

شکندگی روانی

چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

اسماعیل عرفه | ترجمه: احمد رادباده



مرکز مطالعات متین

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

شکندگی روانی

چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

شکندگی روانی

چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

نویسنده: اسماعیل عرفه

ترجمه: احمد رادباده

ویراست اول: پاییز ۱۴۰۴



مرکز مطالعات متین

MartinStudies.com

پیشگفتار ناشر

بشریت در طول تاریخ، اندیشه‌های اثرگذاری را پرورانده که برای سالیان متمادی، مسیر فکری میلیون‌ها انسان را تعیین کرده‌اند. صرف‌نظر از آنکه این جریان‌های فکری به خیر انجامیده یا به شر، وظیفه انسان خردمند آن است که هریک را بکاود و با محک منطق و فطرت سلیم بسنجد تا سازگاری و انسجام درونی آن‌ها را بیازماید. کتاب حاضر به قلم دکتر اسماعیل عرفه، به بررسی یکی از معضلات روانی معاصر می‌پردازد؛ معضلی که پس از فراگیر شدن در غرب مدرن، اکنون به جوامع ما نیز راه یافته است: «شکندگی روانی» (الهشاشة النفسية).

امروزه به دلیل تأثیرات فرساینده برخی محتواهای رسانه‌ای، گسترش شبکه‌های اجتماعی و ترویج فردگرایی افراطی، بخشی از جامعه بیش از هر زمان دیگری در برابر این آسیب‌پذیری قرار گرفته است؛ این همان شکندگی است که فرد را با کوچکترین ضربه یا ناملایمیتی، در آستانه فروپاشی قرار می‌دهد. نویسنده در این کتاب، ضمن تشریح ریشه‌ها و نمودهای این پدیده، راهکارهای عملی و کاربردی را از منظر روان‌شناسی و دین برای غلبه بر آن ارائه می‌کند.

مرکز دلائل

فهرست

مقدمه: به دنیای شکندگی روانی خوش آمدید!	۸
فصل اول: پیش‌درآمد: نسل برف‌دانه‌ها	۲۳
فصل دوم: شیفتگی روان‌پزشکی	۶۶
فصل سوم: خلأ عاطفی یا خلأ وجودی؟	۹۹
فصل چهارم: شبکه‌های اجتماعی: ریشه همه بدی‌ها	۱۳۶
فصل پنجم: دیگران را قضاوت نکن!	۱۷۵
فصل ششم: آیا احساسات ما بدترین قاضی‌های زندگی ما هستند؟	۱۹۶
فصل هفتم: افیون اشتیاق	۲۱۹
فصل هشتم: کلید نجات؛ من بیمار روانی‌ام، پس هر کاری که می‌خواهم انجام می‌دهم	۲۳۶
خاتمه	۲۶۷
منابع	۲۶۹

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ابن قیم رحمه الله می‌گوید:

«خردمندان همه امت‌ها بر این اتفاق نظر داشته‌اند که آسایش، با آسایش به دست نمی‌آید و کسی که همواره تن‌آسایی را انتخاب کند، در نهایت آسایش واقعی را از دست می‌دهد. در حقیقت، میزان شادی و لذت هرکس، به اندازه رویارویی او با سختی‌ها و تحمل دشواری‌هاست. بر همین اساس، کسی که غمی را تجربه نکرده، شادی واقعی را نمی‌شناسد؛ کسی که صبر ندارد، از لذت بی‌بهره است؛ کسی که سختی نکشیده، به آسایش حقیقی نمی‌رسد و کسی که طعم خستگی را نچشیده، آرامش را درک نمی‌کند. در مقابل، هرگاه انسان برای مدتی کوتاه رنج و سختی را تحمل کند، برای مدتی طولانی به آرامش می‌رسد و اگر دشواری صبر را برای ساعتی تاب بیاورد، این صبر او را به زندگی جاویدان می‌رساند. در واقع، تمام آنچه اهل نعمت‌های پایدار به آن دست یافته‌اند، نتیجه همین صبر کوتاه است. باید از الله یاری خواست و هیچ نیرویی جز با کمک او وجود ندارد».

مفتاح دار السعادة

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مقدمه: به دنیای شکندگی روانی خوش آمدید!

حمد و سپاس، از آنِ الله، پروردگار جهانیان است و درود و سلام بر پیامبری که رحمتی برای جهانیان است. اما بعد...

خانم کلیر فاکس، نویسنده بریتانیایی، تعریف می‌کند که در سال ۲۰۰۴، روزی در خانه مشغول کارهای روزمره بود و منتظر بود دخترش از مدرسه برگردد تا برایش ناهار آماده کند. ناگهان دخترش را دید که غرق در اشک وارد خانه شد؛ دخترک آن قدر گریه کرده بود که نمی‌توانست درست حرف بزند.

مادر، دخترش را در آغوش کشید و اشک‌هایش را پاک کرد. وقتی دخترک کمی آرام شد، از او پرسید که چه اتفاقی افتاده است. دختر ابتدا حرفی نزد، اما با اصرار مادر، سرانجام دلیل اصلی گریه‌اش را گفت: «من را اذیت کرده‌اند».

در آن لحظه، بدترین سناریوهای آزار و اذیت در مدارس از ذهن مادر گذشت: «نکند دانش‌آموزان بزرگ‌تر کتکش زده باشند؟»، «شاید یکی از همکلاسی‌هایش پول توجیبی‌اش را دزدیده؟»، «یا مجبورش کرده‌اند در گل‌ولای بیفتد یا سرش را زیر آب کرده‌اند؟».

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اما حقیقت این بود که هیچ‌کدام از این اتفاق‌ها نیفتاده بود. وقتی مادر پرسید دقیقاً چطور اذیتش کرده‌اند، دختر جواب داد که دوستانش بدون او به سینما رفته‌اند. مادر منتظر شنیدن ادامه ماجرا بود، اما داستان همین بود! دختر ساکت شد و دوباره زیر گریه زد. مشکل بزرگتری در کار نبود؛ فقط دوستانش بدون او به تفریح رفته بودند!

مادر نفس عمیقی کشید و برای دخترش توضیح داد که این آزار و اذیت محسوب نمی‌شود. او گفت که در روابط دوستانه همیشه مشکلاتی پیش می‌آید و اختلاف و بی‌اعتنایی بین آدم‌ها طبیعی است و باید یاد گرفت چطور با آن‌ها کنار آمد. گاهی شکل گرفتن یا تمام شدن یک دوستی ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول می‌کشد و این بخشی از روند بزرگ شدن و در کل، بخشی از واقعیت زندگی است که باید آن را پذیرفت.

مادر لحظه‌ای دخترش را به حال خود گذاشت و با خودش فکر کرد: چطور مفهوم «آزار و اذیت» این‌قدر تغییر کرده است؟ در زمان مدرسه خودش، اذیت شدن یعنی کتک خوردن، دزدی یا توهین، اما حالا به کنار گذاشته شدن از یک تفریح ساده تقلیل یافته است. چرا چنین اتفاق ساده‌ای، این‌طور روحیه دخترش را به هم ریخته بود؟

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و سوال کلی‌تر اینکه: آیا این ماجرا می‌تواند هشدار دهنده‌ای دربارۀ یک نسل جدید با روحیه‌ای بسیار حساس و شکننده باشد؟ نسلی که یک اتفاق ساده به احساساتش آسیب می‌زند؟ آیا دنیای ما تغییر کرده و ما به سمت جهانی حرکت می‌کنیم که در آن، شکندگی روحی و کم‌طاقتی در برابر مشکلات و فشارها روز به روز بیشتر می‌شود؟

این پرسش‌ها همان‌هایی هستند که خانم جین توینگ، استاد روان‌شناس آمریکایی را بر آن داشت که کتاب اخیرش «نسل تکنولوژی: چرا نوجوانان فوق‌متصلِ امروزی، نسلی کمتر سرکش، با مدارای بیشتر و ناشادتر هستند، برای بزرگسالی هیچ آمادگی ندارند و این موضوع چه معنایی برای بقیه ما دارد؟!» را تألیف کند. آیا موضوعاتی که در این کتاب به آن پرداخته شده را مطالعه کرده‌ای؟ این موضوع خود به تنهایی نگران‌کننده است!

توینگ در کتابش این پرسش را مطرح می‌کند که: «آیا باید نگران این نسل شکننده باشیم؟» او دو دیدگاه را مقابل هم قرار می‌دهد: از یک سو، می‌توانیم صبر کنیم تا این نسل بزرگ شود و امیدوار باشیم که تأثیر منفی گسترده‌ای بر جامعه نگذارند.

1- Jean Twenge, iGen: Why Today's Super Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy- and Completely Unprepared for Adulthood-and What That Means for the Rest of Us.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اما از سوی دیگر، تحلیلگران معتقدند که حساسیت این جوانان نه تنها کاهش نمی‌یابد، بلکه روزبه‌روز بیشتر می‌شود و آن‌ها در مواجهه با سختی‌های زندگی، رفتاری کودکانه‌تر و آسیب‌پذیرتر از خود نشان می‌دهند.^۱

این جوانان که با نام «نسل Z» (متولدین بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۰۰) شناخته می‌شوند، به تازگی وارد دانشگاه، بازار کار و اجتماع شده‌اند. با ورود این نسل، نسل‌های پیشین متوجه پدیده‌ای جدید شده‌اند: به نظر می‌رسد این جوانان از نوعی شکندگی روحی و حساسیت عاطفی رنج می‌برند. این موضوع نه تنها توجه متخصصان را به خود جلب کرده، بلکه گاهی باعث شده است که این حساسیت بیش از حد، دستمایه تمسخر عمومی نیز قرار بگیرد.^۲

اما در مقابل، به نظر می‌رسد این پدیده در جهان عرب به این شدت به چشم نمی‌خورد. جوامع ما درگیر معضلات ملموس‌تری همچون جنگ، فقر و بیماری هستند و گویی در چنین بستری، مجالی برای این نوع حساسیت‌های روحی باقی

1 - Claire Fox, I Find That Offensive.

۲- همان‌طور که در فیلم Family Guy معروف به HTTPete آمده است.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نمی‌ماند؛ چرا که جوانان عرب بیشتر با بحران‌هایی نظیر عدم امنیت، درآمد ناکافی و نابسامانی‌های اقتصادی دست‌وپنجه نرم می‌کنند.^۱

به نظر با شروع سال ۲۰۱۷، منطقه وارد دور جدیدی از بحران‌ها شد که تحولات گسترده‌ای را رقم زد. این تحولات، همراه با گسترش روزافزون رسانه‌های اجتماعی، دو عامل اصلی بودند که زمینه را برای شیوع پدیده «شکندگی روحی» در میان گروه‌های خاصی از جوانان طبقه متوسط و مرفه جامعه فراهم کردند.

من خودم شاهد تبدیل این موضوع به بخشی از ویژگی‌های جهان عرب بودم؛ به‌ویژه پس از سال ۲۰۱۷. از آن زمان، آرمان‌های بزرگ جمعی، مانند مسائل کلان جهان اسلام، از دغدغه‌های اصلی جوانان فاصله گرفت و امید به تحقق اهداف بزرگ و جهان‌شمول کمرنگ شد. مفاهیمی چون مبارزات واقعی اجتماعی و رقابت‌های بین‌المللی معنای خود را از دست داد و دغدغه‌های کلان اسلامی، علمی و فکری به حاشیه رفت. این تغییرات باعث شد تا هر فرد بر خویشتن، پیشرفت شخصی و «ساختن خود» متمرکز شود و در نهایت، در دنیای فردی خود غرق گردد.

۱- برای مطالعه بیشتر درباره وضعیت جوانان در جهان عرب، مراجعه کنید به: یورک گیرتل و رالف هیکسل، «ن‌بست جوانان در خاورمیانه و شمال آفریقا» (بیروت: انتشارات الساقی، ۲۰۱۹).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نخستین بار، از طریق حساب کاربری قدیمی‌ام در وبسایت Ask.fm متوجه این پدیده شدم؛ حسابی که در سال ۲۰۱۱ ساخته و در سال ۲۰۱۳ آن را بسته بودم. در آن دوره، تمام پرسش‌هایی که از سوی دنبال‌کنندگان مطرح می‌شد، حول محور رویدادهای جهانی و موضوعات کلان فکری، فرهنگی، علمی و تاریخی بود.

چند سال بعد، در سال ۲۰۱۶، حساب کاربری جدیدی در همان وبسایت فعال کردم و در کمال تعجب متوجه شدم که الگوی پرسش‌ها به کلی دگرگون شده است. با اینکه شخصیت و دیدگاه‌های من تغییری نکرده بود، اما سوالات جدید تماماً بر محور مسائل عمیقاً شخصی، عاطفی و فردی می‌چرخید؛ پرسش‌هایی که گاه با نوعی اغراق و بزرگ‌نمایی در بیان احساسات همراه بود. همین تغییر چشمگیر، توجه مرا به یک پدیده اجتماعی نگران‌کننده جلب کرد و مصمم شدم تا آن را عمیق‌تر بررسی کنم.

با کمی دقت دریافتم که این تغییر، تنها به حساب کاربری من محدود نمی‌شده و در صفحات شخصیت‌های مشهور، اینفلوئنسرها و حتی دعوتگران و مشایخ نیز رخ داده است. پیش از سال ۲۰۱۷، این افراد عمدتاً به موضوعات کلان جهانی، فرهنگی، فکری یا حقوقی می‌پرداختند و مخاطبان خود را به سمت چنین مسائل مهمی سوق می‌دادند. اما پس از آن سال، گفتمان همگی به سمت موضوعاتی مانند

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

توسعه فردی، رشد شخصی، بهزیستی، سلامت روان و آرزوهای شخصی چرخید. به این ترتیب، واژگان و اندیشه‌ها تغییر کرد: حقوق‌دان دیروز به «مربی زندگی» (لایف کوچ) تبدیل شد، چهره تأثیرگذار دیروز به «مشاور خانواده»، شیخ دیروز به «مربی شخصیت‌شناسی» و مبلغ دیروز به «کارشناس روابط» بدل گشت.

با این حال، قصد نداشتم درباره این موضوع کتابی بنویسم، اما جا دارد حکایتی کوتاه برای مخاطبان محترم نقل کنم تا دریابند چگونه ایده نگارش این کتاب به ذهنم خطور کرد. در سال ۲۰۱۸، مقاله‌ای بحث‌برانگیز درباره پدیده «شکندگی روحی» در صفحه فیسبوکم منتشر کردم که با بازتابی بسیار گسترده و فراتر از انتظارم مواجه شد و نزدیک به چهار هزار بار به اشتراک گذاشته شد. با وجود این، پس از آن اتفاق، موضوع را کنار گذاشتم و دیگر به نوشتن درباره آن فکر نکردم.

تا اینکه در اواخر سال ۲۰۱۹، برخی از اساتید بزرگوار در «مرکز دلائل» پیشنهاد نگارش کتابی در این زمینه را مطرح کردند. در آن زمان هنوز برای تألیف کتابی مستقل درباره این پدیده مردد بودم، اما تأکید ایشان بر اهمیت موضوع و ارتباط آن با واقعیت امروز جهان عرب، مرا به پذیرش این مسئولیت ترغیب کرد. در نهایت، بر آن شدم تا این وظیفه را به انجام رسانم. لازم می‌دانم از ایشان به خاطر توجه و اهتمامشان به مسائل جوانان عرب و دغدغه‌مندی برای بهبود وضعیتشان، صمیمانه سپاسگزاری

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کنم. با امتثال به فرموده خداوند عزوجل که اینگونه از شعیب علیه‌السلام حکایت می‌کند: **{إِنْ أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ}** [هود: ۸۸] (من جز اصلاح [جامعه] تا آنجا که توان دارم چیزی نمی‌خواهم. توفیق من تنها با [یاری] الله است. بر او توکل کرده‌ام و به سوی او باز می‌گردم). به دلیل فرصت اندکی که در اختیار داشتم، ناچار شدم این کتاب را در بازه زمانی کوتاه و بسیار فشرده‌ای به سرانجام برسانم. شب‌های بسیاری را صرف نگارش آن کردم و کوشیدم تا آن را به شایسته‌ترین شکل ممکن به خوانندگان تقدیم کنم؛ به گونه‌ای که نه حاوی جزئیات غیرضروری باشد و نه دچار خلاصه‌نویسی‌ای که به اصل مطلب لطمه بزند.

