



ریچل لی گربینسپان
بررسی تأثیر
اطلاعات نادرست بر حافظه



آزاده وزیری
تحلیل روان‌شناختی
فیلم کفرناحوم



دیورا کورن
درمانی منحصربه‌فرد و قدرتمند
برای روان‌گزیدگی



حسین شرکن
نگاهی به نتایج دو دهه
تحقیقات در زمینه‌ای نوین



رابرت استرنبرگ
خرد، بلاهت و سقی بودن
در رشد انسان

پیده‌دانی

ماهنامه نظری-تحلیلی

سال پانزدهم | شماره‌ی ۱۵۲ | تیر ۱۴۰۰ | ۲۰۸ صفحه | ۴۰ هزار تومان

نوشتاری از دکتر محمود گلزاری جدال والدین با فرزندان در همسرگزینی

گفت‌وگوی اختصاصی با الیزابت لافتس
نظریه پرداز برجسته‌ی روان‌شناسی
گاهی خاطره‌هایمان
واقعی نیستند

ماریا کونیگوا | چطور مقابله با
پشت‌گوش‌انداختن
را پشت‌گوش‌نیندازیم؟

عزت‌اله کردمیرزا | جدابیت جنسی
درمانگر-مراجع در زوج‌درمانی
و مشاوره‌ی هم‌زمان زوجین

الیزابت لافتس | شهادت
شاهد عینی



الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

[همان] کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، بدانید که با یاد خداست که دل‌ها آرام می‌گیرد ﴿٢٨﴾

| سوره‌ی مبارکه‌ی رعد | آیه‌ی ۲۸ |

سحر با باد می‌گفتم حدیث آرزومندی
خطاب آمد که واثق شو به الطاف خداوندی

دعای صبح و آه شب کلید گنج مقصود است
بدین راه و روش می‌رو که با دلدار پیوندی

قلم را آن زبان نبود که سرّ عشق گوید باز
ورای حد تقریر است شرح آرزومندی

الا ای یوسف مصری که کردت سلطنت مغرور
پدر را باز پرس آخر کجا شد مهر فرزندی

جهان پیر رعنا را ترحم در جبلت نیست
ز مهر او چه می‌پرسی در او همت چه می‌بندی

همایی چون تو عالی قدر حرص استخوان تا کی
دریغ آن سایه همت که بر نااهل افکندی

در این بازار اگر سودی ست با درویش خرسند است
خدایا منعم گردان به درویشی و خرسندی

به شعر حافظ شیراز می‌رقصند و می‌نازند
سیه‌چشمان کشمیری و ترکان سمرقندی

| حافظ |

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: دکتر محمود گلزاری
سرمدییر: مهدی ملک محمد

طراح گرافیک: محمد محمدی

ویراستار: پیمان حمیدی

عکاس: مصطفی گلزاری

سپیده دانایی
مجله تخصصی روانشناسی

سال چهاردهم | دوره جدید | شماره ۱۵۲ |
تیر ۱۴۰۰

سپیده‌دانی در تلخیص و ردّ مقالات آزاد است.
مقالات لزوماً بیانگر دیدگاه مجله نیست.



۱۲۷ | روان‌شناسی سلامت

- آن‌چه باید بدانیم
- خوب، بد، زشت



۱۳۹ | روان‌شناسی مثبت

- سازمان مثبت



۱۵۳ | روان‌شناسی هنر

- سحرگاه تاریک آرزوها



۱۶۳ | روان‌درمانی و مشاوره

- خروج از ریل
- زندگی را «از نو» بنویس



۶ | سرمقاله

- جدال والدین با فرزندان در همسرگزینی

۲۸ | یادداشت

- بی‌اعتنایی به ریشه‌ها

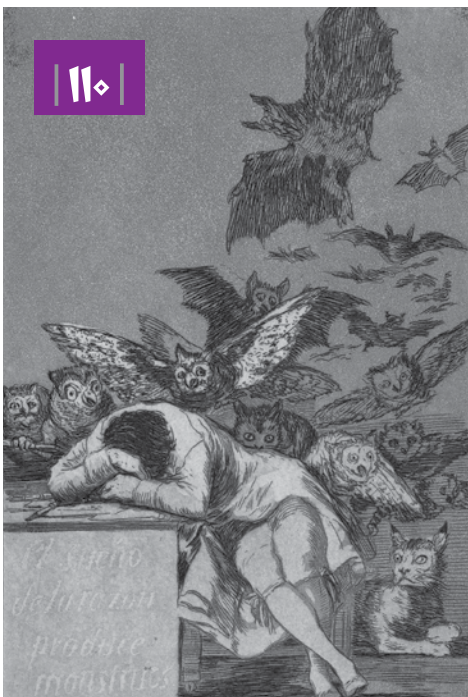
۳۳ | روان‌شناسی اجتماعی

- دیدگاه تکاملی شرمگین کردن
- از شبیه ...
- خصیصه‌ای کهن



۴۱ | با روان‌شناسی

- گاهی خاطره‌هایمان واقعی نیستند
- شهادت شاهد عینی
- هم‌گیری و واگیری اطلاعات
- فقط خرد نجات‌مان می‌دهد



ماهانامه سپیده دانایی درگذشت
استاد برجسته‌ی روان‌شناسی ایران،
دکتر محمود منصور را به خانواده ایشان و
جامعه روان‌شناسی ایران تسلیت می‌گوید.

نویسندگان و مترجمان:

دکتر محمود گلزاری، دکتر حسین شکرکن، دکتر عزت‌اله کردمیرزا،
دکتر آزاده وزیری، میرسیحان سادات، الهه بدالهی،
روح‌الله نخعی، مونس نظری، بهاره محبی و مهدی علاقی‌ند

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، روبروی

سینما سپیده، ساختمان کریستال،
طبقه همکف

کدپستی: ۱۳۱۵۶۹۳۹۱۱

تلفن روابط عمومی: ۶۶۹۷۷۹۳۸-۹

نمابر: ۶۶۴۹۰۸۰۱

چاپ: چاپ دبیر

ناظر چاپ: داود محمدپور

توزیع کتاب‌فروشی‌ها:

پخش ققنوس - تلفن ۶۶۴۶۰۰۹۹

ارتباط با ما:

📧 /SepidehDanaei
📧 /SepidehDanaei
📧 /sepidehdanaei
✉ sepidehdanaei@gmail.com

ختمشای سپیده دانایی

که بعدها ویراست‌های جدیدی از آن‌ها منتشر شده اکتفا می‌شود.

۳. معرفی روان‌شناسان بزرگ ایرانی. تاریخ روان‌شناسی ایران به‌رغم همه‌ی مشکلاتی که اکنون تجربه می‌کند، شاهد مردان و زنان پُرافتخاری بوده است که هریک به‌قدر تُسوع خویش توانسته‌اند نقشی ماندگار بگذارند. سپیده‌دانایی در دوروی جدید طی ۱۸ شماره با ۱۹ روان‌شناس برجسته‌ی ایرانی که در بخشی از تاریخ روان‌شناسی ایران حضوری فعال و موثر داشته‌اند، به گفت‌وگو نشستند. علاوه بر آن، به معرفی بنیان‌گذاران این رشته در ایران؛ دکتر علی‌اکبر سیاسی، دکتر محمود صناعی و دکتر محمدباقر هشیار پرداخته‌ایم. این محور نیز در شماره‌های آینده با پرهیز از تکرار به‌طور جدی پی‌گرفته خواهد شد.

۴. پرداختن به مسائل جامعه‌ی ایرانی. موضوع بخشی از مقاله‌های منتشرشده، مسائلی است که جامعه‌ی امروز ایران با آن‌ها دست به‌گریبان است. بیشتر سعی داریم با برگزاری میزگردهایی با حضور صاحب‌نظران دیگر حوزه‌های علوم انسانی، به‌خصوص همکاران جامعه‌شناس خود، با رویکردی بین‌رشته‌ای به تحلیل مسائل زیربنایی و نه خبرهای گذرای جامعه‌ی خودمان بپردازیم. افزون بر این، برآنیم که از مطالب ارزشمند روان‌شناسان (هم ایرانی و هم غیر ایرانی) نیز که تحلیل‌هایی خواندنی و دقیق و علمی و البته فرهنگ‌ناپسته درباره‌ی این موضوعات ارائه کرده‌اند، استفاده کنیم.

۵. فرهنگ پُربار و دیرینه‌ی ایران اسلامی میراث گران‌قدری در حوزه‌های علم و هنر و ادب دارد که تحلیل روان‌شناختی بخش‌هایی از آن می‌تواند پیوند دانش امروزی ما را با سنت‌های معنوی و بنیادیمان استوار سازد و دستاوردهای علمی و روزآمدی برای جهانیان نیز تقدیم کند. هنوز بسیاری از دانش‌آموختگان روان‌شناسی خبری از گوهرهای نابی که در شاهنامه، مثنوی معنوی، سروده‌های حافظ و سعدی و یا تاریخ بیهقی است، ندارند. این دغدغه‌نیز یکی دیگر از محورهای سپیده‌دانایی است.

ماهانمای سپیده‌دانایی از اردیبهشت ۱۳۸۶ وارد دنیای رسانه‌ای کشورمان شد و با تلاش‌های روزافزون طی ۹ سال توانست با انتشار مطالب متنوع و البته علمی به سهم خود پاسخ‌گوی پرسش‌های خوانندگان در حوزه‌های زندگی باشد. پس از آن و در مهرماه ۱۳۹۵ با توجه به وضعیت علم روان‌شناسی در ایران و درک شرایط دانشگاهی و رسانه‌ای مرتبط با این رشته، جامعه‌ی مخاطب خود را از عموم مردم به دانشجویان و علاقه‌مندان خاص علم روان‌شناسی تغییر داد تا در فضایی بیرون از دانشگاه به نیازهای این قشر پاسخی مناسب داده شود. از همین‌رو، مقالات نشریه بر اساس پنج محور پیش‌رو منتشر می‌شود:

۱. غنی‌کردن ادبیات روان‌شناسی علمی. متأسفانه سال‌هاست که به‌رغم علاقه‌ی فراوان جامعه‌ی ایرانی به کتاب‌ها و مقالات روان‌شناسی، شاهد گسترش ادبیات شبه‌روان‌شناسی هستیم که علاوه بر بی‌اعتنایی به یافته‌های پژوهشی، اغلب ارتباطی به مبانی و آموزه‌های فرهنگ ایرانی ندارند. از طرف دیگر نیز، اغلب پژوهش‌های دانشگاهی چندان نمی‌توانند این نیاز را رفع کنند، چراکه برخی از آن‌ها با تکرار تحقیقات ایرانی و خارجی دیگری هستند، یا محصور در فرم مقالات علمی پژوهشی و یا چنان در بند شاخه‌های روان‌شناسی بالینی یا مشاوره که از پرداختن به دیگر شاخه‌های علم روان‌شناسی که حوزه‌های گسترده‌ای را شامل می‌شوند، بازمانده‌اند. بنابراین، ما در هر شماره به انتشار مقالاتی خواهیم پرداخت که ترویج‌کننده‌ی ادبیات علمی و گسترده‌ی روان‌شناسی باشند. متأسفانه، به دلیل دورماندن روان‌شناسی دانشگاهی ایران از آخرین دستاوردهای این رشته‌ی پُربار دانش، ناچاریم بیشتر از آثار پژوهشگران غیرایرانی بهره‌گیریم.

۲. گفت‌وگو با روان‌شناسان برجسته و مؤثر جهان. هدف‌مان از این گفت‌وگوها، افزایش آگاهی اساتید و دانشجویان روان‌شناسی و علاقه‌مندان به این علم درباره‌ی نظریه‌های جدید و آثار نظریه‌پردازان فعلی جهان روان‌شناسی است. بسیاری از آثار این نظریه‌پردازان در کشورمان یا ترجمه نشده‌اند و یا به آثار پیشین‌شان



جدال والدین با فرزندان

در همسرگزینی



دکتر محمود گلزاری
مدیر مسئول

در نظر می‌گرفت و با مشورت و نظر همسر خود به خواستگاری آن دختر خانم می‌رفت.

پس از گفت‌وگوها و توافق سرپرستان دو جوان، آن دو به هم معرفی می‌شدند و دیری نمی‌گذشت که به عقد ازدواج هم درمی‌آمدند و زندگی مشترک

یا پدر و مادرش را انتخاب کند یا دوست دخترش را! ■ برکت از خانه ما می‌رود اگر پسر ما با این دختر بی‌نماز ازدواج کند.

■ این آقاچی دارد که دخترم عاشق و دل‌باخته‌ی او شده است؟

■ همین که بدون اطلاع ما با هم دوست شده‌اند ولی می‌خواهند ازدواج کنند مخالفم!

■ درست است که جوانی موفق و تحصیل کرده است اما خانواده‌هایمان به هم نمی‌خورند!

■ آرنت، روان‌شناس معروف معاصر، بر این باور است که بیشتر ازدواج‌ها در فرهنگ‌های سنتی ازدواج‌های ترتیب‌داده توسط بزرگ‌ترها هستند که با همسرگزینی‌های اختیاری و از روی عشق در جوامع غربی متفاوت است و می‌افزاید که با شتاب گرفتن فرایند جهانی شدن، جوانان دیگر کشورها برای انتخاب همسر خود آزادی بیشتری پیدا کرده‌اند. از این رو، در بسیاری فرهنگ‌ها سنت ازدواج ترتیب‌داده تعدیل و اصلاح شده است. به طوری که امروزه در بیشتر فرهنگ‌های شرقی میزان ازدواج نیمه‌ترتیب‌داده رو به افزایش گذاشته است.

هر روان‌شناسی که در حوزه‌ی مشاوره‌ی پیش از ازدواج فعالیت می‌کند بارها این‌گونه سخنان را از پدر و مادر مراجعان جوان خود که فردی را خارج از روال سنتی انتخاب همسر برگزیده‌اند، شنیده است:

درگیری جوانان با والدین خود درباره‌ی عروس‌ها و دامادهای آینده یادآور ستیز دیرینه عشق و عقل در آثار ادبی فرهنگ‌های بشری است:

فرمان عشق و عقل به یک جای نشوند
غوغا بود دو پادشه اندر ولایتی (سعدی)

ناصرم گفت که جزغم چه هنر دارد عشق
بروای خواجه عاقل، هنری بهتر از این! (حافظ)

را آغاز می‌کردند. تا اواسط دوره‌ی پهلوی اول، در مراحل ازدواج، زن و شوهر آینده، دخالتی نداشتند و حتی نمی‌توانستند با هم دیدار داشته باشند.

فرد ریچاردز در سفرنامه‌ی خود، ضمن توصیف اوضاع ایران در اوایل روی کار آمدن رضاشاه می‌نویسد:

«در این اتاق‌های هلالی‌شکل پل خواجه(اصفهان)، مردان جوان درباره‌ی زن‌های آینده‌ی خود که زیبایی‌های آن‌ها در پشت نقاب‌های ضخیم و چادر پنهان است می‌اندیشند. چه فقط در شب عروسی است که پدر و مادر، به شوهر اجازه می‌دهند تا همسر

تا همین پنجاه سال پیش در ایران، شیوه‌ی رایج برای همسرگزینی جوانان، عاملیت پدرها و مادرها و یا بزرگان فامیل بود. وقتی پسری به سن ازدواج می‌رسید معمولاً مادر او دختری را برایش

خود را برای اولین بار ببیند و سلیقه‌ی پدر و مادر خود را ببیند.»

و ادامه می‌دهد: «این روزها بین پیرمردهای ریش‌حنایی بازار افسانه‌های عجیبی شایع است و می‌گویند که پسرهایی که به مدرسه می‌روند و در کلاس‌های بالا تحصیل می‌کنند، مانند سابق مطیع و حرف‌شنو نیستند. در مدرسه باشگاه‌هایی تشکیل داده‌اند و اعضای این جمعیت‌های مخفی، سوگند یاد کرده‌اند که قبل از دیدن زن خود او را به همسری قبول نکنند. پیرمردان در حالی که انگشتان خود را در میان ریش‌های مسی‌رنگ خویش فرو می‌برند، سر را تکان می‌دهند و متحیرند که کار دنیا به کجا خواهد کشید!»^۱

در سال ۱۳۵۳ گرایش مسلط در ازدواج، همسرگزینی از بین خویشاوندان بود، در حالی که این روند از سال ۱۳۵۸ تاکنون مسیر عکس را در پیش گرفته است.^۲

در طول سی‌سال گذشته ازدواج‌های غیرسنتی، یعنی آشنایی و دوستی دختران و پسران بدون آگاهی و اجازه‌ی بزرگ‌ترها، برقراری رابطه‌ی عاطفی و گاه جنسی با هم و سپس علاقه‌مند شدن به ازدواج با یکدیگر و سرانجام مطرح کردن تصمیم خود با والدین روند افزایشی داشته است.

به یک نمونه‌ی کوچک و غیرمُعَرَّف اشاره می‌کنیم: از مجموع ۲۹۱ زوج که در سال ۱۳۹۸ در مرکز مشاوره‌ی بیدار با من جلسه‌های مشاوره‌ی پیش از ازدواج را برگزار کردند، ۱۸۵ زوج در پاسخ مکتوب به این پرسش که «از چه طریق برای ازدواج با هم آشنا شدید؟»، نوشته بودند: «از طریق مُعَرَّف و واسطه» یعنی جست‌وجوی مادران پسرها، و معرفی شدن دخترها از طریق دوستان و آشنایان و

۱۰۶ نفر پاسخ داده بودند: دوست‌شدن خودمان در مکان‌هایی خارج از موقعیت خانوادگی (محل کار، دانشگاه، سفرهای تفریحی، فضای مجازی، محفل‌های دوستانه)

در سال ۱۳۹۹ از بین ۱۷۰ زوج مراجعه‌کننده، ۱۱۰ زوج پس از معرفی دختران به مادرهای مردان جوان و گفت‌وگو و پیگیری‌های خانوادگی و ۶۰ زوج پس از گذشت چندماه و حتی چند سال از دوستی و ارتباط با یکدیگر، تصمیم به ازدواج گرفته بودند. با این حساب در سال ۱۳۹۸، ۳۶٫۴ درصد، در سال ۱۳۹۹، ۳۵/۳ درصد و در این دو سال از مجموع ۴۳۱ زوج، ۱۶۶ زوج یعنی ۳۶ درصد جوانان با میانگین سنی حدود ۲۹ سال برای مردان و ۲۵ سال برای زنان، سنخ ازدواج غیرسنتی را برگزیده‌اند. این الگوی ازدواج را که برخی بر آن نام ازدواج مدرن نهاده‌اند، از نظر تاریخی و اجتماعی بررسی می‌کنیم، آن‌گاه در آیین‌های مطالعات تجربی به فایده‌ها و پیامدهای منفی آن در مقایسه با ازدواج سنتی نگاهی می‌اندازیم و در پایان، نقش مشاور و تدبیرهای راه‌گشای او را در به تفاهم‌رساندن جوانان و پدران و مادران‌شان یادآور می‌شویم.

دانشمندان علوم اجتماعی ازدواج‌ها را از نظر عامل تصمیم‌گیری در چهار گروه قرار می‌دهند:

■ **ازدواج‌های تحمیلی و اجباری (Forced Arranged Marriage):** پدر و مادر و یا سرپرست فرزند جوان، برای همسرگزینی او اقدام می‌کنند و در این مورد نه نظرش را می‌خواهند و نه حتی بیش از ازدواج چیزی در این باره به او می‌گویند.

■ **ازدواج ترتیب‌داده‌ی توافقی (Consensual Arranged Marriage):** والدین یا

توجهی ندارند و نظر کسی را بالاتر از خود نمی‌دانند. با وجود نظر مثبت نویسنده به ازدواج سنتی - به دلیل این که بنیان آن برپایه‌ی عقل بنا می‌شود و نه عشق - اما اذعان می‌کند: در دنیای امروز اگر موضوع ازدواج صرفاً بدون دخالت عشق به عقل

سرپرست فردی را برای ازدواج فرزند خود در نظر می‌گیرند و سپس با او مشورت می‌کنند که رضایت خود را اعلام کند. هرکدام از دو طرف، قدرت رد کردن و نپذیرفتن را دارند. بعضی وقت‌ها، دو جوان پیش از نامزدی و عقد در فضای خانوادگی و در مکانی خصوصی با هم دیدار و گفت‌وگومی کنند تا با ویژگی‌ها و روحیات هم آشنا شوند. این رسم همسرگزینی به نام شیدک (Shidduch) در یهودیت راست‌آئین رایج است.

■ به‌طور کلی، سنخ‌های همسرگزینی با دو شاخص «عاملیت کنش‌گر» و «رضایت تصمیم‌گیرنده» طبقه‌بندی می‌شوند. بر این پایه، جامعه‌شناسان و روان‌شناسان خانواده به‌طور کلی بر دو شیوه‌ی همسرگزینی که در بیشتر جوامع معاصر رواج دارند تأکید می‌کنند: ترتیب‌داده و آزاد. در شیوه‌ی نخست، پدر و مادر یا بزرگان فامیل در فرایند انتخاب همسر برای پسر و دختر دخالت می‌کنند و در شیوه‌ی دوم جوانان ابتدا با هم آشنا می‌شوند و مدتی پس از ارتباط و علاقه‌مندشدن به هم، خودشان تصمیم به ازدواج می‌گیرند.

■ ازدواج خودگزین (Self- Selected Marriage): افراد آماده‌ی ازدواج، خود، فرد مطلوب‌شان را برمی‌گزینند و آن‌گاه نظر موافق خود را با والدین یا سرپرست‌شان اعلام می‌کنند و بزرگ‌ترها قدرت مخالف و رد کردن (حق وتو) دارند.

■ ازدواج خودمختار (Autonomous Marriage): جوان فرد موردنظر خود را برمی‌گزیند، نه با والدین و بزرگ‌ترهایش در این‌باره مشورت می‌کند و نه پیش از ازدواج، چیزی در این‌باره به آن‌ها می‌گوید.^۲

واگذار شود به‌ندرت جشنی به‌نام ازدواج برگزار خواهد شد و هر روز تعداد دختران و پسران مجرد افزایش می‌یابد.^۴

این ناهماهنگی در پژوهش‌ها و مطالعات تجربی در مورد طبقه‌بندی سنخ‌های همسرگزینی بیشتر به چشم می‌آید. مفصل‌ترین این طبقه‌بندی‌ها را مظاهری و همکاران (۱۳۸۵) پیشنهاد کرده‌اند. آن‌ها در یک مطالعه با پرسش‌نامه‌ای که شیوه‌های انتخاب همسر را می‌سنجد؛ «رابطه‌ی سبک‌های همسرگزینی با کیفیت و پایداری ازدواج» را با پنج سبک در نمونه‌ای از زنان متأهل ساکن تهران مطالعه کردند و براساس یافته‌های آن در مطالعه‌ی

در آثار نویسندگان و پژوهش‌گران ایرانی تعریف مشخص و رسایی از ازدواج سنتی و غیرسنتی نمی‌بینیم. به چند نمونه‌ی بارز اشاره می‌کنیم: پیرنیادی در کتاب ازدواج سنتی، ازدواج مدرن: ازدواج سنتی یا کلاسیک و قدیمی همان‌گونه که از نامش پیداست ازدواجی که همواره نگاه به گذشته دارد و آمیخته‌ای از عقل، حکمت، مصلحت و اقتضای زمان است. اما در ازدواج مدرن، پسر و دختر بر این باورند که باید حتماً قبل از ازدواج شناخت کافی از یکدیگر پیدا کنند تا در زندگی به مشکلی برخورد نکنند. آن‌ها به نظر اعضای خانواده

دوم با نمونه‌ای از زنان و مردان چند شهر شش سبک انتخاب همسر را پیشنهاد کردند:

۱. آشنایی و ازدواج اجباری (قصد ازدواج نداشتیم، مجبور شدم)
۲. خواستگاری و ازدواج اجباری (تحمیل خانواده)
۳. ازدواج با انتخاب خود ولی برای فرار از خانه
۴. آشنایی و ازدواج با موافقت خانواده
۵. خواستگاری و ازدواج با رضایت خود و خانواده
۶. شیفتگی به هم و ازدواج به‌رغم مخالفت خانواده‌ها

اگر دو شیوه‌ی اول و دوم را اجباری (تحمیل و فشار از بیرون)، شیوه‌ی سوم را اضطراری (از روی ناچاری و فشار درونی)، شیوه‌ی چهارم و پنجم را ترتیب‌داده و شیوه‌ی ششم را خودمختاری و شیفتگی بنامیم، برپایه‌ی یافته‌های پژوهش یادشده، ۲۱ درصد همسرگزینی‌ها اجباری، ۱۰ درصد اضطراری، ۵۷ درصد ترتیب‌داده و ۲۱ درصد خودمختاری و شیفتگی بوده‌اند.^۵

سیار و همکاران (۱۳۹۱) می‌نویسند: «در ازدواج سنتی حیطةی اختیار افراد در انتخاب مجدد است و تشکیل زندگی براساس طبیعی و نه عشق و علاقه‌ی پیش از ازدواج صورت می‌گیرد، ولی در ازدواج‌های مدرن، دختر و پسر نقش اصلی را در تصمیم‌گیری دارند و بیش از ازدواج مدتی را به دوستی و مصاحبت با یکدیگر می‌گذارند و علت ازدواج آن‌ها اغلب عشق و علاقه‌ای است که در دوران دوستی ایجاد شده است.»^۶

فره‌مند و احمدنیا (۱۳۹۳) با رویکرد جامعه‌شناختی و در چارچوب نظریه‌ی کنش

متقابل، ازدواج سنتی را با مدل نهادی و همسرگزینی جدید را با مدل رابطه‌ای تبیین کرده‌اند.

در مدل نهادی ازدواج، آزادی فردی در انتخاب همسر کم‌تر و تأثیرپذیری از الزامات اجتماعی و خویشاوندی بیشتر است. هم‌چنین بیشتر بر ابعاد اقتصادی ازدواج و کم‌تر بر تمایلات جنسی متقابل تأکید شده است. در مدل رابطه‌ای ازدواج، عکس این موارد صادق است و بیشتر بر ابعاد عاطفی و بین‌فردی و انتخاب شخصی مبتنی است. هم‌چنین بر مسائل جنسی به‌عنوان نمادی از مسائل زندگی زناشویی اهمیت داده می‌شود.^۷

جوهری محمدی و همکاران (۱۳۹۴)، در پژوهش خود پرسش‌نامه‌ی اولیه‌ی مظاهری و همکاران را که پنج شیوه‌ی:

۱. خواستگاری با رضایت خود و والدین
۲. خواستگاری بدون رضایت خود و ازدواج اجباری
۳. آشنایی قبلی و موافقت خود و خانواده برای ازدواج
۴. شیفتگی به فرد مورد علاقه و ازدواج به‌رغم مخالفت خانواده

۵. آشنایی قبلی و اجبار برای ازدواج را می‌سنجد، به کاربرده‌اند و تنها شیوه‌ی همسرگزینی برپایه‌ی شیفتگی به محبوب و ازدواج بدون رضایت خانواده با او را به‌عنوان سبک ازدواج غیرسنتی در محاسبات خود وارد کرده‌اند. از این‌رو به نظر می‌رسد نویسندگان چهار سنخ دیگر را ازدواج سنتی می‌دانند.^۸

رجبی و همکاران (۱۳۹۴) شیوه‌ی انتخاب همسر توسط والدین جوان را «سنتی»، همسرگزینی توسط خود و والدین را «ترکیبی» و ازدواج براساس

این که خانواده‌ها در جریان این رابطه باشند و این رابطه‌ی عاطفی بعضاً به رویکرد جنسی نیز می‌انجامد و بعد از مدتی به دلیل احساس تعهد و مسئولیتی که نسبت به طرف مقابل ایجاد می‌شود، تن به ازدواج می‌دهند.^۹

آنکوریتی و همکاران، دو سنخ ازدواج‌های سنتی و عاشقانه را فراگیرترین شیوه‌های همسرگزینی در بیشتر جوامع معاصر می‌دانند و با یادآوری تحلیل داده‌های بین فرهنگی لی و استون با ۱۱۷ جامعه‌ی بشری در روزگار کنونی بر این باورند که ازدواج‌های بر پایه‌ی عشق بیشتر در خانواده‌های هسته‌ای و با زیست‌نومکانی (جدای زندگی کردن همسران از خانواده‌های اصلی خود) رواج دارد. عوامل دیگر هم‌بسته با این شیوه‌ی ازدواج عبارتند از: سطح آموزش بالای زن و شوهر، شاغل بودن زن، شهرنشینی.

انتخاب شخصی را «آزاد» نام نهاده‌اند.^۹ هنرپروران (۱۳۹۵) شیوه‌ای را که در آن «خانواده‌ی پسر پس از انتخاب دختری که او را مناسب خانواده و پسر خود می‌بیند، پس از خواستگاری وی را به عقد ازدواج پسر خود درمی‌آورند و در این ازدواج‌ها دختر و پسر شناختی از هم ندارند و تا پیش از ازدواج از خصوصیات و رفتارهای درونی و شخصی فرد مورد نظرشان بی‌خبر هستند»، سبک سنتی می‌دانند و تنها این سبک را مثبت بدون آسیب معرفی می‌کند. از نظر این نویسنده، دیگر شیوه‌ها از جمله «ازدواج‌هایی که دو نفر پس از آشنایی در محیط کار و یا تحصیل، مدتی با هم رفت‌وآمد و گفت‌وگو می‌کنند و بعد از تصمیم به ازدواج خانواده‌های خود را در جریان می‌گذارند»، منفی و مخاطره‌آمیز هستند.^{۱۰}

به‌رغم این باور، نویسنده در پژوهش خود با نمونه‌ی دانشجویی با استناد به طبقه‌بندی مظاهری و همکاران دو سبک «خواستگاری و ازدواج با رضایت خود و خانواده» و «آشنایی و ازدواج با موافقت خانواده‌ها» را در کنار هم در مقابل چهار شیوه‌ی دیگر قرار می‌دهد. معلوم نیست سبک سنتی از نظر ایشان شیوه‌ی پنجم در طبقه‌بندی مظاهری و همکاران است یا شیوه‌های چهارم و پنجم؟! خان‌محمدی و پرتوی (۱۳۹۶) سبک ازدواج سنتی و مدرن را این‌گونه تعریف می‌کند:

در سبک سنتی، خانواده‌ها هم‌دیگر را می‌سنجند تا ببینند که مطابق اصول و هنجارهای یکدیگر هستند یا نه و بعد اگر مطابقت داشت از دختر و پسر نظرخواهی می‌کند. در سبک مدرن، دختر و پسر بدون هیچ قصدی برای ازدواج وارد یک رابطه‌ی عاطفی و عاشقانه می‌شوند، بدون

اگرچه نویسندگان و پژوهش‌گران ایرانی، ازدواج‌ها را به دو سنخ سنتی و مدرن تقسیم می‌کنند، تقریباً در هیچ یک از آثار روان‌شناسی و جامعه‌شناسی این دو اصطلاح به کار نرفته است.

جفری آرنت، روان‌شناس معروف معاصر، بر این باور است که بیشتر ازدواج‌ها در فرهنگ‌های سنتی را ازدواج‌های ترتیب‌داده توسط بزرگ‌ترها هستند که با همسرگزینی‌های اختیاری و از روی عشق در جوامع غربی متفاوت است و می‌افزاید که با شتاب گرفتن فرایند جهانی‌شدن، جوانان دیگر

برای پسر و دختر دخالت می‌کنند و در شیوه‌ی دوم جوانان ابتدا با هم آشنا می‌شوند و مدتی پس از ارتباط و علاقه‌مند شدن به هم، خودشان تصمیم به ازدواج می‌گیرند.

ازدواج‌های ترتیب‌داده، در اصل، پیوند دو خانواده است که در متن آن فرزندان‌شان زندگی مشترک با یکدیگر را آغاز می‌کنند و بر استواری آن پیوند می‌افزایند. همسرگزینی آزاد که اشاره به عاملیت و رضایت جوانان در گزیدن شریک زندگی دارد، شیوه‌ی غالب و فراگیر در زندگی مردم جوامع غربی است. پایه‌های این شیوه‌ی انتخاب همسر بر عشق، جاذبه‌های ظاهری و برآورده شدن نیازهای عاطفی و جنسی بنا شده است.

برخی پژوهشگران ایرانی، انتخاب همسر با توافق و رضایت فرد جوان و والدین او را «شیوه‌ی ترکیبی» نام نهاده‌اند.^{۱۴}

با آن‌که می‌توان سنخ‌های زیادی را برای همسرگزینی پیشنهاد کرد، اما برپایه‌ی واقعیت‌های جامعه‌ی ایران و یافته‌های تجربی، شیوه‌هایی مانند ازدواج اجباری، ازدواج برای فرار از خانه و ازدواج اضطراری (از روی ناچاری) فراوانی اندکی دارند. در حالی‌که چهار شیوه‌ی که مراحل شکل‌گیری آن‌ها را به کوتاهی توضیح می‌دهیم رواج بیشتری دارند:

■ **شیوه‌ی اول:** به سن ازدواج رسیدن فرزند (جوان) یا اظهار تمایل او به ازدواج، گفت‌وگوی او با پدر و مادرش، به توافق رسیدن در مورد ملاک‌های همسرآینده، فعال شدن پدر و مادر، به‌خصوص مادر تا پیدا کردن فرد مطلوب، برگزاری جلسه‌های دیدار و گفت‌وگوی دو جوان در منزل یا در

کشورها برای انتخاب همسر خود آزادی بیشتری پیدا کرده‌اند. از این‌رو، در بسیاری فرهنگ‌ها سنت ازدواج ترتیب‌داده تعدیل و اصلاح شده است. به‌طوری‌که امروزه در بیشتر فرهنگ‌های شرقی میزان ازدواج نیمه‌ترتیب‌داده (Semi-Arranged Marriage) رو به افزایش گذاشته است.^{۱۵}

رگان (۲۰۱۱) در کتاب «رابطه‌ی نزدیک» می‌نویسد: «دانشمندان علوم اجتماعی و علوم رفتاری گونه‌گونی ازدواج‌ها را با دو بُعد مشخص کرده‌اند: یک بُعد به میزان آزادی فرد در انتخاب همسر اشاره دارد و بُعد دیگر بر تفاوت نقش‌ها و مسئولیت‌های هرکدام از همسران بعد از ازدواج». با شاخص نخست، ازدواج‌ها از نظر شیوه‌ی همسرگزینی در دو گروه ازدواج‌های ترتیب‌داده‌شده و ازدواج‌های انتخاب آزاد قرار می‌گیرند. در گروه اول، والدین و اعضای خانواده برای فرد همسر برمی‌گزینند و در گروه دوم که می‌توان به آن «ازدواج از روی عشق» هم گفت خود جوان پس از یک مدتی برقراری روابط صمیمانه و عاشقانه، اقدام به ازدواج می‌کند.

در بُعد دوم که موضوع وظایف و تقسیم کار زنان و شوهران در نظام خانواده است یا ازدواج‌ها «سنتی» هستند و یا «تساوی‌گرایانه».^{۱۶}

به‌طور کلی سنخ‌های همسرگزینی با دو شاخص «عاملیت کنش‌گر» و «رضایت تصمیم‌گیرنده» طبقه‌بندی می‌شوند. بر این پایه، جامعه‌شناسان و روان‌شناسان خانواده به‌طور کلی بر دو شیوه‌ی همسرگزینی که در بیشتر جوامع معاصر رواج دارند تأکید می‌کنند: ترتیب‌داده و آزاد. در شیوه‌ی نخست، پدر و مادر یا بزرگان فامیل در فرایند انتخاب همسر

خارجی «نیمه‌ترتیب‌داده» نامید. در صورت به‌توافق‌نرسیدن کنش‌گران، یا دو نفر از هم جدا می‌شوند یا رابطه‌های دوستی خود را پنهانی ادامه می‌یابند و البته برای وادار کردن، بزرگ‌ترها به ازدواج آن‌ها تلاش می‌کنند. سرانجام

پژوهش‌گران خانواده تغییر محسوس گرایش به ازدواج غیرسنتی را به سه عامل اصلی: ۱. افزایش فردگرایی نسبت به جمع‌گرایی؛ ۲. گرایش به تجددگرایی؛ ۳. استقلال اقتصادی و اجتماعی جوانان نسبت داده‌اند.

این کشمکش‌ها یا تن‌دادن والدین به ازدواج است و یا زیر بار نرفتن آن‌ها. هرکدام از دو طرف دعوا از راه‌های گوناگونی برای پیروزی خود بهره می‌گیرند، «تا کدامین غالب آید در نبرد». ولی آنچه هست، در این شیوه فرزندان به دلیل وابستگی‌های مالی، عاطفی و پای‌بندی به ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی نمی‌توانند و یا نمی‌خواهند بدون رضایت و حمایت والدین‌شان به عقد رسمی هم درآیند و زندگی مشترک را بیاغازند.

مشاوران آگاه و با تجربه با آزاداندیشی، اخلاق محوری و تدبیر می‌توانند کمک زیادی به دو طرف ماجرا بکنند.

روشن است این شیوه را نمی‌توان همان سبک آزاد و خودمختار دانست که از آثار روان‌شناسی به‌عنوان سبک ازدواج غربی از آن یاد می‌شود.

■ **شیوه‌ی سوم:** دوستی دو نفر با هم، برقراری

مکان‌های عمومی خارج از منزل. پایان این فرایند که کم‌تر از سه‌ماه به‌طول می‌کشد، یا پسندیدن و به تفاهم‌رسیدن همه‌ی کنش‌گران (والدین و فرزندان) است که مراحل بعدی آن به ترتیب: خواستگاری، بله‌برون، در مواردی عقد موقت، عقد دائم تا عروسی (تشکیل زندگی مشترک) صورت می‌گیرد و یا اگر هرکدام از کنش‌گران به توافق نرسند، ارتباط دو نفر قطع می‌شود و دیگر سراغی از هم نمی‌گیرند. این همان شیوه‌ای است که در جامعه‌ی ما «ازدواج سنتی» نام دارد و در منابع روان‌شناسی از آن به «ازدواج ترتیب‌داده» و در آثار جامعه‌شناسی به‌عنوان «ازدواج نهادی» یاد می‌شود.

■ **شیوه‌ی دوم:** آشنایی و دوستی دو جوان با هم (در محل تحصیل، محل کار، محفل‌های دوستانه، سفرهای تفریحی، فضای مجازی، معرفی از طرف دوستان و غیره)، بدون اطلاع و هماهنگی با خانواده‌ها، ادامه‌ی دیدارها و گفت‌وگوها، برقراری پیوندهای عاطفی و گاه جسمی و حتی جنسی.

دو جوان زود یا دیر موضوع را به اطلاع پدران و مادران خود می‌رسانند و یا آن‌ها از دوستی و رابطه‌ی آن دو آگاه می‌شوند. پس از آن، اصرار بر جلب توافق والدین صورت می‌گیرد. یا آن‌که دور از انتظار نیست که چالش‌هایی بین والدین و فرزندان پیش بیاید؛ ولی دو طرف می‌پذیرند که از مشاوره یا مشاورانی برای حل اختلاف خود کمک بگیرند. در پایان این فرایند و در صورت رسیدن به رضایت و توافق، مراحل بعدی (خواستگاری تا ازدواج) مانند شیوه‌ی اولی طی می‌شود. این شیوه را می‌توان «نیمه‌سنتی» و یا به تعبیر برخی روان‌شناسان

برای اتحاد و استواری پیوندهای خانوادها، گروه‌ها و طایفه‌ها، در سیر تاریخ و در بیشتر جوامع بشری وجود داشته است. در اروپا، همراه با تحکیم پایه‌های مذهب کاتولیک توسط کلیسا ازدواج سنتی کم فروغ شد. گودی، دانشمند مردم‌شناس می‌نویسد که ازدواج سنتی در روم باستان، یونان باستان، قبیله‌های آنگلساکسون تا زمان ظهور کلیسای کاتولیک که ازدواج خودگزین و تک‌همسری را مناسب می‌دانست رواج داشت. هدف این قوانین، محدود کردن توان مالی خانواده‌ها و وارثان قانونی آنها بود تا از این راه میراث به‌جامانده به‌سوی کلیسا سرازیر شود.

شکل و شتاب این انقلاب همه‌جا یکسان نبود. در اواخر قرون وسطا شیوهی غالب و گسترده‌ی خانواده در کشورهای اروپایی تک همسری هسته‌ای و ازدواج‌های خودگزین بود. البته طبقه‌های اجتماعی تا آغاز انقلاب صنعتی، فرزندان خود را با روش ازدواج‌های سنتی به‌خانه‌ی بخت می‌فرستادند.

در کشورهای آسیایی و آفریقایی، ازدواج سنتی به‌صورت سنخ غالب ازدواج نهادی، تا دهه‌های اخیر ادامه داشت.

در طلیعه‌ی قرن بیستم میلادی، ۷۲ درصد یا بیشتر ازدواج‌ها در آسیا و آفریقا از طریق اعضای خانواده یا خویشاوندان زوج‌ها صورت می‌گرفت. در طول قرن گذشته این نوع ازدواج‌ها ۴۰ درصد کاهش یافت.

همچنین با بررسی وضعیت ازدواج در هجده کشور آسیایی و آفریقایی (ترکیه، عربستان سعودی، فلسطین اشغالی، ژاپن، کره جنوبی، چین، تایوان، اندونزی، مالزی، کامبوج، ویتنام، سریلانکا، نپال،

ارتباط‌های طولانی عاطفی و اغلب جنسی و گاه زندگی کردن با یکدیگر به‌صورت «هم‌باشی» و سرانجام تصمیم‌گرفتن به ازدواج و آن‌گاه از روی احترام به والدین خود، موضوع را به اطلاع آنها رساندن تا ازدواج‌شان در چارچوب آداب و رسوم فرهنگ جامعه صورت پذیرد.

تقریباً چنین افرادی در گروه سنی نزدیک به سی سال یا بیشتر قرار دارند و از نظر اقتصادی مستقل از خانواده‌هایشان هستند. این شیوه همان سبک ازدواج آزاد و خودمختار یا ازدواج از روی عشق است که در فرهنگ غربی بین جوانان در گروه سنی کم‌تر از سی سال هم رایج است. اما هم‌هنجارهای فرهنگی جوامع غربی و هم استقلال مالی فرزندان آنها را به‌صورت شیوهی فراگیر درآورده است.

من بر این چهار شیوه، به ترتیب: **شیوهی کاملاً سنتی**، **شیوهی نیمه‌سنتی با رضایت**، **شیوهی نیمه‌سنتی بدون رضایت و شیوهی آزاد و خودمختار** نام نهاده‌ام و پرسش‌نامه‌ای را برای سنجش آن تنظیم کرده‌ام که در پایان این نوشتار آمده است. با این توضیحات به بررسی زمینه‌های تاریخی دو سبک ازدواج‌های سنتی (ترتیب‌داده) و آزاد و عوامل شکل‌گیری آنها در آثار خارجی می‌پردازیم. یادآوری می‌شود برای تفاهم و هم‌زبانی با نویسندگان ایرانی همه‌جا ازدواج ترتیب‌داده را از دواج سنتی ترجمه کرده‌ایم.

گابریلارویو (۲۰۱۴) در مقاله‌ی پژوهشی بلندی با عنوان «چگونه عشق بر ازدواج پیروز شد: نظریه‌ی مستندی بر ناپدیدشدن ازدواج سنتی» می‌نویسد: «بررسی‌های جامعه‌شناختی و مردم‌شناختی نشان می‌دهد که ازدواج‌های سنتی راهبردی است که

سه عامل اصلی:

۱. افزایش فردگرایی نسبت به جمع‌گرایی
۲. گرایش به تجددگرایی
۳. استقلال اقتصادی و اجتماعی جوانان نسبت داده‌اند.

تريانديس، فردگرایی را چنین تعريف می‌کند: «الگوی اجتماعی که در آن افراد بیوند چندان استواری با دیگران ندارند و خود را مستقل از جمع می‌دانند، با توجه به ترجیحات، نیازها، حقوق و قراردادهای شخصی خود با دیگران برانگیخته می‌شوند، اولویت را به اهداف شخصی خویش می‌دهند تا هدف‌های دیگران و در برقراری ارتباط با دیگران بر تحلیل منطقی سود و زیان روابط تأکید می‌کنند.»

فردگرایی و تأثیر آن بر شیوه‌ی همسرگزینی

هوفستد (۲۰۱۱) با پنج بُعد ارزشی، فرهنگ‌ها را از هم متمایز می‌کند:

۱. فردگرایی در مقابل جمع‌گرایی
 ۲. فاصله‌ی قدرت
 ۳. مردانگی در مقابل زنانگی
 ۴. اجتناب از عدم قطعیت
 ۵. جهت‌گیری درازمدت در مقابل جهت‌گیری کوتاه‌مدت
- در برخی مطالعات بُعد لذت‌جویی در برابر خویشتن‌داری را نیز افزوده‌اند.
- در پژوهش‌های میان‌فرهنگی تاکنون به بُعد فردگرایی در مقابل جمع‌گرایی بیش از سایر بُعدها

توگو، غنا، هند، پاکستان و بنگلادش) معلوم شد که جوانان شهرنشین این کشورها دورشدن خود از ازدواج سنتی را آغاز کرده‌اند. هرچند هنوز بیش از ۹۰ درصد ازدواج‌ها در هند، پاکستان و بنگلادش ازدواج‌های سنتی هستند. برآورد می‌شود که در منطقه‌های شهرنشین هندوستان، ازدواج‌های عاشقانه نسبت به چند سال پیش رشد ده درصدی یافته باشند.^{۱۵}

آنکوریتی و همکاران (۲۰۱۷) دو سنخ ازدواج‌های سنتی و عاشقانه را فراگیرترین شیوه‌های همسرگزینی در بیشتر جوامع معاصر می‌دانند و با یادآوری تحلیل داده‌های بین‌فرهنگی لی و استون (۱۹۸۰) با ۱۱۷ جامعه‌ی بشری در روزگار کنونی بر این باورند که ازدواج‌های بر پایه‌ی عشق بیشتر در خانواده‌های هسته‌ای و با زیست‌نومکانی (جدا زندگی کردن همسران از خانواده‌های اصلی خود) رواج دارد. عوامل دیگر هم‌بسته با این شیوه‌ی ازدواج عبارتند از: سطح آموزش بالای زن و شوهر، شاغل بودن زن، شهرنشینی.^{۱۶}

جفری آرنت (۲۰۱۸) پیشینه‌ی ایده‌ی این که غریبان عشق رمانتیک بین دو نفر را زمینه‌ساز اصلی ازدواج می‌دانند به حداکثر ۳۰۰ سال قبل برمی‌گرداند و مانند بسیاری از دانشوران پایه‌ی ازدواج‌های سنتی را اتحاد و همبستگی دو خانواده می‌شناسد. با وجود این می‌نویسد به خاطر تأثیر جهانی‌شدن انتظار می‌رود که از شمار ازدواج‌های سنتی در کشورهای غیر غربی کاسته شود. برای نمونه، امروزه در هندوستان که ازدواج‌های سنتی سابقه‌ای بیش از ۶۰۰۰ سال دارند، ۴۰ درصد گرایش دارند که خود همسر آینده‌شان را برگزینند.^{۱۷}

پژوهش‌گران خانواده این تغییر محسوس را به

است: «الگوی اجتماعی که شامل پیوندهای نزدیک افراد با دیگران است. افراد خود را بخشی از یک یا چند جمع (جمع‌هایی مثل خانواده، همکاران، قبیله، ملت) می‌دانند، عمدتاً از طریق هنجارها و وظایف اعمال شده از سوی جمع برانگیخته می‌شوند، گرایش دارند تا اهداف جمع را بر هدف‌های شخصی خود مقدم دارند و بر ارتباط و پیوستگی با جمع تأکید می‌کنند».^{۱۹}

بیش از ۵۰ کشور با شاخص‌های هوفستد با حداکثر درجه‌ی ۱۰۰ رتبه‌بندی شده‌اند. میزان شاخص فردگرایی ایران در مقایسه با ده کشور که بالاترین رتبه را دارند و همه‌ی آن‌ها کشورهای غربی هستند و ۹ کشور نزدیک به ما در جدول زیر به چشم می‌خورد:

اهمیت داده‌اند. و از آن برای پیش‌بینی و تبیین بسیاری از تفاوت‌های میان‌فرهنگی استفاده کرده‌اند. تریاندیس، فردگرایی و جمع‌گرایی را به‌ترتیب فردمحوری و دگرمحوری نامیده است. او فردگرایی را چنین تعریف می‌کند: «الگوی اجتماعی که در آن افراد پیوند چندان استواری با دیگران ندارند و خود را مستقل از جمع می‌دانند، با توجه به ترجیحات، نیازها، حقوق و قراردادهای شخصی خود با دیگران برانگیخته می‌شوند، اولویت را به اهداف شخصی خویش می‌دهند تا هدف‌های دیگران و در برقراری ارتباط با دیگران بر تحلیل منطقی سود و زیان روابط تأکید می‌کنند».^{۱۸}

تعریف جمع‌گرایی از نظر این پژوهش‌گر چنین

۴۸	هند
۴۱	ایران
۴۰	لبنان
۳۹	روسیه
۳۸	کشورهای عربی
۳۷	ترکیه
۳۰	عراق
۲۵	عربستان
۱۴	پاکستان

(The Hofsted Center Report 2016)

۹۱	ایالات متحده آمریکا
۹۰	استرالیا
۸۹	انگلستان
۸۶	مجارستان
۸۰	کانادا
۸۰	هلند
۷۹	نیوزلند
۷۶	ایتالیا
۷۵	بلژیک
۷۴	دانمارک

انتخاب‌ها و فعالیت‌های مردم را هدایت می‌کرد، به صورت فاحشی سست شده است. چهارجوب‌های سنتی هویت رو به اضمحلال، و الگوهای نوین هویت در حال ظهور است (ص ۹۱).^{۲۰}

چند پژوهشگر، هم به لحاظ نظری و هم با توجه به زمینه‌های مستند، به انتقاد از نظریه‌ی مارکوس - کیتایاما پرداخته‌اند که حاکی از آن است که از دیدگاه غربی‌ها مستقل است ولی خود افراد آسیایی وابسته به هم‌دیگر است. از لحاظ نظری، جرج معتقد است که «تلاش برای تعریف و مشخص ساختن فرهنگ‌های افراد بر حسب چنین مقوله‌های فرهنگی دوگانه و گسترده‌ای ممکن است ساده‌انگاری بیش از اندازه باشد».

گسترش تجددگرایی

از سوی دیگر مارکوس و کیتایاما معتقدند که هر فرد دو تکلیف فرهنگی بنیادی دارد که باید با آن‌ها مواجه شود. اولی با هم بودن یا دل‌بستگی متقابل است. این تکلیف فرهنگی عبارت است از این که آیا به گروه بزرگ‌تری که عضو آن هستید پیوستگی و دل‌بستگی دارید یا خود را درگیر می‌کنید یا نه. وابستگی متقابل مشتمل است بر روابط فرد با دیگر اعضای گروه و تثبیت جایگاه فرد در گروه.

تکلیف دوم - عاملیت یا استقلال - عبارت است از تمایز فرد از گروه بزرگ‌تر. استقلال، دربردارنده‌ی توانایی‌های منحصر به فرد انگیزه‌های شخصی درونی، خصلت‌های شخصیتی فرد و

می‌بینیم که ایران از نظر فردگرایی در سطح میانی قرار دارد و با توجه به سرعت زیاد و چشم‌گیری که در سال‌های اخیر بسیاری از کشورهای جهان از جمع‌گرایی به سوی فردگرایی پیدا کرده‌اند؛ ارزش‌های فرهنگ فردگرایی از جمله برقراری رابطه با جنس مخالف پیش از ازدواج و اقدام به همسرگزینی بیرون از چارچوب نظام خانوادگی بیش از پیش بر نگرش‌های نسل جوان ما نیز حاکم شده است.

آنتونی گیدنز بر این نکته به روشنی تأکید کرده است:

در عصر حاضر، افراد فرصت‌های بسیار بیش‌تری برای شکل دادن به زندگی خویش دارند. پیش از این، رسم و سنت نفوذ بسیار نیرومندی بر خط‌سیر زندگی مردم داشت. عواملی مثل طبقه‌ی اجتماعی، جنسیت، قومیت و حتی عقیده‌ی دینی می‌توانست دروازه‌هایی را روی افراد ببندد یا بگشاید. در ادوار گذشته هویت‌های شخصی افراد در بستر همان اجتماعی شکل می‌گرفت که در آن به دنیا می‌آمدند. ارزش‌ها، سبک زندگی و اخلاقیاتی که در آن اوضاع رواج داشت رهنمودهای نسبتاً ثابتی ارائه می‌کرد، که مردم زندگی خود را براساس آن‌ها می‌گذراندند.

اما در اوضاع و شرایط جهانی شدن، ما با حرکت به سمت فردگرایی نوینی روبه‌رو هستیم که مردم ناچارند خویشتن خویش را فعالانه بسازند و هویت‌های خویش را بنا کنند. همراه با افزایش تعامل اجتماعات محلی با نظم جهانی، وزن و نیروی سنت و ارزش‌های فردی رو به افول می‌رود. ضوابط اجتماعی، که پیش از این

در فراتحلیلی که بر ده‌ها بررسی انجام گردید، توصیه شد که در تعمیم تفاوت‌های فرهنگی در دو مقوله‌ی فردگرایی و جمع‌گرایی احتیاط بیشتر می‌شود. علاوه بر این، توصیف‌هایی از قبیل استقلال - وابستگی متقابل و فردگرا - جمع‌گرا به این دلیل مورد انتقاد قرار گرفته‌اند که خیلی کلی هستند.

روان‌شناسان تکامل‌نگر و فرهنگ فراخوانده بر این باورند که طی تکامل همه‌ی انسان‌ها برای هر دو نوع خودپنداره، از سازوکارهایی روان‌شناختی برخوردار شده‌اند و بسته به مزیت‌های انطباقی می‌توانند از یک سبک به سبک دیگر تغییر وضعیت دهند. به عبارت دقیق‌تر، وقتی گروه تحرک کمی دارد، منابع محدود است و بستگان زیادی در همسایگی هم زندگی می‌کنند، مزیت انطباقی در روآوردن به‌سوی جمع‌گرایی و وابستگی متقابل است. بستگان ژنتیکی فرد اغلب از این گرایش‌های جمع‌گرایانه بهره‌مند می‌شوند. از سوی دیگر وقتی تحرک بالاست و مردم اغلب از مکانی به مکان دیگر می‌روند، منابع نسبتاً فراوان است و بستگان ژنتیکی اندکی در نزدیکی هم زندگی می‌کنند، مزیت انطباقی در گرایش به سمت فردگرایی و استقلال بیشتر است.^{۲۱}

گسترش تجددگرایی و تأثیر آن بر خانواده

در جامعه‌ی ایرانی که پای در سنت و روی به مدرنیته دارد، دگرگونی‌های آشکاری در ارزش‌ها، هنجارها و رفتارهای برگرفته از تجددگرایی می‌بینیم. مولفه‌های اساسی این پدیده عبارتند از:

۱. **اومانیسیم (انسان‌مداری):** انسان‌مداری یا باور به اصالت بشر، روح غالب و مهم‌ترین ویژگی عصر

شیوه‌هایی است که فرد به‌وسیله‌ی آن‌ها خود را از گروه بزرگ‌تر جدا می‌کند. مردم متعلق به فرهنگ‌های مختلف، در نحوه‌ی تعادل برقرارکردن بین این دو تکلیف بسیار متفاوت از هم عمل می‌کنند. بر اساس این نظریه، مشخصه‌ی فرهنگ‌های غربی استقلال است. در آن‌ها، در گفت‌وگوها بر انتخاب‌های فردی تأکید می‌شود.

در عوض، مشخصه‌ی بسیاری از فرهنگ‌های غیرغربی - مانند ژاپن و چین - وابستگی متقابل است. در این فرهنگ بر پیوندهای بنیادینی تأکید می‌شود که بین افراد درون گروه وجود دارند. بر اساس این دیدگاه، خود یا خویشتن فقط با ارجاع به گروه بزرگ‌تری معنا می‌یابد که شخص بخشی از آن است. در فرهنگ‌های مذکور تکالیف فرهنگی عمده، سازگارشدن، ارتقای هماهنگی و اتحاد گروه است. تمایلات و خواسته‌های شخصی باید محدود و کنترل شوند، نه این‌که به شکلی خودخواهانه ابراز گردند. این تمایز بنیادی بین استقلال و وابستگی متقابل شبیه همان تمایزی است که بسیاری از روان‌شناسان فرهنگی در بحث از فردگرایی در مقابل جمع‌گرایی قائل شده‌اند.

با این حال، چند پژوهشگر، هم به لحاظ نظری و هم با توجه به زمینه‌های مستند، به انتقاد از نظریه‌ی مارکوس - کیتایاما پرداخته‌اند که حاکی از آن است که از دیدگاه غربی‌ها مستقل است ولی خود افراد آسیایی وابسته به همدیگر است. از لحاظ نظری، جرج (۲۰۰۰) معتقد است که «تلاش برای تعریف و مشخص‌ساختن فرهنگ‌های افراد برحسب چنین مقوله‌های فرهنگی دوگانه و گسترده‌ای ممکن است ساده‌انگاری بیش از اندازه باشد.»

اثرگذاری استقلال اقتصادی و اجتماعی جوانان بر

شیوهی همسرگزینی آنان

آنچه را که در فراز پیش از قول روان‌شناسان تکامل‌نگر بیان کردیم، روبرو با «مدل توان اقتصادی» توضیح داده است. در این مدل، او

تعریف جمع‌گرایی از نظرتریاندیس چینین است: «الگوی اجتماعی که شامل پیوندهای نزدیک افراد با دیگران است. افراد خود را بخشی از یک یا چند جمع (جمع‌هایی مثل خانواده، همکاران، قبیله، ملت) می‌دانند، عمدتاً از طریق هنجارها و وظایف اعمال شده از سوی جمع برانگیخته می‌شوند، گرایش دارند تا اهداف جمع را بر هدف‌های شخصی خود مقدم دارند و بر ارتباط و پیوستگی با جمع تأکید می‌کنند.»

دلیل فاصله‌گرفتن جوانانی که از سطح آموزشی بالایی برخوردارند، شهرنشین هستند و به استخدام رسمی آمده‌اند این‌گونه تبیین کرده است: «والدین کودکان کشورهای آسیایی و آفریقایی برای تحصیل فرزندان خود سرمایه‌گذاری می‌کنند. از سال‌ها پیش از آن‌که به سن ازدواج برسند، برای دختران‌شان هزینه و برای پسران‌شان هزینه‌های مراسم ازدواج و اگر بتوانند مسکن را آماده می‌سازند و پس‌انداز می‌کنند. این سرمایه‌گذاری‌ها، نوعی «بیمه‌ی غیررسمی» است که انتظار دارند با پذیرفتن شیوهی ازدواج سنتی، انتخاب همسر با رضایت و موافقت والدین بازپرداخت شود. حال چنان‌چه فرزند جوان از روستا که همه‌ی اعضای خانواده و

جدید است. اومانیسیم نقش ساحت غیبی را در هدایت و راهبری انسان انکار می‌کند.

۲. **سکولاریسم (عرفی کردن امور):** حذف دین و نقش مرکزی آن از زندگی اجتماعی و سیاسی انسان. سکولاریسم بر این عقیده است که بشر می‌تواند با تکیه بر خرد خودبنیاد، زندگی فردی و جمعی خود را اداره کند.

۳. **نسبی‌گرایی:** ترویج این دیدگاه که رسیدن به واقع، به نحو مطلق میسر نیست.

۴. **لیبرالیسم:** تأکید افراطی بر برخورداری از همه نوع آزادی‌ها.

۵. **فردگرایی:** پای فشردن بر این‌که یگانه معیار حقیقت، فرد است و تأکید بر برابری‌ها و آزادی‌های فردی در همه‌ی زمینه‌ها.

برآیند این نگرش‌ها و رفتارها بیش از هر چیز در تغییرات ساختاری و کارکردی خانواده نمایان شده است:

■ تبدیل خانواده‌ی گسترده به خانواده‌ی هسته‌ای و کاهش نقش حمایت شبکه‌ی خویشاوندی

■ همسرگزینی فردگرایانه و اهمیت یافتن نقش عشق و رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج رسمی

■ افزایش جایگاه و قدرت زنان در مناسبات خانوادگی

■ بی‌توجهی به فرزندآوری و فرزندپروری

سنی ۲۰ تا ۳۰ ساله به عنوان فرزندان را که به طور تصادفی از ۵۴۱ خانواده انتخاب کرد و از آن‌ها خواست که ویژگی‌هایی را که برای عروس و داماد آینده‌ی خود (والدین) و یا برای همسران مطلوب خویش (فرزندان) می‌پسندند از بین ۷۵ صفت در ده حیطه‌ی:

- مهربانی و یاری‌رسانی
- زیبایی و جذابیت ظاهری
- خوش‌فکری، فروتنی و معاشرتی بودن
- تمیزی و داشتن مهارت‌های رسیدگی به امور خانه
- همسانی مذهبی و قومی
- اصالت و موقعیت اجتماعی خانواده
- قابل اعتماد بودن، آرامش و بردباری
- سلامت، انسجام و هدفمندی خانواده
- داشتن چشم‌انداز روشن اقتصادی
- برخورداری از شخصیت پُرشور، آسان‌گیر و

خوش برخورد

در یک مقیاس درجه‌بندی شده مشخص کنند. تفاوت ویژگی‌های ترجیحی پدرها و مادرها، با پسرها و دخترهای جوان دو به دو (پدرها با پسرها، پدرها با دخترها، مادرها با پسرها، مادرها با دخترها) به دست آمده، نتیجه‌ی کلی نشان داد که فرزندان ویژگی‌هایی که در حیطه‌های دوم (زیبایی و جذابیت ظاهری) و دهم (برخورداری از شخصیت پُرشور) را به طور معناداری بیشتر از والدین پسندیده بودند. و گروه بزرگ‌ترها با نگاه والدینی، ویژگی‌های حیطه‌های پنجم (همسانی مذهبی و قومی)، ششم (اصالت و موقعیت اجتماعی خانواده) و هشتم (سلامت، انسجام و هدفمندی خانواده) را بیشتر ترجیح داده بودند.

خویشاوندان روی زمین‌های مشترک کشاورزی کار می‌کنند به شهر بیاید، مدارج تحصیلی خود را بالا ببرد و شغل ثابت و پُردرآمدی به دست آورد، دیگر به حمایت مالی خانواده‌ی خود و زندگی مشترک با آن‌ها نیاز ندارد و می‌تواند زیر فشار دین آن‌ها قرار نگیرد و نماند. رهایی از وابستگی عمدتاً اقتصادی فرزند رشد یافته، به او این حق و جرئت را می‌دهد که با ازدواجی خودگزین و آزاد با همسر آینده‌اش آشنا شود، ارتباط عاطفی و فیزیکی بلندمدت برقرار نماید و اگر به تفاهم رسیدند با هم ازدواج کنند».^{۲۳} آیا می‌توان رفتار دانش‌آموزان اصفهانی را که در صدسال پیش به پشتوانه‌ی درس‌خواندن در پایه‌های بالاتر با تشکیل گروه‌های مخفی هم‌پیمان شده بودند که تا همسر آینده خود را نشانند با او ازدواج نکنند، تأییدی بر این نظریه گرفت؟

رویارویی عقل و عشق در همسرگزینی جوانان

افزون بر سهم تحولات فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در تبیین کاهش شمار ازدواج‌های سنتی و رشد همسرگزینی آزاد و خودگزین، برخی از روان‌شناسان تفاوت معیارهای ترجیحی والدین و فرزندان را در انتخاب همسر که ریشه در بنیان‌های تکاملی دارد، عامل مهم درگیری دو نسل می‌دانند. نسل گذشته که بر ملاک‌های اصیل، ژرف و پایدار و به یک معنا خردپذیر تأکید می‌کند و نسل جدید احساس، عشق و هیجان‌های خوشایند، هرچند که کوتاه‌مدت باشند، برایشان مهم است.

آپستولو، روان‌شناسی تکاملی دانشگاه نیکوزیای قبرس، در پژوهش علمی و دقیق ۵۱۲ زن، ۴۶۷ مرد میان‌سال در گروه سنی ۴۰ تا ۵۰ سال به عنوان والدین و ۲۹۵ دختر جوان و ۳۴۹ پسر جوان در گروه

پژوهشگر در پایان مقاله‌ی خود می‌نویسد:

«یافته‌های این تحقیق که ریشه در روان‌شناسی تکاملی دارد به مشاوران حوزه‌ی ازدواج کمک می‌کند تا دو گروه والدین و فرزندان را از برداشت‌ها و خواسته‌های طبیعی یکدیگر آگاه کند تا بتوانند با درک متقابل و در یک بده‌بستان منطقی به تفاهم برسند.»^{۲۳}

خواسته‌های خانواده و سایر اعضای گروه را در نظر بگیرد که در بعضی موارد به ازدواج سنتی وادار می‌شود.»^{۲۴}

آرنت (۲۰۱۸): «انتظاراتی که از ازدواج سنتی می‌رود با آنچه که در ازدواج‌های بر پایه‌ی

ایران در درجه‌بندی هوفستد از نظر فردگرایی در سطح میانی قرار دارد و با توجه به سرعت زیاد و چشم‌گیری که در سال‌های اخیر بسیاری از کشورهای جهان از جمع‌گرایی به سوی فردگرایی پیدا کرده‌اند؛ ارزش‌های فرهنگ فردگرایی از جمله برقراری رابطه با جنس مخالف پیش از ازدواج و اقدام به همسرگزینی بیرون از چارچوب نظام خانوادگی بیش از پیش بر نگرش‌های نسل جوان ما نیز حاکم شده است.

عشق‌هایی کز بی‌رنگی بود

روان‌شناسان و جامعه‌شناسان غربی وقتی از تفاوت دو شیوه‌ی رایج همسرگزینی در جهان معاصر سخن می‌گویند، به گونه‌ای ازدواج جوانان خود را توصیف می‌کنند که انگار خانواده‌های غربی آکنده از گرما، نور، احساس خودمختاری و عشق است ولی زنان در کشورهای آسیایی و آفریقایی زیر سلطه‌ی مردان زورگو و ناهمدل در انزوا به سر می‌برند و به دشواری روزگار می‌گذرانند! به چند مورد از این داورهای بی‌پایه اشاره می‌کنیم:

ارونسون و همکاران (۱۳۹۶): «روان‌شناسان اجتماعی خاطرنشان کرده‌اند، زمانی که عشق رمانتیک و پایه‌ای مهم و حیاتی در جوامع فردگرا به‌شمار می‌رود، تأکید کمتری بر مسائل جمعی (جلب رضایت افراد خانواده) می‌شود، در این جوامع، عشق رمانتیک و خیال‌پردازانه، تجربه‌ای شخصی و پُرشور و شر و پذیرفتنی است. کسی که خود را در فرد جدیدی غرق می‌کند، عملاً برای مدتی از دوستان و خانواده خود چشم می‌پوشد زیرا تصمیم بر این‌که با چه کسی سروکار داشته باشد یا ازدواج کند در بیشتر موارد شخصی است.

در مقابل در جوامع جمع‌گرا، فرد عاشق باید

عشق جوانان غربی است تفاوت دارد: در غرب جوانان در پی این هستند که از ازدواج خود را با هر سه مولفه‌ی عشق یعنی صمیمیت، شور و شهوت و تعهد آغاز کند. از این‌رو، فرد جوان، پیش از ازدواج، خانواده‌ی خود را ترک می‌کند و انتظار دارد که پیوند نزدیک و عاشقانه‌ی آن‌ها با همسران‌شان تا پایان عمر پایدار بماند. در حالی‌که در جوامع شرقی و بسیاری از فرهنگ‌های سنتی، ازدواج بدون آشنایی قبلی زوج‌ها، با مولفه‌ی تعهد شکل می‌گیرد، شور و شهوت بعد از ازدواج آرام‌آرام پدید می‌آید و اگر میل جنسی در آغاز وجود داشته باشد به تدریج در طول زندگی افزایش می‌یابد. ولی محبت و صمیمیت چندان گسترش نمی‌یابد. از این‌رو

زن‌ها نیازهای عاطفی خود را با اعضای خانواده‌ی پدری و فرزندان‌شان برآورده می‌سازند!»^{۲۵}

را، «ازدواج‌های فرمایشی» بنامد و در کتاب معروف خود جامعه‌شناسی بنویسد: «ازدواج برای عشق که از سنت‌های فرهنگ غربی است به وفور با روش ازدواج‌های فرمایشی در اجتماعات آسیایی تعارض پیدا می‌کند. چنین ازدواج‌هایی که از طرف والدین و اعضای خانواده مقرر می‌شود بر مبنای این باور استوار است که عشق حاصل ازدواج است. پسران و دختران جوان این اجتماعات اکنون خواهان دقت و مشورت بیشتری در ترتیب دادن ازدواج‌های‌شان هستند (ص ۲۵۷)»^{۲۶}

آیا رابطه‌ی عاشقانه‌ای که آغازی چنین دردناک و خون‌بار دارد می‌تواند بستر پرورش صمیمیت، تعهد و ارتباط گرم و وفادارانه زناشویی شود؟

در حالی‌که در فرهنگ‌های سنتی که نغمه دل‌انگیز عشق‌های پاک در کانون‌های مقدس خانواده‌ها طنین‌انداز می‌شود عناصر معنا آفرین زندگی‌بخش، آرامش، مودت و رحمت را به تعبیر قرآن کریم به روشنی می‌بینیم. سزاوار است نگاهی پُر از تحسین به رابطه‌ی صمیمانه بیش از چهل سال زندگی مشترک نادر ابراهیمی، نویسنده، فیلم‌ساز و روزنامه‌نگار نامدار ایرانی که همسرش، فرزانه منصوری، به کوتاهی از آن یاد کرده است بیندازیم.

■ «شما چطور با نادر ابراهیمی آشنا شدید؟»

- در فامیل ما خانمی بود که همه به ایشان احترام می‌گذاشتند؛ ایشان من را که آن زمان ۲۱ ساله

زن‌ها نیازهای عاطفی خود را با اعضای خانواده‌ی پدری و فرزندان‌شان برآورده می‌سازند!»^{۲۵}

آنتونی گیدنز اِبا ندارد که ازدواج‌های سنتی را، «ازدواج‌های فرمایشی» بنامد و در کتاب معروف خود جامعه‌شناسی بنویسد: «ازدواج برای عشق که از سنت‌های فرهنگ غربی است به وفور با روش ازدواج‌های فرمایشی در اجتماعات آسیایی تعارض پیدا می‌کند. چنین ازدواج‌هایی که از طرف والدین و اعضای خانواده مقرر می‌شود بر مبنای این باور استوار است که عشق حاصل ازدواج است. پسران و دختران جوان این اجتماعات اکنون خواهان دقت و مشورت بیشتری در ترتیب دادن ازدواج‌های‌شان هستند (ص ۲۵۷)»^{۲۶}

شگفت‌انگیز است که این پژوهشگران باتجربه، چشم خود را بر روی فراوانی دردناک و رو به افزایش خشونت و تجاوز در قرارهای عاشقانه، همسرآزاری و همسرکشی مردان، افزایش روابط فرازناشویی، قربانی‌شدن چندگانه زنان در رابطه‌های عاشقانه و در ازدواج - که در دهه‌ها پیمایش علمی به‌دست آمده‌است و در صدها مقاله پژوهشی و ده‌ها کتاب علمی منتشر شده‌است - می‌بندند. برای نمونه عبارت‌های فراز نخست مقاله‌ی پژوهشی کالین بیکر و اسمیت (۲۰۰۸)، استاد دانشگاه ایالتی کانزاس آمریکا را با عنوان: «عوامل پیش‌بینی‌کننده خشونت در قرارهای عاشقانه‌ی دانشجویان پسر و دختر» را از نظر می‌گذاریم:

خشونت در قرارهای عاشقانه یکی از مهم‌ترین مسایل جامعه ما است. از دو دهه پیش تاکنون پژوهشگران روان‌شناسی تمرکز



نادر ابراهیمی که در سال ۱۳۴۴ در سن ۲۹ سالگی ازدواج کرد، پس از ۴۳ سال زندگی مشترک و داشتن سه دختر به نام‌های هلیا، الیکا و رایکا پس از ۹ سال بیماری در ۱۶ خرداد ۱۳۸۷ درگذشت. گزیده‌هایی از دو نامه‌ی او به همسرش از کتاب «چهل نامه کوتاه به همسر» را که نشان‌دهنده‌ی مفهوم راستین و ژرف عشقی است که در آغاز ازدواج آن دو جوانه زد و پس از سال‌ها زندگی مشترک درختی شد استوار تناور و پربرگ‌وبار در پی خواهد آمد.



«عزیز من! گه‌گاه، در لحظه‌های پریشان حالی، می‌اندیشم که چه چیز ممکن است عشق را به کینه، دوست داشتن را به بی‌زاری، و محبت را به نفرت تبدیل کند. زمانی که این پرسش، در باب رابطه‌ی من و تو به میان بیاید، اطمینان خدشه‌ناپذیری دارم به اینکه هرگز چنین واقعه‌ی منهدم‌کننده‌ای پیش نخواهد آمد... اعتماد به نفسی به وسعت تمامی آسمان داشته باش؛ چرا که ارادت من به تو ارادتی مصرفی نیست و به وسعت تمامی آسمان است. قول می‌دهم:

بودم برای نادر که خواهرزاده همسرشان بود، انتخاب کرد و این موضوع را به پدر و مادرم گفت. من هم در سنی بودم که خواستگاران داشتم و به همه می‌گفتم که می‌خواهم درس بخوانم و الان وقت ازدواج نیست اما این بار رضایت دادم تا آشنایی صورت بگیرد. اولین مراسم آشنایی، مهمانی در خانه همان فامیلی که معرف ما بود صورت گرفت چند بار دیگر هم در میهمانی‌های خانوادگی دیدار و گفت‌وگو داشتیم و با منش و نظرات هم آشنا شدیم. از نظر ظاهر هم به دل هم نشستیم تا اینکه بزرگترها اجازه دادند در اتاقی با هم صحبت کنیم. بعد از صحبت‌های ابتدایی نظر قطعی‌مان را اعلام کردیم.

پس آن اول عشق و عاشقی در کار نبوده، درست است؟

- نه. ما بی‌عشق و دوست داشتن شروع کردیم اما به یاد می‌آورم در همان اولین سالی که با هم زیر یک سقف رفتیم، نادر به من گفت «دوستت دارم» و یکی دو سال بعد به من گفت «تو را چون خاک می‌خواهم همسر من». نادر ابراهیمی عاشق خاکش بود و نهایت علاقه اش در خاک و وطنش خلاصه می‌شد.

