این‌هاست؛ سپس شروع به سؤال و جواب و شوخی با هجده دانش‌آموزی می‌کند که آن روز توانسته‌اند به مدرسه بیایند. بچه‌ها که به‌صورت دسته‌ی چهارتایی دور میزها نشسته‌اند با هیجان دست‌های خود را بالا می‌آورند و با تمام قوا سعی می‌کنند نظر او را به خود جلب کنند تا بتوانند به پرسش‌های او پاسخ دهند.

او درحالی که صفت ناامید را به فهرست اضافه می‌کند، از بچه‌ها می‌پرسد: «کدام‌یک از شما تاکنون احساس ناامیدی کرده‌اید؟» همه‌ی دست‌ها بالا می‌رود.

سپس ادامه می‌دهد: «زمانی که ناامید می‌شوید چه احساسی دارید؟»

بچه‌ها یکی‌یکی و پشت سر هم جواب می‌دهند: «خستگی»، «دستپاچی»، «نمی‌توانم خوب فکر کنم»، «نگرانی».

زمانی که معلم صفت خشمگین را به فهرست اضافه می‌کند، می‌پرسد: «من با این احساس آشنایی کامل دارم. به عقیده‌ی شما، یک معلم چه وقت خشمگین می‌شود؟»

دخترکی با لبخند می‌گوید: «زمانی که همه با هم صحبت می‌کنند.»

سپس یک ورقه‌ی پلی‌کپی به بچه‌ها می‌دهد. در یک ستون از این برگه صورت‌های پسر بچه‌ها و دختر بچه‌هایی نشان داده شده است که یکی از احساسات و هیجان‌های اصلی ششگانه - خوشحال، ناراحت، عصبانی، شگفت‌زده، ترسیده، و متنفر - را نشان می‌دهد و در ستون دیگر وضعیت عضلات صورت مربوط به هریک نوشته شده است. برای مثال: ترسیده:

دهان باز و به عقب کشیده شده است.

چشم‌ها باز و گوشه‌های داخلی آن‌ها بالا رفته است.

ابروها بالا و به‌طرف هم کشیده شده است.

در میانه‌ی پیشانی چین‌وچروک به‌وجود آمده است.

زمانی که بچه‌ها نوشته‌های مربوط به هریک از عکس‌ها را می‌خوانند و می‌کوشند از آن عکس‌ها تقلید کنند، نشانه‌های ترس، عصبانیت، شگفت‌زدگی یا تنفر روی چهره‌شان ظاهر می‌شود. این درس برگرفته از پژوهش‌های پاول اکمن در مورد بیان و زبان چهره است و در نتیجه، تقریباً در همه‌ی کلاس‌های مقدماتی روان‌شناسی کالج‌ها آموزش داده می‌شود که جز در مواردی بسیار نادر، اغلب جزو درس‌های دبیرستان‌ها نیست. ممکن است این درس مقدماتی درباره‌ی نام‌گذاری یک احساس و مرتبط کردن آن احساس

با بیان و زبان چهره‌ی مربوط به آن، کاری بدیهی به نظر برسد که نیازی به یاد دادن ندارد؛ ولی این کار را می‌توانیم پادزهر سهل‌انگاری‌های بهت‌آوری در نظر بگیریم که در مورد باسوادی هیجانی و عاطفی مرتکب شده‌ایم. به یاد داشته باشیم که قلدرهای زیردست‌آزار محیط مدرسه به خاطر این که پیام‌های خنثی و بی‌ضرر بچه‌های دیگر را دشمنانه تلقی می‌کنند به سادگی خشمگین می‌شوند و بچه‌های دیگر را به باد کتک می‌گیرند و علت این که بعضی دختران دچار ناهنجاری‌های تغذیه‌ای می‌شوند (و به شدت لاغر یا فربه می‌شوند) این است که نمی‌توانند تفاوت میان عصبانیت و اضطراب و گرسنگی را تشخیص دهند!

باسوادی هیجانی و احساسی به صورت مبدل

با توجه به متنوع شدن برنامه‌ی درسی آموزش هیجانی و احساسی، تعدادی از آموزگاران که به درستی فشار کاری بسیاری احساس می‌کنند، از قبول مسؤلیت و بار اضافی در این حوزه خودداری می‌کنند. بنابراین، یکی از راهبردهای جدید اتخاذ شده در آموزش هیجان‌ها و عواطف، خودداری از ایجاد دوره‌های جدید با نام خاص، و ترکیب درس‌های این رشته با سایر موضوعاتی است که هم‌اکنون تدریس می‌شود. درس‌های مربوط به این حوزه را به‌طور طبیعی می‌توانیم در درس‌هایی چون خواندن و نوشتن، اصول تندرستی، علوم، مطالعات اجتماعی و سایر درس‌های استاندارد بگنجانیم. با وجودی که در مدارس نیوهیون در بعضی کلاس‌ها مهارت‌های اجتماعی را به صورت موضوع جداگانه‌ای تدریس می‌کنند، در سایر کلاس‌ها برنامه‌ی درسی تربیت اجتماعی را با درس‌هایی نظیر خواندن و نوشتن یا تندرستی ترکیب کرده‌اند. بعضی از این درس‌ها، به‌ویژه مهارت‌های اصلی یادگیری نظیر نحوه‌ی رهایی از حواس‌پرتی، انگیزه دادن به خود برای مطالعه، و مدیریت تکانه‌های خود برای حضور در کلاس و توجه به درس را حتی در کلاس ریاضی تدریس می‌کنند.

بعضی از برنامه‌های آموزشی مهارت‌های اجتماعی و هیجانی را به صورت بخشی از برنامه‌ی کلاس یا موضوعی خاص مطرح نمی‌کنند، بلکه در اساس زندگی تحصیلی و بافت محیط مدرسه نفوذ می‌کنند و از این راه لحظه‌لحظه‌ی حضور بچه‌ها در محیط مدرسه را به صورت کلاس درس مهارت‌های اجتماعی درمی‌آورند. یکی از نمونه‌های این راهکار که می‌توانیم به آن آموزش ناپیدای مهارت‌های اجتماعی و احساسی نام دهیم، طرح پرورش کودک است که گروهی به رهبری روان‌شناسی به نام اریک شاپس، آن را بنا کرده‌اند. این طرح که در اوکلند کالیفرنیا پایه‌ریزی شده، به‌تازگی در تعدادی از مدارس سراسر کشور مورد استفاده قرار گرفته است. بیشتر این مدارس در محله‌های فقیرنشین شهرهایی نظیر نیوهیون قرار دارند که ساکنان و شاگردان مدارس با همان مشکلات هسته‌ی مرکزی نیوهیون دست به گریبان‌اند.

این طرح مجموعه‌ای از مطالب حاضر و آماده را عرضه می‌کند که با درس‌ها و دوره‌های موجود هماهنگ است. به این ترتیب، بچه‌های کلاس اول در درس خود داستانی می‌خوانند به نام «قورباغه و وزغ با هم دوست هستند.» در این داستان، قورباغه از طولانی بودن خواب زمستانی دوست خود و نداشتن همبازی خسته شده است. بنابراین برای زودتر بیدار کردن او به حقه‌ای متوسل می‌شود. این داستان به عنوان محملی برای بحث و گفتگو درباره‌ی دوستی و سایر موضوعات مرتبط مورد استفاده قرار می‌گیرد و درباره‌ی احساس انسان‌ها در زمانی که به ایشان حقه می‌زنند، بحث و گفتگو می‌شود. ماجراهای دیگر نیز به صورتی متوالی مطرح می‌شود و موضوعات دیگری نظیر خودآگاهی، آگاه بودن به نیازهای دوستان، احساسی که در صورت مسخره شدن به ما دست می‌دهد، و بیان احساس خود به دوستان، مورد بحث و گفتگو قرار می‌گیرد. این برنامه که با دقت تهیه شده است، به مرور که بچه‌ها در مدارس ابتدایی و متوسطه به کلاس بالاتر می‌روند، داستان‌های پیچیده‌تری را مطرح می‌کند و به آموزگاران فرصت می‌دهد درباره‌ی موضوعاتی نظیر همدلی، نگاه کردن به مسائل از دیدگاه دیگران، غمخواری و مواظبت از دیگران گفتگو کنند.

روش دیگری که می‌توانیم با آن آموزه‌های عاطفی و هیجانی را در بافت زندگی مدارس کنونی وارد کنیم، کمک به آموزگاران به تجدید نظر در نحوه‌ی تنبیه دانش‌آموزان خطاکار است. به عقیده‌ی تهیه‌کنندگان برنامه‌ی پرورش کودکان، روش‌های بهتری غیر از تهدید و اجبار برای تنبیه کودکان وجود دارد و زمان تنبیه کودکان لحظات و فرصت‌های بسیار ارزشمند و مغتنمی در اختیار آموزگاران قرار می‌دهد تا مهارت‌های عاطفی و هیجانی لازم از قبیل مهارت‌های هیجانی، بیان و اظهار احساسات خود، و حل‌وفصل کشمکش‌ها را به آن‌ها آموزش دهند. آموزگاری که می‌بیند سه نفر از بچه‌های کلاس اول برای این که در صف ناهار جلوتر از یکدیگر باشند همدیگر را هل می‌دهند، می‌تواند به آن‌ها پیشنهاد کند تا هر یک عددی را حدس بزند و هر کسی که درست پاسخ داد، نفر اول صف باشد. نخستین و فوری‌ترین درسی که از این کار به بچه‌ها داده می‌شود این است که همیشه راه‌حل‌های منصفانه و بی‌طرفانه‌ای برای حل‌وفصل اختلافات بسیار کوچک وجود دارد. همچنین درس عمیق‌تری که به این ترتیب داده می‌شود این است که می‌توانند درباره‌ی اختلافات خود با هم گفتگو کنند. آن‌ها می‌توانند از این روش برای حل‌وفصل سایر کشمکش‌های خود استفاده کنند (زیرا «من باید اول باشم!» به شکل خام آن در بچه‌های کلاس‌های پایین، و در شکل‌های متفاوت دیگرش در سایر امور زندگی شیوع دارد)، این روش جدید پیام مثبت‌تری از روش تنبیه همیشگی معلمان در این‌گونه موارد دربر دارد که با دستور آمرانه‌ی «این کار را نکن!» انجام می‌شود.

جدول زمانی ظهور هیجان‌ها

«دوستان من، آلیس و لین، با من بازی نمی‌کنند.»

این شکایت نیش‌دار متعلق به دختر بچه‌ی کلاس سوم مدرسه‌ی ابتدایی جان مویبر در سیاتل است. نویسنده‌ی گمنام این نامه شکایت خود را در «صندوق پستی» کلاس انداخته است. این صندوق به شکل زیبایی نقاشی شده است و همیشه شاگردان را تشویق کرده‌اند تا مسائل و مشکلات خود را در آن بیندازند. به این ترتیب، می‌توان در کلاس درس درباره‌ی مشکلات گفتگو کرد و راه‌هایی برای برخورد با آن‌ها یافت. در بحث کلاسی سخنی از نام افراد درگیر به میان نمی‌آید، بلکه آموزگار تأکید می‌کند که همه‌ی شاگردان گاه به گاه درباره‌ی این‌گونه مسائل بحث و گفتگو کنند، زیرا همه باید نحوه‌ی برخورد با مشکلات را یاد بگیرند. زمانی که بچه‌ها درباره‌ی احساس طردشدگی و کاری که برای رفع آن باید بکنند صحبت می‌کنند، این فرصت را دارند تا راه‌حل‌های جدیدی برای معماهای دشوار بیابند و در مقابل تفکر محدود و یکطرفه‌ای که تنها راه‌حل اختلاف سلیقه‌ها عدم توافق‌ها را جنگ و دعوا می‌داند، راه بهتری در پیش گیرند.

صندوق پستی اجازه می‌دهد تا مسائل و بحران‌های متنوعی در کلاس مطرح شود و جلسه‌ی نرمش‌پذیری برای این کار داشته باشند، زیرا دستور سفت و سخت و نرمش‌ناپذیر به هیچ وجه با جریان واقعیت‌های دوران کودکی سازگاری ندارد. به تدریج که بچه‌ها تغییر می‌کنند و بزرگ‌تر می‌شوند، موضوع مورد بحث در کلاس نیز هماهنگ با آن‌ها تغییر می‌کند. درس‌های مربوط به احساسات و هیجان‌ها در صورتی بیشترین تأثیر را خواهد گذاشت که با رشد و تحول بچه‌ها هماهنگ و سازگار باشد و در سنین مختلف به روش‌هایی متناسب با درک و چالشگری خاص آن سن تکرار شوند.

در این جا یکی از پرسش‌ها این است که این درس‌ها را در چه سنی باید آغاز کنیم؟ برخی اعتقاد دارند که می‌توان این کار را از دو سه سالگی آغاز کرد. به عقیده‌ی تی. بری برازلتون، پزشک متخصص اطفال در دانشگاه هاروارد، بسیاری از والدین می‌توانند همان‌طور که در بعضی از برنامه‌های ملاقات در منزل انجام می‌شود، به‌عنوان مربیان عاطفی و هیجانی بچه‌ها و نوزادان خود تربیت شوند. تأکید بر آموزش روشمندتر مهارت‌های عاطفی و هیجانی در برنامه‌های پیش از مدرسه، نظیر برنامه‌ی هد استارت، بسیار موجه به نظر می‌رسد.

همان‌طور که در فصل دوازدهم دیدیم، آمادگی بچه‌ها برای یادگیری تا حد زیادی بر کسب برخی مهارت‌های عاطفی و هیجانی اصلی بستگی دارد. سال‌های پیش از مدرسه برای پایه‌گذاری مهارت‌های اصلی اهمیت حیاتی دارد و شواهدی وجود دارد که برنامه‌ی هد استارت در صورت خوب اجرا شدن می‌تواند تأثیرهای هیجانی و اجتماعی بلندمدت سودمندی بر زندگی دانش‌آموخته‌های خود حتی در سال‌های اوایل بزرگسالی‌شان داشته باشد. از آن جمله می‌توانیم به مسائلی در زمینه‌ی مواد مخدر و زندانی شدن، ازدواج‌های بهتر و مشاغل پردرآمدتر اشاره کنیم.

این برنامه‌های آموزشی زمانی بهترین نتیجه را خواهد داشت که هماهنگ با جدول زمانی رشد کودکان اجرا شود و در هر زمان به تناسب درک و فهم و رشد ذهنی بچه‌ها برنامه‌ی مناسب برای آن‌ها تدارک دیده شود. طبق شواهد موجود، بچه‌ها از آغاز تولد احساسات و عواطف عمیقی دارند؛ ولی به هر حال، مغز نوزادان راه درازی تا رسیدن به ظرفیت کامل خود در پیش دارد. همان‌طور که در فصل پانزدهم دیدیم، زمانی احساسات و عواطف نوزاد به‌طور کامل شکوفا می‌شود که دستگاه عصبی او به مرحله‌ی تکامل نهایی خود برسد و این فرایند در طول دوره‌ی کودکی و اوایل نوجوانی‌اش انجام خواهد شد. گنجینه‌ی احساسات نوزاد در قیاس با محدوده‌ی احساسات و عاطفه‌ی یک کودک پنج ساله، بسیار محدود و ابتدایی است. همان‌طور که کودک پنج‌ساله نیز در مقایسه با یک نوجوان گنجینه‌ی احساسات و عواطف بسیار محدودتری دارد. در واقع، بزرگ‌ترها به‌سادگی دچار اشتباه می‌شوند و توانایی احساسی و عاطفی بچه‌ها را خیلی بیشتر از سن آن‌ها ارزیابی می‌کنند و فراموش می‌کنند که هر یک از عواطف و احساسات در سن مشخصی ظاهر می‌شوند. ممکن است پدر و مادری به‌عنوان مجازات، بچه‌ی چهارساله‌ی لاف‌زن و زیاده‌گوی خود را تحقیر کنند، غافل از این که خودآگاهی لازم برای ایجاد و احساس تحقیر اغلب تا پنج سالگی در کودک به‌وجود نمی‌آید.