از خداوند می‌خواهم که گمان نیک خوانندگان را به من معطوف داشته و این کتاب را برایمان سودمند بگرداند.

در پایان، لازم است تأکید کنم که این کتاب به هیچ وجه یک اثر آکادمیک نیست و نباید با معیارهای یک پژوهش دانشگاهی دقیق سنجیده شود. این اثر، تنها تلاشی شخصی برای روشن کردن ابعاد یک پدیده اجتماعی است که در جهان عرب کمتر مورد توجه قرار گرفته. هدف اصلی از نگارش آن نیز، افروختن جرقه‌ای برای آغاز

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

گفتگو، جلب توجه‌ها به این مسئله و زمینه‌سازی برای پرداختن جدی‌تر به آن بوده است.

از خوانندگان محترم درخواست می‌کنم که در بازبینی و بررسی ایده‌های این کتاب کوتاهی نکنند، به ویژه اینکه بر اساس اطلاعاتی که دارم نخستین کتابی است که به زبان عربی در این رابطه نگاشته شده است.

در آغاز فصل بندی کتاب حتی یک منبع عربی نیافتم که پدیده شکندگی روانی را بررسی کرده باشد، از این رو، ناگزیر به سراغ منابع انگلیسی رفتم. در میان این منابع، آثار ارزشمند بسیاری یافت‌م که به اصل موضوع پرداخته بودند، اما تمرکز اغلب آن‌ها بر جامعه آمریکا و به طور کلی، بر مخاطب غربی بود. در ابتدا، این موضوع مرا به این فکر واداشت که به جای تألیف اثری مستقل، یکی از همین کتاب‌ها را ترجمه کنم. اما پس از بررسی چند کتاب، به این نتیجه رسیدم که سبک و سیاق آن‌ها با شرایط و دغدغه‌های جوانان عرب تناسبی ندارد. بنابراین، تصمیم گرفتم کتابی متناسب با

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

زمینه فرهنگی خودمان در این موضوع بنویسم، به این امید که گامی هرچند کوچک در مسیر شناخت و درمان این پدیده نوظهور باشد، ان شاء الله تعالی.^۱

این کتاب در هشت فصل تنظیم شده است. هر فصل به موضوعی خاص می‌پردازد، اما همگی حول محور مشترک «شکندگی روحی» در میان جوانان و نوجوانان پیوند خورده‌اند. در هر فصل، یکی از ابعاد این پدیده و ارتباط آن با مسئله اصلی، به شکلی موجز و بدون پرداختن به جزئیات غیرضروری، تحلیل شده است. هدف نهایی کتاب نیز ترسیم یک تصویر کلی از این پدیده، شناخت خطرات آن و ارائه راهکارهایی برای مقابله با پیامدهایش است.

تلاش کرده‌ام کتاب را به شیوه‌ای بنویسم که خواننده در طول مطالعه دچار سردرگمی نشود. از این رو، تنها به تشریح پدیده و بررسی علل و نمودهای آن بسنده نکرده‌ام، بلکه در پایان هر فصل، راهکارهای عملی و مختصری برای غلبه بر بحران‌های همان فصل نیز ارائه داده‌ام. همچنین، برای خوانندگانی که علاقه‌مند به مطالعه بیشتر هستند، منابعی تکمیلی برای هر موضوع معرفی شده است.

۱- همه کتاب‌های نوشته شده به زبان انگلیسی که در مراجع به آن‌ها ارجاع داده‌ام را خودم ترجمه کرده‌ام، زیرا برای بیشتر منابعی که از آن‌ها به زبان انگلیسی استفاده کرده‌ام، ترجمه عربی وجود ندارد.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

در پایان این مقدمه کوتاه، باید به سه نکته مهم اشاره کنم:

نخست آنکه، پدیده شکندگی روحی عمدتاً به طبقه متوسط جامعه محدود می‌شود و به ندرت به اقشار فرودست راه می‌یابد. دلیل این امر آن است که در برخی کشورهای عربی، جایی که بیش از ۶۰ درصد جمعیت زیر خط فقر زندگی می‌کنند، مجالی برای بروز چنین پدیده‌ای در میان افراد محروم و زحمتکش باقی نمی‌ماند. سختی‌های زندگی، روان کودکانی را که با چالش‌های واقعی روبرو می‌شوند، در مقایسه با همسالانشان در طبقات مرفه، مقاوم‌تر و استوارتر می‌سازد. بنابراین، مخاطب اصلی این کتاب آن گروه نیستند.

البته این سخن به آن معنا نیست که طبقات فرودست در جهان عرب، اختلالات روانی را تجربه نمی‌کنند؛ آن‌ها نیز انسان‌هایی هستند که به دلیل فقر و ستم، از ناهنجاری‌های روحی بسیاری رنج می‌برند. اما ماهیت این مشکلات با موضوع کتاب حاضر متفاوت است و از این رو، در این اثر به آن‌ها پرداخته نشده است.

در دنیای امروز، این طبقه متوسط و بالاتر از آن هستند که بیش از همه در معرض آسیب‌پذیری و شکندگی روحی قرار دارند. چنانکه آقای «محمد الغلیظ»، از مبلغان شناخته‌شده، در یکی از سخنرانی‌های خود خطاب به والدین به همین نکته اشاره می‌کند و می‌گوید: «مردم دیگر فرزندان‌شان را برای تصمیم‌گیری و مسئولیت‌پذیری

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

آماده نمی‌کنند. متأسفانه آن‌ها تمام مسئولیت‌ها را از دوش فرزندانشان برداشته و خود به عهده گرفته‌اند و در مقابل، برای موفقیت، انتظاری از آن‌ها جز درس خواندن و مؤدب بودن ندارند...

به همین دلیل است که اغلب شخصیت‌های تحول‌آفرین تاریخ، از میان طبقات فرودست جامعه برخاسته‌اند، نه از طبقات مرفه و نازپرورده. گروه اول به دلیل درگیری مداوم با سختی‌ها، اراده‌ای پولادین برای مواجهه با چالش‌ها در خود پرورش داده‌اند. در نقطه مقابل، کودکانی قرار دارند که در خانواده‌های مرفه و درناز و نعمت بزرگ شده‌اند. این گروه اغلب اراده‌ای ضعیف دارند و فاقد توانایی لازم برای مقابله با امیال درونی خود هستند. از آنجا که آن‌ها برای رویارویی با ناملایمات تربیت نشده‌اند، با کوچکترین ناراحتی دچار فروپاشی روحی می‌شوند، زیرا زندگی‌شان عمدتاً خالی از چالش‌های واقعی است و هدفشان به برخورداری از آسایش و دوری از هرگونه سختی محدود می‌شود.^۱

دوم آنکه، این کتاب برپدیده «شکندگی روحی» تمرکز دارد، اما نقد این پدیده هرگز به معنای انکار درد یا نادیده گرفتن رنج‌های انسان نیست. تأکید ما بر تسلیم نشدن

۱- محمد الغلیظ، «از بیرون پایبند و از درون ویرانه»:

<https://www.youtube.com/watch?v=vnXlrmL7af4>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در برابر غم، به معنای دعوت به بی‌احساسی نیست و نقد ما بر رویکردهای افراطی در روان‌شناسی نیز به معنای نفی مطلق آن نیست. این کتاب می‌کوشد نقطه تعادلی میان افراط و تفریط، حساسیت بیش از حد و بی‌تفاوتی، و بزرگ‌نمایی احساسات و سرکوب آن بیابد. با آنکه این اثر بیشتر بر جنبه‌های منفی «شکندگی روانی» تمرکز دارد، اما همزمان اذعان داریم که بسیاری از جوانان و نوجوانان با مشکلات واقعی روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند و نیازمند حمایت و کمک برای غلبه بر رنج‌هایشان هستند.

سوم و نکته پایانی اینکه، مخاطب این کتاب، افرادی نیستند که از اختلالات روانی شدید و بالینی مانند اختلال شخصیت مرزی، دوقطبی، یا افسردگی حاد رنج می‌برند. چنین اختلالاتی، که خداوند همه ما را از آن‌ها در امان بدارد، در صورت تشخیص صحیح، مشکلاتی کاملاً واقعی هستند و به هیچ عنوان نباید آن‌ها را نادیده گرفت یا کم‌اهمیت شمرد.

همان‌طور که با تجاری‌سازی درد و رنج مردم در بازارِ پرسودِ «توسعه فردی» و روان‌درمانی مخالفیم، بی‌توجهی به این رنج‌ها در گفتمان‌های دَعَوی و دینی را نیز بر نمی‌تابیم.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این کتاب، طیف وسیعی از آن دسته از نوجوانان و نازپرورده‌ها و فریب‌خورده‌ها و متوهمانی را هدف قرار می‌دهد که از اختلالات واقعی و بالینی رنج نمی‌برند؛ بلکه تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی و مرییان زندگی (لایف کوچ‌های) دروغین، به آن‌ها القا شده است که از نظر روانی مضطرب هستند؛ نه کمتر و نه بیشتر.

و در پایان، جا دارد از دوستان و همکاران عزیز: عمرو رمضان، محمد فتوح، سامح طارق، امیره صقر، عمر صباغ، که با بازبینی، ارائه نقطه نظرات و پیشنهادات سازنده و حذف برخی از بخش‌ها کمک شایانی به بهبود کتاب نموده و وقت و تلاش بسیاری برای این کار صرف کردند تشکر و قدردانی می‌کنم و از خداوند برای آن‌ها بهترین پاداش‌ها را مسئلت دارم.

این کار با توفیق الهی به سرانجام رسیده و او تکیه‌گاه من و بهترین یاور ماست. هر خیر و نیکی که در این کتاب است از جانب خداست و هر شر و بدی که در آن است از نفس من و از شیطان است. و خدا و پیامبرش از آن بری هستند.

از هر کسی که این کتاب را می‌خواند درخواست می‌کنم از خداوند برای نویسنده، رحمت الهی و دلی شاکر و زبانی ذاکر و عملی پذیرفته شده بخواهد. به راستی که خداوند بر هر چیزی توانا و در اجابت دعا بسیار سریع است.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و الحمد لله رب العالمین.

بنده نیازمند به بخشش پرورگار

اسماعیل عرفه

جمادی الاولی ۱۴۴۱ هجری قمری - ژانویه ۲۰۲۰ میلادی

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل اول: پیش‌درآمد: نسل برف‌دانه‌ها

خواننده گرامی، در آغاز گام نهادن در فصل‌های این کتاب، سه صحنه کوتاه را مرور خواهیم کرد و بعد از خواندن آن‌ها می‌خواهم از خود بپرسی که چند بار داستان‌هایی درمورد این صحنه‌ها یا مشابه آن را شنیده‌ای؟

شاید نتوانید رابطه مستقیمی بین این سه صحنه ببینید، چراکه رابطه بین این داستان‌ها در اعماق دل مردم پنهان است، و کشف آن نیاز به زمان دارد، زیرا وقتی شخص از خواب بیدار می‌شود صدا نمی‌زند که به پدیده شکندگی روانی مبتلا شده «احساسات من شکننده است» تا ما آن را ببینیم، بلکه شایسته است که این مسئله را در مجموعه‌ای از پدیده‌ها، حالت‌ها و صحنه‌ها بررسی کنیم.

صحنه ۱: جدایی دردناک، این کهنه نو

جوانی عاشق دختری می‌شود، شاید او را در یکی از شبکه‌های اجتماعی دیده، یا در دانشگاه، یا در یکی از کلاس‌ها، یا در فعالیت‌های مختلفی که با هم شرکت کردند با او دیداری داشته. آن جوان دلباخته و عاشق این دختر شده و حساب‌های شبکه‌های اجتماعی او را مرتباً چک می‌کند، عکس‌های جدید او را دنبال می‌کند و غرق در دوست داشتن او و هرچه به او ربط دارد می‌شود.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

سپس روزی می‌رسد که جوان تصمیم می‌گیرد احساسات خود را به دختر بیان کند، گاهی با حيله و فريب و غير مستقيم اين كار را انجام می‌دهد، اما در آغاز دختر به نيت او شك می‌کند اما چیزی نمی‌گذرد که دختر نیز به او علاقه‌مند شده و ارتباطی عاطفی بین آنها شکل می‌گیرد که همیشه در آن به یکدیگر مستقیم و غیر مستقیم وعده ازدواج می‌دهند.

و به تدریج، رابطه توسعه می‌یابد: پیام‌های تعریف و تمجید متقابل، دوستی‌های صادقانه و مکالمات و تفریح‌های لطیف در ساحل دریا یا در خیابان‌های شهر، صحبت‌های طولانی و عکس‌ها و لحظات مشترک در شبکه‌های اجتماعی به بهانه کار و حرفه و همکاری... و هر دو در رؤیایپردازی‌هایی مشترک می‌گویند: چه کسی به اندازه ما خوشبخت است؟!

اما پس از مدتی، چه طولانی باشد و چه کوتاه، جوان متوجه می‌شود که او در دنیایی از خیالات زندگی می‌کند و این رابطه توهمی بیش نیست که در اوقات فراغت خودش را با آن تسلی می‌بخشد.

او به زودی درمی‌یابد که نمی‌تواند این رابطه را به هر دلیلی ادامه دهد، یا ممکن است آتش فتيله این رابطه از طرف مقابل باشد و در نتیجه دختر از طولانی بودن این رابطه خسته شده و از این رابطه خارج شود و یا به دلایلی پوچ با جوان درگیر شود،

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

سپس از جوان جدا شده و با شخص دیگری که خواسته‌هایش را بهتر فراهم می‌کند و احتیاجاتش را برطرف می‌کند ازدواج کند. در این حالت چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

بیشتر اوقات، در چنین مواردی، شاهد از هم پاشیدگی کامل شخصیت فرد هستیم، مرد باشد یا زن، گویی که این جدایی تمامی شخصیت وی را از بین برده و اثری از آن باقی نگذاشته است. این فرد ممکن است به افسردگی و مشکلات روحی طولانی مدت دچار شود و زندگی‌اش به کلی تحت تاثیر قرار بگیرد در نتیجه در امتحانات روزه شده و رابطه خود با دوستانش را نیز قطع کند و در پيله خود فرو رفته و اطراف خودش را با درد و اندوه می‌پوشاند و تبدیل به شخصی ناتوان و شکست خورده می‌شود که جدای از نشاط و زندگی حتی قادر به فکر کردن هم نیست.

این در صورتی است که داستان به این نقطه برسد، اما برخی از دختران با معشوقه خود به خانه‌ای جدید می‌روند، سپس بعد از مدت کوتاهی پسر او را به حال خود رها می‌کند و دختر دچار پشیمانی مزمن، هیجانات غیرقابل کنترل و افسردگی می‌شود که شاید به خودکشی منجر شود. چراکه همه این مسائل و روابط از ابتدا بی‌اساس بوده و این فقط داستانی است که حتی قبل از شروع، پایانش نوشته شده بود.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

چرا هیچ‌کس صدای هشدار می‌دهد که بارها در منبرها و کتاب‌ها و گفتگوها درباره این رابطه‌های ساده لوحانه گفته می‌شود را نمی‌شنود؟ جوان چه وقت می‌خواهد متوجه شود که این خوشگذرانی نابود کننده است و هر قدمی که خلاف شرع باشد قدمی است که به فساد نزدیکتر از اصلاح است؟! و مهمترین سوال اینکه: چرا روان انسان به این شکل خرد می‌شود و از تحمل نتیجه خطاهایش سرباز می‌زند و هر بار که این داستان تکرار می‌شود در دایره ناامیدی و شکست گیر می‌افتد؟

صحنه ۲: معلم گرامی، به احترام دانش‌آموز، بایست!

مثل این صحنه را اخیراً در مدرسه قدیمی خود دیدم و فکر می‌کردم که این اتفاق فقط در مدرسه ما رخ می‌دهد، اما با گذشت زمان متوجه شدم که این وضعیت در بسیاری از مدارس تکرار می‌شود و داستان‌های مشابهی را از خانواده‌ها و جاهای مختلف شنیده‌ام.