یعنی آن نامه‌های عاشقانه مربوط به بعد از ازدواج است؟

«چهل نامه کوتاه به همسر» و «یک عاشقانه آرام» بعد از ازدواج‌مان نوشته شد که نادر تجربیاتی در زندگی مشترک پیدا کرد.» (بخشی از گفت‌وگوی هفته‌نامه‌ی تماشاگران امروز با خانم فرزانه منصوری)

در جهان، قدرتی وجود ندارد که عشق را به کینه تبدیل کند و این نشان می‌دهد که جهان، با همه‌ی عظمتش، در برابر قدرت عشق، چقدر حقیر است و ناتوان.

ای عزیز!

من نیز همچون تو در باب انهدام عشق، داستانهای بسیار خوانده‌ام و شنیده‌ام؛ اما گمان می‌کنم - یعنی اعتقاد دارم - که علت همه‌ی این ویرانی‌های تأسف بار، صرفاً سست بودن اساس بنا بوده است، و بیش از این، حتی حقیقی نبودن بنا...

عزیز من!

امروز که بیش از همیشه‌ی عمرم، خاک این وطن دردمندم را عاشقم، و نمانده چیزی که کارم همه از عاشقی به جنون و آوارگی بکشد، بیش از همیشه آن جمله‌ی کوتاه که روزگاری درباره‌ی تو می‌گفتم، به دلم می‌نشیند و خالصانه بودنش را احساس می‌کنم: «تورا چون خاک می‌خواهم، همسر من!».

در عشق من به این سرزمین، آیا امکان تقلیلی هست؟

(نامه‌ی هفدهم)

عزیز من!

امروز، باز، به دام گذشته‌ها افتادم، و دیدم که هیچ چیز از نخستین یازده فروردین ما کاسته نشده، بلکه همه چیز ژرف‌تر و زیباتر شده است. زمان، تورا برای من بی‌رنگ و کهنه نکرده سهل است، به جست‌وجو و شناختِ دنیایی که هرگز نمی‌شناختم نیز وادار کرده است.

من تو را هرگز همچون یک شیء، بل چنان مجهول محبوبی دیدم که می‌بایست با رخنه به درون روح او از غوغای غریب وجودش خبری

با خود بیاورم.

به خاطر داری که روزگاری می‌گفتم: «زمان، زنان و شوهران خوب را برای هم عتیقه می‌کند و برارزش و اعتبار آن‌ها برای هم - می‌افزاید». امروز، این نظر را پس می‌گیرم و می‌گویم: دوست داشتن، هیچ‌گاه عتیقه نمی‌شود. زنان و شوهران خوب، هر لحظه برای هم تازه و تازه‌تر می‌شوند؛ و دوستی‌شان، و عشق‌شان، ابعاد گسترده‌تری پیدا می‌کند.

ای عزیز!

می‌بینی که موهایم سفید می‌شود. می‌بینی که جوانی را از دست می‌دهم. می‌بینی که فرزندان ما چون درختان معجزه قد می‌کشند، و می‌بینی که نزدیک‌ترین دوستان من - دوستان ما - راهی سفر به بیکرانه‌ها می‌شوند. تحت چنین شرایطی ست که ما بیشتر از همیشه به هم نیازمند می‌شویم، و تکمیل‌کننده‌ی هم، تکیه‌گاه هم، دادرس هم، اعتراف‌نیوش هم، مُحَبِّب هم، راهنمای هم، راه‌گشای هم، هم‌سفر هم، دردشناس هم و غمگسار هم. پس چگونه ممکن است این سیر تکامل - که در بسیاری از لحظه‌ها با اندوهی عمیق توأم است - با کهنگی و بی‌رنگی قرین باشد؟ نه... این ممکن نیست، و اگر ممکن باشد هم این امکان جز سقوط و تاریکی چیزی را در درون خود نمی‌پرورد و به بار نمی‌نشانند.

عزیز من!

امروز، باز، به دام گذشته‌ها افتادم - که به حق، چه اسارت‌گذرای شیرینی‌ست - و دیدم روح تو، معنای تو، و اندیشه‌های تو، برای من بسیار تازه‌تر از گذشته‌هاست، و تازه‌ترین خواهد شد. این سخن را به خاطر داشته باش: اگرچه درست است و منطقی که ما حق نداریم نسبت

استقلال مالی و در نتیجه سست شدن وابستگی اقتصادی‌شان به والدین خود، و نمایان‌تر از همه، ویژگی‌های شخصیتی این تازه‌بزرگسالان - که هیجان‌های تند آن‌ها را از نشستن پای سخن خردمندان بازمی‌دارد و در وادی شوراآفرین

در فراتحلیلی که بر ده‌ها بررسی انجام گردید، توصیه شد که در تعمیم تفاوت‌های فرهنگی در دو مقوله‌ی فردگرایی و جمع‌گرایی احتیاط بیشتری می‌شود. علاوه بر این، توصیف‌هایی از قبیل استقلال - وابستگی متقابل و فردگرا - جمع‌گرا به این دلیل مورد انتقاد قرار گرفته‌اند که خیلی کلی هستند.

عشق‌های آتشین به تکاپویشان می‌کشاند - دورشدن از همسرگزینی سنتی را به صورت پدیده‌ای انکارناشدنی برجسته ساخته است. پس ما مشاوران اگر برای سنت‌گریزی جوانان تأسف بخوریم و نسل تجددگرا را بردگان هوس بشناسیم، نه‌تنها راه به جایی نمی‌بریم بلکه در قضاوت‌مان از درک ماهیت رفتار جوانان، درست‌پندار و برحق نیستیم. هم پژوهش‌های خارجی و هم چند مطالعه‌ی داخلی نشان داده است که میزان رضایت زناشویی با سبک‌های همسرگزینی نتیجه‌های ناهمسان و تردیدپذیری دارند.

بیشتر صاحب‌نظران علوم اجتماعی با گیدنز هم‌داستان هستند که «در گذشته، ازدواج نوعی قرارداد بود که اغلب به ابتکار والدین یا خویشاوندان - و نه خود طرفین امر - به تحقق می‌پیوست. قرارداد ازدواج معمولاً به شدت

به هم خشمگین شویم؛ اما از آن‌جا که گهگاه، تحت شرایطی که به انسان تحمیل می‌شود، نگهداشت خشمی آنی و فورانی از اختیار انسان بیرون است. و بدا به حال انسان. هرگز نباید و حق نیست که لحظه‌های نادر خشم را، لحظه‌های قضاوت تلقی کنیم و آن‌چه در این لحظه‌های نفرین‌شده‌ی شرم‌آور بر زبان می‌آید معیار و مدرک قرار بگیرد. لحظه‌های خشم، لحظه‌های قضاوت نیست، و انسان، بدون خشمی گه‌گاهی، انسان نیست، گرچه در لحظه‌های خشم نیز. اینک ای عزیز!

آرزو می‌کنم که در کنار تو فرصت آن را پیدا کنم که این کوه معایب و نقائص و ضعف‌های خود را از میان بردارم و به چنان موجودی تبدیل شوم که به واقع مایه‌ی سربلندی تو باشد، و بنویسند و بارها بنویسند که او، در پناه همسرش بود که توانست به چنان قله‌هایی دست یابد. و اگر چنین نشد نیز، باز، تو برای من همانی که گفته‌ام: خوب و کامل‌کننده، پایگاه و تکیه‌گاه. یک سرود خوش از اعماق. (نامه‌ی سی‌ونهم)

آشتی دادن والدین و فرزندان

دانستیم که روی آوردن جوانان به شیوه‌ی غیرسنتی همسرگزینی، اگر نگوئیم جبری تاریخی است، جلوه‌ای از روح زمانه است. فردگرایی روزافزون و گسترده‌ی جوامع بشری، غلبه‌ی تجددگرایی بر سنت‌ها و آداب و رسوم گذشته، حضور چشمگیر و پویای جوانان در عرصه‌های آموزش‌های پیشرفته و فعالیت‌های اجتماعی، برخورداری آن‌ها از

بدانیم که در همه‌ی عرصه‌های زندگی و بر همه‌ی ابعاد وجودی فرد اثر خود را به‌جا می‌گذارد، پس باید بنای ازدواج در کنار لذت‌آفرینی و هیجان‌برانگیزی بر پایه‌ی عقل و دوراندیشی نهاده شود. و دیدیم و خواندیم که نویسنده‌ی کتاب تجدد و تشخص از روی انصاف یادآور شد که تجدد را یاری آن نیست که احساس امنیت و قطعیت ناشی از سنت را از رازی دارد.

مشاورِ عالم، با تجربه، زمان‌آگاه و دلسوز بهترین آشتی‌دهنده‌ی دو گروه است: والدین، پای در گِل سنت‌ها فرورنده و از مسیر آزادی‌طلبی و فردگرایی سازنده بازمانده‌اند؛ و فرزندان تجددخواه آن‌ها که اسیر لذت‌های ناپایدار و گذرینند و دوردست‌های شادکامی اصیل و مصلحت فرجامین خود را نمی‌نگرند. مشاور دانا، نه باید مدافع سرسخت آداب و رسوم رنگ‌باخته باشد و با پدران و مادرانی که بر دیدگاه‌های نادرست خود اصرار می‌ورزند هم‌نوایی کند و نه با پذیرفتن هیجان‌خواهی‌های خردناپذیر جوانان، متجددبودن خود را به نمایش بگذارد.

مروان دویری، روان‌شناس عرب‌زبان که سال‌های زیادی در آمریکا به درمانگری پرداخته است به روان‌شناسانی که با مردم مسلمان و یا آن‌ها که در فرهنگ‌های جمع‌گرا بزرگ شده‌اند یادآوری می‌کند: «مشاور باید به روابط درون خانواده و نیز به جایگاه و موقعیت مراجع در خانواده توجه خاصی کند. مشاورانی که خانواده را انکار می‌کنند و در عوض، توجه خود را به مسائل شخصی معطوف می‌سازند احتمالاً از مسیر درست منحرف می‌شوند و مراجعی را که احساس می‌کند در خانواده در دام افتاده و راه پس و پیش ندارد به خوبی درک نمی‌کنند. بنابراین یکی از اولین وظایف مشاور عبارت

تحت تأثیر ملاحظات اقتصادی قرار داشت و بخشی از دادوستدها و شبکه‌های اقتصادی وسیع را تشکیل می‌داد. ولی در جوامع مدرن این الزام‌های بیرونی و «پیش‌ساخته» در حال ریشه‌کن شدن است. پدیده‌ای که در اصل همراه با ظهور عشق و علاقه‌های رمانتیک و تخیل‌آفرین به‌عنوان انگیزه‌ی

کالین بیکر و اسمیت، استادان دانشگاه ایالتی کانزاس آمریکا: خشونت در قرارهای عاشقانه یکی از مهم‌ترین مسایل جامعه ما است. از دو دهه پیش تاکنون پژوهشگران روان‌شناسی تمرکز زیادی بر این موضوع کرده‌اند. طبق برآورد جاکسون و همکاران او، دست‌کم یک نفر از سه نفر دانشجوی، در معرض خشونت‌های عاشقان خود قرار گرفته‌اند! برخی از مطالعات نشان می‌دهد که ۵۰ درصد جوانان دانشگاهی از خشونت‌های عاشقانه آسیب دیده‌اند!

اساسی ازدواج بود. بدین ترتیب، ازدواج بیش از پیش به‌صورت رابطه‌ای درآمدی است که دلیل پیدایش - و ادامه‌ی آن - احساس رضایت عاطفی خاصی است که از هم‌زیستی و ارتباط نزدیک با همسر مطلوب حاصل می‌شود.»

با وجود این واقعیت، گیدنز می‌پذیرد: «تجدد نوعی نظم پس از جامعه‌ی سنتی است، ولی نه آن‌چنان نظمی که در آن احساس امنیت و قطعیت ناشی از عادات و شنن جای خود را به یقین حاصل از دانش عقلانی سپرده باشد.»^{۲۸}

اگر ازدواج را سرنوشت‌سازترین رویداد زندگی انسان بدانیم که هست و اگر انتخاب همسر را، گزینشی

پرسش‌نامه

با توجه با آن‌چه گذشت پرسش‌نامه‌ی زیربرای اجرای پژوهش‌های تجربی می‌توان به‌کار برد. ازدواج شما با همسران با کدام‌یک از شیوه‌های زیر صورت گرفته است. گزینه‌ی خود را با علامت ضربدر مشخص کنید.

الف. من و همسر از طریق واسطه به هم معرفی شدیم. پس از چند جلسه گفت‌وگو و پسند و رضایت خودمان و موافقت والدین‌مان با انجام مراسم رسمی ازدواج کردیم.

ب. من و همسر در محل کار یا تحصیل و یا از طریق‌های دیگر با هم آشنا شدیم و پس از آن موضوع را با پدر و مادرمان در میان گذاشتیم. بعد از اعلام رضایت و توافق آن‌ها با انجام مراسم رسمی ازدواج کردیم.

ج. من و همسر در محل کار یا تحصیل و یا از طریق‌های دیگر با هم آشنا و دوست شدیم و پس از مدتی ارتباط و علاقه‌ی زیاد به هم موضوع را به خانواده‌های خود اطلاع دادیم اما با مخالفت بعضی یا همه‌ی بزرگ‌ترها روبرو شدیم. سرانجام پس از مدت‌ها با اصرار زیاد، والدین‌مان بدون رضایت قلبی با ازدواج ما موافقت کردند.

د. من و همسر مدت‌ها با هم دوست بودیم و ارتباط‌های زیادی با هم داشتیم. پس از اطمینان از علاقه به هم و هماهنگی ارزش‌ها و برنامه‌هایمان تصمیم به ازدواج گرفتیم و برای احترام به بزرگ‌ترها و انجام مراسم رسمی موضوع را به آن‌ها اطلاع دادیم.

است از سنجش سطح جمع‌گرایی و اقتدارگرایی مراجع و خانواده. باید از قضاوت درباره‌ی فرمانبرداری و اطاعت مراجع از اقتدار خانوادگی پرهیز نمود. مشاوران باید سعی کنند منطق این اطاعت‌پذیری را از دورن بشناسند و به مراجع کمک کنند تا حمایت لازم را بیابد و پیوند و ارتباط بهتری با خانواده داشته باشد...

مشاوران باید آگاهانه تلاش فراوانی کنند تا نگرش‌ها و رفتارهای مراجعان و خانواده‌هایشان را مطابق ارزش‌ها و هنجارهای غربی نسنجند و مورد قضاوت قرار ندهند.

درمانگران باید در تقابل بین خود و فرهنگ بدانند که قدرتشان محدود است و نباید از خود فراتر روند. درمان‌ابزاری برای تغییر فرهنگ مراجع نیست، بلکه فرهنگ را باید برای ایجاد تغییر درمانی به‌کار گرفت.»

دویری با هوشمندی تأکید می‌کند:

«البته مشاوران و درمانگران در حرکت به سمت تغییر اجتماعی و فرهنگی نقش مهمی برعهده دارند. ولی کلینیک و مرکز مشاوره و درمان میدان چنین تغییری نیست!»^{۲۹}

این نوشتار را با سخن «منه لائوس آپوستولو»، روان‌شناس معاصربه پایان می‌بریم:

«انتظار داریم یافته‌های پژوهش‌های روان‌شناسی به مشاوران حوزه‌ی ازدواج کمک کند تا دو گروه والدین و فرزندان را از برداشت‌ها و خواسته‌های طبیعی یکدیگر آگاه کنند تا بتوانند با درک متقابل و در یک بده‌بستان منطقی به تفاهم برسند.»^{۳۰}

پی‌نوشت‌ها

15. Rubio, Gabriela(2014), *How Love Conquered Marriage: Theory and Evidence on the Dissapearance of Arranged Marriges*, <http://gabrielarubio.bol.ucla.edu>
16. Ankuriti, S, Dasgulpa, shatanjaya (2013). *Marriage Markets*
17. Arnet, Jeffry .(2018). *Adolescence and Emerging Adulthood*, Pearson.
18. دوبری، مروان، روان‌درمانی و مشاوره با مسلمانان، ترجمه: فرید براتی‌سده، ۱۳۸۹، تهران، رشد
19. همان
20. گیدنز، آنتونی، جامعه‌شناسی، ترجمه: حسن چاووشیان، ۱۳۹۴، تهران، نشر نی
21. لازسن، رندی‌جی و باس، دیوید، ام، روان‌شناسی شخصیت، ترجمه: فرهاد جمهری و همکاران، ۱۳۹۵، تهران، رشد
22. Rubio, Gabriela(2014), *How Love Conquered Marriage: Theory and Evidence on the Dissapearance of Arranged Marriges*, <http://gabrielarubio.bol.ucla.edu>
23. Apostolou, Menelaos, Parent-offspring Conflict over Marriage Domains of Agreement and Disagriment, *Evolutionary Psychology*, 2015-1-12
24. آرونسون، الیوت و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه: مجید صفاری‌نیا و پرستو حسن‌زاده، ۱۳۹۶، تهران، ارسباران
25. Arnet, Jeffry .(2018). *Adolescence and Emerging Adulthood*, Pearson, U.S.A
26. گیدنز، آنتونی، جامعه‌شناسی، ترجمه: حسن چاووشیان، ۱۳۹۴، تهران، نشر نی
27. Baker,C & Smith.S.M, Factors Predicting dating Violence Prepration among male and female College Students. *Journal of Aggresion, Maltreatment & Trauma*, 2008, 17, 2, 222-244
28. گیدنز، آنتونی، تجدد و تشخیص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید، ترجمه: ناصر موفقیان، ۱۳۹۸، تهران، نشر نی
29. دوبری، مروان، روان‌درمانی و مشاوره با مسلمانان، ترجمه: فرید براتی‌سده، ۱۳۸۹، تهران، رشد
30. Apostolou, Menelaos, Parent-offspring Conflict over Marriage Domains of Agreement and Disagriment, *Evolutionary Psychology*, 2015-1-12
۱. مهرآبادی، میترا، ۱۳۸۰، زن ایرانی به روایت سفرنامه‌نویسان فرنگی، تهران: آفرینش
۲. محسنی، منوچهر و پوررضا، ابوالقاسم، ۱۳۹۳، ازدواج و خانواده در ایران، تهران، آرون
3. Wikipedia: arranged marriage
۴. پیربنیادی، منصور، ۱۳۸۹، ازدواج سنتی، ازدواج مدرن، مولف.
۵. مظاهری، علی؛ انصاری‌نژاد، فاطمه؛ صادقی، منصوره‌السادات؛ عباسی، مریم؛ نصرآبادی، ام لیلی، رابطه‌ی سبک‌های همسرگزینی با کیفیت و پایداری ازدواج، فصلنامه راهبرد و فرهنگ، ۱۳۸۸، شماره ۵
۶. سیار، ثریا؛ راهب، غنچه؛ اقلیما، مصطفی، مقایسه‌ی کارکرد خانواده در ازدواج‌های سنتی و مدرن در زنان متأهل شهر تهران، فصلنامه رفاه اجتماعی، ۱۳۹۱، ۱۲ (۴۷)
۷. فرهنگد، زهره؛ احمدنیا، شیرین، مطالعه‌ی جنسیتی رابطه شیوهی همسرگزینی (سنتی و جدید) با رضایت زناشویی در خانواده‌های شهر شیراز، مطالعات علوم اجتماعی، پاییز ۱۳۹۴، شماره‌ی ۴۲
۸. جواهری محمدی، مریم؛ کلاتر گوشه، سیدمحمد؛ فرحبخش، کیومرث، مقایسه‌ی رضایت زناشویی در زوجین با همسرگزینی سنتی و غیرسنتی شهر تهران، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱۳۹۴
۹. رجبی، غلامرضا؛ عباسی، قدرت‌الله؛ شمعونی اهوازی، شهلا، سبک‌های همسرگزینی (سنتی، آزاد و ترکیبی) و رضایت زناشویی در پرستاران، دوفصلنامه‌ی آسیب‌شناسی مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۱۳۹۴
۱۰. هنرپروران، نازنین، مقایسه‌ی ثبات ازدواج و مولفه‌های عشق در دانش‌جویان با ازدواج سنتی و غیرسنتی دانشگاه‌های آزاد اسلامی استان فارس، روزنامه‌ی زن و جامعه، زمستان ۱۳۹۵
۱۱. خان‌محمدی، فاطمه؛ پرتوی، لطیف، بررسی رضایت از زندگی زناشویی در میان زوجین دارای سبک‌های سنتی و مدرن و عوامل اجتماعی و فرهنگی مرتبط با آن در شهر میاندوآب، مطالعات جامعه‌شناسی، بهار ۱۳۹۶
12. Arnet, Jeffry .(2018). *Adolescence and Emerging Adulthood*, Pearson,U.S.A
13. Regan, Pamela(2011), *Close Relationships*, Routledge, New York
۱۴. رجبی، عباسی و شمعونی اهوازی، سبک‌های همسرگزینی (سنتی، آزاد و ترکیبی) و رضایت زناشویی در پرستاران، دوفصلنامه‌ی آسیب‌شناسی مشاوره و غنی‌سازی خانواده.

تأملی برآن چه این روزها
در جامعه‌ی روان‌شناسی ایران می‌گذرد

بی‌اعتنائی به ریشه‌ها



مهدی ملک‌محمد
سرمدبیر

سخنرانان در حال فریادکشیدن بر سر همدیگر هستند و من به یاد صحبت‌های دکتر رضا زمانی، رئیس انجمن روان‌شناسی ایران که دو سال پیش عنوان روان‌شناس برجسته بین‌المللی از طرف انجمن روان‌شناسی آمریکا دریافت کرد، می‌افتم:

«تقریباً ارتباطی با سازمان نظام روان‌شناسی نداشته‌ام. متأسفانه کمی مسائل شخصیتی داخل قضیه‌ی سازمان وارد شد که خیلی به جامعه‌ی روان‌شناسی صدمه زد. نظرعامه‌ی مردم درباره‌ی اتفاقات رخ داده در سازمان را نمی‌دانم ولی اگر من به عنوان یک مراجع می‌خواستم به یک روان‌شناس مراجعه کنم، احتمال داشت بگویم این روان‌شناسان مشکل خودشان را نمی‌توانند حل کنند، چگونه مشکل من را حل خواهند کرد.» (نشریه‌ی سپیده دانایی؛ شماره‌ی ۱۳۳-۱۳۴، ص ۱۲۵)

همان‌طور که دو طرف دعوا در مجمع عمومی اتهاماتی را نسبت به همدیگر وارد می‌کنند، صحبت‌های دکتر جمال عابدی، استاد برجسته‌ی روان‌سنجی دانشگاه کالیفرنیا، به خاطر می‌آید:

«هنوز دلیل این‌که چرا بین من و آن هیئت پاک‌سازی که نمی‌دانم اسمشان چه بود اختلاف به وجود آمد، نمی‌دانم. چراکه من قبل از انقلاب رئیس کمیته‌ی علمی و مرکز تحقیقات دانشگاه بودم و هیچ‌کدام از این‌ها جنبه‌ی سیاسی نداشت. واقعاً هنوز برابرم مبهم است چرا دوستان مانع کارم من شدند و اذیت کردند.» (نشریه‌ی سپیده دانایی؛ شماره‌ی ۱۳۱-۱۳۲، ص ۹۹)

جلسه با همه‌ی حواشی‌اش به پایان می‌رسد.

پنج‌شنبه سیزدهم خرداد ۱۴۰۰؛ مجمع عمومی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره‌ی کشور پس از ۱۷ سال که از تأسیس این سازمان می‌گذرد و بعد از جدل‌های بسیار و یک‌بار به حدنصاب‌نرسیدن بالاخره برگزار می‌شود. از میان ۳۵ هزار عضو سازمان، ۷۰ نفر برای حضور در سالن محل برگزاری دعوت شده‌اند و تا پایان جلسه حدود ۴۸۰۰ نفر نیز به صورت آنلاین در جلسه حضور می‌یابند و به تماشای یکی از غم‌انگیزترین صحنه‌های تاریخ روان‌شناسی ایران می‌نشینند. توهین، تحقیر و تهدید در میان سخنان روان‌شناسان خشمگین به‌وفور شنیده می‌شود. یکی فریاد می‌زند: وقت شما تمام شده دکتر... و او اعتنایی نمی‌کند و می‌شنود: اتاق فرمان بلندگو را قطع کنید. دیگری در میان صحبت‌هایش به «حاکمیت دروغ، پنهان‌کاری، سوءاستفاده و توهم» در سازمان نظام روان‌شناسی کشور اشاره می‌کند و تلویحاً پاسخ می‌شود که «خودتی!». فریادها چنان بلند و خشمگینانه است که احتمالاً همه‌ی آن‌هایی که در منزل و محل کارشان به صورت آنلاین حضور یافته‌اند برای آزارندیدن و قضاوت‌نشدن توسط اطرافیان‌شان مجبور به استفاده از هندزفری می‌شوند. کاش بزرگتری در جمع بود تا به این جلسه آرامشی بخشد و یادآوری کند که همکاران محترم شما روان‌شناسان این کشورید، لطفاً به خودتان و حرفه‌تان احترام بگذارید. اما متأسفانه روزگار در این سال‌ها چنان رقم خورده که بزرگ‌ترهای قوم یا به کناری گذاشته شدند و سخنان‌شان شنیده و تحمل نمی‌شود یا از میان ما رفته‌اند.

از درگذشتش مراسمی مجازی به‌عنوان یادبود برگزار کرد و رئیس این سازمان پیشنهاد می‌کند که بنیادی به نام دکتر منصور تأسیس شود.



وضعیت روان‌شناسی ایران در سال‌های اخیر به گواه پیشکسوتان این رشته، قصه‌ی پُرغصه‌ای شده است که شاید مهم‌ترین علت آن بی‌توجهی به بزرگان این عرصه است. به چند نمونه از این بی‌توجهی‌ها توجه کنید.

وقتی دکتر محمود گلزاری می‌نویسد: «دل‌بستن به پهناوری بدون ژرفا و قحط معنا در میان لفظ‌ها، گلستان خُرّم این دانش را پُر از درختچه‌های کوتاه‌قامت و بی‌بار و چمن‌های چشم‌نواز چند روزه کرده است.» (نشریه‌ی سپیده‌دانی، شماره‌ی ۱۴۸-۱۴۹، ص ۲۲)

چرا باز هم مسئولان سازمان نظام روان‌شناسی در مجمع عمومی برای دفاع از عملکرد خود به آمار - که می‌تواند بسیار گمراه‌کننده باشد - پناه می‌برند و برای مثال از تعداد بالای مصاحبه‌های انجام‌شده با متقاضیان پروانه‌ی اشتغال سخن می‌گویند؟
هنگامی که دکتر جمال عابدی در تابستان سال ۹۸ در گفت‌وگو با سپیده‌دانی گفت:

«همیشه تمایلم این بوده که اگر کاری از دستم برمی‌آید برای هم‌وطنان خودم انجام دهم و تردیدی در این موضوع ندارم. در آمریکا خیلی کارکردم. دو سال پیش مهم‌ترین جایزه‌ی ملی این کشور را در زمینه‌ی روان‌سنجی دریافت کردم. ولی دلم می‌خواهد کارهایی که انجام داده‌ام برای دانشجویان ایرانی بود.» (نشریه‌ی سپیده‌دانی، شماره‌ی ۱۳۱-۱۳۲، ص ۱۰۱)

آیا احدی از سیاست‌گذاران و تصمیم‌گیرندگان

پنج‌شنبه بیستم خرداد ۱۴۰۰؛ یک هفته پس از برگزاری مجمع عمومی، خبر می‌رسد که دکتر محمود منصور در سن ۹۱ سالگی دار فانی را وداع گفته است. او که کتاب‌هایش در زمینه‌ی روان‌شناسی تحولی سال‌ها یکی از مهم‌ترین منابع درسی در دانشکده‌های روان‌شناسی ایران بودند، سال‌های پایانی عمر خویش را در تنهایی به سر بُرد و غیر از چند مورد، در میان روان‌شناسان ایرانی حضور نداشت. خرداد سال ۱۳۹۷ به دعوت دکتر گلزاری به انتشارات رشد آمد و به گفت‌وگو با سپیده‌دانی نشست و انتقادهایش به وضعیت روان‌شناسی ایران را با صراحت این‌گونه مطرح کرد: «هرکسی یک تکه از روان‌شناسی را گرفته و برای خودش میدانی درست کرده و از آن صحبت می‌کند ولی پایه‌ی آن رانمی‌شناسد؛ نه گذشته‌اش را می‌شناسد و نه می‌تواند بعدش را ترسیم کند ولی از آن استفاده می‌کند و سود می‌برد... [موقعی که در سازمان نظام روان‌شناسی حضور داشتم] گفتم این چه سازمان و وضعیتی است. از این کارها دست بردارید. این‌ها روان‌شناسی نیست. خب، به قبای عده‌ای برخورد نمی‌توانستم آن‌جا بمانم، یک عده هم آن‌جا با من دعوا کردند و حتی شاخ و شانه کشیدند. افرادی بودند که تحصیلاتی نداشتند، به خارج رفته و برگشته بودند و برای خودشان دکانی درست کرده‌اند. آن‌ها با من دست به یقه شدند که چرا چنین حرف‌هایی را می‌زنید.» (نشریه‌ی سپیده‌دانی، شماره‌ی ۱۱۷-۱۱۸، ص ۱۸۳)

سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره که او سال‌ها در زمان حیاتش در آن نقش و جایگاهی نداشت، پس

جهان از جمله استیون هیز، بنیانگذار درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، هم هست:

«شما سنت علمی بسیار قوی‌ای در کشورتان دارید و وقتی بتوانیم به وضعیت عادی‌تری برگردیم و یک دنیا باشیم، بسیار مشتاقم که بتوانم از کشور شما دیدن کنم... باید به کسانی که آن‌جا علاقه‌مند «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد» هستند بگویم سعی کنید به آن‌چه در جامعه‌ی جهانی در حال رخ دادن است، وصل شوید و از این فرایندها استفاده کنید. اما حواس‌تان باشد که این فرایندها در همه‌ی عرصه‌ها باید مدام به روزرسانی و اندازه‌گیری شده و با بهترین روش‌های در دسترس علمی ترکیب شوند.» (نشریه‌ی سپیده‌دانایی، شماره‌ی ۱۳۹-۱۴۰، ص ۱۰۴)

و البته نباید نادیده گرفت که در میانه‌ی دعوای صنفی و با همه‌ی مشکلات موجود در آموزش این رشته، بخشی از جامعه‌ی روان‌شناسی ایران بی‌اعتنا به آن‌ها که بر سر همدیگر فریاد می‌کشند و ناسزا می‌گویند مسیر پیشرفت علمی خود را در سایه‌ی پیشکسوتان کنار گذاشته‌شده از تصمیم‌گیری‌های صنفی ادامه می‌دهد، تا بدان‌جا که رابرت استرنبرگ، یکی از برجسته‌ترین روان‌شناسان معاصر جهان در این باره چنین می‌گوید:

«شما در ایران باید لاقلاً یک جای کارتان درست باشد، چراکه من سه همکار ایرانی دارم که کارشان عالی است. پس یک چیزی آن‌جا درست پیش می‌رود.» (نشریه‌ی سپیده‌دانایی، شماره‌ی ۱۵۱، ص ۷۲)

امید که چنین باشد. ■

سازمان نظام روان‌شناسی ایران یا منظومه‌ی انجمن‌های علمی روان‌شناسی و مشاوره‌ی کشور که متشکل از سیزده انجمن علمی است، به این موضوع اندیشید که چگونه از دانش گسترده‌ی دکتر عابدی و دیگر دانشمندان روان‌شناس ایرانی که در خارج از کشور حضور دارند برای ارتقاء رشته‌ی روان‌شناسی در ایران استفاده کنند؟

یا آن‌هنگام که دکتر رضا زمانی به آسیب‌شناسی وضعیت روان‌شناسی در ایران پرداخت و گفت:

«متأسفانه روان‌شناسی در مملکت ما نصفه‌نیمه پیاده شده است؛ یعنی یک بخشی از علم روان‌شناسی به کشور ما آمد و بخش دیگر یا نیامد یا نزدیک به صفر است... متأسفانه روان‌شناسی به‌صورتی که در دنیا شروع شد و جنبه‌های سخت آن برجسته‌های نرم مقدم بود در ایران شکل نگرفت. چند آزمایشگاه روان‌شناسی فیزیولوژیک، آزمایشگاه روان‌شناسی احساس و ادراک یا آزمایشگاه روان‌شناسی یادگیری به معنای واقعی داریم؟» (نشریه‌ی سپیده‌دانایی، شماره‌ی ۱۳۳-۱۳۴، ص ۱۲۷)

آیا انگیزه و همتی در آن‌هایی که نقشی در سیاست‌گذاری و تصمیم‌گیری برای رشته‌ی روان‌شناسی در دانشگاه‌ها دارند، شکل گرفت تا با نگاهی نو و اصلاح‌گرا به‌سوی کاهش مشکلات جاری آموزش و توانمندسازی دانشجویان و فارغ‌التحصیلان در این شاخه‌ی مهم علوم انسانی گام بردارند و روان‌شناسی ایرانی را، که بنیانگذارانش جزء موثرترین دانشمندان سرزمین‌مان بوده‌اند، به جایگاه واقعی‌اش رهنمون سازند؟ چنان‌که رسیدن به این جایگاه درخواست برخی از برجسته‌ترین روان‌شناسان



روان‌شناسی اجتماعی

روان‌شناسی اجتماعی، حوزه‌ای به روز و جذاب و جامع در علم روان‌شناسی است. این بخش از روان‌شناسی آن را از کلینیک‌های شخصی به سطح جامعه می‌آورد و افراد را به صورت یک کل می‌بیند که باید هیجانات آن را درک کند، افکار آن را بسنجد و رفتارهای آن را پیش‌بینی کند. در این بخش می‌کوشیم از منظر این شاخه علم روان‌شناسی، پدیده‌های اجتماعی رایج در جوامع را تبیین کنیم. در این شماره، در مقاله‌ای به نگاه تکاملی نسبت به شرم و در دو مقاله به اهمیت کاری پرداخته شده است.

- دیدگاه تکاملی شرمگین کردن
- از شنبه ...
- خصیصه‌ای کهن

دیدگاه تکاملی

شرمگین کردن

مونس نظری
مترجم

اد یانگ
یزدان شناس



اد یانگ، دانش‌آموخته‌ی یزدان‌شناسی و مدیریت دینی از مدرسه‌ی یزدان‌شناسی تعمیم‌یافته در کالیفرنیا شمالی، شبان (Pastor) یا سرپرست کلیسای تعمیم‌یافته دوم هوستون است. این فرقه از زیرشاخه‌های پروتستان‌ها به شمار می‌رود و پدر وی سرپرست ارشد یا شبان ارشد این کیش بوده است. اد یانگ چهره‌ی رسانه‌ای و سخنوری شناخته‌شده در موضوعات مختلف روز، حتی موضوعات نامتعارف برای کلیسا، است. وی نویسنده‌ی چند کتاب پرفروش و موفق در زمینه‌ی روان‌شناسی همگان‌پسند است.

شماست کنندگان، زمان، انرژی و روابط اجتماعی خود را از دست می‌دهند.

خُب، پس چرا خودمان را به زحمت می‌اندازیم؟ چرا کسی که به صورت مستقیم ما را آزار نداده است به باد انتقاد می‌گیریم؟

افراد فقط به این خاطر مجازات را انجام نمی‌دهند که شاهد آسیب دیدن فرد باشند، بلکه می‌خواهند قابل اعتماد نیز به نظر برسند. اگر راه بهتری برای اثبات قابل اعتماد بودنشان وجود داشته باشد، تنبیه را انتخاب نمی‌کنند.

بعضی از دانشمندان معتقدند که این کار به یک دست‌شدن جوامع می‌انجامد و هنجارهای اجتماعی را تقویت می‌کند؛ ضمن اینکه به تقبیح رفتارهای خودخواهانه و بد منجر می‌شود. اگر این درست باشد، گروه‌هایی که مجازات شخص ثالث را انجام می‌دهند عملکرد بهتری نسبت به آن‌هایی دارند که این کار را انجام نمی‌دهند. به فرض که این درست باشد، منافع جمعی توضیحی برای این موضوع ندارند که چرا «افراد» گاهی تحمل رنج و بهای انتقاداتشان را به جان می‌خرند. چرا آن‌ها خودشان را عقب نمی‌کشند و اجازه نمی‌دهند کار انتقاد را کسانی دیگر انجام دهند؟

جُردن در این انتقاداتی که به صورت آنلاین اتفاق می‌افتد نشانه‌ای پیدا کرده است. او می‌گوید: «من یاد آن دسته از دوستانم افتادم که درگیر فعالیت‌های مرتبط با عدالت اجتماعی بودند. گفت‌وگوهای اخلاقی بسیاری

یک مدیر ارتباطات، پیش از سوارشدن به هواپیما، توئیت نامناسبی را به اشتراک می‌گذارد. یک دندان‌پزشک، شیری را می‌گشود. دونالد ترامپ تقریباً هیچ‌وقت حرف مهمی برای گفتن ندارد. در تمام این موارد، اینترنت خود را وارد فضایی کرده که پُر است از قضاوت، خشم و شماست. برای بعضی، این الگوی تکراری شرم‌آور نشان‌دهنده‌ی جهت‌گیری نادرست در رفتار عموم مردم است؛ برای عده‌ای دیگر، این علامتِ نوعی پیشرفت اجتماعی و سدهای کم‌رنگی است که بالاخره شنیده شده‌اند. اما برای جیلیان جُردن از دانشگاه ییل، این نشانه‌ای از یک رفتار بشری جهان‌شمول است که به آن «مجازات شخص ثالث» اطلاق می‌شود.

مجازات شخص ثالث زمانی اتفاق می‌افتد که ما افرادی را مجازات می‌کنیم که در زمینه‌ی قواعد اجتماعی، رفتاری بد یا خشونت‌آمیز داشته‌اند. و این موضوعی است که در تمام فرهنگ‌ها، با درجات مختلف، وجود دارد و دیده می‌شود (البته شامپانزه‌ها این کار را انجام نمی‌دهند). این عادت خود را از اوایل زندگی نشان می‌دهد و غالباً هزینه در بر دارد: افشاگران شغل خود را به مخاطره می‌اندازند، معترضان دستگیر می‌شوند یا مورد ضرب‌وشتم قرار می‌گیرند، با افرادی که توئیت‌های معترضان به اشتراک می‌گذارند به‌شدت برخورد می‌شود و به‌طور کلی،

میان آن‌ها ردوبدل می‌شد که تمرکزش بیشتر بر موقعیت و شغل کنونی خود فرد بود».

به عبارت دیگر، شاید بتوان گفت که مجازات شخص ثالث صرفاً اثبات این موضوع است که «شما» فردی قابل اعتماد هستید. در واقع، شما با ورود به این دست انتقادات می‌خواهید قابل اعتماد بودن «خودتان» را به دیگران ثابت کنید؛ اینکه من مشتاقم که خودخواهی را تقبیح کنم به این معناست که رفتار خودم با شما خودخواهانه نیست.

این امر فقط زمانی می‌تواند صحت داشته باشد که مجازات و انتقاد، نشانه‌ای «صادقانه و روراست» از قابل اعتماد بودن باشد؛ در واقع، یعنی کسانی که این کار را انجام می‌دهند قابل اعتمادتر از آن‌هایی باشند که این کار را نمی‌کنند. جُردن استدلال می‌کند که دلیلش این است که فاکتورهایی که به فرد انگیزه‌ی قابل اعتماد بودن می‌دهند همان‌هایی هستند که او را به سوی انتقاد و تقبیح رفتارهای ناشایست می‌کشاند؛ برای مثال، اگر شما به‌طور دائم با گروهی از همسالان خود در ارتباط باشید (یک دانشجوی دائمی را مقایسه کنید با کارآموزی که ترم تابستانی گرفته) یا به مؤسسه‌ای تعلق داشته باشید که گداهای اجرایی خاص دارد (مثل مؤسسات نظامی یا مذهبی). در چنین گروه‌ها و مؤسساتی، حتی بازخواست و شماتت مزایایی هم دارد (چون شما عضو کوچکی از گروهی بزرگ هستید که به آن تعلق دارید) و مستلزم صرف هزینه‌های کمتری نیز هست (چون افراد بیشتری پشت شما درمی‌آیند و حمایتان می‌کنند).

جُردن، به همراه دیوید رَند، از صدها داوطلب انتخاب‌شده از طریق آمازون مکانیکال ترک^۱ خواستند که یک بازی را در دو مرحله انجام دهند. در مرحله‌ی اول، امدادگر (کمک‌رسان) می‌تواند تصمیم بگیرد که به دریافت‌کننده (مخاطب) پولی قرض بدهد یا نه. اگر آن‌ها در این مورد خودخواهی کنند، فرد تنبیه‌کننده‌ای وجود دارد که جریمه‌شان می‌کند. گزینه‌ی انتخاب‌کننده‌ای هم در این میان هست که ناظر بر تمام این مسائل است. در مرحله‌ی دوم، بسته‌ای پول به آن‌ها داده می‌شود که می‌توانند بخشی از آن را به طور اشتراکی با تنبیه‌کننده پس‌انداز کنند. پس‌انداز سه برابر می‌شود و تنبیه‌کننده تصمیم می‌گیرد که چه مقدار از آن را به گزینه‌گر برگرداند. بنابراین گزینه‌گر باید ارزیابی کند که چقدر به تنبیه‌کننده اعتماد دارد؛ او این کار را بر اساس عملکردشان در بازی اول انجام می‌دهد.

جُردن متوجه شد که گزینه‌گرها مبالغ بیشتر را به آن تنبیه‌کنندگانی می‌دهند که واقعاً کمک‌رسان‌های خودخواه را تنبیه کرده باشند. او می‌گوید: «آن‌ها مجازات را به عنوان نشانه‌ای از علاقه‌شان به خوب بودن انجام داده‌اند». و حق با آن‌ها بود؛ چون کار مجازات‌کنندگانی که تنبیه شده بودند با برگرداندن مبالغ بیشتری پول به انتخاب‌کننده تمام می‌شد. در واقع می‌توان گفت که آن‌ها قابل اعتمادتر بودند.

پس از آن، با انجام جابه‌جایی‌هایی در افراد، جُردن مجدداً بررسی را انجام داد. این بار،

1. Amazon's Mechanical Turk

بارکلی و دیگران پیش‌بینی کرده‌اند که مجازات شخص ثالث شناسه‌ای معتبر و قابل‌اعتماد در نیت همکاری داشتن است. نیکولا رایهانی، از کالج دانشگاه لندن، می‌گوید: «اما این مقاله سند پشتیبان معتبری برای این

مجازات شخص ثالث زمانی اتفاق می‌افتد که ما افرادی را مجازات می‌کنیم که در زمینه‌ی قواعد اجتماعی، رفتاری بد یا خشونت‌آمیز داشته‌اند. و این موضوعی است که در تمام فرهنگ‌ها، با درجات مختلف، وجود دارد و دیده می‌شود.

فرضیه است». این گروه همچنین ایده‌های خود را در یک مدل ریاضی پیاده‌سازی کردند تا نحوه‌ی تأثیرگذاری مجازات بر افراد مجازی را، زمانی که بازی اعتماد انجام می‌دهند، شبیه‌سازی کنند. نتایج به‌دست‌آمده از مدل، مشابهت بسیاری با نتایجی داشتند که از آزمون تجربی (تجربه‌ی واقعی) کسب شده بودند و نشان می‌دادند که ابزاری مناسب است برای کسب یافته‌های بیشتر در سیر تکاملی مجازات.

در مورد اینکه چرا ابتدا مجازات شخص ثالث در انسان جلوه کرده است، جُردن و ژند اعلام کرده‌اند که این یک دیدگاه «تکاملی» است. به نظر نمی‌آید افرادی که خشم خود را به صورت آنلاین یا به نحوی دیگر ابراز می‌کنند این کار را برای منافع شخصی خود و از روی محاسبات خام انجام دهند. جُردن

در مرحله‌ی دوم، گزینش‌گرها با «هر دوی» کمک‌رسان‌ها و مجازات‌کننده‌های مرحله‌ی اول بازی کردند. در این بازی، دیگر فقط مجازات، علامت درستی و قابل‌اعتماد بودن نیست، بلکه کمک کردن نیز همین پیغام را می‌رساند. ژند می‌گوید: «پیش‌بینی ما این بود که افراد چنانچه این شانس را داشته باشند که به طریقی دیگر، خوب باشند، تمایل کمتری به مجازات کردن از خود نشان خواهند داد». و پیش‌بینی آن‌ها درست بود: این بار گزینش‌گرها دیگر تحت تأثیر مجازات قرار نمی‌گرفتند و مجازات‌کنندگان هم کمتر این کار را انجام می‌دادند.

جُردن می‌گوید: «این نشان می‌دهد که افراد فقط به این خاطر مجازات را انجام نمی‌دهند که شاهد آسیب دیدن فرد باشند، بلکه می‌خواهند قابل‌اعتماد نیز به نظر برسند. اگر راه بهتری برای اثبات قابل‌اعتماد بودنشان وجود داشته باشد، تنبیه را انتخاب نمی‌کنند». به همین ترتیب، از زاویه‌دید انتخاب‌کننده، «اصلاً موضوع این نیست که مجازات کردن دستمزد و جایزه - هر جایزه‌ای - داشته باشد یا نه، بلکه موضوع پیش‌بینی کسی است که می‌تواند قابل‌اعتماد باشد». پِت بارکلی، از دانشگاه کلف، می‌گوید: «این روشن می‌کند که چرا در بعضی از مطالعات، تنبیه‌کنندگان منتفع هستند و در پاره‌ای دیگر از مطالعات خیر: کمک کردن به دیگران نشانه‌ی بهتری از همکاری فرد است؛ به همین دلیل است که افراد در مواقع لزوم از آن استفاده می‌کنند».



می‌شوند. دلیل اهمیت نقش مجازات‌کننده برای فرد شاید این باشد که این نقش به او حس مفید بودن و همکاری در اجتماع می‌دهد. در واقع این نقش نیز یکی از حوزه‌های همکاری است، درست مثل امداد رسانی یا شرکت در

چرا کسی که به صورت مستقیم ما را آزار نداده است به باد انتقاد می‌گیریم؟

بعضی از دانشمندان معتقدند که این کار به یک دست‌شدن جوامع می‌انجامد و هنجارهای اجتماعی را تقویت می‌کند؛ ضمن اینکه به تقبیح رفتارهای خودخواهانه و بد منجر می‌شود. اگر این درست باشد، گروه‌هایی که مجازات شخص ثالث را انجام می‌دهند عملکرد بهتری نسبت به آن‌هایی دارند که این کار را انجام نمی‌دهند.

جنگ».

او می‌افزاید که مطالعه‌ی ریشه‌های مجازات شخص ثالث از طریق بررسی یک ایالت بزرگ ممکن است گمراه‌کننده باشد. در چنین جوامعی، نهادهای رسمی، مثل سیستم قانونی، بار سنگین نظم اجتماعی را بر عهده دارند؛ که این خودش زویه‌ی «آن‌هایی» که مجازات می‌کنند را تغییر می‌دهد. و در بخش اعظم تاریخ تکاملی ما، چنین نهادهایی وجود نداشته‌اند. ماتيو می‌گوید: «این کار درست مثل این است که برای رسیدن به یک نتیجه در مورد رژیم‌های انسانی، به مطالعه و بررسی شیوه‌ی کشاورزی افراد بپردازیم».

می‌گوید: «ما افراد را دروغگو نمی‌خوانیم؛ مثلاً نمی‌گوییم هیچ اهمیتی برایشان ندارد و فقط تظاهر می‌کنند که برایشان مهم است. احساس خشم و عصبانیتی که در افراد به دلایل اخلاقی بروز می‌کند کاملاً واقعی است. اما لااقل می‌توان گفت که یکی از دلایل اهمیت دادن آن‌ها به این موضوع این است که می‌توانند از آن برای اهداف شهرت‌پسندانه‌ی خود استفاده کنند».

وی می‌افزاید: «این امر همچنین کمک می‌کند که بفهمیم چرا مردم حتی از اشتباهی که کاملاً تصادفی رخ داده است عصبانی می‌شوند. توضیحش سخت است که آیا شخص شماتت‌کننده واقعاً فکر می‌کند شماتت این اشتباه به نفع کسی تمام خواهد شد یا نه». اما مجازات هم هزینه دارد. گرچه تجارب به‌دست‌آمده تأیید می‌کردند که افراد پول بیشتری را به مجازات‌کننده تحویل می‌دادند، بارکلی می‌گوید: «بیشتر بررسی‌ها نشان داده‌اند که به نظر نمی‌رسد مردم مجازات‌کنندگان را نیز بیشتر از کسی که مورد شماتت قرار گرفته دوست داشته باشند؛ شاید به دلیل ترس از اینکه خودشان نیز از سوی آن فرد مورد شماتت قرار بگیرند».

و سارا ماتيو، از دانشگاه ایالتی آریزونا، می‌گوید که نتایج این تیم تحقیقاتی شاید قابل‌تعمیم به صورت گسترده نباشند. این مطالعات قطعاً با کار پژوهشی او بر دامداران تورکانا در آفریقای شرقی مطابقت ندارد. او می‌گوید: «در میان تورکانا، افرادی که در جامعه مشارکت نمی‌کنند بی‌فایده معرفی



چطور مقابله با پشت گوش انداختن
را پشت گوش نیندازیم؟

از شنیده...



ماریا کونیگوا
روزنامه‌نگار

بهاره محبی
مترجم

دکتر کونیگوا دانش‌آموخته‌ی روان‌شناسی از دانشگاه کلمبیا و نویسنده‌ای موفق در حوزه‌ی دانش همگانی است. وی با نشریات و رسانه‌هایی چون نیویورکر، گاردین و ساینتیفیک امریکن همکاری داشته و برنده‌ی سه جایزه‌ی روزنامه‌نگاری است. سه کتاب از وی در زمینه‌ی روان‌شناسی منتشر شده که هر سه پرفروش و موفق بوده است.

است (جیمز سورویکی در سال ۲۰۱۰ مطلبی درباره‌ی فیسوفان علاقه‌مند به تعلل نوشته است). این نگرش به اهمال‌کاری در اعصار بعدی تاریخ نیز به حیات خود ادامه داد. ساموئل جانسون در سال ۱۷۵۱ گفته است: «این حماقت که به خود

مشکل کارهایی که از انجامشان پرهیز می‌کنیم این است که در ذهن خود این تصور را ایجاد کرده‌ایم که انجام دادنشان وحشتناک است. حُب، این شبیه شیرجه زدن در استخر آب سرد است. چند ثانیه‌ی اول وحشتناک است، اما احساس بعدش فوق‌العاده است.

اجازه دهیم تا انجام کاری که می‌دانیم در نهایت راه‌گیزی از آن نیست را به تعویق بیندازیم یکی از نقطه‌ضعف‌های عمومی انسان است که به‌رغم دستورالعمل اخلاق‌گرایان و نکوهش‌های منطقی، بر هر ذهنی کم‌وبیش مستولی می‌شود. حتی کسانی که همواره سرسختانه در برابر آن مقاومت می‌کنند هم متوجه اشتیاق شدید و سماجت‌آمیزشان به پشت‌گوش‌اندازی و حملات تجدید‌قواشده‌ی آن هستند، اشتیاقی سوزان که گرچه غالباً سرکوب می‌شود، اما هرگز نابود نشده است. جانسون نتیجه گرفته که «توجه ویژه به زمان حال - اگر نگویم امری ستودنی یا مطلوب - طبیعی است».

در قرن بیست‌ویک هم به نظر می‌رسد که شرایط تغییر نکرده است. دانشجویان (هنوز هم) به جای انجام تکالیفشان، آن‌ها را به تعویق می‌اندازند. در یک تحقیق مشخص شد که ۲۲ درصد از دانشجویان شرکت‌کننده در یک نظرسنجی عمیقاً اهمال‌کار

می‌خواهید لطیفه‌ی محبوبم درباره‌ی اهمال‌کاری را برایتان تعریف کنم؟ بعداً تعریف می‌کنم! پیرس استیل، روان‌شناس دانشگاه کلگری، در طول تحقیقاتش درباره‌ی اهمال، فهرست بلندی از این عبارات را جمع‌آوری کرده است. او، که خودش سابقاً یک اهمال‌کار تمام‌عیار بوده، معتقد است که کمی شوخ‌طبعی به کسی صدمه نمی‌زند. به اعتقاد او، شوخ‌طبعی قطعاً بهتر از انباشت مداوم اضطراب برای کاری است که باید همین حالا انجامش دهید، اما آن را به بعد و بعدتر موکول می‌کنید، کاری که با پشت‌گوش انداختن آن، فرصت‌هایتان برای به سرانجام رساندنش را کمتر و عواقب تعلل در انجام آن را تشدید می‌کنید.

تاریخ تمایل به اهمال‌کاری به دوران اولیه‌ی تمدن انسانی بازمی‌گردد. استیل به من می‌گوید که مصریان باستان از اوایل سال ۱۴۰۰ پیش از میلاد با مسئله‌ی مدیریت زمان دست‌به‌گریبان بوده‌اند. «رفیق، دست از تعلل بردار و اجازه بده که (با تمام شدن کار) در زمانی مناسب به خانه برویم!» این متن یکی از هیروگلیف‌هایی است که رونالد لپروهون، مصرشناس دانشگاه تورنتو کانادا، خوانده و ترجمه کرده است. ششصد سال بعد، در سال ۸۰۰ پیش از میلاد، هزیود شاعر یونانی تقریباً همین عبارت را بر زبان آورده و به ما هشدار داده است که «کار امروز خود را به فردا و پس‌فردا می‌فکنیم؛ زیرا کارگر تبیل و فرد اهمال‌کار انبار غله‌شان خالی می‌ماند». سیسرو، خطیب رومی، هم در سال ۴۴ پیش از میلاد گندی و تعلل در انجام امور را همواره نفرت‌انگیز می‌دانسته



اینها می‌دانید در نهایت مجبورید با آنچه پشت گوش انداخته‌اید روبه‌رو شوید. نزدیک به ۹۵ درصد از اهمال‌کاران آرزو می‌کنند که ای کاش می‌توانستند این تمایل خود به پشت گوش اندازی را کم کنند؛ و آن‌طور که استیل در کتاب خود با عنوان معادله‌ی تأخیر^۱ نوشته، نتیجه‌ی اهمال‌کاری کاهش سطح میانگین رفاه، بدتر شدن شرایط سلامت و حقوق‌های کمتر است. پس چرا اهمال‌کاری - با وجود این نتایج فاجعه‌بار - چنین پدیده‌ی متداولی است؟ و اگر ما واقعاً اهمال را نمی‌خواهیم و این پدیده تا این حد ما را به زحمت می‌اندازد، چرا بر انجام آن اصرار داریم؟ این پرسش ذهن استیل را در زمان شروع تحقیقاتش درباره‌ی اهمال‌کاری در دهه‌ی نود به خود مشغول کرده بود. یکی از نخستین تحقیقات او به عنوان دانشجوی دکتری تحت نظر توماس برادر در دانشگاه مینی‌سوتا به مشاهده‌ی دانشجویانی مربوط بود که دروس خود را از طریق دوره‌های آنلاین می‌گذراندند. او در این باره می‌گوید: «یکی از اولین دوره‌های همگانی آموزش آزاد برخط (موک^۲) بود؛ کلاس‌هایی که با کامپیوتر برگزار می‌شدند و هر کس می‌توانست هر جا که هست در آن‌ها شرکت کند. به این ترتیب، ما توانستیم اطلاعات ارزشمندی را درباره‌ی زمان انجام کارها به دست آوریم؛ اینکه چقدر کار می‌کنند و با چه سرعتی». به عبارت دیگر، محققان توانستند یک رفتار قابل‌مشاهده را رصد کنند؛ برای مثال، اینکه چقدر طول می‌کشد تا دانشجویان تکالیف خود را انجام دهند یا اینکه کیفیت کار آن‌ها چطور است.

1. The Procrastination Equation

۲. MOOC (Massive Open Online Courses): دوره‌های آنلاین است که از طریق وب و به طور آزاد به شرکت‌کنندگانی نامحدود ارائه می‌شود. این دوره‌ها معمولاً مشابه دوره‌های دانشگاهی هستند. اغلب آن‌ها زمان شروع و پایان مشخصی دارند.

بودند. این بدان معنی است که پشت گوش اندازی آنان از رفتاری آزردهنده فراتر رفته و به مشکلی واقعی تبدیل شده بود. این در حالی است که فقط یک درصد از دانشجویان ادعا کرده بودند که در انجام هیچ کاری اهمال نکرده‌اند.

کارمندان نیز به جای انجام امور دفتری خود، اهمال‌کاری می‌کنند. نتایج یک نظرسنجی نشان می‌دهد که یک کارمند به طور میانگین روزانه یک ساعت و ۲۲ دقیقه در انجام امور مربوط به خود تعلل دارد؛ این مدت تأخیر به معنی از دست رفتن سالانه ۹ هزار دلار به ازای هر کارمند است. تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۷ انجام شد به این نتیجه رسید که یک‌چهارم از بزرگ‌سالان شرکت‌کننده در نظرسنجی گزارش کرده‌اند که پشت گوش اندازی یکی از خصایص بارز شخصیتی آنان است. این در حالی است که علاوه بر آمریکایی‌ها، این الگو بزرگ‌سالان اروپایی، آمریکای شمالی و استرالیایی‌ها را نیز در بر می‌گیرد. استیل به من می‌گوید: «تمایل به تعلل در انجام کارها نبض مشترک انسانیت است». احتمالاً همه‌ی ما چنین حسی را تجربه کرده‌ایم. پروژه‌ای هست که باید تمام شود، ایمیلی باید ارسال گردد و تماس تلفنی‌ای باید انجام شود، اما گاهی اوقات با وجود قصد و نیتی که برای انجام این کارها داریم، به نظر می‌رسد که هیچ وقت به انجام دادنشان نزدیک هم نمی‌شویم. استیل می‌گوید که اهمال به معنی فقدان قصد انجام کار نیست، بلکه دشواری پیگیری چنین قصدی است. برای اغلب ما اهمال تجربه‌ای خوشایند نیست. اهمال خیلی ساده فقط شرکت نکردن در یک جلسه یا کلاس و تجربه کردن حس آزادی ناشی از چنین ترمدی نیست. معمولاً احساسی که پس از اهمال‌کاری دارید حس فشار فزاینده است، فشار

را در نشریه‌ای تخصصی^۱ منتشر کرد. او اعلام کرد که در بررسی داده‌ها به این نتیجه رسیده است که احتمالاً رفتارهای تکانشی و اهمال‌کاری بنیان ژنتیکی مشترکی دارند. استیل به من می‌گوید: «تمام این سازه‌های اولیه مثل خودانضباطی، خودکنترلی و از سوی دیگر اهمال‌کاری تقریباً پدیده‌ای مشابه هستند».

نائومی فریدمن، متخصص ژنتیک رفتاری، به همراه دنیل گوستاوسن دانشجوی خود و دو تن از همکارانش در دانشگاه کلرادو در بولدر تصمیم گرفتند تا با تحقیق بر روی ۳۰۰ نفر و همچنین ۴۷ دوقلوی همجنس همسان و ناهمسان در مرکز مطالعات طولی^۲ دوقلوها در کلرادو، این مسئله را به طور مستقیم بررسی کنند. از آنجایی که این افراد از زمان تولد در دهه‌ی ۱۹۸۰ تحت مشاهده قرار داشتند، در زمان آغاز تحقیقات نائومی حجم زیادی داده درباره‌ی رفتارهای تکانشی آنان وجود داشت؛ از جمله اینکه آیا برای شروع تکالیف دشوار مشکل داشتند یا خیر. فریدمن به من می‌گوید: «اساساً مسئله‌ی معیار، اهمال‌کاری بود». فریدمن و همکارانش به تشویق گوستاوسن تصمیم گرفتند تا ارتباط میان اهمال و رفتارهای تکانشی را با دقت بیشتری بررسی کنند. آن‌ها از دوقلوها خواستند تا پرسشنامه‌های سنجش اهمال، تکانشگری و مدیریت هدف را پر کنند تا بتوانند ارزیابی کنند که کدام یک از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری به لحاظ ژنتیکی با آنچه باید باشد در تضاد است.

منطق این تحلیل نسبتاً ساده است: تمام دوقلوها محیطی (خانه‌ای) مشترک دارند. اما در مورد

محققان سپس توانستند این داده‌ها را با داده‌های برآمده از خودگزارشی دانشجویان، از جمله درباره‌ی تمایلشان به پشت‌گوش‌اندازی، مطابقت دهند. زمانی که استیل تحلیل خود را کامل کرد، یک یافته به طور مشخص توجه‌ها را به خود جلب کرد: اهمال‌کاران افراطی در خودتنظیمی وضعیت بدتری داشتند. در حقیقت، (اشکال در) خودتنظیمی - یعنی توانایی اعمال خودکنترلی و به تأخیر انداختن پاداش‌های فوری برای رسیدن به مزایایی در آینده - نزدیک به ۷۰ درصد از رفتارهای اهمال‌کارانه‌ی مشاهده‌شده را توضیح می‌داد. چنین ارتباطی میان خودتنظیمی و اهمال‌کاری این پرسش را در ذهن استیل ایجاد کرد: آیا ممکن است اهمال‌کاری فقط یک جنبه‌ی دیگر از تکانشگری باشد؟ از آنجایی که تکانشگری ناتوانی در مکانیسم‌های خودکنترلی است، یعنی مثلاً باید برای انجام کاری صبر کنیم اما با عجله برای انجام آن می‌شتابیم، پس اهمال‌کاری هم می‌تواند جنبه‌ی دیگری از این تکانشگری باشد، یعنی جایی که باید همین حالا کاری را انجام دهیم، تعلل می‌کنیم.

استیل سرانجام در سال ۲۰۰۷ نتایج تحقیقات خود را منتشر کرد. او می‌گوید: «به طنز می‌گفتم که ۱۰ سال طول کشید تا یک پروژه‌ی سه‌ساله را به رشته‌ی تحریر درآورم». استیل در فاصله‌ی انجام تحقیق و انتشار آن تلاش کرد تا اهمال را به تکانشگری ارتباط دهد. او در تحقیقی پس از تحقیق دیگر همبستگی مشابهی را یافت: افرادی که مستعد رفتارهای تکانشی بودند به اهمال‌کاری افراطی نیز بیشتر تمایل داشتند. استیل خلاصه‌ای از نتیجه‌گیری‌های خود در بیش از دویست تحقیق

1. *Meta-Analysis of the Literature*

۲. مطالعه‌ی طولی به دسته‌ای از مطالعات مشاهده‌ای گفته می‌شود که در آن گروه، در طول زمان، مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

است، آن‌گاه روشی که برای بررسی آن در پیش می‌گیریم تغییر خواهد کرد. برای استیل این به معنی تغییر در رویه‌های قبلی است، رویه‌هایی مبتنی بر این فرض که «فقط باید به ما گفته شود که کارها را پشت گوش نیندازیم». او می‌گوید:

تاریخ تمایل به اهمال کاری به دوران اولیه تمدن انسانی بازمی‌گردد. مصریان باستان از اوایل سال ۱۴۰۰ پیش از میلاد با مسئله‌ی مدیریت زمان دست‌به‌گریبان بوده‌اند. «رفیق، دست از تعلل بردار و اجازه بده که (با تمام شدن کار) در زمانی مناسب به خانه برویم!» این متن یکی از هیروگلیف‌هایی است که رونالد لپروهون، مصرشناس دانشگاه تورنتو کانادا، خوانده و ترجمه کرده است.

«به نظر می‌رسد که در عمل هنوز در همان رویکرد معیارهای اسمارت سال ۱۹۸۲ گیر کرده‌ایم. این در حالی است که امروزه واقعاً می‌دانیم چطور مشکلات مربوط به تعلل را به طرز کارآمدتری کم کنیم». وقتی صحبت از خودکنترلی است، یک روشی که مؤثر نشان داده بازتنظیم اهداف بزرگ و جاه‌طلبانه و تبدیل آن‌ها به اهدافی واقعی، قابل‌مدیریت و چندمرحله‌ای است، روشی که برای مدیریت اهمال نیز قابل‌اجراست. استیل اشاره می‌کند: «می‌دانیم که با نزدیک شدن زمان ضرب‌الاجل انجام یک کار، به طور طبیعی انگیزه‌های زیادی برای به پایان رساندن آن عمل در ما ایجاد می‌شود.

ژنتیک، دوقلوهای ناهمسان، بر خلاف دوقلوهای همسان که ژن‌هایی کاملاً مشترک دارند، فقط نیمی از ژن‌هایشان مشترک است. محققان، با توجه به تفاوت‌های رفتاری میان دوقلوهای همسان و ناهمسان، می‌توانند میزان وراثت‌پذیری یک ویژگی خاص را تخمین بزنند (البته این روش دقت صد درصدی ندارد؛ چون حتی دوقلوهایی که محیط مشابهی دارند نیز ممکن است تحت تأثیرات محیطی متفاوتی قرار بگیرند). تیم فریدمن نیز مانند استیل دریافت که اهمال و تکانشگری ارتباطی نزدیک با یکدیگر دارند. آن‌ها حتی فراتر رفتند و این مسئله را بررسی کردند که آیا اهمال و تکانشگری پایه‌ی ژنتیکی مشترکی دارند یا خیر.

اکنون مشخص شده است که این دو تمایل پایه‌ی ژنتیکی مشترکی دارند. محققان دریافته‌اند که خصیصه‌ها تا حدودی وراثتی هستند؛ به این معنا که حدود ۴۶ درصد از تمایل به اهمال به ۴۹ درصد از تمایل به رفتارهای تکانشی قابل‌انتساب به ژن‌ها بوده‌اند. اما همبستگی ژنتیکی تخمین زده‌شده میان اهمال و تکانشگری یک بوده است که رقمی قابل‌توجه محسوب می‌شود. علاوه بر این، تیم فریدمن دریافت که هر دو خصیصه می‌توانند به توانایی مدیریت هدف ارتباط پیدا کنند: همان تنوع ژنتیکی مشابه که به طور قابل‌توجهی (۶۸ درصد) با تمایل به قصور در تحقق هدف مشترک است. فریدمن می‌گوید: «ممکن است آنچه در واقع این خصیصه‌ها را به هم مرتبط می‌کند ناتوانی افراد در پیگیری اهداف بلندمدت‌شان باشد».

اگر ما فکر کنیم که اهمال کاری به عنوان ناتوانی در خودکنترلی - و نه لزوماً ناتوانی افراد در تعیین اهداف بزرگ - یکی از جنبه‌های تکانشگری

۱. معیارهای اسمارت (SMART) یک سری معیار هستند که برای تعیین اهداف یک پروژه، مدیریت عملکرد کارکنان و رشد شخصی به کار می‌روند.

حالا پرسش این است: آیا می‌توان ضرب‌الاجل‌های مصنوعی را برای ایجاد آن انگیزه‌ها هم تعیین کرد؟» توصیه‌ی استیل در اینجا استفاده از زویه‌هایی است که گابریله اوئه‌تینگن و پیتر گلویتزر، روان‌شناسان دانشگاه نیویورک، مطرح کرده‌اند؛ کسانی که در زمینه‌ی خودکنترلی و تعیین هدف کار می‌کنند. توصیه این است: تا جای ممکن اهداف خود را کوچک، فوری و واضح کنید. استیل از مثال تعیین مهلت‌های ده دقیقه‌ای برای شروع تکالیفی استفاده می‌کند که تمایلی به انجام دادنشان ندارد. او می‌گوید: «مشکل کارهایی که از انجامشان پرهیز می‌کنیم این است که در ذهن خود این تصور را ایجاد کرده‌ایم که انجام دادنشان وحشتناک است. خُب، این شبیه شیرجه زدن در استخر آب سرد است. چند ثانیه‌ی اول وحشتناک است، اما احساس بعدش فوق‌العاده است». پس با در نظر گرفتن کاری که باید انجام دهید، ابتدا اهداف کوتاه‌مدت را تعیین و بعد از مدتی این اهداف را (با توجه به پیشرفتی که داشته‌اید) بازنگری کنید. زمانی که بر مانع پرش اول غلبه کنید، غالباً می‌توانید فعالیت خود را ادامه دهید. استیل می‌گوید: «نمی‌گویید که "می‌خواهم بنویسم"؛ می‌گویید "می‌خواهم چهارصد کلمه را در مدت دو ساعت کامل کنم". هر قدر هدفتان مشخص‌تر باشد قدرتمندتر خواهد بود. این چیزی است که ما را وادار به حرکت می‌کند».

با آن استیل می‌گوید: «یکی از ساده‌ترین کارها تشخیص این مسئله است که مشکل اصلی نه اهدافتان، که حواس‌پرتی‌های شما هستند. به این ترتیب، می‌توانید کاری کنید که حواس‌پرتی‌ها به راحتی نتوانند کار خودشان را انجام دهند. از شدت وضوح این حواس‌پرتی‌ها بکاهید». استیل به اپلیکیشن «اندرودید» اشاره می‌کند که دسترسی افراد به بازی‌های تلفن همراه را دشوار می‌کند. گروه تحقیقاتی استیل خودشان یک اپلیکیشن تلفن همراه و رایانه‌ای طراحی کرده‌اند که مکانیسم تأخیری ساده‌ای را به برنامه‌هایی اضافه می‌کند که باعث حواس‌پرتی می‌شوند. برای مثال، وقتی روی برنامه‌ی بازی «Candy Crash» کلیک می‌کنید، به جای این که به طور مستقیم وارد بازی شوید، تلفن همراهتان با یک شمارش معکوس از شما می‌پرسد که آیا واقعاً می‌خواهید وارد بازی شوید یا خیر. استیل دریافته که همین تأخیر کوچک کافی است تا در تاکتیک مورد علاقه‌ی خود برای اهمال‌کاری (یعنی گذراندن وقت با بازی) تجدیدنظر کنیم.

البته اگر شما یک اهمال‌کار تمام‌عیار باشید، بعید است که چنین برنامه‌ای را در تلفن همراه خود نصب کنید. استیل می‌گوید: «جالب این‌جاست که اهمال‌کاران روبه‌رو شدن با اهمال‌کاری خود را به تعویق می‌اندازند». پس من ایده‌ای دارم: به جای هر کاری که همین حالا قرار است انجام دهید، به آزمون آنلاین اهمال‌کاری استیل نگاهی بیندازید. تقریباً هیچ کاری را به اندازه‌ی ارزیابی‌های شخصیتی آنلاین دوست نداریم و این آزمون شاید حتی بتواند کمک کند که پشت گوش انداختن کارها را کنار بگذاردید. ■

بخشی دیگر از زویه‌ی اوئه‌تینگن و گلویتزر مربوط به از میان برداشتن موانعی است که امکان دارد در مسیر دستیابی به هدفتان با آن‌ها روبه‌رو شوید. این زویه شامل شناسایی شرایط دشوار برای کنترل تکانه، یعنی لحظاتی که شما بیشتر مستعد حواس‌پرتی هستید، و یافتن راه‌هایی برای رویارویی مستقیم





بررسی علمی اهمال کاری

خصیصه‌ای کهن

بهاره محبی
مترجم

اریک جفی
نویسنده و روزنامه‌نگار علمی



اریک جفی نویسنده و روزنامه‌نگار علمی موفق و صاحب‌نامی در زمینه‌ی علوم رفتاری است. وی دو کتاب پرفروش منتشر کرده است که کتاب نخست وی، بهترین شاهراه پادشاه: سرگذشت از دست‌رفته‌ی جاده‌ی پستی بوستون، برنده‌ی جایزه‌ی مُرنی در سال ۲۰۱۲ شد. وی پیشتر سردبیر پایگاه مجله‌ی اسمیتسون بود و با رسانه‌ها و نشریات آمریکا از جمله لس‌آنجلس تایمز، ساینس نیوز، ای‌پی‌اس آن‌زور و اتلانتیک فعالیت و همکاری دارد.

توجه موجی از مطالعات تجربی را به خود جلب کرده است. با عرض معذرت از هزیود، محققان روان‌شناسی اکنون تصدیق می‌کنند که اهمال‌کاری بسیار فراتر از «کار امروز را به فردا انداختن» است. تعلق واقعی اختلال جدی و ناتوانی در خودتنظیمی^۲

اهمال‌کاران همه مثل هم نیستند، بلکه در طول سال‌ها تحقیق چندین برداشت کلی از آنان وجود داشته است. افراد دچار اهمال‌کاری مزمن در به سرانجام رساندن وظایف (فارغ از نوع کاری که باید انجام دهند) مشکلاتی همیشگی دارند، اما افرادی که با توجه به موقعیت دچار این عارضه هستند امور را بر اساس نوع کاری که باید انجام دهند به تأخیر می‌اندازند.

است. کارشناسان این پدیده را تأخیر ارادی در انجام امور مهم تعریف می‌کنند، اموری که می‌دانیم تعویق آن‌ها ما را به دردسر خواهد انداخت، اما انجام‌شان را به زمانی دیگر موکول می‌کنیم. شاید درک ضعیف از زمان، این مسئله را تشدید کند، اما به نظر می‌رسد که اساس تعلق ناتوانی در مدیریت احساسات است. جوزف فراری، عضو انجمن علوم روان‌شناسی آمریکا^۳ و استاد روان‌شناسی در دانشگاه دوپال، می‌گوید: «چنین دریافته‌ام که گرچه همه ممکن است "امروز و فردا" کنند، اما هر کسی "اهمال‌کار" نیست». فراری یکی از محققان پیشتاز در تحقیق درباره‌ی تعلق است و تحقیقات وی نشان می‌دهد که بیش از ۲۰ درصد افراد ممکن است عادت مزمن پشت‌گوش‌اندازی داشته باشند.

باور داشته باشید یا نداشته باشید، اینترنت عامل به‌وجود آمدن اهمال‌کاری نبوده است. پیشینه‌ی کشمکش انسان با تردید به تمدن‌های باستانی بازمی‌گردد. هزیود، شاعر یونانی، در سال ۸۰۰ پیش از میلاد هشدار داده است که «کار خود را به فردا و فردای آن نینداز». سیسرو، خطیب و سیاستمدار رومی، تعلق در اداره‌ی امور را نفرت‌انگیز خوانده است (روی سخن او با مارکوس آنتونیوس است). و این‌ها فقط نمونه‌هایی از دغدغه‌ی انسان درباره‌ی اهمال در تاریخ مکتوب‌اند. تا جایی که می‌دانیم، دایناسورها هم نزدیک شدن شهاب‌سنگ را دیدند، اما (با بی‌اعتنایی) بازی «چه کسی از همه خشمگین‌تر است» را ادامه دادند.

از دوران سیسرو تاکنون، کاملاً مشخص شده که اهمال فقط نفرت‌انگیز نیست، بلکه کاملاً آسیب‌زا هم هست. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که در انجام امور خود تعلق می‌کنند استرس بیشتر و احساس سعادت کمتری دارند. در دنیای واقعی، اهمال نامطلوب غالباً با پس‌انداز ناکافی برای دوران بازنشستگی و ناتوانی در پرداخت هزینه‌ی پزشکی همراه است. با توجه به فصل مورد بحث، لازم است به نظرسنجی‌های گذشته‌ی شرکت «اچ‌آند‌آر بلاک»^۱ اشاره کنیم، نظرسنجی‌هایی که دریافتند افراد با تعلق در پرداخت مالیات و به تعویق انداختن آن تا روزهای پایانی ضرب‌الاجل ۱۵ آوریل، میلیون‌ها دلار برای خود هزینه می‌تراشند. در بیست سال گذشته، رفتار عجیب اهمال‌کاری

2. self-regulation

3. American Association for Psychological Science

۱. یک شرکت چندملیتی آمریکایی که در سال ۱۹۵۵ تأسیس شده است.