جدول زمانی رشد هیجانی و عاطفی با حوزه‌های دیگری از رشد هم‌زمان و درهم‌تنیده است که از میان آن‌ها به‌ویژه می‌توانیم به حوزه‌ی ادراک در یک سو، و تکامل مغزی و بیولوژیکی در سوی دیگر اشاره کنیم. همان‌طور که پیش‌تر خواندیم توانایی‌های عاطفی و احساسی نظیر همدلی و انضباط عاطفی و هیجانی، در عمل از آغاز کودکی شروع به رشد می‌کند. دوره‌ی کودکی‌ستان نمایشگر اوج شکوفایی «عواطف و احساسات اجتماعی» نظیر احساس ناامنی و تحقیر، حسادت و غبطه خوردن، افتخار و اعتمادبه‌نفس است که همه‌ی آن‌ها مستلزم توانایی مقایسه‌ی خود با دیگران است. کودک پنج ساله با ورود به دنیای بزرگ‌تری به‌نام مدرسه، به دنیای دیگری به‌نام دنیای مقایسه‌ی اجتماعی نیز وارد می‌شود. فقط تغییر محیط بیرونی از خانه به مدرسه نیست که موجب این مقایسه‌ها می‌شود، بلکه ظهور مهارت ادراکی نیز برای چنین مقایسه‌ای لازم است. به این معنا که کودک باید بتواند خود را از جهات مختلف نظیر محبوبیت، جذابیت یا اسکیت‌سواری با دیگران مقایسه کند. برای مثال، در این سن است که اگر دختر بچه‌ای ببیند خواهر بزرگ‌ترش همیشه نمره‌ی بیست می‌گیرد، کم‌کم احساس می‌کند که خودش کودن و خنگ است.

دکتر دیوید هامبورگ، روان‌درمانگر و رئیس کارنگی کورپوریشن عقیده دارد سال‌های انتقال به مدرسه‌ی ابتدایی و پس از آن دوره‌ی اول و دوم دبیرستان، نشان‌دهنده‌ی دو نقطه‌ی عطف مهم در سازگاری کودکان است. به‌گفته‌ی او، «از شش تا یازده سالگی، محیط مدرسه بسیار سخت و دشوار است، و تجربه‌ی حاصل از آن به‌شدت بر دوره‌ی جوانی و پس از آن تأثیر می‌گذارد. احساس اعتمادبه‌نفس و ارزش شخصی کودک به‌نحو عمده‌ای به توانایی او در ورود به مدرسه و موفقیت در آن بستگی دارد. بچه‌ای که در مدرسه با شکست روبه‌رو می‌شود، دچار رویکردها و موضع‌گیری‌هایی می‌گردد که می‌تواند افق کل زندگی او را تیره‌وتار کند.» به‌عقیده‌ی هامبورگ، از جمله مهم‌ترین توانایی‌هایی که در اثر ورود به مدرسه نصیب بچه‌ها می‌شود می‌توانیم به توانایی «تعویق بهره‌مندی از لذت، قبول مسئولیت اجتماعی به‌نحو مناسب، حفظ کنترل بر هیجان‌ها و احساسات، و یافتن چشم‌اندازی امیدوارانه»

اشاره کنیم که نام دیگر آن‌ها هوش هیجانی و عاطفی است! سن بلوغ به علت این که سن تغییر شدید و غیرعادی در بیولوژی، توانایی‌های فکری، و عملکرد مغز است نیز زمانی حیاتی و حساس برای آموزش درس‌های عاطفی و هیجانی و اجتماعی است. طبق یافته‌های هامبورگ، «بیشتر جوانان در ده تا پانزده سالگی با مسائل جنسی، مواد مخدر، سیگار» و سایر وسوسه‌ها روبه‌رو شده‌اند.

انتقال به مدرسه‌ی متوسطه یا سیکل اول، خط پایانی است بر دوران کودکی، و به خودی خود انسان را با چالش‌های هیجانی و عاطفی دشوار و مهیبی روبه‌رو می‌کند. صرف‌نظر از بقیه‌ی مسائل، همه‌ی دانش‌آموزان با ورود به محیط درسی جدید با کاهش اعتمادبه‌نفس و افزایش خودآگاهی روبه‌رو می‌شوند. در واقع، ادراک آن‌ها از خود اسیر دشواری و آشفتگی زیادی می‌شود. یکی از بزرگ‌ترین و جدی‌ترین مسائل این زمان، ضربه به «مناعت طبع اجتماعی» دانش‌آموزان و در واقع، اعتماد آن‌ها به توانایی خود در یافتن دوستان جدید و حفظ آن‌هاست. به عقیده‌ی هامبورگ، در این زمان است که تقویت توانایی‌های پسران و دختران به ایجاد روابط نزدیک و از سر گذراندن بحران‌های ایجاد شده در دوستی‌هایشان، و پرورش اعتمادبه‌نفس ایشان، کمک فراوانی به آن‌ها می‌کند.

به گفته‌ی هامبورگ، زمانی که دانش‌آموزان در اوج نوجوانی وارد مدرسه‌ی متوسطه می‌شوند، بین آن‌هایی که کلاس‌های باسوادی هیجانی و عاطفی را گذرانده‌اند با دیگران تفاوت چشمگیری وجود دارد؛ به این معنا که فشارهای جدید ناشی از سیاست‌بازی همکلاسی‌ها، افزایش حجم مطالب تحصیلی و وسوسه به سیگار و مصرف مواد مخدر را آسان‌تر از بقیه‌ی همکلاسی‌هایشان تحمل می‌کنند.

آن‌ها به توانایی‌های هیجانی و احساسی خاصی دست یافته‌اند که دست کم برای کوتاه‌مدت، آن‌ها را در مقابل گرداب‌ها و فشارهایی که در مقابلشان قرار دارد، واکنش می‌کند.

همه چیز به زمان بندی صحیح بستگی دارد

روان‌شناسان پرورشی و سایر صاحب‌نظران با توجه به نقشه‌ای که برای رشد عواطف و احساسات و هیجانات انسان می‌کشند قادرند به‌طور مشخص‌تر درباره‌ی درس‌هایی که باید در هر مرحله از رشد هوش هیجانی به بچه‌ها داده شود، آثار ماندگار فقدان آموزش مهارت‌های مناسب در زمان مناسب، و تجربیات درمانی مناسبی که برای رفع کمبودها باید تدارک شود، اظهار نظر کنند.

برای مثال، در برنامه‌ی نیوهیون، به بچه‌های کلاس‌های پایین درس‌های مقدماتی راجع به خودآگاهی، برقراری رابطه با دیگران، و تصمیم‌گیری را یاد می‌دهند. بچه‌های کلاس اول دایره‌وار می‌نشینند و «مکعب احساسات» را می‌چرخانند، که در گوشه‌های مختلف آن واژه‌هایی نظیر غمگین یا خشمگین نوشته شده است. هر یک از آن‌ها به نوبت در مورد زمانی که چنین احساسی داشته‌اند صحبت می‌کنند. این تمرین موجب می‌شود با مرتبط کردن احساسات خود با واژه‌های مربوط به آن‌ها اطمینان خاطر بیشتری به دست آورند و با آگاهی از این که دیگران نیز همین احساسات را دارند، حس همدلی‌شان تقویت شود.

با توجه به اهمیت بسیار زیاد ایجاد رابطه با همسن‌وسال‌ها در کلاس چهارم و پنجم، شاگردان این کلاس‌ها در مورد همدلی، کنترل تکانه‌ها، و مدیریت عصبانیت آموزش می‌بینند، تا بتوانند روابط دوستانه‌شان را بهتر کنند. برای مثال، کلاس مهارت‌های زندگی در مورد خواندن احساسات و عواطف از طریق بیان چهره، که برای بچه‌های کلاس پنجم مدرسه‌ی تروپ برگزار می‌شود، به‌طور کلی به تقویت حس همدلی می‌پردازد. برای آموزش و تقویت کنترل تکانه‌های احساسی و هیجانی از یک پوستر بزرگ «چراغ راهنما» استفاده شده که در معرض دید همه است و شش مرحله دارد:

- | | |
|-----------|--|
| چراغ قرمز | ۱. بایست، خونسرد باش، و پیش از عمل فکر کن. |
| چراغ زرد | ۲. مشکل و نحوه‌ی احساسات خود را بیان کن. |
| | ۳. هدفی مثبت برای خود تعیین کن. |
| | ۴. درباره‌ی راه‌حل‌های متفاوتی فکر کن. |
| | ۵. به نتایج کار فکر کن. |
| چراغ سبز | ۶. برو جلو و بهترین برنامه را اجرا کن. |

از نظریه و روش «چراغ راهنما» مرتب در زمانی استفاده می‌کنند که بچه‌ای، می‌خواهد خشمگین شود، به‌علت بی‌اعتنایی دیگران قهر کند یا به‌علت آزار و اذیت سایر بچه‌ها زیر گریه بزند. به این ترتیب، گام‌های مشخصی برای مدیریت این لحظه‌های پرتنش به روش سنجیده‌تر در اختیار او قرار می‌دهند. این ابزار، علاوه‌بر مدیریت احساسات، نحوه‌ی عمل مؤثرتری نیز در اختیار بچه‌ها قرار می‌دهد. همچنین به‌عنوان روش ایجاد عادت برای برخورد با تکانه‌های سرکش هیجانی و احساسی و نهادینه کردن تفکر قبل از عمل در اثر احساسات، این روش می‌تواند توسعه یابد و به راهبردی اساسی برای برخورد با مخاطرات نوجوانی و بعد از آن تبدیل شود.

درس‌های کلاس ششم ارتباط مستقیم‌تری با وسوسه‌ها و فشارهای ناشی از مسائل جنسی، مواد مخدر و غیره دارد که در آن زمان کم‌کم وارد زندگی بچه‌ها می‌شوند. در کلاس نهم، با توجه به این‌که نوجوانان با واقعیات اجتماعی مبهم‌تری روبه‌رو شده‌اند، بر اخذ دیدگاه‌های متفاوت - دیدگاه خود و دیدگاه کسانی که درگیر ماجرا هستند - تأکید می‌شود. یکی از آموزگاران نیویورک می‌گوید: «برای مثال، اگر پسر بچه‌ای از این‌که دوستش با پسر دیگری صحبت می‌کند دیوانه شود، او را تشویق می‌کنند به‌جای این‌که فوری دست به مقابله بزند، دیدگاه‌های احتمالی آن را نیز مورد توجه قرار دهد.»

باسواد هیجانی و عاطفی به‌عنوان پیشگیری

بعضی از مؤثرترین برنامه‌های مربوط به باسوادی هیجانی و عاطفی در پاسخ به یکی از مشکلات جدی، یعنی خشونت، و به‌منظور جلوگیری از آن توسعه یافته‌اند. یکی از دوره‌های باسوادی هیجانی و عاطفی که به‌منظور پیشگیری از مشکلات به وجود آمده و به‌شدت در حال گسترش است، برنامه‌ی حل‌وفصل خلاقانه‌ی اختلافات است که در صد مدرسه‌ی دولتی شهر نیویورک و سایر مدارس کشور در حال اجراست. تمرکز این برنامه بر نحوه‌ی آرام کردن بحث و جدل‌های دانش‌آموزان در محیط مدرسه است که می‌تواند بالا گیرد و به وقایعی دردناک نظیر تیراندازی به یان مور و تیرون سینکلر در راهروی دبیرستان جفرسون منجر شود.

به‌اعتقاد لیندا لین تیری، بنیانگذار برنامه‌ی حل‌وفصل خلاقانه‌ی اختلافات، و مدیر مرکز ملی نزدیکی و دوستی که مرکز آن در منهاتان است، رسالت این برنامه بسیار فراتر از جلوگیری از جنگ و دعواست. او می‌گوید: «این برنامه به دانش‌آموزان نشان می‌دهد که برای حل‌وفصل اختلافات خود، غیر از انفعال یا تهاجم، گزینه‌های بیشتری نیز در اختیار دارند. ما ضمن نشان دادن بیهودگی خشونت به آن‌ها، مهارت‌های واقعی و مؤثر دیگری را به‌جای آن نشان می‌دهیم. بچه‌ها یاد می‌گیرند که بدون توسل به خشونت از

حقوق خود دفاع کنند. این‌ها مهارت‌های مورد نیاز و کارآمد برای زندگی همه است، نه فقط برای کسانی که بیشتر از همه مستعد خشونت هستند.»

در یکی از تمرین‌ها، دانش‌آموزان به اقدام واقع‌گرایانه‌ای فکر می‌کنند، که صرف‌نظر از کوچکی خود ممکن است به حل‌وفصل اختلافاتشان کمک کرده باشد. در تمرین دیگری آن‌ها نقش خواهر بزرگ‌تری را بازی می‌کنند که وقتی در حال نوشتن مشق شب و حل تمرین‌های درسی خود هستند، خواهر کوچک‌ترشان موسیقی پرسروصدایی گذاشته و آن‌ها را کلافه کرده است. خواهر بزرگ‌تر که خیلی عصبانی شده است، به‌رغم اعتراض خواهر کوچک‌تر دستگاه پخش صوت را خاموش می‌کند. بعد بچه‌ها در یک برنامه‌ی طوفان فکری شرکت می‌کنند و درباره‌ی راه‌های حل‌وفصل اختلاف آن‌ها به‌نحوی که به‌نفع هر دو نفر باشد، بحث و گفتگو می‌کنند.

یکی از اقدامات اصلی و کلیدی برای موفقیت برنامه‌ی حل‌وفصل اختلافات، گسترش آن به محیط بیرون از کلاس، برای مثال، به حیاط مدرسه یا داخل بوفه است، که در آن‌جا احتمال عصبانیت بچه‌ها و جنگ و دعوایشان بسیار بیشتر است. برای رسیدن به این هدف، بعضی از دانش‌آموزان را تربیت کرده‌اند تا در نقش میانجی ظاهر شوند؛ نقشی که می‌تواند در سال‌های آخر مدرسه‌ی ابتدایی شروع شود. زمانی که تنش بالا می‌گیرد و به مرحله‌ی انفجار می‌رسد، دانش‌آموزان می‌توانند به‌سراغ یک میانجی بروند تا برای حل مشکل به آن‌ها کمک کند. میانجی‌های حیاط مدرسه نحوه‌ی حل‌وفصل دعواها، طعنه‌ها و سرزنش‌ها و تهدیدها، دعوای قومی و نژادی، و سایر رویدادهای بالقوه‌ی خطرناک در زندگی مدرسه را یاد می‌گیرند.

به میانجی‌ها یاد می‌دهند تا به‌نحوی حرف بزنند که دو طرف دعوا بی‌طرفی آن‌ها را احساس کنند. بخشی از راهکارهای آن‌ها این است که در کنار طرفین دعوا می‌نشینند و از هر یک می‌خواهند تا بدون توهین کردن و میان حرف طرف دیگر پریدن با هم گفتگو کنند. پس از آرام شدن طرفین دعوا و بیان دیدگاه خود، از میانجی‌ها می‌خواهند تا دیدگاه خود را شرح دهند تا هر یک مطمئن شود که حرف‌هایش به‌راستی شنیده شده است؛ سپس هر سه نفر می‌کوشند به راه حل‌هایی فکر کنند که می‌تواند مورد توافق هر دو طرف باشد؛ و پس از یافتن راه حل مسأله، توافق‌نامه‌ای امضا می‌کنند.

این برنامه، غیر از میانجی‌گری درباره‌ی یک مسأله‌ی خاص، به بچه‌ها یاد می‌دهد قبل از هر چیز به اختلافات میان خود به نحو متفاوتی فکر کنند. آنجل پرز که در مدرسه‌ی ابتدایی به‌عنوان میانجی تربیت شده است، در این باره می‌گوید: «این برنامه نحوه‌ی فکر کردن مرا عوض کرد. تا آن وقت فکر می‌کردم اگر کسی ضربه‌ای به من بزند یا برخلاف خواست من کاری بکند، تنها کار ممکن جنگ و دعوا با او و تلافی کار اوست. پس از گذراندن این برنامه، نحوه‌ی تفکر مثبت‌تری پیدا کردم. اکنون اگر کسی کاری خلاف میل من انجام دهد، دیگر سعی نمی‌کنم کار را تلافی کنم، بلکه تلاش می‌کنم تا مسأله را حل کنم.» به این ترتیب، او موجب گسترش دوستی در محیط زندگی خود شده است.