ماجرا با درگیری بین دو دانش‌آموز یا با یکی از معلمان در حیاط مدرسه یا در یکی از کلاس‌ها آغاز می‌شود و بعد از درگیری شدید و دشنام‌های مبتذل، دانش‌آموز را به خاطر اشتباهاتش برای تنبیه نزد ناظم یا مدیر می‌برند.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دانش‌آموز به خانه بازمی‌گردد تا والدینش را از ماجرا مطلع کند، اما مشکل از آنجایی شروع می‌شود که به جای اینکه والدین به او درس‌های کنترل خشم و اخلاق بیاموزند، از مدرسه شکایت می‌کنند و معلم یا ناظم مدرسه را به خاطر خدشه‌دار کردن احساسات دختر یا پسرشان مورد بازخواست قرار می‌دهند.

یا اینکه به جای شکایت والدین، ممکن است دانش‌آموز در صفحه شخصی توییتر خود بنویسد که به واسطه یکی از معلمین خود مورد آزار و اذیت قرار گرفته و سپس از خود در حالت شکست عکس گرفته و در اینستاگرام منتشر می‌کند. بلافاصله قیامتی علیه معلم برپا می‌شود و لشکری از دانش‌آموزان به معلم حمله‌ور می‌شوند و معلم تبدیل به هدفی برای تمامی فحش‌های رکیک دانش‌آموزان می‌شود و چه بسا در نهایت معلم [به جای دفاع] عقب نشینی کرده و علناً عذرخواهی کند. گاهی نیز در چنین شرایطی مجبور به استعفا می‌شوند.

من هیچ‌گاه فکر نمی‌کردم که این ماجراها به این اندازه بزرگ شوند تا جایی که ناظم قدیمی‌ام در یکی از کلاس‌ها از شدت خشم به من گفت که این خانواده‌ها با خود چه فکری کرده‌اند که در مقابل هر خطایی که فرزندشان مرتکب می‌شوند با ملایمت با آنها برخورد می‌کنند و گفت: «در گذشته به خانواده‌هایتان در تربیت شما در مدرسه کمک می‌کردم، اما الان به جز دانش‌آموزان باید خانواده‌هایشان را نیز

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

تربیت کنم. خانواده‌ها فرزندانشان را تربیت نمی‌کنند و بچه تصور می‌کند با وجود هراشتباهی که مرتکب می‌شود باید به بهترین شکل ممکن با او برخورد شود و پدر و مادر بی‌حد و اندازه فرزندانشان را نازپرورده کرده‌اند که هیچ وقت سابقه نداشته است».

این صحنه آخر به طور مشخص به داستانی اشاره دارد که معلم آمریکایی، جین موریس را وادار به نوشتن کتابی با عنوان «سختی‌های معلم: پدرانگی بیش از حد، برف‌دانه‌های خاص، و چرندیاتی دیگر» کرده است. کتابی که به خاطر حفظ شغلش در تدریس با اسم مستعار نوشته است. در این کتاب، موریس به کاری که استاد راهنمای من انجام داده بود پرداخته است: تخلیه درون خود از خشم نسل نوجوانان و جوانان کوچک و احساس برتری دائمی آن‌ها بدون اینکه استحقاق آن را داشته باشند.

برای جلوگیری از تشدید این بحران غیرطبیعی، موریس از والدین، معلمان و مدیران مدارس خواست تا با این کودکان و نوجوانان به شکلی شدیدتر و صریح‌تر برخورد کنند چراکه این نازپروری زیادی نسلی احساسی را به وجود آورده که نسبت به هر

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نعمتی مغرورند و انتظار رفتار شاهانه دارند گویا که پادشاه زمین‌اند و حاضر به پذیرش مسئولیت اشتباهات و رفتارهایشان نیستند.^۱

بدون شک انتقاد ما از نازیپروری‌های بیش از اندازه به معنای تایید بدرفتاری، خشونت و ضرب و شتم نیست، بلکه روش تربیتی مدرن که مبتنی بر دوست داشتن بی‌قید و شرط و حمایت مطلق برای هر کاری که فرزندان انجام می‌دهند را نیز تایید نمی‌کنیم.^۲ حتی آزار رساندن به فرزندان، تحقیر دختران و افراط در تنبیه و اجبار آن‌ها به اطاعت و فرمانبرداری بی‌چون و چرا نیز مورد انتقاد ماست. بلکه آنچه ما به دنبال آن هستیم چنان‌که در مقدمه کتاب اشاره کردیم یک توازن بین افراط و تفریط است، اما موضوع گفتگوی ما در اینجا به جنبه‌های روانی و حساسیت مربوط می‌شود.

صحنه ۳: رفیق نجاتم بده! اما از چه چیزی؟!

1 - Jane Morris, Teacher Misery: Helicopter Parents, Special Snowflakes & Other Bullshit.

۲ - برای درک این روش بیمارگونه‌ای که در تربیت مدرن استفاده می‌شود به این کتاب مراجعه کنید به:

Alfie Kohn, Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این صحنه خلاصه‌ای از موقعیتی است که تقریباً روزانه برای بسیاری از ما تکرار می‌شود. یکی از دوستان به تو زنگ می‌زند یا از طریق یکی از شبکه‌های اجتماعی پیامی برایت می‌فرستد و از مشکلی که برایش پیش آمده شکایت می‌کند؛ طوری که کاملاً از زندگی ناامید شده و دیگر توان ادامه دادن ندارد، تو با عجله به دیدنش می‌روی درحالی‌که دستانت می‌لرزد و تنها چیزی که به ذهنت خطور می‌کند این است که: «آیا به خودکشی هم فکر کرده؟»

سپس به محل قرار می‌رسی و دوستت را پیدا می‌کنی. او سر سخن را باز کرده و شروع به بزرگ‌نمایی و اغراق در تاثیر مشکلش بر روان و احساساتش می‌کند، به اندازه‌ای که به فکر خودکشی بوده. در این حین تو سعی می‌کنی که او را آرام کنی و ترسش را از بین ببری، او کم‌کم خود را کنترل کرده و شروع به لیست کردن مشکلاتش می‌کند.

سپس به این فکر می‌کنی که این مشکل در مقایسه با مشکلات واقعی زندگی بسیار بی‌اهمیت است؛ موقعیت‌هایی که هزاران و میلیون‌ها نفر با آن‌ها مواجه می‌شوند و چنین مشکلی نیازی به این بزرگ‌نمایی که در ابتدا می‌کرد نداشت. اما نمی‌دانی باید چه رفتاری با او داشته باشی. آیا او را به خاطر اغراق در مشکلش ملامت کنی و

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

از او بخواهی در برابر مشکلات زندگی مقاومت داشته باشد یا اینکه مراعات حالش کرده و با مهربانی به او دلداری بدهی؟!

اگر از مشکلاتی که بیش از آن که اجتماعی باشند فردی هستند آماری بگیریم، به پایان نخواهیم رسید و نکته قابل توجه تمامی این صحنه‌هایی که به آنها اشاره کردم و تمامی صحنه‌های مشابه، این است که همگی از پدیده‌ای خبر می‌دهند که زنگ خطر را به صدا درآورده و نیاز به توجه و اهمیت بیشتری از طرف ما دارد: آیا ما به طور اغراق آمیزی نازپرورده شده‌ایم؟ آیا بزرگ جلوه دادن هر مشکلی در زندگی طوری که انگار بزرگترین مشکل، مشکل ماست، تبدیل به یک ترند یا دیدگاه شده است؟

آیا ما در مواجهه با نسلی قرار داریم که نمی‌تواند حتی کوچکترین چالش‌های زندگی را تحمل کند جدای از اینکه بخواهد مسئولیت خانواده و جامعه، دعوت، رسالت، و مسائل مهم دین را به عهده بگیرد؟

بزرگنمایی درد و رنج

گرگ لوکانیوف و جان اتان هاید، اساتید علم روانشناسی در کتاب خود «نازپروردگی ذهن آمریکایی» به این موضوع می‌پردازند و در کتاب خود به یکی از نتایج این ضعف در بین نوجوانان اشاره می‌کنند و می‌گویند که پسران و دختران جوان امروزه هر

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

مشکلی در زندگی خود را بزرگ جلوه می‌دهند و آن را فاجعه وجودی توصیف می‌کنند، که به این فرآیند در علم روانشناسی Pain catastrophizing^۱ می‌گویند.

این فرآیند، حالتی روانی است که هنگام روبرو شدن با مشکلی، شما را به این باور می‌رساند که اتفاقی که رخ داده بسیار بزرگ‌تر از توان تحمل شماست. شما احساس ناتوانی و خستگی می‌کنید و در این وضعیت، مشکل را بزرگ و غیرقابل تحمل توصیف می‌کنید. این فرآیند، با بزرگ‌نمایی احساسات و نگرانی‌ها همراه است و باعث می‌شود که درد و رنج شما بیشتر از واقعیت باشد، زیرا تصور می‌کنید که مشکل بزرگ‌تر از آن است که بتوانید آن را تحمل کنید.

این بزرگ‌نمایی باعث می‌شود که شما دچار فروپاشی روحی و روانی شوید، و احساس کنید که هیچ راهی برای خروج از مشکل ندارید. شما از تلاش دست می‌کشید و تسلیم درد خود می‌شوید و در نهایت، زندگی‌تان به‌خاطر این وضعیت فرو می‌پاشد.^۲

can Mind: -Greg Lukianoff & Jonathan Haidt, The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure, (New York: Penguin Press ۲۰۱۸)

۴ - <https://bodyinmind.org/pain-catastrophizing-brain/2>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌توانیم تأثیر این فرآیند را در رفتار بسیاری از نوجوانان ببینیم. زمانی که با هر مشکلی و لو کوچک مواجه می‌شوند، آن را بزرگ جلوه می‌دهند. اگر باور ندارید نگاهی به دنیای نوجوانان بیندازیم، آن وقت می‌بینیم که این فرآیند به وضوح در حال گسترش است. به عنوان مثال، نگاهی به وبسایت Ask.fm بیندازید و ببینید که چگونه کاربران مشکلات مختلف را به مشاوران و مشایخ عرضه می‌کنند و به توصیف‌های اغراق آمیزی که کوچکترین مشکلات را به تصویر می‌کشند دقت کن، و قبل از آن به نوع مشکلات توجه داشته باش:

سوالی که از محمد شلبی پرسیده شده: «خواهش می‌کنم کمکم کنید، من خیلی کودن هستم... نمی‌دانم چگونه با مردم صحبت کنم، و گاهی پاسخ‌هایم بی‌معنی است، اما به خدا قسم آدم دل‌صافی هستم... من ۲۲ سال دارم و در دانشکده پزشکی تحصیل می‌کنم». پاسخ ساده بود: این‌ها صرفاً خیالات هستند. از خودزنی دست بردار، با گذشت زمان، یاد می‌گیری چگونه با موقعیت‌ها برخورد کنی!

پرسش دیگری که توسط یک دختر از عمرو العوضی پرسیده شده بود: «من با مادرم بحث می‌کردم و به او گفتم که حرف‌هایش مرا آزار می‌دهد... مادرم ناراحت شد و اکنون من بسیار خسته‌ام و سعی می‌کنم از این موقعیت عبور کنم، اما حقیقتاً از

1- <https://ask.fm/ctybrd/answers/۱۵۸۲۷۵۳۲۲۵۳۹>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

درون نابود شده‌ام و اعتماد به نفسم صفر شده است.^۱ فقط به دلیل کلمه‌ای که با لحنی خوب و روشی مناسب به مادرش گفته، باعث شده مشکل را بزرگ کند - اگر اساساً مشکلی وجود داشته باشد - تا حدی که آن را نابودی درونی توصیف کرده است!

پرسشی که از عصام جاد پرسیده شده اینگونه است: «عصام، من دوستانی دارم که خیلی دوستشان دارم و زمانی به من اهمیت می‌دادند، اما اکنون دیگر توجهی نمی‌کنند. و وقتی درخواست ملاقات با آن‌ها را می‌کنم، گاهی موافقت می‌کنند و گاهی به دلیل مشغله‌شان موافقت نمی‌کنند. احساس می‌کنم که برای آن‌ها بار اضافه شده‌ام، چه کنم؟». راه حل ساده است، با آن‌ها روبرو شو! چرا این جوان مشکلش را با دوستانش در میان نمی‌گذارد و در مورد مسئله‌ای به این سادگی پرس و جو می‌کند؟

شخص دیگری خطاب به من پرسید: «من دانش آموز دبیرستانی هستم و وضعیت روانی‌ام خراب است و واقعاً نمی‌توانم درس بخوانم، خواهش می‌کنم راهنمایی‌ام کنید آقا، چون واقعاً دارم می‌میرم و نمی‌خواهم خانواده‌ام را ناامید کنم، لطفاً

1- <https://thearchive.me/ask/threads/158609447852>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

جواب دهید.^۱ این احساس مرگ قبل از شروع سال تحصیلی است، چگونه با این ترس کل سال تحصیلی را ادامه خواهد داد؟!

و دختری دیگر از امیره صقر این‌گونه می‌پرسد: «امیره، زندگی من کاملاً از بین رفته است، هیچ معنایی برای هیچ چیزی وجود ندارد و من هیچ احساسی ندارم... باور کن، من نمی‌توانم گذشته را فراموش کنم و نمی‌توانم چیزی را درست کنم، می‌دانم مشکل چیست، اما دیگر قادر به حرکت نیستم.»^۲ دختر توضیح نداد که مشکل کجاست و پس از دریافت پاسخی کلی، احساس راحتی و خوشحالی بسیاری کرد، علی‌رغم اینکه پاسخ تنها شامل کلمات ساده و کلی بود.

جوانی از محمد ابو خطاب می‌پرسد: «ای شیخ، من ۲۱ سال دارم و دنیا را کاملاً تاریک و ترسناک می‌بینم و نمی‌توانم زندگی کنم. من خسته‌ام و روحیه‌ام خراب است و همه چیز را تاریک می‌بینم. من به خدا نزدیکم و احساس می‌کنم نیاز به همسری دارم که در کنارم باشد، اما شرایط ازدواج سخت و دشوار است.»^۳

1- <https://ask.fm/IsmailArafa/answers/149712837555>

2- <https://ask.fm/AmiraSaqr /answers/154834880469>

3- <https://ask.fm/abokhattabb2/answers/154817733659>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

مشکل در اینجا نیاز او به ازدواج نیست، زیرا این یک نیاز طبیعی و ضروری است، بلکه مشکل در بزرگنمایی او از هر چیزی در زندگی‌اش فقط به دلیل نیاز به ازدواج است.

این‌ها صرفاً نمونه‌های ساده‌ای هستند، وگرنه این سایت پر از مشکلاتی است که بسیار سطحی هستند، اما با این حال، سوال کننده‌ها آن‌ها را مانند اتفاقات پایان دنیا توصیف می‌کنند. نکته قابل توجه این است که همه این مشکلات از جوانان و دخترانی است که بیش از ۲۰ سال دارند یعنی قاعدتا از مرحله نوجوانی عبور کرده و به مرحله بلوغ و رشد رسیده‌اند. اما قبل از اینکه ادامه دهیم، آیا می‌دانید منظور از «نسل نوجوان» که از اول کتاب تکرار می‌کنم چیست؟!

مرد، ولی نوجوان؛ زن، ولی نوجوان

ممکن است تصور کنیم که نوجوانی یک مرحله سنی است که از حدود ۱۴ سالگی شروع می‌شود و در سنین ۱۸ یا ۱۹ سالگی به پایان می‌رسد. اما در دنیای امروز، به دلیل مجموعه‌ای از عوامل، طول مدت نوجوانی افزایش یافته و گاهی تا اواسط بیست سالگی ادامه پیدا می‌کند.

به جای آنکه مرحله بلوغ از ابتدایی شروع شده و تا پایان دوره دبیرستان و آغاز دانشگاه تمام شود، می‌بینیم که بلوغ نسل امروزه از اواخر دبیرستان شروع شده و

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

تا چند سال بعد از فارغ التحصیلی از دانشگاه ادامه دارد. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که این مرحله تا ۲۵ سالگی به طول می‌انجامد! این یعنی پسریا دختر قبل از ۲۵ سالگی در احساساتش نسبت به ارتباطاتش با دیگران، تعامل با مشکلات روزانه، و دردِک و تصور طبیعت هر چیزی نوبلِوگ به شمار می‌آید.