فراری می‌گوید: «اگر یک دوجین کار برای انجام‌دادن داشته باشیم، واضح است که کارهای شماره‌ی ۱۰، ۱۱ و ۱۲ باید منتظر بمانند. اهمال‌کاری واقعی این است که شما این دوازده کار را برای انجام‌دادن داشته باشید - شاید هم یک یا دو مورد از این فهرست را انجام دهید و سپس ترکیب را به هم بزنید و یک نسخه‌ی اضافه از آن تهیه کنید. این فرق می‌کند. این پشت‌گوش‌اندازی است.»

یکی از نخستین مطالعاتی که ماهیت مخرب پشت‌گوش‌اندازی را مستند می‌کند در نشریه‌ی علوم روان‌شناسی^۲ در سال ۱۹۹۷ منتشر شده است. دایان تیس، عضو انجمن روان‌شناسی آمریکا، و روی بامایستر، صاحب کرسی ویلیام جیمز در انجمن که در آن زمان در دانشگاه کیس وسترن رزرو آمریکا بود، دانشجویان را بر اساس یکی از مقیاس‌های ثبت‌شده‌ی اهمال‌کاری رده‌بندی کردند و سپس عملکرد تحصیلی، سطح استرس و سلامت عمومی دانشجویان را در طول ترم تحصیلی زیر نظر گرفتند. در ابتدا به نظر می‌رسید که پشت‌گوش‌اندازی برای این دانشجویان مزیتی دارد؛ زیرا در مقایسه با دیگران، سطح استرس کمتری داشتند که احتمالاً نتیجه‌ی به تأخیر انداختن کارها برای دنبال کردن فعالیت‌های لذت‌بخش‌تر بوده است. با این حال، در پایان، هزینه‌های اهمال‌کاری بسیار بیشتر از مزایای موقت آن بود. پشت‌گوش‌اندازها در مقایسه با دیگر دانشجویان نمرات پایین‌تری گرفتند و سطح بالاتری از بیماری و استرس در میان آنان گزارش شد. مسئله فقط تمام کردن کار در زمانی دیگر نبود؛ کیفیت کار و سلامت اهمال‌کاران نیز تحت تأثیر این تأخیر قرار گرفته بود. تیس و بامایستر نتیجه‌گیری کردند

فراری می‌گوید: «اهمال‌کاری واقعاً هیچ ارتباطی با مدیریت زمان ندارد. همان‌طور که به همه می‌گویم، اینکه به پشت‌گوش‌اندازها می‌گویید "فقط کار عقب‌افتاده‌ات را انجام بده!" مانند این است که به فردی با افسردگی شدید بگویید "خوشحال باش!"».

رنج بیشتر، کارایی کمتر

سوءبرداشت بزرگ درباره‌ی اهمال این است که در بدترین حالت، عاداتی بی‌خطر است که در بهترین حالتش حتی می‌تواند مفید هم باشد. مدافعان پشت‌گوش‌اندازی غالباً می‌گویند زمان به سرانجام‌رسیدن یک کار مهم نیست؛ زیرا هر قدر هم طولانی، کار انجام می‌شود. برخی حتی معتقدند که با تعلل در انجام کار و نزدیک شدن ضرب‌الاجل و تحت فشار قرار گرفتن، عملکرد بهتری دارند. جان پری، فیلسوف دانشگاه استنفورد و نویسنده‌ی کتاب هنر پشت‌گوش‌اندازی^۱، معتقد است که افراد با بازترکیب فهرست کارهایی که باید انجام دهند، می‌توانند از اهمال به نفع خود استفاده کنند و همیشه کارهایی را انجام دهند که برایشان ارزشمند است. دانشمندان روان‌شناسی با چنین نگاهی مشکل جدی دارند. آن‌ها معتقدند که چنین نگاهی باعث ایجاد تداخل معنایی میان رفتارهای پیش‌گسترانه‌ای چون تأمل (که تلاشی به منظور حل مسئله است) یا اولویت‌بندی (که مجموعه‌ای از مسائل و چالش‌ها را سازماندهی می‌کند) با عادت مضر و خودشکنانه‌ی تعللی محض می‌شود. اگر پیشرفت در یک کار می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد، تعلل فقدان پیشرفت است.

2. Psychological Science

1. The Art of Procrastination



که او بیش از اینکه فاقد توانایی باشد، به اندازه‌ی کافی تلاش نمی‌کند. اما مسئله اینجاست که تعلل در انجام امور یک سبک زندگی ناسازگارانه است.»

شکاف میان قصد و عمل

اهمال‌کاران همه مثل هم نیستند، بلکه در طول سال‌ها تحقیق چندین برداشت کلی از آنان وجود داشته است. افراد دچار اهمال‌کاری مزمن در به سرانجام رساندن وظایف (فارغ از نوع کاری که باید انجام دهند) مشکلاتی همیشگی دارند، اما افرادی که با توجه به موقعیت دچار این عارضه هستند امور را بر اساس نوع کاری که باید انجام دهند به تأخیر می‌اندازند. یک طوفان تمام‌عیار پشت‌گوش‌اندازی زمانی از راه می‌رسد که فردی با تکانشگری بالا و خودانضباطی پایین با ضرورت انجام کار (یا وظیفه‌ای) نامطلوب مواجه می‌شود (این رفتار با وجدان کاری یا وظیفه‌شناسی، یعنی یکی از پنج عامل ویژگی شخصیتی، ارتباطی محکم دارد). بیشتر اهمال‌کاران تمایل به خودشکستی دارند؛ آن‌ها می‌توانند هم از طریق حالت منفی (مثلاً ترس از شکست یا کمال‌گرایی) یا حالتی مثبت (لذت و سوسه) به این نقطه برسند. در مجموع، این ویژگی‌ها محققان را بر آن داشته است تا تعلل را جوهره‌ی اختلال خودکنترلی بخوانند.

تیموتی پیچیل^۲، از دانشگاه کارلتون کانادا، می‌گوید: «فکر می‌کنم که اساس مفهوم تعلل به عنوان ناتوانی در خودتنظیمی تقریباً واضح است. شما می‌دانید که چه کار باید کنید و قادر نیستند که خودتان را برای انجام این کار ترغیب کنید. اما شکاف میان قصد و عمل است.»

که «بنابراین پشت‌گوش‌اندازی، با وجود مزایای کوتاه‌مدتش، نمی‌تواند رفتاری سازگار یا بی‌ضرر در نظر گرفته شود». به اعتقاد آنان، «اهمال‌کاران در نهایت زحمت بیشتری متحمل می‌شوند و عملکرد ضعیف‌تری از دیگران دارند.»

تیس و فراری کمی بعد گروهی را برای مطالعه‌ی گسترده و دقیق تأثیرات منفی اهمال‌کاری تشکیل دادند. آن‌ها دانشجویان را به آزمایشگاه بردند و به آنان گفتند که قرار است در پایان جلسه یک معمای ریاضی را حل کنند. به برخی از دانشجویان گفته شد که این برنامه یک آزمون مفهومی برای بررسی توانایی‌های شناختی آنان است، در حالی که به گروه دیگر از دانشجویان گفته شد که این معما بی‌معنی و صرفاً برای سرگرمی طراحی شده است. دانشجویان پیش از حل معما فرصتی کوتاه داشتند که می‌توانستند خود را برای حل معما آماده سازند یا خود را با انجام بازی‌هایی چون خانه‌سازی^۱ مشغول کنند. آنچه اتفاق افتاد این بود که پشت‌گوش‌اندازها فقط زمانی حل معما را به تعویق انداختند که به آن‌ها گفته شده بود این کار برای ارزیابی توانایی‌های شناختی آنان است. اما زمانی که به آنان گفته شده بود این کار برای سرگرمی است، هیچ تفاوت رفتاری‌ای با دیگر دانشجویان نداشتند. تیس و فراری در مقاله‌ی خود نتیجه‌گیری کردند که با توجه به اینکه پشت‌گوش‌اندازها بهترین عملکردهای خود را تضعیف می‌کنند، اهمال واقعاً رفتاری خودشکنانه است. فراری می‌گوید: «اهمال‌کار واقعی کسی است که پشت‌گوش‌اندازی امور را به‌عنوان یک سبک زندگی انجام می‌دهد. او ترجیح می‌دهد دیگران تصور کنند

۱. خانه‌سازی یا تتریس (Tetris) نوعی بازی ویدئویی معمولی مصور رایانه‌ای شبیه به یک پازل بی‌انتهاست که در آن از قطعات یا مهره‌هایی چهارگوش به نام «تترومینو» استفاده می‌شود.

2. Timothy Pychyl

در نشریه‌ی رفتار اجتماعی و شخصیت منتشر کرد. تیم تحقیقاتی او به ۴۵ دانشجوی مقاله دادند و در پنج روز بعدی منتهی به ضرب‌الاجل دانشگاه، آن‌ها را زیر نظر گرفتند. هشت بار در روز، هر زمان که زنگی به صدا درمی‌آمد، مشارکت‌کنندگان در آزمون،

محققان روان‌شناسی اکنون تصدیق می‌کنند که اهمال‌کاری بسیار فراتر از «کار امروز را به فردا انداختن» است. تعلل واقعی اختلال جدی و ناتوانی در خودتنظیمی است. کارشناسان این پدیده را تأخیر ارادی در انجام امور مهم تعریف می‌کنند، اموری که می‌دانیم تعویق آن‌ها ما را به دردسر خواهد انداخت، اما انجام‌شان را به زمانی دیگر موکول می‌کنیم.

سطح تعلل و همچنین حالت احساسی خود را گزارش می‌کردند. همچنان‌که تکالیف آمیختگی سخت‌تر و استرس‌زاتر می‌شدند، دانشجویان آنان را بیشتر به تعویق می‌انداختند تا به فعالیت‌های لذت‌بخش‌تر بپردازند. با این حال، آن‌ها با به تعویق انداختن تکالیف، سطح بالایی از احساس گناه را گزارش می‌کردند که نشان می‌داد در لایه‌ی زیرین حس آسودگی ناشی از به تعویق انداختن انجام تکلیف، یک بیم و نگرانی پایدار هم از گذاشتن آن وجود داشته است. نتیجه‌ی این بررسی باعث شد که پیچیل دریابد اهمال‌کاران متوجه آسیب موقت کاری هستند که انجام می‌دهند، اما نمی‌توانند بر اضطراب احساسی یک وارهدیگی (از تکلیف) غلبه کنند. مطالعه‌ی بعدی‌ای که تیس هدایت می‌کرد نقش غالبی را تقویت کرد که خلق‌و‌خو در اهمال داشت.

یکی از مباحث متخصصان علوم اجتماعی این است که آیا می‌توان با استفاده از ناتوانی افراد در مدیریت زمان یا تنظیم احوالات و احساسات، وجود چنین شکافی را بهتر توضیح داد یا خیر. به‌طور کلی، اقتصاددان‌ها تمایل دارند که شکاف بین قصد و عمل را با توسل به ناتوانی افراد در تنظیم احوالات و احساسات خود تعریف کنند. پیرس استیل، استاد دانشگاه کالگری و متخصص کسب‌و‌کار، در مقاله‌ای که سال ۲۰۰۷ در نشریه‌ی روان‌شناسی منتشر کرد، یک فرمول را برای تعلل مطرح ساخت که بسیار مورد حمایت قرار گرفت. نظر پیرس استیل این است که پشت‌گوش‌اندازها سودمندی در حال تغییر فعالیت‌های معین را محاسبه می‌کنند: کارهای لذت‌بخش بیشتر اولویت دارند و وظایف سخت‌تر با نزدیک شدن به زمان ضرب‌الاجل بر اهمیت‌شان افزوده می‌شود.

از سوی دیگر، روان‌شناسانی چون پیچیل و فراری معتقدند که چنین ایده‌ای درباره‌ی تعلل نقص‌هایی دارد. مثلاً در یک مورد، اگر تأخیر در انجام امور - آن‌طور که نظریه‌ی برتری لذت‌بخش زمانی پیرس مطرح می‌کند - تا این اندازه منطقی است، نیازی نبوده که آن را «رفتار تعلل» بنامیم و «مدیریت زمان» بیشتر برانزده‌ی آن بوده است. فراتر از این، برخی مطالعات دریافته‌اند که پشت‌گوش‌اندازها، هم‌زمان با تصمیم خود برای به تعویق انداختن انجام امور، احساس گناه، شرم یا اضطراب دارند. این عامل احساسی حاکی از آن است که این داستان چیزی فراتر از مدیریت زمان به‌تنهایی است. پیچیل در نخستین مطالعات خود، در اواسط دهه‌ی ۱۹۹۰، متوجه نقش خلق‌و‌خو و احساسات در تعلل شد و این یافته را با مطالعاتی بیشتر توضیح داد که سال ۲۰۰۰



اهمال کاران را از فکر کردن به چگونگی تسکین آن در بلندمدت بازدارد. فیوشیا سیزیس^۱، از دانشگاه بیشاپ کانادا، می‌گوید: «فکر می‌کنم که تنظیم خلق‌وخو بخش بزرگی از تعلل است. اگر در حال حاضر تمرکز شما بر تلاش برای بهتر کردن حالتان

پشت‌گوش‌اندازی ممکن است نشانگر یک اختلال نامحسوس کارکردی در افرادی باشد که از سایر جنبه‌ها به لحاظ عصب‌روان‌شناسی سالم‌اند. این بر چگونگی درک ما از رفتار و مداخلات احتمالی تأثیر مستقیم دارد.

باشد، احتمالاً در زمینه‌ی یادگیری چگونگی اصلاح رفتار و اجتناب از اشتباهات مشابه در آینده، خیلی چیزها را از دست می‌دهید».

سیزیس در چند سال گذشته حدود هشتاد دانشجو را به کار گرفت و رفتار آن‌ها را از لحاظ پشت‌گوش‌انداختن امور بررسی کرد. مشارکت‌کنندگان سپس توصیفات را خواندند از وقایع استرس‌زا و اضطراب‌هایی که به دلیل تأخیر غیرضروری ایجاد شده بودند. در یکی از این توصیفات، شخصی پس از گذراندن تعطیلات در منطقه‌ای آفتابی، متوجه خالی مشکوک در بدن خود می‌شود، اما مراجعه به پزشک را برای زمانی طولانی به تأخیر می‌اندازد، تا اینکه شرایطی نگران‌کننده به وجود می‌آید.

سیزیس سپس از مشارکت‌کنندگان پرسید که درباره‌ی داستان چه نظری دارند. او متوجه شد که اهمال‌کاران تمایل دارند چیزهایی شبیه این بگویند: «سرانجام، پس از اینکه وضعیت خال

تیس و همکارانش، در مقاله‌ای که سال ۲۰۰۱ در نشریه‌ی شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی منتشر شد، گزارش دادند دانشجویان در شرایطی که فکر می‌کردند احساسات‌شان پایدار است و تغییر نمی‌کند، در انجام آزمون هوش اهمال نکردند. برعکس، زمانی که فکر می‌کردند خلق‌وخوی آن‌ها می‌تواند تغییر کند (به‌ویژه زمانی که احساس خوبی نداشتند)، انجام آزمون را تا آخرین دقیقه به تعویق انداختند. یافته‌ها حاکی از آن بودند که خودکنترلی فقط زمانی تسلیم و سوسه‌ی پشت‌گوش‌انداختن کارها می‌شود که احساسات فعلی فرد در نتیجه‌ی این اهمال بتواند بهبود یابد.

پیچیل می‌گوید: «برای من تنظیم احساسی جدی‌ترین مسئله در مورد تعلل است؛ زیرا با به تأخیر انداختن کارها می‌توانم با احساساتم کنار بیایم و می‌توانم کارم را ادامه دهم. وقتی از بی‌میلی و انزجار درباره‌ی یک کار صحبت می‌کنید در واقع صحبت از فقدان لذت است. این‌ها حالت‌های احساسی مربوط به سودمندی یک عمل یا کار نیستند».

آزار خود‌آینده

در مجموع، افراد از اشتباهات خود درس می‌گیرند و رویکردشان را در برابر مشکلات معین‌بازبینی می‌کنند. به نظر می‌رسد برای کسانی که به طور مزمن اهمال‌کار هستند این دایره‌ی بازخورد و درس‌گرفتن از اشتباهات مداوماً از کار می‌افتد. آسیب‌ناشی از تعلل در انجام کاری به آنان نمی‌آموزد که دفعه‌ی بعد، کار خود را زودتر شروع کنند. به نظر می‌رسد که توضیح این تناقض رفتاری در بُعد احساسی، تعلل است. جالب این است که تلاش بسیار برای تسکین استرس در لحظه ممکن است

1. Fuschia Sirois

مهارت‌های معجزه‌آسایی را برای تعامل با احساساتی که همین حالا قادر به مقابله با آن‌ها نیستیم در خودمان تقویت خواهیم کرد».

عصب‌روان‌شناسی اهمال‌کاری

اخیراً مطالعات رفتاری درباره‌ی تعلل فراتر از شناخت، احساس و شخصیت رفته و وارد قلمرو عصب‌روان‌شناسی شده است. بخش قدامی مغز با شماری از فرایندها ارتباط دارد که با خودتنظیمی هم‌پوشانی دارند. این رفتارها - از جمله حل مسئله، برنامه‌ریزی، خودکنترلی و مشابه آن - تحت تسلط کارکردهای اجرایی^۳ هستند. لورا رابین، از دانشکده‌ی بروکلین، می‌گوید: «عجیب است که تاکنون هیچ کس ارتباط میان مغز و تعلل را بررسی نکرده بود». او ادامه می‌دهد: «با توجه به نقش عملکردهای اجرایی در شروع و تکمیل رفتارهای پیچیده، برایم عجیب بود که تحقیقات قبلی به‌طور نظام‌مند روابط میان ابعاد مختلف عملکردهای اجرایی و تعلل آکادمیک را بررسی نکرده بودند، رفتارهایی که مرتباً در دانشجویان می‌بینم، اما نتوانسته‌ام آن‌ها را درک یا به بهبودشان کمکی کنم».

رابین و همکارانش، برای پر کردن این شکاف علمی، گروهی نمونه متشکل از ۲۱۲ دانشجو را تشکیل دادند و ابتدا آنان را از نظر تعلل و سپس نُه مقیاس بالینی عملکرد اجرایی بررسی کردند که شامل تکانشگری، خودنظارتی، برنامه‌ریزی و

وخیم شد، به پزشک مراجعه کردم». این پاسخ - که اصطلاحاً پاسخ خلاف واقع کاهشی^۱ نامیده می‌شود - منعکس‌کننده‌ی تمایل به بهبود خلق‌وخو در کوتاه‌مدت است. در همین زمان، پشت‌گوش‌اندازها به‌ندرت از عباراتی استفاده کردند همچون «کاش زودتر به پزشک مراجعه می‌کردم». این پاسخ - که پاسخ خلاف واقع افزایشی^۲ نامیده می‌شود - در راستای درس گرفتن از شرایط امروز برای آینده، باعث ایجاد تنش در لحظه می‌شود. به زبان ساده، اهمال‌کاران بر چگونگی بهتر کردن حالشان تمرکز دارند، آن هم به قیمت کشیده شدن به ورطه‌ای که حالشان را بد کرده است.

سیژیس و پیچیل اخیراً تلاش کردند که بخش احساسی پشت‌گوش‌اندازی را با بخش موقتی یکی کنند که به خودی خود چندان رضایت‌بخش نیست. آن‌ها یک نظریه‌ی دوبخشی را درباره‌ی تعلل ارائه کردند که بهبودهای کوتاه‌مدت مربوط به خلق‌وخو را با آسیب‌های بلندمدت مربوط به از دست رفتن زمان گره می‌زند. ایده این است که اهمال‌کاران در زمان حال خود را با این باور اشتباه آرام می‌کنند که «در آینده برای انجام کارشان از نظر احساسی مجهز خواهند شد».

سیژیس می‌گوید: «خود آینده تبدیل به بارکشی می‌شود که سنگینی تعلل در انجام امور در زمان حال را بر دوش خواهد کشید. ما تلاش می‌کنیم تا خلق‌وخوی فعلی‌مان را تنظیم کنیم و فکر می‌کنیم که خود آینده‌ی ما در شرایطی بهتر خواهد بود. تصور می‌کنیم که خود آینده‌ی ما بهتر می‌تواند احساس ناامنی یا آشفتگی ناشی از انجام کار یا وظیفه‌ای را مدیریت کند. ما این‌طور می‌اندیشیم که در آینده

1. downward counterfactual
2. upward counterfactual

۳. executive functioning: مجموعه‌ای از فرایندهای شناختی است که از بدو تولد در کودک وجود دارد و با رشد کودک این نیرو نیز رشد می‌کند و در دوازده‌سالگی کارکردهای اجرایی کودک عملکردی همچون بزرگ‌سالان دارد. کارکردهای اجرایی شامل فرایندهای شناختی مختلفی هستند که در زندگی تمام افراد در هر سن و جنس، به فراخور سن، قدرت کارکردها و سلامت کارکردها، تأثیرگذارند.

مغز چندین راهکار را برای تأخیرهای ناخواسته پیشنهاد می‌کند. برای مثال، پشت‌گوش‌اندازها می‌توانند وظایف خود را به بخش‌هایی کوچک‌تر تقسیم کنند؛ به این ترتیب، آنان می‌توانند کارهای خود را از طریق مجموعه‌ای از تکالیف

پیچیدگی معتقد است که تحقیقات به ما یادآوری می‌کنند اهمال واقعاً خودزنی‌ای است که به تدریج ارزشمندترین منبع جهان را تحلیل می‌برد: زمان. او می‌گوید: «اهمال به لحاظ وجودی یک مشکل جدی است؛ زیرا با وجود آن، همراه زندگی پیش نمی‌روید، فقط به سال‌های عمرتان افزوده می‌شود و این پرسش مدام تکرار می‌شود: چه می‌کنید؟»

و وظایف قابل کنترل‌تر انجام دهند. مشاوره هم می‌تواند به آنان کمک کند تا تشخیص دهند که اهداف بلندمدت را برای خوشی‌های فوری و زودگذر به خطر می‌اندازند. دن آریلی و کلاوس ورتنبورج، محققان رفتاری، پیش‌تر ایده‌ی تعیین ضرب‌الاجل‌های شخصی را بررسی و کاربردی بودن آن را تأیید کرده‌اند. آریلی و ورتنبورج سال ۲۰۰۲ مقاله‌ای را در نشریه‌ی علم روان‌شناسی^۱ منتشر کردند و گزارش دادند که اهمال‌کاران به تعیین ضرب‌الاجل‌های معنادار شخصی تمایل نشان داده بودند؛ و در واقع این تعیین مهلت توانایی آنان برای به پایان رساندن تکلیف/ کار را بهبود بخشیده بود. این تعیین مهلت شخصی به اندازه‌ی ضرب‌الاجل‌های خارجی (که مثلاً دانشگاه اعلام

سازماندهی، تغییر فعالیت، شروع کار، نظارت بر وظایف، کنترل احساسی، حافظه فعال و نظم عمومی می‌شد. محققان انتظار داشتند که میان تعلل و برخی از خرده‌مقیاس‌ها (به‌ویژه چهار مورد اولی که پیش‌تر اشاره شد) ارتباطی بیابند. آنچه اتفاق افتاد این بود که پشت‌گوش‌اندازها با هر نه خرده‌مقیاس بالا ارتباطی معنادار نشان دادند. تیم رابین نتایج این تحقیق را سال ۲۰۱۱ در نشریه‌ی علوم اعصاب بالینی و تجربی^۱ منتشر کرد. رابین بر محدودیت‌های مطالعات خود تأکید کرده است. مثلاً در یک مورد، همبستگی داشتن یافته‌ها کاملاً مشخص نمی‌کند که آیا عناصر کارکردهای اجرایی به طور مستقیم باعث (ایجاد) تعلل می‌شوند یا خیر. همچنین ارزیابی‌ها به خوداظهاری‌ها متکی بوده‌اند، اما در آینده ممکن است که تصویرسازی کارکردی^۲ برای تأیید یا توسعه‌ی مراکز مربوط به تأخیر در مغز مورد استفاده قرار گیرد. البته رابین می‌گوید که تحقیقاتش نشان می‌دهد پشت‌گوش‌اندازی ممکن است نشانگر یک اختلال نامحسوس کارکردی در افرادی باشد که از سایر جنبه‌ها به لحاظ عصب‌روان‌شناسی سالم‌اند. او می‌گوید: «این بر چگونگی درک ما از رفتار و مداخلات احتمالی تأثیر مستقیم دارد.»

مداخلات احتمالی

بسیاری از محققان، با پیشرفت درک اولیه از اهمال‌کاری، امیدوارند که در بخش مداخلات برای حل این چالش نیز نتایج بهتری به دست آید. تحقیقات رابین درباره‌ی عملکرد اجرایی

1. Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology

2. functional imaging

3. Psychological Science

یخچال خالی بماند و خودرو از کار بیفتد. انجام کارهای عقب‌افتاده را ضمانت نکنید» (تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که فراری درباره‌ی اهمال دریافت‌های مهمی داشته است.

گرین فیتزسیمونز و الی فینکل در مقاله‌ای در نشریه‌ی علم روان‌شناسی در سال ۲۰۱۱ گزارش دادند افرادی که تصور می‌کنند شریک عاطفی‌شان به آن‌ها در انجام کاری کمک می‌کند احتمال بیشتری وجود دارد که انجام آن کار را پشت گوش بیندازند).

شاید یک رویکرد محکم عاشقانه برای زوجها کارایی داشته باشد، اما احتمالاً بهترین درمان برای فرد اهمال‌کار خودبخشی است. پیچیل چند سال پیش به دو تن از همکارانش در دانشگاه کارلتون پیوست و ۱۹۹ دانشجوی را از نظر اهمال‌کاری‌های پیش از امتحانات میان‌ترم بررسی کرد. گروه تحقیقاتی به رهبری مایکل ووهل در سال ۲۰۱۰ در نشریه‌ی تفاوت‌های شخصیتی و فردی گزارش کردند دانشجویانی که پس از اهمال‌کاری در امتحان نخست خود را بخشیدند کمتر احتمال داشت که مطالعه برای امتحان دوم را به تأخیر بیندازند. پیچیل می‌گوید که علاقه دارد سخنرانی‌ها و فصل‌های کتاب‌هایش را با چشم‌اندازی امیدوارکننده به پایان برساند. او معتقد است که تحقیقات به ما یادآوری می‌کنند اهمال‌واقعاً خودزنی‌ای است که به تدریج ارزشمندترین منبع جهان را تحلیل می‌برد: زمان. پیچیل می‌گوید: «اهمال به لحاظ وجودی یک مشکل جدی است؛ زیرا با وجود آن، همراه زندگی پیش نمی‌روید، فقط به سال‌های عمرتان افزوده می‌شود و این پرسش مدام تکرار می‌شود: چه می‌کنید؟»

می‌کند) تأثیرگذار نیست، اما از هیچی بهتر است. ابعاد احساسی پشت‌گوش‌اندازی مشکلاتی جدی‌تر را پیش پای محققان می‌گذارد. راه مقابله با وسوسه‌ی پشت‌گوش انداختن امور، راهبردهای مستقیمی چون سد کردن راه تفریحات و حواس‌پرتی‌های خوشایند است، اما چنین کاری در ابعاد بزرگ‌تر به نوعی خودتنظیمی نیاز دارد که اهمال‌کاران اساساً فاقد آن هستند.

سیژیس عقیده دارد که بهترین راه برای تضعیف نیاز به تنظیمات کوتاه‌مدت خلق و خویافتن نکته‌ای مثبت و قابل‌اعتنا در خود وظیفه و تکلیف است. او می‌گوید: «چیزی که نتایج مطالعات ما پیشنهاد می‌کند این است که شما کمی عمیق‌تر بکاوید و یک سری معناهای شخصی در آن کار/ تکلیف بیابید».

فراری در کتاب خود با عنوان همچنان پشت‌گوش‌اندازی؟ راهنمای انجام کارها بدون پشیمانی^۱، که در سال ۲۰۱۰ منتشر شده و در آن چندین مداخله را پیشنهاد کرده است، به نوعی دگرگونی فرهنگی تمایل دارد، دگرگونی‌ای که در جریان آن به جای تنبیه، تأخیر در انجام امور به پیشروها (کسانی که پیش از موعد کار خود را انجام می‌دهند) پاداش داده شود. از جمله پیشنهادهای او این است که دولت فدرال، با ارائه‌ی معافیت مالیاتی کوچک و تعیین مهلت مثلاً تا ۱۵ فوریه یا مارس، افراد را به تکمیل زودتر از موعد اظهارنامه‌ی مالیاتی ترغیب کند. او همچنین پیشنهاد می‌کند که در روابط شخصی‌مان اهمال‌کاری را متوقف کنیم. فراری می‌گوید: «اجازه دهید ظرف‌های نشسته در ظرف‌شویی روی هم تلنبار شوند،

1. Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting It Done





روان‌شناسی اجتماعی مقدمه‌ای بر نظریه‌ها و آیین‌ها در روان‌شناسی اجتماعی

نویسندگان: آن ماری روش بلاو / ادیل بورونیون
مترجم: محمد دادگران
ناشر: مروارید

نویسندگان در این کوشیده‌اند سیر تکوینی نظریات و آیین‌ها در روان‌شناسی اجتماعی را بررسی کنند، همچنین مکتب‌های گوناگون روان‌شناسی و جامعه‌شناسی و اهمیت میزان تاثیر آن‌ها در فرایند شکل‌گیری روان‌شناسی اجتماعی را تبیین کنند. بخش دوم کتاب شامل مقالاتی است در باب اجتماعی شدن و فرهنگ‌پذیری، نگرش‌ها، تفکرهای قالبی و سطح آرزو، گروه‌ها و انواع آن و روابط بین اشخاص.



روان‌شناسی روابط انسانی مهارت‌های مردمی

نویسنده: رابرت بولتون
مترجم: حمیدرضا سهرابی
ناشر: رشد

این کتاب برای هر فردی که با دیگران رابطه دارد مفید است و چه کسی است که با دیگران رابطه نداشته باشد؟ گرچه به ظاهر آسان می‌نماید، اما ارتباط بین فردی موفق مستلزم آگاهی و کاربرد فنونی است که روان‌شناسان و متخصصان روابط بین‌فردی آن‌ها را در بوته‌ی تجربه آزموده‌اند و کارآمدی آن‌ها را مورد تأیید قرار داده‌اند. کتاب حاضر گزیده‌ای جامع از این فنون و مهارت‌هاست.



۱۳۱

با روان‌شناسی

روان‌شناسی و روان‌شناسان در جامعه ما چندان شناخته‌شده نیستند. بیشترین آشنایی جامعه‌ی ایرانی با روان‌شناسان از طریق کتاب‌های زردی است که معمولاً نویسندگان آن‌ها روان‌شناس نیستند. جامعه‌ی علمی ایران و حتی جامعه‌ی روان‌شناسان نیز چندان آگاهی جامعی از روان‌شناسان برجسته‌ی تاریخ روان‌شناسی در جهان و ایران ندارند. بسیاری از دانشجویان روان‌شناسی فقط به صورت گذرا با بسیاری از روان‌شناسان که چه در جهان و چه در ایران پایه‌های این علم را مستحکم کرده‌اند، آشنایی دارند. در این شماره علاوه بر گفت‌وگویی اختصاصی با دکتر الیزابت لافتس، نظریه‌پرداز و روان‌شناس برجسته‌ی معاصر، سه مقاله نیز درباره‌ی حافظه‌ی شاهدان دادگاه‌ها، تأثیر اطلاعات نادرست بر حافظه و رابطه‌ی هوش و خرد پرداخته شده است.

- گاهی خاطره‌هایمان واقعی نیستند
- شهادت شاهد عینی
- همه‌گیری و واگیری اطلاعات
- فقط خرد نجات‌مان می‌دهد



گفت وگو با دکتر الیزابت لافتسی
نظریه پرداز برجسته‌ی روان‌شناسی

گاهی خاطره‌ها ایمان واقعی نیستند

روح‌الله نخعی
مترجم

مهدی ملک‌محمد
روان‌شناس

در میان روان‌شناسان برجسته‌ی معاصر شاید هیچ روان‌شناسی نباشد که زندگی‌اش به اندازه‌ی او مملو از تجربه‌های تلخ باشد. اما پس از عبور از همه‌ی این تجربه‌ها و در هفتاد و ششمین سال زندگی خود، ژرژور از حضورش به‌عنوان روان‌شناس در دادگاه‌های بدنام‌کننده دفاع می‌کند. البته خوشحال نیست که سخنرانی مهمش در دانشگاه نیویورک لغو شد، عضو هیئت‌علمی دانشکده‌ی حقوق سر میز بوفه بر سرش داد و فریاد راه انداخت یا چند دانشجوی حقوق تلاش کردند که از دانشگاه اخراج شود. اما از کارهایش پشیمان نیست، چون به اصلی مهم باور دارد؛ همه‌بی‌گناهند تا زمانی که گناهی اثبات شده باشد. دکتر الیزابت لافتسی، برجسته‌ترین روان‌شناس زن قرن بیستم، متخصص حافظه و استاد مشهور دانشگاه کالیفرنیا که ۴۵ سال روی حافظه تحقیق می‌کند باور دارد که حافظه‌ی ما ثابت نیست و خاطرات مان ممکن است با سوگیری‌ها و برجسب‌ها تحریف شوند و واقعی نباشند.

دانشگاه نیویورک بود. آیا این دلیل ایجابی نیز جنس خودخواهانه‌ای نداشت؟ همان‌طور که خودتان گفته‌اید، جذابیت حضور در محاکمه‌ی قرن؟

داستانش طولانی است؛ امیدوارم زیادی طولانی نباشد. در ابتدا وکیلی در کالیفرنیا با من تماس

من دهه‌ها فریاد زده‌ام که به رسانه‌ها اجازه ندهید تصمیم بگیرند چه کسی گناهکار است و چه کسی نیست، اجازه ندهید داستان‌های احساسی‌شده‌ی رسانه‌ها، که می‌توانند بر نظر افکار عمومی تأثیر بگذارند، تصمیم بگیرند چه کسی به زندان برود و چه کسی نرود. این دنیایی نیست که ما می‌خواهیم در آن زندگی کنیم.

گرفت که قبلاً با او کار کرده بودم. این کمی بعد از آن بود که هاروی واینستین درگیر پرونده‌هایی در کالیفرنیا شده بود. وکیلی که با من تماس گرفت وکیلی عالی است که همان‌طور که گفتم، قبلاً با او کار کرده بودم. بنابراین مشتاق بودم که فرصت داشته باشم دوباره با او کار کنم. شروع کردم به کسب اطلاعات درباره‌ی پرونده‌های کالیفرنیا ولی کار شروع نشد تا این‌که بعد از یک سال و نیم، کار در نیویورک با چند پرونده‌ی دیگر شروع شد. تا آن زمان، من بسیاری از مطالب رسانه‌ها درباره‌ی اتهامات علیه هاروی واینستین را خوانده بودم و کمی در مورد این پرونده احساس تردید داشتم و با خودم می‌گفتم که اگر چنین احساسی دارم، چرا یک کارشناس دیگر را به آن‌ها معرفی نکنم. بنابراین کارشناس دیگری را معرفی کردم؛ کسی که قبلاً با

نظریه‌ی شما درباره‌ی این است که حافظه ثابت نیست و امکان دارد خاطرات ارتباطی با حقایق نداشته باشند و ساخته شوند. بر اساس چنین نظریه‌ای، آیا باز هم می‌توان فردی را به آزار جنسی یا جرایم دیگر متهم کرد؟

خب، گاهی امکان تأیید هم‌زمان مستقل از روی شواهد دیگر نیز وجود دارد. این همان نکته‌ای است که من تلاش کرده‌ام مطرح کنم. نمی‌شود فقط به داستانی گوش داد و پی برد که آیا با یک خاطره‌ی اصیل مواجهیم یا خاطره‌ای که محصول القا، تخیل، به خاطر آوردن نادرست یک خواب به‌عنوان حقیقت یا فرایندی دیگر است. ما نیاز به تأیید مستقل داریم. به‌رغم مسحور شدن افراد وقتی می‌شنوند کسی درباره‌ی یک خاطره با جزئیات فراوان و اعتمادبه‌نفس زیاد و شور و احساس بسیار حرف می‌زند، خاطرات غلط نیز می‌توانند همین ویژگی‌ها را داشته باشند. در بعضی از پرونده‌ها چنین تأیید مستقلی را در اختیار داریم. به نظر من در این باره باید کاملاً مطمئن باشیم.

چرا پرونده‌ی جنجالی هاروی واینستین را پس از مقاومتی چهارماهه پذیرفتید؟ البته می‌دانیم که جایی گفته‌اید: «متوجه شدم که به دلایل خودخواهانه‌ای قصد داشتم این پرونده را رد کنم و نمی‌خواستم با این احساس به خودم زندگی کنم». اما به نظرم این دلیل سلبی است، نه ایجابی. چه دلیل ایجابی‌ای داشتید برای حضور در پرونده‌ای که شما را در معرض قضاوت قرار داد؟ که یکی از آن‌ها واکنش رئیس دپارتمان روان‌شناسی

او کار کرده بودم، زنی که استادی در دانشگاهی در نواداست و در زمینه‌هایی تخصص‌هایی هم دارد که از تخصص من فراتر می‌رود و به نظرم آمد که برای این پرونده مناسب خواهد بود. وکلای نیویورکی، این دوست و همکار من را استخدام کردند. آن‌ها

من و تعدادی از همکارانم و دیگران به این پرداختیم که وقتی شما افراد را در فرایند تصویر هدایت شده می‌برید، آن‌ها ممکن است چیزهایی را باور کنند یا به یاد بیاورند که کاملاً ساخته شده‌اند.

به خاطر اغواشدن توسط پوشش رسانه‌ای پرونده بود و من دهه‌ها داشتم فریاد می‌زدم به رسانه‌ها اجازه ندهید تصمیم بگیرند چه کسی گناهکار است و چه کسی نیست، اجازه ندهید داستان‌های احساسی شده‌ی رسانه‌ها، که می‌توانند بر نظر افکار عمومی تأثیر بگذارند، تصمیم بگیرند چه کسی به زندان برود و چه کسی نرود. این دنیایی نیست که ما می‌خواهیم در آن زندگی کنیم. بنابراین من نمی‌خواستم پوشش رسانه‌ای من را اغوا کند. به علاوه، می‌ترسیدم که پذیرفتن این کار به توانایی من در کمک به افراد دیگر در آینده ضربه بزند یا به نحوی به من آسیب برساند و اگر به این دلیل از کنار یک متهم دور می‌شدم، احساس بزدلی می‌کردم. این روایت کامل‌تر ماجراست. ممکن است خیلی راضی‌کننده نباشد. به نظرم توضیح دادم که چرا عقب نکشیدم. اما امیدوارم متوجه باشید که من به نوعی همان موقع درگیر کار بودم و معنی نپذیرفتن کار، عقب کشیدن می‌بود. قطعاً این کار را برای پول نکردم.

می‌بینم که شما کارتان در تحقیقات پیش از مصاحبه را خوب انجام داده‌اید. بی‌صبرانه منتظرم ببینم دیگر چه خوانده‌اید.

■ **چرا وارد پروژه‌ی معصومیت کوچک من (Project Innocence Little Own My) شدید که در انتها به کابوس اورولی و ترک دانشگاه‌اشنگتن انجامید؟**

حُب، در اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰، ما در ایالات متحده درگیر جنگ‌های حافظه‌ای بودیم و مدتی بود که افراد به دلیل یک مشکل به جلسات درمان می‌رفتند - شاید افسردگی یا اضطراب یا چیزی دیگر - و وقتی بیرون می‌آمدند، باور داشتند که

شهادت او در پرونده‌ای دیگر را بررسی کردند و خوششان آمد. من هم فکر کردم که او خوب است. احساس ناراحتی داشتم و مشکل را حل کرده بودم. فکر کردم که حُب، کار من تمام شد. اما بعد، هاروی واینستین با وکیلی مشهور در ایالات متحده به نام آلن درشوویتز مشورت کرد که قبلاً با او کار کرده بودم و سال‌ها بود می‌شناختمش. او گفته بود: «تو در این مسئله واقعاً باید حافظه‌ی لاف‌تس را داشته باشی». پس او دوباره به سراغ وکلایش می‌رود و می‌گوید: «می‌خواهم لاف‌تس را هم داشته باشم». من در این‌جا فکر کردم قاضی اجازه‌ی این کار را نخواهد داد؛ چون آن کارشناس دیگر بخش مربوط به حافظه را پوشش خواهد داد، به اضافه‌ی بعضی موضوعات دیگر. اما قاضی درخواست‌شان را قبول کرد. در این‌جا موضوع این نبود که چرا چنین کاری کرده‌ام؛ موضوع این بود که چرا عقب نکشیدم، چرا صرفاً نگفتم نه. اگر در آن موقعیت می‌گفتم نه، به‌خاطر دلایلی بسیار خودخواهانه و



مراسمی برای آزادشدگان بی‌گناهی که پوشش «معصومیت کوچک من» آن‌ها را از بندرها کرده است

بودند و محرمانه نبودند، فقط باید می‌دانستم کجا دنبالش بگردم. آنجا شواهدی پیدا کردم که واقعاً کم‌کم من را قانع کردند که این مادر متهم شده کاملاً بی‌گناه است. بنابراین خیلی علاقه‌مند شدم که درباره‌ی این پرونده بیشتر بدانم، به این فرد که احتمال می‌دادم به‌نادرستی متهم شده است کمک کنم و به اصلاح مستندات عمومی در مورد این پرونده بپردازم که داشتند علیه افراد بی‌گناه دیگر در دادگاه‌ها به عنوان اثبات جدید خاطره‌ی سرکوب‌شده به کار گرفته می‌شدند. مقاله‌ای در این باره منتشر کردم با یک همکار. ما همه چیز را ناشناس نگه داشتیم. او هنوز جین دو بود. اما او مقاله را نپسندید؛ خوشش نیامد که کسی جنبه‌ای دیگر از داستان او را گفته است. از من و چند نفر دیگر شکایت کرد و از اسم خودش بهره برد و به این دلیل، افراد فهمیدند که اسمش نیکول است. او مجبور نبود از اسم خودش استفاده کند، ولی این کار را کرد.

■ حایل نازک (و گاه نامرئی) میان خیال و خاطره چیست و چه شواهد تجربی‌ای برای آن وجود دارد؟

حُب، بگذارید قدمی عقب‌تر بروم. گفتم که گاهی این مُراجعان با یک مشکل برای درمان می‌رفتند - افسردگی، اضطراب، اختلال تغذیه، نارضایتی از زندگی‌شان و هر چیز دیگر - و با یک مشکل دیگر بیرون می‌آمدند؛ مثلاً خاطراتی از چند دهه تجاوز که ادعا می‌شد سرکوب شده است. در نتیجه، سؤال این بود: در این روان‌درمانی چه خبر است که دارد این مُراجعان را به سمت این کشف هدایت می‌کند؟ یکی از چیزهایی که گاهی در روان‌درمانی اتفاق می‌افتد

یک روان‌گزیدگی^۱ عظیم جنسی داشته‌اند که در ناخودآگاهشان سرکوب و مخفی شده بوده است. وقتی شروع به کار روی بعضی از این پرونده‌ها کردم، به دنبال این بودم که شاید شواهدی وجود داشته باشد از اینکه به فردی ده سال تجاوز شود و او کاملاً از آن بی‌خبر باشد. هیچ شواهد معتبری وجود نداشت. روان‌پزشکی به نام کورون از راه رسید که مدعی بود شواهد جدیدی برای اثبات خاطرات سرکوب‌شده دارد. او زنی به نام «جین دو» را روان‌درمانی می‌کرد که فرض می‌شد خاطراتش از آزار جنسی توسط مادرش را سرکوب کرده است و حالا آن‌ها را باز یافته بود. او یک بار وقتی این زن دختر بچه‌ای پنج‌شش‌ساله بود و بار دیگر در بزرگسالی‌اش با او گفت‌وگو کرده بود. او چیزی را ضبط کرده بود که فکر می‌کرد بازگشت خاطره‌ی سرکوب‌شده است. او این ویدئوها را در جلسات ارائه کرد و مقاله‌ای نوشت که در آن بخش‌هایی از این پرونده را ارائه کرده بود. او را جین دو صدا می‌کرد. من خیلی به این کار مشکوک بودم. به نظر من خیلی بودار می‌آمد. اما مقاله تماماً با هویتی ناشناس بود. نام او جین دو بود و برادرش «جان دو»^۲. شهرها هم بی‌نام بودند. حُب، من فکر می‌کردم که چطور می‌تواند از این موضوع سر در بیاورد؟ خلاصه، در یک تابستان تصمیم گرفتم خانواده‌ی «دو» را پیدا کنم و حقیقت اتفاقی که افتاده بود را دریابم. به نظر من کاری تحسین‌برانگیز بود. در آن زمان شاید ۲۸۰ میلیون نفر در آمریکا زندگی می‌کردند و من خانواده‌ی دورا را پیدا کردم. وقتی هم که نام خانواده را یافتم و توانستم به اسناد پرونده دست پیدا کنم که در دسترس

1. Trauma

۲. مشابه نام جین دو برای مردان، یعنی فرد بی‌نام یا با نام مخفی.

■ منظورم لزوماً پرونده‌هایی نیست که در آنها هیئت‌منصفه به این نتیجه برسد که شواهد کافی برای محکومیت وجود ندارد، بلکه بیشتر پرونده‌هایی است که هیئت‌منصفه شواهد و خاطرات را غلط بدانند، نه اینکه صرفاً شواهد را ناکافی بدانند.

بعد از اینکه مادرم فوت کرد - که بسیار تراژیک بود و واقعاً درباره‌اش حرف نزده‌ام - در چهارده سالگی نمی‌دانستم چطور باید رفتار کنم و چگونه باید باشم. می‌ترسیدم که اگر غمگینانه و ناامیدانه رفتار کنم، طوری که تجربه می‌کردم، دیگر هیچ کس نمی‌خواهد با من باشد، در حالی که نیاز داشتیم در زمان ناراحتی‌ام آدم‌ها کنارمان باشند.

خب، این چیزی نیست که هیئت‌منصفه درباره‌اش تصمیم بگیرد. هیئت‌منصفه در یک پرونده‌ی جنایی باید تشخیص دهد که آیا او، فراتر از تردید منطقی، گناهکار است یا خیر. اما در پرونده‌های مدنی، هیئت‌منصفه باید تشخیص دهد که آیا شاکی ادعایی با استانداردهای اثباتی دیگر، که کثرت شواهد باشد، دارد یا نه. هیئت‌منصفه‌ها این را اعلام نمی‌کنند - می‌دانید چه می‌گویم. قطعاً پرونده‌هایی بوده‌اند که افراد خاطراتی غلط از چیزهایی داشته‌اند که غیرممکن بوده‌اند، اما در آن مواقع هم هیئت‌منصفه صرفاً می‌گوید بی‌گناه. این را ذکر کنم که حتی در پرونده‌ی واینستین نیز هیئت‌منصفه به این نتیجه رسید که او برخی از اتهامات را مرتکب شده است، اما نه همه‌شان را.

تصور هدایت‌شده است. مراجع علائم را گزارش می‌کند و درمانگر می‌گوید: «می‌دانی، من کسانی را با این علائم دیده‌ام که بیشترشان در دوران کودکی‌شان آزار جنسی دیده بودند و دارم فکر می‌کنم که آیا چنین اتفاقی برای تو هم افتاده است یا خیر». و با اینکه مراجع هر گونه آزار جنسی را رد می‌کند، درمانگر می‌گوید: «خب، چرا چشمانت را نمی‌بندی و فقط سعی نمی‌کنی تصور کنی چه کسی ممکن است این کار را با تو کرده باشد، چند ساعت ممکن است بوده باشد، کجا ممکن است اتفاق افتاده باشد؟» خب، این تصور هدایت‌شده با کسانی که این تجربه را نداشته‌اند چه می‌کند؟ من و تعدادی از همکارانم و دیگران به این پرداختیم که وقتی شما افراد را در فرایند تصور هدایت‌شده می‌برید، آن‌ها ممکن است چیزهایی را باور کنند یا به یاد بیاورند که کاملاً ساخته شده‌اند. این فقط یک مثال بود از اینکه چگونه یک تخیل می‌تواند برگردد و شبیه یک خاطره احساس شود.

■ به نظرتان چرا هیئت‌های منصفه چندان توجهی به دفاعیات و بحث‌های مطرح‌شده‌ی شما نمی‌کنند و در اغلب پرونده‌ها رأی محکومیت متهمان صادر شده است؟ آیا پرونده‌هایی بوده است که دادگاه و هیئت‌منصفه به این نتیجه برسند که خاطرات واقعاً ساختگی و غلط بوده‌اند و شاکی دروغ نمی‌گوید، اما درباره‌ی خاطره‌اش اشتباه می‌کند و فرد بی‌گناه تشخیص داده شود؟ پرونده‌های بسیاری بوده‌اند که در آن‌ها کسی متهم شده و هیئت‌منصفه فرد را بی‌گناه تشخیص داده است. این اتفاق مثلاً برای مایکل جکسون افتاد.



الیزابت لافتس در میان کتابها و جوایز دریافتی

یا اسمش دعوا و چیزی تهاجمی می‌شود و خاطره‌ی افراد می‌تواند به این صورت که اتفاق را تهاجمی‌تر از چیزی که بوده به یاد بیاورند، تغییر کند. بنابراین قطعاً ممکن است و به باور من، این در پرونده‌هایی رخ داده که افراد چیزی مبهم را تجربه می‌کنند و

ما صرفاً باید این حقیقت را بپذیریم که در خاطرات، تکه‌هایی از حقیقت وجود دارد و تکه‌هایی از داستان. احتمالاً بعضی از آن تکه‌های داستانی و ذات تغییر پذیر حافظه ارزشی انطباقی برای ما دارند؛ شاید در واقع گاهی به ما کمک می‌کنند که زندگی شادتر و سالم‌تری داشته باشیم و شاید ارزش‌هایی بقایی برای ما داشته باشند.

سپس فرد می‌شنود که آن چیز با عباراتی وحشتناک توصیف می‌شود. دوستی می‌گوید: «به نظرم این تجاوز بوده است؛ چون تو چند جام نوشیده بودی». و ممکن است فرد کم‌کم اتفاق را به صورت چیزی تهاجمی‌تر، ناراحت‌کننده‌تر و نامناسب‌تر تفسیر کند، در مقایسه با زمانی که در معرض این توصیف‌های پیش از اتفاق قرار نمی‌گرفت.

■ مواردی بوده‌اند، به‌خصوص در نمونه‌های اخیر در ایران، که فرد اتهام‌زننده می‌گوید وقتی آن اتفاق افتاده، این اطلاعات را و اینکه چنین اتفاقی افتاده را همان وقت یا فردایش به چند نفر از دوستان یا خبرنگاران گفته اما علنی‌اش نکرده است، اما حالا علنی‌اش می‌کند. سپس آن چند نفر می‌آیند و می‌گویند: «بله، به ما گفت، ولی ما حق نداشتیم بگوییم. اما حالا که او گفته است، ما تأیید

■ در دو سال اخیر، چندین زن اتهامات آزار جنسی علیه چند مرد مشهور ایرانی در حوزه هنر را مطرح کرده‌اند. در یکی از آن‌ها، که گزارشش در روزنامه‌ی نیویورک تایمز هم منتشر شده، اتهاماتی علیه یکی از مشهورترین نقاشان ایرانی مطرح شده که او همه‌ی آن‌ها را رد کرده است. برخی هم معتقدند که این اتهام‌ها تخیلی و ساختگی است. نظرتان درباره‌ی این مورد چیست؟

تخیلی! ساختگی! فکر نمی‌کنم این‌ها لزوماً بهترین کلمات یا مهربانانه‌ترین کلمات باشند برای کسی که دارد چیزی را گزارش می‌دهد که شاید اتفاق نیفتاده باشد. کسانی هستند که نیای خیر دارند و چیزهایی را گزارش می‌کنند که باور دارند اتفاق افتاده، اما اتفاق نیفتاده است. ما می‌دانیم این اتفاق می‌افتد. من اطلاعات کافی درباره‌ی نمونه‌ی ایران ندارم؛ دانستنش سخت است. امکان دارد که این اتهامات کاملاً دقیق و درست باشند یا ممکن است درست نباشند یا بعضی‌هایشان درست باشند و بقیه نه. این یک مشکل دیگر است. گاهی وقتی که یک پرونده‌ی واقعی آزار وجود دارد و بسیار شهرت پیدا می‌کند، کلی آدم دیگر پیدا می‌شوند و می‌گویند «من هم»، در حالی که همه‌شان درست نیستند.

■ البته این نقاش گفته است که هیچ وقت کاری را به‌زور انجام نداده و شما هم بارها گفته‌اید که ممکن است خاطره‌ای در لحظه‌ی وقوعش روان‌گزیدگی نباشد، ولی بعدها فرد قربانی آن را به صورت روان‌گزیدگی تفسیر کند. اجازه دهید بگویم قطعاً چنین چیزی ممکن است. وقتی برچسب خاصی به چیزی می‌زنید، ممکن است این خاطره افراد را در جهت آن برچسب دچار اعوجاج کند. افراد برخوردی با کسی دارند و بعدتر اسمش فقط یک اتفاق می‌شود که خنثا بوده

بسیاری داشتم. خوشی‌های بسیاری داشتم که نتیجه‌ی دوستی‌ها بود یا نتیجه‌ی توجه‌ی دوستانی بود که به من زنگ می‌زدند و می‌خواستند با من حرف بزنند یا می‌خواستند برایم آواز بخوانند. لحظات غمگینی هم بودند؛ چون گاهی دخترهایی بودند که بدجنسی می‌کردند و شاید من درباره‌ی آن‌ها چندان ننوشته باشم. بعد از اینکه مادرم فوت کرد - که بسیار تراژیک بود و واقعاً درباره‌اش حرف نزده‌ام - به یاد می‌آورم که در چهارده‌سالگی احساس می‌کردم نمی‌دانم الان چطور باید رفتار کنم و چگونه باید باشم. می‌ترسیدم که اگر غمگینانه و نامیدانه رفتار کنم، طوری که تجربه می‌کردم، دیگر هیچ کس نمی‌خواهد با من باشد، در حالی که نیاز داشتم در زمان ناراحتی‌ام آدم‌ها در کنارم باشند. اگر هم شاد رفتار می‌کردم، آن‌ها دچار این تصور می‌شدند که مادرم برایم مهم نبوده است. در واقع، پس از مرگ مادرم، این دوراهی را پیش‌رویم و با خودم داشتم که باید چگونه رفتار کنم که بتوانم شادترین زندگی‌ای را داشته باشم که می‌توانستم داشته باشم.

■ برخی می‌گویند که در درک رنج قربانیان ناتوانید. آیا واقعاً این‌طور است؟ یا همان‌طور که لورن اسلیتر در کتابش نوشته است، برای خروج از مخمصه‌ای که خاطرات کودکی برایتان ایجاد می‌کند، تصمیم آگاهانه یا ناآگاهانه‌ای گرفته‌اید که در مسیری متفاوت پیش بروید: دفاع از متهمان به آزار جنسی.

حُب، لورن اسلیتر دیوانه است. نوشته‌های او درباره‌ی من پُر از دروغ‌های عمدی یا تحریف‌های هیجانی است. بنابراین، اگر جای شما بودم، توجه چندان‌ی به گفته‌های او نمی‌کردم. من، به هر دلیل،

می‌کنیم که آن زمان به ما گفت. «ممکن است که حتی در چنین نمونه‌هایی همه‌ی این افراد چنین خطای ذهنی و شناختی‌ای مرتکب شده باشند یا در این حالت دیگر نباید تردید داشت؟

حُب، بعضی‌ها فکر می‌کنند که «اگر - تأیید» برای یک اتفاق یعنی چه؟ آن‌چه می‌تواند تأیید خوبی باشد این است که فیلمی یا عکسی داشته باشید که سندی برای اتفاق باشد، با فرض اینکه دستکاری نشده و «جعلی» نباشد. اما برخی دیگر فکر می‌کنند که اگر کمی بعد از اتفاق به کسی گفته باشید، این می‌تواند تأییدی هرچند خفیف‌تر باشد و تا جایی که چنین چیزی را دارید، این معمولاً اتهام را تأیید می‌کند. معنایش این نیست که آن اتفاق قطعاً رخ داده؛ چون ممکن است فرد کمی بعد از اتفاق به سمت این باور هدایت شود که اتفاق نامناسب بوده و بعد به اشتراکش بگذارد و پنج یا ده سال دیگر دوباره مطرحش کند. لازم است بیشتر درباره‌ی حقایق پرونده‌ای خاص و اشتراک‌گذاری‌اش بدانید.

■ قبل از طرح دو سؤال بعدی، باید بگویم که این سؤالات کمی شخصی‌تر هستند و می‌توانید به آن‌ها پاسخ ندهید. گویا در دوران نوجوانی در دفترچه‌ی خاطرات چرمی‌تان بارها به شاد بودن‌تان اشاره کرده‌اید، البته به‌جز ۱۰ جولای ۱۹۵۹ که متأسفانه مادران را از دست دادید. اما آیا یک دختر نوجوان، به رغم داشتن پدری سرد و دسترس‌ناپذیر و مادری که گویا به افسردگی مبتلا بوده است، می‌تواند شاد باشد؟ بر اساس نظریه‌تان، آیا شما هم خاطرات را دستکاری نمی‌کرده‌اید؟

حُب، می‌دانید ... پیش از اینکه مادرم فوت کند، من در تجربه‌های دوران نوجوانی‌ام شادی‌های

وقتی قدرت دیدمان کم می‌شود، عینک یا لنز می‌گیریم یا راهی پیدا می‌کنیم که جبران‌ش کنیم. به نظرم باید این ویژگی حافظه را به رسمیت بشناسیم و یاد بگیریم با آن زندگی کنیم و راهی بیابیم که این مسئله به ما یا به دیگران صدمه نزند.

من بسیار به تحریف انگیزه‌دار حافظه علاقه‌مند شده‌ام و نیز این ایده که احتمالش بیشتر است که اطلاعات غلطی را که با سوگیری‌های پیشین‌تان هماهنگ باشد، بپذیرید و احتمالش بیشتر است که اطلاعات غلطی که تصویری بد از رقیبان‌تان ارائه می‌دهند بپذیرید، در مقایسه با اطلاعات غلطی که تصویری خوب از رقبای‌تان ایجاد می‌کنند.

توجهی مداوم و طولانی به افراد متهم داشته‌ام، مدت‌ها پیش از اینکه در زمینه‌ی حافظه تحقیق کنم و در پرونده‌های دادگاهی درگیر باشم. یادم است که در دوران تحصیل دکتری، عضو کمیته‌ی شورای دانشجویی دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس بودم. در این کمیته‌ی انضباطی، تصمیم می‌گرفتیم برای دانشجویان متهم به بدرفتاری چه تنبیهی در نظر بگیریم. این بدرفتاری‌ها معمولاً جنسی نبودند؛ گرافیتی بودند یا تخریب اموال یا بردن کتاب‌ها از کتاب‌فروشی یا از کتابخانه بدون ثبت‌شان و از این قبیل. من معمولاً حامی دادن فرصتی دیگر به افراد بودم. بنابراین به نظرم می‌آید که همیشه نوعی همدردی داشته‌ام با افرادی که متهم به چیزی شده‌اند، مدت‌ها قبل از اینکه آن فرد متهم هاروی واینستین باشد.

■ شما محقق بزرگ حافظه هستید و ۴۵ سال است که در این باره تحقیق می‌کنید. اینکه می‌گویید حافظه‌ی ما مدام در حال بازآفرینی خاطرات است و شاید حقیقت در آن بایگانی نشود، اهمیت حافظه را کاهش نمی‌دهد؟ به هر حال، آدم‌ها به چیزها و افراد بی‌ثبات و مدام در حال تغییر هم اهمیت کمتری می‌دهند.

سؤال سختی است. به نظرم ما صرفاً باید این حقیقت را بپذیریم که در خاطرات، تکه‌هایی از حقیقت وجود دارد و تکه‌هایی از داستان. احتمالاً بعضی از آن تکه‌های داستانی و ذات تغییرپذیر حافظه ارزشی انطباقی برای ما دارند؛ شاید در واقع گاهی به ما کمک می‌کنند که زندگی شادتر و سالم‌تری داشته باشیم و شاید ارزش‌هایی بقایای برای ما داشته باشند. این درست شبیه است به اینکه با دیگران نقص‌هایمان زندگی می‌کنیم؛ مثلاً

■ یکی از چالش‌های مطرح‌شده درباره‌ی نظریه و ایده‌های شما در مورد نقش حافظه در روان‌گزیدگی این است که از آزمایش‌ها در آزمایشگاه به دست آمده و متغیرهایش کنترل شده هستند. آیا این امر قابل تعمیم به جهان واقع است؟

درست است که بسیاری از ما روان‌شناسان تجربی آزمایش‌هایی در زمینه‌های آزمایشگاهی انجام می‌دهیم، اما کار ما و یافته‌هایمان با کارهایی تکمیل می‌شوند که در بیرون و دنیای واقعی به صورت میدانی انجام می‌گیرند. چند مثال برای‌تان می‌زنم. یک مثال، که من در سخنرانی چند سال قبل در تد جهانی درباره‌اش صحبت کردم، کاری است که با سربازان شده است. آن‌ها به مدرسه‌ی بقا می‌روند و به آن‌ها آموزش داده می‌شود و یاد

به اشتباه شناسایی می‌کنند. این هم بسیار اتفاق می‌افتد. ممکن است در ۲۰ یا ۲۵ درصد موارد اتفاق بیفتد که آن‌ها کسی را در صف شناسایی کنند که می‌دانیم کاملاً بی‌گناه است. این هم مثال دیگری است از چیزی که کار آرشپوی خوانده می‌شود. افراد به میدان می‌روند و به داده‌های واقعی نگاه می‌کنند و نتیجه کارشان از آزمایش‌ها را تکمیل می‌کنند.

■ به نظر می‌رسد وقتی کتابی منتشر می‌کنید به نام افسانه‌ی حافظه‌ی سرکوب‌شده، پیش‌قضاوتان نادرستی هر حافظه‌ی سرکوب‌شده است. آیا چنین است؟

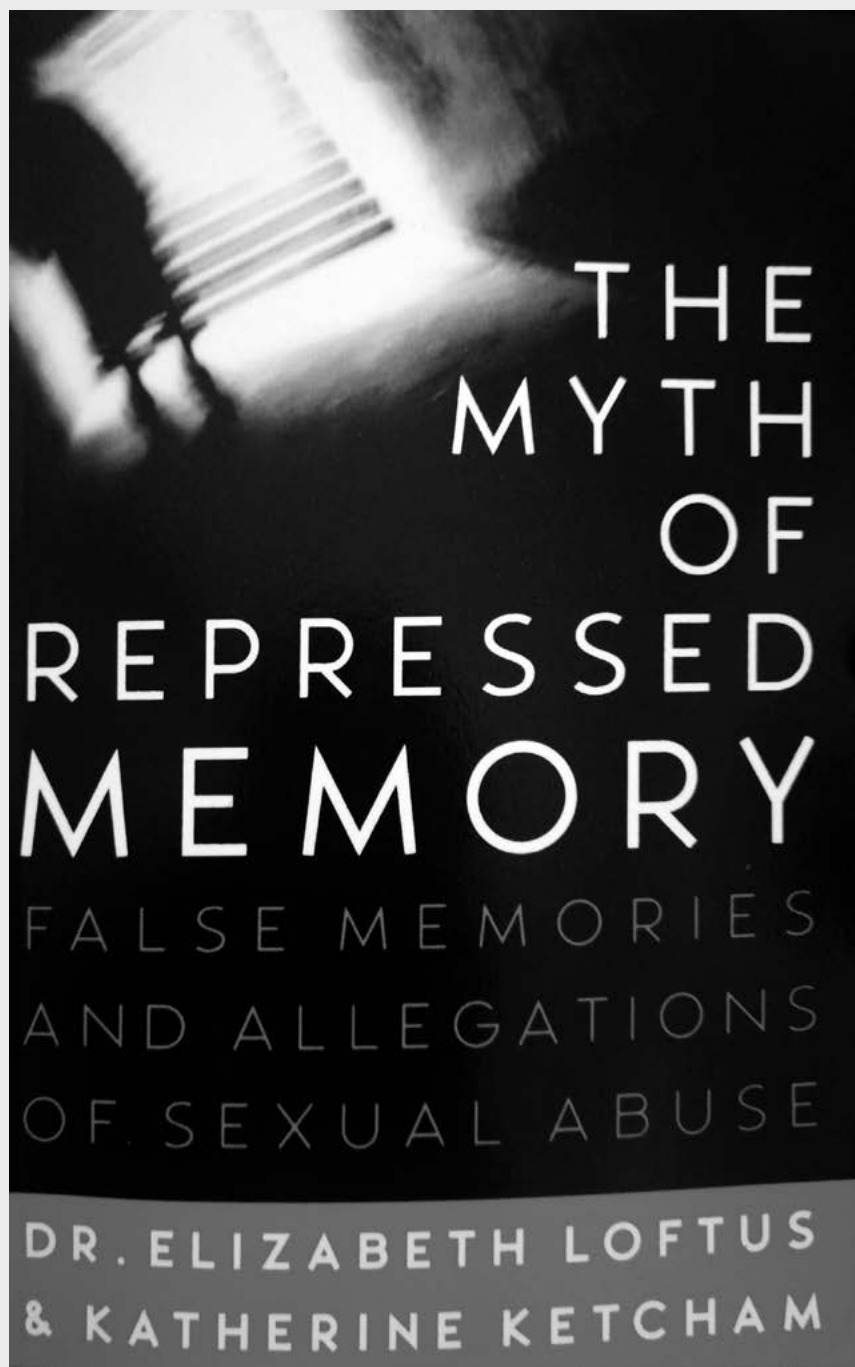
بگذارید این سؤال را به دو شکل جواب دهم. من در ۱۹۹۳ مقاله‌ی مهمی منتشر کردم به نام «واقعیت حافظه‌ی سرکوب‌شده» و در ۱۹۹۴ با همکارم کتابی نوشتم به نام افسانه‌ی حافظه‌ی سرکوب‌شده. بنابراین من هر دوی این عناوین را در نوشته‌هایم به کار برده‌ام. علاوه بر این، شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند شاید افراد مدتی طولانی به چیزی فکر نکنند و آن به یادشان آورده شود. حتی ممکن است تجربه‌هایی بسیار ناراحت‌کننده را به یاد آورند که مدتی طولانی به آن‌ها فکر نکرده‌اند. هر دانشمند حافظه این را می‌داند که می‌شود سرخ‌بازایی به فردی بدهید و او به چیزهایی فکر کند که مدت‌هاست به آن فکر نکرده است. این اتفاق می‌افتد. این فراموش کردن معمولی در حافظه‌ی ماست. اما آیا چیزی آن‌قدر شدید وجود دارد که بشود با فراموش کردن معمولی و به یاد آوردنش توضیح داد؟ آیا می‌شود ده سال بی‌رحمی وحشتناک را بگیرید، آن را به ناخودآگاه تبعید

می‌گیرند که اگر اسیر شوند، زندگی برایشان چگونه خواهد بود. بنابراین آن‌ها تحت تجربه‌ای بسیار استرس‌زا و ناراحت‌کننده در مدرسه‌ی بقا قرار می‌گیرند. وقتی حافظه‌شان آزموده می‌شود، خطاهایی در حافظه‌شان دیده می‌شود که نشان

گاهی وقتی که یک پرونده‌ی واقعی آزار وجود دارد و بسیار شهرت پیدا می‌کند، کلی آدم دیگر پیدا می‌شوند و می‌گویند «من هم»، در حالی که همه‌شان درست نیستند.

می‌دهد آن‌ها مستعد توصیف‌های وحشتناک بعد از اتفاق هستند. می‌شود کاری کرد که فردی که برخوردی تهاجمی با آن‌ها داشته است را اشتباهی شناسایی کنند. این فقط یک مثال است از افرادی که تجربه‌ای بسیار استرس‌زا را به طور طبیعی از سر می‌گذرانند و ما داریم حافظه‌شان را بررسی می‌کنیم. یافته‌ها نیز تکمیل‌کننده‌ی چیزهایی هستند که ما در آزمایشگاه می‌فهمیم.

یک مثال دیگر هم هست. پژوهش آزمایشگاهی نشان می‌دهد که وقتی جرمی شبیه‌سازی‌شده را می‌بینید، در شرایطی خاص، فردی اشتباهی را شناسایی می‌کنید. اشتباه می‌کنید و این شناسایی نادرست است. در بیرون و دنیای واقعی، به این معناست که این فرد ممکن است محاکمه شود و محکوم شود و به زندان بیفتد. تعدادی بررسی در صف مظنونان واقعی انجام شده است که نشان می‌دهند وقتی شاهدان یا قربانیان واقعی چند بار به یک صف مظنونان پلیس برده می‌شوند، فردی که صرفاً برای پر کردن صف در آنجا قرار دارد را



روی جلد کتاب افسانه‌ی حافظه‌ی سرکوب‌شده

کنید و بعد به شکلی اتکاپذیر این تجربیات را باز یابی کنید و این خاطرات شفاف را داشته باشید؟ ضرورت هم دارد که مراجع برای بهبودی این کار را انجام دهد. برای این هیچ تأییدی علمی معتبری وجود ندارد. شاید یک روز این تأییدیه را پیدا کنیم، اما فعلاً آن را در اختیار نداریم.

■ **تکلیف شهادت شاهدان در دادگاه‌ها چه می‌شود؟ با این تردید به حافظه، چه اتفاقی برای ایده‌ی شهادت شاهدان در دادگاه‌ها می‌افتد یا در واقع چه اتفاقی باید بیفتد؟**

دانشمندان حافظه چندین اصلاح یا تغییرات روالی در نظام حقوقی پیشنهاد داده‌اند که ممکن است احتمال مجرم شناخته‌شدن به نادرستی و بر اساس حافظه‌ی نادرست را به حداقل ممکن برساند. بعضی از این پیشنهادها به روش کار پلیس مربوط است. چندین پیشنهاد هستند که در چند سال اخیر ترویج شده‌اند. پیشنهادهای دیگری هم هستند مربوط به آنچه ممکن است در یک دادگاه با هیئت‌منصفه رخ دهد. من اصلاً نمی‌دانم که دادگاه‌های ایران با هیئت‌منصفه برگزار می‌شوند یا با قاضی یا کلاً دادگاه‌ها در ایران چگونه برگزار می‌شوند. در اینجا دادگاه‌هایی با هیئت‌منصفه داریم و توصیه‌ای اکید هست که باید به اعضای هیئت‌منصفه درباره‌ی شیوه‌ی عملکرد حافظه آموزش داده شود تا وقتی به شهادت یک شاهد و دیگر شواهد پرونده توجه می‌کنند، بر اساس دانشی دقیق از حافظه درباره‌ی پرونده تصمیم بگیرند، نه بر اساس برداشت‌های نادرستی که از شیوه‌ی کار حافظه دارند، یعنی باورهایی که یافته‌های علمی آن‌ها را رد می‌کنند.

■ **برادران رابرت به شوخی گفته است که در صدر افراد تحت تعقیب حامیان جنبش «من هم» قرار دارید. نظرتان به عنوان یک روان‌شناس درباره‌ی این جنبش چیست؟**

این همین برادری بود که الآن به من زنگ زد [دقایقی قبل از طرح این سوال برادر دکتر لافس با ایشان تماس گرفته بود]. برادرم خیلی باهوش است و می‌تواند خیلی هم بامزه باشد و تشبیه را هم دوست دارم.

واضح است که در جنبش «من هم»، اتهامات درباره‌ی مزاحمت یا آزار جنسی، که غالباً بر زنان تحمیل شده‌اند، دارند به طور جدی بررسی می‌شوند. خوب است که بعضی از این اتهامات جدی گرفته می‌شوند. اما مشکل وقتی ایجاد می‌شود که بعضی‌ها می‌خواهند «زنان را باور کنند»؛ مهم هم نیست که اتهام چقدر مشکوک باشد. حتی اصلاً نمی‌خواهند تحقیقی انجام شود. نمی‌خواهند هیچ مدافعه یا حتی ذره‌ای تردید وجود داشته باشد. در نتیجه، آنچه در نهایت به آن می‌رسد ماهی‌های بی‌گناه بسیاری هستند که در همان تور بزرگ در کنار گناهکاران به دام می‌افتند و این چیزی است که همه باید نگران‌ش باشیم.

■ **شما در برخی از مشهورترین پرونده‌های جنایی از جمله تد باندی در پرونده‌ی قتل‌های زنجیره‌ای و عبدالباسط المقرحی در حادثه‌ی لاکربی حضور داشته‌اید. اکنون که مدت‌ها از این رویدادها گذشته است، به نظرتان اگر امروز هم این پرونده‌ها تشکیل شود، همچنان علاقه‌مند به درگیری در آن‌ها هستید؟ آیا اصلاً پرونده‌هایی هست که اکنون از حضور در آن‌ها پشیمان باشید؟**

■ مرسوم است که افراد سیاسی و مقامات دولتی کارهای روزانه‌شان را یادداشت می‌کنند. نمونه‌ی معروفش جیمز کومی، رئیس سابق اف‌بی‌آی، بود که هر روز مکالماتش را می‌نوشت. بسیاری که لزوماً در سیاست نیستند نیز چنین می‌کنند. آیا چنین کاری

وقتی این همه مزخرفات به سمت روان می‌شود؛ حمله‌ها، ایمیل‌های زشت، نامه‌های زشت، تلاش‌ها برای اخراج، همه‌ی این مزخرفاتی که آدم‌های ناراحت به سمت روان می‌کنند، از طرف دیگر، این قدردانی‌هایی که گاهی ابراز می‌شوند آرامش‌بخش هستند.

می‌تواند پادتن احتمال اشکالات حافظه باشد؟ آن‌ها در پایان روز هرچه اتفاق افتاده است را می‌نویسند و سی سال بعد، اگر بخواهند کتابی بنویسند یا مصاحبه‌ای انجام دهند درباره‌ی اتفاقی که در روزی خاص افتاده، لازم نیست به حافظه‌شان تکیه کنند و می‌توانند صرفاً یادداشت‌ها را بررسی کنند و اتفاقات را به‌درستی به خاطر بیاورند.