با وجودی که تأکید برنامه‌ی حل‌وفصل خلاقانه‌ی اختلافات بر جلوگیری از خشونت است، لاتی ییری رسالت گسترده‌تری برای آن قایل است. به اعتقاد او، مهارت‌های مورد نیاز برای جلوگیری از خشونت را نمی‌توانیم از مجموعه‌ی مهارت‌های هیجانی و عاطفی جدا کنیم؛ برای مثال دانستن چیزی که احساس می‌کنید، یا نحوه‌ی آرام کردن تحریک‌ها یا غم و غصه‌ها، به همان مقدار برای جلوگیری از خشونت لازم است که مدیریت عصبانیت. بخش اعظم این آموزش‌ها شامل اصول پایه‌ی هیجانی و عاطفی، نظیر شناسایی طیف گسترده‌ای از احساسات و توانایی نام‌گذاری آن‌ها، و احساس همدردی با دیگران است. زمانی که لاتی ییری درباره‌ی ارزیابی نتایج و تأثیرات این برنامه صحبت می‌کند، به همان مقدار که با افتخار از «محبت بین بچه‌ها» صحبت می‌کند، از کاهش جنگ و دعوا، یکدیگر را زمین زدن، و توهین به یکدیگر حرف می‌زند.

اهمیت باسوادی هیجانی و عاطفی در تغییر و بهبود زندگی آینده‌ی بچه‌ها را گروه دیگری از روان‌شناسان که سعی می‌کردند روش‌هایی بیابند که بتواند مسیر زندگی بچه‌ها را تغییر دهد و آن‌ها را از زندگی عاری از جرم و جنایت و خشونت بهره‌مند کند، تأیید کردند. همان‌طور که در فصل پانزدهم خواندیم، مطالعات متعددی که درباره‌ی زندگی این پسران انجام شد مسیر مشخص زندگی آینده‌ی آن‌ها را به‌روشنی نشان می‌دهد که از احساسات و تحریک‌پذیری و به‌سرعت عصبانی شدن در سال‌های اول مدرسه شروع می‌شود، در اواخر G.S. به‌صورت مطرودان اجتماعی درمی‌آیند، و در سال‌های مدرسه‌ی متوسطه با بچه‌های مثل خود تشکیل باند می‌دهند و کم‌کم از خشونت و جرم و جنایت لذت می‌برند. بالاخره، در اوایل بزرگسالی، نام بخش بزرگی از این پسران در گزارش‌های پلیس خودنمایی می‌کند و برای ابراز خشونت آمادگی پیدا می‌کنند.

زمانی که قرار شد اقداماتی برای کمک به این‌گونه بچه‌ها اجرا شود تا به‌وسیله‌ی آن از این مسیر منتهی به جرم و خشونت جدا شوند، نتیجه‌ی بررسی چیزی نبود جز توسل به یک برنامه‌ی باسوادی هیجانی و عاطفی. یکی از این برنامه‌ها که کارول کاشه و مارک گرینبرگ در دانشگاه واشنگتن تهیه کرده‌اند، برنامه‌ی تحصیلی PATHS [۳۰] است (که از حروف اول واژه‌های Promoting Alternative Thinking Strategies تشکیل شده است). با وجودی که بچه‌هایی که در معرض زندگی توأم با جرم و خشونت هستند بیش از همه به این درس‌ها نیاز دارند، همه‌ی بچه‌های کلاس این دوره را می‌بینند، تا به این وسیله از مشخص کردن یک زیرگروه خاص و لکه‌دار کردن و بی‌آبرویی آن‌ها جلوگیری شود.

با وجود این، چنین درس‌هایی برای همه‌ی بچه‌ها سودمند است، زیرا موضوعاتی را پوشش می‌دهد که برای درس و زندگی آن‌ها اهمیت حیاتی دارد. برای مثال، از جمله موضوعات طرح‌شده در این دوره، آموزش کنترل تکانه‌های احساسی در اولین سال‌های مدرسه است، زیرا ناتوانی در این زمینه موجب می‌شود کودکان قادر نباشند به درس‌های کلاس توجه و بر آن تمرکز کنند و در نتیجه از بقیه‌ی همکلاسی‌های خود عقب می‌افتند. موضوع دیگر، آموزش تشخیص احساسات به بچه‌هاست. درواقع، برنامه‌ی درسی PATHS پنجاه درس در مورد هیجان‌ها و عواطف مختلف دارد و اصلی‌ترین احساسات نظیر خوشحالی و خشم را به کوچک‌ترین بچه‌ها، و احساسات پیچیده‌تر نظیر حسادت، افتخار، و تقصیر را به بچه‌های بزرگ‌تر یاد می‌دهد. همچنین در درس‌های آگاهی هیجانی و عاطفی نحوه‌ی ثبت و ضبط احساسات خود و اطرافیان، و نحوه‌ی تشخیص دشمن واقعی از کسی که نشانه‌ی دشمنی را نشان می‌دهد، به آن‌ها می‌آموزند و مشخص است که دومی برای کسانی که مستعد تهاجم و تجاوزند، اهمیت بسیار زیادی دارد. البته باید گفت که یکی از مهم‌ترین درس‌های این دوره، مدیریت خشم و عصبانیت است. اولین و مهم‌ترین اصلی که بچه‌ها در مورد خشم (و نیز بقیه‌ی عواطف و هیجان‌ها) یاد می‌گیرند این است که «داشتن هیچ احساسی بد نیست»، فقط بعضی واکنش‌ها بد و بعضی خوب هستند! یکی از ابزارهای آموزش کنترل خود در این کلاس‌ها همان تمرین «چراغ راهنما» است که در دوره‌ی تحصیلی نیهیون نیز به‌کار برده می‌شد. دیگر واحدهای درسی حفظ تقویت روابط دوستانه به بچه‌ها کمک می‌کند از طردشدگی اجتماعی آن‌ها که می‌تواند آن‌ها را به‌سوی بزهکاری سوق دهد جلوگیری می‌کنند.

بازتعریف مدارس: آموزش با عمل خود، و مواظبت جوامع

با توجه به این که خانواده‌ها دیگر برای تعداد روزافزون بچه‌ها موقعیت و جای پای مطمئنی در زندگی فراهم نمی‌کنند، مدارس تنها جایی است که جوامع می‌توانند برای اقدامات اصلاحی جهت رفع کمبودهای عاطفی و هیجانی و توانایی‌های اجتماعی بچه‌ها، به آن‌ها اعتماد کنند. این گفته به‌معنای این نیست که مدارس به تنهایی می‌توانند جای همه‌ی نهادهای اجتماعی را که در حال ویرانی‌اند، بگیرند؛ ولی با توجه به این که در عمل همه‌ی بچه‌ها (دست کم در آغاز) به مدرسه می‌روند، بنابراین مدرسه تنها جایی

است که می‌تواند درس‌های اصلی زندگی را که ممکن است در هیچ جای دیگر فرانگیرند، در آن‌جا بیاموزند. باسوادی هیجانی و عاطفی به معنای بسط و توسعه‌ی مأموریت اجتماعی مدارس است، زیرا باید سستی و کوتاهی خانواده‌ها در اجتماعی کردن بچه‌ها را جبران کنند و به‌جای آن‌ها وارد گود شوند. این وظیفه‌ی سنگین و ترسناک مستلزم دو تغییر عمده است:

آموزگاران گام‌هایی فراتر از مسؤلیت و رسالت خود بردارند.

مردم و جامعه رابطه‌ی بیشتری با مدارس برقرار کنند.

بودن یا نبودن کلاسی که در آن به‌طور انحصاری باسوادی هیجانی و عاطفی تدریس می‌شود به هیچ وجه به‌اندازه‌ی نحوه‌ی تدریس این مطالب اهمیت ندارد. به‌احتمال زیاد هیچ موضوع درسی‌ای وجود ندارد که در آن کیفیت نحوه‌ی عملکرد مشخص آموزگار در آن این‌قدر اهمیت داشته باشد، زیرا آموزگار به‌واسطه‌ی نحوه‌ی اداره‌ی کلاس، به خودی خود سرمشق و درسی عملی از توانایی هیجانی و عاطفی یا برعکس، ناتوانی هیجانی و عاطفی است. هرگاه آموزگاری به شاگردی پاسخ می‌دهد، بیست یا سی نفر درسی را یاد می‌گیرند.

آموزگاران که جذب این‌گونه دوره‌ها می‌شوند، به انتخاب خود به این کار دست می‌زنند، زیرا همه‌ی آموزگاران از لحاظ خلق‌و‌خو مناسب این کار نیستند. پیش از هرچیز، آموزگاران این کلاس‌ها باید از صحبت کردن درباره‌ی احساسات ناراحت نشوند. درواقع، باید بگوییم که همه‌ی آموزگاران از این کار احساس راحتی نمی‌کنند و علاقه‌ای به انجام آن ندارند. در برنامه‌ی تحصیلی خاصی که برای تربیت آموزگاران اجرا می‌شود چیز زیادی برای این نوع آموزش خاص پیش‌بینی نشده است. درست به همین دلیل است که برنامه‌های باسوادی هیجانی و عاطفی اغلب چند هفته آموزش خاص برای آموزگاران در این زمینه در نظر می‌گیرند.

درحالی‌که بسیاری از آموزگاران ممکن است در آغاز از ورود به این موضوع به‌ظاهر غیرعادی در کار و آموزش خود اکراه داشته باشند، شواهد نشان می‌دهد وقتی تصمیم می‌گیرند آن را آزمایش کنند، بیشتر آن‌ها از این کار خود احساس رضایت می‌کنند و به آن ادامه می‌دهند. در مدارس نیوهیون، زمانی که آموزگاران برای نخستین‌بار فهمیدند برای یادگیری نحوه‌ی تدریس دوره‌های جدید باسوادی هیجانی باید تربیت شوند، سی‌ویک درصد از آن‌ها اظهار داشتند که از این کار اکراه دارند؛ ولی پس از یک سال آموزش این دوره‌ها، بیش از نود درصد آن‌ها اعلام داشتند که از این کار خشنودند و دوست دارند که در سال آینده نیز به تدریس این مطالب بپردازند.

توسعه‌ی مأموریت و رسالت مدارس

باسوادی هیجانی و عاطفی علاوه‌بر تربیت آموزگاران، چشم‌انداز ما را از خودِ مدارس نیز گسترش می‌دهد، و آن‌ها را با صراحت بیشتر به‌عنوان نماینده و ناظر جامعه برای کسب اطمینان از این‌که بچه‌ها این درس‌های لازم را کسب می‌کنند، مطرح می‌کند که درواقع، بازگشتی است به نقش سنتی مدارس در آموزش و پرورش بچه‌ها. برای اجرای این طرح جدید و توسعه‌یافته، غیر از تغییرات جدیدی که باید در محتوای برنامه‌ی درسی مدارس بدهیم، باید شرایطی فراهم کنیم تا بتوانیم از کلیه‌ی فرصت‌های درون و بیرون از کلاس درس برای تبدیل بحران‌های شخصی بچه‌ها به درس‌هایی در زمینه‌ی توانایی‌های هیجانی و عاطفی آن‌ها استفاده کنیم. علاوه بر آن، حداکثر بهره‌گیری از این طرح زمانی امکان‌پذیر است که آموزش‌های مدرسه را با اتفاقات درون خانه هماهنگ کنیم. بسیاری از

برنامه‌های باسوادی هیجانی و عاطفی شامل درس‌هایی خاص برای والدین است تا به آن‌ها در زمینه‌ی آموخته‌های خاص بچه‌هایشان در مدرسه آموزش دهد. به این ترتیب، نه فقط آموزش‌های بچه‌ها در داخل مدرسه را تکمیل کنند، بلکه بتوانند زندگی هیجانی و عاطفی بچه‌هایشان را به‌نحو مؤثرتری مدیریت کنند.

به این ترتیب، بچه‌ها در همه‌ی بخش‌های زندگی خود پیام‌های هماهنگ و سازگاری در زمینه‌ی مهارت‌های هیجانی و عاطفی دریافت می‌کنند. به‌گفته‌ی تیم شرایور، مدیر برنامه‌ی مهارت‌های اجتماعی مدارس نیوهیون، «چنانچه بچه‌ها در کافه‌تیریا دچار نزاع و اختلاف شوند، آن‌ها را نزد میانجی می‌برند که مانند میانجی کلاس درس کنار آن‌ها می‌نشیند و با همان شیوه‌ی خاصی که در کلاس درس یاد گرفته است، از هر یک می‌خواهد تا خود را به جای دیگری بگذارد و به مشکل از دیدگاه او نگاه کند. مریبان از همین شیوه برای حل‌وفصل اختلاف‌ها در حیطه‌ی مدرسه و زمین بازی استفاده می‌کنند. ما همچنین کلاس‌هایی برای والدین می‌گذاریم و در آن‌ها به ایشان یاد می‌دهیم تا از همین روش‌ها برای مدیریت بچه‌ها در خانه استفاده کنند.

این‌گونه اقدامات موازی که به‌منظور تقویت درس‌های هیجانی و عاطفی در محیط‌های مختلف مانند کلاس درس، زمین بازی، و خانه انجام می‌شود، بسیار مؤثر و سودمند است. این کار به‌معنای هماهنگی و همسازگی نزدیک‌تر مدرسه، والدین، و اجتماع است و کاری می‌کند تا آموزش درس‌های هیجانی و عاطفی به بچه‌ها در مدرسه باقی نماند، بلکه در چالش‌های عملی زندگی آزمون، تمرین و تقویت شود.

روش دیگری که این تمرکز از طریق آن موجب شکل‌بندی جدید مدارس می‌شود ایجاد فرهنگ آموزشی پردیس‌وار است که آن را به‌صورت یک «جامعه‌ی مراقبت‌کننده» درمی‌آورد که در آن دانش‌آموزان احساس می‌کنند به آن‌ها احترام گذاشته می‌شود، نگران آن‌ها هستند و از ایشان مراقبت می‌کنند، و با هم‌کلاسی‌ها، آموزگاران، و خود مدرسه مرتبط‌اند. برای مثال، مدارس مناطقی چون نیوهیون، که نرخ از هم پاشیدگی خانواده‌ها در آن بسیار بالاست، مجموعه‌ای از برنامه‌ها را عرضه می‌کنند که در آن‌ها افراد انسان‌دوست جامعه فرصت می‌یابند از دانش‌آموزانی مراقبت کنند که در بهترین حالت ممکن، زندگی خانوادگی متزلزلی دارند. در مدارس نیوهیون، افراد مسؤول و وظیفه‌شناس داوطلب می‌شوند تا به‌عنوان مربی و همدم و مصاحب به دانش‌آموزانی خدمت کنند که درمانده و عاجز شده‌اند، زیرا تعداد افراد بزرگسال استوار و ثابت‌قدم و تربیت‌کننده در خانواده‌ی آن‌ها اندک یا هیچ است.

خلاصه این‌که بهترین و مفیدترین شکل برنامه‌های باسوادی هیجانی و عاطفی این است که از سنین پایین شروع شود، متناسب با رشد بچه‌ها در سنین مختلف درس‌های متفاوتی به آن‌ها بدهد، در تمام سال‌های مدرسه ادامه داشته باشد، و اقدامات هماهنگی را در مدرسه، خانه، و جامعه سازمان دهد.

با وجودی که قسمت اعظم مطالب این برنامه‌ها در بخش‌های موجود برنامه‌ی آموزشی کنونی مدارس عرضه می‌شود، این برنامه‌ها به خودی خود تحول عمده‌ای در هر برنامه‌ی آموزشی ایجاد می‌کنند. ساده‌اندیشی است اگر مشکلات و موانع احتمالی اجرای این برنامه‌ها در مدارس را نادیده بگیریم. بسیاری از والدین ممکن است احساس کنند چنین موضوعی شخصی‌تر از آن است که برعهده‌ی مدارس گذاشته شود و بهتر است در اختیار والدین قرار گیرد (این بحث تا جایی که والدین خود در عمل به این موضوع بپردازند موجه است، و در مورد والدینی که چنین کاری نمی‌کنند هیچ‌گونه توجیهی ندارد). آموزگاران نیز ممکن است از تخصیص بخشی از وقت مدرسه به موضوعی که به‌ظاهر ارتباطی با موازین تحصیلی ندارد، اگرچه داشته باشند. بعضی از آن‌ها نیز ممکن است به‌قدری از این موضوع احساس ناراحتی کنند که قادر به تدریس آن نباشند؛ ضمن این‌که همه‌ی آن‌ها باید برای تدریس این برنامه آموزش ویژه‌ای ببینند. بعضی از شاگردان نیز به این علت که چنین کلاس‌هایی با علایق و خواسته‌هایشان سازگار نیست یا تحمیلی است و مزاحم

زندگی شخصی‌شان می‌شود، با آن مخالفت می‌کنند. از همه‌ی این‌ها گذشته با معضل حفظ کیفیت بالاتر این کلاس‌ها روبه‌رو هستیم، و تضمین این‌که سوداگران دوره‌گرد برنامه‌های آموزشی به‌عرضه‌ی برنامه‌های بی‌ارزش مهارت‌های هیجانی و عاطفی دست نزنند و مصیبت اجرای دوره‌های بدآموز ترک اعتیاد یا جلوگیری از باروری دختر بچه‌ها را تکرار نکنند.