چگونه به این نقطه رسیده‌ایم؟ چطور دانشجویی از دانشگاه فارغ‌التحصیل می‌شود، درحالی که بالغ نشده و چه بسا در تصوراتش از زندگی و مسئولیت و طبیعت زندگی هنوز مثل یک کودک رفتار می‌کند؟ آیا به این معناست که ما باید همانطور که در گذشته با دانش‌آموزان ابتدایی برخورد می‌کردیم با دانشجویان فارغ التحصیل دانشگاه رفتار کنیم؟

بسیاری از تحلیلگران و متخصصان با همین مشکل مواجه شده‌اند: نوجوانان اکنون دانشجویان دانشگاه، فارغ‌التحصیلان دانشکده‌ها و مؤسسات آموزش عالی هستند و به طور طبیعی همان پرسش‌ها را دارند: چگونه مرحله نوجوانی در تمام این مدت با آنها ادامه یافت؟! چرا بلوغ روانی و رشد عقلی و اجتماعی آنها اینقدر به تأخیر افتاده است؟!

1- Victoria Woollaston, An adult at 18? Not any more: Adolescence now ends at 25 to prevent young people getting an inferiority complex, The Daily Mail, 24 September 2013.

نسل برف‌دانه‌ها

نسل نوجوانان و جوانان کنونی بر اساس این پرسش‌ها توسط بسیاری از تحلیلگران نسل گذشته در رسانه‌های اجتماعی، جهت تمسخر و تحقیر «رقائق الثلج» یعنی برف‌دانه خوانده می‌شوند.^۱ اصطلاحی که نسل قدیمی‌تر با عنوان “Boomers” برای خود استفاده کرده‌اند، الان به طنز و تمسخر نسل جوان تبدیل شده است. به عنوان نسل برف‌دانه (Generation Snowflake) شناخته می‌شوند. به این دلیل آنها را به «برف‌دانه» تشبیه کرده‌اند که بسیار شکننده و حساس هستند؛ نمی‌توانند فشار یا تغییر شکل را تحمل کنند. اگر ساختار ضعیف آنها به کوچکترین لمس خارجی تماس پیدا کند، به سرعت از هم می‌پاشند و کاملاً خرد می‌شوند.

نسل برف‌دانه نیز به همین شکل دچار شکندگی روانی و روحی هستند و با کوچکترین فشاری در زندگی احساس شکست و ضعف می‌کنند. همیشه احساس

۱- در شبکه‌های اجتماعی، افراد بزرگسال از اصطلاح Snowflakes برای تمسخر جوانان و اشاره به شکنندگی و سطحی‌نگری آنها استفاده می‌کنند. در مقابل، جوانان به بزرگسالان با اصطلاح Boomers پاسخ می‌دهند که در اصل عنوانی برای نسل مسن‌تر است، اما اکنون به عنوان برچسبی برای تمسخر پیری و کوتاه‌بینی آنها به کار می‌رود.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

ضعف دارند و همیشه نقش قربانی را بازی می‌کنند، حساس و شکننده هستند و ساختار روانی و شخصیتی آن‌ها از هرگونه استحکام و استقامتی خالی است، و این باعث می‌شود که نتوانند با مشکلات زندگی روبرو شوند و به راحتی از پای در می‌آیند.

دلیل دوم برای این تشبیه این است که هریک از افراد این نسل، خود را خاص می‌بیند. نظریه‌های علمی اخیر نشان می‌دهد که هر برف‌دانه‌ای شکل خاص خود را دارد و به هیچ عنوان دو دانه برف کاملاً شبیه به هم وجود ندارد، این نسل نیز به همین شکل احساس خاص بودن می‌کند و مدام با اندیشه متمایز بودن و برتری‌طلبی تغذیه می‌شود و احساس استحقاق (Entitlement) می‌کند، یعنی توقع بسیار بالایی در ارتباطات اجتماعی خود دارد و انتظار تعامل متمایز و متفاوت و گرامی‌داشت بیشتری در برابر حضورش از دیگران دارد و اینکه به طور کامل با افکار وی همراهی شود، طوری که انگار همه اینها تنها حق اوست نه دیگران.

پدیده «شکندگی روانی» برای نسل برف‌دانه باعث شده تا بسیاری از محققان و تحلیلگران غربی این موضوع را با دقت بررسی کنند و برای هشدار از انتشار این پدیده کتاب‌های زیادی به رشته تحریر در آورند که در فهرست مراجع این کتاب خواهی یافت.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

حتی برخی از محققان متوجه شدند که این نسل گاهی اوقات از بزرگ شدن امتناع می‌کنند، به این معنی که از پذیرش مسئولیت‌های دوران بزرگسالی سرباز می‌زنند و همچنان به عنوان یک کودک با مسائل و مشکلات زندگی روزمره روبرو می‌شوند. آن‌ها با اولین برخورد با مشکلات و فشارهای واقعی زندگی، دچار فروپاشی می‌شوند. این وضعیت به سندرم پیت‌پن (Peter Pan Syndrome) معروف است، که به معنای عدم تمایل جوانان به پذیرش بزرگسالی و رفتار کردن به شکلی غیرمسئولانه در برابر وظایف زندگی و فرار دائمی از مشکلات است، که هر فشاری در زندگی را از خود دور می‌کنند و تبدیل به کودکانی بزرگسال در جامعه می‌شوند.^۱

اما در دنیای عرب، ناظران هنوز واکنشی به آثار این پدیده مخرب بر جامعه و بر خانواده‌ها، نشان نداده‌اند. زمانی که مطلبی را در دسامبر ۲۰۱۸ منتشر کردم که در مورد شکندگی روانی بود، بحث‌های زیادی در کامنت‌ها مطرح شد که درباره عدم پذیرش این پدیده به‌طور اساسی بود، به اندازه‌ای که برخی از نظر دهندگان اصرار داشتند که چیزی به نام شکندگی روانی اصلاً وجود ندارد و ادعا می‌کردند که این اصطلاح از تخیل من نشأت گرفته و من آن را ابداع کرده‌ام.

1- Dan Kiley, The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

حتی در دنیای کتاب‌ها نیز هیچ کتابی در این زمینه نوشته نشده است - تا جایی که من اطلاع دارم - همچنین مشاوره‌های موجود در سایت Ask.fm و پست‌ها و توییت‌ها و کانال‌های شخصی علما و دعوتگران، متخصصان روان‌شناسی، و درمانگران روانی در فضای مجازی به‌ندرت به این اصطلاح اشاره کرده‌اند؛ حتی اگر در اشکال یا سایت‌های مختلفی ظاهر شده باشد.

تنها شیخ حمزه سید محمود بود که به این پدیده خطرناک توجه کرده و آن را به صراحت در یکی از پست‌های خود به‌عنوان «آفت زمانه»¹ توصیف کرده بود. به خواست خدا و در فصل آخر چشم انداز ایشان را نقل خواهیم کرد.

این دوری از فهم درست پدیده باعث شد که تعامل با آن درست نباشد، برای مثال سؤالی که از اشخاص مختلف در سایت Ask.fm مطرح شده بود و محتوای آن این بود که: «خلأ عاطفی که باعث می‌شود فرد به هر چیزی علاقه‌مند شود، چه درمانی دارد؟» در پاسخ، یکی از افراد به شکلی تحقیرآمیز گفت: «برو در آغوش بالش‌ها بخواب»، در حالی که یکی از علما پاسخ داد: «به نزد یک روان‌شناس برو».

1- https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=720640365005904&id=100011798400498

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

واضح است که در هر دو پاسخ افراط و تفریط وجود دارد و این امر نشان می‌دهد که تعامل نادرست با این مسئله، می‌تواند به جای حل مشکلات، آن را تشدید کند.

شکندگی، تربیتی است نه طبیعی

بنابراین، اگر بخواهیم به این سوال پاسخ دهیم: آیا قاطعیت یا انعطاف‌پذیری امری نسبی است که می‌توان آن را از طریق تمرین و آموزش به دست آورد یا این که این یک ویژگی طبیعی و ذاتی است که با گذر زمان و مکان تغییر نمی‌کند؟

ما می‌توانیم جواب این سوال را در دل دشواری‌های زندگی سختی که پدران و مادران ما داشتند بیابیم. پیشرفت تکنولوژی که زندگی را تا اندازه زیادی برای ما آسان‌تر کرده در آن زمان وجود نداشته است. سختی‌ها و چالش‌های زیادی پیش می‌آید که ما را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد، این در حالی است که پدران و مادران ما هیچ گله و شکایتی به خاطر سختی‌هایی که کشیده‌اند ندارند، چرا که این طبیعت رایج زندگی آنها بوده است.

نسیم طالب، استاد دانشگاه نیویورک، در کتاب خود «ضد شکندگی» توضیح می‌دهد که انسان از دوران کودکی دارای نوعی تاب‌آوری احساسی (Resilience)

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

است که به او امکان می‌دهد تا با توجه به واکنش خود نسبت به تأثیرات خارجی، با آنها سازگار شود. او مردم را به سه دسته تقسیم می‌کند: ضعیف، قوی، و قاطعی که شکننده نیست.^۲ به همین دلیل، واکنش نسل جوان و نوجوان به فشارها ممکن است به‌طور اساسی با واکنش والدینشان متفاوت باشد. دلیل این تفاوت به تربیت و پرورش، میزان تاب‌آوری احساسی، و توانایی مقاومت و صبر در برابر ناملایمات برمی‌گردد.

از اینجا بود که نویسندگان بریتانیایی کلیر فوکس متوجه شد بسیاری از جوانان نسل امروز دائماً در حالتی از خود قربانی‌انگاری زندگی می‌کنند؛ احساساتشان با کوچکترین چیز جریحه‌دار می‌شود و از کوچکترین کلمه احساس توهین می‌کنند. گاهی حتی به عمد این حالت احساسی ضعیف را نشان می‌دهند تا همدردی دیگران را به خود جلب کنند. این وضعیت دائمی از احساس ضعف، استحکام روانی

۱ - متخصصان و پژوهشگران درباره ترجمه اصطلاح "Resilience" که به معنای توانایی انسان برای بهبودی، سازگاری، و غلبه بر آثار منفی فشارها و بازگشت به حالت طبیعی خود است، اختلاف نظر دارند. برخی این اصطلاح را به «تاب‌آوری احساسی» و برخی دیگر به «قاطعیت احساسی» ترجمه می‌کنند. در این کتاب، من از اصطلاح «تاب‌آوری احساسی» به‌عنوان ترجمه‌ای برای "Resilience" استفاده خواهم کرد.

2- Nassim Taleb, Antifragile: Things That Gain from Disorder.

شکنندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

فرد را نابود می‌کند و او را در برابر اولین شوک در زندگی واقعی کاملاً آسیب‌پذیر می‌سازد!

در قیاس با جهان عرب، یکی از تجلیات این موضوع این است که تا سال ۲۰۱۸ اصطلاح «خشونت» به‌طور گسترده‌ای در رسانه‌های اجتماعی جهان عرب شناخته‌شده نبود، اما تنها در عرض یک سال همه شروع به شکایت از آن کردند، در ارزیابی‌اش اغراق می‌کردند و به سرعت اعلام می‌کردند که در موقعیتی خاص مورد خشونت قرار گرفته‌اند. چرا که نه؟! وقتی می‌بینیم که هیچ چهره سرشناسی نیست که از خشونت انتقاد نکند. حتی این‌گونه شده که برای نوجوانان جذاب است که ادعا کنند مورد خشونت قرار گرفته‌اند، زیرا این مسئله باعث جلب همدردی و وسیله‌ای برای جلب توجه است، بدون اینکه ابتدا مشخص شود که منظور از خشونت چیست؟^۲

به همین دلیل، فوکس از این کمپین عظیم ضد خشونت انتقاد می‌کند - کمپینی که از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰ در ایالات متحده ۱.۴ میلیارد دلار هزینه داشته است^۳ - او

1- Claire Fox, I Find That Offensive.

2- Ibid.

3- Richard Adams, Fewer school bullies but cyberbullying is on the increase

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌گوید: «ارتباط دادن خشونت با بیماری روانی مرا نگران می‌کند. صنعت ضد خشونت تهدید واقعی برای وضعیت روانی جوانان است. به جای آرام کردن مردم، این صنعت تأثیرات منفی خشونت را تأیید و بزرگ‌نمایی می‌کند. این امر بر مکانیسم‌های سازگاری جوانان تأثیر می‌گذارد. طنز مآجرا اینجاست که این موضوع فضایی ایجاد می‌کند که باعث تحریک بروز علائم اختلالات روانی می‌شود».

فوکس ادامه می‌دهد: «اکنون با نسلی از نوجوانان و جوانان روبرو هستیم که خود را ضعیف و شکننده می‌دانند و معتقدند که خطاب شدن با الفاظ ناخوشایند، منجر به بیماری روانی آن‌ها می‌شود و بدون درمان روان‌شناسی توسط یک پزشک متخصص قادر به بقا نخواهند بود. آن‌ها بیماری روانی را به همه چیز اضافه می‌کنند: مشکلات روزمره زندگی مستقل، امتحانات دانشگاهی، و انتقاداتی که به آن‌ها وارد می‌شود»!

بله، خشونت‌های بد و مضر وجود دارد و باید با آن مبارزه شود. همچنین مواردی از خودکشی در جهان عرب ثبت شده است که در آن افراد به دلیل تجربه خشونت‌های بسیار آزاردهنده، هرگونه اعتماد به نفس خود را از دست داده و واقعاً دچار افسردگی شدید شده‌اند. اما چرا حالا هر مشکل جزئی و معمولی به عنوان خشونت تلقی

1- Claire Fox, I Find That Offensive.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌شود؟ و چرا تغییرات عادی روزمره زندگی به مشکلات روانی تبدیل شده که نیاز به مداخله فوری درمانی دارند؟

فرانک فوردی، استاد جامعه‌شناس در دانشگاه کنت بریتانیا، توضیح می‌دهد که چگونه مشکلات عادی زندگی به ما کمک می‌کنند تا خود را برای تحمل بیشتر تقویت کنیم، یا همان‌طور که گفته می‌شود: «آنچه تو را نمی‌کشد، قوی‌ترت می‌کند».^۱

فوردی می‌گوید: «اندوه نشانه‌ای از بیماری روانی نیست؛ بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از وجود انسانی است. هنگامی که اندوه طبیعی به بیماری روانی تبدیل می‌شود، نوجوانان و جوانان قادر نخواهند بود راهکارهای خودشان را برای غلبه بر تجربه‌های دردناک توسعه دهند».^۲

تاب‌آوری روانی به تدریج رشد می‌کند

۱- البته باید توجه داشت که این جمله به صورت مطلق درست نیست، زیرا واقعاً دردها و مشکلاتی وجود دارند که می‌توانند باعث فروپاشی کامل فرد شوند. اما ما این عبارت را در این زمینه به کار می‌بریم زیرا با معنای مورد نظر در این بحث همخوانی دارد.

2- Frank Furedi, Trigger warnings are educational suicides.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شکندگی روانی در میان نسل نوجوان به دلایل متعددی ظاهر شده، که از مهم‌ترین آن‌ها ناتوانی این نسل در پذیرش مسئولیت‌ها از دوران کودکی است، حتی در ساده‌ترین امور. این نسل به‌طور مداوم عادت کرده که برای رسیدن به اهدافش، حتی در مرور درس‌هایش یا انجام کارهایش به دیگران تکیه کند. این جدایی کامل بین تجربه پسر یا دختر جوان و زندگی واقعی، آن‌ها را نازپرورده‌تر و در برابر فشارها شکست‌پذیرتر می‌کند.

