

پرورنده «سلامت» درباره پویش «تفاوت‌هایمان را بپذیریم» به بهانه اکران فیلم «کمدی انسانی»

خواهی نشوی هم‌رنگ؟ رسوای جماعت شو!

جهان ما جهان تفاوت‌هاست. تغییر و تغیر عالم و آدم چنان بی‌شمار و بارز است که برخی اندیشمندان، دگرگونی و حرکت و نوبه‌نوشدگی را ذات جهان دانسته‌اند و نهاد نازارم هستی را تفاوت‌آفرین و تنوع‌بخش قلمداد کرده‌اند. اما پایداری از آسمان نزاع فاصله بگیریم و پا بر زمین بگذاریم. کافی است نگاهی به خودمان و اطرافیانمان بیندازیم تا انواع و اقسام تفاوت‌ها را به رای‌المن ببینیم. یکی چاق است و دیگری لاغر، یکی زیبا و دیگری نازیب، یکی بلند و دیگری کوتاه، یکی بیمار و دیگری سالم...

مهم‌ترین پرسش‌هایی که در «پرورنده سلامت» این هفته به دنبال پاسخ آنها می‌گردیم، از این فرارند: چگونه با این قبیل تفاوت‌ها کنار بیاییم؟ چگونه خودمان را با تمام تفاوت‌هایی که با این و آن داریم، بپذیریم و از کمبودها و بیشبودهایمان هراسی به دل راه ندانیم؟ چگونه تفاوت‌هایمان را بپذیریم؟ چگونه به پذیرش برسیم؟ با «پرورنده سلامت» همراه شوید.

زندگی اصیل

سقراط می‌گفت زندگی نازآموده، ارزش زیستن ندارد. او معتقد بود که شرط زندگی حکیمانه و مطلوب، این است که بر حسب فهم و تشخیص خودمان عمل کنیم. اما واقعیت این است که بسیاری از ما در بسیاری از موارد، تابع و هم‌رنگ جماعت هستیم و از آنچه به تغییر هگل، «روح زمانه» است، پیروی می‌کنیم؛

مارتین سلینگمن و روان‌شناسی مثبت

ریشه روان‌شناسی مثبت را می‌توان در اظهارنظرهای روان‌شناسان قرن بیستم هم سراغ گرفت. اما اولین کسی که این مباحث را به شیوه علمی مطرح کرد، مارتین سلینگمن بود. پیش از او، روان‌شناسان انسان‌گرایی مثل کارل راجرز و ابراهام مازلو کم‌پوشش چنین دیدی به انسان‌ها داشتند؛ مثلا راجرز، آدم‌ها را نامشروط می‌پذیرفت و می‌گفت هر کسی نیازی فری و منحصر به فرد خودش را دارد که باید به آن احترام گذاشت. به نظر او ریشه تمام مشکلات بزرگسالان از آنجایی ناشی می‌شود که والدین در کودکی محبت خودشان را به صورت مشروط به کودک ارائه می‌دهند؛ یعنی کودک باید آن‌گونه که پدر و مادرش می‌گویند رفتار کند تا مورد محبت قرار بگیرد. مازلو هم در سلسله مراتبی که برای نیازها در نظر گرفته بود، «نیاز به خودشکوفایی» را در بالاترین مرتبه قرار داده بود و می‌گفت افراد در مرحله خودشکوفایی، یک حس شادی را توأم با آرامش تجربه می‌کنند. حتی قبل از روان‌شناسان انسان‌گرا، یک روان‌شناس آمریکایی به نام ویلیام جیمز هم تگرانی اصلی روان‌شناسی را شادی و بهوشی استی انسان‌ها عنوان کرده بود.

سلینگمن و دانشجویان روان‌شناسی در کشور ما خوب می‌شناسند چون کتاب «آسیب‌شناسی روانی» اش که آن را مشترکاً با «روزنه‌ها» تألیف کرده، یکی از سرافصل‌های درسی رشته روان‌شناسی در ایران است. یکی از جالب‌ترین کارهای سلینگمن، آزمایشی است که روی سگ‌ها انجام داده است. او دو گروه از سگ‌ها را در شرایط مختلف قرار داد.