با وجود همه‌ی این‌ها، چرا ما نباید تلاش خودمان را بکنیم؟

آیا سواد هیجانی و عاطفی به‌راستی مؤثر و سرنوشت‌ساز است؟

زمانی که تیم شرایور در روزنامه‌ی محلی خواند که لامونت، یکی از بهترین شاگردان قبلی‌اش، در یکی از خیابان‌های نیویورک نُه گلوله خورده است و وضع وخیمی دارد، دچار کابوس واقعی شد. به‌گفته‌ی شرایور: «لامونت با هیکلی تنومند و حدود دو متر قد یکی از رهبران مدرسه بود که همیشه می‌خندید. پس از آن به کلاس رهبری که من اداره می‌کردم می‌آمد و در آن‌جا درباره‌ی راه‌حلی با عنوان SOCS بحث و گفتگو می‌کردیم.»

SOCS از حروف اول situation (موقعیت)، options (گزینه‌ها)، consequence (نتیجه و پیامد)، و solutions (راه‌حل) تشکیل شده که روشی با چهار گام است به‌معنای زیر:

گام ۱. موقعیت و احساس خود درباره‌ی آن را شناسایی کنید؛

گام ۲ و ۳. درباره‌ی گزینه‌های پیش روی خود برای حل مسأله و نتایج احتمالی آن‌ها فکر کنید؛

گام ۴. یکی از راه‌حل‌ها را بگیرید و اجرا کنید.

این روش نسخه‌ی پیشرفته‌تر روش چراغ راهنما است.

به‌گفته‌ی شرایور، لامونت عاشق طوفان ذهنی تخیلی راه‌های مؤثر حل‌وفصل معضلات حاد زندگی مدرسه، نظیر مسائل مربوط به دوست‌یابی و جلوگیری از جنگ و دعواها بود.

ولی به‌نظر می‌رسید آن چند درس محدود پس از پایان دبیرستان فراموشش شده بود و افتادن در خیابان‌ها و دریای فقر و بدبختی و مواد مخدر و تفنگ و باروت موجب شده بود در بیست‌وشش سالگی با بدنی سوراخ‌سوراخ از گلوله و باندپیچی شده روی تخت بیمارستان بیفتند. لامونت با دیدن آموزگار پیشین خود، با اشاره‌ای او را به پای تخت خود فراخواند؛ سپس درحالی‌که شرایور خم شده بود، در گوش او با نجوا گفت: «شرایور، وقتی از این‌جا بیرون بیایم، قصد دارم از روش SOCS استفاده کنم.»

لامونت سال‌ها قبل از ارائه‌ی دوره‌ی پرورش اجتماعی در دبیرستان هیلهوزهای درس می‌خواند. پرسش این است که اگر او هم مثل شاگردان کنونی مدارس دولتی نیویورک در زمان تحصیل خود از چنین دوره‌ای بهره‌مند می‌شد، آیا مسیر زندگی‌اش عوض نمی‌شد؟ براساس قراین و نشانه‌ها باید به این پرسش تا حدودی پاسخ مثبت داد، اگرچه هیچ‌کس هرگز نمی‌تواند به آن پاسخ قطعی بدهد. همان‌طور که تیم شرایور نیز یادآور می‌شود: «یک نکته واضح و روشن است؛ محل آزمون، ارائه، و به‌کارگیری درس‌هایی برای حل مسائل اجتماعی فقط در کلاس درس نیست، بلکه بوفه، خیابان‌های شهر، و خانه نیز باید به‌عنوان فضای آموزش و تمرین و کاربرد این آموزه‌ها در نظر گرفته شود.» به‌گواهی و شهادت آموزگاران برنامه‌ی پرورش اجتماعی نیویورک توجه کنید. یکی از دانش‌آموزان دختر پیشین که هنوز مجرد است در ملاقاتی به آموزگار خود گفته است: «اگر نحوه‌ی حفاظت از حقوق خود را در کلاس‌های پرورش

اجتماعی مدرسه یاد نگرفته بود، به یقین تاکنون به بیراهه‌های اخلاقی کشیده می‌شدند.» آموزگار دیگری حکایت می‌کند رابطه‌ی دانش‌آموز دختری با مادرش به قدری ضعیف بود که همیشه گفتگوهایشان با داد و فریاد پایان می‌یافت؛ ولی پس از این که دخترک نحوه‌ی آرام‌سازی خود و تفکر قبل از عمل و واکنش را یاد گرفت، به گفته‌ی مادرش دیگر گفتگوهای آن‌ها به خشونت کشیده نمی‌شد و به آرامی با هم تبادل نظر می‌کردند. یکی از شاگردان دختر کلاس ششم در مدرسه‌ی تروپ یادداشتی به آموزگار کلاس پرورش اجتماعی داد که در آن نوشته بود: «بهترین دوستش بردار شده و چون هیچ‌کس را ندارد با او صحبت کند و راهنمایی بخواهد، قصد خودکشی دارد.» البته او می‌داند که خانم آموزگار به این مسأله توجه می‌کند و از هیچ کوششی برای حل آن دریغ نمی‌کند.

زمانی که از کلاس هفتم پرورش اجتماعی یکی از مدارس نیوهیون بازدید می‌کردم، با مورد بسیار جالبی روبه‌رو شدم. در این کلاس، خانم آموزگار از بچه‌ها خواست تا اگر کسی به‌تازگی توانسته است اختلافی را به خوبی و خوشی حل‌وفصل کند، دست خود را بالا بیاورد.

در پاسخ به این درخواست، دخترک گوشتالوی دوازده‌ساله‌ای دست خود را بالا آورد و ماجرا را تعریف کرد: «این دختر قرار بود دوست من شود، درحالی که بعضی از بچه‌ها به من گفتند او می‌خواهد با من دعوا کند. آن‌ها گفتند که او می‌خواهد بعد از مدرسه مرا به گوشه‌ای ببرد و کتک بزند.» ولی او به‌جای این که با عصبانیت با آن دختر روبه‌رو شود، از یکی از روش‌های آموزش داده‌شده در کلاس استفاده کرد. در این روش از شاگردان می‌خواستند قبل از این که ناگهان و بدون مقدمه نتیجه‌گیری و اقدام کنند، ببینند موضوع از چه قرار است! دخترک ادامه داد: «پس من پیش آن دختر رفتم و از او پرسیدم چرا چنین حرف‌هایی زده است و او گفت که هرگز چنین چیزی نگفته است! در نتیجه هیچ جنگ و دعوایی بین ما اتفاق نیفتاد.»

نکته‌ی مهم این است که دخترک راوی این قصه کسی است که به‌علت جنگ و دعوا از مدرسه‌ی قبلی خود اخراج شده بود. در مدرسه‌ی قبلی، او اول به‌طرف مقابل حمله کرد، و بعد علت دشمنی او را پرسید یا هیچ سؤال و جوابی در این باره نکرد. برای این دخترچه برخورد سازنده با کسی که به‌ظاهر دشمن اوست، و دست به یقه نشدن بدون مقدمه با او، یک پیروزی کوچک ولی واقعی است.

به احتمال زیاد، گویاترین نشانه‌ی تأثیر کلاس‌های باسوادی هیجانی و عاطفی، اطلاعاتی است که مدیر این مدرسه به من داد. یکی از مقررات جدی و بدون چشم‌پوشی در این مدرسه این است که هر بچه که جنگ و دعوا کند معلق می‌شود؛ ولی پس از برگزاری کلاس‌های باسوادی هیجانی در مدرسه، به‌تدریج از تعداد شاگردان تعلیقی کاسته شده است. او می‌گوید: «در سال گذشته ما یکصدوشش دانش‌آموز معلق داشتیم؛ ولی امسال تاکنون درحالی که نزدیک ماه مارس هستیم فقط بیست‌وشش نفر تعلیقی داشته‌ایم.»

این‌ها مزایا و منافعی واقعی و مشخص است؛ ولی غیر از این قصه‌های کوتاه و گویا از زندگی‌های بهبودیافته یا نجات‌یافته، پرسش تجربی مهم این است که کلاس‌های باسوادی هیجانی و عاطفی به‌راستی چقدر برای شرکت‌کنندگان در آن‌ها سودمند و کارگشا بوده است. طبق داده‌های موجود، اگرچه این دوره‌ها یک شبه هیچ‌کس را تغییر نمی‌دهد، به‌تدریج که بچه‌ها کلاس به کلاس در این زمینه پیشرفت می‌کنند، بهبود واقعی و مشخصی در احوال مدرسه و دیدگاه دختران و پسرانی که این دوره را گذرانده‌اند و سطح توانایی هیجانی و عاطفی آن‌ها نمودار می‌شود.

ارزیابی‌های واقع‌گرایانه‌ی متعددی در این زمینه انجام شده است که بهترین آن‌ها را ناظران بی‌طرف و مستقل اجرا می‌کنند و با نمره دادن به رفتار بچه‌ها، دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این دوره‌ها را با دانش‌آموزان بی‌بهره از آن‌ها مقایسه می‌کند. در روش دیگر، تغییرات رفتاری دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این دوره‌ها را پیش از شرکت در دوره و پس از آن با معیارهایی عینی اندازه‌گیری می‌کنند. در این مقایسه رفتارهایی نظیر جنگ و دعوا در محیط مدرسه یا معلق شدن بچه‌ها از مدرسه، مورد بررسی قرار می‌گیرد. مجموعه‌ی این مطالعات و ارزیابی‌ها منافع گسترده‌ی این دوره‌ها در بهبود توانایی هیجانی و اجتماعی بچه‌ها، رفتار آن‌ها در داخل کلاس و بیرون از آن، و توانایی یادگیری‌شان را به‌نحوی مشخص و آشکار نشان می‌دهد (برای توضیح بیشتر به پیوست «و» مراجعه کنید):

خودآگاهی هیجانی و عاطفی

بهبود توانایی در شناسایی و نام‌گذاری عواطف و هیجان‌های خودشان

توانایی بیشتر در درک و فهم علل احساسات

تشخیص تفاوت میان احساسات و رفتارها

مدیریت هیجان‌ها و عواطف

تحمل بهتر نوسان‌های ناگهانی، و بهبود مدیریت خشم و عصبانیت

کاهش توهین‌های کلامی، جنگ و دعوا، و اخلال در کار کلاس درس

توانایی بیشتر در نشان دادن خشم و عصبانیت به‌نحو مناسب و بدون جنگ و دعوا

کاهش تعداد تعلیق‌ها و اخراج‌ها

کاهش رفتارهای تهاجمی و خودویرانگر

احساسات مثبت بیشتر درباره‌ی خود، مدرسه، و خانواده

توانایی بیشتر در کاهش و رفع تنش

کاهش انزواگرایی و اضطراب اجتماعی

به‌کار انداختن خلاقانه‌ی هیجان‌ها و عواطف

مسئولیت‌پذیری بیشتر

توانایی بیشتر در تمرکز بر کاری که در دست دارد و توجه به آن

تحریک‌پذیری کمتر، کنترل نفس بیشتر

کسب نمرات بهتر در آزمون‌های مختلف

همدلی: خواندن هیجان‌ها و عواطف

توانایی بیشتر در گرفتن دیدگاه دیگران

همدلی بیشتر با دیگران و احساسات آن‌ها

توانایی بیشتر در شنیدن سخن دیگران

مدیریت روابط

توان بیشتر در تجزیه و تحلیل و فهم روابط

توان بیشتر در حل و فصل کشمکش‌ها و مذاکره درباره‌ی موارد توافق نشده

توان بیشتر در حل مسائل موجود در روابط

قاطعیت و مهارت بیشتر در مفاهمه و ارتباط‌گیری با دیگران

محبوبیت و برون‌گرایی بیشتر، رفتار دوستانه و ارتباط با همکلاسی‌ها و همسن‌وسال‌ها

جذابیت بیشتر در نظر همسن‌وسال‌ها و همکلاسی‌ها

علاقه‌ی بیشتر به دیگران و ملاحظه‌ی بیشتر آن‌ها

رفتار هماهنگ‌تر و جامعه‌گرایانه‌تر در گروه‌های مختلف

مشارکت، همکاری، و مددکاری بیشتر

رفتار آزاد منشانه‌تر در برخورد و تعامل با دیگران

به یکی از اقلام این فهرست باید توجه ویژه کرد: برنامه‌های باسوادی هیجانی و عاطفی نمرات تحصیلی دانش‌آموزان و عملکرد آن‌ها در مدرسه را بهبود می‌بخشد. این تنها موردی نیست که به این موضوع برخوردیم، بلکه مرتب در مطالعات گوناگون تکرار می‌شود. در زمانی که تعداد بسیار زیادی از شاگردان نمی‌توانند بر نگرانی و اضطراب خود چیره شوند، خوب بشنوند یا تمرکز کنند، بر تکانه‌ها و تحریکات مختلف فایق شوند و برای کارهایشان احساس مسؤلیت کنند یا دغدغه‌ی یادگیری‌شان را داشته باشند، هر چیزی که این مهارت‌ها را تقویت کند به آموزش و پرورش آن‌ها کمک خواهد کرد. به این معنا، باسوادی هیجانی و عاطفی، توان مدارس به آموزش دادن را افزایش می‌دهد. حتی در زمانی که کاهش بودجه و اکتفا به موضوعات اصلی مطرح است، می‌توان استدلال کرد که این برنامه‌ها موجب اصلاح سیر نزولی آموزش و پرورش و تقویت مدارس در اجرای رسالت اصلی‌شان می‌شوند؛ و در نتیجه ارزش سرمایه‌گذاری بیشتر را دارد.

علاوه بر مزایای تحصیلی، به نظر می‌رسد این برنامه‌ها به کودکان کمک می‌کند تا نقش خود را در زندگی بهتر انجام دهند، دوستان، دانش‌آموزان، پسران و دختران بهتری بشوند و نیز در آینده شوهران و همسران، کارگران و کارفرمایان، والدین، و شهروندان بهتری

باشند. با وجودی که همه‌ی پسران و دختران این مهارت‌ها را یکسان کسب نمی‌کنند، قرار گرفتن آن‌ها در نقاط مختلف این مسیر بالارونده موجب می‌شود تا به‌طور کلی وضعیت همه‌ی ما بهبود یابد. تیم شرایور، در این باره می‌گوید: «موجی بالارونده همه‌ی قایق‌ها را با خود بالا می‌برد؛ فقط بچه‌های مسأله‌دار نیستند که از این دوره‌ها بهره‌مند می‌شوند، بلکه همه‌ی بچه‌ها می‌توانند از این مهارت‌ها استفاده کنند. درواقع، این دوره‌ها زندگی ما را واکنش‌دهنده می‌کند.»

شخصیت، پرهیزکاری، و فنون دموکراسی

واژه‌ای قدیمی وجود دارد که مجموعه‌ی مهارت‌های هوش هیجانی را دربر می‌گیرد. این واژه را به انگلیسی character و به فارسی «سیرت» [۳۱] می‌گویند. به‌نوشته‌ی آمی‌تای اتریونی، نظریه‌پرداز اجتماعی، سیرت قدرت و زور بازوی روان‌شناختی خاصی، برای برخورد اخلاقی لازم است و به‌گفته‌ی جان دیویی، فیلسوف معروف، آموزش و پرورش اخلاقی وقتی بیشترین تأثیر را دارد که درس‌های آن در جریان رویدادهای واقعی، نه در قالب درس‌های ذهنی صرف، به کودکان آموزش داده شود که همان روش مورد استفاده در دوره‌های باسوادی هیجانی است.

چنانچه پرورش شخصیت یکی از بنیان‌های جوامع آزاد باشد، به بعضی روش‌های تقویت این بنیان به‌واسطه‌ی هوش هیجانی توجه کنید. زیربنای شخصیت انسانی انضباط شخصی است. درواقع، همان‌طور که فلاسفه از زمان ارسطو تاکنون اظهار داشته‌اند، زندگی پرهیزکارانه مبتنی بر کنترل نفس است. یکی از اصول مهم مرتبط با شخصیت، توانایی شخص به انگیزه دادن و هدایت کردن خود است، چه در زمینه‌ی انجام تکالیف شب باشد یا تمام کردن یک کار یا صبح زود بیدار شدن از خواب. همان‌طور که پیش‌تر خواندیم، توانایی شخص به کنار گذاشتن لذت حال و کنترل میل شدید خود به عمل، یکی از مهارت‌های هیجانی اصلی است، که در گذشته به آن اراده می‌گفتند. توماس لیکونا، در نوشته‌ای درباره‌ی آموزش و پرورش شخصیت، چنین می‌گوید: «ما باید قدرت کنترل خود، و درواقع، کنترل تمناها و شهوات خود را داشته باشیم تا بتوانیم در حق دیگران کار صحیح را انجام دهیم. کنترل عقلانی هیجان‌ها و احساسات مستلزم نیروی اراده است.»