به همین دلیل نسیم طالب می‌گوید: «همان‌طور که گذراندن یک ماه کامل در رختخواب منجر به تحلیل رفتن عضلات می‌شود، سیستم‌های پیچیده نیز تضعیف می‌شوند و وقتی که هیچ فشاری روی آن‌ها نباشد گاهی به‌طور کامل از بین می‌روند. این همان تراژدی مدرنیته است، همان‌طور که تراژدی والدینی است که بیش از حد فرزندان خود را نازپرورده می‌کنند؛ کسانی که سعی در کمک به ما دارند، اغلب همان کسانی هستند که بیشترین آسیب را به ما وارد می‌کنند»^۱.

و در نهایت، نتیجه این است که با نسلی روبرو هستیم که به هیچ وجه بالغ نیست، حتی در اوج جوانی و شور و شوق خود، و این به خاطر عدم پذیرش مسئولیت است.

1- Nassim Taleb, Antifragile: Things That Gain from Disorder, (New York: Random House, ۲۰۱۲), P. ۳.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

این نسل در برابر هر موقعیتی فرو می‌پاشد و با هر بحرانی خرد می‌شود. این نسلی است که به کندی بالغ می‌شود و به سرعت فرو می‌ریزد، حتی در دهه بیست زندگی خود. نسل‌های قبلی در همان سنین دارای بلوغ روانی و ذهنی بیشتری بودند که آن‌ها را قادر می‌ساخت در سنین کمتری خانواده تشکیل دهند و مسئولیت‌ها را بپذیرند، و تاب‌آوری روانی بزرگی را توسعه داده بودند که از همتایان خود در نسل نوجوانان کنونی فراتر می‌رفت.

جین توینج در این باره می‌گوید: «بسیاری از مطالعات مربوط به تکامل مغز نشان داده‌اند که پوسته جلویی مغز (Frontal Cortex)، که مسئول قضاوت و تصمیم‌گیری است، تا سن ۲۵ سالگی به‌طور کامل تکامل نمی‌یابد. این امر به این ایده دامن زده است که نوجوانان آمادگی بزرگ شدن را ندارند و بنابراین به محافظت بیشتری برای مدت طولانی‌تری نیاز دارند. جالب اینجاست که تفسیر این مطالعات به نظر می‌رسد که حقیقت اساسی تحقیقات مغز مبنی بر اینکه مغز بر اساس تجربه تغییر می‌کند را نادیده گرفته است».

شاید نوجوانان و جوانان امروز واقعاً پوسته جلویی کاملاً رشد یافته‌ای نداشته باشند، زیرا به آن‌ها مسئولیت‌های بزرگسالان داده نشده است. اگر اسکنرهای مغزی در سال ۱۹۸۰ وجود داشتند، از خود می‌پرسیم که نتایج برای نسلی که در ۱۸

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

سالگی کار را شروع می‌کرد، در ۲۱ سالگی ازدواج می‌کرد و مدت کوتاهی بعد صاحب فرزند می‌شد، چگونه به نظر می‌رسید؟^۱

با توجه به این معضل - یعنی شکندگی روانی نوجوانان در دهه بیست زندگی‌شان - نویسنده استرالیایی، کارین فاریس، خواستار تمرین دادن خودمان برای تاب‌آوری احساسی شده است. او یادآور می‌شود که این موضوع در صورت دستیابی و پافشاری بر آن، فواید متعددی دارد.

از جمله فوایدی که فاریس به آن‌ها اشاره کرده است عبارتند از:

۱. بهبود سلامت روانی و ذهنی.
۲. بهبود عملکرد شناختی و ادراکی.
۳. حفظ آرامش درونی در موقعیت‌های استرس‌زا.
۴. نگاه به زندگی به عنوان یک رشته از چالش‌ها، نه مشکلات.
۵. ثبات در مواجهه با بحران‌ها.
۶. توانایی استقامت و شکوفایی در شرایط فشار مداوم.

1- Jean Twinge, iGen.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

۷. توانایی بازگشت به عقب و بهبودی سریع از شکست‌ها.

۸. عبرت گرفتن از ناکامی‌ها و شکست‌ها که به‌عنوان فرصت‌های یادگیری محسوب می‌شوند.^۱

در اینجا می‌توان به حدیث پیامبر ﷺ اشاره کرد: «علم با یادگیری و بردباری با تمرین بردباری به دست می‌آید»،^۲ که برخی به آن این عبارت را اضافه می‌کنند: «و صبر با تمرین صبر». مقصود این است که انسان باید خود را به تحمل سختی‌ها، پذیرش خطرات و عبور از مشکلات وادار کند.

امام غزالی رحمه‌الله در کتاب «احیاء علوم الدین» نظر جالبی در این زمینه دارد و اشاره می‌کند که هر انسانی واقعاً می‌تواند خود را تغییر دهد. او می‌گوید: «اگر اخلاق قابل تغییر نبود، توصیه‌ها، موعظه‌ها و تربیت‌ها بی‌فایده می‌شدند و پیامبر خدا ﷺ نمی‌فرمودند: «اخلاق خود را نیکو کنید!» چگونه می‌توان این مسئله را در مورد انسان انکار کرد در حالی که تغییر اخلاق حیوان ممکن است؟ به عنوان مثال، شاهین از وحشی‌گری به انس گرفتن، سگ از شرارت در خوردن به با ادب بودن و

1- Karen Ferris, How to Be Resilient in a Culture of Constant Change.

۲- روایت طبرانی.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نگهداری و رها کردن غذا، و اسب از سرکشی به آرامی و فرمانبرداری تغییر می‌کند. همه این‌ها تغییر اخلاق است»!

جین توینج در خلاصه‌ای از توصیه‌های خود به جوانان و دختران در این زمینه پیشنهاد می‌کند که به خیابان بروند و گوشی‌های هوشمند خود را کنار بگذارند. در شغلی مشغول به کار شوند، رانندگی کنند و شاید کارهای دوستان یا خانواده‌شان را انجام دهند. به‌طور کامل مسئولیت خود را بر عهده بگیرند و از نظر مالی از والدین خود مستقل شوند. وظیفه خرید مایحتاج خانه را به عهده بگیرند و به کمک نیازمندان، فقرا و مستمندان بشتابند.

علاوه بر این، باید با افراد مسن‌تر و باتجربه در زندگی و کسانی که دستاوردهای بزرگی دارند، در ارتباط باشید. به همراهی اهل علم و مشایخ پردازید و از سیرت سلف صالح پیروی کنید.

همه این امور به درک شما از واقعیت زندگی می‌افزاید، مهارت‌های اجتماعی شما را بهبود می‌بخشد و به تجربه شما در مواجهه با مشکلات، مدیریت زمان، سازمان‌دهی اولویت‌ها و ترتیب دادن به زندگی‌تان می‌افزاید. این موارد شما را برای

۱- ابو حامد الغزالی، إحياء علوم الدين.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

رسیدن به بلوغ روانی آماده می‌کند تا به شکل مؤثرتری برای مرحله بزرگسالی آماده باشید.^۱

مسئولیت‌ها را از الآن به عهده بگیر

بنابراین، انسان اگر با زندگی در حال مبارزه باشد، و از کودکی شروع به پذیرش مسئولیت‌ها کند، می‌تواند از حساسیت خود نسبت به فشارها و انتقاد رهایی یابد. تربیت نفس برای پذیرش مسئولیت اشتباهات و مواجهه با عواقب اعمالش، از بزرگترین درس‌هایی است که زندگی می‌تواند به انسان بیاموزد.

آلن دوباتن می‌گوید: «در دنیایی ایده‌آل، ما در برابر این تأثیرات خارجی ایمن‌تر خواهیم بود؛ نه در برابر بی‌توجهی می‌لرزیم و نه در برابر توجه، نه در برابر تحسین و نه در برابر تحقیر. اگر کسی ما را تحسین کند و این تحسین صادقانه نباشد، خود را بدون شایستگی به وسوسه نمی‌سپاریم. اگر ارزیابی صادقانه‌ای از نقاط قوت خود داشته باشیم و بر اساس ارزش‌های خود قضاوت کنیم، فرض دیگران مبنی بر اینکه

1- Jean Twinge, iGen.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ما بی‌ارزش هستیم، ما را آزرده نخواهد کرد. ما به شأن و شایستگی خود اطمینان خواهیم داشت»^۱.

این فرآیند مسئولیت‌پذیری و ساختن اعتماد به نفس از کودکی آغاز می‌شود. روزنامه‌نگار متخصص در روان‌شناسی، هارا مارانو، در کتاب خود «ملت ضعیفان» (A Nation of Wimps)، از والدینی انتقاد می‌کند که این روزها فرزندان خود را با کمترین خطرات، بزرگ می‌کنند و به آن‌ها اجازه نمی‌دهند به تنهایی دوچرخه‌سواری کنند، یا آزادانه در فضای باز بازی کنند، یا در خیابان تجربه‌های خود را زیر نظر والدینشان انجام دهند. او معتقد است که این‌گونه احاطه کردن فرزندان با چنین مراقبت‌های افراطی و بیش از حد، مفید نیست. سپس می‌گوید: «این مراقبت بیش از حد بر کودکان تأثیر می‌گذارد و آن‌ها را شکننده‌تر می‌کند»^۲.

اما آیا واقعاً فشارهای زندگی می‌توانند ما را قوی‌تر کنند؟ آیا درد می‌تواند ما را به انسان‌های بهتری تبدیل کند؟ و آیا مشکلات می‌توانند روان ما را به سمت بهتر شدن هدایت کنند؟ به این داستان عجیب توجه کنید!

۱- آلن دوباتن، اضطراب جایگاه اجتماعی، ص ۱۵

2- Hara Estroff Marano, A Nation of Wimps.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در اواسط دهه نود میلادی، تنها ۰.۴٪ از کودکان آمریکایی زیر هشت سال به آلرژی بادام زمینی مبتلا بودند. از آن زمان، والدین شروع به محافظت از فرزندان خود در برابر مصرف هرگونه محصول حاوی بادام زمینی کردند، از ترس اینکه مبادا آن‌ها به دلیل حساسیت، آسیب ببینند.

اما به‌نوعی این اقدامات به کودکان کمک نکرد. طی چند سال، به‌ویژه در سال ۲۰۰۸، درصد کودکان مبتلا به حساسیت تقریباً سه برابر شد و به ۱.۴٪ رسید. با وجود مراقبت‌های افراطی که والدین به فرزندان خود ارائه می‌دادند، هیچ‌کس نمی‌دانست چرا این نسبت به این شکل ناگهانی افزایش یافته است؟ به هر حال، والدین همچنان به جلوگیری از تماس فرزندان با بادام زمینی از بدو تولد ادامه دادند؛ چرا که در نهایت، پیشگیری بهتر از درمان است و قطعاً محافظت از کودکان در برابر بادام زمینی آن‌ها را ایمن‌تر خواهد کرد، این‌طور نیست؟

برعکس، محافظت از کودکان در برابر بادام زمینی در دوران کودکی دقیقاً دلیل شیوع آلرژی و افزایش میزان آن در میان کودکان بود. مطالعه‌ای با عنوان LEAP بر روی ۶۴۰ کودک زیر یک سال انجام شد و این کودکان به دو گروه تقسیم شدند: به نیمی از والدین توصیه شد که فرزندان را با محصولات بادام زمینی تغذیه کنند و به

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نیمی دیگر توصیه شد که از دادن بادام زمینی به فرزندان‌شان خودداری کنند. این مطالعه به مدت پنج سال کامل نتایج را پیگیری کرد.

نتیجه شگفت‌انگیز این بود که میزان کودکانی که بعدها به حساسیت بادام زمینی مبتلا شدند در گروهی که والدین‌شان آن‌ها را محافظت کرده بودند، ۱۷٪ بود، در حالی که این میزان در کودکانی که به‌طور مداوم در معرض بادام زمینی قرار گرفته بودند، تنها به ۳٪ کاهش یافت. یکی از پژوهشگران این مطالعه می‌گوید: «قرار گرفتن در معرض بادام زمینی در دوران کودکی ایمنی قوی در برابر حساسیت ایجاد می‌کند. توصیه‌ای که می‌گویید: فرزندان‌تان را از هر چیزی که ممکن است در کودکی آن‌ها را به حساسیت مبتلا کند دور نگه دارید، توصیه‌ای نادرست است»^۱.

این دقیقاً همان چیزی است که از دوران کودکی اتفاق می‌افتد. کشف کودک از زندگی و مواجهه با مشکلات از همان دوران کودکی، در او مقاومت روانی ایجاد می‌کند و او را در برابر زندگی مقاوم‌تر می‌سازد. ما به چالش‌های ذهنی و فشارهای

1- Greg Lukianoff, Jonathan Haidt, The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation For Failure, (New York: Penguin Press, ۲۰۱۸).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

جسمی نیاز داریم تا بتوانیم در زندگی ادامه دهیم؛ بدون آن‌ها، به‌کلی نابود خواهیم شد.

بنابراین، رمز موفقیت «ایمنی» است. درمان این است که ایمنی در برابر سخنان مردم، مشکلات زندگی، و تغییرات آن به دست آوریم، درست مانند ایمنی که بدن در برابر ویروس‌ها و میکروب‌ها پیدا می‌کند. سپس خود را به پذیرش مفهوم تلاش و رنج در زندگی دنیوی عادت دهیم و آنچه که این پذیرش از ما می‌طلبد، شامل تکالیف شرعی و سختی‌های روانی و جسمی را بپذیریم.

{يَا يَحْيَىٰ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ} (ای یحیی، کتاب [خدا] را با قدرت بگیر). در همین زمینه، بسیاری از سلف از تنبلی، ضعف و بی‌کاری که به‌طور منفی بر تاب‌آوری احساسی ما تأثیر می‌گذارد، نکوهش می‌کردند. آن‌ها دوست داشتند که کودکان از کودکی چیزهایی بیاموزند که به آن‌ها در درک طبیعت زندگی و پذیرش مسئولیت‌های آن کمک کند. به گفته پژوهشگر محمد شعبان ایوب، این اصل از سیرت نبوی گرفته شده است، (زیرا پیامبر اسلام بر آموزش اعتماد به نفس به کودکان، تربیت آن‌ها بر اساس تحمل مسئولیت، اطاعت، و عدم افشای اسرار تأکید می‌کرد).

۱- محمد شعبان ایوب، چگونه مسلمانان فرزندان خود را تربیت کردند؟ (قاهره: مؤسسه اقرأ، ۲۰۱۱)، ص ۳۸.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و پس از پیامبر، صحابه گرامی نیز پیروی از این روش را آموختند. همان‌طور که سیدنا عمر بن خطاب رضی‌الله‌عنه فرمود: «به فرزندان خود شنا، تیراندازی و سوارکاری بیاموزید.» یا همان‌طور که سیدنا خالد بن ولید رضی‌الله‌عنه گفت: «به ما دستور داده شد که به فرزندانمان تیراندازی و قرآن را بیاموزیم.»

عبدالله بن عباس رضی‌الله‌عنه از این که کسی بگوید «من تنبلم» بیزار بود، زیرا تمایل به بی‌حالی باعث کسالت روان و دوری از پذیرش مسئولیت موجب تسلیم‌پذیری بدن می‌شود. به بیان مصری‌ها، کمبود مواجهه با فشارها باعث می‌شود که «استخوان انسان نرم شود».

شریعت برای درمان این مسئله - یعنی شکندگی روانی - راهکارهایی چون تهذیب نفس، مخالفت با هوای نفس و عدم اجابت دعوت آن به آسودگی و رفاه‌طلبی را توصیه کرده است. این مفاهیم بزرگ در شریعت به‌طور مکرر در احادیث و آیات قرآنی آمده‌اند. به‌عنوان مثال، یکی از صحابه، بشیر بن خصاصیه رضی‌الله‌عنه، نزد رسول خدا ﷺ آمد و گفت: «نزد رسول خدا ﷺ آمدم تا با او بر اسلام بیعت کنم. ایشان شرط کردند که گواهی دهی که هیچ معبودی به حق جز الله نیست و محمد بنده و فرستاده اوست، پنج نماز را به‌جا آوری، ماه رمضان را روزه بگیری، زکات پردازی، به حج خانه خدا بروی، و در راه خدا جهاد کنی.»