به نظرم این ایده‌ای عالی است. شاید کومی می‌دانست که روزی خواهد خواست کتاب خاطراتی از سال‌هایش در خدمات دولتی بنویسد. این قطعاً کار بسیار بسیار مفیدی است که می‌شود انجام داد. در تجربه‌ی اخیر خودم از مطلب معرفی‌ام در نیویورکر، باورم نمی‌شد تعداد دفعاتی را که کسی خاطره‌ای را با اعتماد کامل روایت می‌کرد و با خاطره‌ی من متفاوت بود، اما یک سند اثبات می‌کرد که خاطره‌ی من درست بوده است. مثلاً یکی از بستگانم اصرار داشت که او بدن مادرم

نه، فکر نمی‌کنم. در پرونده‌ی انفجار لاکربی، من بعد از اعلام حکم محکومیت وارد آن شدم، وقتی که این احتمال داده شد که شاید این محکومیت نادرست بوده است. وقتی فرصتی برای بررسی شهادت شاهدان عینی در این پرونده داشتم، به اشکالاتی بسیار جدی در شهادت مغازه‌داری برخوردم که مدعی شده بود متهم لباس‌های خاصی را از این مغازه‌ی کوچک در مالت خریده بود که دُور بمب پیچیده شده بود، بمبی که در هواپیما بود و بالای لاکربی منفجر شد. قطعاً هیچ پشیمانی‌ای از درگیری در آن پرونده ندارم؛ چون اشکالات فراوانی در شهادت شاهدان عینی بود. مقاله‌ای هم درباره‌اش نوشتم که در صفحه‌ام در وب‌سایت دانشگاه کالیفرنیا در دسترس است. اگر می‌خواهید، خودتان ببینید که اشکالات چه بودند. خوشحال نیستم که سخنرانی مهمم در دانشگاه نیویورک لغو شد. خوشحال نیستم که عضو هیئت‌علمی دانشکده‌ی حقوق سر میز بوفه بر سرم داد و فریاد راه انداخت؛ چون من برای یک متهم نامحبوب در نیویورک شهادت داده بودم. خوشحال نیستم که چند دانشجوی حقوق تلاش کردند که من اخراج شوم. از این همه حمله خوشم نمی‌آید، اما از کارهایی که کردم پشیمان نیستم؛ چون به اصلی مهم باور دارم. من به نظام حقوقی‌مان که می‌گوید «همه بی‌گناهند تا وقتی گناه اثبات شده باشد» اعتقاد دارم و نیز باور دارم که منفورترین متهمان هم حق دفاع از خود را دارند. وقتی حق دفاع را از متهمان واقعاً منفور بگیرید، بعداً آن را از متهمان کمی منفور می‌گیرید و سپس از متهمان نسبتاً منفور و بعد از آن، از هر کس دیگر.



این‌ها درباره‌ی اتفاقات روان‌گزا^۱ منفرد هستند، نه چیزی که چهارده یا پانزده ماه یا بیشتر طول کشیده است؛ مثلاً برخورد دو هواپیما به برج‌های دوقلو در یازدهم سپتامبر یا ترور نخست‌وزیر سوئد یا مرگ پرنسس دایانا در آن تونل در فرانسه. وقتی از افراد

درست است که بسیاری از ما روان‌شناسان تجربی آزمایش‌هایی در زمینه‌های آزمایشگاهی انجام می‌دهیم، اما کار ما و یافته‌هایمان با کارهایی تکمیل می‌شوند که در بیرون و دنیای واقعی به صورت میدانی انجام می‌گیرند.

درباره‌ی این اتفاقات عمومی مهم می‌پرسید، با ضبط آنچه کمی بعد از اتفاق به خاطر می‌آورند و نیز سال‌ها بعد، کلی تحریف حافظه پیدا می‌کنید. این‌ها همه اتفاقات وحشتناکی بوده‌اند، اما بعید می‌دانم کسی به این توجه کرده باشد که بدتر بوده‌اند یا کمتر بد بوده‌اند. با این حال، به تحریفات حافظه توجه کرده‌اند. در اینجا می‌توانید پژوهش‌های مشابهی هم انجام دهید که به نظرم بسیار جالب خواهد بود. بخش مهمی از آن به این بستگی خواهد داشت که افراد در دوران همه‌گیری چگونه زندگی کرده‌اند. اگر آن‌ها کارکنان خواربارفروشی بوده‌اند و هر روز همچنان به سر کار می‌رفته‌اند، ممکن است زندگی‌شان خیلی متفاوت بوده باشد با کسی مثل من، یک استاد دانشگاه، که هر روز در این دفتری نشسته که می‌بینید و از این‌جا آموزش از راه دور داده و با وکلا صحبت کرده و به‌ندرت سری به بیرون زده است.

را در یک برکه پیدا کرده بوده است. در واقع دفتر خاطرات روزانه‌ام، که همان موقع نوشتم، می‌گفت که او در استخر غرق شده است و مقاله‌ای کوتاه در یک روزنامه که نویسنده‌ی مطلب نیویورکر پیدا کرده بود نیز غرق شدن مادرم در استخر را توضیح می‌داد. این فامیل من بسیار در این باره مطمئن بود، اما این ثبت کردن همزمان وقایع آشکار کرد که او اشتباه می‌کرده است. این همچنین به من یاد داد که چقدر ناراحت‌کننده است وقتی افراد حافظه و خاطرات شما را به چالش می‌کشند. من اصلاً خوشم نیامد که خاطره‌ام از جایی که همیشه فکر می‌کردم مادرم در آن غرق شده به چالش کشیده شده بود و این اندکی بینش بیشتری به من داد که چرا کسانی که متهم می‌کنند و تصورشان این است که خاطره‌شان دارد به چالش کشیده می‌شود در این باره بسیار ناراحت می‌شوند.

■ **به نظر شما، بیست سال بعد که از مردم جهان درباره‌ی خاطرات دوران همه‌گیری کووید-۱۹ سؤال کنند، در پاسخ‌هایشان شدت رنج این روزها را تقلیل می‌دهند یا چندبرابر می‌کنند؟ در ضمن، آیا راهی هست که وقتی افراد به این روزها می‌اندیشند، آن را چنین تلخ به یاد نیاورند؟**

این سؤال تجربی بسیار خوبی است. احتمالاً نیاز هم ندارید که بیست سال صبر کنید. می‌توانید الان اطلاعاتی از افراد بگیرید و چند سال بعد دوباره برگردید و ببینید احساسی که در این خاطرات ابراز می‌کنند در جهت بدتر خواهد بود یا بهتر. به نظرم این پژوهش خوبی خواهد بود. این من را به یاد پژوهش‌های حافظه‌ای «چراغ چشمک‌زن» می‌اندازد که بسیار مکرر انجام شده‌اند. معمولاً

1. Traumatic

■ چرا به روان‌شناسی علاقه‌مند شدید و چرا به سمت روان‌درمانی نرفتید؟ و چرا به رشته‌ی حقوق هم علاقه پیدا کردید؟

وقتی در دانشگاه کالیفرنیا شروع به تحصیل کردم، داشتم ریاضی می‌خواندم. احتمالاً به این دلیل ریاضی می‌خواندم که ریاضی‌ام خوب بود و به نظر می‌آمد که پدرم هم دوست داشت در این باره با من حرف بزند؛ چون در دوران تحصیلش، در ریاضی جایزه گرفته بود. بنابراین او در تمریناتم به من کمک می‌کرد و من نیز عاشق جبر و مثلثات بودم. دانشگاه را با ریاضی شروع کردم و وقتی به حسابان رسیدم، چندان از آن خوشم نیامد و برایم جذاب نبود. چند واحد روان‌شناسی اختیاری برداشتم و خیلی خوشم آمد. برایم بسیار از حسابان جذاب‌تر بود. به همین دلیل، چندین واحد روان‌شناسی برداشتم و با هر دو مدرک ریاضی و روان‌شناسی فارغ‌التحصیل شدم. سپس به دانشگاه استنفورد رفتم؛ چون یک برنامه‌ی روان‌شناسی ریاضی داشتند و به نظرم آمد که برای من عالی است، زیرا دو رشته‌ام را ترکیب می‌کرد. اما در نهایت چندان به روان‌شناسی ریاضی علاقه‌مند نشدم و با یکی از استادان آنجا به مطالعه در زمینه‌ی حافظه پرداختم. با آن استاد کارهای نظری بسیاری در حوزه‌ی حافظه کردم و بعد از گرفتن دکتری‌ام و آغاز تدریس و کار خودم بود که تصمیم گرفتم کاری کنم که اجتماعی‌تر باشد و کاربرد بیشتری در زندگی آدم‌ها داشته باشد. با این پیش‌زمینه در حافظه و نوعی علاقه به پرونده‌ها و مسائل حقوقی، ترکیب طبیعی آن‌ها این بود که درباره‌ی حافظه‌ی شاهدان جرایم و تصادفات و دیگر مسائل حقوقی مربوط به آن پژوهش کنم و شروع به انجامش کردم.

■ ریچارد اتکینسون (در دوره‌ی کارشناسی ارشد)، پاتریک سوپس (در دوره‌ی دکتری)، گوردون بوور و جاناتان فریدمن استادان شما بودند. هرکدام از این استادان چه درس‌های ماندگاری به شما دادند؟

حُب، در آغاز تحصیل شروع به کار با ریچارد اتکینسون کردم. او استاد راهنمای تز کارشناسی ارشدم بود. او نیز به روان‌شناسی ریاضی علاقه داشت. در زمینه‌ی آموزش با کمک رایانه‌ها کار کردیم. اما او بیشتر به موضوعات دیگری در حیطه‌ی آموزش با رایانه علاقه‌مند بود. پاتریک سوپس استاد راهنمای اصلی تز دکتری‌ام شد. من به موضوع آموزش ریاضی با کمک رایانه پرداختم و نیز آموزش موضوعات ریاضی به دانش‌آموزان با رایانه. همچنان علاقه‌مند به این کار نبودم؛ با این حال، انجامش دادم. پایان‌نامه‌ام را نوشتم و مقالاتی هم با آن استادان در همان زمینه منتشر کردم. همزمان، جاناتان فریدمن استادی بود که داشت در زمینه‌ی حافظه مطالعه می‌کرد و من را دعوت کرد که در پروژه‌ی حافظه به او بپیوندم. این کار واقعاً باعث شد که من علاقه‌مند به حافظه شوم و بتوانم آزمایش‌هایی در این زمینه انجام دهم و یک روان‌شناس تجربی شوم. گوردون بوور استاد جوانی بود که در کمیته‌ی مربوط به رشته‌ی من نبود، اما در طول زندگی با هم ارتباط داشته‌ایم. او در حوزه‌ی حافظه فعالیت داشت و از کار من حمایت کرد و وقتی برای شغلی در نظر گرفته شده بودم یا برای جایزه‌ای، او توصیه‌نامه برایم نوشت و کلاً مشوقی عالی برای کار من بود. متأسفانه دو نفر از این چهار نفر درگذشته‌اند. پاتریک سوپس استاد مشاور تز دکتری‌ام بود.

آنا فروید خیلی بالاتر بیاید. این را هم باید در نظر داشته باشید که در بالای این فهرست، تعدادی از مردان سفیدپوست درگذشته قرار دارند، از جمله ویلیام جیمز، ژان پیازه و اسکینر.

[تابلویی را می‌آورد و نشان می‌دهد] من به‌تازگی جایزه‌ی سوپس را از جامعه‌ی فلسفی آمریکا دریافت کرده‌ام و این جایزه‌ی بزرگش است. جایزه‌ی بیست‌هزار دلاری‌اش را هم به دانشگاهم دادم. بسیار به این جایزه افتخار می‌کنم.

شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند شاید افراد مدتی طولانی به چیزی فکر نکنند و آن به یادشان آورده شود. حتی ممکن است تجربه‌هایی بسیار ناراحت‌کننده را به یاد آورند که مدتی طولانی به آن‌ها فکر نکرده‌اند.

■ **به نظرتان، پس از ۴۵ سال تحقیق و کار فشرده در حوزه‌ی روان‌شناسی شناختی، چه چیزی به علم روان‌شناسی افزوده‌اید و آیا قصد دارید در سال‌های آینده هم چیزهایی دیگر به آن بیفزایید؟**

گاهی افراد از من می‌پرسند مهم‌ترین مقالات کدام بوده است یا چیزهایی مثل این. من نمی‌توانم یکی را انتخاب کنم. یک فرزند محبوب‌تر در کار نیست. به نظرم می‌آید چیزی که من اضافه کرده‌ام مجموعه‌ای از پژوهش‌هاست و آن همه کتاب و صدها مقاله‌ی علمی که واقعاً درکی از ذات تغییرپذیر حافظه ارائه می‌کنند و آن را گسترش می‌دهند و چیزهای بسیاری به ما می‌آموزند درباره‌ی تحریف حافظه و اینکه چگونه رخ می‌دهد و کی رخ می‌دهد و در چه کسی رخ می‌دهد. آن‌ها به ما می‌آموزند که دقیقاً در کاشتن خاطرات کاملاً ساختگی در ذهن افراد تا چه حد می‌توانید پیش بروید. به نظرم می‌آید که این مجموعه کارها می‌توانند دنیا را به سمت

■ **تبریک می‌گویم و تحسین‌تان می‌کنم که مبلغ جایزه را به دانشگاه دادید. آیا عنوان پرنفوذترین روان‌شناس زن در قرن بیستم حس خاصی در شما ایجاد کرده است؟**
[می‌خندد] حُب، وقتی این همه مزخرفات به سمت روانه می‌شود؛ حمله‌ها، ایمیل‌های زشت، نامه‌های زشت، تلاش‌ها برای اخراج، همه‌ی این مزخرفاتی که آدم‌های ناراحت به سمت روانه می‌کنند، از طرف دیگر، این قدردانی‌هایی که گاهی ابراز می‌شوند آرامش‌بخش هستند، به‌خصوص قدردانی‌های افرادی که به نادرستی متهم شده‌اند و من در مسیر کاری‌ام به آن‌ها کمک کرده‌ام. این جایزه‌ها و افتخارات به من یادآوری می‌کنند که در مسیری درست هستم و دانشمندان رشته‌ام قدر کارهایم را می‌دانند.

■ **البته برای کسب این عنوان، شما رقبای پُر قدرتی مثل آنا فروید و کارن هورنای را پیش‌رو داشتید و از آن‌ها پیشی گرفتید.**

[می‌خندد] باید توجه کنید که آن فهرست را مجله‌ی «بررسی روان‌شناسی عمومی» تهیه کرده است. این فهرست بر اساس مسائلی است مثل تأثیر یا ارجاعات یا عضویت در سازمان‌های معتبر و چیزهایی مثل این. بنابراین یک محاسبه است و شاید اگر این محاسبه را امروز دوباره انجام دهید، فهرست کمی متفاوت شود. البته فکر نمی‌کنم

حقیقتی درباره‌ی حافظه‌ی انسانی هدایت کنند و این موفقیتی است که من به آن افتخار می‌کنم. با دانشجویانم و همکاران دیگرم در سراسر جهان همچنان تحریف حافظه را بررسی می‌کنیم و بیشتر درباره‌اش می‌فهمیم. من بسیار به تحریف

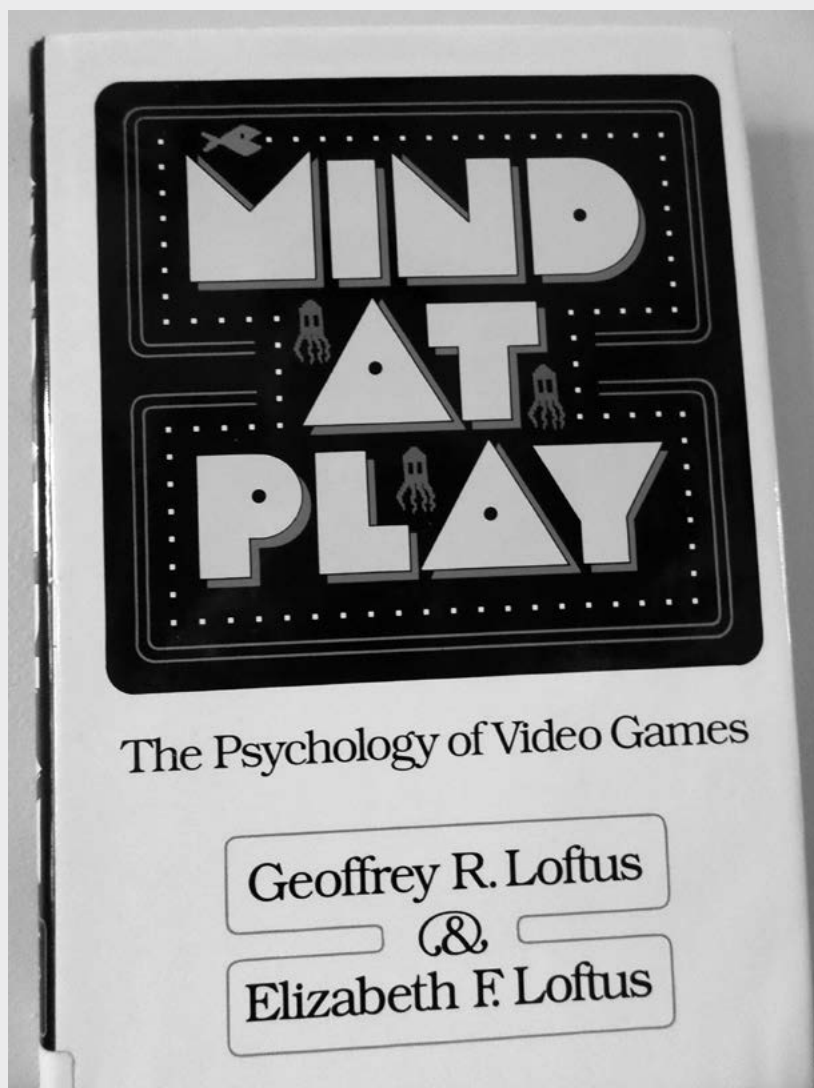
شرایط شیوع و امثال این‌ها. هنوز کارهای بسیاری برای انجام دادن در این زمینه هست و این خوب است؛ چون ما دوست داریم کارمان تمام نشده باشد.

■ امروزه رشته‌ی روان‌شناسی برای بسیاری از جوانان به منظور تحصیل در دانشگاه جذاب است. برای مثال، در ایران رشته‌ی روان‌شناسی جزو ده رشته‌ی اولویت‌دار برای تحصیل محسوب می‌شود. توصیه‌ی شما به این تازه‌واردان به دنیای روان‌شناسی چیست؟

به باور من، روان‌شناسی برای همه مهم است، نه فقط برای آن‌هایی که می‌خواهند روان‌شناسی را ادامه دهند و به موقعیتی حرفه‌ای در این رشته برسند، روان‌شناسی تدریس کنند و کار بالینی و درمانی انجام دهند. دلیل اهمیت روان‌شناسی در زندگی همه‌ی افراد این است که آن‌ها را با فرایند علمی آشنا می‌کند. واقعاً یاد می‌گیریم که تلاش برای طراحی آزمایش یا پژوهشی برای جمع‌آوری شواهد به منظور تأیید یا رد یک فرضیه یعنی چه. یاد می‌گیریم شواهد خوب کدام‌اند و پژوهش چگونه انجام می‌شود و آیا پژوهش با دقت انجام شده است یا نه و آیا تحلیل‌های آماری و داده‌ای به درستی انجام شده‌اند یا خیر. روان‌شناسی به ما می‌آموزد که هر وقت ادعایی شنیدیم، درباره‌اش سؤال کنیم؛ شواهد این ادعا کدام‌اند؟ آیا این شواهد مناسب‌اند؟ نمی‌خواهیم یک نفر صرفاً بگوید پژوهش‌های بسیاری در این زمینه انجام شده است. باید دقیقاً به ما بگوید آن پژوهش‌ها چه هستند. به نظرم آموزش دیدن در روان‌شناسی مهارتی به ما می‌دهد که در جنبه‌های بسیاری از زندگی‌مان مفید خواهد بود. ■

■ خوشحال نیستیم که سخنرانی مهمم در دانشگاه نیویورک لغو شد. خوشحال نیستیم که عضو هیئت علمی دانشکده‌ی حقوق سر میز بوفه بر سرم داد و فریاد راه انداخت؛ چون من برای یک متهم نامحبوب در نیویورک شهادت داده بودم. خوشحال نیستیم که چند دانشجوی حقوق تلاش کردند که من اخراج شوم. از این همه حمله خوششم نمی‌آید، اما از کارهایی که کردم پشیمان نیستیم. ■

انگیزه‌دار حافظه علاقه‌مند شده‌ام و نیز این ایده که احتمالش بیشتر است که اطلاعات غلطی را که با سوگیری‌های پیشین‌تان هماهنگ باشد، بپذیرید و احتمالش بیشتر است که اطلاعات غلطی که تصویری بد از رقیبان‌تان ارائه می‌دهند بپذیرید، در مقایسه با اطلاعات غلطی که تصویری خوب از رقیبان‌تان ایجاد می‌کنند. اخیراً داریم از چند جنبه به این نوع تحریف انگیزه‌دار حافظه می‌پردازیم. به نظرم این کار الآن دارد به اخبار جعلی وصل می‌شود، به این مشکل بزرگ‌تر در جامعه که افراد مستعد دریافت اخبار جعلی‌ای هستند که ممکن است به آن‌ها صدمه بزنند. مقاله‌ای با یکی از دانشجویان سابقم منتشر کرده‌ایم درباره‌ی اخبار جعلی در مورد کووید ۱۹ و همه‌گیری و درمان و



روی جلد کتاب ذهن در بازی

دکتر الزابت لافتس در یک نگاه

■ مدال Howard Crosby Warren از جامعه‌ی روان‌شناسان تجربی در سال ۲۰۱۰

■ جایزه‌ی همراهان ویلیام جیمز از انجمن علم روان‌شناسی در سال ۲۰۰۱

■ جایزه‌ی همراهان جیمز مک‌کین کتل از انجمن علم روان‌شناسی در سال ۱۹۹۷

دکتر لافتس طی حدود پنجاه سال تحقیق و کار در حوزه‌ی روان‌شناسی شناختی و به‌طور خاص حافظه مقالات و کتاب‌های زیادی نوشته است که برخی از مشهورترین کتاب‌های وی عبارتند از:

■ Learning. Mednick, S.A., Pollio, R. H. & Loftus, E.F. (1973). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

■ *Human Memory: The Processing of Information*. Loftus, G.R. & Loftus, E.F. (1976) Hillsdale, NJ: Erlbaum Associates.

■ *Cognitive Processes*. Bourne, L.E., Dominowski, R. L., & Loftus, E.F. (1979). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

■ *Eyewitness Testimony*. Loftus, E.F. (1979). Cambridge, MA: Harvard University Press. (National Media Award, Distinguished Contribution, 1980). (Reissued with new Preface in 1996).

■ *Memory*. Loftus, E.F. (1980). Reading, MA: Addison-Wesley. (Reprinted by NY: Ardsley Press 1988).

■ *Essence of Statistics*. Loftus, G.R. & Loftus, E.F. (1982). Monterey, CA: Brooks/Cole.

الزابت فیشمن (که نام خانوادگی‌اش پس از ازدواج با دکتر جفری لافتس، تغییر کرد) شانزدهم اکتبر سال ۱۹۴۴ میلادی در لس‌انجلس کالیفرنیا چشم به جهان گشود. ابتدا در دانشگاه کالیفرنیا رشته‌ی ریاضی خوانده و سپس وارد رشته‌ی روان‌شناسی ریاضی شد. او مدرک دکتری خود در این رشته را از دانشگاه استنفورد در سال ۱۹۷۰ میلادی دریافت کرد. این دانشمند برجسته‌ی علم روان‌شناسی از سال ۱۹۷۳ که به‌عنوان استادیار دانشگاه واشنگتن مشغول به کار شد، تاکنون به تحقیق درباره‌ی عملکرد حافظه پرداخته است و نظریه‌های ساختار شکنانه‌ای در این باره مطرح کرده است؛ از جمله ثابت‌نبودن حافظه و بنابراین تغییر در خاطرات. لافتس بر اساس نظریه‌ی مشهورش در شهادت‌هایی که علیه متهمان ارائه می‌شود تردیدهایی را برانگیخت و به همین دلیل به دفاع از برخی متهمان مشهور از جمله مایکل جکسون، هاروی واینستین، سیمپسون، تد باندی، ویلی مک و آنجلو بونو در پرونده‌های جنایی پرداخت که باعث واکنش جامعه‌ی علمی آمریکا نسبت به او و حتی اخراجش از دانشگاه واشنگتن شد. این روان‌شناس نظریه‌پرداز افتخارات و جوایز زیادی نیز کسب کرده که برخی از آن‌ها عبارتند از:

■ برگزیده شدن به‌عنوان پنجاه و هشتمین روان‌شناس برتر قرن بیستم و برترین روان‌شناس زن این قرن از سوی مجله‌ی بررسی روان‌شناسی عمومی انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۲۰۰۲

■ مدال Ulysses از دانشگاه دوبلین (این مدال پرافتخارترین نشان این دانشگاه است) در سال ۲۰۱۸
جایزه‌ی یک عمر پیشرفت از انجمن روان‌شناسی غربی در سال ۲۰۱۸

■ جایزه‌ی John Maddox از بنیاد کوهن در سال ۲۰۱۶

■ جایزه‌ی Issac Asimov از انجمن انسان‌گرایی آمریکا در سال ۲۰۱۶



■ *Psychology Today*. Bootzin, R., Loftus, E., & Zajonc, R. (1983). (5th ed.). NY: Random House.

■ *Mind at Play*. Loftus, G.R. & Loftus, E.F. (1983). New York: Basic Books.

■ *Eyewitness Testimony—Psychological perspectives*. Wells, G. & Loftus, E.F. (Eds.) (1984). NY: Cambridge University Press.

■ *Statistics*. Loftus, G.R. & Loftus, E.F. (1988). New York: Random House.

■ *The Myth of Repressed Memory*. Loftus, E.F. & Ketcham, K. (1994) NY: St. Martin's Press.

■ *Eyewitness testimony: Civil & Criminal*, 3rd edition. Loftus, E.F. & Doyle, J.M. (1997) Charlottesville, Va: Lexis Law Publishing.

■ *Psychology* (5th edition). Wortman, C.B., Loftus, E.F., & Weaver, C. (1999) NY: McGraw Hill.

■ *Eyewitness testimony: Civil & Criminal*, 4th edition. Loftus, E.F., Doyle, J.M. & Dysert, J. (2008) Charlottesville, Va: Lexis Law Publishing.

■ *Forensic Psychology in Context: Nordic and International Approaches*. (2017). NY: Willan

■ *Human Memory: The Processing of Information*. Geoffrey R. Loftus & Elizabeth F. Loftus. (2019). NY: Psychology Press



فهرست اسامی ۹۹ روان شناس برتر قرن بیستم (به انتخاب مجله‌ی بررسی روان شناسی عمومی)

۲۱	کلازک ال. هول
۲۲	جورمی کیگان
۲۳	کارل یونگ
۲۴	ایوان پاولف
۲۵	والتر میشل
۲۶	هری اف. هارلو
۲۷	جی. پی. گیلفورد
۲۸	جرمی اس. برونر
۲۹	ارنست هیلگارد
۳۰	لورنس کُلبِرگ
۳۱	مارتین سلینگمن
۳۲	اولریک نیسر
۳۳	دونالد تی. کمپل
۳۴	راجر براون
۳۵	ار بی. زایننتس
۳۶	اندل تولوینگ
۳۷	هربرت ای. سیمون
۳۸	نوام چامسکی
۳۹	ادوارد ای. جونز
۴۰	چارلز ای. اُسگود

رتبه	نام
۱	بی. اف. اسکینر
۲	ژان پیاژه
۳	زیگموند فروید
۴	آلبرت بندورا
۵	لئون فستینگر
۶	کارل راجرز
۷	استنلی شاختر
۸	نیل میلر
۹	ادوارد ترندایک
۱۰	آبراهام مزلو
۱۱	گوردون آلپورت
۱۲	اریک اریکسون
۱۳	هانس آیزنک
۱۴	ویلیام جیمز
۱۵	دیوید مک کللند
۱۶	ریموند کتل
۱۷	جان بی. واتسون
۱۸	کورت لویین
۱۹	دونالد ا. هب
۲۰	جرج میلر

گری کنون	۸۱
الن ال. ادواردز	۸۲
لئو ویگوتسکی	۸۳
رابرت روزنتهال	۸۴
میلتون راکبیچ	۸۵
جان گاریسیا	۸۶
جیمز جی. گیسون	۸۷
دیوید راملمهات	۸۸
ال. ال. تورستون	۸۹
مارگارت واشبورن	۹۰
رابرت وودوُرت	۹۱
ادوین جی. بورینگ	۹۲
جان دیوئی	۹۳
اموس تیورسکی	۹۴
ویلهم وونت	۹۵
هرمان ای. ویتکین	۹۶
ماری دی. اینزورث	۹۷
أروال هوپارت ماورر	۹۸
آنا فروید	۹۹

کارل لُشلی	۶۱
کِنِت اسپنس	۶۲
مورتون دوتسچ	۶۳
جولیان راتر	۶۴
کُنراد لورنز	۶۵
بنتون آندروود	۶۶
آلفرد ادلر	۶۷
میشل راتر	۶۸
الکساندر لوریا	۶۹
الینور ای. مکوبی	۷۰
رابرت پُلْمین	۷۱
جی. استانلی هال	۷۲
لوئیس تِرمِن	۷۳
الینور جی. گیسون	۷۴
پل ای. میهل	۷۵
لئونارد برکوویتز	۷۶
ویلیام کی. استس	۷۷
الیوت ارونسون	۷۸
ایروینگ ال. جانیس	۷۹
ریچارد اس. لازاروس	۸۰

سالومون ای. آس	۴۱
گوردون اچ. باور	۴۲
هارولد اچ. کلی	۴۳
راجراسپری	۴۴
ادوارد تولمن	۴۵
استنلی میلگرام	۴۶
آرتور آر. جنسن	۴۷
لی. جی. کرونباخ	۴۸
جان بالبی	۴۹
ولفگانگ کُهلر	۵۰
دیوید وکسلر	۵۱
اس. اس. استیونز	۵۲
جوزف ولپی	۵۳
دی. ای. برادینت	۵۴
راجران. شپارد	۵۵
مایکل پوسنر	۵۶
تئودور ام. نیوکامب	۵۷
الیزابت اف. لافنتس	۵۸
پل اِکمن	۵۹
رابرت استرنبرگ	۶۰



شهادت شاهد عینی



مونس نظری
مترجم

الیزابت اف. لافنس
روان‌شناس

به یاد بیاورم که چرا این موضوع را از دیدگاه نظری مورد بررسی قرار دادیم. فکر کنم این سؤال را باید از همکار نویسنده‌ام یعنی جاناتان شوولر، که در آن زمان دانشجوی مقطع تحصیلات تکمیلی بود و حالا استاد تمام دانشگاهی در کالیفرنیاست، بپرسم.

زمانی که من پژوهش‌م را شروع کردم، اکثر روان‌شناسان شناختی داشتند درباره‌ی «حافظه» مطالعه می‌کردند، آن هم با استفاده از یک‌مشت‌واژه‌ی مزخرف و جملات بی‌معنی و صحنه‌هایی کاملاً پیش‌پاافتاده. اما من کارم را با نمایش فیلم و صحنه‌های تصادف رانندگی به افراد شروع کردم و خاطرات آن‌ها از این وقایع را با جزئیات ثبت و بررسی کردم.

شاید او بتواند چیزهایی به خاطر بیاورد، اما اینکه چند وقت پیش بوده است را احتمالاً او هم یادش نمی‌آید.

آخرین مقاله‌ام در مورد کاربرد روان‌شناسی شناختی که در جلد سی‌ام چاپ شد (پاتیسی و لافتس، ۲۰۱۶) با این عنوان شروع می‌شد: «حافظه‌ی سقوط ۲/۰» (البته «حافظه‌ی سقوط ۲/۰» با این فرض آخرین مقاله است که تفسیر بعدی‌ام را، که سروصدای زیادی هم به پا کرد، به حساب نیاوریم). مقاله‌ی «حافظه‌ی سقوط» گزارش مطالعه‌ای بود که در آن شرکت‌کنندگان (که گه‌گاه آن‌ها را با همین عنوان می‌خوانیم) اعتقاد داشتند پوشش خبری کامل حادثه‌ی سقوط هواپیمای ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ در پنسیلوانیا را به‌طور کامل دیده‌اند. هیچ پوشش ویدئویی‌ای از این حادثه وجود نداشت. اما

به مناسبت سی‌امین سالگرد مجله‌ی کاربرد روان‌شناسی شناختی، از من خواسته شد در مورد اولین مطلب انتشاریافته‌ام در روزنامه صحبت کنم. از من دو مقاله در روزنامه چاپ شده بود که عنوان یکی از آن‌ها چنین بود: «زمانی که خیلی آرام گذشت» (لافتس، شوولر، بون و کلاین، ۱۹۸۷). مقاله به یافته‌هایی اشاره داشت که از سه آزمایش به دست آمده بودند که در آن‌ها از افراد خواسته شده بود فیلم سرقت از یک بانک را تماشا کنند و بازه‌ی زمانی وقوع این اتفاق را تخمین بزنند. تخمین‌ها همه بیشتر از مدت‌زمان واقعی بودند: در واقع دزدی در سی ثانیه اتفاق افتاده بود، اما متوسط بازه‌ی زمانی‌ای که از پاسخ‌دهندگان دریافت کردیم ۱۴۷ ثانیه بود (و البته ۱۵۲ ثانیه در یک مطالعه‌ی دیگر). بعضی از افراد حتی گفته بودند که این اتفاق پنج دقیقه یا بیشتر طول کشیده است. فقط ۳ درصد از افراد زمان را یا درست یا مقداری کمتر از زمان واقعی تخمین زده بودند. زمانی که برای نسخه‌ی استرس‌آورتر این دزدی تخمین زدند باز هم بیشتر بود. این یافته برای شاهدان عینی واقعی دستاوردهای مفیدی داشت: اگر یک شاهد عینی به هیئت‌منصفه بگوید که دزدی پنج دقیقه طول کشیده است در حالی که زمان واقعی به‌مراتب کمتر بوده باشد، هیئت‌منصفه بی‌دلیل تحت تأثیر قرار می‌گیرد و ممکن است فکر کند: «چطور ممکن است شاهد عینی چهره‌ی دزدی را به خاطر نیاورد که پنج دقیقه یا بیشتر فرصت نگاه کردن به او را داشته است؟!» مرور این خاطره در ذهنم باعث نمی‌شود

زمانی که به شرکت‌کنندگان القا کردیم چنین چیزی هست، آن‌ها ادعا کردند که آن را دیده‌اند و البته سعی داشتند ادعای خود را با ارائه‌ی جزئیاتی کاملاً اشتباه به اثبات برسانند. وقتی کار به مصاحبه‌ی رودررو کشید، تعداد افرادی که مدعی دیدن ویدئوی کامل بودند به مراتب کمتر شد، اما هنوز اقلیت قابل‌توجهی بودند که اصرار داشتند خاطره‌ی اشتباهشان را با آب‌وتاب تعریف کنند. این موضوع باعث شد من و لارنس پاتیمی، که در آن زمان دانشجوی تحصیلات تکمیلی‌ام بود، به مفهومی جدید برسیم که نام آن را «حافظه‌ی کذبی دائم» گذاشتیم.

بعد از نوشتن این دو پاراگراف، به کامپیوترم خیره شدم و از خودم پرسیدم: «چه کسی اهمیت می‌دهد آخرین مقاله‌ی من در کالج روان‌شناسی آمریکا کدام است؟» واقعاً هیچ‌کس! شاید فقط مادرم، اگر زنده بود. چقدر خسته‌کننده است مقاله‌ای را شروع کنی که پُر است از دیدگاه‌های شخصی و آرایه‌ی که به نظر خودت مهم می‌آید، آن هم در مورد سوژه‌ای مثل شاهد عینی، با مروری بر سی‌ساله‌ی گذشته است. من که اصلاً حوصله‌ی شروع دوباره را نداشتم، فکر کردم بهتر است سعی کنم این فاصله‌ی سی‌ساله را با بیان اتفاقات مختلفی پر کنم که رخ داده‌اند.

وقتی مقاله‌ی «زمانی که...» چاپ شد، بیش از یک دهه بود که من داشتم در زمینه‌ی موضوع شهادت شاهد عینی مطالعه می‌کردم. زمانی که من پژوهش‌م را شروع کردم، اکثر روان‌شناسان شناختی داشتند درباره‌ی «حافظه» مطالعه می‌کردند، آن هم با استفاده از یک‌مشت وازه‌ی مزخرف و جملات بی‌معنی و صحنه‌هایی

کاملاً پیش‌پاافتاده. اما من کارم را با نمایش فیلم و صحنه‌های تصادف رانندگی به افراد شروع کردم و خاطرات آن‌ها از این وقایع را با جزئیات ثبت و بررسی کردم. من سؤالات اصلی و سایر گونه‌های اطلاعات پس از واقعه را جمع‌آوری کردم و نشان دادم که این اطلاعات می‌توانند حافظه‌ی شهود را آلوده یا تحریف کنند. چندین مطالعه در مورد «نقش اطلاعات غلط» انجام دادم و به دو دسته از افراد پرداختم: یکی آن‌هایی که مستعد تأثیرپذیری از این اطلاعات هستند و دیگری گروهی که در مقابل این داده‌های غلط مقاومت می‌کنند. همچنین کتابی در زمینه‌ی شهادت شاهد عینی منتشر کردم که خلاصه‌ای بود از زمینه‌ی گسترده‌ی موضوع (لافتس، ۱۹۷۹). من و دیگر روان‌شناسان در دادگاه شروع کردیم به شهادت دادن در مورد عواملی که احتمالاً تأثیر منفی بر حافظه‌ی شاهد عینی دارند. و وقتی کتاب زمانی که... چاپ شد، من در بیش از صد دادگاه شهادت دادم (لافتس، ۱۹۸۶).

بحث اطلاعات غلط

یکی از مواردی که در موردش اختلاف نظر داشتیم بحث تأثیر اطلاعات نادرست بود. بگذارید این طور بگویم. تصور کنید که یکی از شاهدان عینی شهادت بدهد که در زمان وقوع تصادف، چراغ

افراد غالباً تمایل داشتند گزینه‌ای را انتخاب کنند که بیشتر مرتبط با اصل داستان بود تا اینکه روی سوژه‌ی اصلی دست بگذارند.
بنابراین او این فرض را مبنا قرار داد که اگر عکس‌ها تمامشان در یک لحظه (هم‌زمان) به نمایش درآیند، امکان تشخیص اشتباه به مراتب کاهش خواهد یافت.

تقاطع سبز بوده و در این حال، اطلاعاتی نادرست از یک منبع دیگر اعلام کرده باشد که در زمان حادثه، چراغ قرمز بوده است. حالا شاهد ما مطمئن شده که چراغ قرمز بوده است و با همین فرض، با اطمینان در دادگاه گواهی می‌دهد. چه اتفاقی برای آن چراغ «سبز» افتاده که در ذهن شاهد داستان وجود داشته است؟ آیا اطلاعات غلط باعث تحریف تصور ذهنی فرد شده است؟ یا شاید این اطلاعات نادرست، داده‌های اصلی را در ذهن شاهد بدون تغییر گذاشته، اما باعث شده است که در هزارتوی ذهنش آن را به فراموشی بسپارد؟ پرسش در مورد مانایی خاطرات در ذهنمان شاید یکی از اساسی‌ترین سؤالاتی باشد که در مورد ماهیت حافظه وجود دارد. من، به همراه همکارم وستبند، مقاله‌ای مفصل درباره‌ی این موضوع در مجله‌ی

استیو سیسی و همکارانش شهادت کودک بود. در کشورهای دیگر، به‌ویژه انگلستان، نیز اقدامات قابل‌توجهی در دست انجام بود (برای مثال، کلیفورد و بول، ۱۹۷۸؛ دیویس، آلیس و شپرد، ۱۹۸۱) و همچنین در کانادا (برای مثال، یارمی، ۱۹۷۹). برای فهرست کردن، تعداد زیاد است. زمان هیجان‌انگیزی بود برای حضور در این حیطه‌ی مطالعاتی: دانشمندان زیادی بودند که در آن زمان داشتند در همین زمینه کار می‌کردند و می‌شد با آن‌ها مشورت کرد. به طور کلی، حس می‌شد که در صورت وجود عوامل مشکل‌آفرین، شهادت شاهدان عینی، چالش‌زا باشد. در نتیجه، این تمایل وجود داشت که با کاربست برخی از سیاست‌ها و روندهای قانونی در فرایندهای دادگاه و محاکمه، تا حد امکان از حجم این چالش‌ها کم کنیم. بعضی‌هایمان در تحقیقات مشترک با یکدیگر همکاری داشتیم و ایده‌های خود را در کنفرانس‌های متعددی ارائه می‌دادیم که در مکان‌هایی غالباً عجیب و غریب برگزار می‌شدند. دیگر دوستی‌ای میانمان شکل گرفته بود، تا حدی که اگر کنفرانس مشترکی هم نبود، شانه‌های همکاران مرهم درد از دست دادن عزیزانمان یا طلاق‌های عاطفی‌مان شده بودند. یادم می‌آید که خودم سعی داشتم با یک عبارت شعارگونه، به یکی از همکارانم تسلی بدهم: ماهی‌های زیادی در دریا هست. در نهایت نیز این همکار ما، بعد از پشت‌سرگذاشتن طلاق سختی که داشت، ماهی خوبی صید کرد! گاهی هم با یکدیگر اختلافاتی داشتیم، که البته طبعاً منطقی است. اما این اختلافات گاهی زیادی بالا می‌گرفتند. فکر می‌کنم بد نباشد در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره کنم.



از این روش عجیب به دست می‌آمد بعضاً دانش چندان در زمینه تأثیر اطلاعات نادرست به دست نمی‌داد (آیز و ریدر، ۱۹۹۸).

به‌علاوه، تأثیر داده‌های نادرست را می‌توان در گونه‌های مختلف غیرکلامی و غیرانسانی نیز

در حالی که محققان درگیر بررسی این موضوع بودند که حافظه‌ی کاذب تا چه حد می‌تواند در ذهن و باور یک فرد ریشه بدواند، نبردی عمومی نیز در میان اتاق‌های دادگاه و مطبوعات در حال اوج‌گیری بود. بسیاری از محققان به آن دست‌شواهدی مشکوک شده بودند که سال‌ها سرکوب و وحشی‌گری را ممکن می‌دانستند.

مشاهده کرد (هارپر و گاری، ۲۰۰۰؛ رووی-کولیر، برزا، آدلر و بولر، ۱۹۹۳). از نتایج خوب و تحسین‌برانگیز این مطالعه این بود که توانستیم شناخت عمیق‌تری پیدا کنیم از اینکه چرا اشخاص گاهی اطلاعات نادرست را باور و حتی به عنوان مشاهدات خودشان تلقی می‌کنند. گاهی اوقات فرد جزئیات اصلی را کدگذاری نمی‌کند و یا این جزئیات در ذهنش محو می‌شوند. گاهی هم فرد تماماً خود را میان دو احتمال گیر می‌اندازد و ترجیح می‌دهد جزئیاتی را که از زبان دیگری شنیده است درست تلقی کند. گاهی نیز خاطرات اصلی در روند تأمل در مورد جزئیات بعدی کم‌رنگ می‌شوند. فرایند، به هر ترتیبی هم پیش برود، در نهایت ممکن است شاهد را در جایگاه شهود و در شرایطی قرار دهد که با اطمینان کامل از درستی حرف‌هایش، تماماً اطلاعاتی نادرست را به سمع هیئت‌منصفه برساند.

روان‌شناس آمریکایی^۱ نوشتیم. بسیاری از پژوهشگران دیگر، برای کشف سرنوشت حافظه‌ی اصلی که در ذهن سپرده شده بود، ایده‌های خودشان را ارائه دادند (برای مثال ← بلی، ۱۹۸۹؛ تیورسکی و تاجین، ۱۹۸۰؛ واگنار و بوئر، ۱۹۸۷). گاهی نیز این ایده مطرح می‌شد که اطلاعات نادرست ممکن است حافظه‌ی اصلی را تضعیف کند، اما لزوماً آن را تغییر نمی‌دهد (برای مثال ← مورتون، همرسلی و بکریان، ۱۹۸۵).

نشریه‌ی دیگری که برای من اهمیت بالایی هم داشت نظریه‌ای از دو روان‌شناس را مطرح کرد: اطلاعات نادرست به هیچ‌وجه نمی‌توانند حافظه‌ی اصلی را مخدوش کنند یا تغییر دهند، به هیچ عنوان! (مک‌کلوسکی و ساراگوسا، ۱۹۸۵). به عقیده‌ی آن‌ها، دلیل اینکه اطلاعات نادرست، گزارش شاهدان عینی را تحت تأثیر قرار می‌دهد این است که ایشان موقعیتی برای تطبیق واقعیت با صحنه‌ی حادثه نداشته‌اند. به همین دلیل، هر اطلاعاتی را که به آن‌ها داده شود به‌راحتی می‌پذیرند و جزئیاتش را طوری قبول می‌کنند که انگار حرف خودشان نیز همین بوده است. به‌علاوه، تأثیر اطلاعات نادرست به این سبب بیشتر هم می‌شود که آن‌ها هر دو داده - در اینجا چراغ سبز و چراغ قرمز - را در لحظه به یاد می‌آورند و گمان می‌برند که اطلاعات جدیدی که دریافت کرده‌اند درست بوده است. و این فرایند فرضی هیچ‌گونه اختلال، تضعیف یا تأثیری بر حافظه‌ی اصلی فرد ندارد. به نظر می‌رسید که این یافته‌ی آن‌ها را بعضی «داده‌های نادرست اصلاح‌شده» (که ترکیب غریبی است) پشتیبانی می‌کنند. اما یافته‌هایی که

1. American Psychologist

کاهش خواهد یافت. او و دیگران تحقیقات زیادی برای اثبات مزایای این ترتیب و توالی انجام دادند. فراتحلیلی که در ادامه انجام شد نشان داد که این ترتیب و توالی، میزان تشخیص اشتباه را تا نصف کاهش می‌دهد (استبلی، دیسارت، فولرو و لیندسی، ۲۰۰۱). تعدادی از مراکز پلیس نیز تأثیر مثبت توالی را در تشخیص افراد و بهبود عملکرد تأیید کردند.

اما این اواخر، چند تن از پژوهشگران، با انجام تحقیقات مختلف، نتیجه گرفتند که روش صف‌بندی و توالی روش بهتری نیست (برای مثال ← مایکس، فلو و ویکستد، ۲۰۱۲). شورای تحقیقات ملی (۲۰۱۴) متقاعد شد که بحث همزمانی در مقابل توالی بحثی حل‌ناشدنی است، و بنابراین بهتر دانست که از ارائه‌ی هر توصیه‌ای پرهیز کند که حتی از خلال نتایج بهترین تجربیاتشان می‌شد داد. به همین ترتیب، یک موضوع دیگر نیز میزان اطمینان شاهد است. یک شاهد عینی غالباً به انتخابش از خلال فیلمی در حال پخش یا چندین عکس متوالی اطمینان خاطر دارد و همین‌طور است هنگامی که در مقابل هیئت‌منصفه‌ی دادگاه اقامه‌ی دعوی می‌کند. سال‌ها بود که محققان در مورد ارتباط ضعیف میان «سطح اطمینان» و «دقت» بحث می‌کردند (برای مثال ← کلیفورد و اسکات، ۱۹۷۸؛ دفنباخر، براون و استورگیل، ۱۹۷۸). زمانی که من کتاب اولم شهادت شاهد عینی را در سال ۱۹۷۹ چاپ کردم، موضوع را این‌طور خلاصه کردم: «مطالعات انجام‌شده‌ی بسیار نشان می‌دهند که هرچه اطمینان فرد از پاسخی که داده است بیشتر باشد، میزان دقت و صحت آن پاسخ نیز بیشتر خواهد بود ... برخی از مطالعات نیز نشان می‌دهند که هیچ ارتباطی میان میزان اطمینان و

این همان چیزی است که سیستم حقوقی در حال حاضر باید نگرانش باشد، در حالی که محققان حافظه نیز، که به نظریات علاقه‌مندند، سعی دارند آن را از خلال صفحات نشریات دانشگاهی بیرون بکشند.

خطوط شناسایی شاهد عینی و سطح اطمینان

یکی از جذاب‌ترین کتاب‌ها در تاریخ بررسی‌های شهادت، شاهد واقعی است که به سرپرستی جیمز دوپل (۲۰۰۵) به نگارش درآمده است. همچنین این کتاب جنبه‌ی سرگرم‌کننده نیز دارد؛ زیرا در جاهایی به درون شخصیت‌های بسیاری از همکاران این حوزه ورود می‌کند. دوپل فصلی از این کتاب را به گری ولز اختصاص داده است و ما می‌فهمیم او حتی زمانی که مستقیماً در حال ایفای نقش نبوده، داشته آزمایش‌هایی هوشمندانه بر روی ترکیب و سایر «متغیرهای سیستمی» تحت کنترل مستقیم سیستم قضایی انجام می‌داده است. دغدغه‌ی ولز شاهدانی بودند که هنگام انتخاب فرد مجرم، میان شش نفر درون شش عکس، نه خود آن فرد، بلکه نزدیک‌ترین کسی که قبل یا بعد از او دیده بودند را به عنوان فرد مجرم انتخاب می‌کردند: «این همون یاروست»، ولی دلیل انتخابشان این بود که «او در نزدیک‌ترین فاصله‌ی زمانی نسبت به مجرم ایستاده بوده است».

به عبارت دیگر، افراد غالباً تمایل داشتند گزینه‌ای را انتخاب کنند که بیشتر مرتبط با اصل داستان بود تا اینکه روی سوژه‌ی اصلی دست بگذارند. بنابراین او این فرض را مبنا قرار داد که اگر عکس‌ها تمامشان در یک لحظه (همزمان) به نمایش درآیند، امکان تشخیص اشتباه به‌مراتب

عادی بود. قضات این حق را به خود می‌دادند که آن دست از خبرنگارانی را که به هر نحوی به هیئت‌منصفه حمله می‌کردند از شهادت دادن منع کنند. یک دلیل دیگر محرومیت از شهادت زمانی بود که تشخیص داده می‌شد مواردی که

گاهی اوقات فرد جزئیات اصلی را کدگذاری نمی‌کند و یا این جزئیات در ذهنش محو می‌شوند. گاهی هم فرد تعمداً خود را میان دو احتمال گیر می‌اندازد و ترجیح می‌دهد جزئیاتی را که از زبان دیگری شنیده است درست تلقی کند. گاهی نیز خاطرات اصلی در روند تأمل در مورد جزئیات بعدی کمرنگ می‌شوند.

کارشناس قصد اشاره به آن‌ها را دارد موضوعاتی عادی‌اند و ارتباطی با اصل داستان دادگاه ندارند. یک متخصص به دادگاه نمی‌آید که در مورد مسائلی بدیهی چون طلوع و غروب خورشید حرف بزند. یکی از لحظات بزرگ برای وکلا و مجرم و متهم و متخصصان حیطة‌ی حافظه‌ی شاهد عینی زمانی بود که رأی محکومیت به قتل در دادگاه عالی آریزونا، با حذف شهادت متخصص در دادگاه، کاملاً وارونه شد (استیت وی. چپل، ۱۹۸۳).

در فاصله‌ی زمانی کوتاهی بعد از همین اتفاق، چند روان‌شناس (به‌ویژه مک‌کلوسکی و اِگت، ۱۹۸۳) در مقابل موضوع «شهادت شاهد عینی» موضع‌گیری کردند. استدلال‌شان هم این بود که شواهد تجربی موجود برای پشتیبانی از «شهادت متخصص»، ضعیف هستند. آن‌ها معتقد بودند که این موارد یا در تحقیقات به‌خوبی ثبت نشده‌اند

صحت وجود ندارد ... (گاهی) ممکن است افراد از پاسخ اشتباه، بیشتر از پاسخ صحیح مطمئن باشند. من با بدبینی نتیجه گرفتم که یک فرد کنجکاو به هیچ قیمتی از صحت چیزی اطمینان حاصل نمی‌کند» (لافتس، ۱۹۷۹: ۱۰۱).

از آن زمان به بعد، کتاب‌های زیادی به نگارش مطالبی در باب صحت و اطمینان پرداخته‌اند (← اسمالرز و ولز، ۲۰۱۳). تحلیلی که به‌تازگی انجام شده است نشان می‌دهد در صورت طبیعی ماندن و دست‌نخورده بودن شرایط، ارتباط میان «اطمینان» و «صحت» ارتباطی قوی خواهد بود. در مقابل، و در شرایطی غیر از آن، یا ارتباطی وجود ندارد یا اگر هم وجود داشته باشد، ضعیف است. به‌علاوه، اعتماد نیز بحثی آسیب‌پذیر (خلل‌پذیر) است. شاهدان تا زمانی که آماده‌ی شهادت دادن در صحن دادگاه شوند، به طرق مختلف در معرض عواملی مصنوعی قرار می‌گیرند که ناخودآگاهانه اعتمادشان را متزلزل می‌کند. و این یکی از دلایل مهم مستندسازی سطح اطمینان در زمان گزارش حافظه‌ی ابتدایی است (برای توضیحات بیشتر ← ویکستد و ولز، ۲۰۱۷).

شهادت کارشناس (متخصص)

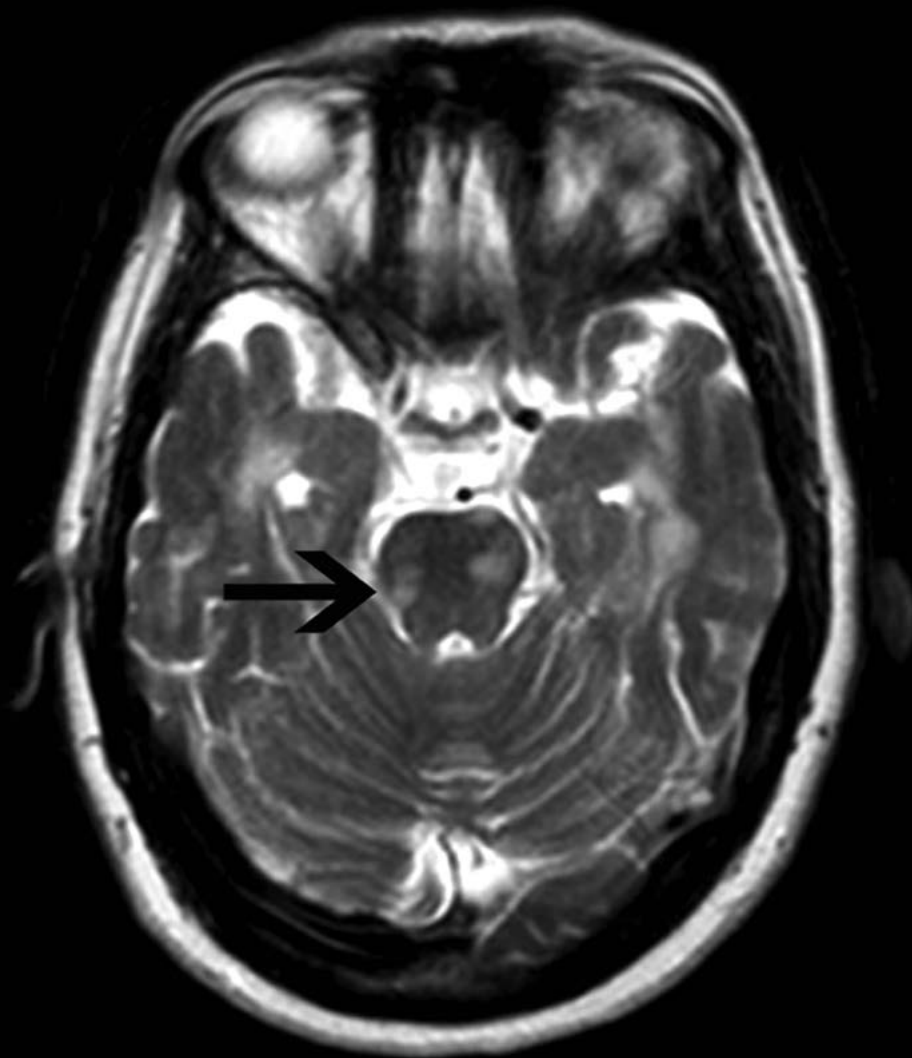
زمانی که بحث روان‌شناسی شناختی کاربردی مطرح شد، دانشمندان حیطة‌ی شاهد عینی درخواست‌های مکرری از سوی وکلای مدافع جنایی دریافت می‌کردند. بنابراین یک کارشناس ممکن است حتی در مواردی خاص نظیر شناسایی نژادی نیز (در صورت سازگاری با واقعیت‌های پرونده) شهادت بدهد. در اواسط دهه‌ی ۱۹۸۰ معاف شدن از شهادت از سوی دادگاه برای کارشناسان امری

معتقدند که حمل سلاح توسط فرد خاطی یا کسی که مرتکب جرم و جنایتی شده است کمکی به شناسایی دقیق‌تر پرونده نمی‌کند (← بورن‌استین، ۲۰۱۷).

بررسی‌های صورت‌گرفته، علاوه بر پرداختن به باور عوام در مورد حافظه‌ی شاهد عینی، به مجموعه‌ای از پژوهش‌های «پیش‌بینی» نیز رسیده‌اند. در یک پژوهش پیش‌بینی، سوژه به طور معمول نظاره‌گر یک «شاهد عینی واقعی» است و بعد از آن است که قضاوت یا پیش‌بینی می‌کند که این شهادت درست و دقیق بوده یا نه. در پاره‌ای از موارد، افراد فقط گزارش شاهد عینی و یا متن دادرسی هیئت‌منصفه را می‌بینند. این دست بررسی‌ها غالباً نشان می‌دهند که افراد در تشخیص شاهدان درست از شاهدان نادرست، خیلی هم خوب عمل نمی‌کنند (برای مثال ← بیودری و سایرین، ۲۰۱۵؛ ریدسون و فیشر، ۲۰۱۱). روی هم‌رفته این بررسی‌ها به نوعی اثبات نقش مثبتی هستند که «شهادت شاهد متخصص» می‌تواند داشته باشد. به نظر می‌رسد که این تلاش جمعی، به طور کلی، دادگاه‌ها را در برابر «شهادت شاهد متخصص» پذیراتر کرده است. و این موضوع زمانی به اوج خود رسید که شورای تحقیقات ملی (۲۰۱۴) گزارش مفصلی ارائه داد که در آن با ارائه‌ی مدارکی مشخص به حضور شاهد عینی در پرونده‌های حقوقی اشاره کرده بود. به تعدادی از این توصیه‌ها در کتاب ۵۰۰ لافتس پرداخته شده است؛ در آن‌ها، روش‌های آموزش هیئت‌منصفه و مواردی دیگر در مرکز قرار دارند و از جالب‌ترین‌شان می‌توان به شهادت متخصص اشاره کرد.

یا مواردی هستند که برای دادگاه کاملاً محرزند. تنش پرصدایی که در صفحات مجله‌ی روان‌شناس آمریکایی و پس از آن در مجله‌ی کار و سیاست به راه افتاد باعث شد که چندین محقق و موقعیت‌تردیدآمیز آن‌ها به حاشیه کشیده شوند. با همه‌ی این احوال، بحث داغ پدیدآمده چیزی بود که من «بحث سالم» خطابش می‌کنم. در سال‌های بعد، پروفیسور مک‌کلوسکی گه‌گاهی پیش من می‌آمد و می‌خواست توصیه‌نامه‌ای به منظور ارتقای شغلی برایش بنویسم. اما چقدر بد که همیشه بحث‌ها محترمانه پیش نمی‌روند!

پس از وارونگی ایجادشده در آریزونا، گروهی از تغییرات مازاد احکام هیئت‌منصفه در مواردی پی گرفته می‌شود که قضات دادرسی، خبرگان را از شهادت معاف کرده باشند. به‌علاوه، این حوزه شاهد رشد ادبیاتی بود که در زمینه‌ی باور دقیق هیئت‌منصفه از حافظه‌ی شاهد عینی به نگارش درآمد. بگذارید تأکید کنم که این ادبیات هیچ ارتباطی با «دقت» شاهد عینی ندارد، بلکه بیشتر به بررسی این موضوع می‌پردازد که افراد تا چه حد به نقش این عوامل باور و درک دارند. تعداد زیادی از این مطالعات، باورهای غلطی را فاش می‌کردند که اعضای هیئت‌منصفه درباره‌ی عملکرد حافظه دارند (برای مثال ← بنتون، راس، بردشاو، توماس و بردشاو، ۲۰۰۶؛ اشمل، ا.، تول، ایستری و لافتس، ۲۰۰۶). بنابراین، برای مثال، افراد عامی غالباً تصور می‌کنند که عملکرد حافظه مثل یک دوربین فیلمبرداری است. خیلی از عوام نیز به تأثیر متقابل در این زمینه اعتقادی ندارند و آن را کاربردی نمی‌دانند: «بررسی متقابل باعث پدید آمدن اشتباهات بیشتری نیز می‌شود». بعضی نیز



ظهور نبردهای حافظه

به طور معمول، زمانی که افراد به موضوع شهادت یک شاهد عینی فکر می‌کنند، تصور حضور در یک اداره‌ی پلیس یا تلاش برای شناسایی مجرم از روی عکس یا فیلم‌های زنده به ذهنشان می‌آید. اما من مدت‌هاست استدلال می‌کنم که شهادت شاهدان عینی فقط در مورد این شرایط صدق نمی‌کند. گاهی که افراد سعی دارند جزئیات اتفاقی خاص در برهه‌ای تأثیرگذار در گذشته را به خاطر بیاورند نیز این بحث مطرح می‌شود؛ مثلاً آن ماشینی که فرار کرد چه رنگی بود؟ مجرم چه نوع سلاحی داشت (اگر سلاحی داشته)؟ شهادت شاهد عینی در بسیاری از مواردی مطرح می‌شود که «نبردهای حافظه» پیش می‌آید. یکی از معروف‌ترین نمونه‌هایش محاکمه‌ی قتل جورج فرانکلین در سال ۱۹۹۰ بود که دهه‌های قبل به قتل سوزان ناسون متهم شده بود. ایلین، دختر فرانکلین، تنها کسی بود که مدعی شده بود پدرش مرتکب این قتل شده است. ایلین در شهادت عینی‌اش آن قدر با جزئیات به موضوع پرداخته بود که کسی باورش نمی‌شد واقعیت نداشته باشد. او به کارآگاهان گفت که فرانکلین در داخل ون به سوزان تجاوز کرده و بعد او را به حال خودش رها کرده بوده است. ایلین با جزئیات تعریف کرده بود که آن روز هوا آفتابی بود و پرتو خورشید از لابه‌لای برگ‌های درختان گذشته بود که او پدرش را دید. و او در حالی که دست راست و یکی از پاهایش جلوتر از سایر بخش‌های بدنش بوده‌اند، با سنگ روی سر سوزان ایستاده بوده است. ایلین می‌گوید زمانی که صدای خرد شدن استخوان را شنیده جیغ کشیده است. دادستان معتقد بود که ایلین قطعاً تمام آن جزئیات را دیده بوده است، اما فرض دیگری نیز

وجود دارد. آن فرض این است که احتمال دارد این جزئیات برآمد تمام چیزهایی باشند که او در تلویزیون، روزنامه‌ها و گفت‌وگوهای افراد شنیده و خوانده بوده است؛ چون این حادثه پوشش خبری بالایی در جامعه پیدا کرده بود. هیچ چیز گفته‌های ایلین را تأیید نمی‌کرد، اما هیئت‌منصفه در نهایت فرانکلین را به قتل متهم کرد. سال‌ها بعد از آن بود که دادگاه فدرال محکومیت فرانکلین را لغو کرد. با فاصله‌ی بسیار کمی بعد از آن، دو کتاب به چاپ رسید: یکی از ایلین که به گناهان پدر خود فرانکلین اشاره کرده بود و دیگری با عنوان روزی روزگاری توسط وکیل/ نویسنده هری مک‌لین (۱۹۹۳). همین عنوان خود به‌تنهایی تمام آنچه را بیان می‌کند که لازم است در مورد این پرونده بدانید.

این مورد مشهور مربوط به زمانی می‌شود که روان‌شناسی شناختی کاربردی (که از این پس با «ACP» به آن اشاره می‌کنیم) هنوز یک علم نوپا بود. این پرونده باعث شد توجه بسیاری به سوژه‌ی حافظه‌ی سرکوب‌شده جلب شود؛ به‌علاوه، منجر به پژوهشی جدید در بحث حافظه شد. بررسی‌های شاهد عینی تا جایی پیش می‌روند که حافظه برای رسیدن به رویدادی که واقعاً اتفاق افتاده است، کاملاً آماده شود. اما پرونده‌ی فرانکلین سؤال را در ذهنمان ایجاد کرد: آیا امکان ایجاد یک تصور در ذهن فرد وجود دارد؟

ما روشی را برای انجام این کار ابداع کردیم. از افراد خواستیم که تصور کنند در کودکی در یک مرکز خرید گم شده‌اند و از ناراحتی گریه‌شان گرفته و در نهایت فردی بزرگ‌سال یا مسن آن‌ها را به خانواده‌هایشان تحویل داده است (برای جزئیات بیشتر ← لافس و کچام، ۱۹۹۴، فصل هفتم).

بودند که حافظه‌ی کاذب تا چه حد می‌تواند در ذهن و باور یک فرد ریشه بدواند، نبردی عمومی نیز در میان اتاق‌های دادگاه و مطبوعات در حال اوج‌گیری بود. بسیاری از محققان به آن دست شواهدی مشکوک شده بودند که سال‌ها سرکوب و

زمانی که بحث روان‌شناسی شناختی کاربردی مطرح شد، دانشمندان حیطة‌ی شاهد عینی درخواست‌های مکرری از سوی وکلای مدافع جنایی دریافت می‌کردند. بنابراین یک کارشناس ممکن است حتی در مواردی خاص نظیر شناسایی نژادی نیز (در صورت سازگاری با واقعیت‌های پرونده) شهادت بدهد.

وحشی‌گری را ممکن می‌دانستند. یکی از پژوهشگران تا حدی در این ناباوری پیش رفته بود که این باورها را صرفاً عقایدی «عامیانه و سنتی» اطلاق کرده بود. او گفته بود: «تصورى عامیانه است اگر فکر کنیم که ذهن این قدرت را دارد که بعضی از خاطرات مسموم و ناخوشایند را دور بریزد. چنین باوری نه قانع‌کننده است و نه اسناد تجربی پشتیبان دارد». بسیاری از درمانگران نیز با این اعتقاد همراه شده‌اند (مثلاً آلپرت، ۱۹۹۵). یکی از پزشکان، در حال نوشتن متنی برای پشت‌جلد مجموعه‌ی آلپرت (۱۹۹۵)، به افراط‌گرایی و سردرگمی حزبی اشاره می‌کند. این نبردها در پرونده‌ی معروف رامونا به تصویر کشیده شده‌اند؛ جایی که یک پدر، به دلیل خاطرات کذبی که درمانگران در ذهن دخترش ایجاد کرده بودند، از آن‌ها شکایت کرد (برای مطالعه‌ی گزارش کامل ← گزارش مطبوعاتی موجود از رامونا و نبرد

یک‌چهارم شرکت‌کنندگان تحت‌تأثیر این پرسش قرار گرفته و حافظه‌ی کاذب را، یا به صورت کلی یا با جزئیات، در ذهن خود شکل داده بودند. پس از آن، خیلی از محققان از این روش در مواردی عجیب‌تر، تراژیک‌تر و غیرمعمول‌تر نیز استفاده کردند؛ مثلاً فردی که مورد حمله‌ی حیوانی وحشی قرار گرفته بوده یا فردی که داشته غرق می‌شده و غریق‌نجات به‌دانش رسیده بوده است. این موارد گاهی باعث می‌شد افراد حتی احساس گناه کنند؛ چون گمان می‌کردند که کار بدی از آن‌ها سر زده یا جرمی مرتکب شده‌اند که پای پلیس به میان آمده است. چند دهه‌ی بعد، زمانی که «ACP» دیگر دانش پخته‌ای شده بود، گروهی از پژوهشگران با استفاده از مجموعه‌ای غنی از داده‌ها «تحلیلی گسترده» در باب حافظه‌ی کاذب انجام دادند (اسکوبوریا و سایرین، ۲۰۱۷). این بررسی‌ها شامل پاسخ‌های ۴۲۳ شرکت‌کننده‌ای می‌شدند که در یکی از هشت پژوهش حافظه‌ی کاذب شرکت کرده بودند. با طرحی که تا حدودی می‌توان محافظه‌کارانه تلقی‌اش کرد، آن‌ها گزارش دادند که حدود ۳۰ درصد از موارد به حافظه‌ی مربوط‌اند و ۲۳ درصد مربوط به اتفاقی می‌شوند که فرد تا حدودی آن را به عنوان واقعیت قبول کرده است. این تحقیق باعث شد که بفهمیم افراد چقدر تحت‌تأثیر مصاحبه‌های صورت‌گرفته قرار می‌گیرند. دیگر گفتن ندارد که اگر کمی بیشتر مصاحبه کرده بودیم، آمارمان چقدر بالاتر می‌رفت. علاوه بر این، لازم است بگویم فرد از حافظه‌ی کاذبی که در ذهنش شکل گرفته است نه تنها اطمینان دارد، بلکه تحت‌تأثیر آن نیز قرار می‌گیرد.

در حالی که محققان درگیر بررسی این موضوع



دارند. به رغم دانش وسیعی که طی این سال در کالج روان‌شناسی آمریکا کسب شد، هنوز بالغ بر صدها نفر در جامعه هستند که درست در مورد جرم‌های مرتکب‌شده یا نشده‌شان توجیه نیستند. صدها پدر و مادر و عمو و همسایه هستند که برای

بررسی‌های صورت گرفته، علاوه بر پرداختن به باور عوام در مورد حافظه‌ی شاهد عینی، به مجموعه‌ای از پژوهش‌های «پیش‌بینی» نیز رسیده‌اند. در یک پژوهش پیش‌بینی، سوژه به طور معمول نظاره‌گر یک «شاهد عینی واقعی» است و بعد از آن است که قضاوت یا پیش‌بینی می‌کند که این شهادت درست و دقیق بوده یا نه.

جرایمی که مرتکب نشده‌اند تحت پیگرد قانونی‌اند. دلیل عمده‌اش نیز همان حافظه‌ی خطا کار و معیوب است. اما دانشی که ما طی این سال‌ها اندوخته‌ایم نیز نوآوری‌هایی زیادی را نوید می‌دهد که بتوان در آینده از حجم این تراژدی‌ها کم کرد. مجریان قانون، متخصصان بهداشت روان و بسیاری دیگر، بر اساس مجموعه فعالیت‌های علمی صورت گرفته، حالا مشغول اعمال تغییرات هستند. «ACP» و نشریات خوب دیگر، کماکان به ارتباطشان با مخاطبان ادامه خواهند داد. و من امیدوارم که گستره‌ی مخاطبان ما روزبه‌روز بیشتر نیز بشود. اگر بتوانیم نقش کوچک خود را در تلاش برای حفظ جهانی عادلانه‌تر به‌خوبی ایفا کنیم، دستمزد خودمان را گرفته‌ایم.^۱

۱. این مقاله دارای منابع مفصلی است که به دلیل بهره‌گیری بهینه از فضای مجله، در این‌جا نشر نشده است و در دفتر مجله برای پژوهشگران موجود و قابل مراجعه است.

متخصصان، که یکی از کتاب‌های مورد علاقه‌ی من است، جانسون، (۱۹۹۷). این نبردها اوایل شورانه بودند. برخی از پزشکان تلاش کردند گفت‌وگوهای محققان را در سازمان‌های حرفه‌ای لغو کنند. تهدید به مرگ، در برخی از دانشگاه‌ها، محققان را به جایی کشاند که برای خود محافظ مسلح استخدام کردند. پرونده‌های قضایی تشکیل شده بود. این نبردها ناخوشایند بودند و به همین ترتیب، اصطلاح «جنگ‌های حافظه» نیز به اصطلاحی مذموم تبدیل شد. گرچه دوران این نبردها هنوز به آخر نرسیده، به میزان قابل توجهی کاهش داشته است.

نتایج

من در این مقاله به موضوعاتی بحث‌برانگیز در زمینه‌ی شهادت شاهدان عینی در طول دوران حیات کالج روان‌شناسی آمریکا اشاره کردم. اما این موضوعات نباید مانعی باشند در برابر قدرشناسی ما از زحماتی که در این حیطة کشیده شده است. پژوهشگران بسیاری در تکمیل ادبیات مرتبط به حافظه‌ی شاهد عینی نقش داشته‌اند. باعث افتخارم است که بگویم بسیاری از آن‌ها فرزندان و نوه‌های دانشگاهی خودم بوده‌اند (برای مثال ← هیویت، کین و گاری، ۲۰۱۳؛ استرنج، گری، برنشتاین و لیندسی، ۲۰۱۰؛ وید، گاری، نش و هارپر، ۲۰۱۰). آن‌ها حالا در کالج‌ها و مؤسسات اقصی نقاط جهان مشغول فعالیت‌اند. آن‌ها دستاوردهای مهمی کسب کرده‌اند که بعضی‌شان نیز در همکاری مشترک با یکدیگر بوده است. آن‌ها با هم در کنفرانس شرکت کرده‌اند، دوستی شکل داده‌اند و حتی سر بر روی شانه‌های یکدیگر، اشک ریخته‌اند. خدا را شکر! آن‌ها هنوز به داستان «ماهی» اعتقاد



بررسی تأثیر اطلاعات نادرست بر حافظه

همه‌گیری و واگیری اطلاعات



بهاره محبی
مترجم

ریچل لی گرینسپان
حقوقدان و روان‌شناس

دکتر گرینسپان استادیار گروه دادرسی کیفری و مطالعات حقوقی دانشگاه می‌سی‌سی‌پی و روان‌شناس اجتماعی است. وی دانش‌آموخته‌ی روان‌شناسی و رفتار اجتماعی از دانشگاه کالیفرنیا در مقطع دکتری و پژوهشگر و مدرس فصل مشترک روان‌شناسی و نظام دادرسی است که اغلب هویت شاهدان و گسترش و پایداری خاطرات نادرست را دربرمی‌گیرد. دکتر گرینسپان توانسته دو بورس پژوهشی از بنیاد ملی علوم آمریکا و مرکز علم و جامعه‌ی نیویورک دریافت کند. این مقاله زیر نظر و با راهنمایی دکتر لافتس نوشته شده است.

البته اصطلاح اینفودمیک جدید نیست و سابقه‌ی استفاده از آن به پیش از همه‌گیری کووید ۱۹ بازمی‌گردد. اولین بار گونتر آیزنباخ در سال ۲۰۰۲ درباره‌ی مفهوم «اینفودمیولوژی»^۲ صحبت کرد. او برای نخستین بار اینفودمیک را این‌طور تعریف کرد:

با وجود همه‌گیری روزافزون اطلاعات نادرست در زبان روزمره و توجه کارشناسان به آن، این اصطلاح در بُعد جهانی تعریف مشخصی ندارد. اطلاعات نادرست را به طور کلی می‌توان این‌گونه تعریف کرد: «اطلاعاتی که معلوم می‌شود صحت ندارند» یا «اطلاعاتی که خلاف اجماع معرفتی جامعه‌ی علمی است».