توانایی ما به کنار گذاشتن تمرکز خودخواهانه و انگیزه‌های ناگهانی خود منافع اجتماعی بسیاری دارد، زیرا راه را برای همدلی، گوش دادن واقعی، و درنظر گرفتن دیدگاه شخص دیگر باز می‌کند. همدلی به نوع دوستی، ملاحظه کردن دیگران، و رحم و شفقت نسبت به دیگران منجر می‌شود. دیدن قضایا از دیدگاه شخص دیگر موجب شکسته شدن کلیشه‌های مغرضانه و خودخواهانه می‌شود، و زمینه را برای تحمل دیگران و قبول تفاوت‌های افراد مختلف آماده می‌سازد. این مهارت‌ها به‌نحو فزاینده‌ای در جامعه‌ی کثرت‌گرای ما به کار می‌آید تا به مردم اجازه دهد با احترام متقابل با یکدیگر زندگی کنند و امکان مشارکت عمومی سازنده را فراهم سازند. این‌ها اصول و فنون اصلی دموکراسی هستند.

به‌عقیده‌ی اتریونی، مدارس با تلقین انضباط شخصی و همدلی به شاگردان، در پرورش شخصیت آن‌ها نقش اساسی دارند و با این کار خود موجب می‌شوند آن‌ها به ارزش‌های اجتماعی و مدنی و اخلاقی تعهد واقعی پیدا کنند. برای تحقق این موضوع، کافی نیست که در مورد ارزش‌ها برای بچه‌ها سخنرانی کنیم، بلکه آن‌ها باید این ارزش‌ها را تمرین کنند تا به‌خوبی در وجودشان نهادینه شود. این کار به‌مرور که بچه‌ها مهارت‌های اصلی هیجانی و اجتماعی را یاد می‌گیرند محقق می‌شود. به این معنا، باسوادی هیجانی و عاطفی در آموزش و پرورش شخصیت، تقویت موازین اخلاقی، و رعایت حقوق شهروندی و پرورش شهروندان متعهد و مسؤول، نقش اساسی دارد.

سخن پایانی

هم‌اکنون که این کتاب را به پایان می‌رسانم، بعضی موضوعات مطرح‌شده در روزنامه نظرم را به خود جلب می‌کند. در یکی از آن‌ها اعلام شده که جنگ‌افزار گرم، با پشت سر گذاشتن حوادث رانندگی، عامل شماره‌ی یک مرگ‌ومیر در امریکا شناخته شده است. عنوان دیگر می‌گوید که در سال گذشته، نرخ قتل و کشتار به میزان سه درصد افزایش یافته است. ناراحت‌کننده‌ترین خبر، پیش‌بینی یکی از جرم‌شناسان در مقاله‌ی دوم است که اعتقاد دارد ما در آرامش پیش از «طوفانی» از جرم و جنایت در دهه‌ی آینده قرار داریم. طبق استدلال او، قتل‌هایی که نوجوانان چهارده و پانزده ساله به‌تازگی مرتکب شده‌اند در حال افزایش است و این گروه سنی اوج رونق زاد و ولد را نشان می‌دهد. در دهه‌ی آینده این گروه هجده تا بیست‌و‌چهار ساله خواهند شد و در سنی قرار خواهند گرفت که در آن تبهکاری‌های خشونت‌آمیز در جریان یک دوره‌ی جرم‌پرور به اوج خود خواهد رسید. هم‌اکنون نشانه‌های این وضعیت در افق نمودار شده است. در مقاله‌ی دیگری می‌خوانم که آمار و ارقام وزارت دادگستری برای یک دوره‌ی چهار ساله‌ی بین ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۲ نمایانگر شصت‌وهشت درصد افزایش در تعداد جوان‌هایی است که به‌علت قتل، یورش مسلحانه، دزدی، و تجاوز به عنف به دست عدالت سپرده شده‌اند؛ به‌طوری که یورش مسلحانه به‌تنهایی هشتاد درصد از این تعداد را نشان می‌دهد.

این نوجوانان نخستین نسلی هستند که نه‌فقط انواع سلاح را در اختیار داشته‌اند، بلکه جنگ‌افزارهای خودکار نیز به‌راحتی در اختیارشان بوده است؛ درست به همان ترتیب که نسل والدین آن‌ها نخستین گروهی بود که به مواد مخدر دسترسی گسترده داشت. دسترسی آسان نوجوانان به انواع سلاح به‌معنای این است که دشمنی‌های گذشته که با مشت و کتک همراه بود، امروزه به‌راحتی به تیراندازی و قتل و جراحت تبدیل می‌شود. همان‌طور که متخصص دیگری متذکر می‌شود: «این نوجوانان به هیچ وجه قادر به جلوگیری از خشونت و کشمکش نیستند.»

البته یکی از دلایل ضعف نوجوانان در این مهارت اصلی زندگی این است که ما به‌عنوان جامعه به خودمان زحمت نداده‌ایم تا به همه‌ی بچه‌هایمان اصول اساسی مدیریت خشم و عصبانیت یا حل‌وفصل منطقی کشمکش‌ها را آموزش دهیم؛ همان‌طور که همدلی، کنترل تحریکات و تکانه‌های خود، و سایر اصول مدیریت هیجانی و عاطفی را نیز به آن‌ها یاد نداده‌ایم. به این ترتیب، ما آموزش درس‌های هیجانی و عاطفی به کودکانمان را به‌دست تقدیر و سرنوشت سپرده‌ایم و تنها امیدمان این است که تکامل آهسته‌ی مغز بچه‌ها به ایشان کمک می‌کند تا گنجینه‌ی هیجانی و عاطفی سالمی را در خود پرورش دهند.

با وجود علاقه‌ی زیاد به باسوادی هیجانی در میان بعضی از دست‌اندرکاران آموزش و پرورش، این دوره‌ها هنوز خیلی کمیاب‌اند، به‌طوری که بیشتر آموزگاران، مدیران، و والدین از وجود چنین دوره‌هایی خبر ندارند. بهترین نمونه‌های این دوره‌ها در خارج از جریان کلی آموزش و پرورش قرار دارند، و فقط در تعدادی از مدارس خصوصی و دویست سیصد مدرسه‌ی دولتی به مرحله‌ی اجرا درمی‌آیند. البته هیچ برنامه‌ای به‌تنهایی پاسخگوی رفع همه‌ی مشکلات نیست؛ ولی با توجه به مشکلاتی که ما و بچه‌هایمان با آن‌ها دست به گریبانیم، با توجه به میزان امیدی که به دوره‌های باسوادی هیجانی بسته‌ایم، باید از خود بپرسیم آیا اکنون بیش از هر زمان دیگر نباید این مهارت‌های بسیار ارزشمند و لازم را به همه‌ی بچه‌هایمان یاد دهیم؟ اگر اکنون وقت این کار نیست، کی وقت آن است؟

پیوست الف: تعریف هیجان

در این جا می‌خواهم توضیحاتی درباره‌ی واژه‌ی هیجان و معنای آن در این کتاب بیان کنم. واژه‌ای که در صدسال گذشته، روان‌شناسان و فلاسفه درباره‌ی معنای دقیق آن بحث و گفتگو و لفظ‌پردازی‌های بسیاری کرده‌اند. از لحاظ معنای دقیق لغوی، فرهنگ واژگان آکسفورد واژه‌ی emotion (هیجان) را به این‌گونه تعریف کرده است: «هر نوع تشویش یا ناراحتی ذهن، احساس، شور و شوق، و هر نوع حالت ذهنی شدید و تحریک‌شده.»

منظور من از واژه‌ی emotion (هیجان) در این کتاب، احساس و افکار مشخص مربوط به آن، حالت‌های روان‌شناختی و زیست‌شناختی مشخص مربوط به آن، و مجموعه‌ی تمایل به عمل ناشی از آن است. صدها هیجان وجود دارد، که هر یک شامل ترکیبات، گونه‌گونی، تغییرات، و درجه‌بندی‌های متفاوتی است. درواقع، تعداد واژه‌های ما برای شمارش انواع درجات یک هیجان که درطیف گسترده‌ی آن قرار دارند، کافی نیست.

پژوهشگران در حال بحث و گفتگو درباره‌ی بودن یا نبودن هیجان‌های اصلی و مشخصات آن‌ها هستند؛ هیجان‌هایی که در حکم رنگ‌های آبی، زرد، و سرخ در طیف رنگ‌ها هستند، و بقیه‌ی هیجان‌ها با ترکیب آن‌ها ایجاد می‌شوند. بعضی نظریه‌پردازان در این

زمینه مجموعه‌ای از هیجان‌ها را در قالب یک خانواده‌ی اصلی دسته‌بندی کرده‌اند، گو این که همه با این دسته‌بندی‌ها موافقت ندارند. از جمله‌ی مهم‌ترین مجموعه‌های تعریف‌شده می‌توانیم به مجموعه‌های زیر اشاره کنیم:

خشم: خشم زیاد، بی‌حرمتی، تغییر، غضب، اوقات تلخی، اظهار تنفر، آزرده‌گی، درستی، خشونت، بی‌حوصلگی، تندمزاجی، دشمنی، و شاید در حد افراطی آن، دشمنی و خشونت بیمارگونه و پاتولوژیک.

اندوه: غصه، غم، دل‌تنگی، افسردگی، مالیخولیا، ترحم به حال خود، تنهایی، دل‌شکستگی، ناامیدی، و در حالت بیمارگونه و پاتولوژیک آن، افسردگی شدید.

ترس: اضطراب، بیم از آینده، عصبانیت، دل‌واپسی، دل‌نگرانی، آشفتگی، توهم، احتیاط‌کاری، تردید، وسواس، حساسیت زیاد، هراس، وحشت، ترس ناگهانی، ترس زیاد؛ و در حالت بیماری روانی (سایکوپاتولوژی)، ترس بی‌اساس (فوبیا) و هراس بی‌جهت و ناگهانی (پنیک).

لذت: خوشحالی، شادی، آسودگی، رضایت، سرور، شوق، سرگرمی، تفریح، غرور، اهتزاز، وجد، جذبه، خشنودی، هوس، از خود بی‌خودی، کامرانی، حظ نفس، لذت جنسی، و در حد افراطی آن، عشق مفرط و جنون (مانیا).

عشق: پذیرش، دوستی، رفاقت، اعتماد، مهربانی، وابستگی، فداکاری، صمیمیت، دلبستگی، هواخواهی، ستایش، عشق‌ورزی، شیفتگی، و مبهوت بودن.

شگفتی: تکان، هول، حیرت، بهت، و تعجب.

تنفر: بی‌زاری، اهانت، تحقیر، خواری، تکبر، اکراه، مخالفت، بی‌رغبتی.

خجالت: شرمساری، ننگ، گناه، تقصیر، دست‌پاچی، حسرت، نفس‌کشی، و توبه.

به‌یقین، این فهرست به همه‌ی پرسش‌های ما درباره‌ی نحوه‌ی دسته‌بندی هیجان‌ها پاسخ نمی‌دهد. برای مثال، درباره‌ی ترکیباتی نظیر حسادت، که شکلی از خشم است و تا حدودی اندوه و ترس را نیز در خود دارد، درباره‌ی خصوصیات نظیر امید و اعتقاد، شجاعت و بخشش، اطمینان و متانت، یا درباره‌ی بعضی گناهان، احساساتی نظیر شک و تردید، خشنودی از خود، سستی، تنبلی، بی‌حسی یا بی‌حوصلگی و کسالت... هیچ پاسخ روشنی به این پرسش‌ها وجود ندارد و در واقع، بحث و گفتگو درباره‌ی نحوه‌ی دسته‌بندی هیجان‌ها ادامه دارد.

موضوع مورد بحث درباره‌ی وجود تعدادی هیجان‌های محوری، تا حدودی به کشفیات پاول اکمن در دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو برمی‌گردد. طبق این یافته‌ها نحوه‌ی بیان چهار هیجان ترس، خشم، اندوه، و لذت از طریق حرکات چهره نزد افراد وابسته به فرهنگ‌های مختلف در سراسر جهان شناخته شده است، به‌طوری که افراد بی‌سواد قبایل بدوی که بویی از سینما یا تلویزیون نبرده‌اند (و از فرهنگ دیگر بی‌خبرند) نیز قادرند با حرکات چهره‌ی خود این چهار هیجان را نشان دهند. بنابراین، می‌توانیم نتیجه‌گیری کنیم که این هیجان‌ها وابسته به فرهنگ خاصی نیستند و جهانی‌اند. اکمن تصاویری از چهره‌های نشان‌دهنده‌ی این هیجان را به مردمی وابسته به فرهنگ‌های دورافتاده، نظیر قبیله‌ای در مناطق دورافتاده‌ی گینه‌ی جدید که هنوز در

عصر حجر زندگی می‌کنند و بسیار منزوی هستند، نشان داد؛ سپس ملاحظه کرد که همه‌ی آن‌ها این چهار هیجان اصلی را می‌شناسند. به احتمال زیاد، جهانی بودن نحوه‌ی بیان چهره‌ی هیجان‌ها نخستین بار توجه داروین را به خود جلب کرد که به اعتقاد او، گواه این است که نیروهای تکامل این نشانه‌ها را در سامانه‌ی اعصاب مرکزی ما حک و نهادینه کرده‌اند.

در جستجوی اصول و قواعد کلی، و با پیروی از اکمن و دیگران، من هم هیجان‌ها را به صورت خانواده‌ها یا ابعاد متفاوتی تصور می‌کنم و خانواده‌های اصلی آن‌ها را مینا و محور انشعاب تعداد بی‌شمار هیجان‌های ترکیبی در نظر می‌گیرم که زندگی هیجانی و عاطفی ما را شکل می‌دهند. هریک از این خانواده‌ها یک هیجان اصلی در کانون خود دارند، که هیجان‌های وابسته به آن در تعداد بی‌شمار به صورت امواج کوچکی از آن جدا می‌شوند. امواج بعد از هیجان خلق و خواها هستند که از نظر فنی بی‌صداتر از هیجان اصلی‌اند و مدت بیشتری دوام می‌آورند (برای مثال، درحالی‌که نمی‌توانید در تمام روز در اوج خشم و عصبانیت باشید، دور از انتظار نیست که تمام روز حالت و خلق و خوی عبوس و ترشرو داشته باشید و به‌آسانی دچار کشمکش‌های کوچک‌تر عصبانیت بشوید). فراتر از حالت‌ها و خلق و خواها، طبیعت و مزاج‌ها قرار دارد که شخص را آماده می‌کند تا هیجان یا خلق و خوی خاصی را به طرف خود جذب کند و به شخصی سودایی، مالیخولیایی، ترسو، یا بشاش و شاد تبدیل شود. پس از این طبیعت و مزاج‌ها نیز با سطح دیگری روبه‌رو هستیم که به صورت ناهنجاری‌های آشکار هیجانی، نظیر بیماری افسردگی یا اضطراب دائم خودنمایی می‌کند و موجب می‌شود شخص مبتلا همواره در وضعیت ناراحت‌کننده و زهرآگین اسیر و گرفتار باشد.

پیوست ب: مشخصات ذهن هیجانی

تنها در چند سال اخیر است که الگویی علمی از ذهن هیجانی پدیدار شده است که می‌تواند علت هیجانی بودن همه‌ی کارهای ما را توجیه و تبیین کند. برای مثال، بگوئید چرا ما می‌توانیم در لحظه‌ای کاملاً منطقی باشیم و در لحظه‌ای دیگر بسیار غیرمنطقی! طبق این الگوی علمی، هیجان‌ها و عواطف ما دلایل و منطق خاص خود را دارند. شاید بتوانیم بگوئیم که دو مورد از بهترین ارزیابی‌های ذهن هیجانی را پاول اکمن، رئیس آزمایشگاه تعامل انسانی دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو، و سیمور اپستین، یکی از روان‌شناسان بالینی دانشگاه ماساچوست، به‌طور مستقل ارائه کرده‌اند. با وجودی که اکمن و اپستین بر پایه‌ی شواهد علمی متفاوتی نتیجه‌گیری کرده‌اند، در مجموع فهرستی از کیفیات اصلی و مهم را ارائه می‌کنند که هیجان‌ها را از بقیه‌ی زندگی ذهنی ما متمایز می‌کند.