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بشیر گفت: «گفتم: ای رسول خدا، دو مورد از این‌ها را نمی‌توانم انجام دهم. اما زکات، من فقط ده شتر دارم که متعلق به خانواده‌ام هستند و بار و نیازهای آن‌ها را برآورده می‌کنند. و اما جهاد، مردم می‌گویند کسی که از جنگ فرار کند، گرفتار خشم خدا می‌شود. من می‌ترسم که وقتی در میدان نبرد قرار بگیرم، از مرگ بترسم و روحم دچار ضعف شود».

پس رسول خدا ﷺ دست خود را جمع کرد سپس آن را تکان داد، و فرمود: «نه صدقه و نه جهاد، پس با چه چیزی وارد بهشت می‌شوی؟» بشیر گفت: «سپس گفتم: ای رسول خدا، با شما بیعت می‌کنم». پس پیامبر با من بر همه آن‌ها بیعت کرد. این روایت را احمد نقل کرده و حاکم در «مستدرک» خود آن را صحیح دانسته است.

بشیر رضی‌الله‌عنه نیازمند یک وقفه تربیتی و بازنگری نبوی بود تا به او حقیقت بیعت با اسلام را نشان دهد. زیرا اسلام از مسلمان جز بهترین و گران‌بهاترین چیزهایی که دارد، نمی‌پذیرد تا شرف پیوستن به اهل آن را به دست آورد و عنوان وابستگی به شریعتش را کسب کند. اسلام به بذل جان و دارایی در راه رضای خالق بزرگ ترغیب می‌کند. به این ترتیب، نفس‌ها تغییر می‌کنند، از طریق این یادآوری دائمی شریعت از حسابرسی در روز قیامت، که این امر ضعف ما را درمان می‌کند و ما را با قدرت لازم برای غلبه بر هوای نفس مجهز می‌سازد.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ترمذی روایت کرده است که رسول خدا ﷺ فرمود: «هیچ یک از شما تابع بی‌اراده نباشد که بگوید: من با مردم هستم؛ اگر مردم نیکوکار بودند، من نیز نیکوکارم، و اگر بد کردند، من نیز بد می‌کنم. بلکه نفس خود را ثابت و تربیت کنید، که اگر مردم نیکوکار بودند، شما هم نیکوکار باشید، و اگر بد کردند، شما ستم نکنید»^۱ پس تثبیت نفس، تهذیب آن و تمرین دادن آن از مقاصد اساسی شریعت در دین اسلام است.

در مقابل، کوتاهی در انجام واجبات یا تفریط در مسئولیت‌ها از ناتوانی‌های نکوهیده‌ای است که خداوند از آن نهی کرده است. هنگامی که دو مرد با یکدیگر اختلاف داشتند و نزد پیامبر ﷺ داوری کردند، پیامبر به نفع یکی از آن‌ها حکم داد، در حالی که حق دیگری پایمال شده بود اما او دلیلی برای اثبات حقانیت خود نداشت. این مرد وقتی از مسجد خارج شد، گفت: «حسبنا الله ونعم الوکیل» (خداوند ما را کافی است و او بهترین وکیل است). پیامبر ﷺ او را فراخواند و به او فرمود: «خداوند ناتوانی را نکوهش می‌کند، بلکه برتوست که هشیار و زیرک باشی، و اگر بر تو امری

۱- این حدیث از نظر سند دارای اشکال است، اما معنای آن صحیح است.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

چیره شد، بگو: حسبی الله ونعم الوکیل» (خداوند ما را کافی است و او بهترین وکیل است)!

پیامبر ﷺ این مرد را به خاطر کوتاهی و ضعفش سرزنش کرد و فرمود که ناتوانی او از نوع ناتوانی جبری نیست که در آن همه تلاش‌های ممکن را انجام داده و سپس شرایط بر او چیره شده باشد. بلکه این کوتاهی از جانب خود او بود که حقش را ننوشت و در ثبت آنچه به نفع یا ضرر او بود، سهل‌انگاری کرد.

شیخ محمد غزالی رحمه‌الله در توضیحی زیبا درباره این حدیث می‌گوید: «حقیقت این است که فضیلت قدرت و استواری در نفس مسلمان بر پایه عقیده توحید قرار دارد، مانند دیگر فضائلی که او را از پذیرش خواری در زمین بازمی‌دارد، زیرا او به خاطر ارتباطش با آسمان از مقام بلندی برخوردار است. و چون او می‌تواند در چهارچوب ایمان خود، به تنهایی یک امت باشد، و در دهانش این سخن خداوند عزوجل را دارد: {قُلْ أَغَيَّرَ اللَّهُ اتَّخَذُ وَلِيًّا فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَسْلَمَ وَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْمُشْرِكِينَ} (انعام: ۱۴) (بگو: آیا غیر از الله کسی را به دوستی بگیرم، در حالی که او آفریننده آسمان‌ها و زمین است و او غذا می‌دهد و

۱- به روایت ابو داود.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

غذا داده نمی‌شود؟ بگو: من مأمورم که نخستین کسی باشم که تسلیم [الله] شده است، و هرگز از مشرکان نباش).

از جمله فضائل قدرت که اسلام بر آن تأکید دارد این است که فرد دارای اراده قوی باشد و نیت خود را بر دستیابی به هدفش با استفاده از وسایل صحیح متمرکز کند، و در این راه نهایت تلاش خود را به کار گیرد. نباید بگذارد که شانس‌ها برای او کاری انجام دهند یا سرنوشت چیزی را برایش برنامه‌ریزی کند که خود در برنامه‌ریزی آن کوتاهی کرده است. زیرا برخی از مردم، پناه بردن به خدا را بهانه‌ای قرار می‌دهند تا کوتاهی‌های ناپسند و ضعف‌های خود را پنهان کنند، و این نوع پیچیدگی و فریبکاری چیزی است که اسلام آن را ناپسند می‌داند.

بنابراین، انسان موظف است که تمام توانایی‌های خود را برای غلبه بر مشکلاتش به کار گیرد تا آن‌ها را از مسیرش دور کند. اگر مشکلات را چنان رام کند که در برابر او تسلیم شوند، وظیفه خود را انجام داده است. و اگر پس از تلاش‌های خود در برابر آن‌ها مغلوب شود، در این صورت پناه بردن به خدا برای او مأمنی است که از خطرات

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شکست، به آن چنگ می‌زند. پس او در هر دو حالت قوی است؛ ابتدا به واسطه عملش و در نهایت به واسطه توکلش.^۱

بنابراین، آماده‌سازی نفس برای صبر در برابر ناملایمات، پناه بردن به خدا، و به کارگیری تمام توان در بهره‌گیری از عوامل قدرت، انسان را از تنگنای مشکلات و بحران‌های کوچک خارج می‌کند و او را به میدان مسائل بزرگ‌تر مسلمانان و تعلق به امت وسیع اسلام می‌برد. همان‌طور که در حدیث آمده است: «خداوند امور والا را دوست دارد و از امور پست بیزار است».^۲

این فصل را با کلماتی که شیخ حمزه السید محمود درباره پدیده شکندگی روانی نوشته است، به پایان می‌رسانم. شیخ می‌گوید: «آنچه باعث غرق شدن انسان در دوران معاصر در امواج جاهلیت مدرن شده است، فلسفه‌های مادی‌گرای محدود و ارزش‌های خشک عددی آن، ضعف در شناخت خدا و فهم دین او و آگاهی از سنت‌های الهی، و فاصله عمیق از هدفی‌ست که خداوند به‌خاطر آن انسان را آفریده است، خواه در تأمل و اندیشه یا در عمل، و جهل مرکب نسبت به ماهیت این دنیا و آنچه برای تحقق مفهوم آزمایش و امتحان در آن بنا شده است. همچنین انحراف

۱ - محمد الغزالی، اخلاق مسلمان.

۲ - حدیث صحیح است.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شدید قطب‌نمای حرکت کلی انسان از مفاهیمی که به سوی آسمان عروج می‌کند به سوی ماده‌ای که به زمین می‌کشد؛ تا جایی که ویژگی‌های ماده فیزیکی بر بیشتر مردم، چه از نظر روح، چه اندیشه و چه اخلاق، غالب شده است.

و کمبود توشه‌گیری از طاعات الهی، فردی و انسانی که پشتوانه مردم در تحمل سختی‌های زندگی و صبر بر تکالیف رسالت را تقویت می‌کند، و چرخش عموم مردم در مدارهای تنگ و خصوصی خودشان، که ارزش‌های سخت مدرنیته در نفس‌هایشان تعمیق کرده و «منیت» را تقویت کرده است. و این امر منجر به فرسایش روابط انسانی ضروری برای قلب‌ها و ذهن‌ها و منافع شده است، چه از نظر حقیقت و چه از نظر ظاهر. به همراه همه آنچه مردم از سیاست‌های ستمگران ظالمی که بر دین و معیشت‌شان تسلط دارند، متحمل می‌شوند، و غیبت الگوهای درست و صادق برای تأسی و پیروی، که به واسطه انواع انزوا از واقعیت کنار گذاشته شده‌اند مشخص می‌شود.

و همه آن معیارهایی که جاهلیت سرمایه‌داری مدرن برای مردم در زندگی تعیین می‌کند، برای لذت‌جویی، و روش‌های بی‌پایانی که برای ارضای این لذت‌ها به آن‌ها معرفی می‌کند، که هر ساعت با شدت بیشتری به روزرسانی می‌شوند. و همچنین پنجره‌ها و درهایی که به روی مردم گشوده شده، همه در جهت دستیابی به این

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

هدف است به‌گونه‌ای که تعداد آن‌ها قابل شمارش نیست و کیفیتشان نیز قابل ارزیابی کامل نیست.

تا جایی که اکثر مردم به دنبال پیگیری تازه‌های آن و با حرص و ولع در بازارهایش می‌دوند، یکی از آن‌ها تمام عمرش را برای به دست آوردن چیزی که این جاهلیت برای او می‌خواهد، نه چیزی که خود او برای خود می‌خواهد و نه چیزی که خدا برای او می‌خواهد، صرف می‌کند. در این میان، آنچه با آن خود را تثبیت می‌کند و با آن وجودش را از طریق دستاوردهای معرفت، عمل و نیکوکاری محقق می‌سازد، کمرنگ می‌شود؛ این‌ها اموری هستند که استواری انسان را در خودش و در میان مردم به‌طور واقعی، نه جعلی، محقق می‌سازند. و او در میان این امواج بلند، در گرداب‌های اطلاعاتی متراکم و بی‌حد و حصری قرار دارد که برای هر کسی در هر معنایی و در هر چیزی در دسترس است. مگر این‌که شفای خداوند از قبل به او برسد، که در غیر این صورت او را به‌شدت می‌شکند؛ به‌طوری که فطرتش آسیب دیده و انسانیتش کمرنگ و حیوانیتش تقویت می‌شود.

بر انسان معاصر - با ارزش‌های ناپایدار عددی و معیارهای متناقض نسبی‌اش - «سستی» غلبه کرده است؛ سستی عقلی که باعث می‌شود هیچ اصول دینی یا ارزشی مستحکم او را پایدار نسازد و سستی عاطفی که دلبستگی طبیعی انسانی به

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

اشخاص، اشیا، و معانی را به شکل‌های عجیبی از حرص و افراط تبدیل کرده است که غرق‌کننده و سوزاننده هستند. و سستی روانی که صاحبش را پراکنده و متلاشی می‌کند، مگر اندکی از آن‌ها که با رحمت خداوند در امان هستند. و سستی اجتماعی که انسان را در روابط واقعی و مجازی بی‌پایان پراکنده می‌کند؛ روابطی که سهمشان از محبت فقط رنگ آن است، از مهربانی فقط طعم آن، و از رقابت فقط بوی آن. و سستی بدنی با انواع محصولات غذایی، جنسی، لباس‌ها، و وسایل نقلیه‌ای که خاک فطرت را فرسوده و ربوبیت آن را منحرف کرده‌اند؛ به‌طوری که نفس انسان معاصر پر از سخنان پوچ و به‌طور کامل تکه تکه شده است، مگر کسانی که خداوند آن‌ها را حفظ کرده باشد.

این است شکندگی روانی و این‌ها مجموعه‌ای از علل آن هستند؛ محفوظ کسی است که خدای رحمان بصیرتش را به آن آگاه کرده است، و خوشبخت کسی است که خداوند او را در اجتناب از آن یاری داده است. هیچ یاری‌دهنده‌ای جز خداوند دانا و توانای یکتا در این مورد وجود ندارد. از جمله شگفت‌انگیزترین روایات درباره فاروق مُلَهم، عمر بن خطاب رضی‌الله‌عنه، دعای اوست که می‌گفت: «خدایا، من از تو سبک‌باری را نمی‌خواهم، بلکه از تو نیرو و قوت را می‌طلبم».

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل دوم: شیفتگی روان‌پزشکی

چه کسی از ما در زندگی خود با شوک‌ها و ضربه‌ها مواجه نمی‌شود؟

شوک اقتصادی، به دلیل اخراج شدن از کار، سنگینی بارهای زندگی که بر دوش سنگینی می‌کند، یا شرایطی که برای ورود به بازار کار روزبه‌روز سخت‌تر می‌شود. شوک عاطفی از جانب معشوق، به خاطر مشکل بزرگی در دوران نامزدی یا ازدواج که رابطه‌شان را تهدید کرده و شاید واقعاً به طلاق انجامیده باشد. ضربه خوردن از یکی از اعضای خانواده به دلیل اختلافی خانوادگی بر سر ارث و میراث یا مسائل مربوط به اصل و نسب. ضربه خوردن از دوستانی که رفاقت و همراهی دیرینه‌شان را زیر پا گذاشته و در هنگام سختی و نیاز، در کنارش نمانده‌اند. شوک فکری در مواجهه با تحولات اخیر جهان، یا شوکی که از تحمل یک ظلم بی‌رحمانه بر ما ناشی می‌شود...

انواع شوک‌ها متفاوت‌اند، اما همگی در آن زلزله روانی شدیدی که از درون احساس می‌کنیم، مشترک هستند؛ لرزشی که قدرت ما را برای تفکر و تعامل طبیعی با دیگران مختل می‌کند. شوک‌ها - تروماها - بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان‌ها روی زمین هستند، زیرا فراز و نشیب‌های زندگی، همچون جزرومد، پیشرفت و پسرفت،

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

همگی از ذات و طبیعت آگاهی ما نسبت به زندگی نشأت می‌گیرند. در واقع، این تغییرات قبل از اینکه بخشی از طبیعت دنیای بیرونی باشند، بخشی از طبیعت درونی ما هستند. به همین دلیل پیامبر صلی الله علیه و سلم فرمودند: «برای هر کاری شور و شوقی است و برای هر شوری دوره‌ای از افول. هر کس دوره افولش به سوی سنت من باشد، رستگار شده است، و هر کس به سوی غیر آن باشد، هلاک خواهد شد»^۱.

ابن قیم رحمه الله در این باره می‌گوید: «هر کسی که با جدیت به دنبال چیزی باشد، حتماً با وقفه و سستی روبرو خواهد شد»^۲. بنابراین همان‌طور که نفس انسان دارای نشاط و سستی، همت و کاهلی، پشروی و پیشروی است، زندگی نیز دارای غم و شادی، آسانی و سختی، و خوشی و ناخوشی‌های خود است. از اینجا، نوسانات خلقی، شوک‌های زندگی، و شرایط طبیعی زیستی گاهی مجموعه‌ای از فشارها را بر ما تحمیل می‌کنند که گاه به آنها با غم، گاه با تنش، و گاه با اضطراب واکنش نشان می‌دهیم. بر اساس مقاومت و انعطاف‌پذیری روانی هر فرد، او شروع به مقابله با این موقعیت‌های منفی و پذیرش اثرات بد آنها می‌کند، سپس به دنبال حمایت از

۱- روایت شده از احمد و منظور از «الشرّة» اشتیاق به چیزی و فعالیت و علاقه‌مندی در آن است، اما «الفترة» به معنای ضعف، سکون و قطع شدن است.

۲- شمس الدین ابن القیم، مدارج السالکین بین منازل إياك نعبد وإياك نستعين.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دوستان یا خانواده‌اش می‌گردد، یا انرژی منفی خود را با پیاده‌روی، ورزش کردن، بازگو کردن آنچه در دل دارد به فردی نزدیک، یا بازی‌های ویدئویی تخلیه می‌کند، تا تعادل روانی‌اش را به همان حالت قبل از وقوع این شوک‌ها بازگرداند.