«حجم عظیمی از اطلاعات فیلترنشده درباره‌ی یک مشکل، به طوری که این حجم از اطلاعات رسیدن به راه‌حل را دشوارتر کند». امروزه مباحث مربوط به اینفودمیک، با وجود گستردگی اطلاعاتی که آحاد مردم می‌توانند از طریق اینترنت به آن دسترسی داشته باشند، داغ‌تر از همیشه شده است.

مشخصاً (با همه‌گیری ویروس کرونا) افراد زیادی به دنبال اطلاعات مربوط به سلامت در فضای مجازی هستند. نزدیک به ۷۰ درصد از آمریکایی‌ها گزارش کرده‌اند که در فضای مجازی درباره‌ی مسائل مربوط به سلامتی جست‌وجو کرده‌اند. این روند باعث شده است تا پس از چک کردن ایمیل و جست‌وجوی محصول برای خرید، جست‌وجو درباره‌ی سلامتی به یکی از محبوب‌ترین

مقدمه

همچنان که جهان درگیر بحران شیوع ویروس کرونا در اقصی نقاط این کره‌ی خاکی است، شهروندان به‌طور طبیعی از حجم گسترده‌ی اطلاعات مربوط به این بیماری، از جمله گشندگی آن، راه‌های جلوگیری از ابتلا به آن و از این قبیل موارد استفاده می‌کنند. همزمان، نگرانی‌ها درباره‌ی قرار گرفتن افراد در معرض اطلاعات نادرست (از جمله اطلاعات گمراه‌کننده یا غلط) درباره‌ی ویروس نیز ادامه دارد، اطلاعاتی که از سرخط خبرها گرفته تا شبکه‌های اجتماعی و مراودات فرد به فرد، همه جا دیده می‌شوند. این در حالی است که قرار گرفتن در معرض اطلاعات نادرست می‌تواند تبعاتی جدی در پی داشته باشد. برای مثال، پس از شایع شدن اینکه برج‌های نسل پنجم شبکه‌ی تلفن همراه می‌توانند ویروس کرونا را منتشر کنند، چندین برج در اروپا ویران شد. اکنون وضعیت به گونه‌ای است که سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۰، با توجه به حجم بالای اطلاعات درست و نادرست درباره‌ی کووید ۱۹، فضای بی‌سابقه‌ی امروز رسانه‌ای را «اینفودمیک»^۱ نامیده است. افراد در طول پاندمی طبیعتاً به دنبال اطلاعاتی دقیق و قابل‌اعتماد هستند، اما به دلیل ظهور پدیده‌ی اینفودمیک و درآمیختن معلومات درست و نادرست، این اطلاعات مبهم‌اند.

۱. infodemic: واگیری اطلاعات، به شرایطی اطلاق می‌شود که اطلاعاتی وسیع درباره‌ی یک مشکل ایجاد شود و این وسعت اطلاعات، پیدا کردن راه‌حل برای آن مشکل را دشوار سازد و انتشار اطلاعات نادرست و شایعات مانع پاسخ‌گویی راهکارهای موثر سلامتی شود و همچنین نوعی سردرگمی و عدم اطمینان در بین مردم ایجاد کند.

2. infodemiology

نادرست در زمینه‌ی سلامتی در شبکه‌های اجتماعی بیشتر به عصر حاضر ارتباط دارد، متخصصان علوم شناختی بیش از پنجاه سال است که در زمینه‌ای متفاوت درباره‌ی اطلاعات نادرست (و تأثیرات آن) تحقیق کرده‌اند. آنان به‌ویژه بررسی کرده‌اند که چگونه اطلاعات نادرستِ پساواقعه‌خاطر افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (به تحقیقات تخصصی چون استفان لواندوفسکی و هنری اوتگار و یا مقالات برینرد و رینا (۲۰۰۵) و لافتس (۲۰۰۵) مراجعه کنید). این تحقیقات درباره‌ی رابطه‌ی اطلاعات غلط با حافظه احتمالاً می‌توانند به شکل گرفتن یک دید کلی از گسترش اطلاعات نادرست آنلاین و تأثیرات آن در دوران پاندمی کمک کنند. همچنین برای تحقق این هدف، ما در این مقاله برآنیم تا درباره‌ی تعاریف متنوع از اطلاعات غلط صحبت کنیم و از نگاه متخصصان شناختی به بررسی این مسئله بپردازیم که افراد چه موقع مستعد پذیرش اطلاعات نادرست هستند و راه‌حل‌های احتمالی مبتنی بر تکنولوژی برای جلوگیری از گسترش این اطلاعات کدام‌اند.

تعریف اطلاعات نادرست و مطالعه درباره‌ی آن

با وجود همه‌گیری روزافزون اطلاعات نادرست در زبان روزمره و توجه کارشناسان به آن، این اصطلاح در بُعد جهانی تعریف مشخصی ندارد. اطلاعات نادرست را به طور کلی می‌توان این‌گونه تعریف کرد: «اطلاعاتی که معلوم می‌شود صحت ندارند» یا «اطلاعاتی که خلاف اجماع معرفتی جامعه‌ی علمی است». برخی تعاریف از اطلاعات نادرست بر عمدی بودن آن تمرکز دارند. بنا بر اعلام سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد

فعالیت‌های آنلاین تبدیل شود. افراد در طول این جست‌وجوها احتمالاً با اطلاعات نادرست نیز مواجه می‌شوند و قرار گرفتن در معرض این اطلاعات می‌تواند تبعات منفی جدی‌ای داشته باشد. تقریباً دوسوم از آمریکایی‌ها گفته‌اند که اخبار جعلی

بزرگ‌سالان میان‌سال، به‌ویژه در مقایسه با جوانان، بیشتر احتمال دارد که اخبار جعلی را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارند. دلیلش شاید این باشد که افراد میان‌سال، در مقایسه با جوانان، سواد دیجیتالی کمتری دارند و در نتیجه، در تشخیص دادن اطلاعات درست از نادرست بیشتر دچار مشکل می‌شوند.

یا اطلاعات غلط باعث شده‌اند که آن‌ها درباره‌ی حقایق اولیه (و غالباً واضح) نیز سردرگم شوند. بیشتر آمریکایی‌ها معتقدند که اخبار ساختگی مشکلی به‌مراتب بزرگ‌تر از مهاجرت غیرقانونی و جرایم خشن است.

نگرانی‌ها از رواج و تأثیر اطلاعات غلط پس از انتخابات ریاست‌جمهوری ۲۰۱۶ ایالات‌متحده به‌سرعت افزایش یافت. در واقع، در هفت سال گذشته، اصطلاحاتی مانند اخبار جعلی، فراقحیقت^۱ و اطلاعات غلط در واژه‌نامه‌های کالینز و آکسفورد و وبسایت «dictionary.com» عنوان «واژه‌ی سال» را به دست آورده‌اند. متقابلاً تحقیق درباره‌ی تأثیر اطلاعات غلط بر تفکرات، باورها و رفتارهای افراد نیز بیشتر شده است.

گرچه تحقیق درباره‌ی وجود و تبعات اطلاعات

1. post-truth



اکهارت تول

است را تحت تأثیر قرار دهد. این تحقیق شناختی درباره‌ی اطلاعات نادرست، که هنوز ادامه دارد، نشان می‌دهد که چه اتفاقی می‌افتد وقتی افراد واقعه‌ای را تجربه می‌کنند و سپس در معرض اطلاعاتی همراه‌کننده درباره‌ی همان واقعه قرار می‌گیرند. در چنین تحقیقاتی، معمولاً افراد واقعه‌ای (مثلاً یک تصادف یا صحنه‌ی جرم شبیه‌سازی شده) را مشاهده می‌کنند و سپس عامدانه در معرض اطلاعات نادرستی قرار می‌گیرند درباره‌ی آنچه پیش‌تر دیده‌اند و سپس خاطرات آنان درباره‌ی واقعه مورد آزمایش قرار می‌گیرد. در بیشتر موارد، افراد عناصر اطلاعات همراه‌کننده را با خاطرات خود از واقعه در هم می‌آمیزند. برای مثال، افراد فیلمی را از یک صحنه‌ی جرم (شبیه‌سازی شده) می‌بینند که در آن سارقی کیف‌پول زنی را سرقت و آن را در جیب خود پنهان می‌کند. ولی پس از قرار گرفتن در معرض اطلاعات همراه‌کننده، این‌طور به یاد می‌آورند که در فیلم سارقی را دیده‌اند که به جای کیف‌پول، تلفن همراه دزدیده است. نام علمی این پدیده «تأثیر اطلاعات نادرست»^۲ است. به طور خلاصه، قرار گرفتن افراد در معرض اطلاعات نادرست می‌تواند بر خاطرات آنان از وقایع/ مطالب گذشته تأثیر منفی داشته باشد.

تحقیق درباره‌ی تأثیر اطلاعات نادرست می‌تواند به روشن شدن مباحث امروز درباره‌ی اینفودمیک و ویروس کرونا کمک کند. زمانی که میان دست‌اندرکاران سیاست‌گذاری‌های عمومی، روزنامه‌نگارها و افکار عمومی بر سر اطلاعات نادرست مباحثی شکل می‌گیرد، غالباً بر تأثیر این اطلاعات بر دانش و باورهای افراد درباره‌ی

(یونسکو) در سال ۲۰۱۸، اگر اطلاعات غلط سهواً یا بدون نیت مشخص منتشر شده باشند، می‌توان آن‌ها را اطلاعات نادرست نامید، اما اگر دانسته و عامدانه منتشر شده باشند، اطلاعات همراه‌کننده^۱ محسوب می‌شوند. از آنجایی که مشخص کردن عامدانه بودن یا نبودن انتشار اطلاعات غلط کاری دشوار است، ما معنای رایج اطلاعات نادرست را اطلاعات غیردقیق فارغ از عمدیت آن در نظر می‌گیریم. در مورد کووید-۱۹، فردی را تصور کنید که خبری را در شبکه‌های اجتماعی می‌خواند مبنی بر اینکه «شستن دست به جلوگیری از انتشار ویروس کمکی نمی‌کند». از آنجایی که چنین اطلاعاتی عموماً خلاف اجماع پذیرفته‌شده‌ی جامعه‌ی علمی و غلط‌اند، اطلاعات نادرست در نظر گرفته می‌شوند. قرار گرفتن در معرض چنین اطلاعاتی می‌تواند تبعاتی جدی در دنیای واقعی داشته باشد. پس از خواندن چنین خبری، احتمال دارد که باور افراد به کارآمدی شست‌وشوی دست تغییر کند و اطلاعاتشان درباره‌ی جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا بیش از پیش غلط شود. البته تحقیق درباره‌ی اطلاعات نادرست محدود به این نیست که این اطلاعات چطور می‌توانند بر باور و دانش افراد در خصوص یک مسئله تأثیر بگذارند. اطلاعات نادرست حتی می‌توانند حافظه‌ی افراد را نیز تحت تأثیر قرار دهند.

متخصصان علوم شناختی بیش از نیم قرن درباره‌ی تأثیرات اطلاعات نادرست بر حافظه تحقیق کرده‌اند؛ درباره‌ی اینکه چگونه و چطور در معرض اطلاعات نادرست قرار گرفتن می‌تواند حافظه‌ی فردی که پیش‌تر شاهد واقعه‌ای بوده

2. the misinformation effect

1. disinformation

عوامل، نحوه‌ی انتشار و علائم کووید ۱۹ مرکز می‌شود. یافته‌ها درباره‌ی تأثیر اطلاعات نادرست نشان می‌دهند که این اطلاعات جنبه‌ای دیگر نیز دارند که باید مورد توجه قرار گیرد: تأثیر اطلاعات نادرست بر حافظه. مثال آن، خواندن مقاله‌ای است حاوی اطلاعاتی نادرست درباره‌ی کارآمدی ماسک‌ها در همه‌گیری کرونا، اطلاعاتی که نه تنها می‌توانند دانش عمومی افراد درباره‌ی ارزش ماسک زدن را تحت تأثیر قرار دهند، بلکه همچنین می‌توانند به طور بالقوه خاطرات افراد را در این باره تغییر دهند که «چقدر با زدن ماسک راحت بوده‌اند» یا «چه اندازه با زدن ماسک احساس امنیت کرده‌اند». اگر افراد تجربه‌ای ناخوشایند از ماسک زدن را به یاد آورند، این یادآوری می‌تواند احتمال ماسک زدن آنان در آینده را تحت تأثیر قرار دهد. از تحقیقات گسترده درباره‌ی تأثیر اطلاعات نادرست می‌توان درس‌های دیگری نیز آموخت؛ نکاتی که می‌توانند برای دغدغه‌مندان حمایت از مردم در دوران پاندمی به عنوان یک راهنما عمل کنند.

مشخصاً (با همه‌گیری ویروس کرونا) افراد زیادی به دنبال اطلاعات مربوط به سلامت در فضای مجازی هستند. نزدیک به ۷۰ درصد از آمریکایی‌ها گزارش کرده‌اند که در فضای مجازی درباره‌ی مسائل مربوط به سلامتی جست‌وجو کرده‌اند. این روند باعث شده است تا پس از چک کردن ایمیل و جست‌وجوی محصول برای خرید، جست‌وجو درباره‌ی سلامتی به یکی از محبوب‌ترین فعالیت‌های آنلاین تبدیل شود.

جوانان، بیشتر احتمال دارد که اخبار جعلی را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارند. دلیلش شاید این باشد که افراد میان‌سال، در مقایسه با جوانان، سواد دیجیتالی^۱ کمتری دارند و در نتیجه، در تشخیص دادن اطلاعات درست از نادرست بیشتر دچار مشکل می‌شوند. فضای اجتماعی اغلب میان‌سالان در شبکه‌های اجتماعی نیز متفاوت با فضای گروه‌های جوان‌تر است. میان‌سالان غالباً از شبکه‌های اجتماعی برای اجتماعی شدن استفاده می‌کنند تا جمع‌آوری اطلاعات؛ بنابراین هدف اصلی آنان (از حضور در شبکه‌های اجتماعی) غالباً

۱. Digital literacy: مهارت‌هایی که افراد را برای استفاده‌ی مؤثر از فضای دیجیتال آماده می‌سازند و به آن‌ها فرهنگ استفاده از رسانه‌ها را نشان می‌دهند.

چند دهه تحقیق درباره‌ی قدرت اطلاعات بر حافظه نشان داده است که عملاً همه‌ی ما مستعد پذیرش اطلاعات نادرست هستیم. حتی افرادی که توانایی‌های حافظه‌ای خارق‌العاده‌ای دارند، مثلاً کسانی که با بازگشت به گذشته تمام جزئیات زندگی خود در دوران کودکی را به‌خوبی به یاد می‌آورند، هم مستعد پذیرش تأثیر اطلاعات نادرست هستند. با این حال، برخی از تفاوت‌های فردی و محیطی شناخته‌شده وجود دارند که آمادگی افراد

درس‌هایی از تحقیق درباره‌ی تأثیر اطلاعات نادرست بر حافظه

چند دهه تحقیق درباره‌ی قدرت اطلاعات بر حافظه نشان داده است که عملاً همه‌ی ما مستعد پذیرش اطلاعات نادرست هستیم. حتی افرادی که توانایی‌های حافظه‌ای خارق‌العاده‌ای دارند، مثلاً کسانی که با بازگشت به گذشته تمام جزئیات زندگی خود در دوران کودکی را به‌خوبی به یاد می‌آورند، هم مستعد پذیرش تأثیر اطلاعات نادرست هستند. با این حال، برخی از تفاوت‌های فردی و محیطی شناخته‌شده وجود دارند که آمادگی افراد

احتمال انتشار شایعه را افزایش می‌دهد. تکرار اطلاعات نادرست به‌ویژه از این لحاظ مخرب است که باعث می‌شود افرادی که چند بار در معرض آن قرار گرفته‌اند با به اشتراک گذاشتن این اطلاعات، احساس راحتی کنند. علاوه بر این، اطلاعات نادرستی که تکرار می‌شوند اصلاحشان به‌مراتب دشوارتر است.

جلوگیری از انتشار اطلاعات نادرست

مطالعه درباره‌ی تأثیر اطلاعات نادرست بر حافظه بیشتر درباره‌ی زمان این تأثیرگذاری و نوع افرادی است که بیشترین تأثیر را از این اطلاعات می‌پذیرند، اما مهم‌تر از آن، این تحقیق به توسعه‌ی روش‌هایی برای حمایت از افراد در برابر تأثیرات ناپه‌نچار اطلاعات نادرست کمک کرده است. متأسفانه ردیابی مؤثر اطلاعات نادرست می‌تواند بسیار دشوار باشد. همچنین زمانی که فردی در معرض اطلاعات نادرست قرار بگیرد از بین بردن کامل و دقیق تأثیرات آن می‌تواند بسیار چالش‌برانگیز باشد. در واقع، حتی زمانی که اطلاعات نادرست کنار گذاشته می‌شوند نیز می‌توانند بر افراد تأثیر بگذارند. نام این پدیده «تداوم نفوذ اطلاعات نادرست»^۱ است. بنابراین رویکردهای مقابله با اطلاعات نادرست، که تمرکزشان بر جلوگیری از انتشار چنین اطلاعاتی است، به‌مراتب کارآمدتر از رویه‌هایی هستند که تلاش می‌کنند پس از قرارگیری افراد در معرض اطلاعات نادرست، از تأثیر آن بکاهند.

یکی از مرسوم‌ترین راه‌حل‌های پیشنهادی «هشدار دادن» است؛ به این صورت که پیش یا پس

کسب اطلاعات درست نیست. تحقیقات درباره‌ی حافظه همچنین نشان داده است که افراد بیشتر مستعد پذیرش اطلاعات نادرست هستند اگر این اطلاعات با نگرش‌های دیرین و باورهای آنان همخوانی داشته باشند. در یک مطالعه، شرکت‌کنندگان تصاویری منفی و دستکاری‌شده از سیاستمداران دموکرات و محافظه‌کار را مشاهده کردند. در اینجا گرایش‌های سیاسی افراد بسیار تأثیرگذار بود در پیش‌بینی اینکه آن‌ها کدام‌یک از این وقایع خیالی را به یاد خواهند آورد. مشارکت‌کنندگانی که به لحاظ سیاسی محافظه‌کار بودند بیشتر احتمال داشت که تصاویر منفی خیالی از یک سیاستمدار لیبرال را به خاطر آوردند (برای مثال، رئیس‌جمهور اوپاما در حال دست‌دادن با رئیس‌جمهور ایران). اما افرادی که خود را به لحاظ سیاسی لیبرال معرفی کرده بودند بیشتر احتمال داشت که یک تصویر غیرواقعی از سیاستمداری محافظه‌کار را به یاد آوردند، تصویری که فرد محافظه‌کار را در حال انجام دادن عملی منفی نشان می‌دهد؛ برای مثال، رئیس‌جمهور بوش در حال گذراندن تعطیلات با یک ستاره‌ی بیسبال در جریان طوفان کاترینا. بنابراین به‌نمایش گذاشتن اطلاعات نادرست به‌ویژه زمانی تأثیرگذارتر است که با باورهای بنیادین یک فرد هم‌راستا باشد.

جنبه‌های مختلف اطلاعات نادرست، خود می‌تواند احتمال تأثیر آن را هم تحت تأثیر قرار دهد. «تکرار» در اقل‌کنندگی اطلاعات نادرست نقشی تأثیرگذار دارد. قرار گرفتن در معرض تکرار اطلاعات باعث می‌شود که آن اطلاعات به نظر آشنا برسند و بنابراین درست. حتی وجود افرادی که مرتباً شایعه‌ای را برای خودشان تکرار می‌کنند

1. the continued influence effect/ the continued influence of misinformation

و این تصور را ایجاد کند که تمام محتوایی که اطلاعات نادرست دارند ردگیری و برچسب زده می‌شوند؛ بنابراین ممکن است محتوایی که حاوی اطلاعات نادرست‌اند اما برچسب هشدار ندارند به عنوان اطلاعات درست و دقیق در نظر گرفته شوند.

با وجود همه‌گیری روزافزون اطلاعات نادرست در زبان روزمره و توجه کارشناسان به آن، این اصطلاح در بُعد جهانی تعریف مشخصی ندارد. اطلاعات نادرست را به طور کلی می‌توان این‌گونه تعریف کرد: «اطلاعاتی که معلوم می‌شود صحت ندارند» یا «اطلاعاتی که خلاف اجماع معرفتی جامعه‌ی علمی است».

فیس‌بوک از یک روش دیگر با عنوان «مطالب مرتبط»^۱ برای رسیدگی به مشکل اطلاعات نادرست استفاده می‌کند. این شبکه‌ی اجتماعی، به جای استفاده از برچسب هشدار درباره‌ی وجود اطلاعات نادرست، با نمایش گزینه‌ی «مطالب مرتبط»، کاربر را تشویق می‌کند که پیش از کلیک کردن بر محتوای مورد نظر، پست‌ها و مطالب قبلی مرتبط با آن را مطالعه کند.

علاوه بر هشدارها، ارائه‌ی پیام‌های بیشتر نیز می‌تواند به جلوگیری از انتشار اطلاعات نادرست کمک کند. فیس‌بوک اخیراً پیش از اینکه کاربر مطلبی را به اشتراک بگذارد، محتوایی را به آن اضافه می‌کند. برای مثال، اگر شخصی قصد داشته باشد مطلبی را که سال‌ها پیش منتشر شده بخواند و سپس آن را به اشتراک بگذارد، فیس‌بوک پیامی

از خواندن اطلاعات نادرست، به افراد اطلاع داده شود که برخی از اطلاعاتی که خوانده‌اند احتمالاً درست نیستند. بسیاری از شبکه‌های اجتماعی از پیام هشدار برای جلوگیری از انتشار اطلاعات نادرست استفاده می‌کنند. برای مثال، در توئیتر اگر توییتری حاوی اطلاعاتی مناقشه‌برانگیز درباره‌ی ویروس کرونا باشد، این نوع پیام‌ها «اظهارات یا ادعاهایی که صحت، راستی یا اعتبار آن تأیید نشده یا نامشخص است» در نظر گرفته می‌شوند که قابلیت تخریب بالایی دارند و سپس یک هشدار/اخطار را برای محتوای مورد نظر منتشر می‌کنند. برای مثال، متنی در نوار بالایی توئیتر مورد نظر ظاهر می‌شود که به خواننده اطلاع می‌دهد: «برخی یا تمام محتوای به اشتراک گذاشته در این توئیتر با دستورالعمل متخصصان سلامت عمومی درباره‌ی کووید-۱۹ تعارض دارد».

تحقیقات نشان داده است که این هشدارها می‌توانند در کاهش تأثیر اطلاعات نادرست کارآمد باشند، اگر به افراد آشکارا هشدار داده شود اطلاعاتی که قرار است بخوانند درست نیست. به طور کلی، هشدارها پیش از اینکه افراد در معرض اطلاعات نادرست قرار بگیرند مؤثرتر از زمانی‌اند که پیام مورد نظر خوانده شده است. با این حال، هشدارهای پس از خوانده شدن اطلاعات نیز می‌توانند مؤثر باشند، به‌ویژه زمانی که نه‌تنها افراد را از وجود اطلاعات نادرست مطلع می‌کنند، بلکه چرایی وجود چنین اطلاعاتی را نیز توضیح می‌دهند. البته به غیر از این حالت خوش‌بینانه، هشدارها می‌توانند چند نقطه‌ضعف بالقوه نیز داشته باشند. مثلاً مرسوم‌تر شدن استفاده از هشدارها در پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی ممکن است انتظارات کاربران را بالا ببرد

1. related articles



انتشارش را دارند. البته کاربران نیز می‌توانند عادت درنگ و تأمل پیش از به‌اشتراک‌گذاری مطالب را در خود پرورش دهند. در اینجا هدف، گند کردن فرایند حرکت فوق‌سریع اطلاعات و تغییر شرایط فعلی است. عمل درنگ کردن و تأمل پیش از به‌اشتراک‌گذاری اطلاعات آنلاین می‌تواند به‌ویژه احتمال انتشار اطلاعات گمراه‌کننده را کم کند.

سخن پایانی

از بسیاری جنبه‌ها، زندگی روزانه‌ی افراد در دوران همه‌گیری ویروس کرونا آینه تمام‌عیار تجربه‌ی یک‌ه‌تازی اطلاعات گمراه‌کننده است. حتی با وجود پیشرفت‌های تکنولوژیکی که هدفشان کنترل و توقف انتشار اطلاعات گمراه‌کننده است، این جریان در شبکه‌های اجتماعی و زندگی روزمره به‌شدت تقویت شده است. این مشکل احتمالاً در آینده نیز با ظهور انواع پیچیده‌تری از اطلاعات گمراه‌کننده، از جمله تصاویر و ویدئوهای دستکاری‌شده، تشدید خواهد شد. این در حالی است که چند دهه تحقیق نشان داده که اطلاعات گمراه‌کننده به‌ویژه در حوزه‌ی سلامت می‌توانند زندگی افراد را به شکلی جدی تحت تأثیر قرار دهند. اطلاعات گمراه‌کننده می‌توانند بر باورها درباره‌ی تأثیر بیماری، راه‌های کارآمد جلوگیری از ابتلا و حتی خاطرات افراد از تجربیات گذشته اثر بگذارد. بنابراین مقابله با این‌فودمیک - در حال حاضر یا در آینده - با استفاده از رویه‌ای بین‌رشته‌ای بهترین رویکرد است، رویه‌ای که با هدف یافتن راه‌حل تحقیق و تخصص، رشته‌هایی چون فناوری اطلاعات، روزنامه‌نگاری، سیاست‌گذاری عمومی و علوم شناختی را کنار هم می‌آورد. ■

را برای اطلاع‌رسانی به کاربر نمایش می‌دهد، پیامی با این مضمون که سال‌ها از عمر این مطلب می‌گذرد. کاربر می‌تواند پس از اعلام اطلاع از این موضوع، انتخاب کند که پیام را به اشتراک بگذارد یا نگذارد. چنین سیستمی می‌توانست توسعه پیدا کند. الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی می‌توانستند به گونه‌ای اصلاح شوند که وقتی کاربری تلاش می‌کرد اطلاعاتی گمراه‌کننده را به اشتراک بگذارد، به او پیام بدهند. این اطلاع‌رسانی حتی می‌تواند زمانی که فردی مطلبی را باز می‌کند - نه لزوماً زمانی که قصد دارد آن را به اشتراک بگذارد - ظاهر شود. برای مثال، زمانی که شخصی بر مطلب گمراه‌کننده‌ای کلیک می‌کند، به او پیام داده شود که این پست حاوی محتوای نادرست است، تا از تکرار اطلاعات گمراه‌کننده کاسته شود.

علاوه بر تغییرات سطوح سیستمی که شبکه‌های اجتماعی در پیش می‌گیرند، افراد نیز می‌توانند سهمی در کاهش انتشار اطلاعات گمراه‌کننده در جامعه‌ی خود داشته باشند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که یکی از دلایلی که ممکن است افراد سهواً اطلاعات گمراه‌کننده را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارند این است که صحت/درستی خبر، هدف اصلی آنان نیست. بنابراین اقداماتی که باعث شود تا افراد پیش از به‌اشتراک‌گذاری مطالب درنگ و تأمل کنند ممکن است به کاهش احتمال انتشار مطالب گمراه‌کننده کمک کنند. شبکه‌های اجتماعی و دیگر منابع خبری آنلاین هم می‌توانند این فرایند تامل/تفکر را با درخواست از کاربران برای تأیید پیام‌های مربوط به محتوایی که کار گیرند که قصد

خرد، بلاهت و سَمی بودن
در رشد انسان

فقط خرد نجات مان می دهد



رابرت استرنبرگ
روان شناس

روح اله نخعی
مترجم

دکتر استرنبرگ اکنون استاد روان شناسی رشد در دانشگاه گرنل و استاد افتخاری دانشگاه هایدلبرگ آلمان و عضو برجسته‌ی مرکز روان سنجی دانشگاه کمبریج است. از جمله نقش‌های عمده‌ی وی در روان شناسی می‌توان به نظریه‌ی سه‌راهی هوش و نظریه‌ی مثلث عشق و نیز عشق به‌مثابه یک داستان و چندین نظریه‌ی تأثیرگذار دیگر درباره‌ی خلاقیت، خرد و سبک‌های تفکر اشاره کرد.

فرانسیسکو گویا. خواب خرد هیولا می‌زاید. چاپ دستی، اوایل سده‌ی نوزدهم میلادی

هیچ وقت به اندازه‌ی اکنون نبوده است، به دلیل وجود سلاح‌های هسته‌ای که برای نابود کردن دنیا کافی هستند و نیز رهبرانی که ممکن است از آن‌ها استفاده کنند.

نکته‌ی کنایه‌آمیز آنچه اکنون در دنیا جریان

یکی از چیزهایی که کمتر دیده می‌شود انتقال خرد است یا به کارگیری مهارت‌های شناخت و دانش فرد به سمت رسیدن به منافع عمومی؛ با برقرار کردن تعادل با منافع خود، دیگران و منافع بزرگ‌تر، از جمله منافع عمومی، در بازه‌ی زمانی بلندمدت و نیز کوتاه‌مدت، از طریق القای ارزش‌های اخلاقی مثبت.

دارد چنین است: در طول قرن بیستم، میانگین هوش‌بهر (بهره‌ی هوشی) در سراسر جهان حدود ۳۰ امتیاز افزایش یافته است، یعنی دو انحراف معیار کامل، تفاوت بین مرز عقب‌ماندگی یا استعداد ویژه‌ی ذهنی با هوش متوسط. این رشدی فوق‌العاده در هوش‌بهر است. به علاوه، این رشد در ایالات متحده‌ی قرن بیست‌ویکم ادامه داشته و در نتیجه، این عدد تفاوت رشد توانایی‌های شناختی سنتی در ایالات متحده را دست کم گرفته است. این افزایش هوش‌بهر خود را به آشکالی مهم و در بعضی از موارد، واضح نمایان کرده است: پیشرفت‌های سرسام‌آور در فناوری‌های پیشرفته و توانایی استفاده از آن فناوری‌ها، پژوهش‌های علمی و مهندسی بسیار سطح بالا و نیز این که برخی در میان «طبقه»ی بالای ذهنی دریافته‌اند که چگونه از هوش‌بهر بالایشان بهره‌برداری کنند تا پول فراوان

امروزه اجتماعی‌شدن جوانان تأکید ویژه‌ای بر رشد شناختی و رشد مهارت‌های دانشگاهی دارد. گرچه این مهارت‌ها مهم هستند، جامعه در دست کم گرفتن اهمیت مهارت‌های مبتنی بر خرد، دچار اشتباهی جدی است. در نتیجه، داریم نسلی از افراد را بزرگ می‌کنیم که شاید باهوش باشند، اما ممکن است ابله هم باشند یا حتی بدتر، با خودشان و دیگران، سمی. این مقاله کمک جدیدی به بحث سمی بودن می‌کند و به این بحث می‌پردازم که مدارس و دانشگاه‌ها چه می‌توانند بکنند تا تأکید بیشتری بر آموزش برای خرد داشته باشند.

تمدن، چنان که می‌شناسیمش، با چالش‌هایی مواجه شده است که کمتر کسی انتظار داشت در حین ورود به میانه‌ی قرن بیست‌ویکم با آن‌ها مواجه شود. بعد از جنگ جهانی دوم، کمتر کسی انتظار بازگشت دولت‌های آزادی‌ستیز را داشت، مانند آنچه در ونزوئلا، ترکیه، مجارستان، لهستان و جاهایی دیگر در جریان است. اما مشکلات فراتر از دولت‌های بد هستند. این مشکلات شامل انکار تغییرات اقلیمی، تروریسم، سلاح‌های هسته‌ای، فقر و نابرابری فزاینده‌ی درآمد، سست‌عنصری تمام‌عیار تعداد انبوهی از به‌اصطلاح رهبران سیاسی، تعداد فزاینده‌ی مرگ‌ومیر در نتیجه‌ی ناکامی‌های آنتی‌بیوتیک‌های مدرن در مقابله با بیماری‌ها؛ و این فهرست ادامه دارد.

دنیا در طول سال‌ها از خیلی جنبه‌ها بهتر شده، اما از جنبه‌هایی دیگر، بسیار بدتر شده است. ظرفیت نابودی در طول تاریخ تمدن ما



فرانسیسکو گویا. به ضد عقل سلیم. چاپ دستی. اوایل سده‌ی نوزدهم میلادی

تعریف شوند، اما برخی از ارزش‌های اخلاقی از جمله صداقت، درستی، عدالت و نوع دوستی، بین فرهنگی به نظر می‌آیند و حتی ظاهراً از فرهنگ نیز فراتر می‌روند. البته تعریف ارائه شده در این جا صرفاً یک تعریف برای خرد است. تعریف مربوط

خردمندان، با جست و جوی منفعت عمومی، بهترین ویژگی‌های افراد را بروز می‌دهند. حامی دیگران اند و به دنبال کاهش تبعیض هستند و به جای تصمیّم می‌گیرند تلاش کنند تا افراد را کنار هم قرار دهند. از خلاقیت شان برای اهدافی خوب استفاده می‌کنند و معمولاً به لحاظ تحلیلی بسیار باهوش هستند. همچنین معمولاً سطح بالایی از عقل سلیم را دارند که ممکن است قدر دانسته نشود.

اما متمایز دیگر خرد، پرداختن به مشکلاتی سخت است که به معنا و سلوک زندگی ارتباط دارد. بر پایه‌ی این نگاه، خرد ادغام کامل دانش با شخصیت، و ذهن با فضیلت است. در نتیجه، خرد نمایانگر دانش و قضاوتی حقیقتاً برجسته و نیز توانایی مشورت است. تعریف‌های دیگری هم هستند. اما من استدلال می‌کنم که متمایزکننده‌ترین ویژگی خردمندان این است که بهترین ویژگی‌ها را در دیگران برجسته می‌کنند. بر پایه‌ی این نگاه، خرد نه تنها بر اساس عملکرد فرد، که بر اساس تأثیر مثبت عملکرد او بر دیگران در کمک مشترک به آن‌ها برای رسیدن به منفعتی عمومی نیز قضاوت می‌شود.

معیارهای متنوع و مختلفی برای ارزیابی خرد

درآوردند؛ چه در وال استریت^۱، چه در سیلیکون ولی^۲ و چه در جاهای دیگر، به شکلی که هیچ وقت در طول تاریخ تمدن ممکن نبوده است.

رشدی که جهان در هوش بهر تجربه کرده است نمی‌تواند صرفاً ناشی از تغییرات ژنتیکی یا حتی تا حد زیادی ناشی از آن‌ها باشد. این بازه‌ی زمانی اساساً کوتاه‌تر از آن است که چنین سطح بالایی از جهش در آن رخ داده باشد. افزایش هوش بهر هم چنین نمی‌تواند صرفاً حاصل جفت‌گیری‌های گزینشی باشد؛ چون جفت‌گیری گزینشی (انتخاب بهتر جفت‌ها به لحاظ ذهنی) انحراف معیار هوش بهر را در نسل بعدی افزایش می‌دهد، اما احتمالاً میانه را نه، زیرا افراد دارای هوش بهر پایین نیز، مانند افراد دارای هوش بهر بالا، کسانی را انتخاب می‌کنند که با هوش بهرشان هماهنگ باشند. اگر این افزایش در هوش بهر حاصل اجتماعی شدن بهتر دانشجویان در خانه و آموزش بهترشان در دانشگاه و مدرسه باشد، شاید چیزی در این اجتماعی شدن و آموزش کم است. چه چیز ممکن است کم باشد؟

خرد

یکی از چیزهایی که کمتر دیده می‌شود انتقال خرد است یا به کارگیری مهارت‌های شناخت و دانش فرد به سمت رسیدن به منافع عمومی؛ با برقرار کردن تعادل با منافع خود، دیگران و منافع بزرگ‌تر، از جمله منافع عمومی، در بازه‌ی زمانی بلندمدت و نیز کوتاه‌مدت، از طریق القای ارزش‌های اخلاقی مثبت. این ارزش‌ها تا حدی ممکن است در فرهنگ

۱. مرکز شرکت‌های سرمایه‌گذاری
۲. مرکز شرکت‌های فناوری و آی تی

پیشنهاد شده‌اند. این معیارها قرائت‌هایی از خرد یک فرد به دست می‌دهند، در انواعی گوناگون از کارها و وضعیت‌ها.

طبق نظریه‌ای از «تعادل» که من از خرد و ارتباطش با هوش پیشنهاد کرده‌ام، هوش عنصری لازم اما نه کافی از خرد است. فرد نمی‌تواند واقعاً خردمند باشد، اگر به میزان مناسبی باهوش نباشد؛ چون هوش، حتی با تعریف محدود هوش‌بهر، شامل مهارت‌های تحلیلی‌ای می‌شود که برای حل انواع مشکلات هم‌گرا لازم است. اساساً فرد نمی‌تواند بدون داشتن مهارت‌های تحلیلی، خردمند باشد. فرد نیاز دارد که بتواند ایده‌های خود را از ایده‌های بد تمیز دهد و ایده‌های مفید را از ایده‌های مخرب. در نتیجه، انتظار می‌رود که خرد و هوش ارتباطی مثبت داشته باشند و در واقع، نظریه‌های ضمنی افراد از هوش و خرد می‌گویند که این دو ویژگی واقعاً نسبتی مثبت و هماهنگ دارند. اما آیا ممکن است هم‌زمان با افزایش جنبه‌ی تحلیلی هوش، هوش‌بهر، خرد در واقع بتواند کاهش یابد؟ پاسخ، به باور من، مثبت است. من می‌گویم که خرد به‌طور میانگین کاهش یافته است و این تا حد زیادی نتیجه‌ی نظام پاداشی انحرافیافته‌ای در نظام آموزشی و جامعه است.

هماهنگی مثبت بین خرد و هوش تا حدی که مقدور است، به این دلیل خواهد بود که وقتی جامعه مهارت‌های هوش تحلیلی را رشد می‌دهد، هم‌زمان به رشد دادن مهارت‌های مربوط به خرد هم می‌پردازد. اما اگر چنین نکند چه؟ اگر برعکس این کار را کند چه؟ یعنی مهارت‌های هوشی مبتنی بر هوش‌بهر را به قیمت مهارت‌های مربوط

به خرد رشد دهد.

در زمان‌های گذشته، تربیت شخصیت در نظام تحصیلی تعبیه شده بود، اگر هم نه آشکارا، حداقل به‌صورت ضمنی. کتاب‌های اولیه مک‌کافی بر تربیت شخصیت و رشد فضیلت‌ها همان‌قدر تأکید داشتند که بر رشد خواندن و دیگر مهارت‌های کلامی. با این‌که تربیت شخصیت معمولاً بخشی آشکار از تجربه‌ی آموزشی نبوده، غالباً بخشی ضمنی بوده است، لااقل در گذشته.

اما در عصر آزمون‌های استانداردسازی‌شده، تربیت شخصیت و رشد خرد در حال محو شدن هستند؛ اگر همین حالا هم از بین نرفته باشند. اگر آزمون‌های استانداردسازی‌شده شخصیت را ارزیابی نمی‌کنند، شخصیت یا خرد دیگر برای مدیران مدرسی که به هر طریقی که بتوانند دنبال نمره‌های بالا در آزمون‌ها هستند، چه فرقی دارد؟ مدارس، مدیران، معلمان و دانش‌آموزان برای چیزهایی جز خرد آموزش می‌بینند و آن چیزهای دیگر اولویت دارند. این چیزهای دیگر، در وهله‌ی اول، در قالب عملکرد موفق دانش‌آموزان در انواعی از آزمون‌های استانداردسازی‌شده قرار می‌گیرند. این چیزهای دیگر ممکن است در هوش‌بهر و به طور کلی‌تر در هوش مهم باشند، اما ممکن است عملاً مهارت‌های مربوط به خرد را از برنامه‌ی درسی بیرون بیندازند. ممکن است دست‌آخر دانش‌آموزانی داشته باشیم که در عین باهوش بودن، ابله نیز باشند.

بلاغت

فقدان خرد را می‌توان «بلاغت» نام گذاشت. چه می‌شود وقتی آدم‌های باهوش به شکلی قابل‌توجه

وقتی این همه رهبر سیاسی در سطح ملی، تا بالاترین سطح، این ویژگی‌ها را نشان می‌دهند، چه امید واقع‌گرایانه‌ای می‌توان به جوانان داشت؟ لازم است امیدوار باشیم که والدین و معلمان رهبران سیاسی ابله را به‌عنوان الگوهای منفی

اکنون تمدن با چالش‌هایی مواجه شده است که کمتر کسی انتظار داشت در حین ورود به میانه‌ی قرن بیست‌ویکم با آن‌ها مواجه شود. بعد از جنگ جهانی دوم، کمتر کسی انتظار بازگشت دولت‌های آزادی‌ستیز را داشت، مانند آنچه در ونزوئلا، ترکیه، مجارستان، لهستان و جاهایی دیگر در جریان است. اما مشکلات فراتر از دولت‌های بد هستند.

برای نوجوانان و جوانان مطرح کنند، اما آیا چنین می‌کنند؟ به دلایل متنوع، ممکن است چنین کاری نکنند. به‌جای آن، ممکن است به تحسین این رهبران پردازند. چرا؟ چون اصل بنیادین توجه بین‌فردی این است که ما به‌سمت کسانی جذب می‌شویم که مشابه‌مان باشند و کمتر کسی در این میان خردمند است. مردم ممکن است ابله‌ها را انتخاب کنند، اما آن ابله‌ها، «ابله‌های آن‌ها» هستند. راه دیگر، نگاه به این پدیده بر اساس «ذهن درستکار» هایت است. ما خود را به قبیله‌ها تقسیم می‌کنیم و حتی اگر کسی ابله باشد، او «ابله ماست»، در مقابل «ابله آن‌ها». بلاهت بدترین نتیجه‌ی ناکامی در رشد خرد نیست. بدترین نتیجه، سَمی بودن است.

ابله می‌شوند؟ چنین آدم‌هایی ویژگی‌های مشخصی را نشان خواهند داد، ویژگی‌هایی که به‌نظر می‌رسد در میان افراد بانفوذ و قدرتمند در جوامع ما به‌شکلی فزاینده شایع باشند:

■ **خوش‌بینی غیرواقع‌گرایانه به ایده‌های خودشان:** باور دارند که اگر ایده‌ای از آن‌هاست، چون آن‌ها خیلی باهوش‌اند، قطعاً ایده‌ی خوبی است.

■ **خودمحوری:** به این باور می‌رسند که همه چیز درباره‌ی آن‌هاست. در شکل افراطی‌اش، آن‌ها خودشیفته می‌شوند، به طوری که دغدغه‌ی اصلی یا تنها دغدغه‌شان خودشان و پیشرفت‌شان است.

■ **همه‌چیزدانی جعلی:** باور دارند که همه چیز یا همه‌ی چیزهایی که لازم است بدانند را می‌دانند. در دانستن اینکه چه چیز نمی‌دانند یا فهم این‌که چه چیز لااقل در یک زمان مشخص در یک مکان مشخص دانستنی نیست، ناکام می‌مانند.

■ **قدرت مطلق جعلی:** بر این باورند که قدرت مطلق دارند و می‌توانند هر کاری را بکنند.

■ **آسیب‌ناپذیری جعلی:** بر این باورند که آن‌قدر باهوش و قدرتمند هستند که می‌توانند هر کاری بکنند و عواقبی نبینند.

■ **رهایی از قید اخلاقیات:** به این باور می‌رسند که اخلاقیات برای دیگران مهم هستند، اما آن‌ها فراتر از ملاحظات اخلاقی‌اند.

سمّی بودن

درسراسر جهان، از جمله قاره‌ی آمریکا، دولت‌ها را به شکل فزاینده‌ای رهبرانی سمّی هدایت می‌کنند که بدترین ویژگی‌های انسانی را بروز می‌دهند. این رهبران معمولاً بر اساس کاریزما و ادعاهای نادرست

شاید مهم‌تر از همه در آموزش خردورزی این است که به دانش‌آموزان اهمیت پیگیری منفعت عمومی با تعادل بین منافع خود، دیگران و منافع بزرگ‌تر آموزش داده شود. بسیاری از جوامع امروز قبیله‌ای شده‌اند. این جوامع به شکلی فزاینده به گروه‌هایی تقسیم شده‌اند که به نظر می‌رسد نه تنها هیچ نقطه‌ی مشترکی ندارند، بلکه به دنبال نتایجی هستند که به شکلی متقارن در مقابل یکدیگرند.

در روابطشان با دیگران مداوماً استبدادی عمل می‌کنند، می‌خواهند راه خودشان طی شود و چندان به نظرات دیگران توجه ندارند، خودبین یا خودشیفته هستند، کاری که می‌کنند برای نفع یا تکریم خودشان است، تفرقه‌افکن‌اند، معمولاً با قراردادن افراد یا گروه‌ها در مقابل هم به دنبال در اختیارگرفتن کنترل امور هستند، خشمگین‌اند، مدام به دیگران انتقاد می‌کنند اما به ندرت به انتقاد از خود می‌پردازند یا هرگز چنین نمی‌کنند، غیراخلاقی هستند و بدون دغدغه و ملاحظه، دستورات اخلاقی را زیر پا می‌گذارند؛ چون برایشان اهمیتی قائل نیستند. این‌ها غالباً کسانی‌اند که سه‌گانه‌ی تاریک ماکیاولیسم، خودشیفتگی و جامعه‌ستیزی را بروز می‌دهند.

سمّی بودن ممکن است از بعضی جنبه‌ها به عوام‌گرایی مربوط باشد که غالباً شامل قراردادن مردم «واقعی» یا «خالص» در مقابلی گروهی فرضی از نخبگان فاسد می‌شود. می‌توانیم طرح‌واره‌های چنین تفکری را نه تنها در میان رهبران سیاسی امروز، که در میان بسیاری از پیروان‌شان هم ببینیم.

رابطه‌ی بین خرد، بلاهت و سمّی بودن: مشکل اجتماعی

افراد و رهبران خردمند، ابله و سمّی هرکدام در جامعه کارکردی متفاوت دارند. خردمندان، با جست‌وجوی منفعت عمومی، بهترین ویژگی‌های افراد را بروز می‌دهند. حامی دیگران‌اند و به دنبال کاهش تبعیض هستند و به جایش تصمیم می‌گیرند تلاش کنند تا افراد را کنار هم قرار دهند. از خلاقیت‌شان برای اهدافی خوب استفاده می‌کنند

عوام‌گرایانه‌شان انتخاب می‌شوند؛ برای سودرسانی به افرادی که خود را قربانی سیستم فعلی تصور می‌کنند. گاهی به آن‌ها رهبران «شبه‌تحول‌گرا» گفته می‌شود. لیپمن بلومن درباره‌ی جذابیت این رهبران سمّی، رهبرانی که سازمان‌های خود یا کشورهای خود و دنبال‌کنندگان‌شان را با خود پایین می‌کشند، نوشته است. این رهبران نقطه‌ی مقابل خردمندی هستند. ارزش‌های آن‌ها با ارزش‌های خردمندان متفاوت است. در حالی که خردمندان ارزش‌های اجتماعی و سازنده دارند، افراد سمّی ارزش‌های ضداجتماعی و مخرب دارند.

از نظر من، ویژگی‌های افراد سمّی، به‌خصوص رهبران سمّی، از این قرار است: معمولاً مغرورند، به دیگران از بالا نگاه می‌کنند، بدخلق هستند،



فرانسیسکو گویا. این بدترین آن‌هاست. چاپ دستی. اوایل سده‌ی نوزدهم میلادی

افراد/ رهبران ستمی	افراد/ رهبران ابله	افراد/ رهبران خردمند	
بدترین ویژگی‌های آن‌ها	چیز زیادی از دیگران بیرون نمی‌آورند	بهترین ویژگی‌های آن‌ها	آن‌چه در دیگران بروز می‌دهند
ضرر مشترک برای همه به جز گروه‌های مطلوب‌شان	خودشان و نوجهایشان - نسبت به منفعت مشترک بی تفاوت هستند	منفعت مشترک همه	هدف اصلی دغدغه‌هایشان
بسیار مخرب، تقابلی و جداکننده	درهم‌وبرهم، بی تفاوت	بسیار سازنده، حامیانه و یکپارچه	گرایش روش کار نسبت به بیرون گروهی‌ها
تاریک، برای اهداف بد	خلاقیت چندانی در کار نیست	روشن، برای اهداف خوب	نوع خلاقیت
معمولاً برتر اما برای اهداف خودخواهانه	متنوع، هر چیزی ممکن است باشد	معمولاً برتر	مهارت‌هایی استدلال تحلیلی
معمولاً برتر اما برای اهداف خودخواهانه	متنوع، هر چیزی ممکن است باشد	معمولاً برتر اما اغلب قدرنادانسته	هوش عملی (عقل سلیم)
بسیار غیراخلاقی	بی توجه به اخلاقیات	بسیار اخلاقی	گرایش اخلاقی
اغوایی و اغلب فریبنده	بالا برای ابله‌هایی مثل خودشان، افراد مشابه خود را جذب می‌کنند (کبوتر با کبوتر)	ترسناک و به‌سختی قابل درک	جذابیت برای دیگران
سه‌گانه‌ی تاریک: ماکیاولیسم، خودشیفتگی و جامعه‌ستیزی	جزمی، بسته به تجربه، خودبین	پذیرای تجربه، نوع‌دوست، مهربان	مجموعه‌ی شخصیتی

جدول ۱. ویژگی‌های افراد و رهبران خردمند، ابله و ستمی

احمق	باهوش	
-	باهوش و خردمند	خردمند
احمق و ابله	باهوش و ابله	ابله
احمق و ستمی	باهوش و ستمی	ستمی

جدول ۲. انواع افراد و رهبران

■ هوش از خرد متمایز است،
 ■ خرد را می توان به عنوان طیفی دانست از خردمند (بروزدادن بهترین ویژگی های افراد با دنبال کردن منافع عمومی) تا ابله (بروزدادن چیزی جزئی از افراد و بی تفاوتی به منافع عمومی) تا فرد

رشدی که جهان در هوش بهر تجربه کرده است نمی تواند صرفاً ناشی از تغییرات ژنتیکی یا حتی تا حد زیادی ناشی از آن ها باشد. این بازه ی زمانی اساساً کوتاه تر از آن است که چنین سطح بالایی از جهش در آن رخ داده باشد. افزایش هوش بهر هم چنین نمی تواند صرفاً حاصل جفت گیری های گزینشی باشد.

سمی (نوعی ضد خرد، بروزدادن بدترین ویژگی های افراد با دنبال کردن مضرات عمومی و نیز آنچه منفعت خود و خانواده، نوچه ها یا دیگرانی شبیه خودشان است)،

آن گاه به طبقه بندی ای از چهار نوع افراد می رسیم: کسانی که کم و بیش باهوش اند و کسانی که خردمند، ابله یا سمی هستند. یک مثال، دنبال کردن «مضرات عمومی»، سرمایه داری رفاقتی است که در آن ثروتمندان و قدرتمندان حاکمیت را به گونه ای می چینند که به خودشان و دیگرانی مثل خودشان سود برسد، در حالی که مانع فرصت به باشی و موفقیت برای دیگران می شوند. توجه داشته باشید که سمی بودن مستلزم باهوش بودن نیست. ممکن است فردی سمی باشد

و معمولاً به لحاظ تحلیلی بسیار باهوش هستند. همچنین معمولاً سطح بالایی از عقل سلیم را دارند، اما این عقل سلیم ممکن است قدر دانسته نشود. گرچه چنین افرادی بسیار اخلاق گرا و عمیقاً اخلاقی هستند، ممکن است کسانی را بترسانند که اقدامات خودشان با اقدامات خردمندان هیچ نسبتی ندارد و ترجیح می دهند مواضع اخلاقی ای اتخاذ کنند که مصالحه ی بیشتری با شخصیت خودشان دارند.

بنابراین ممکن است رهبران خردمند پذیرش خردشان را سخت بیابند، مگر این که مردمی که رهبری شان می کنند خرد را قدر بدانند. افراد ابله معمولاً هوای خودشان را دارند و نیز هوای کسانی که با آن ها نوعی رابطه ی تبادل دارند، یعنی احساس می کنند کس دیگری چیزی به آن ها بدهکار است و آن ها به کس دیگری چیزی بدهکارند. چندان برای دیگران اهمیتی قائل نیستند.

در مقابل، افراد سمی، مخرب اند، گاهی تعمداً، و نیز رهبرانی که بذر اختلاف و آشوب می کارند. آن ها معمولاً سازمان های تحت رهبری شان را نابود می کنند و در برابر کسانی که با آن ها در ارتباط اند مخرب هستند. برای مثال، رئیس جمهور یا نخست وزیر جامعه ای دموکراتیک که می خواهد حاکمی مستبد باشد ممکن است با تلاش برای نابود کردن نهادهای دموکراتیک، معمولاً تحت پوشش نجات آن نهادها مخرب ظاهر شوند. این کلکی قدیمی است مربوط به زمان روم باستان که در زمان حال نیز دیده می شود. گاهی رهبران سمی اساساً به تمامی پلید هستند.

اگر ما دریابیم که:

روال‌ها
۱. شاگردان را تشویق کنید به خواندن آثار فلسفه، تاریخ و ادبیات کلاسیک برای یادگیری و تأمل روی خرد نسل‌های پیشین.
۲. شاگردان را تشویق کنید به شرکت در بحث‌های کلاسی، پروژه‌ها و مقالاتی که آن‌ها را تشویق می‌کند، درباره‌ی درس‌هایی که از آثار کلاسیک.
۳. شاگردان را تشویق کنید به این که نه تنها دانش و «حقیقت» دریافت‌شده، بلکه ارزش‌های اخلاقی را هم مورد مطالعه قرار دهند، چنان که در تفکر تأملیشان شکل می‌گیرد.
۴. تأکید فزاینده‌ای داشته باشید روی تفکر انتقادی، خلاقانه، عملی و خردمندانه در خدمت اهداف خوب.
۵. شاگردان را تشویق کنید که تقریباً هر موضوعی که می‌خوانند، درباره‌ی این فکر کنند که چگونه می‌شود از آن برای اهداف بهتر یا بدتر استفاده کرد و درباره این که هر کدام از این اهداف چقدر اهمیت دارند.
۶. به یاد داشته باشید که معلم همیشه الگوست! برای این که الگوی خرد شوید، رویکردی سقراطی به تدریس اتخاذ کنید و شاگردان را دعوت کنید که نقش فعال‌تری در یادگیری سازنده داشته باشند، از نظرگاه خودشان و از نظرگاه دیگران.
۷. به شاگردان یادآوری کنید به جای این که تنها به دنبال منافع کسانی باشند که به‌عنوان شبیه خودشان تصورشان می‌کنند یا اعضای «قبیله»ی خودشان، به منافع عمومی و مشترک فکر کنند.

جدول ۳. شش روال تدریس برای خرد

منفی عمل می‌کنند. اما وضع درهم‌وبرهم و آشوب‌زده‌ی جامعه‌ی ما و سیاست در آن ممکن است انگیزه‌ای اندک برای جامعه ایجاد کند تا الگویش را تغییر دهد. برای مثال، سیل وحشتناک هیوستون در نتیجه‌ی طوفان هاروی قابل‌اجتناب بود، اگر انسان‌ها تلاشی می‌کردند که گرمایش زمین را کندتر کنند و اگر اهالی هیوستون مناطق مسکونی و تجاری‌شان را بر بسترهای سیل بنا نکرده بودند. تخمین زده شده که پورتوریکو ۴۶۰۰ نفر را در طوفان ماریا از دست داده است. پس چه کنیم؟ چه می‌توانیم بکنیم؟

و مهندسی روش‌های عملی کردن این سَمّی بودن را به افراد تحت امرش بسپارد، چنان که در آلمان نازی رخ داد (یک خانه در جدول ۲ خالی است: هیچ فرد کم‌هوشی نیست که خردمند باشد).

آموزش برای خرد: شش اصل

نتیجه‌ی این تحلیل این است که مدارس بهتر است، یا شاید بشود گفت باید، دانش‌آموزان را برای خرد آموزش دهند. هم‌اکنون آزمون‌های استانداردسازی‌شده به معلمان هیچ انگیزه‌ای برای این کار نمی‌دهند و در واقع به‌لحاظ انگیزشی

روال ۱: تأمل

تفکر گفت‌وگویی و دیالکتیکی شوند، فراتر از تفکر تأملی که قبلاً شرح داده شد. هرکدام از این انواع تفکر را در نظر بگیرید.

اول، تفکر گفت‌وگویی چیست؟ تفکر گفت‌وگویی وقتی در کار است که فرد با مسئله‌ای

هرجا ممکن است، دانش‌آموزان را تشویق کنید که با تأمل بیندیشند: بر تفکر خودشان تأمل کنند تا قابلیت فراشناختی‌شان را افزایش دهند، یعنی آگاهی و درک‌شان از شناخت‌ها، احساسات و باورهایشان. این فرایند اتخاذ تصمیمات خردمندانه، راهبردی، انعطاف‌پذیر و هدف‌محور است؛ در نتیجه، به نظارت دائمی بر راهبردهایی نیاز دارد که فرد ساخته و نیز توانایی بهبود راهبردهایی که کمتر موفق بوده‌اند تا بهتر با نیازهای موقعیتی هماهنگ باشند. معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند که به تفکر تأملی بپردازند، با طراحی فعالیت‌های آموزنده‌ای که به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد ارزش‌های اخلاقی خود را شکل دهند. علاوه بر این، می‌شود به‌صراحت به دانش‌آموزان آموخت که چگونه از راهبردهای فراشناختی استفاده کنند؛ برای مثال، سؤال کردن از خود یا استفاده از فهرست‌های کاری نظارت بر خود.

روال ۲: یادگیری پروژه‌محور

دانش‌آموزان را فعالانه در بحث‌های کلاسی، پروژه‌های پژوهشی و مقاله‌های تأملی‌ای درگیر کنید که دانش‌آموزان را تشویق می‌کنند، مبتنی بر آموخته‌هایشان از مطالعه‌ی آثار ادبی و فلسفی و دیگر آثاری که خوانده‌اند. این دانش‌آموزان نیاز دارند در این‌باره بیندیشند که این درس‌ها چگونه در زندگی خودشان و زندگی دیگران قابل‌اعمال هستند. برای مثال، برنامه‌ی درسی تاریخ باید بر روابط بین تاریخ و تجربه‌های روزمره‌ی شخصی مربوط تأکید کند.

معلم‌ها باید کاری کنند که دانش‌آموزان درگیر

در عصر آزمون‌های استانداردسازی شده، تربیت شخصیت و رشد خرد در حال محو شدن هستند؛ اگر همین حالا هم از بین نرفته باشند. اگر آزمون‌های استانداردسازی شده شخصیت را ارزیابی نمی‌کنند، شخصیت یا خرد دیگر برای مدیران مدرسی که به هر طریقی که بتوانند دنبال نمره‌های بالا در آزمون‌ها هستند، چه فرقی دارد؟

پیچیده مواجه می‌شود، شامل چند نظرگاه که برای آن فرد نظرگاه‌های مختلف و چشم‌اندازهای متنوع را در نظر می‌گیرد تا بهترین راه‌حل ممکن را بیابد. آنچه در ابتدا پاسخ صحیح به نظر می‌آید، وقتی منافع بلندمدت در نظر گرفته شوند یا وقتی منافع جامعه به‌طور کلی محسوب گردند، ممکن است پاسخ غلط از کار دربیایند. در تفکر گفت‌وگویی، تفکر چند چارچوب متنوع رجوع را برای تولید چشم‌اندازهای مختلف در زمینه‌ی مسئله‌ی خاص پیش‌رو و تدقیق آن‌ها به کار می‌گیرد.

دوم، تفکر دیالکتیکی چیست؟ در حالی که تفکر گفت‌وگویی شامل مقایسه و تضاد بین چند نظرگاه می‌شود، تفکر دیالکتیکی شامل در نظر گرفتن و ادغام دو چشم‌انداز متضاد می‌شود. اولین چشم‌انداز در نظر گرفته‌شده تر خوانده می‌شود



فرانسیسکو گویا. نمایش شارلاتان‌ها. چاپ دستی. اوایل سده‌ی نوزدهم میلادی

می دهم و هشت گام دارد که عبارت اند از:

- اذعان به وجود مسئله؛
- تعریف مشکل به عنوان مسئله ای اخلاقی؛
- اتخاذ این تصمیم که مسئله به اندازه ی کافی بزرگ هست که ارزش توجه بیشتر داشته باشد؛

در سراسر جهان، از جمله قاره ی آمریکا، دولت ها را به شکل فزاینده ای رهبرانی سَمی هدایت می کنند که بدترین ویژگی های انسانی را بروز می دهند. این رهبران معمولاً بر اساس کاریزما و ادعاهای نادرست عوام گرایانه شان انتخاب می شوند؛ برای سودرسانی به افرادی که خود را قربانی سیستم فعلی تصور می کنند. گاهی به آن ها رهبران «شبه تحول گرا» گفته می شود.

- اتخاذ این تصمیم که مسئله از آن خود فرد است و فرد مسئولیتی برای حل کردن آن دارد؛
- شناسایی قاعده ی اخلاقی مربوط یا مجموعه ای از قواعد برای حل مسئله؛
- اعمال قاعده یا قواعد؛
- آمادگی برای پیامدهای ناسازگار احتمالی اقدام اخلاقی؛
- اقدام. دانش آموزان نیاز دارند که یاد بگیرند چطور استدلال و اقدام کنند، نه فقط در مدرسه، بلکه در زندگی خودشان نیز.

روال ۴: تفکر انعطاف پذیر

تأکید بیشتری بر تفکر انتقادی، خلاقانه و عملی ای بکنید که در خدمت اهداف مثبتی است که

و دومین چشم انداز، آنتی تز، یا برعکس جمله ی اولیه، بعد از آن در نظر گرفته می شود. بالاخره سنتز شامل آشتی دادن دو جمله ی به ظاهر متضاد می شود. با مصالحه ی دو نگاه متضاد، فرایند دیالکتیکی پایان نمی یابد؛ برعکس، هر سنتز جدید بعداً خود تزی جدید می شود که می تواند در یک چرخه ی جدید تفکر دیالکتیکی ادغام شود. در کلاس، با فرصت مطالعه ی دیدگاه های منابع مختلف اطلاعات، باید تفکر دیالکتیکی تشویق و به دانش آموزان اجازه داده شود که پایگاه دانشی خود را بنا کنند. معلم ها نیز می تواند تکالیفی نوشتنی بدهند که مشخصاً نیازمند تز، آنتی تز و سنتز باشند.

روال ۳: ارزش های اخلاقی مثبت

خرد را نمی توان در غیاب ارزش های اخلاقی مثبت آموخت. دانش آموزان را تشویق کنید که نه فقط «حقیقت»، که ارزش های اخلاقی را هم مطالعه کنند، چنان که در تفکر تأملی شان شکل داده شده است. مشکلات حاصل از افتضاحات شرکت های بزرگ، از قبیل ان ران، وُردلکام، گلوبال کراسینگ و دنباله ای از بانک های شکست خورده که از بیراسترنش شروع شد و تا لمن برادرز و دیگر بانک های بزرگ ادامه یافت، با ردّ ارزش های اخلاقی مثبت شروع شدند. اخیراً ولز فارگو برای تعداد بی شماری از مشتریان پول گرفت تا برایشان حساب هایی باز کند که مشتری نه می خواست و نه از آن خبر داشت. اتفاقاتی مثل این به شکل فزاینده ای مرسوم هستند.

من الگویی برای استدلال اخلاقی پیشنهاد کرده ام که در کلاس های اخلاقی خودم آموزش

یک مسئله وجود دارند که به افراد مختلف سود می‌رسانند، یک مفهوم خاص یا نظرگاه دانشی خاص هم می‌تواند برای نتیجه‌ای خوب یا بد به کار گرفته شود. اهدافی که فرد در راستای آن‌ها تصمیم می‌گیرد دانش جمع‌آوری شده‌اش را اعمال کند بسیار مهم هستند.

روال ۶: الگوسازی

معلم می‌تواند الگو باشد. برای الگوسازی خرد، معلم باید رویکردی سقراطی در تدریس داشته باشد و دانش‌آموزان را دعوت کند نقشی فعال‌تر و انعطاف‌پذیرتر در شکل‌دهی به آموزش خود ایفا کنند، از نظرگاه خودشان و از نظرگاه دیگران. تفکر خردمندانه صرفاً مجموعه‌ای از قواعد و تصمیمات نیست که معلم بتواند بخواند تا دانش‌آموزان بنویسند؛ نوعی از تفکر است که خود دانش‌آموزان باید برگزینند، بر مبنای آن عمل کنند و در آن مسلط شوند. شاید مؤثرترین راه تشویق به مهارت‌های تفکر خردمندانه در دانش‌آموزان از طریق مشارکت فعال دانش‌آموزان و الگوسازی معلم است. برای مثال، معلم می‌تواند اتفاقی منفی مانند درگیر شدن دو دانش‌آموز در یک دعوا را به عنوان ابزاری به کار گیرد تا به دانش‌آموزان نشان دهد چگونه می‌توانند در موقعیت‌هایی مشابه، رویکردی سازنده‌تر داشته باشند. معلم می‌تواند با بیان این‌ها الگوی تفکر خردمندانه شود:

وقتی وارد وضعیت‌هایی اختلافی مثل این می‌شوم، تلاش می‌کنم اختلاف را از نظرگاه دیگری بفهمم و نیز در این‌باره می‌اندیشم که آیا رفتار خودم به نوعی در این وضعیت سهیم بوده است یا نه. آیا چیزی بود که من می‌توانستم به

به دستیابی به منافع عمومی کمک می‌کنند. در کلاس‌های مرسوم و سنتی، معلمان رشد مهارت‌های تفکر انتقادی در دانش‌آموزان‌شان را تشویق می‌کنند. برخی از معلم‌ها نیز تلاش می‌کنند که مهارت‌های تفکر خلاق و عملی را در دانش‌آموزان‌شان رشد دهند، با تشویق آن‌ها به فعالیت‌هایی که ایجاب می‌کند دانش‌آموزان فراتر از متنی بروند که مطالعه می‌کنند (تفکر خلاقانه) و این دانش را در محیط خود اعمال کنند (تفکر عملی). اما برای تقویت تفکر خردمندانه، دانش‌آموزان باید در این‌باره هم تشویق شوند که در نظر بگیرند خروجی تفکرشان چگونه به دیگرانی به جز خودشان سود می‌رساند. منفعت عمومی باید به عنوان اصل راهنما در انتخاب بین راه‌های مختلف ممکن برای یک مسئله به خدمت گرفته شود. اما امروزه چنین معمول است که مردم به صورت جزمی فکر کنند. بسیاری ممکن است علاقه‌ای نداشته باشند که انعطاف‌پذیرتر بیندیشند.

روال ۵: تفکر درباره‌ی نتایج

دانش‌آموزان را تشویق کنید که تقریباً درباره‌ی هر موضوعی که می‌خوانند تأمل کنند که چگونه می‌تواند برای نتایج بهتر یا بدتر به کار گرفته شود و نیز درباره‌ی این‌که آن نتایج چقدر مهم‌اند. چنان‌که در روال ۴ توصیف شد، دانش‌آموزان باید سعی کنند راه‌حل‌های مختلف را بیابند و راه‌حلی را برگزینند که بیشتر از همه مبتنی بر منفعت عمومی باشد، نه این‌که صرفاً برای منفعت فردی مناسب باشد. دانش‌آموزان همچنین باید دریابند که به همان نسبت که راه‌حل‌های مختلفی برای

نتیجه گیری

بزرگ‌ترین مسئله‌ای که امروزه در آموزش‌مان با آن مواجهیم کمبود مهارت‌های پایه‌ای یا نمره‌های پایین در آزمون‌ها نیست؛ فقدان عمیق خرد است که در جامعه‌مان شیوع یافته است. در گذشته،

هر جا ممکن است، دانش‌آموزان را تشویق کنید که با تأمل بیندیشند: بر تفکر خودشان تأمل کنند تا قابلیت فراشناختی‌شان را افزایش دهند، یعنی آگاهی و درک‌شان از شناخت‌ها، احساسات و باورهایشان. این فرایند اتخاذ تصمیمات خردمندانه، راهبردی، انعطاف‌پذیر و هدف‌محور است.

شاید هزینه‌ی فقدان خرد قابل‌تحمل بود؛ به هر حال هیچ‌کس نمی‌توانست تمام دنیا را نابود کند. زمانی بود که ما سلاح‌های هسته‌ای نداشتیم، گرمایش زمینی نداشتیم که در حال نابود کردن سیاره به‌عنوان محیطی قابل‌سکونت برای انسان‌ها باشد یا آلودگی‌هایی که به‌شکل غیرضروری باعث میلیون‌ها مرگ پیش از موعد می‌شوند. آیا راه‌حل این است که به ناکامی در شناسایی مشکلاتی ادامه دهیم که هر روز چشم‌درچشم ما هستند؟ امیدوارم چنین نباشد. شاید بهتر است شما هم امیدوار باشید که چنین نباشد، وگرنه بچه‌ها و نوه‌هایتان ممکن است گزینه‌ی امید را نداشته باشند یا اصلاً هیچ‌چیز دیگری را. اگر شروع به رشد خرد در بچه‌هایمان نکنیم، هر قدر نمره‌های آزمون‌های شناختی‌شان هم بالا باشد، به چه دردشان می‌خورد؟

شکل متفاوتی انجام دهم یا باید به شکل متفاوتی انجام می‌دادم تا از این تقابل خاص جلوگیری کنم؟ راه‌حلی برای این اختلاف نظر ما هست که برای هر دوی ما قابل‌قبول باشد؟

به‌علاوه، معلم‌ها نباید فرصت شناسایی و تحسین قضاوت‌های خوب دانش‌آموزان‌شان را از دست بدهند؛ برای مثال، وقتی در برابر دیگران و ایده‌هایشان ملاحظه‌نشان می‌دهند یا وقتی راه‌حلهایی برای مسائلی ارائه می‌دهند که برای همه‌ی کلاس مفید است، نه اینکه صرفاً برای خودشان به عنوان افراد چنین باشد.

روال ۷: پیگیری منفعت عمومی

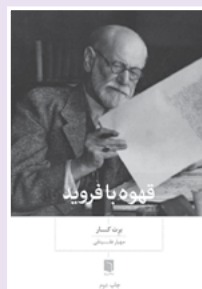
شاید مهم‌تر از همه در آموزش خردورزی این است که به دانش‌آموزان اهمیت پیگیری منفعت عمومی با تعادل بین منافع خود، دیگران و منافع بزرگ‌تر آموزش داده شود. بسیاری از جوامع امروز قبیله‌ای شده‌اند. این جوامع به شکلی فزاینده به گروه‌هایی تقسیم شده‌اند که به‌نظر می‌رسد نه‌تنها هیچ نقطه‌ی مشترکی ندارند، بلکه به دنبال نتایجی هستند که به شکلی متقارن در مقابل یکدیگرند. وقتی به منفعت عمومی فکر می‌کنند، واقعاً «عمومی» نیست، بلکه قبیله‌ای است، برای آدم‌هایی مثل خودشان. نتیجه‌ی این امر جامعه‌ای است که نمی‌تواند خردمند باشد؛ چون اعضایش در ایدئولوژی‌های قبیله‌ای متضاد گرفتار شده‌اند. متحد کردن یک جامعه و موفقیت آن به عنوان یک کل فقط وقتی به دست می‌آید که مردم به دنبال منفعتی عمومی برای همه باشند، نه فقط برای کسانی که شبیه خودشان تصور می‌شوند.



مقدمه‌ای بر روان‌شناسی یونگ

نویسنده: فریدا فورداهام
 مترجم: مسعود میربها
 ناشر: جامی

در این کتاب، اندیشه‌های یونگ، به نحو شایسته‌ای توسط نویسنده‌ای معرفی شده است که او نیز همچون یونگ، علاقه‌ی ویژه‌ای به کنج‌کاوی‌های نامشخص در ذهن ناخودآگاه ندارد، بلکه به جستجوی وسیع و بسیار تسکین‌ناپذیر در مشاهده و مطالعه‌ی خودنمایی‌های ذهن ناخودآگاه، از ماندلای نامعین و تقویم‌ناپذیر و ترانه‌ای از درون تا آخرین افکار برخی از متصوفین معاصر علاقه‌مند است.



قهوه با فروید

نویسنده: برت کار
 مترجم: مهیار علی‌نقی
 ناشر: بینش نو

کتاب حاضر، دومین مجلد از مجموعه «مصاحبه با بزرگان» است که پس از چای با وینیکات منتشر می‌شود. پروفیسور کار (عضو هیئت امنای موزه‌ی فروید و عضو انجمن روان‌کاوی بریتانیا) در این کتاب به بررسی زندگی و زمانه‌ی پدر روان‌کاوی می‌پردازد. در این بین، ما نیز سری به کافه لانتمان خواهیم زد که سال‌ها میعادگاه فروید برای مطالعه‌ی روزنامه‌های محبوبش و صرف قهوه بود.



روان‌شناسی سلامت

روان‌شناسی سلامت شاخه‌ی مهم و روبه‌رشدی در علم روان‌شناسی است. با افزایش فزاینده‌ی استرس‌ها، تنش‌ها و مشکلات روانی ناشی از بیماری‌های جسمی، اهمیت این شاخه‌ی روان‌شناسی بیش از پیش نمایان می‌شود. در هر شماره در این بخش، به موضوعات مرتبط با سلامت جسمی که آثار روانی گسترده‌ای را در پی دارد خواهیم پرداخت. در این شماره در دو مقاله به آثار فن‌آوری بر سلامت جسم و روان پرداخته شده است.

- آن چه باید بدانیم
- خوب، بد، زشت



تأثیرات منفی فناوری پر سلامت جسم و روان

آن چه باید بدانیم

الهه یدالهی
مترجم

جان جانسون
روزنامه‌نگار



جان جانسون روزنامه‌نگار علمی و عضو تحریریه‌ی پایگاه
Medical News Today است. این مقاله توسط دکتر تیموتی
لگ، روان‌پزشک، ارزیابی و تأیید شده است.

رسانه‌های اجتماعی استفاده نمی‌کنند.

یافتن راه‌هایی برای کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی، مثلاً تعیین محدودیت زمانی برای برنامه‌های اجتماعی، ممکن است به کاهش احساس انزوا در برخی از افراد کمک کند.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ روی جوانان ۱۹ تا ۳۲ ساله نشان داد احساس انزوای اجتماعی در افرادی که بیشتر از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند بیش از سه برابر کسانی است که به‌طور مکرر از رسانه‌های اجتماعی استفاده نمی‌کنند.

افسردگی و اضطراب

محققان در یک مطالعه‌ی معتبر نظام‌مند در سال ۲۰۱۶ ارتباط بین شبکه‌های اجتماعی و مسائل بهداشت روان، مانند افسردگی و اضطراب را بررسی کردند. تحقیقات آن‌ها نتایج متفاوتی داشت. به نظر می‌رسید افرادی که در این بسترها تعاملات مثبت و حمایت‌های اجتماعی بیشتری داشتند سطح افسردگی و اضطرابشان کمتر بود.