پاسخی سریع، ولی درهم و برهم

ذهن هیجانی بسیار سریع‌تر از ذهن منطقی است، به‌طوری‌که بدون حتی لحظه‌ای درنگ برای بررسی کاری که می‌کند، به اقدام دست می‌زند. شتاب و سرعت آن از تفکر سنجیده و تحلیل‌گرانه‌ای که مشخصه‌ی ذهن منطقی و متفکر است، جلوگیری می‌کند. این سرعت عمل در مسیر تکامل، به احتمال بسیار زیاد، در مورد اساسی‌ترین تصمیم‌گیری حیوان؛ یعنی «به چه چیزی باید توجه کنم؟» مورد استفاده قرار می‌گرفت؛ و آن‌گاه پس از رویارویی او با حیوان دیگر، در مورد تصمیم‌هایی که باید در کسری از ثانیه گرفته می‌شد: «آیا من او را بخورم یا اجازه دهم او مرا بخورد؟» موجوداتی که برای پاسخگویی به این پرسش‌ها به تفکر و دقت بیشتری نیاز داشتند، به احتمال زیاد آن‌قدر عمر نمی‌کردند که بتوانند ژن‌های آهسته و کُند خود را به فرزندان و نسل‌های بعد از خود منتقل کنند.

اعمال ناشی از ذهن هیجانی بسیار بدیهی، مسلم، و لازم به‌نظر می‌رسد، زیرا محصول فرعی نوعی نگرش طبیعی و ساده‌انگارانه به چیزهای مختلف است که ممکن است برای ذهن منطقی به‌کلی گیج‌کننده باشد. زمانی که آب‌ها از آسیاب افتاد یا حتی در میانه‌ی

واکنش و پاسخ علمی خود به وضع پیش‌آمده، ناگهان به خود می‌آییم و می‌پرسیم: «برای چه این کار را کردم؟» این سؤال نشان می‌دهد ذهن منطقی ما در حال آگاهی از پیش‌آمد است؛ ولی نه با سرعت عمل ذهن هیجانی.

با توجه به این که فاصله‌ی بین آنچه ماشه‌ی یک هیجان را می‌کشد و انفجار آن هیجان می‌تواند آنی باشد، سازوکار ارزیابی‌کننده‌ی مسأله‌ی پیش‌آمده باید حتی در مقیاس زمانی مغز، که بر پایه‌ی یک‌هزارم ثانیه حساب می‌شود، سرعت بسیار زیادی داشته باشد. این ارزیابی برای نیازمندی یا بی‌نیازی به عمل باید به‌صورت خودکار و با چنان سرعتی انجام شود که هرگز وارد ضمیر خودآگاه ما نشود. این پاسخ هیجانی سریع و نسنجیده، قبل از این که متوجه شویم چه چیزی اتفاق افتاده است بر ما چیره می‌شود و کنترل وجودمان را در دست می‌گیرد.

این نحوه‌ی دریافت و ارزیابی سریع، با تکیه و اعتماد بر نخستین آثار دریافتی و گمانه‌زنی‌ها، و واکنش نسبت به تصویر کلی یا برجسته‌ترین جنبه‌های موضوع، در عمل دقت را فدای سرعت می‌کند. این ذهن اتفاق پیش‌آمده را یکباره و به‌صورتی کلی دریافت می‌دارد و بدون صرف وقت برای تجزیه و تحلیل منطقی، نسبت به آن واکنش می‌کند. عناصر زنده و جذاب یک واقعه می‌تواند موجب تأثیر بر ذهن هیجانی و گمانه‌زنی خاص آن شود و بر ارزیابی دقیق جزئیات ماجرا سایه اندازد. مزیت مهم این نحوه‌ی عمل این است که ذهن هیجانی می‌تواند واقعیت‌های هیجانی را در یک آن بخواند (او از دست من عصبانی است؛ او دارد دروغ می‌گوید؛ این موضوع دارد او را دیوانه می‌کند) و با سرعت برق‌آسا قضاوت کند و به ما بگوید مواظب چه کسی باشیم، به چه کسی اعتماد کنیم، و چه کسی پریشان‌حواله و ناراحت است. ذهن هیجانی در حکم رادار است که ما را از خطر آگاه می‌کند؛ چنانچه ما (یا نیاکانمان در مسیر تکامل) منتظر بمانیم تا ذهن منطقی‌مان بعضی از این قضاوت‌ها را انجام دهد، نه فقط ممکن است به اشتباه دچار شویم، بلکه شاید بمیریم. تنها اشکال کار این است که چون این دریافت‌ها و قضاوت‌ها به‌صورتی آنی و غیراستدلالی و به‌سرعت برق اتفاق می‌افتند، ممکن است اشتباه باشد یا گمراه‌کننده.

به‌گفته‌ی پاول اکمن، سرعت زیادی که به‌وسیله‌ی آن هیجان‌ها می‌توانند قبل از این که از شروع کارشان آگاه شویم، کنترل ما را در دست گیرند، برای سازگاری بسیار زیاد آن‌ها لازم است. آن‌ها بدون اتلاف وقت برای تفکر درباره‌ی واکنش کردن یا نکردن، یا نحوه‌ی واکنش، ما را به پاسخ‌دهی و واکنش وامی‌دارند. او با استفاده از سامانه‌ای که برای تشخیص هیجان‌ها از تغییرات جزئی چهره ابداع کرده است می‌تواند حتی هیجان‌های ذره‌ای خاصی را ردیابی کند که فقط به‌مدت نیم‌ثانیه در چهره نمایان می‌شود. طبق کشفیات او و همکارانش، تنها در عرض چند هزارم ثانیه پس از رویداد منشأ واکنش، بیان هیجان با تغییرات جریان خون و افزایش تپش قلب شروع می‌شود. این سرعت و شدت به‌ویژه در هیجان‌های شدید، نظیر ترس از حمله‌ی ناگهانی، صادق است.

به‌عقیده‌ی اکمن، شدت یک هیجان خیلی کوتاه است و فقط چند ثانیه طول می‌کشد، نه چند دقیقه یا چند ساعت یا چند روز. طبق استدلال او، کنترل یک هیجان بر مغز و بدن ما به‌مدت طولانی بدون توجه به تغییر محیط اطراف، حاکی از نامناسب بودن آن هیجان است. در صورتی که هیجان‌های ناشی از یک واقعه بعد از گذشت آن واقعه و بدون توجه به سایر رویدادهای اطراف ما به کنترل مداوم خود بر ما ادامه دهند، به این ترتیب، احساسات ما راهنمای مناسبی برای عمل ما نیست. برای این که هیجان‌ها بیش از مدت معمول ادامه یابد عامل تحریک‌کننده‌ی آن‌ها باید پایدار باشد؛ به‌طوری که دائم آن هیجان خاص را به ذهن ما احضار کند، مثل زمانی که از دست دادن یکی از عزیزان ما را به سوگواری مداوم وامی‌دارد. زمانی که احساسات به‌مدت چند ساعت ادامه می‌یابند، اغلب در قالب خلق‌و‌خو ظاهر می‌شوند، که شکل بی‌صدای هیجان‌ها هستند. خلق‌و‌خوها ما را در حالت تحریک‌پذیری قرار می‌دهد؛ ولی تأثیر آن‌ها بر دریافت‌های ما و اعمال مبتنی بر آن دریافت‌ها به اندازه‌ی تأثیر خود هیجان در بحبوحه‌ی خود نیست.

اول احساسات، سپس تفکرات

با توجه به این که ثبت هیجان در ذهن منطقی و پاسخ‌دهی ذهن به آن‌ها، یکی دو لحظه بیشتر از ذهن هیجانی طول می‌کشد، بنابراین «تخستین تکانه و محرک» در موقعیت هیجانی ناشی از دل است نه سر (مبتنی بر احساسات است نه منطقی)؛ ولی نوع دیگری واکنش هیجانی وجود دارد که آهسته‌تر از پاسخ سریع هیجان نوع اول است و قبل از این که احساس ما را هدایت کند در ذهن منطقی مان ساخته و پرداخته می‌شود. این مسیر دوم با تحریک هیجان‌ها سنجیده‌تر است؛ به طوری که از افکار هدایتگر هیجان خود مطلع و آگاه هستیم. این نوع واکنش هیجانی مبتنی بر ارزیابی وسیع‌تری است؛ به طوری که افکار و ادراک ما نقش اساسی در تعیین هیجان مورد نظر دارد. برای مثال، زمانی که تشخیص می‌دهیم «این راننده‌ی تاکسی دارد سر من کلاه می‌گذارد» یا «این بچه دوست‌داشتنی است» هیجانی متناظر با آن از ما صادر می‌شود. در این فرایند آهسته‌تر، افکار بسیار پخته‌تر و سنجیده‌تری احساس خاص ما را شکل می‌دهند. هیجان‌های پیچیده‌تر، نظیر دست‌پاچگی یا ترس و نگرانی از امتحانی که در پیش داریم، از این فرایند آهسته‌تر پیروی می‌کنند و مدت چند ثانیه یا دقیقه طول می‌کشد تا ظاهر می‌شوند، زیرا هیجان‌هایی ناشی از افکار ما هستند.

برعکس، در فرایند پاسخ سریع، به نظر می‌رسد احساس ما پیش از فکر یا همزمان با آن ظاهر می‌شود. این واکنش‌های هیجانی بسیار سریع در موقعیتی پیش می‌آید که مسأله‌ی مرگ و زندگی در پیش است. آن‌ها به سرعت تصمیم می‌گیرند و در یک آن ما را در مقابل موقعیت اضطراری بسیج می‌کنند و به عمل وامی‌دارند. شدیدترین احساسات ما به شکل‌های ناخواسته ظاهر می‌شود، به طوری که نمی‌توانیم در مورد زمان انفجار آن‌ها تصمیم بگیریم. به‌نوشته‌ی استاندال «عشق مثل تب است که بدون توجه به خواست ما می‌آید و می‌رود.» نه فقط عشق، بلکه عصبانیت و ترس‌های ما نیز یکباره بر ما چیره می‌شود، و در واقع، به جای این که انتخاب خود ما باشند بر ما تحمیل می‌شوند. این موضوع باعث می‌شود بعضی‌ها تقصیر کارهای خلاف خود را به گردن نگیرند و در واقع به عمد از صحنه‌ی وقوع جرم غایب شوند. اکمن می‌گوید: «این واقعیت که ما نمی‌توانیم هیجان‌های خود را انتخاب کنیم به بعضی اجازه می‌دهد اعمال و رفتارهای خلاف خود را با گفتن این که اسیر احساسات و هیجان‌های خود بودند، توجیه و تفسیر کنند.»

درست به همین ترتیب که دو راه آهسته و سریع به‌سوی هیجان وجود دارد که یکی از طریق ادراک فوری و دیگری ناشی از تفکر تخیلی و انعکاسی است، نوع دیگری از هیجان نیز وجود دارد که خودخواسته است. یکی از نمونه‌های این نوع هیجان، احساس به‌طور عمد ساخته و پرداخته شده است، که اغلب دست‌مایه‌ی هنرپیشگان است، مثل اشک‌هایی که به‌دنبال یادآوری خودخواسته‌ی خاطرات ناراحت‌کننده از چشم سرازیر می‌شود؛ ولی تنها تفاوت هنرپیشگان با بقیه‌ی مردم این است که آن‌ها بیش از بقیه در کار خودخواسته‌ی روش دوم به هیجان (احساس ناشی از تفکر) مهارت دارند، درحالی که نمی‌توانیم به‌آسانی نوع هیجان ناشی از یک فکر خاص را تغییر دهیم، بیشتر وقت‌ها قادر به انتخاب موضوع فکر خود هستیم و چنین هم می‌کنیم. درست به همان ترتیب که رؤیایی می‌تواند به احساساتی از همان دست منجر شود، به همان ترتیب خاطرات شادی‌آور می‌توانند ما را شاد و خوشحال کنند و افکار مالیخولیایی قادرند ما را به فکر فروبرند و افسرده سازند.

ولی ذهن منطقی اغلب درباره‌ی هیجان‌هایی که ما باید داشته باشیم تصمیم نمی‌گیرد، بلکه احساسات ما به‌صورت امری انجام‌شده ظاهر می‌شود. کاری که ذهن منطقی می‌تواند بکند، کنترل خط سیر این واکنش‌هاست. از چند مورد انگشت‌شمار که بگذریم، ما نیستیم که تصمیم می‌گیریم چه وقت دیوانه باشیم، غمگین باشیم، یا خوشحال.

واقعیت کودکانه و نمادین

منطق ذهن هیجانی منطقی تداعی کننده است؛ به این معنا که عناصر نمادین حقیقت یا ایجادکننده‌ی خاطره‌ای از آن را به‌عنوان خود حقیقت در نظر می‌گیرد. به همین دلیل است که تشبیه‌ها، استعاره‌ها، کنایه‌ها و پندارها مستقیماً با ذهن هیجانی سخن می‌گویند؛ همان‌طور که هنرهای مختلف از جمله قصه‌ها، فیلم‌ها، شعرها، آوازها، نمایشنامه‌ها، و اپراها، به‌طور مستقیم با این ذهن سخن می‌گویند. پیامبران بزرگ الهی، با گفتگو به زبان هیجان‌ها، و آموزش از طریق تمثیل‌ها، افسانه‌ها، و قصه‌ها، قلب پیروان خود را تسخیر کرده‌اند. درواقع، نمادها و مراسم عبادی مذهبی به زبان خاص قلب ما سخن می‌گویند.

این منطق قلبی را که همان منطق ذهن هیجانی است، فروید به‌خوبی در نظریه‌ی تفکر «فرایند ابتدایی» خود بیان کرده است که منطق مذهب و شعر، اختلالات دماغی و کودکان، خواب و اسطوره است (به‌گفته‌ی ژوزف کمپل، «خواب‌ها اسطوره‌های شخصی‌اند؛ و اسطوره‌ها خواب‌های مشترک و جمعی»). فرایند ابتدایی کلید گشایش معنای کارهایی است که در تفکر فرایند ابتدایی، تداعی‌های آزاد جریان روایت را پیش می‌برند؛ یک شیء نماد شیئی دیگر در نظر گرفته می‌شود؛ یک احساس جایگزین احساسی دیگر می‌شود؛ و کل‌ها در اجزای خود فشرده می‌شوند. همچنین از زمان و قانون و علت و معلول خبری نیست. درواقع، در «فرایند ابتدایی» هیچ جایی برای «نه» وجود ندارد؛ و هر چیزی ممکن است. روش روانکاوی تا حدودی هنر رمزگشایی و آشکارسازی این جایگزینی‌های معنایی است.

اگر مغز هیجانی از این منطق و مقررات آن پیروی می‌کند و یک عنصر را به‌جای عنصر دیگر می‌گیرد، در این صورت الزامی ندارد که چیزها با هویت عینی خود تعریف شوند؛ مهم این است که آن‌ها را چگونه ادراک می‌کنیم. درواقع، چیزهای مختلف همان‌طور هستند که به‌نظر می‌رسند. آنچه یک شیء به‌یاد می‌آورد می‌تواند بسیار مهم‌تر از خود «آن» باشد. درواقع، در زندگی هیجانی، هویت‌ها نظیر هولوگرام‌هایی هستند که هر بخش جداگانه، کل آن هویت را به‌صحنه می‌آورد. به‌گفته‌ی سی‌مور اپستین، درحالی‌که ذهن منطقی میان علت‌ها و معلول‌ها ارتباطات منطقی ایجاد می‌کند، ذهن هیجانی درهم و برهم است و چیزهایی را به‌هم مرتبط می‌کند که فقط مشخصات شگفت‌آور برجسته‌ی مشابهی دارند. ذهن هیجانی به روش‌های گوناگونی کودک‌صفت است و هرچه این خاصیت بیشتر باشد، هیجان ایجادشده نیز قوی‌تر است. یکی از این روش‌ها تفکر مطلق است که در آن هر چیزی یا سیاه است یا سفید، و هیچ رنگ میانه و خاکستری وجود ندارد. برای مثال، کسی که به‌علت گفتن سخنی نامناسب از دست خود ناراحت شده، ممکن است فوری فکر کند: «من همیشه حرف‌های نامناسبی می‌زنم.» نشانه‌ی دیگری از این روش بچه‌گانه، تفکر شخصی‌شده است که در آن همگی رویدادها را بر خود وارد می‌داند، مانند راننده‌ای که پس از تصادف با باجه‌ی تلفن گفت: «باجه‌ی تلفن به طرف من آمد.»