اما یک گشت سریع در شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهد که یک گرایش در حال افزایش وجود دارد که روز به روز بیشتر می‌شود و تمام راه‌های بازیابی تعادل روانی را به یک راه حل محدود می‌کند: مراجعه به روان‌پزشکان. شاید ما اکنون به این نکته توجه کرده باشیم، اما پیش از ما کریستوفر لاش، استاد تاریخ در دانشگاه روچستر آمریکا، در سال ۱۹۷۹ میلادی در کتاب خود به نام «فرهنگ خودشیفتگی» به آن اشاره کرده بود. او در این کتاب اشاره می‌کند که شهروند آمریکایی در دهه شصت میلادی خود را در عصری یافت که با بیماری‌های همه‌گیر اضطراب، افسردگی، ترس از آینده و احساس پوچی درونی روبرو شده بود. این‌ها همان بیماری‌هایی هستند که نسل جوان عرب نیز اکنون به نحوی از آن‌ها رنج می‌برد.

لاش سپس می‌گوید: «دیگر شهروند قرن بیستم آمریکا به دنبال روحانیون یا کشیش‌ها نیست، بلکه اکنون به دنبال درمانگران و روان‌پزشکان می‌رود. هدف

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

دینی قدیمی که رهایی از گناهان بود، به تدریج کمرنگ شده و هدف والای کنونی فرد، سلامت روانی و شادی فردی شده است.^۲

لاش بر این باور بود که این رجوع به درمانگران و روان‌پزشکان به یک فرهنگ عمومی تبدیل شده و دیگر تنها موارد فردی نیست، بلکه جو کنونی حول محور درمان روانی می‌چرخد. مردم امروز تشنه احساسات، توهّمات لحظه‌ای، سلامت شخصی و تعادل روانی هستند. آن‌ها اهمیتی به نجات دینی یا بازگشت به یک عصر طلایی قدیمی نمی‌دهند.^۳

آیا واقعاً مراجعه ما به روان‌پزشکی راه‌حلی برای مشکلاتمان شده است؟ یا اینکه تعادل روانی طبیعی ما را از بین برده است؟ چرا این قدر شیفته روان‌پزشکی شده‌ایم و چگونه می‌توان تشخیص داد که چه چیزی در روان‌پزشکی درست است و چه چیزی نادرست؟

شوک (تروما) دقیقاً چیست؟

1 - Christopher Lasch, The Culture of Narcissism.

2 - Ibid.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بیاید با هم به مفهوم شوکی که همگی ما به‌طور دوره‌ای در زندگی‌مان تجربه می‌کنیم نگاهی بیندازیم: چگونه مفهوم تروما در روان‌پزشکی تکامل یافت و اکنون هر موقعیت طبیعی زندگی که به‌طور عادی با آن مواجه می‌شویم را شامل می‌شود! در اوایل تدوین کتاب DSM، که اولین مرجع و راهنمای اصلی اختلالات روانی در جهان به‌شمار می‌آید و در سال ۱۹۵۲ منتشر شد، روان‌پزشکان از اصطلاح «تروما» (Trauma) فقط برای توصیف هر گونه آسیب جسمی به بدن استفاده می‌کردند، مانند شوک ناشی از آسیب‌های تروماتیک مغزی (Traumatic Brain Injury).

اما با انتشار نسخه سوم راهنمای DSM در سال ۱۹۸۰ میلادی، تعریف تروما گسترش یافت تا شامل «اختلال اضطراب پس از سانحه» (Post-traumatic Stress Disorder) نیز شود. این اولین نوع از شوک بود که در روان‌پزشکی بدون هیچ‌گونه آسیب فیزیکی همراه آن تعریف شد.

راهنمای سوم در آن زمان، اختلال اضطراب پس از سانحه را به عنوان یک تجربه خشونت‌آمیز و بسیار شدید تعریف کرد که بیمار آن را تجربه می‌کند. معیار این تجربه مشخص و عینی بود: «علائم آن آشکار و شامل ناراحتی و اندوه نسبت به همه افراد

۱ - منظور ما از «شوک» در اینجا همان مفهوم تخصصی آن در علم روان‌پزشکی است، نه معنای رایج آن در زندگی روزمره.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

و خارج از محدوده تجربه عادی انسانی است.^۱ این راهنما معیار را به صورت فردی و طبق دیدگاه شخصی هر فرد رها نکرده بود، بلکه با شرایط خاصی مانند جنگ، تجاوز و شکنجه محدود شده بود. همه این‌ها می‌توانستند منجر به انزوای فرد از زندگی شوند و بر این اساس، فرد به اختلال اضطراب پس از سانحه تشخیص داده می‌شد. اما طلاق، از دست دادن یکی از نزدیکان به دلیل مرگ طبیعی یا حادثه‌ای، یا مردود شدن در امتحانات دانشگاهی، در آن زمان به عنوان علت اختلال اضطراب پس از سانحه در نظر گرفته نمی‌شدند، زیرا این موارد نوسانات عادی زندگی محسوب می‌شدند و نه اختلالات. بله، این تجربیات شامل غم و درد هستند، اما غم همان افسردگی نیست و درد هم مانند شوک نیست.

چرا این موارد به عنوان اختلالات دسته‌بندی نشدند؟ به سادگی، چون طبیعی بود که افرادی که این تجربیات را پشت سر می‌گذرانند، بدون نیاز به مداخله دارویی یا درمانی از آن‌ها بهبود یابند. همان‌طور که مرکز درمان مصرف مواد مخدر آمریکا نیز توضیح داده است بسیاری از افرادی که در زندگی خود دچار شوک می‌شوند، «بدون

1 - Friedman, M. J. (۲۰۰۷, January ۳۱). PTSD: National Center for PTSD. U.S. Department of Veterans Affairs.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

هیچ گونه مداخله درمانی کاملاً بهبود می‌یابد و خودشان مکانیسم‌های روانی برای غلبه بر آثار شوک را توسعه می‌دهند.^۱

اما پس از سال ۲۰۰۰، انقلابی در درک ما از این مفهوم رخ داد. همان‌طور که جاناناتان هایت توضیح داده است، مفهوم اختلال اضطراب پس از سانحه به تدریج گسترش یافت تا هر تجربه‌ای که فرد از سرگذرانده و باعث آسیب جسمی یا روانی به او شده باشد را شامل شود. این تعریف جدید شامل تأثیرات منفی پایدار بر سلامت روانی، ذهنی، احساسی، اجتماعی، روحی و جسمی فرد می‌شود.^۲ از اینجا به بعد، معیار تعیین‌کننده آن چیزی شد که خود بیمار به عنوان «آسیب» تجربه کرده است، و دیگر هیچ معیار عینی برای اندازه‌گیری این اختلال وجود ندارد.

به این ترتیب، حتی یک کلمه بد که از همکلاسیات در دانشگاه می‌شنوی ممکن است به عنوان شوک تشخیص داده شود، یا یک موقعیت منفی در خانه‌ات ممکن است به عنوان شوک دسته‌بندی شود. حتی احساس بدی که پس از خواندن یک

1 - Center for Substance Abuse Treatment (U.S.). (۲۰۱۴). Trauma informed care in behavioral health services, chapter ۳, Understanding the impact of trauma.

2 - <https://www.integration.samhsa.gov/clinical-practice/trauma>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پست یا توییت به سراغت می‌آید یا دیدن یک تصویر ممکن است به این دلیل که تصور می‌شود دچار شوک روانی شده‌ای، به درمان نیاز داشته باشد.

در اینجا آلن فرانسیس، استاد روان‌شناسی آمریکایی و یکی از تدوین‌کنندگان راهنمای اختلالات روانی DSM، زنگ خطری را به صدا در می‌آورد و می‌گوید که تشخیص اختلال استرس پس از سانحه نوشتنش روی کاغذ آسان است، اما تشخیص دقیق آن در زندگی واقعی بسیار دشوار است و تقریباً به حد غیرممکن می‌رسد. این تشخیص اساساً به شاخص‌های آزمایشگاهی یا تحلیل‌های بیولوژیکی متکی نیست، بلکه صرفاً بر تشخیص روان‌پزشک استوار است که او نیز به نوبه خود به گزارش بیمار از وضعیت خود تکیه می‌کند. این موضوع باعث می‌شود که ارزیابی دقیق این اختلال بسیار مشکل باشد.

فرانسیس نگرانی خود را از این مسئله ابراز می‌کند، زیرا همه بیماران نمی‌توانند به‌طور کافی یا دقیق احساسات خود را بیان کنند. همچنین عوامل روانی و زمینه‌ای متعددی وجود دارد که ممکن است بر علائمی که بیمار از آن‌ها صحبت می‌کند، تأثیر

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بگذارند یا این علائم را هدایت کنند، چه این عوامل به‌صورت آگاهانه باشند و چه ناآگاهانه!

بزرگنمایی قدیمی در غرب، جدید در میان ما

پیش از اینکه به فرانسویس بازگردیم، این آمار ساده را که از طریق یکی از سایت‌هایی که خدمات جستجو در حساب‌های برخی از دعوت‌گران و افراد تأثیرگذار در وب‌سایت Ask.fm ارائه می‌دهد، انجام دادم، برای شما نقل می‌کنم. تعداد کل حساب‌های موجود برای جستجو در این سایت حدود ۱۲۰ اکانت است. من به جستجوی پاسخ‌هایی که پیرامون توصیه به «مراجعه به روان‌پزشک» بودند پرداختم، و نتیجه تقریباً ۲۰,۰۰۰ پاسخ بود.

نمی‌توانم میزان دقت این توصیه‌ها را اندازه‌گیری کنم، اما برخی از موارد وجود دارند که مرا شگفت‌زده کردند؛ زیرا اصلاً نیازی به مراجعه به روان‌پزشک ندارند. این موارد صرفاً شکایات بسیار عادی هستند و فقط به مقداری تخلیه روانی، درک و حمایت نیاز دارند و نه بیشتر. از جمله این موارد:

1 - Allen Francis, Saving Normal: An Insider's Revolt against Out - of - Control Psychiatric Diagnosis, DSM-۵, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

- دانشجوی دختری از سختی امتحانات دانشکده پزشکی شکایت می‌کند و به او توصیه می‌شود که به روان‌پزشک مراجعه کند، زیرا امتحانات ممکن است تأثیر منفی بر او بگذارد (!).
- دختری می‌گوید: «احساس درونی بدی دارم و در بدنم نیز احساس درد دارم» بدون اینکه هیچ توضیحی درباره وضعیتش بدهد، مسئول فوراً او را به روان‌پزشک ارجاع می‌دهد.
- دختری با یک جمله شکایت می‌کند: «قلبم خیلی غمگین است و می‌خواهم گریه کنم» و مسئول پاسخ می‌دهد: «مراجعه ضروری به روان‌پزشک» [واقعاً نمی‌دانم چه چیزی باعث شده که این مراجعه ضروری باشد و نه معمولی].
- دختری به دلیل جدایی از نامزدش ناراحت است و به‌طور طبیعی احساس غم می‌کند و از درون خود را تخلیه می‌کند. به جای اینکه مسئول او را به روش‌های مؤثرتری برای مدیریت این مرحله راهنمایی کند، پاسخ کلیشه‌ای و پرکاربرد را می‌دهد: «باید به روان‌پزشک مراجعه کنی» در طول تاریخ، موارد زیادی بوده که دو نفر قبل از ازدواج از هم جدا شده‌اند. چرا حالا مراجعه به روان‌پزشک به یک ضرورت برای جدایی تبدیل شده است؟!

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

همین موقعیت آخر حتی به شکل آشکارتری برای من هم تکرار شد. یک روز در یکی از داروخانه‌ها نشسته بودم که یکی از دوستانم به سمتم آمد و گفت که از دختری خوشش آمده، اما رابطه‌شان به سرانجام نرسیده بود. بعد از ناامیدی‌اش بلافاصله به یک روان‌پزشک مراجعه کرده بود. سپس از جیبش نسخه‌ای را بیرون آورد که شامل سه دارو بود که پزشک برایش تجویز کرده بود. فوراً از او پرسیدم: چرا این همه دارو؟ آیا تا مرز خودکشی پیش رفته‌ای؟ آیا زندگی‌ات برای مدت طولانی متوقف شده است؟

با بی‌خیالی به من گفت: «نه، اما افسرده‌ام.» فوراً نسخه را به طرفش پرت کردم و به او گفتم: «این قلب است. پزشکی که افسردگی تو را تشخیص داده و این همه دارو برایت تجویز کرده، یک آدم فریب‌کار است. چطور می‌تواند افسردگی تو را تشخیص دهد در حالی که از ناراحتی‌ات تنها یک هفته گذشته و هیچ نشانه جدی و خطرناکی هم در زندگی‌ات ظاهر نشده است؟»

سپس به او نصیحت کردم: «به خودت رحم کن و بگذار زمان تو را درمان کند. این داروها به تو کمکی نخواهند کرد و تو افسرده نیستی. حال تو با گذشت زمان بهتر خواهد شد و زمان به تنهایی زخم‌هایت را درمان خواهد کرد.» و واقعاً، دوستم پس

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

از مدت کوتاهی بهبود یافت و زندگی‌اش به حالت عادی بازگشت، گویا هیچ اتفاقی نیفتاده بود. تعادل روانی‌اش نیز در بلندمدت یا کوتاه‌مدت تحت تأثیر قرار نگرفت.

به نظر می‌رسد که واقعاً با یک وضعیت رشد بی‌سابقه در ارجاع به روان‌پزشکی و درمان دارویی مواجه هستیم. وقتی که نسخه پنجم راهنمای DSM در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، آلن فرانسیس دریافت که این رشد بی‌رویه می‌تواند تأثیرات خطرناکی هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت داشته باشد. به همین دلیل، او کتابی با عنوان «حفاظت از سلامت روانی: انقلابی درونی علیه افراط در تشخیص روان‌پزشکی» را منتشر کرد.

فرانسیس در کتاب خود زنگ خطری را نسبت به موج گسترش بیش از حد تشخیص‌ها در روان‌پزشکی به صدا درآورد. او هشدار داد که بسیاری از رفتارهای عادی و طبیعی به‌عنوان رفتارهای بیمارگونه تلقی می‌شوند. فرانسیس همچنین پیامدهای این انحراف را مورد بررسی قرار داد، از جمله اینکه چگونه افراد سالم به‌عنوان بیمار تشخیص داده می‌شوند و مجبور به مصرف داروهایی می‌شوند که باید با عوارض آن‌ها کنار بیایند، در حالی که نیازی به این داروها ندارند.

همان‌طور که قبلاً به مفهوم «شوک» اشاره کردیم و اینکه چگونه تغییرات زیادی در تشخیص آن به عنوان اختلال یا غیره رخ داده است، فرانسیس نیز به مفهوم

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

«افسردگی» اشاره کرد. او توضیح داد که نسل جدید هربار در غم و اندوه ساده‌ای که برایش پیش می‌آید اغراق کرده، و آن را به‌عنوان موجی از افسردگی شدید تلقی می‌کند.

غم، افسردگی نیست

از نظر تئوری، اختلال افسردگی حاد (Major Depressive Disorder) از طریق مشاهده پنج علامت اصلی (احساس افسردگی، از دست دادن علاقه، کاهش اشتها، تغییر در الگوی خواب، و خستگی) تشخیص داده می‌شود، به شرطی که این علائم به مدت دو هفته متوالی ادامه داشته باشند.^۱ روان‌پزشکان برای بیش از سی سال بر اساس وجود یا عدم وجود این علائم، موارد افسردگی حاد را تشخیص می‌دادند.