با این حال، عکس آن نیز صادق بود. افرادی که تعاملات اجتماعی منفی بیشتری در اینترنت داشتند و بیشتر مستعد مقایسه‌ی اجتماعی بودند افسردگی و اضطرابشان بالاتر بود.

بنابراین، گرچه به نظر می‌رسد که ارتباطی بین رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان وجود دارد، یک عامل تعیین‌کننده‌ی چشمگیر، انواع تعاملات مردم در این بسترهاست.

مردم، بیشتر از هر زمان دیگر، به‌طور گسترده به پیشرفت سریع تکنولوژی وابسته شده‌اند. در حالی که ممکن است برخی از انواع فناوری تغییرات مثبتی در جهان ایجاد کرده باشند، شواهدی نیز در مورد تأثیرات منفی فناوری و استفاده‌ی بیش‌ازحد از آن وجود دارد.

رسانه‌های اجتماعی و دستگاه‌های تلفن همراه ممکن است منجر به مسائل روحی و جسمی‌ای مانند خستگی چشم و مشکل در تمرکز بر کارهای مهم شوند. آن‌ها همچنین ممکن است باعث مشکلات جدی‌تر سلامتی مانند افسردگی شوند. استفاده‌ی بیش‌ازحد از فناوری ممکن است تأثیر قابل‌توجهی در رشد کودکان و نوجوانان داشته باشد. در این مقاله، با تأثیرات روان‌شناختی و سلامت جسمی فناوری و همچنین نحوه‌ی ایجاد عادت‌های سالم و جلوگیری از استفاده‌ی بیش‌ازحد از فناوری آشنا می‌شوید.

تأثیرات روان‌شناختی

استفاده‌ی بیش‌ازحد از فناوری یا وابستگی به آن ممکن است تأثیرات سوء روان‌شناختی داشته باشد: انزوا

فناوری‌هایی مانند رسانه‌های اجتماعی برای گردهم‌آوردن مردم طراحی شده‌اند، اما ممکن است در برخی از موارد نتیجه‌ی عکس داشته باشند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ روی جوانان ۱۹ تا ۳۲ ساله نشان داد احساس انزوای اجتماعی در افرادی که بیشتر از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند بیش از سه برابر کسانی است که به‌طور مکرر از

تأثیرات بر سلامت فیزیکی

استفاده از فناوری ممکن است خطر مسائل فیزیکی را نیز افزایش دهد:

خستگی چشم

فناوری‌هایی مانند تبلت، تلفن‌های هوشمند و

استراحت منظم و فاصله‌ی دور از صفحه‌ی نمایش ممکن است احتمال خستگی چشم را کاهش دهد. انجمن بینایی‌سنجی آمریکا هنگام استفاده از هر نوع صفحه‌ی نمایش دیجیتال در مدت‌زمانی طولانی‌تر توصیه می‌کند که از قانون ۲۰ - ۲۰ - ۲۰ استفاده کنید. برای استفاده از این قانون، پس از هر ۲۰ دقیقه مشاهده‌ی صفحه‌ی نمایش، ۲۰ ثانیه به استراحت بپردازید و به چیزی در فاصله‌ی حداقل ۲۰ پا (شش متر) دورتر نگاه کنید. انجام این کار ممکن است به کاهش فشار چشم در خیره شدن به صفحه در طولانی‌مدت کمک کند.

آسیب به شکل بدن

روش بسیاری از افراد در هنگام استفاده از تلفن همراه و رایانه نیز ممکن است موجب آسیب به شکل بدن شود که با گذشت زمان، امکان دارد منجر به مشکلات اسکلتی-عضلانی گردد. بسیاری از فناوری‌ها موقعیت کاربر به سمت «پایین و جلو» را تشدید می‌کنند؛ به این معنی که فرد به جلو خم می‌شود و رو به پایین، به صفحه نگاه می‌کند. این می‌تواند فشاری غیرضروری به گردن و ستون فقرات وارد کند. یک مطالعه‌ی پنج‌ساله در مجله‌ی کاربردی ارگونومی نشان‌دهنده‌ی ارتباط بین ارسال پیام در تلفن همراه و درد گردن یا قسمت فوقانی کمر در بزرگسالان بود. نتایج نشان دادند که این تأثیرات عمدتاً کوتاه‌مدت بودند، گرچه برخی از افراد همچنان علائمی طولانی‌مدت را نشان می‌دادند. با این حال، برخی از مطالعات این نتایج را به چالش می‌کشند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ در مجله‌ی معتبر ستون فقرات اروپا نشان داد که وضعیت گردن هنگام ارسال پیام هیچ تفاوتی در

آکادمی اطفال آمریکا تأکید می‌کند که کودکان زیر هجده ماه نباید به صفحه‌ی نمایش نگاه کنند؛ کودکان دو تا پنج‌ساله نیز نباید بیشتر از یک ساعت در روز، آن هم با حضور یک بزرگسال، به صفحه‌های نمایش موبایل، تبلت، لپ‌تاپ و ... نگاه کنند.

رایانه‌ها می‌توانند توجه فرد را برای مدتی طولانی جلب کنند. این ممکن است منجر به خستگی چشم شود. علائم خستگی چشم دیجیتال می‌تواند شامل تاری دید و خشکی چشم باشد. خستگی چشم ممکن است منجر به درد در قسمت‌های دیگر بدن مانند سر، گردن یا شانه‌ها شود.

چندین عامل تکنولوژیکی دیگر نیز امکان دارد منجر به خستگی چشم شوند:

- مدت‌زمان استفاده از نمایشگر؛
- تابش خیره‌کننده‌ی صفحه‌ی نمایش؛
- روشنایی صفحه؛
- مشاهده‌ی خیلی نزدیک یا خیلی دور؛
- وضعیت نامناسب نشستن؛
- مسائل اساسی بینایی.

هر کسی که به‌طور مستمر این علائم را داشته باشد باید برای معاینه به دکتر بینایی‌سنجی مراجعه کند.



استحمام، جایگزین‌های خوبی هستند.

کاهش فعالیت بدنی

بیشتر فناوری‌های دیجیتال باعث کم‌تحركی می‌شوند. استفاده‌ی بیشتر از این فناوری‌ها باعث سبک‌زندگی کم‌تحرك می‌شود که تأثیرات منفی شناخته‌شده‌ای بر سلامتی افراد دارد:

- چاقی؛
- بیماری‌های قلبی و عروقی؛
- دیابت نوع ۲؛
- مرگ زودرس.

یافتن راه‌هایی برای ایجاد وقفه در استفاده از فناوری‌های کم‌تحرك ممکن است به ارتقای سبک‌زندگی فعال‌تر کمک کند. همچنین استفاده از فرم‌های دیگر فناوری ممکن است مفید باشد. تحقیقات انجام‌شده در سال ۲۰۱۷ نشان می‌دهند که فناوری‌های فعال، مثلاً اعلان‌های برنامه، ایمیل‌ها و ابزارهای هوشمند پوشیدنی (مانند ساعت یا دستبند‌های هوشمند) که باعث تقویت ورزش می‌شوند، می‌توانند رفتار کم‌تحرك را در کوتاه‌مدت کاهش دهند. این می‌تواند به افراد کمک کند الگوهای سالم را تنظیم کنند و از نظر جسمی تحرك بیشتری داشته باشند.

در کودکان

مغز کودکان در حال رشد است و امکان دارد بیشتر از مغز بزرگسالان به تأثیرات فناوری و استفاده‌ی بیش‌ازحد از آن حساس باشد. در سال ۲۰۱۸ مطالعات مختلف درباره‌ی تأثیرات سوء احتمالی استفاده از فناوری‌های مختلف روی

علائم مانند گردن‌درد ندارد. این مطالعه نتیجه گرفت که ارسال پیام بر گردن‌درد جوانان تأثیر نمی‌گذارد. با این حال، این مطالعه شامل پیگیری طولانی‌مدت نبود. ممکن است عواملی دیگر بر گردن‌درد تأثیر بگذارند؛ مثلاً سن و سطح فعالیت. اصلاح مشکلات وضعیت بدن حین استفاده از فناوری ممکن است منجر به بهبود کلی وضعیت و قدرت در مرکز بدن، گردن و کمر شود. برای مثال، اگر شخصی ساعت‌ها در یک وضعیت یکسان بنشیند (مانند نشستن پشت میز هنگام کار)، ایستادن منظم یا کشش عضلات می‌تواند به کاهش فشار در بدن کمک کند. علاوه بر این، استراحت کوتاه، مثلاً هر ساعت یک بار راه رفتن در محیط کار، می‌تواند موجب کمک به شل نگه داشتن عضلات و جلوگیری از تنش و وضعیت نامناسب بدن شود.

مشکلات خواب

استفاده از فناوری در زمان بسیار نزدیک به خواب ممکن است باعث ایجاد مشکلات بدخوابی شود. این تأثیر به این واقعیت مربوط می‌شود که نور آبی، از جمله نور تلفن‌های همراه، کتاب‌خوان‌های دیجیتال و رایانه‌ها، مغز را تحريك می‌کند. محققان در یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ دریافتند که این نور آبی برای برهم‌زدن چرخه‌ی شبانه‌روزی بدن کافی است. این آشفتگی می‌تواند خوابیدن را دشوارتر کند یا منجر به احساس هوشیاری فرد در روز بعد شود. برای جلوگیری از تأثیر احتمالی نور آبی بر مغز، افراد می‌توانند یکی دو ساعت قبل از خواب، از دستگاه‌های الکترونیکی ساطع‌کننده‌ی نور آبی استفاده نکنند. فعالیت‌های آرام برای خنثاکردن، مثلاً خواندن کتاب، انجام حرکات کششی ملایم یا

اظهار کردند که به نظر می‌رسد این فناوری بر سلامت کلی کودکان و نوجوانان در هر سنی تأثیر منفی می‌گذارد. محققان به اهمیت والدین و مراقبان در کنترل زمان صفحه‌ی نمایش در همه‌ی کودکان اشاره کردند. آکادمی اطفال آمریکا تأکید

انجمن بینایی‌سنجی آمریکا هنگام استفاده از هر نوع صفحه‌ی نمایش دیجیتال در مدت‌زمانی طولانی‌تر توصیه می‌کند که از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ استفاده کنید. برای استفاده از این قانون، پس از هر ۲۰ دقیقه مشاهده‌ی صفحه‌ی نمایش، ۲۰ ثانیه به استراحت پردازید و به چیزی در فاصله‌ی حداقل ۲۰ پا (شش متر) دورتر نگاه کنید.

می‌کند که کودکان زیر هجده ماه نباید به صفحه‌ی نمایش نگاه کنند؛ کودکان دو تا پنج‌ساله نیز نباید بیشتر از یک ساعت در روز، آن هم با حضور یک بزرگسال، به صفحه‌های نمایش موبایل، تبلت، لپ‌تاپ و ... نگاه کنند.

جمع‌بندی

روفق فناوری در سال‌های اخیر سبک زندگی قشر متوسط آمریکایی را تغییر داده است. در حالی که فناوری تأثیرات مثبت بسیاری دارد، خطراتی احتمالی نیز در پی خواهد داشت. هرکسی که در مورد تأثیرات فناوری تردید دارد می‌تواند قدم‌هایی برای کاهش استفاده از این دستگاه‌ها و نگاه کردن به صفحه‌ی نمایش بردارد و دوباره احساس خود را با این دستگاه‌ها و بدون آن‌ها ارزیابی کند.

کودکان بررسی شدند. بر این اساس، کودکانی که بیش‌ازحد از فناوری استفاده می‌کنند ممکن است دچار بعضی مسائل شوند:

- عملکرد ضعیف تحصیلی؛
- نداشتن توجه؛
- خلاقیت کم؛
- تأخیر در رشد زبان؛
- تأخیر در رشد اجتماعی و عاطفی؛
- نداشتن تحرک بدنی و چاقی؛
- کیفیت پایین خواب؛
- مسائل اجتماعی، مثلاً ناسازگاری اجتماعی و اضطراب؛
- رفتارهای پرخاشگرانه؛
- اعتیاد به این فناوری‌ها؛
- «BMI» (شاخص توده‌ی بدنی) بالاتر.

در این تحقیق، همچنین به اهمیت آموزش نحوه‌ی تعامل کودکان با این فناوری‌ها از طریق روش‌های سالم و نظارت بر مدت‌زمان استفاده‌ی آن‌ها از این فناوری‌ها و ارائه‌ی گزینه‌های جایگزین جالب‌توجه اشاره شده است.

علاوه بر این، یک مطالعه‌ی معتبر در مورد نوجوانان پانزده تا شانزده‌ساله نشان داد در کسانی با استفاده‌ی زیاد از رسانه‌های دیجیتال، احتمال بروز علائم اختلال بیش‌فعالی یا کمبود توجه (ADHD) افزایش می‌یابد. این بدان معنا نیست که استفاده از رسانه‌های دیجیتال باعث «ADHD» می‌شود، بلکه رابطه‌ای بین این دو وجود دارد. تحقیقات بیشتری لازم است تا مشخص شود که این ارتباط به چه معناست.

محققان در یک مطالعه‌ی معتبر در سال ۲۰۱۵



فناوری‌های مدرن چگونه بر رشد بشر تأثیر می‌گذارند؟

خواب، بد، زشت

میر سبحان سادات
مترجم

چی تایلور و همکاران
روان‌شناس

این مطلب بر اساس پژوهش‌های چی تایلور، ک مک‌سپادن، تی رایزن و چی میلفرد در گروه روان‌شناسی تکاملی دانشگاه والدن تهیه و تنظیم و در پایگاه اطلاع‌رسانی این دانشگاه منتشر شده است.

فناوری موبایل باعث کاهش توجه ما می‌شود. یک مطالعه‌ی جدید نشان داده که متوسط دامنهی توجه ما چهار ثانیه کاهش یافته و از ۱۲ به ۸ رسیده که کوتاه‌تر از ماهی قرمز است. وقتی همه‌ی ما کامپیوترهایی در جیب خود داریم

به نظر می‌رسد که ما در حال بهبود توانایی‌های خود برای به خاطر سپردن مکان و نحوه‌ی قرار دادن اطلاعات هستیم. برای مثال، ما در حال حاضر به یاد می‌آوریم که اطلاعات را در چه پوشه‌ای ذخیره کرده‌ایم، بیش از آنکه خود اطلاعات را به خاطر بسپاریم.

که به ما امکان می‌دهند هر زمان که بخواهیم بازی کنیم، موسیقی گوش دهیم و با دوستان خود ارتباط برقرار کنیم، چرا باید بی‌حوصلگی و کسالت را تحمل کنیم؟ البته این دوره‌ی توجه کوتاه‌مدت احتمالاً عواقبی دارد. چند بار اتفاق می‌افتد که به دلیل غرق شدن در وسایل الکترونیکی یا گوشی‌های هوشمند، مکالمات یا لحظات مهم اطرافمان را از دست می‌دهیم؟

تصمیم‌گیری

شما نیاز به خرید یک اتومبیل جدید دارید. اولین کاری که انجام می‌دهید چیست؟ اگر مانند میلیون‌ها نفر دیگر هستید، برای انجام تحقیقات، آنلاین می‌شوید. در واقع مهم نیست که چه نوع تصمیمی باید بگیرید - خواه سعی کنید بفهمید کجا شام بخورید و یا بهترین راه برای شروع یک کار جدید را بدانید - در هر

اینترنت و فناوری دیجیتال ممکن است رشد جسمی و روانی ما را بیشتر از آنچه انتظار داریم تحت تأثیر قرار دهند.

در چند دهه‌ی گذشته، فناوری با سرعتی سرسام‌آور پیشرفت کرده است. تلفن‌های هوشمند، اینترنت، رایانش ابری و صدها اختراع دیگر، جنبه‌های مختلف زندگی ما، از جمله ارتباطات، تجارت، فعالیت‌های دولت، مسافرت، جمع‌آوری سرمایه و حتی کشاورزی را تحت تأثیر قرار داده‌اند. اما در مورد مغز ما چگونه؟ آیا این همه فناوری جدید در ما تغییری ایجاد می‌کنند؟ نظر بسیاری این است که ایجاد می‌کنند، از جمله متخصصان روان‌شناسی.

همان‌طور که روان‌شناسی امروزی می‌گوید، «شکی نیست که همه‌ی فناوری‌های جدید، به رهبری اینترنت و فناوری دیجیتال، طرز تفکر ما را به روش‌های آشکار و ظریف، عامدانه و غیرعامدانه، سودمند و مخرب شکل می‌دهند». تحقیقات در این زمینه هنوز در مراحل ابتدایی قرار دارند و هیچ نتیجه‌ی علمی توافق‌شده‌ای به دست نیامده است. چندین زمینه وجود دارد که در آن‌ها فناوری مدرن دیجیتال مطمئناً بر نحوه‌ی تعامل ما با جهان و رشد مغز کودکانمان تأثیر می‌گذارد. این تغییرات مغزی شامل موارد زیر هستند:

توجه

شواهد نشان می‌دهند که اتکا به اینترنت و

ما خوب می‌دانند. اما باید دید آیا کودکانی که با تلفن‌های هوشمند بزرگ می‌شوند انواع مهارت‌های بین‌فردی به منظور ایجاد روابط ضروری و نیز روابط عمیق و معنی‌دار را پیدا می‌کنند یا اینکه فرزندان ما از تماس نزدیک و شخصی منزوی خواهند شد و با آن راحت نخواهند بود.

حافظه

اینترنت به ما دسترسی گسترده‌ای به اطلاعات می‌دهد. همچنین رایانه‌های شخصی ما می‌توانند هر لیست خرید و افکار گمراه‌شده‌ای را ذخیره کنند و به ما اجازه می‌دهند که در صورت نیاز، بعداً به اطلاعات دسترسی پیدا کنیم. یک مطالعه‌ی جدید نشان می‌دهد که «این دسترسی گسترده به اطلاعات نه تنها آنچه ما به یاد می‌آوریم بلکه نحوه‌ی یادآوری ما را نیز تغییر داده است». اتکای ما به اینترنت توانایی‌مان برای حفظ آسان حقایق را کاهش داده است. با این حال، به نظر می‌رسد که ما در حال بهبود توانایی‌های خود برای به خاطر سپردن مکان و نحوه‌ی قرار دادن اطلاعات هستیم. برای مثال، ما در حال حاضر به یاد می‌آوریم که اطلاعات را در چه پوشه‌ای ذخیره کرده‌ایم، بیش از آنکه خود اطلاعات را به خاطر بسپاریم. به همین ترتیب، وقتی با یک سؤال روبه‌رو می‌شویم، به احتمال زیاد اصطلاحات جست‌وجو را به یاد می‌آوریم که به ما کمک کرده‌اند تا پاسخ سؤالات مشابه را کشف کنیم، نه اینکه بخواهیم خود واقعیت را به خاطر بسپاریم. ■

صورت، می‌توانید برای مشاوره به اینترنت مراجعه کنید. این بدان معنی است که ما، به‌عنوان یک گونه، دیگر مجبور نیستیم این‌قدر به غریزه اعتماد کنیم، بلکه می‌توانیم در تلاش برای تصمیم‌گیری آگاهانه، حقایق و دانش را

شواهد نشان می‌دهند که اتکا به اینترنت و فناوری موبایل باعث کاهش توجه ما می‌شود. یک مطالعه‌ی جدید نشان داده که متوسط دامنه‌ی توجه ما چهار ثانیه کاهش یافته و از ۱۲ به ۸ رسیده که کوتاه‌تر از ماهی قرمز است.

جمع‌آوری کنیم.

ایجاد رابطه

پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۲۱، حدود ۲/۹ میلیارد نفر در شبکه‌های اجتماعی حضور داشته باشند. پیام‌های افراد به یکدیگر با برنامه‌های پیام‌رسان ارسال می‌شود و ما در حال تجربه‌ی تغییراتی اساسی در ایجاد و حفظ روابط هستیم. آیا این یک پدیده‌ی مثبت است یا منفی؟ اگر ما در مهمانی شام با خانواده یا دوستان خود باشیم، ولی به طور هم‌زمان به یکی از اعضای خانواده‌ی خود در کالیفرنیا پیام بفرستیم و یا مشغول توییت‌بازی با دوستان خود در مورد یک اتفاق در ژاپن شویم، آیا به طور کامل درگیر آن روابط شده‌ایم؟ آیا دوباره قادر به برقراری ارتباط با خانواده یا دوستان خود هستیم؟ تقریباً ۷۰ درصد آمریکایی‌ها اینترنت را برای روابط





مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی سلامت

نویسندگان: **یان آلبری / مارکوس مونافو**
 مترجمان: **محدثه کاکوجویباری / احمد علیپور**
 ناشر: **مانیا هنر**

روان‌شناسی سلامت چیست؟ از کجا نشأت گرفته و چگونه توسعه یافته است؟ روان‌شناسی سلامت چگونه از دیگر حوزه‌های روان‌شناسی متمایز می‌شود؟ بخش اول این کتاب به پاسخ این سوالات می‌پردازد. همچنین به تشریح مفصل دیدگاه‌های تاریخی درباره‌ی سلامت و بیماری می‌پردازد. این دیدگاه‌ها به‌طور کلی به توسعه‌ی روان‌شناسی سلامت، به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از روان‌شناسی کمک کرده‌اند. به‌علاوه، در این کتاب، نمایی کلی از روان‌شناسی سلامت و شاخص‌ها و اهدافی که اساس این حوزه مطالعاتی را تشکیل می‌دهند، ارائه خواهد شد.



روان‌شناسی سلامت بالینی

نویسنده: **توماس ج. بول**
 مترجمان: **انسبیه انجدانی / فاطمه آقایی‌میبدی / فریبا زرانی / وحید صادقی**
 ناشر: **ارجمند**

کتاب حاضر گزیده‌ای است از درس‌نامه‌ی جامع روان‌شناسی بالینی سلامت که در آن گستره‌ی وسیعی از موضوعات مرتبط با حیطه روان‌شناسی سلامت به‌طور تخصصی مورد بررسی قرار گرفته است: نقش عوامل روان‌شناختی و رفتاری در شکل‌گیری و بهبود برخی اختلالات پزشکی، عوامل رفتاری اثرگذار بر وضعیت سلامت و بررسی نظریه‌ها و مدل‌های روان‌شناسی برای ایجاد چارچوبی منسجم در تبیین مسائل مرتبط با حیطه‌ی سلامت.



| ۴ |

روان‌شناسی مثبت

روان‌شناسی مثبت، یکی از جذاب‌ترین شاخه‌های علم روان‌شناسی است که در سال‌های دهه‌ی ۹۰ میلادی، طلیعه‌ی آن از سوی تنی چند از روان‌شناسان برجسته‌ی معاصر در آمریکا نمایان شد. مهم‌ترین روان‌شناسی که عنوان پدر این شاخه از روان‌شناسی را به خود اختصاص داد، دکتر مارتین سلیگمن است که در زمان ریاست خود در انجمن روان‌شناسی آمریکا به‌طور رسمی ظهور این شاخه‌ی علمی را اعلام کرد. در این بخش می‌کوشیم تا آخرین و مهم‌ترین یافته‌های روان‌شناسی مثبت را در قالب مطالبی منتشر کنیم. در این شماره برجسته‌ترین روان‌شناس صنعتی و سازمانی ایران به مرور مطالعات انجام‌شده درباره‌ی سازمان‌های مثبت پرداخته است.

■ سازمان مثبت



نگاهی اجمالی به نتایج دودهه تحقیقات در زمینه‌ای نوین

سازمان مثبت



حسین شکرکن
روانشناس

دکتر حسین شکرکن دانش آموخته‌ی روان‌شناسی صنعتی و سازمانی از دانشگاه برکلی کالیفرنیا و از استادان بازنشسته و پیشکسوت برجسته‌ی رشته‌ی روان‌شناسی خود در ایران است. وی بنیان‌گذار رشته‌ها و شاخه‌های روان‌شناسی از جمله روان‌شناسی صنعتی و سازمانی در دانشگاه جندی‌شاپور اهواز و نویسنده‌ی چندین کتاب در این زمینه است. در شماره‌ی ۱۱۶-۱۱۵ سپیده‌دانی گفت‌وگویی با این استاد پیشکسوت و برجسته منتشر شده است.

مطالعه‌ی نیرومندی‌ها و فضائل قابلیت عشق و کار، جرأت‌ورزی، مهربانی، تاب‌آوری، آفرینندگی، کنجکاوی، دانش و آگاهی از خود، مدارا، خویشتن‌داری، و خردمندی است.

درک و فهم نهادهای مثبت مستلزم مطالعه‌ی

در بازه‌ی زمانی دو دهه‌ی اول سده‌ی ۲۱ میلادی روان‌شناسی مثبت، به‌طور کلی، و روان‌شناسی سازمانی مثبت، به‌طور خاص، راهی دراز را پیموده و به دستاوردهای چشم‌گیری اعم از یافته‌های پژوهشی، نظریه‌ها، روش‌های مداخله و ابزارها سنجش دست یافته‌است.

نیرومندی‌هایی است که جوامع بهتری را بر اساس عدالت، مسئولیت‌پذیری، ادب و نزاکت، ایفای نقش والدین، پروراندن، اخلاق کار، رهبری، کار گروهی، هدفمندی، و شکیبایی به‌وجود می‌آورند.

سیری در روان‌شناسی مثبت در دنیای کار و سازمان‌ها

پیترسون (۲۰۰۶) تعریف روان‌شناسی مثبت را بسط و گسترش داد و سه پایه‌ی روان‌شناسی مثبت را به رسایی بیان داشت. پایه‌ی سوم، یعنی نهادهای مثبت، خانواده‌ها، آموزشگاه‌ها، بنگاه‌های کسب و کار، اقشار مردم و دیگر جوامع را دربرمی‌گیرد. سازمان‌ها و محیط‌های کاری به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از پایه‌ی سوم روان‌شناسی مثبت، یعنی نهادهای مثبت مطرح شده‌اند.

دونالدسون و کو (۲۰۱۰) روان‌شناسی سازمانی مثبت را به‌عنوان مطالعه‌ی علمی تجربه‌های ذهنی

آغاز روان‌شناسی مثبت را می‌توان به خطابه‌ی پایان دوره‌ی یک ساله‌ی ریاست مارتین سلیگمن در سال ۱۹۹۸ بر انجمن روان‌شناسی آمریکا ردیابی کرد. سلیگمن از پژوهشگران روان‌شناسی خواست تا تمرکز تقریباً انحصاری خود را بر آسیب‌شناسی انسانی کاهش دهند و بخشی از توجه خود را به‌جمله مثبت هستی آدمی که زندگی را ارزشمند می‌سازند اختصاص دهند. سلیگمن و میهالی چیک‌سنت‌میهای (۲۰۰۰) این خواسته را در یک ویژه‌نامه از مجله‌ی علمی خود، روان‌شناسی آمریکایی^۱، با ۱۳ مقاله در ارتباط با موضوعات شادمانی^۲، سرآمدی^۳ و کنشگری^۴ بهینه‌ی انسانی مطرح ساختند.

انجمن بین‌المللی روان‌شناسی مثبت^۵ توضیح مختصر زیر را درباره‌ی ماهیت، هدف‌ها، و کاربردهای بالقوه روان‌شناسی مثبت به دست داده است: روان‌شناسی مثبت بر این باور بنا نهاده شد که مردم این تمایل را دارند که زندگی با معنا و کامرواسازی داشته باشند و بهترین‌هایی را که در وجود خود دارند پرورش دهند، و تجربه‌های خود را از عشق و محبت، کار، و بازی ارتقا ببخشند. روان‌شناسی مثبت سه موضوع عمده را مورد توجه قرار داده است: هیجان‌های مثبت، صفات فردی مثبت و نهادهای مثبت. درک و فهم هیجان‌های مثبت مستلزم مطالعه‌ی رضایت خاطر و خرسندی از گذشته، شادمانی در زمان حال، و امیدواری در آینده است.

درک و فهم صفات فردی مثبت متشکل از

1. American Psychologist
2. happiness
3. excellence
4. functioning
5. <http://www.ippanetwork.org>

(۲۰۱۰) و دونالدسون، دالوت و رائو (۲۰۱۵) شماری از روش‌ها مشخص شد که روان‌شناسی مثبت از رهگذر آن‌ها به درون محل‌های کار راه‌یافته است. برخی از عناوین اصلی که در روان‌شناسی سازمانی مثبت مورد بررسی قرار گرفته‌اند، در جدول ۱ درج شده‌اند. بسیاری از مباحث اصلی در روان‌شناسی سازمانی مثبت مربوط به این هستند که کارکنان چه زمانی و چگونه در کار به رشد و شکوفایی می‌رسند. رشد و شکوفایی، به طور کلی، به حالتی اشاره دارد که انسان‌ها احساس می‌کنند پُر از انرژی هستند و در سطح بهینه‌ی خود به فعالیت می‌پردازند. به نظر می‌رسد که شرایط کاری ویژه‌ای از قبیل اکتساب روزانه دانش تازه و متناسب و یافتن معنا و مفهوم در کاری که انجام می‌دهند به سطوح بالاتری از رشد و شکوفایی می‌انجامند.^۱

بدین‌سان، می‌توان دید که محیط‌ها و بافت‌های محل کار (مثلاً، طراحی شغل) می‌توانند تأثیر مثبتی در کنشگری و فعالیت کارکنان در کار داشته باشند. کو و دونالدسون (۲۰۱۱) به بررسی ژرف‌تری دست یازیدند تا در نوشتارگان روان‌شناسی مثبت، یافته‌هایی تجربی بیابند که سودمندی‌های بالقوه‌ای برای مفاهیم روان‌شناسی سازمانی مثبت دارند. بسیاری از این مفاهیم، به‌گونه‌ای ویژه، درک و فهم ما را از مباحث سنتی روان‌شناسی سازمانی می‌گسترانند و برایمان برداشت‌هایی فراهم می‌سازند که چگونه می‌توان از آن‌ها برای بهبود اثربخشی سازمانی و کیفیت زندگی کاری استفاده برد. با توجه به یافته‌های این پژوهش‌ها، یک بازنگری مجمل از مطالعات پژوهشی که مفاهیم روان‌شناختی سازمانی مثبت را به بازده‌های مطلوب سازمانی پیوند داده‌اند، در جدول ۲ فراهم شده است.

یا هیجان‌های مثبت، صفات مثبت و نیز کاربرد آن‌ها در جهت بهبود اثربخشی و کیفیت زندگی کاری در سازمان‌ها تعریف کرده‌اند. آنان در تحقیق خود ۱۷۲ مقاله‌ی چاپ‌شده‌ی علمی - پژوهشی را بررسی کردند و معلوم داشتند که افزایشی ثابت در مطالعات علمی در طول یک بازه‌ی زمانی ۱۰ساله حاصل شده است. مشهورترین دو عنوانی که شناسایی کردند عبارت بودند از: رهبری مثبت و بالندگی و تغییر سازمانی مثبت.

دونالدسون، دالوت و رائو (۲۰۱۵) نیز ۱۳۳۶ مقاله را در بازه‌ی زمانی ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۳ شناسایی کردند که بیش از ۷۵۰ مقاله آزمون‌هایی تجربی از نظریه‌ها، اصول و مداخله‌های مربوط به روان‌شناسی مثبت بودند. با کنارهم گذاشتن یافته‌های دونالدسون و کو

۱. رهبری مثبت
۲. بالندگی و تغییر سازمانی مثبت
۳. ویژگی‌های فردی مثبت
۴. هیجان‌های مثبت
۵. نیرومندی‌ها و فضائل
۶. روابط مثبت
۷. روش‌های منابع انسانی مثبت
۸. فرایندهای سازمانی مثبت
۹. سرمایه‌ی روان‌شناختی
۱۰. غرقگی^۱
۱۱. فضیلت^۲ و اخلاق سازمانی
۱۲. اشتیاق کاری^۳ کارکنان
۱۳. به‌باشی^۴ در محل کار

جدول ۱. عناوین اصلی در روان‌شناسی سازمانی مثبت

1. flow
2. virtuousness
3. work engagement
4. well-being

<p>کاهش نرخ ترک کار و افزایش اشتیاق کارکنان، امید، و خشنودی از زندگی^۲ افزایش اشتیاق کاری کارکنان^۳ افزایش بهره‌وری کارکنان و تیم‌ها^۴ پیشرفت در جهت دستیابی به اهداف و افزایش به‌باشی روان‌شناختی^۵</p>	<p>۱. نتایج به‌کارگیری نیرومندی‌های بنیادی کارکنان</p>
<p>رفتار شهروندی بالاتر، تعهد سازمانی بیشتر، عملکرد سازمانی بهتر، خشنودی بالاتر فرودست از سرپرست، و عملکرد شغلی بهتر^۶ افزایش اشتیاق کاری کارکنان سطوح بالاتر پیش‌نگری کارکنان در جهت پیش‌بینی مسائل و حل آن‌ها و نیز جست‌وجوی راه‌های دگرگونی موقعیت‌های کاری^۷</p>	<p>۲. نتایج کاربست رهبری مثبت در سازمان‌ها</p>
<p>انتظار بالاتر موفقیت در آینده، مقابله‌ی بهتر با فشار روانی، عملکرد شغلی بهتر، و خشنودی شغلی بالاتر^۸ افزایش در قیمت سهام، روابط بهتر با مشتری، روابط بهتر میان کارکنان، تولید فرآورده‌های با کیفیت مرغوب‌تر، مشارکت نوآورانه‌ی اتحادیه - مدیریت^۹</p>	<p>۳. نتایج بالندگی و تغییر سازمانی مثبت به زیر دست</p>
<p>عملکرد عینی و ادراک‌شده‌ی بهتر، سود ناخالص بالاتر، نوآوری، نگهداری مشتری، ترک کار کمتر کارکنان، و کیفیت کار بالاتر به‌باشی و تعهد عاطفی بالاتر کارکنان^{۱۰}</p>	<p>۴. نتایج فضیلت‌های سازمانی</p>
<p>عملکرد شغلی بهتر، خشنودی شغلی بالاتر، و تعهد سازمانی بالاتر^{۱۱} اشتیاق کاری بیشتر، رفتار شهروندی بالاتر، غیبت‌های شغلی داوطلبانه و غیرداوطلبانه‌ی کمتر، و خرده‌گیری و رفتارهای انحرافی کمتر^{۱۲}</p>	<p>۵. نتایج استفاده از سرمایه‌ی روان‌شناختی کارکنان</p>
<p>عملکرد شغلی فرانش^{۱۳} عملکرد شغلی بهتر درون و برون‌نقش^{۱۴} منابع سازمانی و شخصی بیشتر^{۱۵} انگیزش لذت‌بردن، مشارکت، و غرقگی بالاتر^{۱۶} مجدوب‌شدن به کار^{۱۷} انگیزش درونی بالاتر^{۱۸}</p>	<p>۶. نتایج غرقگی کارکنان در کارهای خود</p>
<p>ارزش‌یابی مطلوب از فرصت کارآفرینی^{۱۹} عملکرد شغلی بالاتر و سبک کردن تأثیر بالقوه‌ی نقش منفی فشارزها^{۲۰} افزایش اصالت^۱ و موفقیت عملکرد آن‌گونه که توسط دیگران ادراک می‌شود^{۲۱} افزایش لذت‌بردن از عملکرد تکلیفی کارکنان^{۲۲}</p>	<p>۷. نتایج ایجاد هیجان‌های مثبت در کارکنان</p>
<p>افزایش عملکرد کسب‌وکار برحسب نتایج مالی، خدمات مشتری، و نگهداری کارکنان^{۲۳} بهره‌وری بالاتر، ترک کار کمتر، و وفاداری بالاتر در سطوح کارکنان و واحدهای کاری^{۲۴} عملکرد تکلیفی بالاتر و نوآوری بیشتر^{۲۵}</p>	<p>۸. نتایج ایجاد اشتیاق کاری در کارکنان</p>

جدول ۲. نمونه‌هایی از سودمندی‌های بالقوه‌ی روان‌شناسی سازمانی مثبت در زمینه‌های مهمی از رشته‌ی علمی روان‌شناسی صنعتی و سازمانی (منبع: کوو دانالدسون (۲۰۱۱)؛ دانالدسون، دالوت و راتو (۲۰۱۵))



همچنین، مداخله‌های مربیگری روان‌شناسی سازمانی مثبت می‌توانند برای انواع دیگری از مشاغل و حرفه‌ها از جمله حرفه آموزش کارساز باشند. گرانت، گرین، و راینساردت (۲۰۱۰) اخیراً دریافتند که مربیگری می‌تواند به معلمان مدارس

بسیاری از مباحث اصلی در روان‌شناسی سازمانی مثبت مربوط به این هستند که کارکنان چه زمانی و چگونه در کار به رشد و شکوفایی می‌رسند. رشد و شکوفایی، به طور کلی، به حالتی اشاره دارد که انسان‌ها احساس می‌کنند پُر از انرژی هستند و در سطح بهینه‌ی خود به فعالیت می‌پردازند. به نظر می‌رسد که شرایط کاری ویژه‌ای از قبیل اکتساب روزانه دانش تازه و متناسب و یافتن معنا و مفهوم در کاری که انجام می‌دهند به سطوح بالاتری از رشد و شکوفایی می‌انجامد.

کمک کند تا به اهداف خود دست یابند، سطوح فشار روانی خود را کاهش دهند، و به‌باش بالاتری در محل کار داشته باشند.

گونه‌ی دیگری از مطالعه که می‌تواند بازده‌های سازمانی و کاری مفیدی داشته باشد بر سرمایه‌ی روان‌شناختی کارکنان تمرکز دارد. لوتانز، آوی و پاترا (۲۰۰۸) یک مطالعه‌ی مداخله‌ای انجام دادند و دریافتند که سرمایه‌ی روان‌شناختی کارکنان می‌تواند از رهگذر تمرین‌های هدفمند، تنها در طول دو ساعت، افزایش یابد. آن‌گاه سرمایه‌ی روان‌شناختی اثرهای مثبت چندگانه‌ای در رفتار کاری آنان داشته باشد، از جمله عملکرد شغلی و تعهد

مداخله‌های مثبت در سازمان‌ها

افزون بر تأثیرهای بالا که مفاهیم روان‌شناسی مثبت توانسته‌اند در محل کار داشته باشند، در بطن رشته‌ی روان‌شناسی سازمانی مثبت مداخله‌هایی نیز وجود دارد که هدف آن‌ها افزایش اثربخشی کارکنان و سازمان‌ها است. این گونه مداخله‌ها از اصول اساسی روان‌شناسی مثبت (مانند، نیرومندی‌ها، سرمایه‌ی روان‌شناختی، هیجان‌های مثبت، و غرقگی) برای تأثیرگذاری در بازده‌های سازمانی استفاده می‌کنند.

دونالدسون، دالوت و رائو (۲۰۱۵) در بازنگری اخیر خود از رشته‌ی روان‌شناسی مثبت، شماری از انواع مداخله‌ها را یافتند که در محل کار تأثیرگذارند. به‌عنوان یک مثال، مداخله‌هایی که از اصول مربیگری برای تمرکز بر شناسایی و کاربست نیرومندی‌ها، خویشتن‌داری مثبت، و ایجاد خودکارآمدی استفاده می‌کنند، می‌توانند بازده‌های مثبت چندگانه‌ای برای کارکنان داشته باشند.

در مطالعه‌ای توسط گرین، اودس، و گرانت (۲۰۰۶)، شرکت‌کنندگان در یک برنامه مربیگری، افزایش‌های معنی‌داری در تلاش برای دستیابی به اهداف، به‌باشی، و امید از خود نشان دادند.

چنین می‌نماید که، آن مداخله‌های مربیگری که ریشه در روان‌شناسی سازمانی مثبت دارند، در انواع گوناگون سطوح شغلی، کارکنان، و سازمان‌ها کاربرد دارند. به عنوان مثال، رهبران اجرایی، پس از مشارکت در یک برنامه مربیگری، توانسته‌اند برای رسیدن به هدف‌های خود، از داشتن تاب‌آوری بالاتر، به‌باش در محل کار، و نیز کاهش افسردگی و فشار روانی سود ببرند.

یافته‌های پژوهشی مربوط را توضیح می‌دهد. در این دستنامه می‌بینیم که روان‌شناسی سازمانی مثبت با لنز جدیدی به مباحث و سازه‌های از پیش موجود، از قبیل رهبری سازمانی، اشتیاق کاری، و خلاقیت می‌نگرد. ورود روان‌شناسی مثبت به محل کار، چندین سازه‌ی جدید، از قبیل احساس رسالت^۲ و عملکرد اوج^۳ را به دنیای سازمان‌ها معرفی کرده است. جدول ۳ برخی از سازه‌ها که در روان‌شناسی مثبت به کار گرفته شده‌اند برجسته ساخته است. مطالب زیر برگرفته از مباحث این دستنامه هستند

سازمانی بالاتر، و رفتارهای کاری تولیدستیز کمتر. بر مبنای یافته‌ها و مداخله‌های تجربی توصیف شده بالا، می‌توان صرف اندازه، شتاب، و بنیه‌ی روان‌شناسی سازمانی مثبت را دریافت.

زمینه‌ها و سازه‌های روان‌شناسی سازمانی مثبت

کامرون و اسپرینگر (۲۰۱۲) دستنامه‌ی دانش‌پژوهی سازمانی مثبت آکسفورد^۱ را در ۷۹ فصل منتشر کرده‌اند که به‌گونه‌ای فراگیر مباحث روان‌شناسی مثبت متمرکز بر محل کار و سازمان‌ها را بررسی می‌کند و در آن مفاهیم کلیدی، نظریه‌ها، و

عنوان زمینه	سازه‌ها
ویژگی‌های فردی مثبت	انگیزش جامعه‌یار، احساس رسالت در کار، اشتیاق کاری، پیش‌نگری، خلاقیت، کنجکاوی، صفات مثبت
هیجان‌های مثبت	انرژی مثبت، به‌باشی ذهنی، شور و شوق، هوش هیجانی
نیرومندی‌ها و فضائل	بخشایش، مهربانی، امیدواری، جرأت، عدالت، صداقت، اصول اخلاقی مثبت
روابط مثبت	ارتباطات با کیفیت بالا، مقابله به مثل، اعتماد، مزاح
روش‌های مثبت منابع انسانی	توسعه‌ی کارراه، مرشدیت، گوناگونی، پویایی، به‌باشی
روش‌های مثبت سازمانی	کارآمدی جمعی، طراحی شغل، سازمان‌دهی ذهن آگاه، نوآوری
رهبری و تغییر مثبت	پرس‌وجوی شناسا، رهبری اصیل، عملکرد اوجی

جدول ۳. عنوان زمینه‌ها و سازه‌های روان‌شناسی سازمانی مثبت
منبع: کامرون و اسپرینگر (۲۰۱۲)

2. calling
3. peak performance

1. The Oxford handbook of positive organizational scholarship

می‌دهند کارکنانی که هیجان‌های مثبت بیشتری تجربه می‌کنند بهتر می‌توانند فشارهای روانی نقش شغل را به عملکرد بالا تبدیل کنند (وینسنت و اورکوئیست، ۲۰۱۱) و نیز فرصت‌های کارآفرینی بیشتری را ادراک می‌کنند (گریچنیک، اسمجا، و ولپ، ۲۰۱۰).

با آهنگ شتابان امروز، ما در محل کار سخت به یکدیگر متکی هستیم و اغلب در تیم‌های پروژه‌ای که اعضای آن‌ها ممکن است در مکان‌های متفاوت پخش باشند و از رهگذر دنیای مجازی بهم پیوند دارند، کار کنیم. بدین سان، بررسی تأثیر روابط مثبت در کار، از قبیل اطمینان، مقابله به مثل، و مزاح، برای سازمان‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

۲. به همین ترتیب، به نظر می‌رسد که اصالت ابرازشده‌ی هیجان‌های مثبت و نیز سطح تنظیم هیجانی، عواملی هستند که در این روابط تأثیر دارند. مثلاً، پیسانیلو، واینفیلد، دلفابرو (۲۰۱۲) به آزمایشی در باره‌ی تأثیر هیجان غیرواقعی و واقعی کاری در سلامت حرفه‌ای دست یازیدند و دریافتند که توانایی تنظیم هیجان‌های خود و هیجان‌های دیگران ممکن است به کاهش سطوح فرسودگی شغلی بینجامد. افزون بر این، داشتن تجربه‌های اصیل هیجانی در کار ممکن است به خشنودی شغلی، سلامت مثبت، و به‌باشی بیشتری منتج شود.

نیرومندی‌ها و فضیلت‌ها

نیرومندی‌ها و فضیلت‌ها مبحث دیگری است

که توسط دونالسون ودالوت (۲۰۱۳) تلخیص شده‌اند.

ویژگی‌های فردی مثبت

در ارتباط با ویژگی‌های فردی مثبت، مطالعات نشان داده‌اند که برخی از ویژگی‌های کارکنان (خلاقیت، پیش‌نگری، کنجکاوی) ممکن است به‌ویژه برای ارائه‌ی نتایج استثنائی در کار مفید فایده باشند. خلاقیت. مطالعه‌ای توسط والتاین، گادکین، فلایشن، و کیدول (۲۰۱۱) آشکار ساخت که خلاقیت در یک گروه کاری با خشنودی شغلی رابطه مثبت و با مقاصد ترک کار رابطه منفی دارد. افزون بر این، کارکنانی که در کار رسالتی احساس می‌کردند تعهد کارراه‌های، معنای شغلی، و خشنودی شغلی بالاتری داشتند.^{۲۶}

اشتیاق کاری. به همین ترتیب، سازه‌ی اشتیاق کاری کارکنان نیز کاربردهای گوناگونی برای دنیای کار دارد. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که کارکنان مشتاق عملکرد شغلی و بهره‌وری بالاتر و احتمال ترک سازمان کمتری دارند. (مثلاً، گورجیفسکی، باکر، و شافلی، ۲۰۱۰ و هارتر، اشمیدت، و هیز، ۲۰۰۲). چنین یافته‌هایی مضامین عملی برای سازمان‌ها دارند چه می‌توانند محیط‌هایی کاری ایجاد کنند که خلاقیت، اشتیاق، و انگیزش را در کارکنان‌شان تقویت می‌کنند.

هیجان‌های مثبت

زمینه‌ی موضوعی دیگر در درون روان‌شناسی مثبت، یعنی هیجان‌های مثبت، نیز مضامین مهمی برای محل کار دارد:

۱. تأثیر هیجان‌های مثبت در کار وقتی روشن می‌شود که به مطالعاتی نظر افکنیم که نشان

گونگون زندگی کاری از جمله دادن احساسی مثبت به فرد نسبت به محل کار و آسان ساختن کسب تعهد سازمانی و تیمی تأثیر داشت.^{۲۷}

منابع انسانی و اقدامات مثبت

روان‌شناسی سازمانی مثبت مباحثی که بر منابع انسانی و اقدامات مثبت سازمانی تمرکز دارند نیز دربرمی‌گیرد. این اقدامات به راه‌اندازی طرح‌های نو در سطح واحدهای سازمانی یا در سطح کل سازمان، و به روش‌های سازمان‌دهی و ساختاردهی که بر روان‌شناسی مثبت مبتنی هستند، اشاره دارند. اندیشه‌ی پشت این اقدامات مثبت ایجاد یک محیط کاری مثبت است که به کارکنان اجازه می‌دهد، تا در عین حال که از یک زندگی کاری خوب و مطلوب برخوردارند، به جد و جهد در کار نیز بپردازند، خود را شکوفا سازند و به عملکرد اوجی دست یابند، یک نمونه از این اقدامات، طرح‌های موازنه‌ی کار-زندگی است که می‌تواند بر تعهد سازمانی بیفزایند. اهمیت این اقدامات در پژوهش‌هایی هویدا می‌شود که تأثیر مثبت زندگی خانوادگی فرد را در زندگی کاری و برعکس نشان می‌دهند (مثلاً، ماسودا، مکنال، آلن، و نیکلین، ۲۰۱۲).

سالمندی مثبت

به‌جز طرح‌های مربوط به کار-زندگی، شمار دیگری از اقدامات مثبت سازمانی وجود دارد که برون‌دادهای سودمندی برای کارکنان سازمان‌ها دارند. یک نمونه از این طرح‌ها در مطالعه‌ای دیده می‌شود که توسط چیونگ و وو (۲۰۱۲) انجام گرفت. این نویسندگان فرایند سالمندشدن مثبت در کار را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که برنامه‌های

که در دنیای کار کاربرد دارد. شمار بسیاری از نیرومندی‌ها وجود دارد که فرد کارکن ممکن است بر مبنای آزمون نیرومندی‌یاب کلیفتون یا آزمون نیرومندی‌های مینش وی آی اِا دارا باشد. این نیرومندی‌ها مشتملند بر ویژگی‌هایی مانند بخشایش، مهربانی، جرأت‌ورزی، عدالت، صداقت و جز این‌ها.

پژوهش‌های انجام شده در رشته‌ی روان‌شناسی سازمانی مثبت نشان داده‌اند که این نیرومندی‌ها ممکن است در محل کار کاربردپذیر و سودمند باشند. مثلاً، کارکنانی که نیرومندی‌های وابسته به شغل خود را شناسایی می‌کنند و به کار می‌بندند به احتمال کمتری کار خود را ترک می‌کنند و اشتیاق شغلی و بهره‌وری بالاتری دارند (مثلاً، بلک، ۲۰۰۱؛ هاجز و کلیفتون، ۲۰۰۴). توجه به این نکته نیز مهم است که نیرومندی‌های منشی می‌توانند بازتعریف شوند تا با محیط‌های ویژه کاری متناسب گردند (مثلاً، مک‌گاورن ۲۰۱۱).

روابط مثبت در کار

با آهنگ شتابان امروز، ما در محل کار سخت به یکدیگر متکی هستیم و اغلب در تیم‌های پروژه‌ای که اعضای آن‌ها ممکن است در مکان‌های متفاوت پخش باشند و از رهگذر دنیای مجازی بهم پیوند دارند، کار کنیم. بدین‌سان، بررسی تأثیر روابط مثبت در کار، از قبیل اطمینان، مقابله به مثل، و مزاح، برای سازمان‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در سال ۲۰۰۶، کتاب کاملی انتشار یافت که به تنهایی بر اهمیت روابط مثبت در کار تأکید داشت و این‌که چگونه این روابط در جنبه‌های

1. VIA Character Strengths

روانشناسی سازمانی مثبت مورد بررسی قرار داده‌اند. آنان اظهار می‌دارند که اشتغال مثبت بر اساس ۹ مبحث زیر شکل می‌گیرد:

۱. تنوع در تکالیفی که انجام می‌گیرند
۲. یک محیط کاری مثبت

تأثیر هیجان‌های مثبت در کار وقتی روشن می‌شود که به مطالعاتی نظر افکنیم که نشان می‌دهند کارکنانی که هیجان‌های مثبت بیشتری تجربه می‌کنند بهتر می‌توانند فشارهای روانی نقش شغل را به عملکرد بالا تبدیل کنند و نیز فرصت‌های کارآفرینی بیشتری را ادراک می‌کنند.

۳. درآمد برای خود و خانواده
۴. برآورده شدن هدفی از ساختن یک فرآورده یا ارائه‌ی یک خدمت
۵. شادمانی و خشنودی کارکنان از محیط کار
۶. درگیری اشتیاق‌برانگیز و مثبت کارکنان در کار
۷. احساس خوشایند ناشی از عملکرد خوب و دستیابی به اهداف
۸. معاشرت با همکاران، رؤسا و شرکت‌ها و وفاداری نسبت به آن‌ها
۹. یک محیط کاری که بر تنوع ارج می‌گذارد و آن‌را می‌ستاید

لوپز، پدروتی و اسنایدر (۲۰۱۹) در این منبع، یافته‌های تازه‌ترین پژوهش‌ها را در باره‌ی هر یک از ۹ مبحث بالا مورد بحث و بررسی قرار داده‌اند.

آموزشی و بالندگی سازمانی با رشد کارکنان رابطه‌ی مثبت دارند و این که حمایت سازمانی یک پیش‌بین مهم برای سالم‌شدن مثبت در محل کار است. بدین‌سان، راه‌هایی وجود دارد که سازمان‌ها می‌توانند اقداماتی به‌عمل آورند و طرح‌هایی را پیاده کنند که بر مدل‌واره‌ی روان‌شناسی مثبت استوارند و به کارکنان توانایی می‌دهند تا در پهنه‌ی زندگی شکوفا شوند و زندگی خانوادگی آنان نیز بهبود پیدا کند.

مطالعه‌ی رهبری سازمانی

سرانجام، روان‌شناسی سازمانی مثبت مطالعه‌ی رهبری سازمانی را نیز به‌شدت تحت‌تأثیر قرار داده است، چه رهبران، اغلب، محیط‌های کاری را شکل می‌دهند، فرهنگ سازمانی را برپا می‌دارند، و بدین‌ترتیب می‌توانند سازمان‌ها و کارکنان خود را به روش‌های گوناگون تحت‌تأثیر قرار دهند. رهبران اصیل و با فضیلت این امکان را دارند که تأثیر مثبت ویژه‌ای در محیط‌های کاری ایجاد کرده بر جای بگذارند. یک مثال اخیر از اهمیت بر چشم گذاشتن یک لنز روان‌شناسی مثبت از مطالعه‌ی وولی، کازا، و لوی (۲۰۱۱) حاصل شده است. این نویسندگان دریافته‌اند که یک سبک رهبری اصیل با سرمایه‌ی اجتماعی پیروان‌شان و با خلق یک محیط کاری مثبت رابطه دارد.

مباحث جدید روان‌شناسی سازمانی مثبت

لوپز، پدروتی و اسنایدر (۲۰۱۹) در فصل ۱۵ ویراست چهارم کتاب روان‌شناسی مثبت خود، مبحث اشتغال سودمند^۱ را در ارتباط با یافته‌های جدید

1. gainful employment

emerging literature and evidence base. *Journal of Positive Psychology*, 5, 177-191.

5. Ko, I., & Donaldson, S. I. (2011). Applied positive organizational psychology: The state of the science and practice. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, and society*. London: Routledge.
6. Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2019). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*, Fourth Edition, SAGE Publications, Inc.
7. Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
8. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55, 5-14.

پی‌نوشت‌ها

1. Niessen, C. & Sonnentag, S. and Sach, F. (2012). Thriving at work—A diary study. *Journal of Organizational Behavior*, 33, 468-487
2. Hodges, T. D., & Clifton, D. O. (2004). Strengths-Based Development in Practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (p. 256-268). John Wiley & Sons, Inc..
3. Clifton, D. O., & Harter, J. K. (2003). "Strengths investment." In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship*. (pp. 111-121). San Francisco: Berrett-Koehler.
4. Connelly, C. (2002). *Predictors of knowledge sharing in organizations*,
5. Linley, P. A. & Nielsen, K. M. & Wood, A. M. & Gillett, R. & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*. Volume 5 No. 1 March 2010. (pp. 6-16)
6. Walumbwa, F. O. & Avolio, B. J. & Gardner, W. L. & Wersing, T. S. & Peterson, S. J. (2008). *Authentic Leadership: Development and Validation of a Theory-Based Measure*, *Journal of Management*, Vol. 34, No. 1, (pp 89-126)

خلاصه

در بازه‌ی زمانی دو دهه‌ی اول سده‌ی ۲۱ میلادی روان‌شناسی مثبت، به‌طور کلی، و روان‌شناسی سازمانی مثبت، به‌طور اخص، راهی دراز را پیموده و به دستاوردهای چشم‌گیری اعم از یافته‌های پژوهشی، نظریه‌ها، روش‌های مداخله و ابزارها سنجش دست یافته‌است. از مباحث و مطالعات نمونه‌ای که در این نوشتار به آن‌ها پرداخته شد، می‌توان دریافت که زمینه‌ها و مباحث عمومی بسیاری در روان‌شناسی سازمانی مثبت و سازه‌های مربوط به آن به‌وجود آمده است که اثرهای محسوس و ملموس مثبت زیادی در کارکنان، تیم‌های کاری و سازمان‌ها به‌طور کلی دارند. امید می‌رود که متخصصان روان‌شناسی صنعتی و سازمانی ما نیز در فعالیتهای آموزشی، پژوهشی و بالندگی سازمانی خود در جهت بهبود کیفیت زندگی کاری کارکنان و بهینه‌سازی بهره‌وری سازمان‌ها از این رویکرد مثبت و نسبتاً جدید روان‌شناسی استفاده‌ی بیشینه به عمل آورند. ■

منابع

1. Cameron, K. S., & Spreitzer, G. M. (2012). *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship*. Oxford University Press, Inc.
2. Donaldson, S. I., & Dollwet, M. (2013). Taming the waves and wild horses of positive organizational psychology. In A. B. Bakker (Ed.), *Advances in positive organizational psychology* (pp 1-21), Emerald Group Publishing Limited.
3. Donaldson, S. I., Dollwet, M. & Rao (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology, *The Journal of Positive Psychology*, 2015, Vol. 10, No. 3, 185-195.
4. Donaldson, S. I., & Ko, I. (2010). Positive organizational psychology, behavior, and scholarship: A review of the

- patterns. *Work & Stress*, 25(1), 75–92
18. Keller, J., Ringelhan, S., & Blomann, F. (2011). Does skills–demands compatibility result in intrinsic motivation? Experimental test of a basic notion proposed in the theory of flow-experiences. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 408–417
 19. Grichnik, D. & Smeja, A. Welpel, I. (2010). The Importance of Being Emotional: How do Emotions Affect Entrepreneurial Opportunity Evaluation and Exploitation?. *Journal of Economic Behavior and Organization*, Elsevier, 76 (1), pp.15
 20. Wincet, J., & Örtqvist, D. (2011). Examining positive performance implications of role stressors by the indirect influence of positive affect: A study of new business managers. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 699–727
 21. van Gelderen, B. R., Bakker, A. B., Konijn, E. A., & Demerouti, E. (2011). Daily suppression of discrete emotions during the work of police service workers and criminal investigation officers. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 24(5), 515–537
 22. Lin, C. W & Chen, S. L & Wang, R. Y. (2010). Savouring and perceived job performance in positive psychology: Moderating role of positive affectivity. *Asian Journal of Social Psychology*, Volume 14, Issue 3, p. 165-175
 23. Harter, J.K. (2000). Managerial talent, employee engagement, and business-unit performance. *The Psychological-Manager Journal* 4(2):215
 24. Harter, J.K & Schmidt, F.L. (2002). Business-Unit-Level Relationship Between Employee Satisfaction, Employee Engagement, and Business Outcomes: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology* 87(2):268-79
 25. Gorgievski, M. J., & Bakker, A. B. (2010). Passion for work: Work engagement versus workaholism. In S. L. Albrecht (Ed.), *Handbook of employee engagement: Perspectives, issues, research and practice* (pp. 264–271)
 26. Duffy, R. D., Bott, E. M., Allan, B. A., Torrey, C. L., & Dik, B. J. (2012). Perceiving a calling, living a calling, and job satisfaction: Testing a moderated, multiple mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 59(1), 50–59
 27. Dutton, J. E., & Ragins, B. R. (Eds.). (2007). *LEA's organization and management series. Exploring positive relationships at work: Building a theoretical and research foundation*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers
 7. Den Hartog, D. N., & Belschak, F. D. (2012). When does transformational leadership enhance employee proactive behavior? The role of autonomy and role breadth self-efficacy. *Journal of Applied Psychology*, 97(1), 194–202.
 8. Armstrong-Stassen, M and Schlosser, FK, (2008). Benefits of a Supportive Development Climate for Older Workers. *Journal of Managerial Psychology: Special Issue on Work and Well Being of Older Workers*, 23(4), 419-437.
 9. Cooperrider, D. L & Whitney, D. (2000). *Appreciative Inquiry: Rethinking Human Organization Toward a Positive Theory of Change*,
 10. Rego, A & Ribeiro, N & Cunha, M.P & Jesuino, J.C. (2011). How happiness mediates the organizational virtuousness and affective commitment relationship. *Journal of Business Research*, (pp 524-532).
 11. Luthans, F, Norman, S. M., Avolio, B. J., & Avey, J. B. (2008). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate-employee performance relationship. *Journal of Organizational Behavior*, 29(2), 219–238.
 12. Avery, J. B., Wernsing, T. S., & Luthans, F. (2008). Can positive employees help positive organizational change? Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *Journal of Applied Behavioral Science*, 44,48–70.
 13. Eisenberger, R., Jones, J.R., Stinglhamber, F., Shanock, L., & Randall, A.T. (2005). Flow experiences at work: for high need achievers alone? *Journal of Organizational Behavior*, 26, 755–775.
 14. Demerouti, E. (2006). Job characteristics, flow and performance: The moderating role of conscientiousness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11, 266-280
 15. Salavona, M & Bakker, A.B & Liorens S. (2006). Flow at Work: Evidence for an Upward Spiral Of Personal and Organizational Resources. *Journal of Happiness Studies*, 7:1–22
 16. Martin, A. J., & Jackson, S. A. (2008). Brief Approaches to Assessing Task Absorption and Enhanced Subjective Experience: Examining “Short” and “Core” Flow in Diverse Performance Domains. *Motivation and Emotion*, 32, 141-157
 17. Rodríguez-Sánchez, A. M., Schaufeli, W, Salanova, M., Cifre, E., & Sonnenschein, M. (2011). Enjoyment and absorption: An electronic diary study on daily flow



عصب‌روان‌شناسی مثبت‌گرا

نویسنده: جان راندولف
 مترجمان: محمدحسین عبداللهی / مهناز شاهقلیان
 ناشر: ارجمند

در این کتاب، شیوه‌ها و رویکردهایی که در آن‌ها ابعاد تشخیصی و درمانی به منظور ارتقای سلامت شناختی با یکدیگر تلفیق شده‌اند از منظر متخصصان توصیف شده‌اند. هدف کتاب در نظر گرفتن حوزه‌های مختلف موجود در عصب‌روان‌شناسی، یافتن ایده‌هایی از پیشینه‌ی پژوهشی روان‌شناسی مثبت‌گرا و در نهایت ایجاد منبعی در راستای ارتقای سلامت شناختی است. همچنین کاربردهایی برای منافع عمومی در حوزه‌ی سلامتی، پیشگیری و ارتقای سلامت دربردارد.



ایمان از منظر روان‌شناسی مثبت

نویسندگان: سیندی میلرپرین / الیزابت کرامری
 منکاسو
 مترجم: فاطمه نجفی فر / فرید براتی سده
 ناشر: رشد

این کتاب درباره‌ی ایمان و نقش آن در سلامتی جسم و روان، توانایی‌ها و فضیلت‌های انسانی والا، شادکامی، رضایت از زندگی، امید، مسیرهای کمال، شکوفایی و بالندگی آدمی مشترک است. رابطه‌ی ایمان و شناخت‌های مثبت، همچنین ارتباط ایمان با هیجان‌های مثبت، مطلوب و نیز همبستگی ایمان و رفتارهای گوناگون از جمله رفتارهای جامعه‌یار از دیگر فصول مشترک این دو حیطه‌ی روان‌شناختی است. کتاب ایمان از منظر روان‌شناسی مثبت اثری است که در آن به بررسی این اشتراکات و نقاط همگن پرداخته می‌شود.

روان‌شناسی هنر

روان‌شناسی و هنر، از همان سال‌های آغازین علم روان‌شناسی سخت به هم گره خورده‌اند. مگر می‌شود علمی که وظیفه اصلی‌اش مطالعه رفتار، هیجانات و افکار آدمی است بخواهد از کنار هنرمندان و آثار هنری به سادگی عبور کند. هنر در ذات خود پر است از هیجان و افکار. در بخش هنر می‌کشیم که از منظری روان‌شناختی به هنرمندان و آثار آن‌ها اعم از فیلم، تئاتر، موسیقی یا هر اثر هنری دیگری که بخش قابل توجهی از مردم را درگیر خود کرده باشد، بپردازیم. در این شماره، به تحلیل روان‌شناختی فیلم ستایش‌شده‌ی «کفرناحوم» پرداخته شده است.

■ سحرگاه تاریک آرزوها



تحلیل روان‌شناختی فیلم تحسین‌شده‌ی کفرناحوم

سحرگاه تاریک آرزوها



آزاده وزیری
روانشناس

خانم وزیری، دارای مدرک دکترای روان‌شناسی و متخصص روان‌شناسی بالینی است. وی عضو سازمان نظام روان‌شناسی و مدرس دانشگاه آزاد است. ترجمه‌ی کتاب‌های تخصصی روان‌شناسی و روان‌پزشکی بخش دیگری از سوابق او است. او به‌طور ویژه به حوزه‌ی روان‌شناسی هنر علاقه‌مند و در این شاخه‌ی روان‌شناسی مطالعه و فعالیت کرده است.

پناهنده‌ی سوری را در خود جا داده است. این میزان پناهجو باعث ایجاد بحرانی انسانی در این کشور شده است. این فیلم روایت یکی از این بچه‌ها و خانواده‌هاست. در حقیقت نوع زندگی

از مهم‌ترین موضوعات فیلم نقش فقر در آسیب‌های اجتماعی و میزان تعیین‌کنندگی پول در زمینه‌ی الگوهای اجتماعی است. در جامعه‌ای که به شدت مادی است، پول قدرت زیادی به به صاحبان ثروت می‌دهد. از آنجا که پول می‌تواند کالاها، خدمات و وفاداری انسان‌ها را بخرد، می‌توان از آن برای کسب اهمیت، برتری و سلطه استفاده کرد.

زین بسیار شبیه شخصیتی است که نقش او را در فیلم بازی می‌کند: پسری سوری که برای نجات از فقر و حاشیه‌نشینی می‌جنگد و به دیگر افراد آواره در مناطق فقیر بیروت کمک می‌کند. زین و خانواده‌اش در سال ۲۰۱۲، پس از فرار از جنگ در شهرشان درعا در جنوب سوریه، وارد لبنان شدند. این بازیگر نیز، مانند بسیاری از پناهندگان سوری و افراد فقیر، در کشور میزبانش لبنان زیر خط فقر زندگی می‌کرد. زین، علاوه بر اینکه در یکی از فقیرترین محله‌های بیروت زندگی می‌کرد و نمی‌توانست به مدرسه برود، غالباً در معرض مواد مخدر و خشونت قرار می‌گرفت. زین در دوازده‌سالگی به‌سختی می‌توانست حتی نام خود را بنویسد. نادین لبکی او را در خیابان‌های بیروت کشف کرد تا در فیلم جدیدش بازی کند. امروز، در دنیای واقعی و نه در رؤیا و فیلم، زین و

کفرناحوم روایت پسری جنگ‌زده است که از والدینش، به دلیل به دنیا آوردن او، شکایت می‌کند. این فیلم نخل طلای هفتادویکمین جشنواره‌ی فیلم کن و جایزه‌ی اسکار بهترین فیلم غیرانگلیسی‌زبان را از آن خود کرد؛ همچنین نامزد دریافت جوایزی مانند گلدن گلوب و بفتا شد. مسلماً این فیلم زیبا برای علاقه‌مندان به روان‌شناسی خانواده، اجتماعی و کودکان بسیار جذاب خواهد بود. کفرناحوم تصویری واقع‌گرایانه از لبنان و نیز از زندگی امروز شهروندان، مخصوصاً کودکان، در اکثر مناطق خاورمیانه به نمایش می‌گذارد.

این فیلم درامی لبنانی، محصول ۲۰۱۸، به نویسندگی، کارگردانی و بازیگری خانم نادین لبکی است. لبکی در نقش وکیل زین الحاجی در این فیلم بازی کرده است. ستاره‌ی فیلم زین الرافعی، در نقش زین الحاجی، پسری دوازده‌ساله است که در زاغه‌ای در اطراف بیروت به نام کفرناحوم زندگی می‌کند. کفرناحوم نام روستایی باستانی است در کنار دریاچه‌ی جلیل (دریاچه طبریه). در «عهد جدید» از کفرناحوم به عنوان محل زندگی عیسی مسیح و برخی از حواریون او یاد شده است. این نام‌گذاری برای فیلم تصادفی نیست.

لبنان در اوج بحران پناهجویان سوری بین سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵ هر هفته ده‌هزار پناهنده را از کشور همسایه پذیرفت. لبنان، که جمعیتش چهارمیلیون نفر است، در حال حاضر یک‌میلیون

GAUMONT PRÉSENTE
UNE PRODUCTION KHALED MOUZANAR & MOOZ FILMS

كَفَرْنَا حَوْم

CAPHARNAÛM



PRIX DU JURY
FESTIVAL DE CANNES



UN FILM DE
NADINE LABAKI

ZAIN AL RAFEFA YORDANOS SHIFERA TREASURE BANKOLE

SCÉNARIO ET DIALOGUES NADINE LABAKI JIHAD HOJEILY MICHELLE KESERWANI EN COLLABORATION AVEC GEORGES KHABBAZ KHALED MOUZANAR

MONTAGE MARIANNE MATHIEUX MUSIQUE NADINE LABAKI COSTUME DESIGNER ANNE-CHRISTINE HOFFMANN PRODUCTION DESIGNER GEORGES KHABBAZ EXECUTIVE PRODUCERS KHALED MOUZANAR MOOZ FILMS PRODUCED BY KHALED MOUZANAR & MOOZ FILMS

LE 17 OCTOBRE  franceinfo: 

ممکن است در طی زمان از شدت این علایق و دلبستگی‌ها کاسته شود، اما باز هم علایق مزبور در سراسر زندگی خانوادگی به بقای خود ادامه خواهند داد. ویژگی عمده‌ی زندگی خانوادگی

چرا در خانه و جامعه‌ی ناکارآمد، دختران بیشتر قربانی می‌شوند؟ چودورو معتقد است که تفاوت‌های روان‌شناختی بین مردان و زنان ناشی از این واقعیت است که زنان عمدتاً مراقبت‌کنندگانی هستند که بچه‌ها را بزرگ می‌کنند. هویت دخترها بر مبنای تداوم رابطه با مادرشان استوار است.

تداوم و تغییر در طول زمان است و ایجاد تغییرات ناپیوسته می‌تواند تأثیرات مخرب خاصی بر جای بگذارد. رفتار بیمارگونه در عضوی از خانواده نشانگر وجود مشکل در کل خانواده است.^۲

از طرف دیگر، این فیلم به نقض حقوق اولیه‌ی دختران و زنان نیز اشاره می‌کند، مخصوصاً با پرداختن به سحر، خواهر یازده‌ساله‌ی زینش‌اش. سحر، به دلیل تنگدستی، به زور و به رغم التماس‌ها و تلاش‌های زین و گریه‌ها و مخالفت‌های خود، توسط خانواده به ازدواج با صاحب‌خانه مجبور می‌شود. البته این خانه - به قول مادر - به «خوکدونی» شبیه‌تر است تا به خانه. در نهایت هم جان سحر بر اثر این ازدواج پیش از هنگام از دست می‌رود. در میان رویکردهای روان‌شناختی، موضوع اصلی درمان

خانواده‌اش به نروژ نقل‌مکان کرده‌اند و در خانه‌ای مشرف بر دریا زندگی می‌کنند و او و خواهر و برادرانش هر روز با سرویس به مدرسه می‌روند.

از مهم‌ترین موضوعات فیلم نقش فقر در آسیب‌های اجتماعی و میزان تعیین‌کنندگی پول در زمینه‌ی الگوهای اجتماعی است. در جامعه‌ای که به شدت مادی است، پول قدرت زیادی به به صاحبان ثروت می‌دهد. از آنجا که پول می‌تواند کالاها، خدمات و وفاداری انسان‌ها را بخرد، می‌توان از آن برای کسب اهمیت، برتری و سلطه استفاده کرد. پول می‌تواند دشمنان را بخرد یا به سازش بکشد و راه را برای فرار فرد باز کند. قدرتی که پول به همراه خود دارد را می‌توان با بازگشت و جست‌وجو در خیال‌پردازی‌های همه‌توانی کودکی بررسی کرد. پژوهشگران بسیاری خاطرنشان کرده‌اند که چگونه رفتارهای آسیب‌شناسانه‌ی پول غالباً با رفتارهای مربوط به مسائل جنسی و غذا آمیخته می‌شود. از این رو، افراط در خوردن یا خرج کردن و بی‌قیدوبندی‌های اخلاقی و جنسی ممکن است همگی پیامد یک نیاز روانی به کنترل، تسکین پریشانی و یا پر کردن خلأ درونی باشند.^۱ داستان فیلم درباره‌ی خانواده‌ی زین است. در این فیلم، تعاملات و نقش‌های اعضای خانواده در کنار آسیب‌های اجتماعی، به‌ویژه در خانواده‌های محروم، به‌خوبی نشان داده می‌شود. خانواده الگویی دائمی از تبادل‌های متوالی است و تمامی اعضا در آن نقش دارند. در چنین نظامی، افراد از طریق علایق و دلبستگی‌های عاطفی نیرومند، دیرپا و متقابل به یکدیگر متصل شده‌اند.

۲. احمدی، خدابخش، اصول و فنون مداخله‌ی روان‌شناختی در بحران، نشر مؤسسه‌ی آموزش عالی هلال احمر ایران، چاپ اول، ۱۳۸۸، ص ۱۶۸.

۱. فرنیهام، آدریان و آرگایل، مایکل، روان‌شناسی پول، ترجمه‌ی شهلا یاسائی، نشر جوانه‌ی رشد، چاپ اول، ۱۳۸۴، ص ۵۱.