در گروه اول، سگ‌ها در جعبه دوطرفه‌ای قرار داشتند که یک طرفش شوک الکتریکی وارد می‌شد و طرف دیگری نه‌بین دو طرف جعبه، دری بود و اهرم‌هایی که هیچ کدام ربطی به در نداشتند. در گروه دوم، همان نوع جعبه‌ها وجود داشت اما سگ‌ها می‌توانستند با فشار دادن اهرم‌ها در را باز کنند. او بعد از اینکه چند بار این آزمایش را روی دو گروه انجام داد، دید که سگ‌های گروه اول بعد از چند بار تفلد دیگر هیچ تلاشی برای نجات خودشان انجام نمی‌دهند و شوک الکتریکی را تحمل می‌کنند. سلینگمن در مرحله بعد، جعبه‌ها را عوض کرد اما سگ‌های گروه اول، حتی وقتی که در جعبه‌های گروه دوم قرار می‌گرفتند، باز هم هیچ تلاشی انجام نمی‌دادند. آن‌ها فکر فقط کمی می‌چینیدند و اهرم را فشار می‌دادند، از شوک الکتریکی نجات پیدا می‌کردند اما آنها «آموخته بودند که درمانده باشند»

ذهن خلاق سلینگمن، این پدیده را که از آن با عنوان «درماندگی آموخته‌شده» یاد می‌کرد، ربط داد به افسردگی در انسان‌ها. او همین آزمایش را انسانی‌تر کرد و مسایل غیرقابل حل را به آزمودنی‌هایش داد. آنها بعد از چند بار شکست، دیگر برای حل مسایل ریاضی قابل حل هم تلاش نمی‌کردند. انگار آنها آموخته بودند که درمانده باشند و به همین دلیل عمگین می‌شدند.

آزمایش‌های سلینگمن برای اینکه باز هم انسانی‌تر بشود، به چیزهای بیشتری نیاز داشت. بنابراین او رفت سراغ روان‌شناسی اجتماعی و آنجا نظریه‌هایی پیدا کرد که توانست به کمک آنها بین «درماندگی آموخته‌شده» و «آموزش خوشبختی» رابطه برقرار کند. کامل‌ترین نظریه‌ای که به دردتش خورد، از نوشته‌های «وایت» بود. او سال‌ها قبل از سلینگمن، «سبک‌های استادی آدم‌ها» را معلوم کرده بود ■

نه درک و تشخیص خودمان. در بسیاری از موارد نیز تحت تأثیر بزرگان جامعه هستیم یا تحت تأثیر مربیان و معلمان دوران کودکی‌مان و حتی تحت تأثیر تلقیناتی که از محیط پیرامون خود می‌گیریم. در واقع، زندگی نازآموده‌ای که سقراط از آن انتقاد می‌کرد و آن را مانع دستیابی به نشاط درونی و آرامش می‌دانست، زندگی‌ای است که قواعد آن را دیگران برای ما معین

کنند. البته اگر سخنی را بشنویم که بر اساس قوای ادراکی خودمان دلیلی بر تبعیت از آن سخن داشته باشیم و پس از این درک و تشخیص، از آن سخن پیروی کنیم، به این معناست که آن را آموده‌ایم و از زندگی نازآموده‌ای که سقراط با آن مخالف بود، پرهیز کرده‌ایم. قرآن کریم نیز به افرادی که سخنان مختلف را می‌شنوند و از بهترین‌ها تبعیت می‌کنند، بشارت می‌دهد: «و ما را از آن سخن دور گردانیم» (هم‌رنگی با جماعت) قرار دهند. این در حالی بود که شرکت‌کننده واقعی از این هم‌سنجی و هم‌هانگی کاملاً بی‌اطلاع بود.

به‌رحال، در نهایت، باکمال تعجب مشاهده‌شد که در تمام گروه‌ها، شرکت‌کنندگان واقعی نیز با اکثریت همراه می‌شدند و همان پاسخ غلط را به عنوان پاسخ درست اعلام می‌کردند. واقعیت این است که اغلب ما نیز ما در زندگی روزمره خودمان سبک‌هایم که بسیاری از افراد (و حتی در بسیاری از موارد، خودمان) به جای پیروی از آنچه درست می‌دانند (یا درست می‌دانیم)، هم‌رنگ جماعت می‌شوند (می‌شویم) و کاری را بر خلاف میل و عقیده خود انجام می‌دهند (انجام می‌دهیم). اما چرا؟ و چگونه می‌توان این وضعیت نجات پیدا کرد؟