این کودک‌گونه بودن خودتأییدگر است؛ به این معنا که خاطرات و واقعیت‌های متضاد با باورهای خود را سرکوب می‌کند یا نادیده می‌گیرد، و فقط آن‌هایی را در نظر می‌گیرد که تأییدکننده‌ی باورهایش هستند. باورهای ذهن منطقی جنبه‌ی آزمایشی دارند؛ به این معنا که شواهد جدید می‌توانند یک باور را رد، و باور جدیدی را جایگزین آن کنند. درواقع، ذهن منطقی بر پایه‌ی شواهد عینی استدلال و نتیجه‌گیری می‌کند، درحالی‌که ذهن هیجانی باورهای خود را کاملاً صحیح می‌داند و هر شاهد متضاد با آن را بی‌ارزش تلقی می‌کند. به این دلیل است که استدلال آوردن و مجاب کردن کسی که از لحاظ هیجانی مایوس و افسرده است بسیار دشوار می‌نماید، زیرا بدون توجه به درستی استدلال شما از دیدگاه منطقی، چنانچه این استدلال با اعتقاد راسخ هیجانی و عاطفی شخص مورد نظر در آن لحظه هماهنگی نداشته باشد، هیچ تأثیری در او ندارد. احساسات و هیجان‌ها مقولاتی خودتوجیه‌گرند که دریافت‌ها و ادراکات و «دلایل» خاص خود را دارند.

تحمیل گذشته بر حال

زمانی که بعضی از مشخصات یک واقعه به خاطره‌ای تقویت شده با هیجانی در گذشته شباهت داشته باشد، ذهن هیجانی با کشیدن چاشنی احساسات مرتبط با واقعه‌ی به‌خاطر آمده به آن پاسخ می‌دهد. ذهن هیجانی نسبت به زمان حال چنان که گویی گذشته است واکنش نشان می‌دهد. مسأله این است که - به‌ویژه وقتی ارزیابی سریع و خودکار است - ما تشخیص نمی‌دهیم چیزی که زمانی وجود داشت دیگر وجود ندارد. کسی که به‌علت کتک خوردن‌های دردناک کودکی‌اش یاد گرفته است تا به ترش‌رویی و عصبانیت پدر یا مادر با تنفر و ترس شدید پاسخ دهد، این واکنش را تا حدودی به بزرگسالی خود نیز می‌برد و با دیدن افراد عبوس و ترشو احساس تهدید می‌کند.

چنانچه احساسات به‌یاد مانده از گذشته شدید باشد، واکنش ناشی از آن‌ها آشکار و روشن می‌شود؛ ولی اگر احساسات مبهم و ظریف باشند، ممکن است متوجه واکنش هیجانی خود نشویم، گو این‌که به‌نحو ظریفی واکنش ما به آن لحظه را رنگ می‌زنند. افکار و واکنش‌های ایجادشده در این لحظه رنگ و افکار و واکنش‌های زمان گذشته را به خود می‌گیرند، گو این‌که ممکن است به‌نظر برسد این واکنش فقط ناشی از شرایط لحظه‌ی حال است. ذهن هیجانی ما ذهن منطقی‌مان را برای توجیه هدف‌های خود به خدمت می‌گیرد، در نتیجه، دست به توجیه احساسات و واکنش‌های خود و منطقی ساختن آن‌ها می‌زنیم و بدون توجه به تأثیر خاطره‌ی هیجانی و شناخت آن، به تبیین و توجیه آن با توجه به وضعیت کنونی می‌پردازیم. به این جهت احتمال دارد هیچ نظری از آنچه به‌راستی در حال روی دادن است نداشته باشیم، با وجودی که ممکن است عقیده‌ی راسخ داشته باشیم که به‌خوبی نسبت به آنچه روی می‌دهد آگاهی داریم. در این لحظات است که ذهن هیجانی، ذهن منطقی را به‌دنبال خود می‌کشد، و آن را در خدمت خود می‌آورد.

واقعیت وابسته به حالت

عملکرد مغز هیجانی تا حد زیادی وابسته به حالت است و توسط احساس خاص ما در لحظه‌ای خاص دیکته می‌شود. نحوه‌ی فکر و عمل ما در زمانی که احساس لطیف و عاطفی داریم، به کلی با فکر و عمل ما در زمان عصبانیت یا دل‌شکستگی تفاوت دارد. در پویایی‌شناسی هیجان، هر احساسی گنجینه‌ی افکار، واکنش‌ها، و حتی خاطرات خاص خود را دارد. این گنجینه‌های وابسته به حالت در لحظه‌های هیجان شدید برجسته‌تر و مسلط‌تر می‌شوند.

یکی از علائم حاکی از فعالیت این گنجینه حافظه‌ی گزینشی ماست. بخشی از پاسخ ذهن به یک وضعیت هیجانی، بازآرایی دوباره‌ی حافظه و گزینه‌های عمل مختلف است تا به این وسیله مناسب‌ترین گزینه‌ها در رأس هرم قرار گیرند و راحت‌تر وارد عمل شوند. همچنین همان‌طور که پیش‌تر خواندیم هر یک از هیجان‌های اصلی اثر و امضای زیست‌شناختی مشخص، الگوی ایجاد تغییرات خاصی که با ظهور آن هیجان بدن ما را به‌دنبال خود می‌کشد، و مجموعه‌ای از ایما و اشاره‌های خاص را دارد که بدن ما در زمان سیطره‌ی آن به‌طور خودکار به بیرون می‌فرستد.

پیوست ج: شبکه‌ی عصبی ترس

آمیگدالا برای ترس نقش مرکزی دارد. زمانی که یک بیماری مغزی نادر موجب از بین رفتن آمیگدالای گونه‌ای بیماری به‌نام مستعار «اس ام» شد (ولی به سایر ساختارهای مغز او آسیبی نرساند)، ترس از گنجینه‌ی ذهنی او پاک شد. او دیگر نه قادر بود ترس را در چهره‌ی اشخاص دیگر تشخیص دهد نه این‌که خودش می‌توانست چهره‌ی ترسناکی به خود بگیرد. طبق گفته‌ی پزشک متخصص

اعصاب معالج او، اگر کسی تنگی را روی سر او قرار دهد، او از نظر منطقی می‌داند که باید بترسد؛ ولی مثل من و شما احساس ترس نمی‌کند.

عصب‌شناسان شبکه‌ی ترس را با جزئیات تقریباً کامل ترسیم کرده‌اند، گو این‌که در وضعیت کنونی این هنر و شیوه، هنوز شبکه‌ی کامل هیچ‌یک از هیجان‌ها کاملاً بررسی نشده است. ترس مورد مناسبی است برای شناسایی و درک پویایی‌شناسی هیجان‌ها. نقش ترس در تکامل موجودات زنده نقشی مهم و ممتاز است، زیرا شاید بیش از هر هیجان دیگری برای زنده ماندن این موجودات نقش حیاتی برعهده داشته است. البته باید بگوییم که در زندگی مدرن ترس‌های بی‌مورد و نابجا زندگی روزانه‌ی ما را زهرآگین کرده و موجب انواع کج‌خلقی‌ها و بی‌حوصلگی‌ها و کسالت‌ها در زندگی ما شده است یا در حد افراطی و بیمارگونه‌ی خود ما را به حمله‌های هراس بی‌جهت، ترس‌های ناگهانی، یا ناهنجاری‌های وسواس‌گونه و کسالت‌بار دچار کرده است. فرض کنید شبی در خانه تنها هستید و کتاب می‌خوانید که ناگهان صدای شکستن چیزی در اتاق بغل توجه‌تان را جلب می‌کند. آنچه در لحظات بعد در مغز شما اتفاق می‌افتد دریچه‌ای به شبکه‌ی عصبی ترس، و نقش آمیگدالا به‌عنوان سامانه‌ی هشداردهنده، به‌روی ما باز می‌کند. نخستین شبکه‌ی مغزی درگیر در این فرایند، آن صدا را فقط به‌صورت امواج فیزیکی خام می‌گیرد و آن‌ها را به زبان مغز ترجمه می‌کند تا ناگهان شما را گوش به زنگ کند. این شبکه از گوش به ساقه‌ی مغز و از آن‌جا به تالاموس می‌رود. از آن‌جا دو شاخه جدا می‌شود: یک شاخه‌ی کوچک به آمیگدالا و هیپوکمپوس کنار آن می‌رود؛ و دیگری که بزرگ‌تر است، به کورتکس شنوایی در شقیقه وارد می‌شود، که در آن‌جا دسته‌بندی و درک می‌گردد.

هیپوکمپوس که یکی از محل‌های اصلی ذخیره‌ی اطلاعات برای حافظه است، به‌سرعت آن «صدا» را دسته‌بندی و با سایر صداهای مشابهی که در گذشته شنیده‌اید مقایسه می‌کند تا تشخیص دهد آیا صدای آشنایی است و آیا می‌توانید فوری آن را بشناسید؟ در عین حال، کورتکس شنیداری دست به تجزیه و تحلیل پیچیده‌تری می‌زند و سعی می‌کند علت آن را مشخص کند؛ آیا یک گربه است، یا پنجره‌ای شیشه‌ای که باد آن را به این‌ور و آن‌ور پرت می‌کند، یا شبگرد است؟ کورتکس شنیداری فرضیه‌ی خود را می‌سازد (ممکن است گربه‌ای باشد که لامپی را از روی میز به زمین انداخته است؛ ولی ممکن هم هست که صدای شبگرد باشد) و آن پیام را به آمیگدالا و هیپوکمپوس می‌فرستد و فوری آن را با خاطرات مشابه مقایسه می‌کند. چنانچه نتیجه‌گیری حاصله اطمینان‌بخش باشد (صدا از پنجره‌ای است که در اثر باد به این‌ور و آن‌ور می‌خورد)، هشدار اولیه به مرحله‌ی بعدی بالاتر نمی‌رود؛ ولی چنانچه هنوز نسبت به عامل ایجادکننده‌ی صدا نامطمئن باشید، شبکه‌ی دیگری از فعل و انفعالات بین آمیگدالا، هیپوکمپوس، و کورتکس پشت پیشانی شکل می‌گیرد و موجب افزایش نااطمینانی شما می‌شود و ضمن تمرکز توجه شما، موجب حساس‌تر شدن‌تان به یافتن علت صدا می‌شود. چنانچه هیچ پاسخ رضایت‌بخشی از این تجزیه و تحلیل دقیق بعدی دستگیرتان نشود، در این صورت آمیگدالا زنگ هشدار را به صدا درمی‌آورد و منطقه‌ی مرکزی آن هیپوکمپوس، ریشه‌ی مغز، و سامانه‌ی اعصاب خودکار را به فعالیت وا می‌دارد. ساختار عالی آمیگدالا به‌عنوان سامانه‌ی هشدار مرکزی مغز در این لحظات بیم و ترس و اضطراب فوق‌العاده مشخص می‌شود. هر یک از بسته‌های نورون متعدد آمیگدالا مجموعه‌ی بازتاب‌های خاص و دریافت‌کننده‌هایی دارد که برای انتقال دهنده‌های عصبی مختلفی تجهیز شده است؛ درست مثل شرکت‌های هشدار خانگی که کارکنان آن‌ها در حال هشدار دائم‌اند تا در صورت دریافت علامت بروز مشکل از سامانه‌ی امنیت یک خانه، به واحد آتش‌نشانی، پلیس، و همسایگان آن خانه خبر دهند و کمک بطلبند. بخش‌های گوناگون آمیگدالا اطلاعات مختلفی دریافت می‌کند. اطلاعات ارسال شده از تالاموس و کورتکس دیداری و شنیداری به هسته‌ی جناحی آمیگدالا می‌آید. بویها از طریق پیاز بویایی، به منطقه‌ی کورتیکومدیال آمیگدالا، و مزه‌ها و پیام‌های امعا و احشا به

ناحیه‌ی مرکزی آن می‌روند. این علائم ورودی، آمیگدالا را به‌صورت نگهبان و ناظر مداومی درمی‌آورد که به همه‌ی تجربیات حسی دقت می‌کند.

پیام‌های ارسالی از آمیگدالا نیز به همه‌ی قسمت‌های مغز ارسال می‌شود. یک شاخه از بخش‌های مرکزی و میانی آن به بخش‌هایی از هیپوتالاموس می‌رود که نسبت به ترشح ماده‌ی واکنش اضطراری بدن، هورمون آزادکننده‌ی کورتیکوتروپین [۳۲]، اقدام می‌کند که از طریق مجموعه‌ای هورمون‌های دیگر موجب واکنش جنگ یا گریز در ما می‌شود. منطقه‌ی انتهایی آمیگدالا شاخه‌هایی را به کورپوس استریاتوم می‌فرستد، و به این طریق با سامانه‌ی حرکتی مغز مرتبط می‌شود. همچنین از طریق هسته‌ی مرکزی علایمی از طریق پیاز مخ به سامانه‌ی اعصاب خودکار می‌فرستد، و مجموعه‌ی گسترده‌ای از پاسخ‌های مختلف را در سامانه‌ی قلبی - عروقی، عضلات، و امعا و احشا به‌راه می‌اندازد.

از منطقه‌ی پایینی و کناری آمیگدالا شاخه‌هایی به کورتکس سینگولیت و به بخش موسوم به «خاکستری مرکزی» می‌رود، که متشکل از سلول‌های تنظیم‌کننده‌ی عضلات بزرگ اسکلت بدن هستند. این سلول‌ها هستند که موجب می‌شوند سگ غرغر کند یا گربه پشت خود را برای تهدید حیوانی که به حریمش تجاوز کرده است به‌صورت قوس درآورد. این سلول‌ها در بدن انسان موجب سخت شدن عضلات تارهای صوتی می‌شود و صدای بلند ترسناکی را به‌وجود می‌آورد.

شاخه‌ی دیگری آمیگدالا را به لوکوس سرولیوس در ریشه‌ی مغز متصل می‌کند که به‌نوبه‌ی خود نوره پینه فرین (یا "نور آدرنالین") ترشح می‌کند و به سراسر مغز می‌فرستد. خاصیت نوره‌پینه‌فرین این است که واکنشگری کلی مناطق مغزی دریافت‌کننده‌ی خود را بالا می‌برد و شبکه‌های حواس را حساس‌تر می‌کند. نوره‌پینه‌فرین کورتکس، ریشه‌ی مغز، و سامانه‌ی لیمبیک را فرا می‌گیرد و در نتیجه، کل مغز را فعال می‌سازد. در این حالت، حتی صدای معمولی درهای خانه نیز می‌تواند تمام وجود شما را لبریز از ترس و لرز کند. بیشتر این تغییرات بدون آگاهی شما انجام می‌شود، به‌طوری که حتی از احساس ترس خود نیز آگاه نمی‌شوید.

ولی به‌محض این که به‌راستی احساس ترس می‌کنید و به‌محض این که اضطراب ناآگاهانه‌تان وارد آگاهی‌تان می‌شود، آمیگدالا بدون کم‌وکاست دستور پاسخ گسترده‌ای را به اندام‌های بدن صادر می‌کند؛ سپس به سلول‌های ریشه‌ی مغز علامت می‌دهد تا حالت ترسناکی به چهره‌ی شما بدهند و حساسیت شما را بالا می‌برد، به‌طوری که به‌سادگی از جا می‌پرید، حرکت‌های نامربوط عضلات شما را درجا خشک می‌کند، تپش قلب و فشار خونتان را بالا می‌برد و نفس کشیدن‌تان را آهسته می‌کند (به‌طوری که ناگهان متوجه می‌شوید در اثر احساس ترس نفس خود را نگاه داشته‌اید، چه رسد به این که علت ترس خود را هم به روشنی بدانید). این بخشی از مجموعه‌ی گسترده‌ی تغییرات هماهنگ‌شده‌ای است که آمیگدالا و حوزه‌های وابسته به آن در زمان هدایت مغز در اوضاع بحرانی انجام می‌دهند.