پرورش می‌یابد. سوری، مانند چودورو، معتقد است که روابط متقابل مادر - خواهر برای روابط دیگر، از جمله روابط درمانی، مدلی حیاتی است.^۳

با این حال، فقط دختران خانواده نیستند که به کام مرگ فرستاده می‌شوند. زین در جایی از فیلم فریاد می‌زند: «لعنت به این کشور!» فحش دادن‌های پیاپی او، که نوعی پرخشگری کلامی است، عصبانیتش از دنیای ناکام‌کننده‌ی پیرامونش را نشان می‌دهد. فیلم نشانگر فاصله‌ی آرزوهاست با واقعیت، فاصله‌ای میان آنچه افراد می‌خواهند و آنچه به آن می‌رسند. این آرزوها و خواسته‌های سرکوب‌شده در نهایت باعث می‌شوند که زین خانه را ترک کند. زین به دلیل چاقوکشی در زندان است و در حال گذران دوران محکومیت. زین، به عنوان یک نوجوان، در رویارویی با تمام مشکلات تنه‌است. سال‌های نوجوانی ممکن است سال‌هایی کاملاً در تنهایی باشد. برای نوجوانان غیرمعمول نیست که احساس کنند در کشمکش‌ها و تردیدهایشان تنها هستند. نوجوانی دوره‌ای از زندگی است که افراد احساس نیاز حاد برای تصویب و پذیرش عمومی و جهانی می‌کنند (احساس می‌کنند از طرف دیگران پذیرفته نمی‌شوند). در عین حال، باید تمایز بین زندگی کردن برای کسب تأیید دیگران و دستیابی به خواسته‌های خودشان را یاد بگیرند. در طول این سال‌ها تلاش برای وابستگی - استقلال به یک مسئله‌ی اساسی تبدیل می‌شود.^۴ در عین حال، زین افسرده به نظر می‌رسد:

فمینیستی ستم‌دیدگی زنان و محدودیت‌هایی است که جایگاه اجتماعی - سیاسی تحمیل کرده و مقام زن را به آن تنزل داده است. فرهنگ حاکم بر ما رفتارهای سلطه‌پذیرانه و فداکارانه را در زنان تقویت می‌کند. جامعه‌پذیر شدن زنان به ناچار بر شکل‌گیری هویت، خودپنداره، هدف‌ها، آرزوها و سلامت هیجانی آن‌ها تأثیر می‌گذارد.^۱

اما چرا در خانه و جامعه‌ی ناکارآمد، دختران بیشتر قربانی می‌شوند؟ چودورو معتقد است که تفاوت‌های روان‌شناختی بین مردان و زنان ناشی از این واقعیت است که زنان عمدتاً مراقبت‌کنندگانی هستند که بچه‌ها را بزرگ می‌کنند. هویت دخترها بر مبنای تداوم رابطه با مادرشان استوار است، در حالی که پسرها هویت خویش را به صورت فردی و مستقل از مادر، با پدر همانندسازی می‌کنند. بنابراین دخترها از مادرشان یاد می‌گیرند که پیوندگرا و بامحبت باشند و به دیگران و ارتباط با آن‌ها بسیار اهمیت بدهند. در عین حال، دخترها از طریق همانندسازی با مادر، که امیال و هدف‌های خود را فدای خدمت به خانواده می‌کند، قابلیت خود برای خودمختاری و استقلال را کاهش می‌دهند. پسرها از ماهیت پرخشگری و قدرت‌طلبی مردان الگو می‌گیرند و از این رو قابلیت خود را برای ابراز همدلی و برخی از هیجان‌ها کاهش می‌دهند.^۲ دانشمندان بنیان‌گذار نظریه‌ی ارتباطی - فرهنگی نقش مهم روابط با دیگران در زندگی زنان را گسترش داده‌اند. این دانشمندان معتقدند که درک هویت و خودپنداره‌ی زنان در بستر روابط

۳. همان، ص ۳۸۸.
۴. اشناپدر، کری و جراللد، کری، گروه‌درمانی، ترجمه‌ی سیف‌الله بهاری و دیگران، نشر روان، چاپ ششم، ۱۳۸۹، صص ۲۷۳ - ۲۷۴.

۱. جراللد، کری، نظریه و کاربست مشاوره و روان‌درمانی، ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی، نشر ارسباران، چاپ اول، ۱۳۸۵، ص ۳۸۲.
۲. همان، ص ۳۸۷.

پایدار و کلی هستند. در مقابل، افراد غیرافسرده مشکلاتشان را به شرایط خارج از کنترلشان نسبت می‌دهند و آن‌ها را موقتی می‌دانند نه پایدار و نیز آن‌ها را کاملاً ویژه‌ی موقعیت می‌انگارند.^۱

نادین لبکی، نویسنده و کارگردان کفرناحوم، می‌گوید: «این کودکان، در پایان هر روز، هزینه‌های گزاف کشمکش‌های ما، جنگ‌های ما، سیستم‌های ما و تصمیمات احمقانه‌ی ما و دولت‌های ما را می‌پردازند. من احساس می‌کنم باید در مورد این مشکلات گفت‌وگو کنیم. اگر این کودکان بتوانند حرف‌هایشان را به ما بزنند، چه خواهند گفت؟ به جامعه‌ای که آن‌ها را نادیده گرفته است چه خواهند گفت؟»

داستان این فیلم را نمی‌توان در ایدئولوژی‌ها و مکاتب فکری خاصی جای داد. ما با کودکی مواجهیم که با زبان ساده‌ی خودش با دنیای اطرافش ارتباط برقرار می‌کند و آن را با سؤالات و کنش‌هایش به چالش می‌کشد.

گفتیم که در این فیلم، زین از پدر و مادرش به دادگاه شکایت می‌کند، به دلیل اینکه او را به دنیا آورده و در معرض رنج‌های زندگی قرار داده‌اند، رنج‌هایی که او هر روز به‌ناچار باید تحملشان کند. نظر روان‌شناسی در این مورد چیست؟ نظریه‌پردازانی که دیدگاه اجتماعی - فرهنگی دارند بر نحوه‌ی متأثر شدن افراد از دیگران، مؤسسات اجتماعی و نیروهای اجتماعی

چهره‌ی غمگین، عصبانیت، پرخاشگری کلامی و اصلاً نخندیدن. یکی از قدیمی‌ترین نظریه‌های رفتاری افسردگی این است که نشانه‌ها حاصل کاهش تقویت مثبت هستند. طبق این دیدگاه، افراد به این دلیل از زندگی کنار می‌کشند که دیگر مشوق‌هایی برای فعال بودن ندارند. موضع رفتاری قدیمی دیگری می‌گوید که مهارت‌های اجتماعی معیوب در افسردگی دخالت دارند. کسی که روابط میان‌فردی معیوبی دارد تقویت‌های دیگران به صورت توجه و علاقه را از دست می‌دهد. طبق این مدل رفتاری، رویدادهای استرس‌زای زندگی دیگر عامل تأثیرگذار در افسردگی است. یک مدل مهم رویکرد رفتاری به افسردگی مدل درماندگی آموخته‌شده است؛ اصطلاحی که مارتین سلیگمن روان‌شناس وضع کرد. این مدل اعلام می‌دارد که افراد افسرده خود را قادر به تأثیرگذاری بر محیطشان نمی‌بینند. طبق توجیه سلیگمن، بی‌تفاوتی و ناعالی‌ای که افراد افسرده نشان می‌دهند از نشانه‌های رفتاری درماندگی آموخته‌شده است. افراد این نشانه‌ها را در واکنش به تجربیات قبلی‌شان نشان می‌دهند که در آن موارد، دیگران باعث شدند که آن‌ها احساس کنند قدرت کنترل کردن سرنوشت خود را ندارند. در مدل تجدیدنظرشده‌ی درماندگی آموخته‌شده، مواجه شدن با موقعیت‌هایی که موجب درماندگی می‌شوند، یعنی رویدادهای آسیب‌زا یا ناگوار در زندگی، افراد افسرده را به سمت نسبت دادن عجز و ناتوانی‌شان به فقدان امکانات شخصی سوق می‌دهد. آن‌ها این وضعیت را مستمر می‌دانند و عجز و ناتوانی خود را به هر جنبه از زندگی‌شان گسترش می‌دهند. این‌گونه انتساب‌ها درونی،

۱. هالچین، ریچارد و ویتبورن، سوزان کراس، آسیب‌شناسی روانی، ج ۱، ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی، نشر روان، چاپ اول، ۱۳۸۳، صص ۹۰-۹۲.

شدن به این دنیا حق انتخابی نداشته‌ایم، نحوه‌ای که زندگی می‌کنیم و انسانی که قرار است بشویم حاصل انتخاب‌های ماست. به دلیل واقعیت این آزادی اساسی، باید مسئولیت هدایت کردن زندگی خود را قبول کنیم. ما در قبال زندگی خود، اعمالمان و ناکامی در انتخاب نکردن مسئولیم. از نظر سارتر وجودگرا، مردم محکوم به آزادی هستند. او احساس تعهد به انتخاب کردن برای خودمان را ضروری می‌داند. گناه وجودی، گریختن از قبول تعهد یا تصمیم گرفتن برای انتخاب نکردن است. این گناهی است که هر وقت به صورت صادقانه زندگی نمی‌کنیم، دچار آن می‌شویم. این گناه از اجازه‌دادن برای توصیف ما یا تصمیم گرفتن برای ما ناشی می‌شود. سارتر می‌گوید ما حاصل انتخاب‌های خودمان هستیم. بنابراین، از نظر وجودگراها، آزاد بودن و انسان بودن یکی هستند. آزادی و مسئولیت دست در دست یکدیگر دارند. ما آفریننده‌ی زندگی خویش هستیم؛ زیرا سرنوشت خود، موقعیت زندگی خویش و مشکلاتمان را به وجود می‌آوریم.^۱

نادین لبکی، نویسنده و کارگردان کفرناحوم، در مصاحبه‌ای درباره‌ی اهداف ساخت این فیلم می‌گوید: «این کودکان، در پایان هر روز، هزینه‌های گزاف کشمکش‌های ما، جنگ‌های ما، سیستم‌های ما و تصمیمات احمقانه‌ی ما و دولت‌های ما را می‌پردازند. من احساس می‌کنم باید در مورد این مشکلات گفت‌وگو کنیم. اگر این کودکان بتوانند حرف‌هایشان را به ما بزنند، چه خواهند گفت؟ به جامعه‌ای که آن‌ها را نادیده گرفته است چه خواهند گفت؟»^۲

پیرامونشان تأکید می‌ورزند. این عوامل تأثیرگذار را می‌توان به آن‌هایی که تأثیر فوری بر فرد دارند، نظیر خانواده، و آن‌هایی که گسترده‌تر هستند، مانند جامعه، تقسیم کرد. طرفداران دیدگاه خانواده علت نابهنجاری را آشفتگی‌های موجود

داستان این فیلم را نمی‌توان در ایدئولوژی‌ها و مکاتب فکری خاصی جای داد. ما با کودکی مواجهیم که با زبان ساده‌ی خودش با دنیای اطرافش ارتباط برقرار می‌کند و آن را با سؤالات و کنش‌هایش به چالش می‌کشد.

در الگوهای تعامل و روابطی می‌دانند که بین اعضای خانواده برقرار است.^۱

اما روان‌شناسان وجودی بر این باورند که ما در نهایت تنها هستیم و فقط خودمان می‌توانیم به زندگی معنا ببخشیم، تصمیم بگیریم چگونه زندگی کنیم، پاسخ سؤال‌هایمان را پیدا کنیم و تصمیم بگیریم که آیا می‌خواهیم باشیم یا نه. از آنجایی که آگاهی از این تصمیم در تنهایی می‌تواند ترسناک باشد، ما سعی می‌کنیم با پرتاب خود به جریان ارتباط‌های خودمانی و فعالیت‌های داغ و پرحرارت، از آن اجتناب کنیم؛ زیرا تکیه کردن به آن‌ها ترس و تشویش را تسکین می‌دهد.^۲

یکی از موضوعات مشخصه‌ی وجودی این است که افراد آزادند تا از بین گزینه‌ها انتخاب کنند و بنابراین نقش عمده‌ای در شکل‌دهی سرنوشت خود دارند. با اینکه درباره‌ی افکنده

۱. همان، ص ۲۰۷.

۲. کری، جرالد، نظریه‌ها و تمرین‌های مشاوره‌ی گروهی انسان‌گرا، ترجمه‌ی کتابتون دانشوربان، نشر پرشکوه، چاپ اول، ۱۳۸۵، ص ۴۵.

۳. اشنایدر، کری و جرالد، کری، گروه‌درمانی، صص ۱۵۵-۱۵۶.





روان‌شناسی نقاشی کودک پرورش خلاقیت از ۱۸ ماهگی تا نوجوانی

نویسنده: شیرین پدرزه
ناشر: دانژه

نقاشی بازتابی از اندیشه و شخصیت تصویرگر است. در نقاشی، همانند نقل یک داستان، جهانی از نمادها و رمزها وجود دارد، از همین روی، تولیدات ترسیمی به عنوان یک وسیله تشخیص روانی و روان‌درمانگری به کار گرفته می‌شود. در این راستا مشخص کردن فرآیندهای ترسیمی کودک و عمدتاً آنچه در جریان نقاشی کودک تولید گردیده، از آغاز شکل‌گیری، مورد بررسی قرار گرفته است. در این قلمرو نقاشی در بیان اندیشه، احساسات، ایده‌ها، ارتباط و «خلاقیت کودک» در مسیر رشد زندگی کودک، مهم‌ترین پیام این کتاب است.



نظریه‌ی روان‌کاوانه‌ی فیلم و قاعده‌ی بازی

نویسنده: تاد مک گوان
مترجم: مجتبی دلیر
ناشر: ارجمند

این کتاب پس از مقدمه‌ای درباره‌ی روان‌کاوی و فیلم و بیان پیوند ذاتی آن‌ها، در فصل اول به نظریه‌ی روان‌کاوانه‌ی فیلم و سیر تحول آن از طریق مبانی اندیشه‌های فروید و لاکان و مظاهر معاصر آن در کار نظریه‌پردازانی چون اسلاوی ژیتک و جون کاپچک پرداخته، و در فصل دوم ضمن تحلیل روان‌کاوانه‌ی فیلم قاعده‌ی بازی نشان می‌دهد که چگونه این نظریه می‌تواند برای تفسیر فیلم ممتاز ژان رنوآر به کار گرفته شود. سپس در بخش نتیجه‌گیری، نظریه‌ی روان‌کاوانه‌ی فیلم امروزی، و در نهایت مطالب خواندنی‌ی بیشتر مطرح می‌شود.



| ۶ |

روان‌درمانی و مشاوره

خوش‌بختانه، امروزه در کشور ما نزدیک به ده‌هزار روان‌شناس و مشاور با مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری و برخورداری از بنیه‌ی علمی و تجربی موفق، در مراکز دولتی و کلینیک‌های خصوصی، با درایت، مهربانی و شکیبایی، مراجعان و مددجویان خود را می‌پذیرند و آگاهی و توانایی آن‌ها را برای رویارویی با تنش‌های روانی و گرفتاری‌های زندگی افزایش می‌دهند. فراوانی و گونه‌گونی مراجعه‌کنندگان و تنوع مشکلات آن‌ها، ما درمانگران آلام روحی مردم را بر آن می‌دارد تا از شکوفایی خود غافل نشویم و از منابع علمی روزآمد و نیز از یکدیگر، مطالب موردنیاز را بیاموزیم. «از هم بیاموزیم»، عهده‌دار تحقق بخشی این انگیزه مثبت است. انتظار داریم با ارسال مقاله‌های علمی-کاربردی، تجربه‌ها، پرسش‌ها و پیشنهادهای خود ما را در پربارترکردن این بخش مجله یاری نمایید. مدد از خاطر رندان طلب ای دل، ورنه کار صعب است، مبادا که خطایی بکنیم (حافظ)

- خروج از ریل
- زندگی را «از نو» بنویس

جذابیت جنسی درمانگر - مُراجع در
زوج‌درمانی و مشاوره‌ی هم‌زمان زوجین

خروج از ریل



عزت‌اله کردمیرزا نیکوزاده

روان‌شناس

دکتر کردمیرزا روان‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور است. همکاری با استاد مبارزه با مواد مخدر و عضویت در کارگروه‌های علمی و تخصصی روان‌شناسی در نهادها و همایش‌های علمی و از جمله سوابق او است.

پاپ، سون و هولروید^۱(۱۹۹۳)؛ هریس^۲(۲۰۰۱)؛ هریس و هاریگر^۳(۲۰۰۹)؛ نیکل، هکر، ری و برچیک^۴(۱۹۹۵)، کاملاً ثابت شده است که جذابیت جنسی چیزی است که هم در روان‌درمانی فردی و هم در

جاذبه‌ی جنسی در درمان مشترک زوجین
به دلیل وجود روابط سه‌گانه‌ی موجود در اتاق درمان، سطح بیشتری از مشکلات را به وجود می‌آورد. ضمن نظارت هم‌زمان بر ارتباط شرکا با یکدیگر، باید با هر یک از شرکا اتحاد درمانی برقرار شود. تغییر در هر یک از این روابط بر دیگر روابط تأثیر می‌گذارد.

زوج‌درمانی اتفاق می‌افتد. برای بسیاری از ما، درک این امر آسان است که وقتی دو نفر در فرآیندی شرکت می‌کنند که شامل خودافشایی عمیق با محتوای احساسی بالا است، چگونه می‌تواند جذابیت بین درمانگر و مراجع در روابط درمانی خصوصی شکل‌گیرد. این امر خصوصاً در مواردی اتفاق می‌افتد که فقط دو بازیگر (یک مراجع-یک درمانگر)، در روابط درمانی وجود داشته باشد. ماهیت پنهانی این جلسه، رابطه‌ی مبتنی بر دادن حمایت، محتوای مورد بحث و توجه مثبت بدون قید و شرط می‌تواند به ایجاد پیوند شدید بین بازیکنان در رابطه‌ی درمانی (یعنی مراجع و درمانگر)، کمک کنند.

هریس و هریگر^۳(۲۰۰۹)، در مقاله‌ی خود در

مراجعات ما، هنگام مراجعه برای دریافت خدمات درمانی به‌رغم این‌که برای حذف، تخفیف و یا قابل تحمل کردن برخی نشانه‌های بیماری اقدام کرده‌اند، در عین حال در معرض آسیب‌پذیری هستند. یکی از دلایل این آسیب‌پذیری گفت‌وگو درباره‌ی شخصی‌ترین و خصوصی‌ترین جزئیات مربوط به زندگی خود با دیگران و نیز قرارگرفتن در موقعیتی از رابطه‌ی انسانی با درمانگران است. این گفتگو و رابطه‌ی انسانی حرفه‌ای با این امید شروع می‌شود که تجربه‌های آن‌ها را پذیرفته و درک کنیم.

علاوه بر این، مراجعان اعتماد زیادی به درمانگران می‌کنند و امیدوارند برای کمک به حل مشکلات، مشاوره‌ی خوبی دریافت کنند. به این ترتیب، «آن‌ها به ما و ما با آن‌ها نزدیک می‌شویم». این رابطه، برای درمانگر مسئولیت دارد، اولین مسئولیت شاید این باشد که، «اول، ضرری نداشته باش»؛ به دلیل نابرابری ذاتی قدرت در روابط درمانی، درمانگر مسئولیت دارد تا به مراجعان «هیچ آسیبی نرساند». هنگامی که ماهیت صمیمی رابطه درمانی با احساسات جنسی اشتباه گرفته یا مخلوط شود، یک حیطةی بالقوه شامل آسیب احتمالی در حین اجرای روان‌درمانی شکل می‌گیرد. در ادامه‌ی شماره‌های قبل، این شماره چنین حیطةی آسیب‌زایی ناشی از جذابیت جنسی مراجع و یا درمانگر را در شرایط زوج‌درمانی و هنگامی که هر دو شریک زندگی به همراه درمانگر در اتاق درمان حضور دارند، بررسی خواهد شد.

در نتیجه‌ی گزارش پژوهشگران مختلف مثل

1. Pope, Sonne, & Holroyd

2. Harris

3. Harriger

4. Nickell, Hecker, Ray, & Bercik

در جلب توجه به این موضوع، این گفته‌ی یانگ (۲۰۱۰)، را یادآور می‌شوم که اظهار داشت، «زوجین و خانواده‌درمانگر احتمالاً با دامنه‌ی گسترده‌ای از معضلات اخلاقی جنسی روبرو می‌شوند که مربوط به قلمرو طبیعت خودمانی و صمیمی کار آن‌ها است» (ص ۹۰).

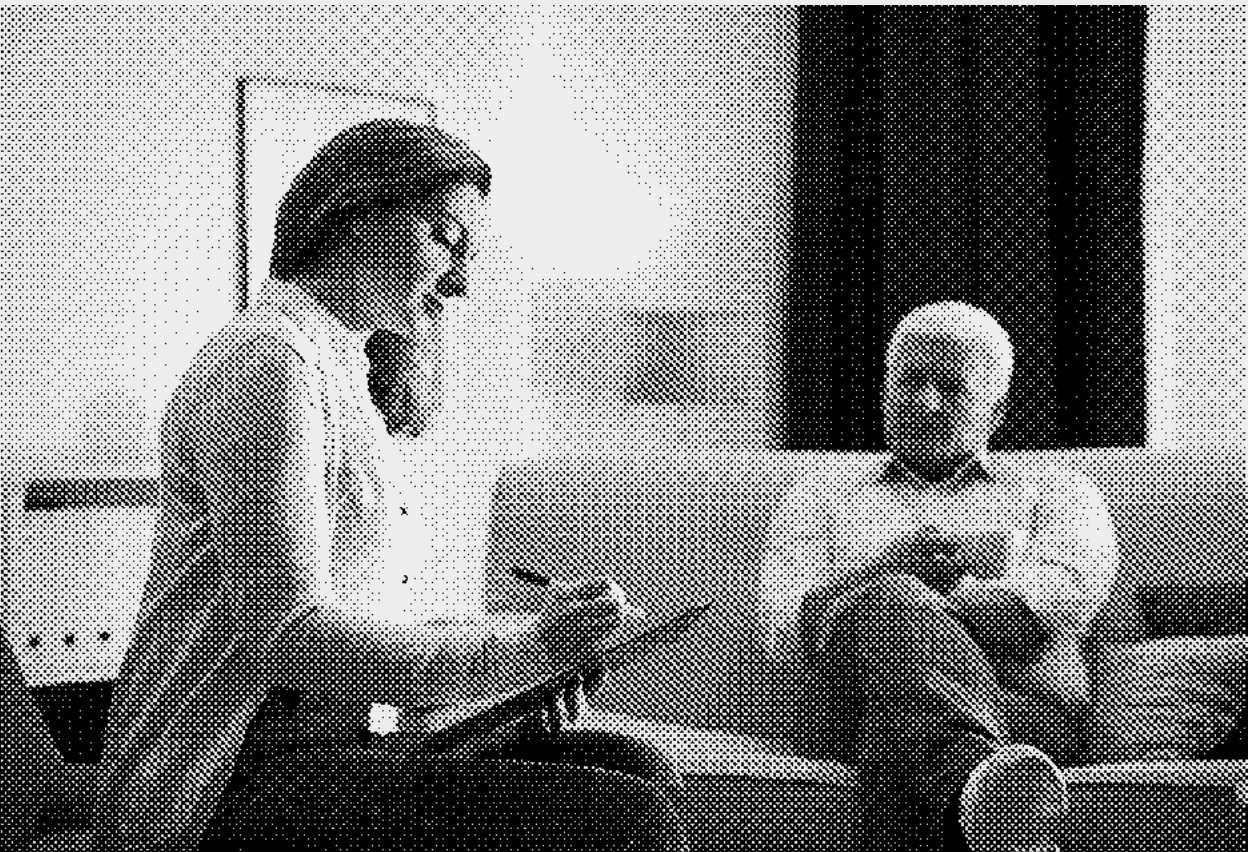
جاذبه‌ی جنسی در درمان مشترک زوجین به دلیل وجود روابط سه‌گانه‌ی موجود در اتاق درمان، سطح بیشتری از مشکلات را به وجود می‌آورد. ضمن نظارت هم‌زمان بر ارتباط شرکا با یکدیگر، باید با هر یک از شرکا اتحاد درمانی برقرار شود. تغییر در هر یک از این روابط بر دیگر روابط تأثیر می‌گذارد. هرچه رابطه‌ی بین درمانگر و یکی از شرکا نزدیک می‌شود (خواه واقعی یا صرفاً ناشی از ادراک مراجع)، ممکن است رابطه‌ی با شریک زندگی دیگر به خطر بیافتد. شدت این امر زمانی می‌تواند افزایش یابد که چنین ذهنیتی به دلیل جذابیت جنسی تقویت شود. دانستن این که شریک زندگی شما به شخص دیگری علاقه‌مند است می‌تواند احساس آسیب‌پذیری، عدم امنیت، حسادت یا عصبانیت را ایجاد کند. احساس جذب شدن به غیر از همسران می‌تواند باعث کنجکاوی، گیجی، هیجان یا شاید خجالت شود. ضروری است که درمانگر مستقیماً به این پویایی‌ها بپردازد تا از توقف زودرس، خراب شدن یا خاتمه‌ی کار جلوگیری کند.

برای شفافیت بیشتر موضوع، در ادامه، برخی عوامل که می‌توانند بر توانایی یا تمایل یک درمانگر برای مقابله با جذابیت جنسی در درمان هم‌زمان با زوجین تأثیر بگذارد، بررسی می‌شود.

مورد جذابیت جنسی در درمان هم‌زمان با حضور زوجین، مروری بر ادبیات انتخاب همسر انجام و دریافت که این رابطه‌ی درمانی مشترک (یعنی حضور هم‌زمان یک درمانگر و دو نفر شریک زندگی)، نیز، شامل بسیاری از عناصر اصلی در صمیمی‌ترین

در نتیجه‌ی گزارش پژوهشگران مختلف کاملاً ثابت شده است که جذابیت جنسی چیزی است که هم در روان‌درمانی فردی و هم در زوج‌درمانی اتفاق می‌افتد. برای بسیاری از ما، درک این امر آسان است که وقتی دو نفر در فرآیندی شرکت می‌کنند که شامل خودافشایی عمیق با محتوای احساسی بالا است، چگونه می‌تواند جذابیت بین درمانگر و مراجع در روابط درمانی خصوصی شکل گیرد.

روابط ما می‌شود. به‌عنوان مثال، مؤلفه‌هایی مانند مجاورت، ارزش‌ها و اهداف مشترک، جاذبه‌ی جسمانی و انتظارات اجتماعی/ فرهنگی که پیوند روابط متعهدانه/صمیمی را تسهیل می‌کنند یعنی، همه‌ی آنچه که در شکل‌دهی و رشد رابطه‌ی «زن و شوهر» وجود دارد، نیز می‌تواند بخشی از رابطه‌ی درمانی مشترک باشد. این پژوهشگران اظهار می‌دارند که به‌نظر می‌رسد برخی از عناصر موثر در درمان موفقیت‌آمیز با روابط صمیمی زن و شوهر هم‌سو هستند. با این حال، هنگامی که واحد درمان زوجی است که برای بهبود روابط خود با هم به درمانگر مراجعه می‌کنند، ممکن است دشوارتر باشد که دریابید چگونه جذابیت بین درمانگر و مراجع، یا مراجع و درمانگر ایجاد می‌شود.



عوامل مؤثر بر توانایی درمانگر برای مقابله با جذابیت جنسی در زوج‌درمانی هم‌زمان

■ **فقدان آموزش؛** اول از همه باید یادآور شد که بسیاری از برنامه‌های آموزش بالینی، آموزش درمان هم‌زمان را دقیق و عملیاتی برای فعالان این حوزه بیان نمی‌کنند. به‌ویژه، در این برنامه‌ها، نحوه اقدام هنگام کشش جنسی درمانگر نسبت به یکی از زوجین و یا گرایش جنسی یکی از زوجین نسبت به درمانگر کاملاً مسکوت است. این در حالی است که اتفاقاً برنامه‌های معتبر زوج و خانواده‌درمانی از مهم‌ترین حیطه‌ها برای پرداختن به چنین موضوعاتی هستند، زیرا هم به لحاظ نظریه‌شناختی و هم به لحاظ تجربه‌ی عملی، درمانگران این حوزه باید آموزش‌های تخصصی دیده و حتی نیاز به دوره‌ی سکس‌تراپی هم دارند. البته باید متذکر شد که صرفاً آموزش سکس‌تراپی، تضمین نمی‌کند که جذابیت جنسی در درمان هم‌زمان زوجین چگونه مدیریت شود. مانع دیگر این است که فرصت‌های آموزشی کمی برای افزودن به این دانش پایه پس از اتمام دوره وجود دارد. در نتیجه، این امکان وجود دارد که زوج‌درمانگران بتوانند کل کار حرفه‌ای خود را بدون یادگیری نحوه‌ی اداره‌ی این معضل بالینی پیچیده و در عین حال بسیار معمول، ادامه دهند.

■ موضوعات درونی و مربوط به خویشتن‌درمانگر؛

همه‌ی درمانگران برای پرداختن به مباحث جنسی که در حین درمان رخ می‌دهد، اعتماد به نفس و راحتی لازم را ندارند (هریس و هیز،^۱ ۲۰۰۸). در برخی موارد، یک درمانگر ممکن است نقاط کوری در محدوده‌ی پویایی بین‌فردی مرتبط با جاذبه‌ی

جنسی داشته باشد، یا احتمال وقوع این امر را کاملاً انکار کند. مطالعه‌ی لوکا و بویدن^۲ (۲۰۰۹)، نشان داد که انکار و اجتناب، به‌ویژه در درمان جذابیت جنسی توسط درمانگران باتجربه برجسته است. در این موارد، عاقلانه است که ناظران (سوپروایزهای) این درمانگران برخی از خودکاو‌ی‌ها را تشویق کنند.

یادآوری این نکته در این‌جا ضروری است که، تعدادی از درمانگران، حرفه‌ی سلامت روان به این دلیل انتخاب می‌کنند که در رشد شخصی خود مبارزات عاطفی قابل توجهی داشته‌اند. علاقه‌ی بسیاری از دانشجویان به این رشته به این دلیل برانگیخته می‌شود که با تحصیل خود، شروع به دریافت پاسخ‌سوالاتی می‌کنند که سال‌ها در مورد زندگی خانوادگی خود داشته‌اند. به‌عنوان سرپرست و مربی درمانگران، هم خود من و هم بسیاری دیگر از همکاران، می‌توانیم شهادت دهیم که استعاره‌ی «درمانگر زخمی»^۳ بیش از حد معمول است و نمی‌توان آن را صرفاً کلیشه‌ای دانست. هنگامی که جستجوی این پاسخ‌ها به رابطه‌ی جنسی مربوط می‌شود (به عنوان مثال، سابقه‌ی سواستفاده جنسی^۴ یا جو عاطفی بیش‌ازحد جنسی‌شده^۵ در خانواده‌ی مبدأ درمانگر^۶)، ممکن است شدت این موضوع را برای درمانگری که در شرایطی قرار گرفته که جذابیت جنسی در حال شکل‌گیری است، تشدید کند.

ضروری است که این درمانگران در حول این مسائل تمرین داشته باشند تا از محیط درمانی برای

3. Luca and Boyden

4. the 'wounded' healer

5. sexual abuse

6. over-sexualized emotional climate

7. the therapist's family of origin

1. self

2. Hays

زوجین به خود را در جلسه‌ی درمان مطرح می‌کند، عملاً اقدام درمانی آنان آسیب‌پذیر می‌شود زیرا مراجع به‌خصوص به‌دلیل حضور شریک زندگی‌اش در جلسه‌ی درمان، این جذابیت را می‌تواند انکار

مراجعان به دلایل مختلفی جذب درمانگر خود می‌شوند. مطالعه‌ی مارکوویچ (مطالعه‌ای که از دهه‌ی ۱۹۹۰ در ایالات متحده آمریکا شروع شد)، نشان می‌دهد که مدیریت این موضوع در زوج‌درمانی مشترک دشوارتر است. لازم به یادآوری است که مراجعان معمولاً در مورد قواعد تعامل درمانی اخلاقی به روشی که درمانگران انجام می‌دهند، فکر نمی‌کنند و درمان را با هدف ایجاد جذابیت برای درمانگر و یا جذب درمانگر شدن هم آغاز نمی‌کنند.

کند. با این انکار وجهه‌ی درمانگر مخدوش و می‌تواند به‌عنوان فردی مغرور، از خود متشکر، خودشیفته یا حتی غیراخلاقی برای طرح چنین چیزی به‌نظر برسد. مواجهه با چنین تناقض‌ها و مذاکره در مورد تنش بین همه‌ی این عوامل اثرگذار احتمالی، در نهایت ممکن است درمانگر را راسخ برای عدم ابراز چنین استنباطی کند.

ابهام در موقعیت؛ چنین شرایطی زمانی رخ می‌دهد که درمانگر از خود سوال می‌کند، «واقعاً چه اتفاقی در حال وقوع است؟» «من کی هستم که فکر می‌کنم این شخص به من جذب می‌شود؟» «آیا شریک زندگی این شخص بدون دلیل فقط ناامن و حسود است؟» و سوال رایج‌تر این‌که، «اگر

التیام این زخم استفاده نکنند. به قول تیم و بلو^۱ (۱۹۹۹)، هنگامی که درمانگران «به خود پرداختند و گره‌گشایی کردند»، ممکن است مهارت بیشتری در مدیریت این شرایط داشته باشند.

شرایط در زوج‌درمانی هم‌زمان دشوارتر است زیرا شریک زندگی هم در جلسه‌ی درمان حاضر است؛ در حالی که برخی از درمانگران ممکن است احساس خوبی نسبت به کشش جنسی به یک فرد در جلسه‌ی انفرادی درمان داشته باشند، اما انجام این کار در زوج‌درمانی مشترک دشوارتر است، زیرا شریک زندگی مراجع نیز در اتاق درمان حاضر است. افکار و احساسات هر دو طرف باید مورد توجه قرار گیرد. درمانگران موظف هستند از شرکای زندگی که برای درمان مراجعه کرده‌اند «محافظت» کنند. این شرکای زندگی ممکن است نگران ثبات رابطه و یا فقدان اعتماد به نفس از نظر جذابیت جنسی باشند. از سویی دیگر، درمانگران هم ممکن است نگران این باشند که مطرح کردن کشش جنسی خود به یکی از زوجین ممکن است باعث ایجاد فاصله‌ی بیشتر در رابطه‌ی آن فرد با همسرش و یا احساس رقابت بین آنان شود. از نظر اخلاقی نیز، درمانگران ممکن است نگران شرمساری شریک زندگی این فرد باشند. البته که انکار کلی این موضوع نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند و بلکه می‌تواند مانند یک مانع درمانی عمل کند.

درمانگری را در نظر داشته باشید که نشانه‌هایی از گرایش جنسی یک مراجع در حین زوج‌درمانی هم‌زمان به خود دریافت کرده است. پرداختن با تاکتیک به آن شجاعت قابل توجهی می‌طلبد، زیرا هنگامی که درمانگر وجود گرایش جنسی یکی از

1. Timm & Blow

در این مورد اشتباه کنم، چطور؟» «اگر بخواهم به آن بپردازم، چه اتفاقی می‌افتد؟ ممکن است من احساس شرمندگی و بی‌کفایتی کنم که در این جایگاه نشسته‌ام.»

بسیاری از اوقات، جذابیت جنسی در زوج‌درمانی مشترک از راه‌های ظریف ظاهر می‌شود. شوهر چیزهایی را می‌گوید که کمی هوس‌آور به نظر می‌رسند، زن پوشش غیرمتعارفی دارد، تماس‌های تلفنی، ایمیل یا تبادل متن از طریق شبکه‌های پیام‌رسان در بین جلسات شروع می‌شود، یکی از زوجین درخواست می‌کند یک جلسه‌ی فردی داشته باشد تا با شما در مورد چیزی صحبت کند که دوست ندارند شریک زندگی‌اش از آن‌ها مطلع باشد، یک هدیه‌ی کوچک داده می‌شود، و غیره. البته، هر یک از این موارد، به معنای وجود جذابیت جنسی نیست. با این حال، اگر به‌عنوان الگو رشد کند، نباید از آن چشم‌پوشی شود. در حیطه‌هایی که بسیار مبهم هستند، ممکن است درمانگر نتواند رفتار یا اظهارنظر خاصی را ذکر کند، این فقط «احساسی» است که دریافت می‌کنند. در این صورت، درمانگران حتی از ترس، از تجسم چنین تصاویری نیز اجتناب می‌کنند. چنین دغدغه‌هایی، نقش مهمی که سوپروایزی می‌تواند به هنگام بروز پویایی کشش جنسی در زوج‌درمانی هم‌زمان بازی کند، پُررنگ می‌کند.

چگونه جذابیت جنسی می‌تواند در زوج‌درمانی مشترک اتفاق بیافتد؟

چنین رخدادی جلوه‌های مختلفی دارد که در دو بُعد قابل بررسی عملی و نظری است:

■ کشش جنسی مراجع نسبت به درمانگر

■ کشش جنسی درمانگر نسبت به مراجع
پرداختن به هریک از این دو بُعد می‌تواند رویکردی روایتی^۱ داشته باشد، مانند داستانی که می‌توان در مورد آن خواند و برای گروهی اتفاق افتاده است که خواننده آن‌ها را نمی‌شناسد. همچنین می‌تواند از منظر اول شخص^۲ باشد، گویی چیزهایی است که برای خواننده اتفاق می‌افتد.

به هر روی، در ادامه، دو بُعد بالا را تحلیل و در پایان هر گزینه‌ی تحلیلی، سوالاتی برای تسهیل بحث در موقعیت‌های کلاسی یا نظارت بالینی ارائه می‌شود:

کشش جنسی و یا جذب شدن مراجع نسبت به درمانگر

مراجعان به دلایل مختلفی جذب درمانگر خود می‌شوند. مطالعه‌ی مارکوویچ^۳ (مطالعه‌ای که از دهه‌ی ۱۹۹۰ در ایالات متحده آمریکا شروع شد)، نشان می‌دهد که مدیریت این موضوع در زوج‌درمانی مشترک دشوارتر است. لازم به یادآوری است که مراجعان معمولاً در مورد قواعد تعامل درمانی اخلاقی به روشی که درمانگران انجام می‌دهند، فکر نمی‌کنند و درمان را با هدف ایجاد جذابیت برای درمانگر و یا جذب درمانگر شدن هم آغاز نمی‌کنند. در این روند، وجود کشش نسبت به درمانگر ممکن است به‌عنوان نشانه‌ای باشد از شیوه‌ی تعاملی مراجع که به‌عنوان الگوی شخصی آن‌ها برای برقراری ارتباط با مردم دیگر عمل می‌کند و یا، محصول ناخواسته و زودگذر تعامل با شخص دیگری تلقی شود که دانستن آن می‌تواند مهم باشد.

1. narrative perspective
2. first-person perspective
3. Markovic

آن‌ها می‌گذرد و برای سکس‌تراپی به یک خانم درمانگر مراجعه کرده‌اند. مرد گلایه از این دارد که رابطه‌ی جنسی را دوست دارد ولی همسرش از رابطه با او امتناع می‌کند و از طرفی هم مردهای

تعدادی از درمانگران، حرفه‌ی سلامت روان به این دلیل انتخاب می‌کنند که در رشد شخصی خود مبارزات عاطفی قابل توجهی داشته‌اند. علاقه‌ی بسیاری از دانشجویان به این رشته به این دلیل برانگیخته می‌شود که با تحصیل خود، شروع به دریافت پاسخ‌سوالاتی می‌کنند که سال‌ها در مورد زندگی خانوادگی خود داشته‌اند.

زیادی هستند که به‌صورتی دائمی دارای روابط فرازنشویی هستند. همسر این مرد اظهار می‌دارد که از روی خواست و اجبار همیشه شوهر، معمولاً مجبور به رابطه با او بوده و از این الگوی رابطه لذت نمی‌برد.

مرد که بسیار اغواگرانه در باره رابطه‌ی جنسی صحبت می‌کند، به یکباره به خانم درمانگر می‌گوید: «می‌بینید چه رابطه‌ی جنسی‌ای داریم؟». خانم درمانگر که عکس خودش و همسرش را روی میز کارش گذاشته، با این نظر از طرف این مرد مواجه می‌شود که «شوهر شما خوش‌شانس بوده که با یک سکس‌تراپیست ازدواج کرده».

درمانگر که خاص‌ترشدن‌سوالات این مرد را می‌بیند، در ابتدا مضطرب ولی به مرور متوجه شوخ‌طبعی این مرد می‌شود. البته در بخشی از تمرینات که بایستی این مرد در رابطه با همسرش تمرکز بر

به هر ترتیب، نشانه‌های زیر می‌توانند بیانگر جذب‌شدن و کشش جنسی مراجع نسبت به درمانگر باشد:

جرقه‌ی این فکر که چرا نمی‌توانم با درمانگرم باشم (چه اشکالی دارد با درمانگرم باشم)؟ زن و شوهری را تصور کنید که پس از شش سال با هم‌بودن در حال جدال برای جدایی هستند و یک‌باره متوجه می‌شوند که زن حامله هست. جنین در هفته‌ی دوازدهم سقط می‌شود و شوهر مراقبت لازم را از او نشان نمی‌دهد و در نهایت مسیر به طرف جدایی می‌رود. در همین حین آنان که با زوج‌درمانگری جلسات مشاوره‌ای خود را شروع کرده‌اند، به یک‌باره زن را به این سوی هدایت می‌کند که به درمانگر خود بگوید، شما در تمام این مدت مراقب من بودید و نسبت به حال من حساس بودید، «کاش شما جای همسر من بودید».

حالا به سوالات زیر جواب دهید:

■ اگر جای این درمانگر بودید، در چنین شرایطی چه احساسی داشتید؟

■ آیا مایل به دیدار جداگانه و خصوصی با هر یک از این زوجین هستید؟ اگر بله، برای چه هدفی؟

■ نگرانی اصلی شما در مورد این وضعیت چیست؟

■ اگر بر کارهای بالینی این درمانگر نظارت می‌کردید و سوپروایزر او بودید، مهم‌ترین چیزی که می‌خواهید او در مورد درک شما از کار خود و وضعیت این مراجع بداند، چیست؟

■ در ادامه‌ی کار با این مراجع چه توصیه‌ای به این درمانگر دارید؟

■ معنای نهان و آشکار «عبارت‌ها» چیست؟ زن و شوهری را در نظر بگیرید که حدود ۱۶ سال از ازدواج



درمان شده‌اند که زن تازه فهمیده که مرد قبلاً رابطه داشته است. حالا، زن مطمئن نیست که می‌خواهد با این مرد بماند یا خیر. این زن تجربه‌ای از رابطه‌ای در گذشته دارد که بارها مورد غفلت قرار

درمانگری را در نظر داشته باشید که نشانه‌هایی از گرایش جنسی یک مراجع در حین زوج‌درمانی هم‌زمان به خود دریافت کرده است. پرداختن با تاکتیک به آن شجاعت قابل توجهی می‌طلبد، زیرا هنگامی که درمانگر وجود گرایش جنسی یکی از زوجین به خود را در جلسه‌ی درمان مطرح می‌کند، عملاً اقدام درمانی آنان آسیب‌پذیر می‌شود زیرا مراجع به‌خصوص به دلیل حضور شریک زندگی‌اش در جلسه‌ی درمان، این جذابیت را می‌تواند انکار کند.

گرفته است و قسم خورده که دیگر هرگز با کسی که می‌تواند این کار را با او انجام دهد، نخواهد ماند. با این توصیف، آن‌ها با تعجب می‌پرسند که، آیا امیدی برای ادامه‌ی رابطه وجود دارد یا خیر!

درمانگر، که اخیراً فارغ‌التحصیل شده است، مطمئن نیست که چگونه برخی از سوالات شخصی‌تر این زن را جواب دهد، برای مثال وقتی از او می‌پرسد، «آخر هفته‌ها خود شما چه می‌کنید؟» و «آیا در این منطقه زندگی می‌کنید؟». جالب این که، روزی شوهر این زن جمله‌ای که خانم درمانگر در صفحه‌ی فیس‌بوک خود گذاشته بود، برای زنش نقل‌قول کرده و از مکان‌های عمومی که درمانگر برای ورزش استفاده می‌کند، گفته و این که چقدر به لحاظ جغرافیایی به هم نزدیک هستند. این زن نیز

تکالیف کند با ابراز این که تکلیف سخت است، روبه درمانگر می‌کند و می‌گوید، آیا می‌شود شما ناظر بر رابطه‌ی جنسی ما باشید تا ببینید چطور پیش می‌رود. از سویی دیگر، در حین برگزاری جلسات، خانم درمانگر از طرف همسر این مرد ایمیلی دریافت می‌کند که از او می‌خواهد در روز جلسات درمانی نوع «لباس پوشیدن» خود را تغییر دهد. وی ابراز نگرانی می‌کند که جذابیتی که شوهرم نسبت به شما دارد باعث می‌شود پیشرفت در درمان دشوار شود. «لباس‌های شما بیش از حد حواس او را پرت می‌کند» و نمی‌تواند روی کار مشترک ما تمرکز کند. وی همچنین می‌پرسد که آیا آن‌ها باید به یک درمانگر مرد مراجعه کنند.

حالا به سوالات زیر جواب دهید:

■ اگر شما جای این درمانگر خانم بودید، بزرگترین نگرانی‌تان در مورد این پرونده چی بود؟

■ به‌عنوان سوپروایز این خانم درمانگر، بزرگ‌ترین

نگرانی شما در این مورد چیست؟

■ چگونه جلوه‌های شخصی تزئینی دفاتر درمانگران، مراجعان را به دنیای صمیمی درمانگر دعوت می‌کند؟

■ یک درمانگر چقدر مسئول کنترل تجربه‌های ذهنی افراد دیگر نسبت به مسائل شخصی خودش (به‌عنوان مثال، نحوه‌ی پوشش، شکل ظاهری و دکوراسیون مطب) است و باید آن را کنترل کند؟

■ اگر شما جای این درمانگر خانم بودید، چگونه به درخواست ایمیل همسر این مرد پاسخ می‌دادید؟

■ دوستان شما در شبکه‌های اجتماعی آنلاین؛ زن

و مردی که پس از حدود دو سال آشنایی، به‌مدت شش‌ماه با هم زندگی می‌کنند، به این دلیل وارد

از آگاهی درمانگر است. انتقال متقابل، می‌تواند دلیل اصلی بسیاری از رفتارهای غیراخلاقی باشد و ممکن است دلیل اصلی بسیاری از درمانگران برای حل «مسائل» خود در روان‌درمانی شخصی باشد.

تبیین دیگر این موضوع، ناشی از وجود عناصر مورد نیاز (یا مواد ضروری لازم) برای شکل‌گیری جذابیت متقابل بین دو نفر است (یعنی زمان و مکان مشترک، اهداف مشترک، درک و صمیمیت). در واقع، طبیعت رابطه‌ی درمانی ممکن است برانگیزاننده‌ی کشش و جذابیت باشد.

البته که، فارغ از چگونگی شکل‌گیری جذابیت، درمانگر از استانداردهای اخلاقی‌ای پیروی می‌کند که خواستار سالم‌ماندن مرزهای حرفه‌ای است. با این توضیح، نشانه‌های زیر را می‌توان بیانگر وجود جذابیت و کشش درمانگر نسبت به مراجع دانست:

- جرقه‌ی این تفکر که «مراجع عجب جذابیته‌ی داره، برای ورود به رابطه خیلی گرم به نظر می‌رسه»؛ جوانی با تنظیم قرار ملاقات برای خود و همسرش، زوج‌درمانی را آغاز می‌کند. او دلیل درخواست مداخله‌ی درمانی را این‌گونه بیان می‌کند که می‌خواهد «ازدواج خود را نجات دهد»؛ زنش به او گفته است که «او را دوست دارد اما عاشق او نیست». این مرد، پریشان و خواستار زودترین قرار ملاقات درمانی شده بود. هنگامی که درمانگر برای اولین بار با این زن و شوهر آشنا می‌شود، تحت تأثیر قرار می‌گیرد، «چه زوجی کاملاً زیبا هستند». به نظر می‌رسد هر دو از نظر جسمی عالی هستند و از زیبایی خوبی برخوردارند. آن‌ها فن بیان خوبی دارند و به نظر می‌رسد از نظر روحی و روانی در سلامت خوبی به سر می‌برند. تا آنجا که محتوای جلسه پیش می‌رود، هیچ چیزی وجود ندارد که به‌عنوان

رفتار شوهرش در خواندن صفحه‌ی فیس‌بوک خانم درمانگر را به او گفته و درمانگر که مضطرب شده، تصمیم به ارجاع آنان به درمانگر دیگری دارد؛ اما سوپروایزرش به او کمک می‌کند تا نحوه‌ی حرکت به جلو و بدون پرسش و بدون ارجاع مراجع را تجربه کند. جلسه‌ی بعدی، درمانگر با پرسش مستقیم از این زن آغاز می‌کند که، او درباره‌ی رابطه‌ی خارج از چارچوب درمانی چگونه فکر می‌کند؟ حالا به سوالات زیر جواب دهید:

- آیا شما موافقید که عدم انتقال و ارجاع به درمانگر دیگر، «گام رو به جلو» و درستی با این مراجع است؟

- نحوه‌ی عمل این زن نسبت به درمانگر، چطور با مشکل مطرح‌شده از سوی زوجین موازی است؟
- آیا تا به حال مراجعی‌ای داشته‌اید که از شما بخواهد در فیس‌بوک یا سایر رسانه‌های اجتماعی دوست شوید؟ چگونه پاسخ داده‌اید؟ چه ارتباطی با پویایی جذابیت دارد؟

- چه خطر بالقوه‌ای می‌بینید که درمانگر از این خانم بپرسد آیا او فکر کرده که خارج از درمان با او رابطه برقرار کند؟

- آیا مواقعی وجود دارد که انتقال پرونده مناسب است؟ اگر بلی، چه زمانی؟

کشش جنسی و یا جذب شدن درمانگر نسبت به مراجع

در بسیاری از مکاتب روان‌درمانی، اصطلاحی که ما برای توصیف روند جذب یک درمانگر به مراجع استفاده می‌کنیم، انتقال متقابل است. این اصطلاح، در روان‌کاوی سنتی، فرایند ناخودآگاهی را توصیف می‌کند که در روان‌درمانگر رخ می‌دهد، اما خارج

رابطه‌ی درمانی داشته باشد؟

■ اگر این زن کسی باشد که ابراز نگرانی در مورد رقابت با سایر زنان برای جلب توجه شوهرش می‌کند و سپس همان سوال راجع به شوهرش را از

یکی از اولین چیزهایی که باید به خود اعتراف و تصدیق کنیم این است که به‌عنوان یک انسان، طبیعی است که جذب انسان دیگری شویم. از منظر روان‌شناختی مهم این است که بفهمیم چگونه به آن پردازیم.

شما می‌پرسید، آیا این سناریو در ذهن شما تغییر زیادی می‌کرد؟ چطور؟

■ اگر مراجعی شما را جذب کرده است، چه زمانی بهترین زمان برای شروع صحبت در مورد آن است؟ با چه کسی باید صحبت کرد؟

■ آیا هنگامی که احساس می‌کنید که به یکی از آن دو جذب شده‌اید، مراجعه به یک درمانگر دیگر ضروری است؟

■ نمی‌توانم فکر مراجع را از سرم بیرون کنم؛ شما برای شام با شریک زندگی خود بیرون رفته‌اید و افکار یک زوج مراجع که قبلاً با آن‌ها ملاقات کرده‌اید همچنان در ذهن شما نقش می‌بندد. این افکار تصویری از رابطه‌ی جنسی این زوج را به شما منتقل می‌کند که براساس محتوای بحث‌شده در جلسه‌ی درمانی ایجاد می‌شود. شما متوجه می‌شوید که در حال انجام کارهای جنسی مراجعانی هستید که در جلسه توضیح داده‌اند. در ابتدا، شما زیاد به این افکار توجه یا نگرانی نشان نمی‌دهید. با این حال،

نشانه‌ی آسیب‌شناختی مهمی در نظر گرفته شود، اثری از مواد مخدر، الکل، عشق‌بازی با دیگری، اختلالات شخصیتی و غیره که بتوان برجسته کرد، وجود ندارد. درمانگر ارزیابی می‌کند که این دو، زن و شوهری هستند که سرمایه‌گذاری زیادی در این رابطه انجام نداده‌اند و اکنون احساس می‌کنند در معرض جدایی هستند.

در عین حال، درمانگر نمی‌تواند جذابیت جنسی بسیار شدیدی که نسبت به این زن احساس می‌کند، نادیده بگیرد. او جذاب، خوش‌بین و برانگیزاننده است و در تمام طول جلسه هنگامی که فکر می‌کند نه او و نه شوهرش نمی‌توانند ببینند که این کار را انجام می‌دهد، به بدن آن زن خیره می‌شود. هنگامی که با زوجین جلسه دارد، در عین اینکه از زیبایی و کشش جنسی خودش نسبت به این زن آگاه است، اما با دقت تعادل زمانی که صرف صحبت با هر یک از این دو زن و شوهر می‌کند رعایت کرده و موجب بروز غلنی این کشش نمی‌شود تا امکان بروز خطر آزار شوهر این زن را فراهم نکند. در طول یکی از جلسات، شوهر در حال بررسی این است که مردم و به‌ویژه مردان به زنش چقدر توجه می‌کنند و چگونه او احساس می‌کند که برای جلب توجه او در رقابت مداوم با مردان دیگر است. او از درمانگر می‌پرسد، «این مسئله را تصدیق می‌کنید؛ فکر می‌کنید زنم خیلی گرم است، نه؟» درمانگر بلافاصله سرخ می‌شود و احساس می‌کند در جایگاه متهم قرار گرفته است.

حالا به سوالات زیر جواب دهید:

■ نظرات شما در مورد پاسخ صادقانه به سوال این شوهر چیست؟

■ چنین کششی چه تأثیری ممکن است در

هر چه جلوتر می‌روید، متوجه می‌شوید که این افکار به‌طور مکرر و مزاحم شروع می‌شوند. حتی همان شب، در میانه‌ی رابطه‌ی جنسی با همسر خود، خیال می‌کنید با مراجع خود هستید و کارهای جنسی‌ای را شروع می‌کنید که در جلسه‌ی قبل شنیدید.

اول از همه باید یادآور شد که بسیاری از برنامه‌های آموزش بالینی، آموزش درمان هم‌زمان را دقیق و عملیاتی برای فعالان این حوزه بیان نمی‌کنند. به‌ویژه، در این برنامه‌ها، نحوه‌ی اقدام هنگام کشش جنسی درمانگر نسبت به یکی از زوجین و یا گرایش جنسی یکی از زوجین نسبت به درمانگر کاملاً مسکوت است.

متوجه می‌شوید این خیال باعث افزایش سطح رابطه‌ی جنسی هم برای شما و هم برای همسرتان شده است. در پایان رابطه‌ی جنسی شما، شریک زندگی‌تان می‌گوید: «این عالی بود! عشق‌ورزیدن ما طی سال‌ها به این شدت نبوده است. امشب چی شده بود؟»

حالا به سوالات زیر جواب دهید:

- در پاسخ به این سوال، به همسر خود چه می‌گویید؟
- فکر می‌کنید این تخیلات چگونه ممکن است بر رابطه‌ی درمانی تأثیر بگذارد؟
- فکر می‌کنید در جلسه‌ی بعدی با این زوج چگونه رفتار خواهید کرد؟
- چه زمانی بهترین زمان برای نظارت بر کار خود با این مراجع است (گفت‌وگو با سوپروایزر خود)؟

■ در مورد این وضعیت چه مقدار از «خویشتن خود» را با سوپروایزر خود (گروه نظارت بر مشاوره / پرونده) به اشتراک خواهید گذاشت؟

■ **شماره‌ی اشتباه؛** فرض کنید شما بیش از ۱۰ سال است که زوج‌درمانی را انجام می‌دهید و از دوره‌ی تحصیلات تکمیلی خود با همکاران خودتان در ارتباط هستید و گاهی با آن‌ها مشورت می‌کنید و شرایط مراجعان خود را با آن‌ها به اشتراک می‌گذارید. در یک روز به‌خصوص شلوغ، شما در حال ارسال پیامک برای یک هم‌کلاسی سابق خود در بین جلسات برای صحبت کردن در مورد یکی از پرونده‌های او هستید. درست قبل از رفتن به جلسه‌ای با مراجع خود که از نظر جنسی بسیار جذاب است، به شوخی به دوست خود پیام می‌دهید که باید بروید، زیرا در حال آماده‌شدن برای «یک ساعت گفت‌وگو با یکی از جذاب‌ترین افراد روی زمین هستید». به‌طور تصادفی این متن را برای زوجی که با آن‌ها قرار ملاقات دارید، ارسال می‌کنید! وقتی این زوج وارد جلسه می‌شوند، متن شما را دریافت می‌کنند. حالا به سوالات زیر جواب دهید:

■ خطرات همراه با تمرکز بر جذابیت مراجع چیست؟

- چه اقداماتی می‌توانید برای جلوگیری از این وضعیت انجام دهید؟
- آیا این موضوعی است که شما احتمالاً تحت نظارت (به سوپروایزرتان) آن را مطرح خواهید کرد؟
- آیا می‌توانید سناریویی را در نظر بگیرید که به نتیجه‌ی مطلوبی منتهی شود؟
- اگر شما سوپروایزر هستید و از این وضعیت آگاه می‌شوید، اصلی‌ترین نگرانی‌تان چیست؟



■ چگونه می‌توان کشش جنسی در درمان مشترک را مدیریت کرد؟

خواه شما جذب مراجع و یا مراجع جذب شما شده است، می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد:

■ **عادی‌سازی موضوع؛** طبیعت انسان‌ها این‌گونه است که ظاهراً مجبور به جذب انسان‌های دیگر می‌شوند. دقیقاً از منظر تکاملی فکر می‌کنیم، تحت‌تأثیر انگیزه‌های زیستی قرار می‌گیریم که ما را به سمت توجه به جذابیت دیگران سوق می‌دهد، یا احساس «راحتی با افراد پیرامون خود» یا «راحتی با انسان‌های خاص دیگر» می‌کنیم. این احساسات است که به ما کمک می‌کند تا «همسر» خود را پیدا کنیم. این احساسات می‌تواند بذر جذب زودرس باشد و هنگامی که دل‌سردی را تجربه و یا از یک رابطه‌ی عاشقانه فعلی دل‌سرد شده‌ایم (مانند اکثر مراجعان زن و شوهر)، دشوار نیست که ببینیم مقایسه‌ی شریک زندگی ما با ایده‌آلی دیگر (یک درمانگر یا یکی از مراجعان ما)، می‌تواند به راحتی منجر به جذابیت شود. محرک‌های زیستی تمایزی بین جذب‌شدن توسط مراجع (یا یک درمانگر) یا جذب‌شدن توسط انسان دیگری را تشخیص نمی‌دهد. بنابراین، یکی از اولین چیزهایی که باید به خود اعتراف و تصدیق کنیم این است که به‌عنوان یک انسان، طبیعی است که جذب انسان دیگری شویم. از منظر روان‌شناختی مهم این است که بفهمیم چگونه به آن بپردازیم.

■ **صریح در مورد آن صحبت کنید؛** اگر یکی از زوجینی که تحت درمان به وسیله‌ی شما هستید، جذب شما شود یا فکر کنید چنین چیزی در حال

وقوع است، توصیه به گفت‌وگو و صحبت درباره‌ی آن می‌شود. این موضوعی است که در خیلی از موارد درمانی رخ می‌دهد و اگر از گفت‌وگو درباره‌ی آن اجتناب شود، حاوی این پیام خطرناک است که پاره‌ای از موارد «خارج از مرز مجاز برای گفت‌وگو» هستند. روابط سالم (هدف اصلی زوج‌درمانی هم‌زمان)، فقط در محیطی ایجاد می‌شود که افراد در برقراری ارتباط، باز و صادق باشند و از پویایی روابطی که توانایی تأثیر منفی بر مرزهای زن و شوهر دارند، غافل نباشند.

اگر شما فردی هستید که مراجع خود را جذب کرده‌اید، باز تأکید بر این می‌شود که، «در مورد آن صریح صحبت کنید...»؛ اما این کار را با سوپروایزر خود انجام دهید. اگر جذابیتی برای مراجع ایجاد کرده‌اید، باید به یاد داشته باشید که این چیزی است که بایستی با آن کنار بیایید.

■ **از بحث درباره‌ی این موضوع با مراجع اجتناب کنید.** بحث در این مورد باعث می‌شود مشکلات مراجع به‌جای طرح در بافت خانوادگی خود، متمرکز بر شما شود و این چیزی نیست که با هدف درمانی هم‌خوان و مورد خواست مراجع باشد. یادمان باشد که پردازش جذابیت درمانگر و یا مراجع هدف درمان نیست.

■ **تأثیر بر هر دو طرف و یا از هر دو طرف را نشان دهید؛** با توجه به این‌که این موضوع هم روی مراجع و هم به‌طور بالقوه بر روابط بین زوجین تأثیر می‌گذارد، پردازش کشش مراجع نسبت به درمانگر باید در یک جلسه‌ی هم‌زمان انجام شود، نه جلسات

یعنی، عادی سازی آن. گرچه افکار و خیالات ممکن است مشترک باشد، اما درجه‌ی وجود آن‌ها باید به دقت ارزیابی شود. نظارت بر مرزهای حرفه‌ای و اینکه آیا مرزها متزلزل شده است یا نه ضروری

احتمالاً بهترین کار پیشگیرانه‌ای که یک درمانگر می‌تواند در مورد کشش جنسی در زوج درمانی هم‌زمان انجام دهد، شناخت واقعی خودش (خودکاو و خود اکتشافی)، و چگونگی تأثیر آن بر درمانی است که ارائه می‌دهد.

است. بنابراین، برای برداشتن مرزهای متزلزل شخصی باید اقدامات مناسب انجام شود. در برخی موارد، ارائه‌ی جلسات ضبط ویدیویی یا صوتی که باید تحت نظارت بررسی شوند، می‌تواند مناسب باشد. مرور داده‌های صوتی یا تصویری جلسات می‌تواند نمونه‌های مشخصی از نحوه‌ی دورشدن تعاملات بین مراجع و درمانگر از دستور کار درمانی ارائه دهد. اگر خلل درمانی رخ داده است، درمانگر باید برای ترمیم آن تلاش کند. در صورت نیاز به درمان فردی (یا درمان هم‌زمان) از طرف درمانگر، باید موضوع دنبال شود.

انتقال و خاتمه‌دادن؛ غالباً، به دلیل عدم آسودگی خاطر با مسئله‌ی کشش جنسی درمانگر و یا مراجعان، زن و شوهر را به یک درمانگر دیگر ارجاع می‌دهند. اگرچه این کار ممکن است برای درمانگر آسان‌تر باشد، اما می‌تواند به زن و شوهر آسیب برساند. آن‌ها ممکن است نسبت به خاتمه‌ی درمان گیج یا عصبانی شوند.

انفرادی. داشتن یک جلسه‌ی فردی به‌طور بالقوه می‌تواند بیشتر از فواید، ضرر داشته باشد. جلسه‌ی انفرادی می‌تواند احساسات را تشدید کند، زیرا اکنون «رازی» وجود دارد که شخص ثالث محرم آن نیست، در نتیجه، بدین‌وسيله بین درمانگر و مراجع صمیمیت بیشتری ایجاد می‌کند. مانند هر روش زوج‌درمانی مشترک، به هر یک از شرکا فرصت داده می‌شود تا در مورد احساس خود در مورد کشش صحبت کرده و در مورد تأثیرگذاری یا ادامه‌ی کار روی درمان تأمل کنند.

تصور نکنید که یک‌بار پرداختن به آن به این معنی است که شما هرگز مجبور نیستید دوباره مسئله را مرور کنید. این مسئولیت درمانگر است که دوباره بررسی کند و ببیند اوضاع چگونه پیش می‌رود. بسیاری از اوقات، داشتن مکالمه‌ی اولیه باعث تغییر پویایی خواهد شد. آن‌چه قبلاً باعث حواس‌پرتی شده بود، اکنون از دسترس خارج شده و امکان کار عمیق‌تری را می‌دهد. به یاد داشته باشید، در مورد الگوهای بروز موضوعات دشوار در هر یک از زوجین هنگام زوج‌درمانی بحث کنید و این همان چیزی است که ارتباط سالم و حل تعارض موثر را می‌تواند شکل دهد.

استفاده از نظارت (سوپروایزر)، و مشاوره‌ی موردی؛ کاملاً این اعتقاد وجود دارد که نظارت (فردی یا گروهی) و یا مشاوره‌ی موردی در پردازش جذابیت جنسی در زوج‌درمانی مشترک ضروری است، خواه کشش هر یک از زوجین به درمانگر و یا کشش درمانگر نسبت به هر یک از زوجین. در حالت ایده‌آل، سوپروایزر یا همکار همان کاری را انجام می‌دهد که ما برای مراجعان انجام می‌دهیم



جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

اگرچه زوج‌درمانی هم‌زمان ممکن است یک ضربه‌گیر برای پویایی مرتبط با کشش جنسی در درمان پیشنهاد کند، اما به هیچ‌وجه به‌منزله‌ی

در بسیاری از مکاتب روان‌درمانی، اصطلاحی که ما برای توصیف روند جذب یک درمانگر به مراجع استفاده می‌کنیم، انتقال متقابل است. این اصطلاح، در روان‌کاوی سنتی، فرایند ناخودآگاهی را توصیف می‌کند که در روان‌درمانگر رخ می‌دهد، اما خارج از آگاهی درمانگر است.

واکسینه‌شدن در برابر آن نیست. روشن‌بودن این واقعیت که انسان به دلایل مختلف و در موقعیت‌های مختلف جاذبه ایجاد می‌کند، باید به عادی‌سازی این واقعیت کمک کند که جذابیت جنسی چیزی نیست که افراد به‌دنبال درمان آن می‌روند. ما هرگز مراجعی را سراغ نداریم که با این امید که تحت‌تأثیر درمانگر خود قرار بگیرد و یا درمانگر جذب او شود، درمان را آغاز کرده باشد. جذابیت جنسی می‌تواند اهداف درمانی را کنار بگذارد و باعث شود هر دو نفر از زن و شوهر مراجعه‌کننده احساس خجالت، گنجی، صدمه و عصبانیت کنند. وقتی به شیوه‌ی اخلاقی و درست برخورد شود، می‌تواند مرزها را دوباره تأیید کند، از مراجع، درمانگر و فعالیت حرفه‌ای و خود حرفه محافظت کند و همچنین دوره‌ای برای درمان موثرتر فراهم آورد.

حتی اگر فرض بر ضرورت ارجاع باشد، باید دید چه چیزی در مورد این ارجاع به درمانگر دیگر به آن‌ها گفته شده است؟ آیا درمانگر صادق بوده یا دلیل دیگری برای انتقال آورده است؟ اگر این کشش و جذابیت جنسی در شرایط بعدی درمانی نیز خود را نشان دهد، چگونه می‌توان به آن‌ها کمک کرد؟ آیا آن‌ها مدام از یک درمانگر به درمانگر دیگر ارجاع می‌شوند تا این‌که کسی بخواهد با آن مقابله کند؟ با این حال، اگر در شرایطی قرار گرفتیم که کشش جنسی درمانگر نسبت به مراجع و یا مراجع به درمانگر کنترل‌پذیر نیست و همچنان بر فرایند درمان مؤثر و موجب حواس‌پرتی می‌شود، توصیه بر گفت‌وگو درباره‌ی آن و ضرورت قطع رابطه‌ی درمانی و ادامه‌ی آن با درمانگر دیگری است.

خودِ درمانگر؛ احتمالاً بهترین کار پیشگیرانه‌ای که یک درمانگر می‌تواند در مورد کشش جنسی در زوج‌درمانی هم‌زمان انجام دهد، شناخت واقعی خودش (خودکاوی و خود اکتشافی)، و چگونگی تأثیر آن بر درمانی است که ارائه می‌دهد. واقعاً شناخت خود شخص، یک «سیستم تشخیص زودهنگام» برای پویایی کشش و جذابیت متقابل فراهم می‌کند. درخواست همکاران و سرپرستان بالینی برای کمک به درمانگر در «شناخت خود» و کشف این‌که چگونه خود مانند ابزاری در درمان عمل می‌کند بسیار ارزشمند است. علاوه بر این، معتقدیم که صحبت در مورد جذابیت جنسی در زوج‌درمانی هم‌زمان باید به‌عنوان یک مهارت پیشرفته برای درمانگران طبقه‌بندی شود.



نگاهی به درمان حساسیت زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد زندگی را «از نو» بنویس

بهاره محبی
مترجم

دبورا کورن
روان‌شناس



دکتر کورن روان‌درمانگر، مدرس و محقق است که بیش از ۲۷ سال عضو هیات علمی انستیتوی «EMDR» وده است. او اکنون عضو شورای سردبیری نشریه‌ی تخصصی تحقیق و کاربرد EMDR و یکی از نیروهای کمک‌آموزشی در بنیاد تحقیق روان‌گزیدگی است. او به همراه مایکل بالدوین در سال ۲۰۲۱ کتاب تمام خاطره‌ها لایق احترام هستند را نوشت. کورن در شهر کمبریج ایالت ماساچوست زندگی می‌کند.

می‌شود که در حال فکر کردن به برخی از وقایع ناخوشایند اخیر زندگی‌اش است. او درمی‌یابد که در جریان فکر کردن به این وقایع ناخوشایند، چشمانش به جلو و عقب، راست و چپ، و چپ

«حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد» چیزی بیش از یک راهبرد حساسیت‌زدا بود. این رویه‌ی درمانی به بیماران امکان می‌داد تا خاطرات روان‌گرایشان را کاملاً از نو پردازش کنند؛ به این معنی که در تجربیات روان‌گرای خود بازنگری کنند و به درکی کامل برسند از احساس، نحوه‌ی ابراز و تفکر درباره‌ی آنچه در گذشته بر آنان رفته بود.

و راست حرکت می‌کنند. شاپیرو از دریافتن این مسئله شگفت‌زده شده بود که به نظر می‌رسید همزمان با حرکات چشمانش، احساسات منفی مربوط به خاطراتش محو می‌شدند. او آزمایش و کشف رابطه میان حرکات دوطرفه (راست و چپ) چشم و حساسیت‌زدایی اضطراب را آغاز کرد.

شاپیرو رویه‌ی درمانی‌ای را بسط داد که در آن از بیماران می‌خواست تا همزمان با نگاه کردن به حرکت انگشتانش به جلو و عقب یا چپ و راست، بر بدترین بخش از یک خاطره‌ی روان‌گرای خود تمرکز کنند. او در سال ۱۹۸۹، یعنی دو سال پیش از دیدار من و اندی، نتایج نخستین مطالعه‌ی کنترل‌شده‌ی خود را منتشر کرده بود، مطالعاتی که نشان می‌داد روش شاپیرو در درمان فشار روانی پس از روان‌گزیدگی (PTSD)^۴ در مجروحان

در تابستان سال ۱۹۹۱، یعنی حدود سی سال پیش، برای دیدن اندی سوویت به دنور سفر کردم. مدرک دکتری خودم را در رشته‌ی روان‌شناسی بالینی در سال ۱۹۸۱ گرفته بودم و تقریباً تمام آنچه را درباره‌ی کار با افراد رنج‌کشیده از تأثیرات روان‌گزیدگی^۱ می‌دانستم اندی به من آموخته بود. همان‌طور که در حیات خلوت اندی نشسته بودیم، به من گفت: «دبی! باید در این مورد به من اعتماد کنی. درمان جدیدی به نام «حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد (EMDR)»^۲ وجود دارد که منحصر به فرد و قدرتمند است. فکر می‌کنم که این روش جدید درمانی رشته‌ی ما را تغییر خواهد داد و به بازماندگان بیشتری از روان‌گزیدگی کمک خواهد کرد. باید بروی و این روش درمانی را یاد بگیری. باید سریع اقدام کنی. راه رفتن کافی نیست؛ باید بدوی». صحبت‌های اندی کمی مبهم به نظر می‌رسید، اما هدف مشخصی داشت. از آن گذشته، اندی سابقه‌ی درخشانی داشت و همین برای من حجت را تمام می‌کرد.

پس آنچه را اندی از من خواسته بود انجام دادم. همان سال در زمینه‌ی درمان «EMDR» آموزش دیدم و کار با فرانسین شاپیرو^۳ را آغاز کردم که بنیان‌گذار این روش درمانی بود. شاپیرو چهار سال پیش درباره‌ی کشف جدید خود به ما گفته بود. او، در حال قدم زدن در پارک، متوجه

1. Trauma
2. eye movement desensitisation and reprocessing
3. Francine Shapiro

4. Traumatic
5. post-traumatic stress disorder

بودم؛ جایی که به زنان در پشت سر گذاشتن روان‌گریدگی‌های حاد و مزمن کمک می‌شد. اغلب این زنان دوران کودکی بسیار دشواری را از سر گذرانده بودند؛ کسانی که سابقه‌ی طولانی سوءاستفاده‌های احساسی، فیزیکی و جنسی داشتند و در نتیجه با طیف وسیعی از مشکلات روانی دست و پنجه نرم می‌کردند. بسیاری از این زنان درگیر خودآزاری بوده‌اند یا تلاش کرده بودند تا خودکشی کنند. همچنین اغلب آنان ناامید بودند و اطمینان نداشتند که آیا اصلاً بهبود خواهند یافت یا خیر.

در همین مرکز بود که به عنوان درمانگر استفاده از روش درمانی «EMDR» را آغاز کردم. میریام ۲۳ ساله یکی از اولین بیماران من بود. او، که به شدت افسرده بود و تمایل به خودکشی داشت، در دو سال گذشته - پس از حاملگی ناموفق در هشت ماهگی - تقریباً قادر به انجام هیچ کاری نبود. ما در یکی از جلسات فراموش‌نشده‌ی خود از «EMDR» برای هدف قرار دادن لحظه‌ای استفاده کردیم که پزشک به او اطلاع داده بود که فرزندش را از دست داده است (همچنین این باور که «من بد هستم و لیاقت زندگی کردن را ندارم»). میریام، همچنان که خاطره‌ی خود را پردازش می‌کرد، به گریه افتاد. او به غم و اندوهی دسترسی پیدا می‌کرد که عمیقاً در درونش مدفون شده بود. میریام از همسرش، که پس از اطلاع از بارداری او رهایش کرده بود، عصبانی بود. او سپس با موجی از احساس گناه روبه‌رو شد. میریام به نحوی خود را به دلیل ناتوانی در نگهداری بچه سرزنش می‌کرد. از او پرسیدم که اگر این اتفاق برای دوستش پیش می‌آمد، «آیا

جنگی و قربانیان تجاوز جنسی کارآمد است. آزمایش‌های بالینی در طول زمان نشان دادند که انواع دیگر از تحریک‌های دوطرفه^۱ (مثلاً گوش کردن به نواها به طور متناوب با هر دو گوش و ضربه زدن متناوب به پشت دست‌ها) هم می‌تواند کارآمد باشد.

و شاپیرو یک افشاگری هیجان‌انگیز هم داشت: «EMDR» چیزی بیش از یک راهبرد حساسیت‌زدا بود. این رویه‌ی درمانی به بیماران امکان می‌داد تا خاطرات روان‌گرایشان را کاملاً از نو پردازش کنند؛ به این معنی که در تجربیات روان‌گرای خود بازنگری کنند و به درکی کامل برسند از احساس، نحوه‌ی ابراز و تفکر درباره‌ی آنچه در گذشته بر آنان رفته بود؛ خاطراتی که پیش‌تر نزدیک شدن به آن‌ها هم بسیار جانکاه بوده است، چه رسد به صحبت کردن درباره‌ی آن‌ها با دیگران. و در برخی از موارد، این تجربیات برای اینکه اجازه‌ی ورود کامل به خودآگاه را داشته باشند، بیش از اندازه ترسناک بودند. من از کارایی «EMDR» شگفت‌زده شده بودم، اینکه این رویه‌ی درمانی چگونه بیمارانم را قادر می‌ساخت تا آهسته و پیوسته سایر دیدگاه‌ها را نیز بپذیرند؛ از جمله اطلاعاتی که برداشت‌های نادرست آنان از وقایع گذشته را اصلاح می‌کرد و باعث می‌شد که آنان فی‌البداهه در مورد حس ارزشمندی، ایمنی و کنترل خود ارزیابی دوباره‌ای داشته باشند.