چند پرسش و یک پاسخ

ما بر چه مبنایی رشته تحصیلی خودمان را انتخاب می‌کنیم؟ چه شهر و محله‌ای را برای زندگی برمی‌گزینیم؟ کجا کار می‌کنیم؟ از چه مسیرهایی تردد می‌کنیم؟ در چه حوزه‌هایی سرمایه‌گذاری می‌کنیم؟ کدام برنامه‌های تلویزیونی را می‌بینیم؟ و... به راستی، آیا پاسخ ما به این قبیل پرسش‌ها همسوا یاری و نظر اکثریت است یا محصول انتخاب خودمان؟ به نظر می‌رسد پادشاه هم‌رنگ شدن با جماعت این باشد که جماعت، ما را می‌پرانند و دوست می‌دارند. اما در بسیاری از موارد ممکن است خودمان از انتخاب خودمان خرسند و خشنود نباشیم. کم نیتند روان‌شناسانی که هم‌رنگ شدن با جماعت را دشمن رشد و شکوفایی استعدادهای فردی می‌دانند و می‌گویند حتی یک ماهی هم رده هم می‌تواند در مسیر جریان آب شنا کند. فیلسوفان سقراطی نیز هم‌رنگی کورکورانه با جماعت را مصداق زندگی نیازمندی و بر خلاف زندگی اصیل می‌دانند. البته باید دوباره بر آن نکته پیشگفته تأکید کنیم که اگر سخنی را بشنویم که بر اساس قوای ادراکی خودمان دلیلی بر تبعیت از آن سخن داشته باشیم و پس از این درک و تشخیص، از آن سخن پیروی کنیم، به این معناست که آن را آموده‌ایم و از زندگی نازآموده‌ای که سقراط با آن مخالف بود، پرهیز کرده‌ایم.

از سوی دیگر، نباید فراموش کنیم که بیشتر ایده‌های کارآفرینی و اختراعاتی که با موفقیت یا به عرصه وجود گذاشته‌اند، توسط کارآفرینان و مخترعان به نیت رسیداند که بر ترس و اضطراب و وحشت طرد شدن از جمع و جامعه غلبه کرده‌اند و سرسختانه بر آنچه درست می‌دانسته‌اند، تأکید کرده‌اند. امروزه یکی از آموزه‌های اساسی روان‌شناسی مثبت، این است که هر از گاه نگاهی به اطرافیان و دوستانی که بیشترین رابطه را با آنها دارید، بیندازید و اگر می‌بینید که این ارتباطات موجب پیشرفت (به‌ویژه پیشرفت معنوی و اخلاقی) شما نمی‌شوند، در روابط خود تجدیدنظر کنید؛ به قول جیم ران، یکی از سخنرانان و مولفان عرصه موفقیت، شما می‌توانید از آن فترقی هستید که در زندگی‌تان بیشترین ارتباط را با آنها دارید. ■

می‌دهد: «عبد عیاد الذین یستمعون القول یتبعون احسن»: پس به بندگانگی که سخن‌ها را می‌شنوند و از بهترین سخن پیروی می‌کنند، بشارت ده». امروزه از زندگی آموخته و حکیمانه‌ای که مورد تأکید و رضایت سقراط بود، با عنوان «زندگی اصیل» یاد می‌کنند و آن را ملازم با آرامش، نشاط درونی و رضایت باطنی می‌دانند.

وایتز و سبک‌های استادی

وایتز می‌گفت وقتی یک رویداد در زندگی ما اتفاق می‌افتد، ما آن را در ۳ سطح تبیین می‌کنیم:

– **سطح اول:** در این سطح معمولاً می‌گویم که علت رویداد یا ما هستیم (سبک استادی درونی) یا محیط (سبک استادی بیرونی)؛ مثلاً وقتی در امتحان شکست می‌خوریم، آن را ربط می‌دهیم به سوال‌ها، استاد یا شرایط بد امتحان یا ناتوانی‌های خودمان.

– **سطح دوم:** در این سطح معمولاً علاوه بر علت، کلیت استاد را هم معلوم می‌کنیم؛ یعنی یا همه امتحان‌ها را مزخرف می‌دانیم (سبک استادی کلی) یا فقط همین امتحانی را که خراب کرده‌ایم (سبک استادی خاص). یک نمونه از سبک استادی بیرونی و کلی در توجیه شکست امتحان، این است که بگوییم: «همه استادهای دانشگاه سخت‌گیرند».