در عین حال آمیگدالا و هیپوکمپوس مرتبط به آن، سلول‌های فرستنده‌ی حامل‌های عصبی اصلی را هدایت می‌کنند تا برای مثال، دوپامین ترشح کنند که به تمرکز توجه شما به منبع ترستان منجر می‌شود، و عضلاتتان را برای واکنش لازم آماده می‌کند. هم‌زمان آمیگدالا به مناطق حسی دیداری و تمرکز توجه علامت می‌دهد تا مطمئن شود که چشم‌ها به هر چیز مرتبط با حالت اضطراری موجود توجه می‌کنند. همچنین سامانه‌های حافظه‌ی کورتکس بازآرایی می‌شوند تا مناسب‌ترین اطلاعات و خاطرات مرتبط با حالت اضطراری موجود ساده‌تر از سایر افکار کم‌اهمیت به‌خاطر آورده شود.

زمانی که این علایم فرستاده شود، شما به ترس کامل و تمام‌عیار دچار می‌شوید: عضلات شکمی تان سفت می‌شود، ضربان قلبتان تند می‌شود، عضلات دور گردن و بازوهایتان سفت می‌شود یا پاهایتان شروع به لرزش می‌کند، به‌علت تمرکز شدید توجه خود برای شنیدن صداهای بیشتر بدنتان خشک و منجمد می‌شود، و ذهنتان درگیر خطرات احتمالی و روش‌های پاسخ‌دهی به آن‌ها می‌شود. کل این فرایند - از حیرت و شگفتی اولیه از خطر نامعلوم تا درک ترس و وحشت - حدود یک ثانیه طول می‌کشد.

پیوست د: کنسرسیوم دبلیو. تی. گرانت: اجزای فعال برنامه‌های پیشگیرانه

عناصر اصلی برنامه‌های پیشگیرانه‌ی کارآمد عبارت‌اند از:

مهارت‌های هیجانی

شناسایی و نام‌گذاری احساسات؛

بیان احساسات؛

ارزیابی شدت احساسات؛

مدیریت احساسات؛

به تأخیر انداختن لذت حال؛

مهارت‌تکانه‌ها و محرک‌ها؛

کاهش تنش؛

آگاهی از تفاوت میان احساسات و رفتارها.

مهارت‌های ادارکی

گفتگو با خود: به راه اندازی «گفتگوی درونی» به‌عنوان راهی برای رویارویی با یک موضوع یا چالش، یا تقویت رفتار خود؛

خواندن و تفسیر ایما و اشاره‌های اجتماعی. برای مثال، شناسایی تأثیرات اجتماعی بر رفتار و دیدن خود در پهنه‌ی جامعه‌ای بزرگ‌تر و از دیدگاه آن؛

برداشتن گام‌های لازم برای حل مسأله و تصمیم‌گیری: برای مثال، مهارت‌تکانه‌ها و محرک‌ها، تعیین هدف‌ها، شناسایی شقوق مختلف رفتار (رفتارهای مختلف احتمالی برای رسیدن به هدف)، پیش‌بینی نتایج و پیامدها؛

درک و فهم دیدگاه دیگران؛

درک و فهم هنجارهای رفتاری (درک این‌که رفتار مناسب و مقبول، و نامناسب و نامقبول کدام است)؛

اتخاذ رویکرد و موضع‌گیری مثبت در زندگی؛

خودآگاهی: برای مثال، توسعه‌ی انتظارات واقع‌گرایانه درباره‌ی خود؛

مهارت‌های رفتاری؛

مهارت‌های غیرکلامی: برقراری ارتباط از طریق ارتباط چشم، بیان چهره، لحن صدا، ژست‌ها و اداهای مختلف، و مانند آن؛

مهارت‌های کلامی: بیان درخواست‌های روشن و پاسخ مؤثر به انتقادات، مقاومت در برابر تأثیرات منفی، گوش دادن به دیگران، کمک کردن به دیگران، مشارکت در گروه‌های هم‌سنخ مثبت‌گرا.

منبع: کنسرسیون دلبیو. تی. گرانت درباره‌ی ترویج توانایی‌های اجتماعی در مدارس، «برنامه‌ی درسی پیشگیری‌کننده از مواد مخدر و...»، مقاله‌ی جی. دیوید هاوکینز به‌نام جوامع مراقبت‌کننده (سانفرانسیسکو: جوسی - باس، ۱۹۹۲).

پیوست ۵: برنامه‌ی درسی خودشناسی

بخش‌های اصلی

خودشناسی: بررسی و معاینه‌ی خود و شناسایی احساسات خود؛ ایجاد فرهنگ واژگانی برای احساسات؛ آگاهی از رابطه‌ی میان افکار، احساسات، و واکنش‌ها

تصمیم‌سازی شخصی: بررسی رفتارهای خود و نتایج و پیامدهای آن‌ها؛ دانستن این‌که آیا فکر یا احساس مبنای یک تصمیم است؛ کاربرد این بینش‌ها درباره‌ی مسائلی چون امور جنسی و مواد مخدر.

مدیریت احساسات: پیگیری و ردیابی «گفتگوی درونی» به‌منظور به‌دست آوردن پیام‌های منفی، نظیر خودزنی درونی؛ تشخیص آنچه در پشت یک احساس قرار دارد (نظیر صدمه یا رنجشی که موجب خشم و عصبانیت شده است)؛ یافتن راه‌هایی برای برخورد با ترس‌ها و اضطراب‌ها، و افسردگی.

برخورد با تنش‌ها: یادگیری ارزش تمرین، تصویرسازی هدایت‌شده، فنون آرام‌سازی.

همدلی: درک احساسات و علائق، و دغدغه‌های دیگران و نگاه کردن از دیدگاه آن‌ها، تأیید تفاوت‌های احساس دیگران درباره‌ی چیزهای مختلف.

ارتباطات و مفاهیم‌ها: گفتگوی مؤثر درباره‌ی احساسات؛ شنونده و پرسش‌کننده‌ی خوبی بودن؛ تشخیص آنچه دیگری می‌گوید یا می‌کند و واکنش‌ها و قضاوت‌های شما درباره‌ی آن؛ فرستادن پیام‌های «من» به‌جای سرزنش کردن.

آشکارسازی خود: ارزش دادن به آزادی و بی‌پردگی و اعتمادسازی در روابط؛ تشخیص زمانی که گفتگو درباره‌ی احساسات شخصی‌تان خطری ندارد.

بینش: شناسایی الگوها و چارچوب‌های زندگی هیجانی و واکنش‌های خودتان؛ تشخیص الگوها و چارچوب‌های مشابه دیگران.

پذیرش خود: احساس افتخار و نگاه کردن به خود از دیدگاه مثبت؛ شناسایی و تشخیص نقاط قوت و ضعف خود؛ توانایی خندیدن به خودتان.

مسئولیت شخصی: پذیرش مسئولیت؛ تشخیص نتایج و پیامدهای تصمیم‌ها و رفتارهای خود؛ پذیرش احساسات و خلق‌و‌خوهای خود؛ پیگیری اجرای تعهدات خود (مانند درس خواندن).

قاطعیت: بیان نگرانی‌ها و احساسات خود بدون عصبانیت یا حالت انفعالی.

پویایی گروهی: همکاری؛ دانستن زمان رهبری کردن و نحوه‌ی آن، و نیز زمان پیروی کردن.

حل‌وفصل اختلافات: نحوه‌ی مجادله‌ی منصفانه با بقیه‌ی بچه‌ها، با پدر و مادر، و با آموزگاران؛ الگوی برد - برد در مذاکره و رسیدن به سازش و مصالحه

منبع: کارن اف. استون هارولد کیو، دیله هانت، خودشناسی: دانشی که من موضوع آن هستم (سانتا مونیکا: گودیر بلیشینگ کمپانی، سال ۱۹۷۸).

پیوست و: یادگیری اجتماعی و هیجانی: نتایج

طرح پرورش کودکان

اریک شاپس، مرکز مطالعات پرورشی، اوکلند، کالیفرنیا.

ارزیابی در مدارس شمال کالیفرنیا، کلاس ششم؛ درجه‌بندی و نمره‌دهی توسط بررسی‌کنندگان مستقل، از طریق مقایسه با مدارس شاخص و معیار.

نتایج

مسئولیت بیشتری می‌پذیرند.

در بیان خود قاطع‌ترند.

محبوب‌تر و برون‌گراترند.

اجتماعی‌ترند و به دیگران بیشتر کمک می‌کنند.

دیگران را بهتر درک می‌کنند.

توجه و علاقه‌ی بیشتری از خود نشان می‌دهند.

راهبرهای اجتماعی‌تری برای حل مسائل فردی دارند.

هماهنگ‌ترند.

آزادمنش‌ترند.

مهارت‌های بیشتری در زمینه‌ی حل اختلافات دارند.

مسیرها

مارک گرینبرگ، طرح مسیر سریع، دانشگاه واشنگتن.

ارزیابی شده در مدارس سیاتل، کلاس‌های اول تا پنجم توسط آموزگاران، با مقایسه‌ی دانش‌آموزان مورد نظر در میان ۱. دانش‌آموزان معمولی، ۲. دانش‌آموزان ناشنوا، و ۳. دانش‌آموزان استثنائی.

نتایج:

بهبود مهارت‌های ادراک اجتماعی.

بهبود هیجان‌ها، تشخیص و درک و فهم.

کنترل شخصی بهتر.

برنامه‌ریزی بهتر برای حل وظایف ادراکی.

تفکر بیشتر قبل از اقدام.

مهارت بیشتر و مؤثرتر در حل‌وفصل اختلافات.

فضای مثبت‌تر در کلاس درس.

دانش‌آموزان استثنائی (دارای نیازمندی‌های خاص):

بهبود رفتار در کلاس درس در زمینه‌ی:

تحمل یأس و ناامیدی.

مهارت‌های اجتماعی قاطع.

وظیفه‌شناسی و موقعیت‌سنجی.

مهارت در برخورد با همکلاسی‌ها.

مشارکت در کارها.

اجتماعی بودن.

نظارت بر خود.

بهبود درک و فهم هیجانی و عاطفی:

شناخت هیجان‌های خود.

نام‌گذاری هیجان‌های خود.

کاهش گزارش ناراحتی و افسردگی.

کاهش اضطراب و انزوایابی.

طرح پرورش اجتماعی سیاتل

جی، دیوید هاوکینز، گروه مطالعات پرورش اجتماعی، دانشگاه واشنگتن.

ارزیابی شده در مدارس ابتدایی و متوسطه‌ی سیاتل با استفاده از استانداردهای آزمون‌گیری و عینی مستقل در مقایسه با مدارس عادی.

نتایج

وابستگی بیشتر به خانواده و مدرسه.

پسران حالت تهاجمی کمتری دارند، و دختران خودویرانگری کمتر.

کاهش تعداد تعلیقی‌ها و اخراجی‌ها در میان دانش‌آموزان تنبل.

کاهش میزان مصرف مواد مخدر.

کاهش میزان بزهکاری.

نمرات بهتر در آزمون‌های تحصیلی استاندارد.

بیل - برنامه‌ی بهبود توانایی‌های اجتماعی نیوهیون

روجر ویزبرگ، دانشگاه ایلی‌نویز در شیکاگو.

ارزیابی شده در مدارس دولتی نیوهیون در کلاس‌های پنجم تا هشتم، از طریق بررسی‌های مستقل و گزارش‌های دریافتی از

آموزگاران و شاگردان، و مقایسه‌ی آن‌ها با گروه شاخص و تحت کنترل.

نتایج

بهبود مهارت‌های حل مسأله.

همکاری بیشتر با همکلاسی‌ها.

توانایی بیشتر در کنترل محرک‌ها.

رفتارهای بهتر.

تأثیرگذاری و محبوبیت بیشتر در زمینه‌ی امور میان‌فردی.

تقویت مهارت‌های سازگاری.

مهارت بیشتر در حل‌وفصل و اداره‌ی مشکلات میان‌فردی.

رفتارهای بزهکارانه‌ی کمتر.

بهبود مهارت‌های حل‌وفصل اختلافات.

برنامه‌ی حل‌وفصل اختلافات به‌نحو خلاقانه

لیندا کن‌تیری، مرکز ملی برنامه‌ی حل‌وفصل خلاقانه‌ی اختلافات (ابتکار اهالی آموزش و پرورش برای افزایش مسئولیت اجتماعی)، نیویورک سیتی.

ارزیابی‌شده در مدارس شهر نیویورک در کلاس دوازدهم، از طریق نمره‌دهی آموزگاران، پیش از اجرای برنامه و پس از آن.

نتایج

خشونت کمتر در کلاس درس.

کاهش دعواهای زبانی در کلاس.

فضای مراقبت‌کننده و رعایت‌کننده‌ی بیشتر.

تمایل بیشتر به همکاری.

همدلی بیشتر.

بهبود مهارت‌های ارتباط‌گیری و مفاهمه.

طرح حل‌وفصل مسائل اجتماعی به‌منظور بهبود آگاهی اجتماعی

مورلین الیاس، دانشگاه روتگرز.

ارزیابی‌شده در مدارس نیوجرسی در کلاس ششم، از طریق نمره‌دهی آموزگار، ارزیابی همکلاسی‌ها، و گزارش‌های کلاس، و مقایسه‌ی آن‌ها با کسانی که در برنامه شرکت نکرده بودند.

نتایج:

حساسیت بیشتر به احساسات دیگران.

درک بهتر نتایج و پیامدهای رفتار خودشان.

توانایی بیشتر در بهبود موقعیت‌های میان‌فردی و برنامه‌ریزی کارهای مناسب.

اعتماد به نفس و مناعت طبع بیشتر.

رفتارهای اجتماع‌گرایانه‌ی بیشتر.

مورد اعتماد بودن برای همکلاسی‌ها و هم‌مدرسه‌ای‌ها در کمک به آن‌ها.

توانایی عبور راحت‌تر به مدرسه‌ی متوسط.

کاهش رفتارهای ضداجتماعی، خودویرانگر، و مغایر با هنجارهای اجتماعی حتی پس از رفتن به دبیرستان.
کنترل نفس، آگاهی اجتماعی، و تصمیم‌گیری اجتماعی بهتر در داخل و خارج از کلاس.

پایان

paradigm. ۱

trait. ۲

character. ۳

knowledge- based. ۴

interpersonal. ۵

intrapersonal. ۶

Kinesthetic. ۷

flow. ۸

metacognition. ۹

metamood. ۱۰

awareness-self. ۱۱

Alexithymia. ۱۲

functional fixedness. ۱۳

۱۴. منظور حالت روان و جاری بودن است و ربطی به روانی بودن در معنای مصطلح آن ندارد. می‌توانیم برای توصیف آن از اصطلاح «جذبه» نیز استفاده کنیم. (مترجم)

Profile of Nonverbal Sensitivity. ۱۵

attunement. ۱۶

borderline personality disorder. ۱۷

۱۸. بینی آدم اعضای یک پیکرند که در آفرینش ز یک گو

هرند چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار تو کز محنت دیگران بی غمی نشاید که نامت نهند آدمی مرد را دردی اگر باشد خوش است دردی سزایش آتش است

display rules. ۱۹

minimizing. ۲۰

exaggerating. ۲۱

charisma. ۲۲

Dyssemia. ۲۳

cognitive therapy. ۲۴

Psychoneuroimmunology. ۲۵

bypass. ۲۶

post-traumatic Stresss disorder. ۲۷

۲۸. نوعی بیماری روانی که فرد مبتلا به دیگران آزار و اذیت می‌رساند. (مترجم)

۲۹. در کودکان، برخلاف بزرگسالان، معالجه با دارو جایگزینی مناسب برای روان‌درمانی یا آموزش‌های پیشگیرانه‌ی افسردگی نیست، زیرا واکنش بدن کودکان در مقابل این داروها با واکنش بدن بزرگسالان فرق دارد. داروهای ضد افسردگی تریسیکلیک، که اغلب در بزرگسالان مؤثر بوده است، در مطالعات کنترل‌شده تأثیر مثبت و سازنده‌ای در کودکان نداشته است. داروهای جدید ضد افسردگی، از جمله پروزاک، هنوز روی کودکان آزمایش نشده است. همچنین دی‌پرامین، یکی از تریسیکلیک‌هایی که بیش از همه در مورد بزرگسالان از آن استفاده می‌کنند (و بی‌خطرتر از همه‌ی آنها نیز هست)، تا این تاریخ به‌عنوان علت احتمالی مرگ کودکان، در دست بررسی دقیق FDA است

۳۰. توسعه و ترویج راهبردهای تفکر جایگزین

۳۱. به گفته‌ی شاعر: صورت زیبای ظاهر هیچ نیست ای برادر سیرت زیبا بیار

CRH. ۳۲