در دوره‌ای که مرحله‌ی مقدماتی آموزش «EMDR» را می‌گذراندم، مسئول یک واحد درمانی روان‌پزشکی در جنوب شهر نیوهمشایر

1. bilateral stimulation

ما درمان را با دوره‌های بیشتری از حرکات چشم ادامه دادیم؛ و پس از گذشت پنجاه دقیقه از جلسه، میریام بار دیگر روی صندلی خود نشست. او این بار واقعاً لبخند می‌زد، اولین لبخندی که

شاپیرو رویه‌ی درمانی‌ای را بسط داد که در آن از بیماران می‌خواست تا همزمان با نگاه کردن به حرکت انگشتانش به جلو و عقب یا چپ و راست، بر بدترین بخش از یک خاطره‌ی روان‌گرای خود تمرکز کنند.

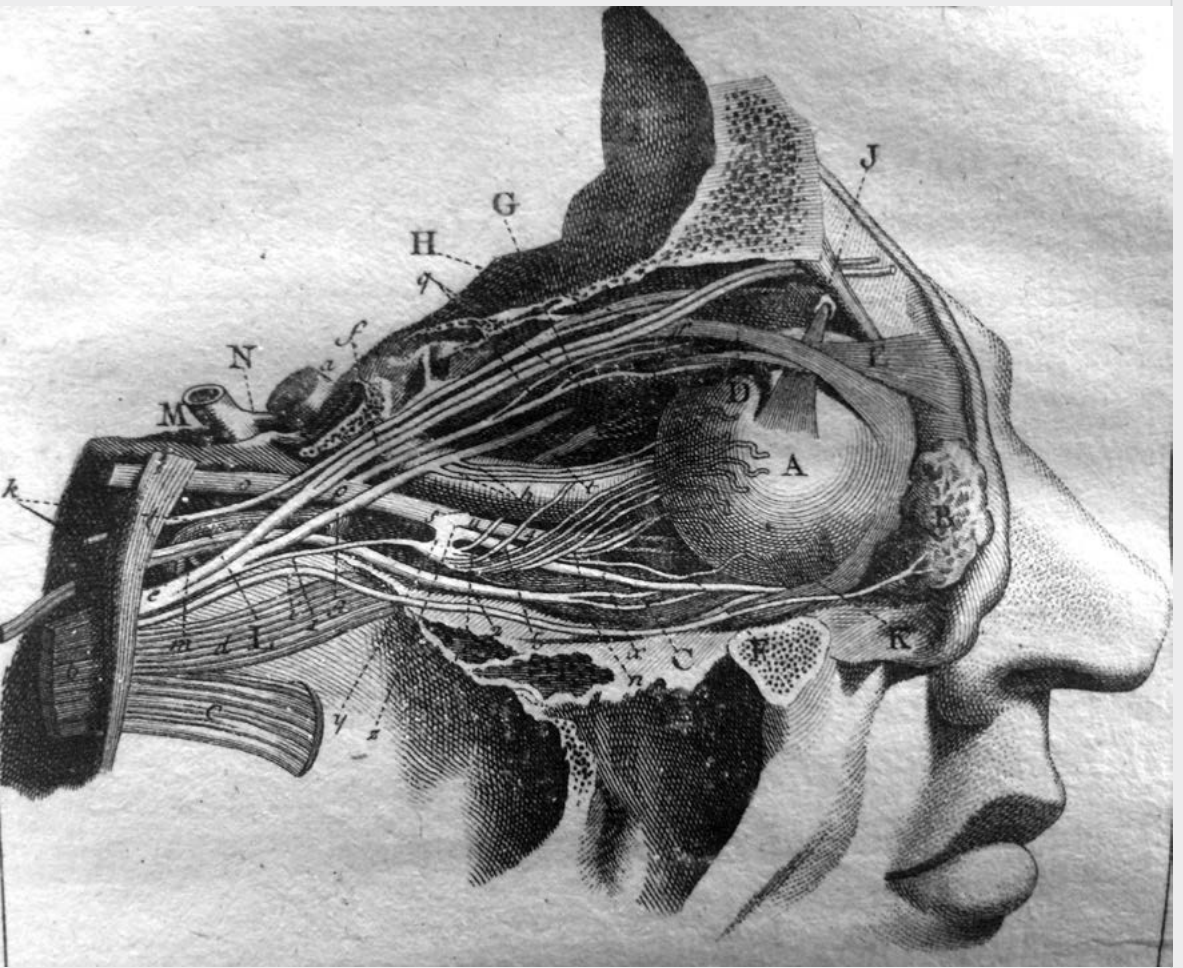
من تا آن زمان در صورتش دیده بودم. تقریباً در پایان جلسه، زمانی که از او خواستم تا بار دیگر به خاطره‌اش فکر کند، گفت که اضطراب و پریشانی‌اش (در مقیاس صفر تا ده، تقریباً صفر تا نه واحد) از میان رفته است. او گفت که می‌تواند کاملاً این باور جدید را تأیید کند: «تقصیر من نبود. من انسان خوبی هستم و عشقی فراوان دارم که می‌توانم به دیگران ارزانی کنم». در آن لحظه، گفته‌های استادم اندی را به طور مستقیم تجربه کردم. من شاهد تحولی با بیشترین سرعت ممکن بودم.

همچنان که روش درمانی «EMDR» را به بیماران بیشتری معرفی می‌کردم، شاهد تغییرات چشمگیر مشابهی در یک دوره‌ی یک‌هفته‌ای در بیماران بودم. این تغییرات گاه حتی در یک جلسه اتفاق می‌افتادند. من این حق را داشتم که شاهد روایت‌های بیماران باشم و زمانی که آن‌ها با خاطرات روان‌گرای خود روبه‌رو می‌شدند، برای رفع آن‌ها مشایعتشان کنم، خاطراتی که سال‌ها

او دوستش را مسئول این اتفاق می‌دانست» و یا اینکه «او را یک فرد شکست‌خورده می‌دید؟» زن جوان با تأکید گفت: «البته که نه! به او می‌گفتم که دردش را درک می‌کنم و بعد به او اطمینان می‌دادم که تنها نیست».

میریام پردازش خاطراتش را ادامه داد. او پس از هر ۳۰ تا ۶۰ ثانیه حرکات چشمش را متوقف می‌کرد و به این سؤال من پاسخ می‌داد: «الآن متوجه چه چیزی شدی؟» همان‌طور که چشمان میریام به عقب و جلو حرکت می‌کرد، می‌توانستم حس زدودن افسردگی از بدنش و جریان یافتن هیجان در دفتر کارم را احساس کنم. تنفسش آرام شد و روی صندلی‌اش نشست. او پس از یک دور دیگر حرکات چشم گفت که در ذهنش به طور مستقیم با کودکش صحبت کرده و به او گفته که چقدر دوستش داشته است. او گفت که به کودکش گفته که چقدر متأسف است از اینکه هرگز فرصت در آغوش کشیدنش را پیدا نکرده. وقتی از میریام خواستم که در آغوش گرفتن فرزندش را در زمان حال تصور کند، او که دستانش را به دور بازوانش پیچیده بود، طوری که گویا کودکی را در میان گرفته‌اند، نوازش کردن و شیر دادن فرزندش را تجسم کرد. میریام با چشمانی اشکبار در این باره صحبت کرد که چطور هشت ماه را در رؤیای استقبال از کودکش گذرانده بود که پا به این جهان می‌گذارد، کودکی که پس از این انتظار طولانی از دستش داده بود.

از آنجایی که روش درمانی «EMDR» هنوز تازه بود، ترسیدم که مبادا میریام در آستانه‌ی غلتیدن در ورطه‌ی ناامیدی قرار گرفته باشد، اما تصمیم گرفتم به این روش درمانی اعتماد کنم.



تحقیقاتی مطالعات «EMDR» به عنوان یک درمان مؤثر و کارآمد برای اختلال استرس پس از حادثه منعکس شد، به ویژه در زمینه‌ی کاهش یا رفع علائم این اختلال فقط در سه

در شرایط روان‌گزای شدید، پردازش اطلاعات هرروزه و همیشگی از خط خارج می‌شود. خاطره‌ی روان‌گزای با تمامی جزئیاتش - تصاویر و دیگر عناصر حسی، احساسات، نشانه‌های جسمانی، تکان‌ها، افکار و باورها - در سیستم عصبی گرفتار می‌آید و امکان پردازش و واکاوی آنان وجود ندارد.

جلسه‌ی نود دقیقه‌ای در ۸۵ درصد از موارد مربوط به تجاوزهای جنسی. همچنین این روش درمانی در ۷۵ درصد از کهنه‌سربازانی که از روان‌گزیدگی‌های میدان جنگ رنج می‌بردند نیز تأثیر داشت و اختلال اضطراب آنان فقط پس از دوازده جلسه‌ی «EMDR» رفع شده بود. همچنین مطالعاتی دیگر حاکی از آن بودند که ۱۰۰ درصد از بازماندگان روان‌گزیدگی تک‌موردی^۲ و ۷۷ درصد از بازماندگان روان‌گزیدگی چندموردی^۳، تقریباً پس از شش‌ونیم جلسه‌ی پنجاه دقیقه‌ای «EMDR»، معیارهای تشخیصی اختلال اضطراب پس از سانحه را نداشتند. این امر نشان می‌داد که «EMDR» در کاهش علائم این اختلال کاملاً مؤثرتر از درمان‌های استاندارد بوده است.

اگر بگویم که از کشف خودم درباره‌ی «EMDR» سر از پا نمی‌شناختم، باز هم حق مطلب

این افراد را دنبال کرده و آزارشان داده بودند. شاهد بودم که کابوس‌ها، بازگشت به گذشته، افسردگی، حملات پانیک و تمایل به خودکشی در این افراد به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای کم می‌شد. بیمارانم بارها و بارها از امید تازه و امکان دوباره سخن گفتند. مراجعان زنی که تازه به واحد درمانی مراجعه می‌کردند و از بیماران دیگر درباره‌ی روش درمانی «EMDR» می‌شنیدند به من می‌گفتند: «من نیز همان را می‌خواهم». عمیق‌ترین و پایدارترین تغییرات زمانی اتفاق می‌افتادند که احساس بیماران درباره‌ی خودشان شروع به تغییر می‌کرد. آن‌ها از انزجار شدید از خود به این باور حقیقی می‌رسیدند که مستحق «بودن» هستند، که به اندازه‌ی کافی خوب هستند و ارزش عشق را دارند. همچنان که بیماران از حالت‌های گوش‌به‌زنگی^۱ خارج می‌شدند و عمیقاً به این باور می‌رسیدند که «واقعاً تمام شده است و من دیگر در خطر نیستم»، سیستم‌های عصبی آنان نیز شروع به آرام شدن می‌کرد. آن‌ها نگاه به دنیای پیرامون خود از چشم‌انداز یک انسان بالغ - نه یک کودک - را آغاز می‌کردند. من عباراتی می‌شنیدم همچون «حالا می‌بینم که انتخاب‌هایی دارم و می‌توانم کاری انجام دهم». بیماران خارج شدن از پیله‌ی انزوای خود را شروع می‌کردند و می‌گفتند: «دیگر مجبور نیستم بیش از این تنها بمانم. افراد دیگری هم مانند من هستند. من مهم هستم و می‌توانم در جمع دیگران و متعلق به دیگران باشم».

آنچه در دفترم در مرکز روان‌گزیدگی و بهبود زنان شاهد بودم خیلی زود در نشریه‌ی

2. single-trauma

3. multiple-trauma

1. hypervigilance

تجربیات روان‌گرای خود یا شرایطی که در لحظه تجربه می‌کردند را پیدا کنند؛ دست کم نه در جلسات ابتدایی. غالباً شرم یا وحشت بیش از اندازه مانع از صحبت کردن آنان می‌شد و گاه حتی دقیقاً نمی‌دانستند که چرا دستخوش چنان احساسی هستند و چگونه چنان احساسی به آن‌ها دست داده است. روان‌گزیدگی‌ها در تصاویر ذهنی و علائم جسمانی بیماران به عنوان «چیزی که حس می‌شود» اما کلمات قادر به توصیف آن نیستند، وجود داشت.

من به رویکردی نیاز داشتم که فراتر از گفتار برود؛ چیزی که بیمارانم را بدون هیچ آسیب یا روان‌گزیدگی دوباره، به سوی تجربیات جسمانی و احساسی‌شان راهنمایی کند. «EMDR» همان رویکرد بود. این رویه‌ی درمانی هنوز هم اصلی‌ترین رویکرد روان‌درمانی من است. من از دریچه‌ی تئوری «EMDR» به طرز کار بردی و دلگرم‌کننده به مشکلات بیمارانم نگاه می‌کنم. دستورالعمل‌های آن نیز روشی امتحان‌شده و درست را برای کمک به افراد در اختیار می‌گذارند: کمک به دیگران تا زندگی خود را به طور کارآمد و بنیادین، به گونه‌ای پایدار تغییر دهند.

در اینجا، برای آنکه بتوانید قدرت درمانی «EMDR» را کاملاً درک کنید، قصد دارم تا آن را به روش دقیق‌تری توضیح دهم. «EMDR» روان‌درمانی یکپارچه‌نگر^۳ است؛ زیرا رویکردهای دیگر را نیز در بر می‌گیرد، از تداعی آزاد روان‌کاوی و «پردازش پایین به بالا»^۲ی ذهن-جسم^۲ گرفته تا

را به خوبی ادا نکرده‌ام. محدودیت‌های مدل‌های قبلی درمانی‌ای که استفاده می‌کردم عمیقاً ناامیدم کرده بودند. آموزش طیف گسترده‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای شناختی - رفتاری (خودگویی مثبت، معطوف کردن حواس به امور دیگر و به چالش کشیدن تفکر تحریف‌شده) به بیماران و کمک به آن‌ها برای مدیریت علائمشان ضروری به نظر می‌رسید، اما کافی نبود. بیماران به طور معمول می‌توانستند در کوتاه‌مدت تا حدی اضطراب خود را کاهش دهند، اما درمان علائم پیچیده و پریشانی عمیق آنان - هم برای خود بیماران و هم برای من - دست‌نیافتنی به نظر می‌رسید. خاطرات مرتبط با ترس، شرم و درماندگی آنان که دوباره فعال می‌شد، نیازمند تلاش‌های دوچندان خودمدیریتی شناختی از بالا به پایین بود.

من به دنبال تمرکز و هموار کردن مسیر بهبود کامل بیماران بودم؛ چیزی که بیشتر مدل‌های سنتی گفتاردرمانی^۱ فاقدش بودند. این ایده که «درمان برای اثربخشی نیازمند زمان طولانی - و گاه بسیار طولانی - است» مرا ناامید کرده بود، ایده‌ای که در اغلب مدل‌های سنتی نیز مطرح شده بود. بیماران زیادی داشتم که می‌گفتند سال‌هاست تحت درمان چندین درمانگر هستند، اما نتیجه بسیار محدود بوده یا اصلاً نتیجه‌ای نداشته و ذره‌ای از اضطرابشان کم نشده است. چنین اظهارنظرهایی من را متعجب نمی‌کرد. من پیش‌تر در جریان فعالیت‌های بالینی‌ام به این نتیجه رسیده بودم که بسیاری از بیمارانم قادر نیستند تا عبارات مناسب برای توصیف دقیق

2. integrative psychotherapy

۳. bottom-up processing: یک مدل از پردازش اطلاعات که مبتنی بر داده‌های ورودی از محیط برای شکل دادن یک ادراک است.

1. talk therapy

صحبت می‌کنیم، رؤیا می‌بینیم یا می‌نویسم، می‌اندیشیم و از طریق برقراری ارتباط با اطلاعاتی که در حال حاضر در مدارهای عصبی مغزمان وجود دارد، از آن تجربیات عبرت می‌گیریم و

عمیق‌ترین و پایدارترین تغییرات زمانی اتفاق می‌افتادند که احساس بیماران درباره‌ی خودشان شروع به تغییر می‌کرد. آن‌ها از انزجار شدید از خود به این باور حقیقی می‌رسیدند که مستحق «بودن» هستند، که به اندازه‌ی کافی خوب هستند و ارزش عشق را دارند.

می‌آموزیم. به این ترتیب، آشفته‌گی‌ها خنثا و به گذشته سپرده می‌شوند. این به ما اجازه می‌دهد که - شاید کمی عاقلانه‌تر و منعطف‌تر، اما قطعاً با ترس و اضطراب کمتر - همپای زندگی حرکت کنیم.

در شرایط روان‌گرای شدید، پردازش اطلاعات هرروزه و همیشگی از خط خارج می‌شود. خاطره‌ی روان‌گرای با تمامی جزئیاتش - تصاویر و دیگر عناصر حسی، احساسات، نشانه‌های جسمانی، تکانه‌ها، افکار و باورها - در سیستم عصبی گرفتار می‌آید و امکان پردازش و واکاوی آنان وجود ندارد. این خاطرات ناکافی پردازش‌شده در کمین عوامل محرک داخلی یا خارجی - غالباً غیرمنتظره - برای فعال شدن هستند. حال این محرک می‌تواند عوامل تنش‌زای محیطی یا رابطه‌ای، عواطف، افکار یا تجربیات حسی مانند صدا یا بو باشد که به واکنش‌های دردناک روانی یا جسمی منتهی می‌شود. این

تکنیک‌های محبوب تجربی امروزی. «EMDR» همچنین یک روان‌درمانی جامع است؛ چیزی هم‌ردیف درمان روان‌گزیدگی ارائه‌شده توسط جودیت هرمان که در کتاب پیشگام خود با عنوان روان‌گزیدگی و بهبود^۱ (۱۹۹۲) مطرح کرده است؛ گرچه برخی معتقدند که این روش درمانی را هرمان پیش‌تر هم مطرح کرده بود. مدل هرمان، به دلیل داشتن سه مرحله‌ی مرتبط با یکدیگر، به «درمان روان‌گزیدگی مرحله‌محور»^۲ شناخته شده است: ترویج ثبات و (حس) امنیت، پردازش روان‌گزیدگی و برقراری مجدد ارتباط با دیگران. «EMDR»، علاوه بر استقبال از مراحل این روش، مجموعه‌ای متمایز از رویه‌ها و ویژگی‌های منحصربه‌فرد تحریک دوطرفه را نیز به عنوان مکانیسمی برای تغییر پیشنهاد می‌کند.

درمان «EMDR» بر نقش سیستم پردازش اطلاعات مغز در طیف وسیعی از مشکلات مربوط به سلامت روان تأکید دارد. درمان «EMDR» با مدل پردازش اطلاعات انطباقی (AIP)^۳ کار می‌کند، مدلی که اعتقاد دارد مشکلات روانی ناشی از پردازش نشدن کافی خاطرات روان‌گزا و نرسیدن به وضوح انطباقی^۴ است. ما در شرایط معمولی به راحتی تجربیات چالش‌برانگیز را پردازش و واکاوی می‌کنیم؛ یعنی درباره‌ی آن‌ها

1. Trauma and Recovery
2. phase-oriented trauma treatment
3. adaptive information processing: یک مدل پردازش اطلاعات تسریع‌شده است. نتایج حاکی از آن بوده‌اند که باورهای منفی، رفتارها و خصوصیات شخصیتی نتیجه‌ی خاطرات و حافظه‌های ناکارآمد پیشین‌اند. از این نظرگاه، خود شناخت‌واره‌ها، هیجان‌ها و احساس‌های بدنی منفی، همگی نشانگانی هستند که دلیلی فراتر از رویدادهای فعلی دارند و به دلیل پردازش نشدن رویدادهای پیشین زندگی که در حال حاضر فعال شده‌اند، شکل می‌گیرند.
4. adaptive resolution

مدل «AIP» مطرح می‌کند که سیستم پردازش اطلاعات انطباقی مغز چیزی متفاوت با دیگر سیستم‌های بدن، مثلاً سیستم ایمنی، نیست. هدف سیستم ایمنی رسیدگی به اولویت‌های بقا و حرکت به سوی سلامتی مطلوب است و زمانی که مانند دیگر سیستم‌های بدن به خوبی کار کند، به طور خودکار و قابل اعتماد منابع را برای بهبود (مثلاً) یک شکستگی یا جراحت بسیج می‌کند. در درمان روان‌گزیدگی - خواه کوچک یا بزرگ - ما جراحت یا اختلال عملکرد مغز را درمان می‌کنیم.

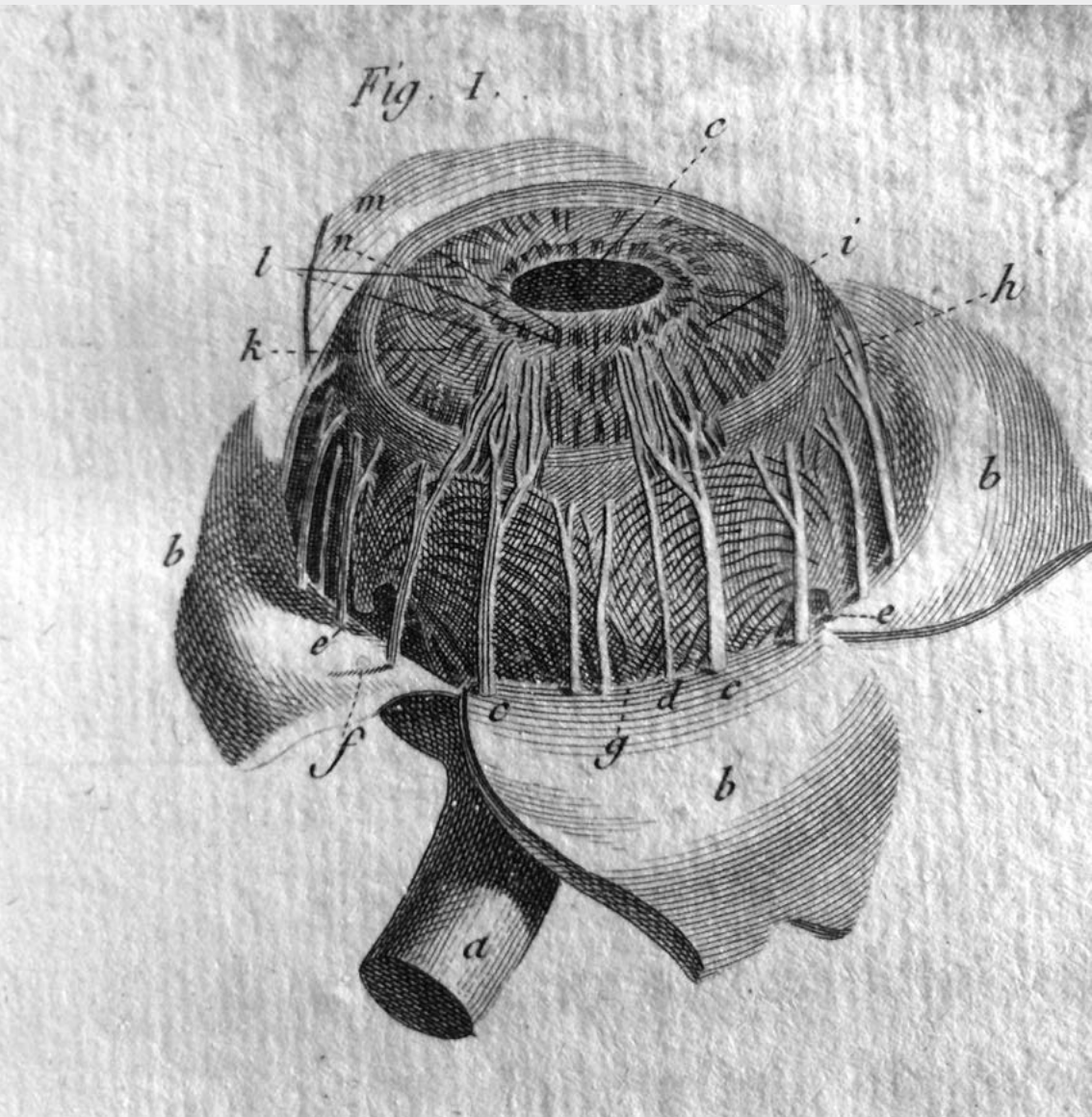
درمانگر «EMDR» با چنین دیدگاهی می‌کوشد تا همزمان با تلاش برای دسترسی به خاطراتی که نتیجه‌ی جراحت‌های روانی روان‌گزا هستند، سیستم بازمانده از حرکت پردازش اطلاعات مغز را بار دیگر به کار اندازد. تحریک دوطرفه (خواه حرکات چشم، صدا یا ضربه) نقشی کلیدی در فعال شدن دوباره‌ی سیستم پردازش اطلاعات مغز دارد؛ زیرا حساسیت‌زدایی و پردازش مجدد خاطرات با منشأ روان‌گزیدگی را امکان‌پذیر می‌کند. هدف «EMDR» کمک به افراد برای پردازش کامل خاطرات روان‌گزا است، به گونه‌ای که دیگر هیچ علایمی ایجاد نکنند و در نهایت بدون ایجاد آشفتگی به یاد آورده شوند. در پایان، مغز با عبور از حالت همیشگی «جنگ و گریز» یا حالت خاموشی، به نوعی تعادل بازمی‌گردد. بازگشت مغز به حالت منظم‌تر اجازه‌ی تفکر دقیق‌تر، احساسات قابل کنترل‌تر و روابط اجتماعی آرام‌تر و متعهدانه‌تر را فراهم می‌کند. همچنان‌که افراد از بند تصاویر جسمی پیام‌ها، باورها، احساسات و نمودهای جسمی

می‌تواند شامل یادآوری‌های ناخواسته یا حافظه‌ی تکراری غیرارادی (فلاش‌بک)، اضطراب و پانیک، فزون‌کاری یا بی‌حسی^۱ یا احساس شرم باشد. بیماران حتی ممکن است در موقعیت‌هایی که ظاهراً بی‌خطر هستند واکنش‌های شدیداً منفی

«EMDR» همچنین یک روان‌درمانی جامع است؛ چیزی هم‌ردیف درمان روان‌گزیدگی ارائه‌شده توسط جودیت هرمان که در کتاب پیشگام خود با عنوان روان‌گزیدگی و بهبود مطرح کرده است؛ گرچه برخی معتقدند که این روش درمانی را هرمان پیش‌تر هم مطرح کرده بود.

غیرمنتظره‌ای از خود بروز دهند؛ برای مثال، زمانی که دوستی فوراً به صورت متقابل تماس تلفنی شما را پاسخ نمی‌دهد، یا حتی رویدادهای مثبتی چون شنیدن تعریف و تمجید از دیگران. از منظر مدل «AIP»، این واکنش‌های نامناسب خاطره‌ای قفل‌شده در مغز را منعکس می‌کنند؛ روان‌گزیدگی‌ای که پرچم قرمز همنوز پس از گذشت روزها، ماه‌ها، سال‌ها و حتی چندین دهه در اهتزاز است. اگر این خاطره‌ی روان‌گزا پردازش نشود، همان‌جا - در شبکه‌ی عصبی مغز - باقی می‌ماند و بر تصمیم‌سازی‌ها و واکنش‌های فرد تأثیر می‌گذارد و حتی در توانایی کارکردی فرد نیز مداخله می‌کند. در نتیجه، افرادی که همنوز در گذشته گرفتارند درمی‌یابند که توانایی‌شان برای پاسخ سازگار به چالش‌های روزمره محدود است.

1. hyper-reactivity or numbness



یا تهدید می‌کرد. کیت یاد گرفته بود که وقتی شرایط بد می‌شود، با دور شدن از خودش، نادیده گرفتن تمام نیازهای جسمی‌اش و بدون ایجاد هیچ دردسری فقط دوام بیاورد. تمرکز کیت تماماً بر «راضی نگه داشتن» دیگران بود. او برای آرام کردن درد احساسی خود به غذا پناه می‌برد و زمانی که غذا مؤثر نبود، درگیر خودآزاری (بریدن بدنش) می‌شد و در تمام طول زندگی‌اش عمیقاً با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کرد. کیت به طور جدی درگیر مشکلات گوارشی و فشار خون بالا شده بود. او می‌گفت که سیستم عصبی‌اش همیشه در حالت هشدار قرار داشته و هر لحظه منتظر بوده است که بمب بعدی در آسمان (زندگی‌اش) منفجر شود. زمانی که رسانه‌های خبری گزارش کردند فرزندان مهاجران غیرقانونی در نواحی مرزی از والدینشان جدا شده‌اند و در قفس نگهداری می‌شوند، تصاویر و کابوس‌های شبانه‌ی کیت درباره‌ی تنهایی و وحشتی شروع شد که در کودکی تجربه کرده بود. کیت احساس می‌کرد که در حال از هم گسستن است. او، که عمری خاطراتش را کنترل کرده بود، اکنون دریافته بود که زمان رسیدگی به آن‌ها فرارسیده است و برای کمک گرفتن نزد من آمده بود.

در درمان «EMDR» رویکردی سه‌شاخه‌ای را برای درمان به کار می‌گیریم: شناسایی و بررسی خاطرات روان‌گرای گذشته، غلایم و عوامل آشفتگی امروز و اهداف کارکردی آینده. هرکدام از این‌ها یک هدف برای پردازش‌اند. پیش از اینکه من و کیت بتوانیم توجه‌مان را به گذشته‌ی روان‌گرای او معطوف کنیم، لازم بود تا ترس او را از روبه‌رو شدن با احساسات و خاطراتش کاهش

مرتبط با خاطرات روان‌گزارها می‌شوند، به‌ناگهان قدرت تفکر دقیق و خلاق در آرامش را به دست می‌آورند. آن‌ها دیگر برای پاسخ به روش‌های قدیمی تحت فشار نیستند، دیگر لزوم فاصله گرفتن از دیگران یا پرهیز از موقعیت‌ها را احساس نمی‌کنند، دیگر احساس نمی‌کنند که مجبورند همه را راضی نگه دارند یا از تجربیات روزمره‌ی خود طفره برونند. آن‌ها همچنین برای فرار از درد و آرام کردن خودشان، دیگر به رفتارهای ناسالم و خودآزاری نیازی ندارند.

جین، که در دوران کودکی به دست یک دوست خانوادگی مورد سوءاستفاده‌ی جنسی قرار گرفته بود و حدود چهارده ماه تحت درمان قرار داشت، می‌گفت: «سرانجام احساس کردم که «خود واقعی‌ام» در حال ظهور است. دیگر دچار رخوت نیستم و خود را از دیگران مخفی نمی‌کنم. من حالا واقعاً معنای زنده بودن را درک می‌کنم. دیگر خود را انسانی بد یا مشمئزکننده نمی‌دانم. به خودم اعتماد دارم و آماده‌ام تا برای خودم انتخاب‌های خوبی داشته باشم». ما چشمانی اشکبار و خوشحالی بسیار، بازگشت پیروزمندانه‌ی جین به زندگی را جشن گرفتیم.

کیت، یکی دیگر از مراجعانم، زنی میان‌سال و متأهل بود که سه فرزند داشت. کیت در خانواده‌ای با پدری خشن، بددهان و الکلی بزرگ شده بود. مادر کیت نیز قربانی خشونت‌های فیزیکی و زبانی شوهری بود که معمولاً سوءرفتارهایش را توجیه می‌کرد. متأسفانه برادر بزرگ کیت نیز رفتار پدر را در پیش گرفته بود و غالباً کیت را ساعت‌ها در زیرزمین خانه‌شان زندانی می‌کرد، با مشت می‌زد، آزار می‌داد و

کند، تنها بر علایم و نشانه‌های فعلی تمرکز می‌کردیم.

من در هر جلسه‌ی «EMDR» که تمرکز اصلی بر روان‌گزیدگی بود، با مطرح کردن مجموعه‌ای

درمانگر «EMDR» با چنین دیدگاهی می‌کوشد تا همزمان با تلاش برای دسترسی به خاطراتی که نتیجه‌ی جراحتهای روانی روان‌گزا هستند، سیستم بازمانده از حرکت پردازش اطلاعات مغز را بار دیگر به کار اندازد.

از پرسش‌های استاندارد از کیت و دعوت از او برای شناسایی تصویر ذهنی، خودباوری منفی و احساسات مرتبط با هدف مورد نظرمان، به او کمک می‌کردم. ما همچنین تشخیص می‌دادیم که کیت ترجیح می‌دهد چه چیزی را درباره‌ی خودش باور کند و به این ترتیب، دستور جلسه‌ی بعد را مشخص می‌کردیم. یک بار، زمانی که خاطره‌ای فعال شده بود، مجموعه‌ای از تحریکات دوطرفه را ارائه کردم تا به کیت یادآوری کند که قرار نیست هیچ اتفاقی بیفتد. آن تحریکات دوطرفه کیت را ترغیب می‌کرد تا فقط متوجه آمدن و رفتن تصاویر و احساسات باشد و اجازه دهد که هر اتفاقی که در حال وقوع است، روی دهد. پس از هر دوره‌ی تحریکات دوطرفه، از او می‌پرسیدم: «چه چیزی به یادت می‌آید؟ متوجه چه چیزی می‌شوی؟» گاهی به او یادآوری می‌کردم که در حال مواجهه با خاطرات گذشته است، یا اینکه به او کمک می‌کردم تا خشم خود از عاملان آنچه بر او رفته بود را بیان کند (با صدای بلند

دهیم، احساسات و خاطراتی که بیشتر عمرش از مواجه شدن با آن‌ها اجتناب کرده بود. ما همچنین مجبور بودیم به یک نگرانی جدی کیت بپردازیم: «پس از باز کردن دری که به گذشته‌اش باز می‌شد، قادر به ادامه دادن خواهد بود یا نه».

ما این کار را انجام دادیم. من به کیت اطمینان دادم همچنان‌که با هم کار می‌کنیم، او مجموعه‌ای خوب از مهارت‌ها و منابع را برای کمک در اختیار خواهد داشت، مهارت‌ها و منابعی که می‌توانستند به او کمک کنند تا احساسات و عواطف خود را کنترل کند و با خاطری جمع در زمان حال و در ارتباط با من باقی بماند. من برای کیت توضیح دادم که هدفمان کمک به او برای حفظ تمرکزی دوگانه است؛ به این ترتیب که او همواره یک پا در زمان حال دارد و به آرامی به گذشته فرومی‌رود. به او پیشنهاد کردم که خودش را در قامت مسافر یک قطار تصور کند که شاهد گذر تصاویر است، تصاویری که از دور مشاهده می‌کند، بدون اینکه لزوماً چیزی زنده شود.

ما همچنین در زمینه‌ی تقویت حس امنیت و اعتماد در روابطمان کار کردیم. من به کیت اطمینان دادم که در جریان بررسی لحظه به لحظه‌ی گذشته‌اش با هم، آنجا در کنارش خواهم بود. ما سپس ارتباط میان واکنش‌های او به وقایع معاصر در زندگی‌اش و تجربیات مختلفش در دوران کودکی را کنکاش کردیم. من بارها و بارها از او خواستم که به گذشته برگردد و تصاویر ناخواسته‌ی فعلی و احساساتی که از خاطرات دوران کودکی‌اش تجربه می‌کرد را دنبال کند. زمانی که نمی‌توانست خاطرات اولیه را شناسایی

نبود و نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) او از میان رفته بود. او دوستان جدیدی پیدا کرده بود. وضعیت سلامت جسمی و عادات روزانه‌ی مراقبت از خودش بهبود پیدا کرده بود. کیت همچنین در روابط با همسر و فرزندانش نیز تغییراتی داده بود و برای اولین بار در زندگی‌اش نیازها و خواسته‌هایش را بیان می‌کرد.

امروزه بیش از سی آزمایش کنترل‌شده‌ی تصادفی^۱ کارآیی درمان «EMDR» برای اختلال «PTSD» را تأیید می‌کنند؛ نتایجی که فراتر از شواهد مبتنی بر روایات هستند. در دستورالعمل‌های سازمان‌های مختلفی در جهان اعم از سازمان جهانی بهداشت (WHO)، انجمن بین‌المللی مطالعات استرس آسیب‌زا (ISTSS)، وزارت امور کهنه‌سربازان ایالات متحده و وزارت دفاع ایالات متحده، «EMDR» یکی از مؤثرترین درمان‌های «PTSD» عنوان شده است. «EMDR»، علاوه بر درمان «PTSD»، جایگزین تأییدشده‌ای برای روش‌هایی چون درمان شناختی - رفتاری آسیب‌محور (GBT)^۲ است، البته با تعداد جلسات کمتر و بدون ساعت‌ها کار در منزل که در درمان شناختی - رفتاری آسیب‌محور از بیماران خواسته می‌شود. اخیراً مطالعات گسترده‌ای برای مقایسه‌ی یازده درمان پیشنهادی برای «PTSD» بزرگ‌سالان انجام شد که در آن «EMDR» مؤثر و کم‌هزینه‌ترین روش تشخیص داده شد.

من در سال ۲۰۰۷ به گروهی تحقیقاتی مشاوره می‌دادم که با بودجه‌ی مؤسسه‌ی ملی بهداشت روان ایالات متحده آمریکا کار می‌کردند. این گروه در حال ارزیابی فواید هشت جلسه

یا به صورت خیالی) و یا خود جوان‌ترش را کمی تسلی دهد. پردازش تا زمانی ادامه می‌یافت که خاطرات دیگر هیچ احساس منفی‌ای ایجاد نمی‌کردند. در این زمان، کیت را دعوت می‌کردم تا بر باور مثبتی تمرکز کند که پیش‌تر شناسایی شده بود، باوری که او می‌خواست باورش کند. و ما به پردازش ادامه می‌دادیم، تا زمانی که این باور را کیت کاملاً می‌پذیرفت. ما برای بازگشت کامل به زمان حال، اندیشیدن درباره‌ی تجربه و تصور دور شدن آن، برای تعیین دستور جلسه‌ی آینده و هر مسئله‌ای که هنوز کاملاً رفع نشده بود، کاملاً وقت می‌گذاشتیم.

در طول دوره‌ی درمان، کیت وحشت و شرم خود، یعنی احساساتی که از زمان کودکی با خود داشت را پردازش کرد. او برای کیت جوان مغموم شد و درک کرد که کیت جوان تا چه اندازه تنها و بی‌دفاع بوده است. او تصور کرد که کیت جوان به زمان حال آورده شده، تسلی داده شده، به او کمک شده تا احساس امنیت کند و مهربانی و مراقبت لازم را دریافت کرده است. او تصور کرد توانی فراواقعی دارد و از یوغ آزارهای برادر و پدرش رها شده است. کیت، با هر خاطره‌ای که پردازش می‌کردیم، اذعان می‌کرد که احساسش به خود سبک‌تر و دلسوزانه‌تر می‌شود.

کیت صدای خود و در نهایت حقیقت واقعی‌اش را پیدا کرد، صدا و حقیقتی که متفاوت با داستان تحریف‌شده‌ای بود که او همیشه درباره‌ی گذشته‌ی خانوادگی‌اش (مثل اینکه «خیلی هم بد نبود») و زندگی فعلی‌اش (مانند «زندگی خانوادگی ایدئالی دارم») به خودش می‌گفت. کیت دیگر تا پایان درمان افسرده

1. randomised controlled trials

2. trauma-focused cognitive behavioural therapy

شدند و یک‌سوم نیز کاملاً بدون علائم بودند. نتایج تحقیقات ما در نشریه‌ی معتبر مجله‌ی روان‌پزشکی بالینی^۲ منتشر شد. سی سال پیش، زمانی که اندی را در دنور

شواهد بسیاری وجود دارند که استفاده از درمان «EMDR» را برای درمان کودکان آسیب‌دیده، بازماندگان روان‌گزیدگی‌های اخیر و افرادی با اختلال پیچیده‌ی استرس پس از روان‌گزیدگی تأیید می‌کنند. اختلال استرس پس از روان‌گزیدگی غالباً در بیماران تشخیص داده می‌شود که سابقه‌ی طولانی و مکرر روان‌گزیدگی دارند که در سنین اولیه آغاز شده‌اند.

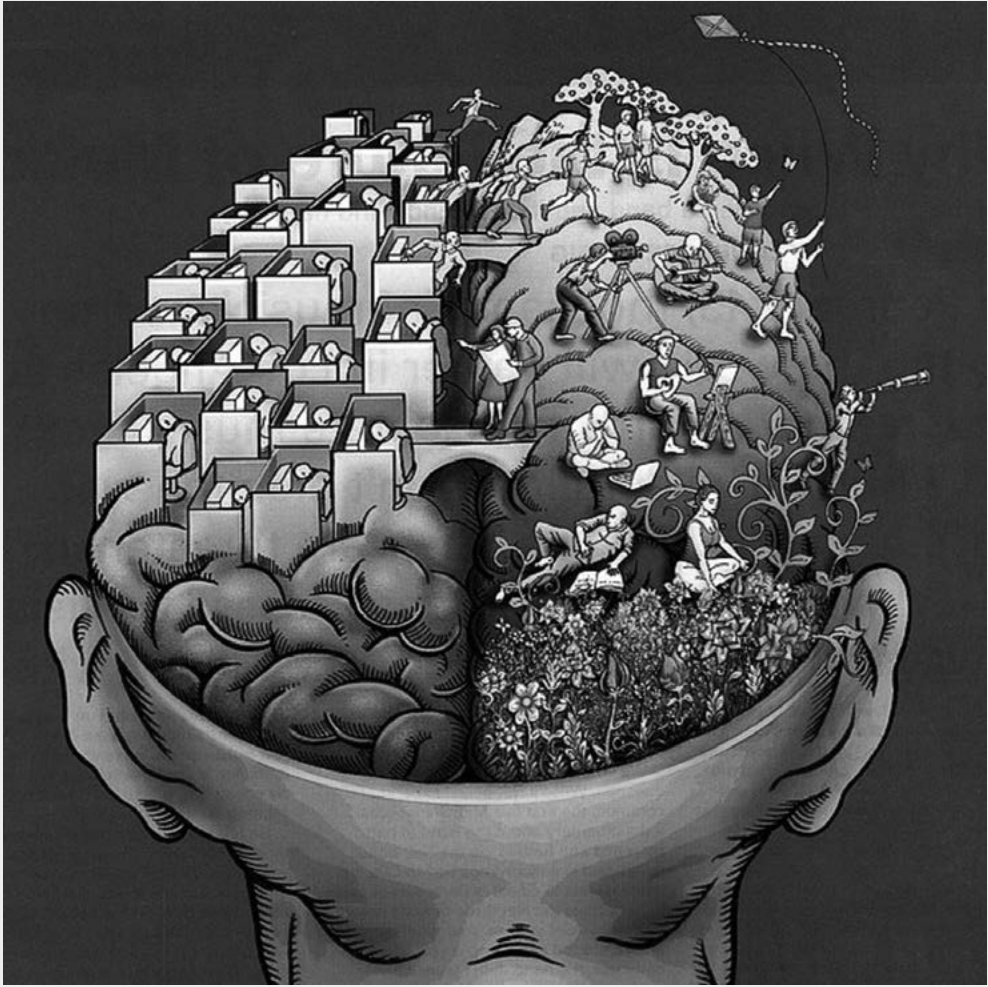
ملاقات کردم، مؤلفه‌ی حرکت چشم بود که او را واداشت تا «EMDR» را به عنوان روشی جالب‌توجه توصیف کند. اکنون نتایج بیش از ۳۵ آزمایش کنترل‌شده‌ی تصادفی منتشر شده‌اند که نشان‌دهنده‌ی تأثیرات مثبت حرکات چشم هستند. اکنون ما می‌توانیم با صراحت گزارش کنیم که حرکات چشم احساسات منفی، وضوح تصاویر ذهنی و انگیزتگی احساسی را کاهش می‌دهد، در حالی که همزمان، بازیابی حافظه و تفکر انعطاف‌پذیر را تقویت می‌کند. اما چرا؟ محققان، به لحاظ تئوریک، نشان داده‌اند که حرکات چشم در «EMDR» سیستم عصبی پاراسمپاتیک^۳ را فعال می‌کند که نتیجه‌اش آرام شدن تنفس و ضربان قلب و کاهش انگیزتگی است. فرضیه‌های دیگری نیز حاکی از آن‌اند که

2. Journal of Clinical Psychiatry
3. the parasympathetic nervous system

«EMDR» برای درمان «PTSD» در مقایسه با استفاده از فلوکستین^۱ در دوره‌ای مشابه بود. من در ابتدا نگران بودم که هشت جلسه کافی نباشد و نتواند برای کسانی که هم در کودکی و هم در بزرگسالی از روان‌گزیدگی رنج برده‌اند تفاوت چشمگیری ایجاد کند. من حتی نگران این بودم که درمان باعث آشفتگی خاطرات شود، به طوری که فرد نتواند با زمانی که در آن به سر می‌بریم کنار بیاید.

بنابراین واقعاً خوشحال شدم که دریافتم نه‌تنها افراد در مدت کوتاه درمان پیشرفت خوبی داشتند، بلکه حتی پس از توقف درمان نیز بهبودی‌شان روز به روز ادامه یافت؛ زیرا سیستم پردازش اطلاعات مغز آنان واقعاً دوباره به کار افتاده بود. حتی افرادی با روان‌گزیدگی شدید کودکی در هشت جلسه شاهد پیشرفت‌های چشمگیری بودند. برای افرادی که علائم «PTSD» آنان در دوران بزرگسالی ظاهر شده بود «EMDR» هم در کاهش علائم اختلال و هم در کاهش افسردگی تأثیری بهتر از فلوکستین داشت. در پایان درمان، تمام افراد گروه «EMDR» با روان‌گزیدگی‌هایی که در بزرگسالی شروع شده بود و یک‌سوم از کسانی که روان‌گزیدگی‌های درمان‌نشده‌ی کودکی داشتند فاقد علائم تشخیصی «PTSD» بودند. در مدت شش ماه بعد پس از درمان نیز ۸۹ درصد از کسانی که سوءاستفاده‌ی جنسی در کودکی را تجربه کرده بودند فاقد علائم تشخیصی «PTSD»

۱. Fluoxetine: این دارو، که با نام‌های تجاری «پروزاک» یا «سارافم» فروخته می‌شود، ضدافسردگی و از گروه مهارکننده‌های بازجذب سروتونین است که استفاده از آن برای درمان افسردگی، اختلال وسواسی اجباری، اختلال هراس و پرخوری عصبی و اختلال ملال پیش از قاعدگی پذیرفته شده است.



رفتن شغل، کشف خیانت شریک زندگی، جدایی و طلاق اتفاق بیفتد. غالباً تصویری بزرگ‌تر از واقعہ - مثلاً تاریخچه‌ی زندگی‌نامه‌ی فرد و واکنش‌های دیگران - است که تعیین می‌کند

«EMDR» دیگر یک تکنیک یا دستورالعمل ساده نیست که درمانگران را تشویق کند وقتی مغز بیمار به کار افتاد، خود را کنار بکشند؛ این روش به روان‌درمانی جامعی تبدیل شده است که بر هماهنگی لحظه به لحظه و همکاری و ارتباط نزدیک میان مراجعه‌کننده و درمانگر تأکید می‌کند.

آیا یک تجربه‌ی خاص منجر به بروز «PTSD» یا دیگر مشکلات جدی روانی می‌شود یا خیر. ما همچنین متوجه شده‌ایم که چطور بیمارانمان را برای درمان آسیب‌محور آماده کنیم و از کسانی که احساس می‌کنند به طور فلج‌کننده‌ای تحت تأثیر وقایع حال حاضر زندگی خود هستند به گونه‌ای مؤثر حمایت کنیم، به‌ویژه افراد آسیب‌پذیر و شکننده‌ای که قادر نیستند به گذشته‌ی پیچیده‌ی روان‌گزیدگی خود پردازند. «EMDR» اکنون برای درمان افرادی با طیفی گسترده از اختلالات مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روش دیگر به درمان بزرگ‌سالانی با روان‌گزیدگی‌های قابل‌تشخیص یا کسانی فاقد معیارهای دقیق تشخیص «PTSD» محدود نمی‌شود. شواهد بسیاری وجود دارند که استفاده از درمان «EMDR» را برای درمان کودکان آسیب‌دیده، بازماندگان روان‌گزیدگی‌های

حرکات چشم، ضمن رقابت با یادآوری خاطرات روان‌گزا، از وضوح و شدت احساساتی می‌کاهد که برمی‌انگیزند. برخی دیگر از فرضیه‌ها نیز مطرح می‌کنند که حرکات چشم همان فرایندهای عصبی‌ای را فعال می‌کنند که در جریان خواب، همراه با حرکات سریع چشم (REMS)^۱ رخ می‌دهند؛ یعنی زمانی که شدیدترین حالت رؤیابینی ما اتفاق می‌افتد، به کاهش احساسات منفی منجر می‌شود، ارتباطاتی جدید میان خاطرات ایجاد می‌گردد، انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش می‌دهد و بینش ما را بهبود می‌بخشد.

از زمانی که شاپرو در حین قدم زدن در پارک متوجه رابطه‌ی حرکات چشم خود و یادآوری خاطراتش شد، تغییرات زیادی در کاربرد «EMDR» به وجود آمده است. استفاده از این روش دیگر به درمان‌علایم مرتبط با وقایع روان‌گرای گسسته محدود نمی‌شود. همچنین با تغییر نگاه به «EMDR»، دیگر استفاده از این روش صرفاً محدود به موقعیت‌هایی نیست که بیمار درگیر تأثیر روان‌گزیدگی‌های «T»^۲ است. ما اکنون دریافته‌ایم که تعریف روان‌گزیدگی باید گسترده‌تر شود و آسیب‌های روزمره‌ی روحی تی کوچک (t) را نیز در بر گیرد؛ وقایعی چون طرد شدن‌ها، ناکامی‌ها و ریزپرخاصگری‌های مکرر نژادی. روان‌گزیدگی ممکن است در پی از دست

1. rapid eye movement sleep

۲. وقایع روان‌گزا در دو سطح دسته‌بندی می‌شوند: روان‌گزیدگی تی بزرگ (T) و روان‌گزیدگی تی کوچک (t). روان‌گزیدگی تی کوچک وضعیتی است که در آن امنیت جسمی یا زندگی فرد در معرض تهدید نیست، اما علایم آسیب را ایجاد می‌کند؛ مثلاً طلاق، خیانت یا درگیری شخصی ناراحت‌کننده. روان‌گزیدگی تی بزرگ تجربه‌ی غیرعادی‌ای است که موجب پریشانی و ناتوانی شدید می‌شود؛ مثلاً وقایع تروریستی، فجایع طبیعی یا جنگ.

۳. microaggression: در معنای تبعیض قائل شدن کلامی، رفتاری و محیطی در موقعیت‌های عادی و برخوردهای کوتاه روزمره به کار می‌رود که ممکن است سهوی یا عمدی رخ دهد.

بیماران را هدف می‌گیرد که «آن‌ها سزاوار بودن نیستند». ما به بیماران - از جمله کیت - این اجازه را می‌دهیم تا آنچه را تصور کنند که نیاز داشتند اما دریافت نکردند؛ همچنین آنچه باید می‌گفتند اما هرگز نتوانستند به عاملان رنج خود بگویند یا به کسی که در حمایت از آنان موفق نبود و نتوانست آنچه باید را برایشان انجام دهد. ما از آنان دعوت می‌کنیم تا وارد خاطراتشان شوند، «خود» جوان‌ترشان را تصدیق کنند و به تأمین نیازهای عمیقی پردازند که زمانی طولانی انکار شده بودند، نیازهایی همچون عشق، علاقه، تسلی و تأیید. بهبودی که پس از آن حاصل می‌شود می‌تواند بسیار محسوس باشد.

سرانجام، «EMDR» دیگر یک تکنیک یا دستورالعمل ساده نیست که درمانگران را تشویق کند وقتی مغز بیمار به کار افتاد، خود را کنار بکشند؛ این روش به روان‌درمانی جامعی تبدیل شده است که بر هماهنگی لحظه به لحظه و همکاری و ارتباط نزدیک میان مراجعه‌کننده و درمانگر تأکید می‌کند. من به تمام بیمارانی می‌گویم: «در تمام مسیر، در هر گام با تو خواهم بود. اجازه نخواهم داد که (در خاطرات گذشته‌ات) غرق شوی».

درمانگران «EMDR» تلاش می‌کنند تا بینش بیماران را به رسمیت بشناسند و به آن اعتبار دهند تا بتوانند دیدگاه‌های سالمی ایجاد کنند و در طول جلسات، به تنظیم آنان به لحاظ احساسی پردازند. ما شاهد رنج آن‌ها هستیم و بارها و بارها و بارها، با همدردی و شفقت عمیق، آن‌ها را ملاقات و شهامت و قدرتشان را

خیر و افرادی با اختلال پیچیده‌ی استرس پس از روان‌گزیدگی تأیید می‌کنند. اختلال استرس پس از روان‌گزیدگی غالباً در بیماری‌های تشخیص داده می‌شود که سابقه‌ی طولانی و مکرر روان‌گزیدگی دارند که در سنین اولیه آغاز شده‌اند. فراتر از کارایی درمان «EMDR» در اختلالات آسیب‌محور، اکنون تحقیقاتی انجام شده‌اند که استفاده از این روش درمانی را در اختلالات اضطرابی، افسردگی تک‌قطبی، درد، اعتیاد، اختلال وسواس فکری - عملی، اختلال دوقطبی و روان‌پریشی تأیید می‌کنند. «EMDR» اکنون در مراکز ارائه‌ی خدمات سلامت، اعم از مراکز بستری و سرپایی، بیمارستان‌ها، مدارس، زندان‌ها و ارتش، و پس از وقوع فجایع و بحران‌های بزرگ مورد استفاده قرار می‌گیرد. در نهایت، خاطرات روان‌گزیدگی پردازش‌نشده، که همچنان در سیستم عصبی قفل شده‌اند، می‌توانند باعث تشدید، تحریک یا حتی ایجاد بسیاری از این مشکلات و اختلالات شوند.

همچنین از «EMDR» برای درمان روان‌گزیدگی ناشی از غفلت و محرومیت نیز استفاده می‌شود. ما می‌دانیم که عواقب مورد غفلت قرار گرفتن، جدایی یا سوءاستفاده‌ی احساسی در دوران کودکی غالباً با عنوان روان‌گزیدگی دلبستگی یا روان‌گزیدگی رشدی^۱ شناخته می‌شود که معمولاً شدیدتر و دور از دسترس‌تر از روان‌گزیدگی‌های بدیهی و شناخته‌شده‌ی ناشی از کودک‌آزاری است. درمان ما غالباً تنهایی‌ای را نشانه می‌گیرد که بازماندگان این روان‌گزیدگی‌ها احساس می‌کنند. «EMDR» همچنین این باور

1. attachment or developmental trauma

هستیم، من عمیقاً امیدوارم. نتایجی که مداوماً از درمان «EMDR» به دست آورده‌ام مرا هیجان‌زده و به ادامه‌ی راه ترغیب می‌کنند. الهام‌بخش من در این راه،

از «EMDR» برای درمان روان‌گزیدگی ناشی از غفلت و محرومیت نیز استفاده می‌شود. ما می‌دانیم که عواقب مورد غفلت قرار گرفتن، جدایی یا سوءاستفاده‌ی احساسی در دوران کودکی غالباً با عنوان روان‌گزیدگی دلبستگی یا روان‌گزیدگی رشدی شناخته می‌شود که معمولاً شدیدتر و دور از دسترس‌تر از روان‌گزیدگی‌های بدیهی و شناخته‌شده‌ی ناشی از کودک‌آزاری است.

تداوم یادگیری از طریق تحقیق و نوآوری بالینی است. و من بسیار خوشحالم که بخشی از یک جامعه‌ی حرفه‌ای هستم، جامعه‌ای ثابت‌قدم و متعهد برای ایجاد یک تغییر در جهان.

برای برخی بهبودی سریع است و به نظر می‌رسد که «EMDR» برای آنان به واقع بهتر از آن چیزی است که بشود باور کرد، چیزی مثل معجزه‌ی درمان. برای عده‌ای دیگر، به‌ویژه کسانی که روان‌گزیدگی‌های پیچیده‌ی به‌جامانده از گذشته و چالش‌های بی‌پایان امروزی دارند، مسیر غالباً دشوارتر و گاهی به‌مراتب طولانی‌تر است. با این حال، من کاملاً خوش‌بینم و مرتباً به بیمارانم می‌گویم: «تو آسیب دیده‌ای، اما می‌توانی بهبود یابی. قرار نیست که یک عمر طول بکشد».

گوشزد می‌کنیم. ما به آن‌ها کمک می‌کنیم تا بدانند که دیگر تنها نیستند.

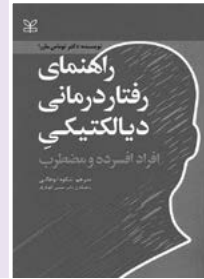
اکنون، در بهار ۲۰۲۱ که در حال نوشتن این مقاله هستم، نیاز به درمان مؤثر روان‌گزیدگی همچنان بیشتر می‌شود. با وجود پاندمی کووید-۱۹، فروپاشی اقتصادی، درگیری‌های سیاسی و نژادی‌ای که می‌توانند عامل ایجاد روان‌گزیدگی باشند، فلاکت و از دست رفتن جان میلیون‌ها نفر، در عصری پرچالش به سر می‌بریم. بنا بر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ایالات متحده آمریکا، در ژوئن ۲۰۲۰ بیش از ۴۰ درصد از بزرگ‌سالان در این کشور علایم افسردگی و اضطراب را گزارش کرده‌اند که نسبت به دوره مشابه در سال ۲۰۱۹ افزایش چشمگیر را نشان می‌دهد. من و همکارانم در این مدت از مداخلات اولیه‌ی دستورالعمل‌های «EMDR» برای درمان مؤثر و کارآمد افرادی استفاده کردیم که در صف مقدم مقابله با پاندمی حضور داشتند. همچنین از این دستورالعمل‌ها برای درمان کسانی استفاده کردیم که به دلیل ابتلا به ویروس کووید-۱۹، تجربه‌ی قرار گرفتن در زیر دستگاه مکانیکی تنفس (ونتیلاتور) در بخش مراقبت‌های ویژه (آی‌سی‌یو) را داشتند و یا کسانی که در جریان این پاندمی، عزیزی را از دست داده بودند. برای بسیاری از افراد دارای سابقه‌ی طولانی روان‌گزیدگی - از جمله کیت، بیمار من - استرس، تنهایی و حزن که آشفته‌گی‌های مرتبط با پاندمی آورده بود خاطرات رنج‌آور پیشین را بار دیگر زنده کرد که باید به آن‌ها نیز پرداخته شود. اما به رغم تصویر هولناک سلامت روان که اکنون با آن روبه‌رو



اصول مشاوره: ۷ قلمرو شایستگی در مشاوره و روان درمانی

نویسندگان: جرالده موزجی رتس / پائول پلوسی / جوزف لیسی سکی
 مترجمان: مجتبی تمدنی / جواد خلعتبری / شهره قربان شیرودی
 ناشر: دانژه

این کتاب یک مجموعه‌ی سه‌جلدی است که برای دانشجویان مشاوره و روان‌درمانی از مقطع کارشناسی تا پس‌دکتری تدوین یافته است. در این مجلد هفت قلمرو شایستگی در لایه‌های نظری، عملی و تمرین و چهار قلمرو هنر درمان به تفصیل و با بنیادی استوار آموزش داده می‌شود.



راهنمای رفتار درمانی دیالکتیکی افراد افسرده و مضطرب

نویسنده: توماس مارا
 مترجمان: شکوه ابوطالبی / حسین کاویان‌فر
 ناشر: رشد

این کتاب به ۹ قسمت یادیار تقسیم و هر یادیار نیز از راهبردهای متعددی تشکیل شده است. هر یک از یادیارها نیز به نوبه‌ی خود با مثال‌های گوناگون، روشن و قابل فهم شده و راه را برای درک هر چه بیشتر خواننده هموار کرده است. نویسنده برای استفاده از راهبردهای ارائه‌شده، تمرین‌هایی فراهم آورده که در جدول‌های منظم و جداگانه، روش پیگیری هر کدام را با مثال بیان کرده است.

شماره ۳۵۸

بنیاد زینب کبری



بنیاد زینب کبری (س) از سال ۱۳۵۸ با هدف نگهداری از کودکان بی سرپرست و ایتمام فعالیت خود را آغاز کرد. این موسسه خیریه با سیستم تربیتی شبه خانواده فرزندان را در گروه‌های کوچک ۵ و ۶ نفره با یک مربی ثابت روز و یک مربی ثابت شب، در گروه سنی ۳ تا ۱۳ سال نگهداری می‌کند. کودکان طبق گروه سنی برای مراقبت طبقه‌بندی می‌شوند.

تمام اهداف تربیتی و عاطفی این موسسه بر آن مبناست که مراکز نگهداری باید محل گذر موقت برای تعیین تکلیف کودکان بی‌پناه و جدامانده از خانواده باشند. لذا، با اعتقاد با اعتقاد به این شیوه هر گونه فعالیت مددکاری جهت ترخیص کودکان انجام می‌پذیرد تا یا از طریق احیای خانواده اصلی طی جلسات مشاوره و حمایت‌های مالی، کودک را به خانواده زیستی خود بازگردانیم و یا از طریق انجام مراحل قضایی و قانونی جهت فرزندخواندگی مورد نظر اقدام گردد. لذا خانواده‌های واجد شرایط متعهد و مسلمانی که آمادگی لازم از نظر عاطفی، اجتماعی و... دارند می‌توانند جهت آشنایی با موسسه و اقدامات فرزندخواندگی با مادر تماس باشند.

شماره تماس: ۰۸-۲۲۸۱۹۳۰۸

پست الکترونیک: info@zeynabkf.com

zeynabkf.com



نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور برگزار می‌کند:

یازدهمین جشنواره کتاب بخوانی رضوی

The 11th Razavi Book Reading Festival

موضوع جشنواره:

حضرت امام رضا علیه السلام

بخش ویژه:

حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الیک

قالب‌های جشنواره:

نقاشی | پویش کتاب‌خوان | چهارگزینه‌ای | شعرسرایی |
پویش برای امام زمانه | تولید آثار هنری | داستان کوتاه | قصه‌گویی |
همراه با مسابقات خاص:
مرّجان فرهنگ رضوی (کتابداران) | چاپ و انتشار (ناشران)

برای دریافت نسخه الکترونیک منابع به سامانه جشنواره و به منظور
امانت گرفتن کتاب‌ها به کتابخانه‌های عمومی سراسر کشور مراجعه نمایید.

مهلت شرکت در مسابقه: ۲۲ خرداد تا ۱ آبان ۱۴۰۰

ارتباط با دبیرخانه: ۰۲۱-۸۸۹۵۱۴۹۳

سامانه جشنواره: www.samakpl.ir

@iranpl

از سری
برنامه‌های
نوزدهمین
جشنواره بین‌المللی
فرهنگی هنری
امام رضا علیه السلام



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



دریافت اپلیکیشن:



توده چرکین کشورها و نظام‌ها

فساد اقتصادی و اخلاقی و سیاسی، توده‌ی چرکین کشورها و نظامها و اگر در بدنه‌ی حکومتها عارض شود، زلزله‌ی ویرانگر و ضربه‌زننده به مشروعیت آنها است؛ و این برای نظامی چون جمهوری اسلامی که نیازمند مشروعیتی فراتر از مشروعیتهای مرسوم و مبنائی‌تر از مقبولیت اجتماعی است، بسیار جدی‌تر و بنیانی‌تر از دیگر نظامها است.





نگاه خوش بینانه به آینده

نخستین توصیه‌ی من امید و نگاه خوش‌بینانه به آینده است. بدون این کلید اساسی همه‌ی قفلها، هیچ گامی نمیتوان برداشت. آنچه میگویم یک امید صادق و متکی به واقعتهای عینی است. اینجانب همواره از امید کاذب و فریبنده دوری جست‌ام، اما خود و همه را از نومییدی بیجا و ترس کاذب نیز برحذر داشته‌ام و برحذر میدارم. در طول این چهل سال - و اکنون مانند همیشه - سیاست تبلیغی و رسانه‌ای دشمن و فعال‌ترین برنامه‌های آن، مایوس‌سازی مردم و حتی مسئولان و مدیران ما از آینده است.



نحوه‌ی اشتراک

علاقه‌مندان به اشتراک و دریافت مجله سپیده دانایی می‌توانند مبلغ اشتراک را از طریق بانک پاسارگاد به نام صاحب حساب: دکتر محمود گلزاری پرداخت کنند.

■ شماره کارت: ۵۰۲۲-۲۹۱۰-۷۷۳۶-۹۵۸۳

■ شماره حساب: ۲- ۵۲۱۶۹۲ - ۸۰۰۰ - ۲۱۸

بعد از پرداخت هزینه اشتراک، شماره فیش واریزی و یا کد رهگیری خود را به همراه نام و نام خانوادگی و مبلغ واریزی به شماره ۰۹۰۵۸۷۱۴۲۱۰ پیامک بزنید.

مدت اشتراک	نرخ اشتراک (تومان)
۶ شماره	۳۰۰/۰۰۰
۱۲ شماره	۶۰۰/۰۰۰

۱. هزینه‌ی اشتراک اعلام شده با احتساب هزینه پست سفارشی است.

۲. لطفاً رسید ارسالی را تا پایان مدت اشتراک نزد خود نگه‌دارید.

۳. جهت تهیه شماره‌های قبلی نشریه با شماره امور مشترکان تماس بگیرید.

تخفیف‌ها:

اساتید، معلمان و دانشجویان ۱۵٪

مراکز مشاوره ۱۰٪

پذیرش آگهی



با تبلیغ در سپیده‌دانایی، رسانه‌ی روان‌شناسی،
حرفه‌ای‌ها شما را می‌بینند

شماره تماس

۹-۶۶۹۷۷۹۳۸

۰۹۰۵ ۸۷۱ ۴۲۱۰



پایه دانی
مجله سبیددانی را می توانید از این مراکز تهیه نمایید:

■ کتاب فروشهای شهر قم: شهر کتاب قم، گارسه، خانه ی کتاب، دنیای کتاب

■ کتاب فروشهای استان لرستان: خایدالو (خرم آباد)، شهرکتاب بروجرد

■ کتاب فروشهای شهر گرگان: کتابفروشی جلالی، سرزمین کتاب گلستان

■ کتاب فروشهای استان مازندران: شهرکتاب ساری، شهرکتاب بابل، شهر کتاب بابلسر، شهرکتاب تنکابن، شهرکتاب آمل، شهرکتاب بهشهر، شهرکتاب نوشهر، موزه گالری دی دی (محمودآباد)

■ کتاب فروشهای شهر مشهد: شهرکتاب مشهد، پردیس کتاب، امام، جاودان خرد، نشرچشمه دلشدگان، علامه

■ کتاب فروشهای استان مرکزی: شهر کتاب دارینوش (اراک)، دهکده کتاب (اراک)، شهرکتاب ساوه

■ کتاب فروشهای شهر همدان: شهرکتاب همدان، ایران زمین

■ کتابفروشیهای شهر یزد: فدک

■ کتابفروشی فرهنگستان شهر سیرجان

■ کتابفروشی اندیشه سبز شهر سبزوار

■ شهرکتاب لاهیجان

■ اپلیکیشنهای کتابخوانی ویدیو، طاقچه، جاز و چارخونه (ایرانسل) نسخه ی تمامرنگی

■ کتابفروشیهای استان البرز: فروشگاههای بهمن، شهرکتاب بزرگ کرج، شهرکتاب البرز (رجایی شهر)، شهرکتاب مهرشهر

■ کتابفروشیهای شهر اهواز: رشد، شرق، محام

■ کتابفروشیهای شهر اصفهان: شهرکتاب چهار باغ، پردیس کتاب اصفهان

■ کتابفروشیهای شهر ارومیه: شهرکتاب ارومیه، ایران کتاب

■ کتابفروشیهای شهر تهران: آگاه، بوکلند (پالادیوم)، بوکلند (آواستر)، ترنجستان سروش، خانه کتاب جم، شهرکتاب آستانه (شهرری)، شهرکتاب الف، شهرکتاب ابن سینا، شهرکتاب باهنر، شهرکتاب بوستان، شهرکتاب بهشتی، شهرکتاب بهمن، شهرکتاب پاسداران، شهرکتاب دانشگاه، شهرکتاب ساعی، شهرکتاب سپید، شهرکتاب فرشته، شهرکتاب فرهنگ، شهرکتاب فدک، شهرکتاب مرکزی، کارنامه، گوتنبرگ، نشرچشمه (کریمخان)، نشر چشمه (کوروش)، نشرچشمه (آرن)، مولی، فروشگاه فرهنگ، فرهنگستان هنر

■ کتابفروشیهای شهر تبریز: شهرکتاب تبریز (۱۳ آبان)، شایسته

■ کتابفروشیهای شهر رشت: شهرکتاب رشت، کتابفروشی طاعتی، کتابفروشی فرازمند، کتابفروشی عرفان

■ کتابفروشیهای شهر شیراز: بوکلند، شیرازه، اسفند

۱۳۸ و ۱۳۹

پدیده‌دانی

مجله‌نامه نظری-تحلیلی

سال چهارم، دوره هفدهم، شماره ۱۳۸ و ۱۳۹، زمستان ۱۳۹۸ (مهر ۱۳۹۸) - تهران



نوشته‌ی او
دکتر محمود کزازی
پژوهش‌های روان‌شناسی
و زبان، انگلیسی و فارسی


دکتر امیر خاتمی
با دکتر کزازی
توسعه‌ی روان‌شناسی
و زبان، انگلیسی و فارسی

۱۳۸ و ۱۳۷

پدیده‌دانی

مجله‌نامه نظری-تحلیلی

سال چهارم، دوره هفدهم، شماره ۱۳۸ و ۱۳۷، زمستان ۱۳۹۸ (مهر ۱۳۹۸) - تهران



کتاب‌ها و
فلسفه‌ی نوآموز
چشم‌پوشی را
پیدا کنیم

نوشته‌ی او
دکتر محمود کزازی
نقد آزمون
MBTI
مبانی فلسفه‌ی روانی
و رویکردی فرهنگ

۱۳۸ و ۱۳۷

پدیده‌دانی

مجله‌نامه نظری-تحلیلی

سال چهارم، دوره هفدهم، شماره ۱۳۸ و ۱۳۷، زمستان ۱۳۹۸ (مهر ۱۳۹۸) - تهران



کتاب‌ها
دکتر کزازی، مازنیان
نظام مد ایرانی ما
یابیم هست مدرن
شود

نوشته‌ی او
دکتر محمود کزازی
پژوهشی
عوامل بحران‌ها
و تاب‌آوری‌ها
اجتماعی

۱۳۷ و ۱۳۶

پدیده‌دانی

مجله‌نامه نظری-تحلیلی

سال چهارم، دوره هفدهم، شماره ۱۳۷ و ۱۳۶، زمستان ۱۳۹۸ (مهر ۱۳۹۸) - تهران



نوشته‌ی او
دکتر محمود کزازی
از زوج، به‌شترین و
پایه‌ی روان‌شناسان
کشتی جدیدی


کتاب‌ها و
دکتر محمود کزازی
روان‌شناسی برجسته‌ی معاصر
هدیه‌ی
کشتی‌ها چگونه است؟

۱۳۷ و ۱۳۶

پدیده‌دانی

مجله‌نامه نظری-تحلیلی

سال چهارم، دوره هفدهم، شماره ۱۳۷ و ۱۳۶، زمستان ۱۳۹۸ (مهر ۱۳۹۸) - تهران



کتاب‌ها و
با دکتر آرون
ضرورت
دانش‌آموزی
بدر و زبان روانی

نوشته‌ی او
دکتر محمود کزازی
این نو چوبی یک
روان‌شناسی غرضی در
مفاهیم غرضی مکی

۱۳۷ و ۱۳۶

پدیده‌دانی

مجله‌نامه نظری-تحلیلی

سال چهارم، دوره هفدهم، شماره ۱۳۷ و ۱۳۶، زمستان ۱۳۹۸ (مهر ۱۳۹۸) - تهران



نوشته‌ی او
دکتر محمود کزازی
زندگی در فلسفه
است که جریان دارد

نوشته‌ی او
دکتر محمود کزازی
پژوهشی روان‌شناسی
پدیده‌ی پیش‌پیش‌پیش‌پیش

۱۳۸ و ۱۳۷

پدیده‌دانی

مجله‌نامه نظری-تحلیلی

سال چهارم، دوره هفدهم، شماره ۱۳۸ و ۱۳۷، زمستان ۱۳۹۸ (مهر ۱۳۹۸) - تهران



کتاب‌ها و
نظریه‌ی روان‌شناسی
آدم‌های باهوش نمی‌توانند
دنیا را نجات دهند

نوشته‌ی او
دکتر محمود کزازی
بسیج و امید
در بازی تصمیم‌ها
و تأثیرگذاری‌های
رئیس‌جمهور

دکتر امیر خاتمی
با دکتر کزازی
توسعه‌ی روان‌شناسی
و زبان، انگلیسی و فارسی

۱۳۸ و ۱۳۷

پدیده‌دانی

مجله‌نامه نظری-تحلیلی

سال چهارم، دوره هفدهم، شماره ۱۳۸ و ۱۳۷، زمستان ۱۳۹۸ (مهر ۱۳۹۸) - تهران



کتاب‌ها و
روان‌شناسی
یابیم پیدا کنیم
نوشته‌ی او
دکتر محمود کزازی
نقد آزمون
MBTI
مبانی فلسفه‌ی روانی
و رویکردی فرهنگ

نوشته‌ی او
دکتر محمود کزازی
پژوهشی
عوامل بحران‌ها
و تاب‌آوری‌ها
اجتماعی

۱۳۸ و ۱۳۷

پدیده‌دانی

مجله‌نامه نظری-تحلیلی

سال چهارم، دوره هفدهم، شماره ۱۳۸ و ۱۳۷، زمستان ۱۳۹۸ (مهر ۱۳۹۸) - تهران



کتاب‌ها و
نظریه‌ی روان‌شناسی
آدم‌های باهوش نمی‌توانند
دنیا را نجات دهند

نوشته‌ی او
دکتر محمود کزازی
بسیج و امید
در بازی تصمیم‌ها
و تأثیرگذاری‌های
رئیس‌جمهور

دکتر امیر خاتمی
با دکتر کزازی
توسعه‌ی روان‌شناسی
و زبان، انگلیسی و فارسی



نشانی: فلکه اول تهرانپارس - خیابان ۱۴۴ - شرقی - پلاک ۵

مجتمع تجاری سپید

تلفن: ۷۷۸۷۰۳۷۸



مرکز خدمات مشاوره آیدار

دارای مجوز از سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره

با مدیریت دکتر محمود گلزاری

روان‌شناس نام‌آشنا و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

- کارگاه‌های آموزشی برای عموم و روان‌شناسان
- آزمون‌های روان‌شناسی
- برگزاری پروژه‌های آموزشی و استعدادیابی و مشاوره‌ای برای مدارس و سازمان‌ها



- مشاوره پیش از ازدواج
- مشاوره تحصیلی
- زوج درمانی
- مشاوره کودک
- انتخاب همسر
- مشاوره نوجوانان
- درمان اختلالات روانی

شماره تماس جهت تعیین وقت

۶۶۴۱ ۴۳۰۰



خیابان انقلاب اسلامی، خیابان ابوریحان، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۴۱، طبقه همکف

کانال تلگرام: t.me/BidarClinic