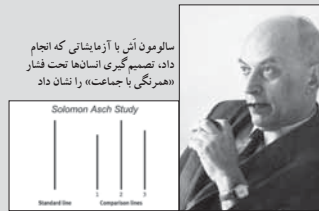
– **سطح سوم:** در این سطح معمولاً به رویداد یک برچسب زمانی می‌زنیم؛ مثلاً در مورد شکست در امتحان ممکن است استاد آن امتحان را آدم بلدانی بدبین (سبک استادی بدبین) یا کسی که بگوییم او در آن روز مخصوص می‌خواست به سوال‌های سختش ما را آذینت کند (سبک استادی گذرا).

سلینگمن توانست جمله‌ت‌های مفیدم روان‌شناسی مثبت را از تلفیق نظریه «درماندگی آموخته‌شده» و نظریه «استاده‌ها» به دست آورد. او گفت اگر درماندگی آموخته‌اش، پس‌پس‌وسپس تغییر تغییر سبک‌های استادی، می‌توان خوشبینی (و اهم‌تر، اموختن) در واقع، درماندگی آموخته‌شده، شکل بدبینانه و اولیه و انکش به اتفاقاتی ناگوار زندگی است. فرض کنید شما در موقعیتی قرار می‌گیرید که چندان کنترلی روی آن ندارید. شما قبل از آنکه بیاومزید درمانده شوید، از سبک‌های استادی استفاده می‌کنید. ما در مقابل رویدادهای بد زندگی، با خوشبین هستیم یا بدبین. به تعبیر سلینگمن، ما بدبین هستیم اگر در مقابل رویدادهای بد، سبک استادی درونی خودمان را مقصر بدبین، نه محیط، سبک استادی کلی (ادعا کنیم که در موقعیت‌های مشابه من آن اتفاق بد می‌افتد)، و سبک استادی دایمی (ادعا کنیم که همیشه این اتفاق بد تکرار خواهد شد) داشته باشیم. در مقابل رویدادهای خوشایند زندگی هم می‌شود بدبین بود. شما اگر یک رویداد خوب زندگی‌تان مثل قبول شدن در یک آزمون را به عوامل بیرونی (مثلاً آسان بودن سوال‌ها)، خاص (مثلاً توانایی) در سوال‌های (سخت) و گذرا (فقط تک‌نگار امسال خوب بود) ربط دهید؛ فروتن نیستید، بلکه بدبین‌اید.

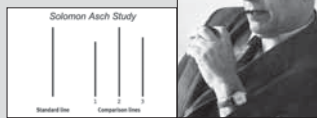
سلینگمن، مفهوم امید را هم از سطح دوم و سوم سبک‌های استادی گرفت؛ یعنی ما در مقابل رویدادهای بد، آدم امیدواری هستیم اگر آن رویداد را گذرا و خاص بدبین و در مقابل رویدادهای خوب، آدم امیدواری هستیم اگر آنها را کلی و همیشگی بدانیم. ما عزت نفس را هم همین‌گونه تبیین کرد. طبق تعبیر او، انسان‌هایی که عزت نفس بالاتری دارند، رویدادهای خوب را به خودشان نسبت می‌دهند. همچنین آنها با ربط دادن وقایع به محیط و دیگران اجازه نمی‌دهند رویدادهای بد، آسیبی به عزت نفس آنها وارد کند. البته خود سلینگمن هم قبول داشت که در شرایطی که ما کاملاً به محیط کنترل داریم و اشتباهی می‌کنیم، ربط دادن آن به عوامل بیرونی، نوعی می‌مؤسولیتی است (نه خوشبختی). او هشدار می‌دهد که این سبک‌های استادی بدبینانه و خوشبینانه بیشتر در مقابل شرایطی است که ما کنترل سهمی به محیط‌مان داشته باشیم. ■



وایتز با تبیین مفهوم «سبک‌های استادی» نشان داد که تغییر در دنیای درون می‌تواند به تغییرهای بیرونی منجر شود



سالومون آش با آزمایشاتی که انجام داد، تصمیم‌گیری استنادتحت فشار «هم‌رنگی با جماعت» را نشان داد



سلینگمن با آزمایش‌هایی که بر روی سگ‌ها انجام داد، توانست مفهوم «درماندگی آموخته‌شده» را تبیین کند