پیش از ادامه، فرانسیس توجه ما را جلب کرده و یک سؤال مهم را مطرح می‌کند: چه چیزی باعث شده که این معیارها تا این حد قطعی باشند؟ به این معنا که اگر تنها چهار مورد از پنج معیار وجود داشته باشد یا اگر علائم تنها به مدت یک هفته ادامه داشته باشند، تشخیص افسردگی حاد نخواهد بود، بلکه به عنوان اختلال

1 - Allen Francis, Saving Normal.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دیگری در نظر گرفته می‌شود. پس چگونه این مقیاس‌ها به عنوان معیارهای اولیه تعیین شده‌اند؟

فرانسیس با ارائه پاسخ، ما را شگفت‌زده می‌کند: «هیچ پاسخ عینی و مشخصی برای این سؤال وجود ندارد. این معیارها صرفاً نظر گروهی از افراد است، بدون اینکه هیچ معیار عینی و قابل اندازه‌گیری وجود داشته باشد. فرانسیس این موضوع را با گفتن این جمله تأیید می‌کند: «در واقع هیچ چیز جادویی یا قطعی در مورد معیارهای راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM) وجود ندارد، بلکه بسیاری مناطق خاکستری بین آنچه سفید و آنچه سیاه است وجود دارند. تعیین این پنج معیار تنها یک انتخاب تصادفی از سوی کسانی بود که راهنمای سوم (DSM-3) را تهیه کردند.» و به همین سادگی ممکن بود معیارها به شش یا هفت مورد افزایش یابند و تعداد هفته‌ها به چهار هفته افزایش یابد، بدون اینکه این کار تخلف علمی به حساب آید»!

1 -Allen Francis, Saving Normal: An Insider's Revolt against Out - of - Control Psychiatric Diagnosis, DSM-۵, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بله، ممکن است درد روانی و عاطفی از هر چیزی که می‌توانیم تصور کنیم بدتر باشد، و اختلال افسردگی حاد واقعاً یکی از سخت‌ترین دردهای انسانی محسوب می‌شود. اما آنچه فرانسیس می‌گوید این است که بسیاری از مواردی که ما فکر می‌کنیم اختلال افسردگی حاد هستند، در واقع نه حاد هستند، نه افسردگی واقعی و اساساً حتی اختلال نیستند.

این وضعیت سست در تشخیص و ارزیابی، یک همه‌گیری کاذب از افسردگی حاد ایجاد کرده است، و موارد غم و اندوه عادی به افسردگی بیمارگونه‌ای تبدیل شده‌اند. یکی از موارد خنده‌دار و در عین حال تأسفبار در این زمینه، به دلیل نبود مرزهای روشن میان سطوح حاد افسردگی بیمارگونه و غم‌های روزمره و طبیعی، بحث علمی بزرگی میان متخصصان درباره این موضوع است که کدام داروها قوی‌تر هستند: داروهای ضد افسردگی یا دارونماها (Placebo)؟. فرانسیس دلیل این بحث را این می‌داند که بسیاری از بیمارانی که افسرده تشخیص داده می‌شود، در واقع بیمار نیستند و نیازی به درمان بالینی ندارند.

در اینجا، فرانسیس درخواست می‌کند که نباید غم‌های طبیعی را با اختلالات روانی یکسان دانست. او می‌گوید: «غم نباید مترادف با بیماری باشد؛ برای هر ناامیدی نباید تشخیصی وجود داشته باشد و برای هر مشکلی نیازی به دارو نیست.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

دشواری‌های زندگی، مانند طلاق، بیماری، مشکلات مالی، و اختلافات بین افراد، از زندگی ما قابل حذف نیستند. واکنش طبیعی ما به این مسائل، مانند غم، نارضایتی، و دلسردی، نباید به عنوان یک اختلال روانی توصیف شود که نیاز به درمان دارویی داشته باشد.»

فرانسیس ادامه می‌دهد: «تصور کن اگر مصیبتی در زندگی‌ات رخ دهد و تو با دو هفته غم، از دست دادن علاقه و انرژی، و همچنین مشکلاتی در خواب و غذا واکنش نشان دهی. این واکنشی کاملاً قابل درک و کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد، اما راهنمای آماری آن را به عنوان افسردگی حاد طبقه‌بندی می‌کند»¹. در این صورت، بیمار وارد چرخه درمان روانی می‌شود که ممکن است سال‌ها بدون هیچ نتیجه‌ای ادامه یابد، زیرا این تشخیص اشتباه برای بیماری‌ای است که از اساس وجود ندارد.

فانتزی تعادل روانی، فانتزی سلامت روانی

«مفهوم «تعادل روانی» و «اختلال روانی» مفاهیمی بسیار سیال و نامنظم هستند که به‌طور مداوم تغییر شکل می‌دهند، به‌گونه‌ای که نمی‌توانیم مرزهای ثابتی بین آن‌ها تعیین کنیم.»

1 - Allen Francis, Saving Normal.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

آلن فرانسیس

اخیرا اصطلاحاتی مانند عدم امنیت یا بی‌ثباتی روانی (Insecurity)، تعادل روانی، سلامت روانی و توازن روانی رواج یافته‌اند، و همه این مجموعه اصطلاحات در نهایت به یک هدف واحد می‌پردازند: رسیدن به حالتی ایده‌آل از آرامش روانی و پیگیری آن به هر روش ممکن. اما معیار دقیق تعادل روانی چیست و به‌طور خاص، توازن روانی که به دنبال آن هستیم، چیست؟ آیا ما در حال تعقیب اشباح هستیم؟

فرانسیس در نخستین فصل‌های کتاب خود تلاش کرد تا مفهوم «تعادل روانی» را از طریق بررسی ماهیت آن در چندین حوزه آکادمیک، از جمله فلسفه، آمار، پزشکی، آزمایش‌های تجربی، انسان‌شناسی، جامعه‌شناسی، و حتی خود روان‌شناسی، تعریف کند. اما او با شگفتی دریافت که هیچ‌یک از این حوزه‌ها نتوانسته‌اند معنای تعادل روانی را با دقتی عینی مشخص کنند. او حتی به یک پارادوکس در روان‌شناسی تحلیلی اشاره می‌کند و می‌گوید:

«بزرگ‌ترین پارادوکس ناگفته در روان‌کاوی این است که بهترین بیماران، آن‌هایی هستند که در ابتدا نیازی به درمان روانی نداشته‌اند.»

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

او به ما می‌گوید که مفهوم تعادل روانی، یعنی آنچه «طبیعی» است، در واقع چیزی است که بسته به فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. چیزی که در یک فرهنگ به عنوان بیماری تشخیص داده می‌شود، ممکن است در فرهنگ دیگری طبیعی تلقی شود. به همین دلیل، روان‌شناسی تلاش می‌کند تا معیارهای جهانی برای اختلالات روانی تعیین کند که بتوان بر اساس آن‌ها سنجش انجام داد. اما مشکل اینجاست که خود این معیارها نیز دقیق نیستند.

این سردرگمی که فرانسویس با آن روبرو شده، درباره یک معنا و مفهوم جدی به ما هشدار می‌دهد: اگر یکی از تدوین‌کنندگان راهنمای اختلالات روانی خودش نمی‌داند که تعادل روانی چیست، پس ما به عنوان افرادی که در این زمینه تخصص نداریم، چگونه می‌توانیم آن را بشناسیم؟ از این رو، تعقیب تعادل روانی مانند تعقیب اشباح است: حالتی مبهم و نامشخص که نمی‌توان آن را به درستی لمس یا احساس کرد. به همین دلیل، افراط در توجه به مسئله تعادل روانی می‌تواند به وضعیتی منجر شود که فرد به دنبال ناشناخته‌ها بی‌اختیار دچار وسواس شود. حتی ممکن است فرد خود را سرزنش کند که چرا به تعادل روانی مطلوب نرسیده است. همان‌طور که روزنامه‌نگار فرانسوی، ژان لوران کاسلی، توضیح می‌دهد: «اگر

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

موفق نشدی ثروتمند، خوشحال، سالم، آرام یا پرانرژی باشی، به اندازه کافی تلاش نکرده‌ای تا به آن برسی. از این رو، تو به نوعی سزاوار سرنوشت خودت هستی»¹.

این تعقیب بی‌پایان برای دستیابی به سلامت روانی ایده‌آل باعث شد که کارل سیدرستروم، استاد دانشگاه استکهلم، و آندری سبینسر، استاد دانشگاه لندن، کتابی به نام «سندروم حفظ سلامت» (The Wellness Syndrome) را با همکاری یکدیگر بنویسند. آن‌ها در این کتاب بیان کردند که تلاش مداوم برای رسیدن به سلامت ایده‌آل به تمام جنبه‌های زندگی ما نفوذ کرده است؛ از رژیم غذایی‌مان گرفته تا نحوه نشستن، برخاستن، خوابیدن و راه رفتنمان، همچنین روش مطالعه، کار، تمرکز و لذت بردنمان، و البته در سلامت روانی، تعادل و توازن روانی‌مان.

نویسندگان اشاره کردند که زندگی همیشه پر از خطا خواهد بود و شادی چیزی نیست که همیشه بتوان آن را احساس کرد. با این حال، دنیای امروز نارضایتی و عدم خوشبختی را به عنوان بیماری‌هایی می‌بیند که باید درمان شوند. در واقع، ایدئولوژی سلامت روانی امروز می‌گوید که اگر کاری انجام دهی که بر خلاف

1 - <http://www.slate.fr/story/۱۶۶۱۹۶/societe-happy-cratie-bonheur-developpement-personnel-pensee-positive>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

خودشکوفایی‌ات باشد و به تو احساس شادی ندهد، نه تنها به عنوان فردی با مشکل روانی دیده می‌شوی، بلکه از نظر اخلاقی فردی شرور هستی که جهان باید از شر تو خلاص شود. علاوه بر این، باید به خاطر کوتاهی‌ات احساس پشیمانی کنی.^۱

دارو راه حل است... یا مشکل؟

وقتی انسان با مشکلی در زندگی‌اش روبه‌رو می‌شود، چه اتفاقی برای او می‌افتد؟ ما چگونه با بحران‌هایی که با آن‌ها مواجه می‌شویم برخورد می‌کنیم؟

هر یک از ما مکانیزم‌ها یا راهکارهای خاص خود را داریم که با آن‌ها به چگونگی تعامل با مشکل می‌پردازیم و برای عبور از آن و غلبه بر آثار منفی آن تلاش می‌کنیم. بسته به عوامل مختلفی مانند انعطاف‌پذیری روانی، استحکام اعتقادات، انگیزه بالا و تصوراتمان از زندگی، مشکلات و راه‌حل‌های بحران‌ها، روش ما برای مواجهه و مقابله متفاوت خواهد بود.

بنابراین می‌بینیم که اگر یک مشکل مشابه برای چندین فرد مختلف رخ دهد، هر شخص روش خاص خود را برای غلبه بر آن مشکل دارد. برای مثال، اگر دوره‌ای از غم و اندوه شدید را تجربه کنید، چه می‌کنید؟ برخی از افراد به پرخوری روی می‌آورند،

1- Carl Cederstrom & Andre Spencer, The Wellness Syndrome, (Cambridge: Polity Press, ۲۰۱۵), P. ۵.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

در حالی که برخی دیگر به شدت از غذا خوردن خودداری می‌کنند. برخی از ما ممکن است تصمیم بگیرند از خانه بیرون بروند، تفریح کنند و با دوستان ملاقات کنند، در حالی که دیگران ترجیح می‌دهند در خانه بمانند و تنها به تماشای چند ویدیو اکتفا کنند.

برخی از جوانان ترجیح می‌دهند برای استراحت به بازی‌های ویدیویی روی آورند، و برخی از دختران با صرف صبحانه در یکی از رستوران‌ها خوشحال می‌شوند. به این ترتیب، هر انسانی در میان ما پاسخ خود به فشارهای زندگی را به شیوه‌ای خاص توسعه می‌دهد تا به طور طبیعی بر آن‌ها غلبه کند و به تعادل روانی عادی خود بازگردد. این سیستم از تطبیق روانی همان چیزی است که به آن سیستم هم‌ایستایی یا توازن درونی بدن انسان (Homeostasis) می‌گویند. بدن انسان برای حفظ تعادل شیمیایی و بیولوژیکی خود به صورت مداوم کار می‌کند. اگر این سیستم در هر موجود زنده‌ای دچار اختلال شود، منجر به اختلال در عملکردهای عضوی می‌شود و در نتیجه به بیماری و در نهایت مرگ منتهی خواهد شد. برای مثال، اگر وارد اتاقی سرد شوید، بدن شما خود را با دمای محیط سازگار می‌کند. همچنین اگر به گرمای خیابان بروید، بدن شما دوباره خود را تنظیم می‌کند تا به دمای محیط پاسخ دهد.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مغز انسان نیز بر اساس همان سیستم هم‌ایستایی عمل می‌کند. آلن فرانسیس تأکید می‌کند که مغز (بزرگ‌ترین تجلی در جهان از سیستم هم‌ایستایی است). مغز کنترل‌کننده اصلی عملکردهای بدن ماست و افکار، احساسات و رفتارهای ما نتیجه هماهنگی پیچیده‌ای هستند که نمی‌توان آن را توصیف کرد. این هماهنگی شامل ده‌ها میلیارد سلول عصبی است که به‌طور مداوم به چالش‌های داخلی و خارجی پاسخ می‌دهند و به این ترتیب، تعادل روانی و وضعیت طبیعی و سالم ما را حفظ می‌کنند.

در سطح روانی، سیستم هم‌ایستایی به ما کمک می‌کند تا از احساسات منفی عبور کنیم. احساسات روزمره یا احساسات موقتی مانند غم، اضطراب، خشم، ترس یا انزجار، همگی احساساتی هستند که روزانه هر انسانی تجربه می‌کند. فرانسیس اشاره می‌کند که بهترین راه برای مقابله با فشارها و مشکلات روزمره این است که یا مستقیماً با آن‌ها روبه‌رو شویم یا صبر کنیم تا حالت روانی نامطلوبمان برطرف شود. به لطف سیستم هم‌ایستایی، انسان می‌تواند این مشکلات را به‌صورت روانی مدیریت کند و حالت طبیعی تعادل روانی خود را بازیابد.

بحران اصلی در گسترش استفاده از داروهای روان‌پزشکی نهفته است. زمانی که فرانسیس اشاره می‌کند که استفاده بی‌رویه از داروهای روان‌پزشکی منجر به

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اختلال در سیستم هم‌ایستایی داخلی ما می‌شود و ایمنی روانی ما را به شدت تضعیف می‌کند. او سپس به تجربه‌ای اشاره می‌کند که شخصاً آن را انجام داده و درسی فراموش‌نشده‌ی در مورد سیستم هم‌ایستایی داخلی از آن آموخته است.

پیش از اینکه درمان‌های مؤثری برای بیماری نقص ایمنی (HIV) - ایدز (AIDS) وجود داشته باشد، مشاهده شد که افرادی که خبر ابتلا به این بیماری را دریافت می‌کردند، دچار غم و اضطراب زیادی می‌شدند. در حالی که افرادی که خبر عدم ابتلای خود را می‌شنیدند، از شدت خوشحالی و آرامش روانی، حالتی بسیار خوب پیدا می‌کردند. فرانسویس انتظار داشت که گروه اول (افراد مبتلا) به مداخله روانی و درمان دارویی نیاز داشته باشند. اما پس از شش هفته، فرانسویس همان دو گروه را مورد بررسی قرار داد و شگفتی (پیش‌بینی شده) این بود که هر دو گروه به حالت روانی طبیعی خود بازگشته بودند. افراد مبتلا توانسته بودند از حالت روانی بد خود عبور کنند و احساس شادی در گروه غیرمبتلا از بین رفته بود. هر دو گروه به زندگی عادی خود به شکلی روان و بدون هیچ مشکلی ادامه دادند.

«پژوهش‌های پزشکی به قدری پیشرفت کرده‌اند که دیگر هیچ انسان سالمی وجود

ندارد!»

آلدوس هاکسلی، نویسنده انگلیسی

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در اینجا دقیقاً بحران گسترش استفاده از داروهای روان‌پزشکی نهفته است. فرانسیس توضیح می‌دهد که استفاده بیش از حد داروها با روش طبیعی بدن برای بازگرداندن تعادل روانی خود در تضاد است. همچنین، این رویکرد مهارت‌هایی را که از طریق مواجهه با مشکلات روزمره به دست می‌آیند، مختل می‌کند؛ مهارت‌هایی مانند استفاده از حمایت‌هایی که از طرف خانواده و دوستان فراهم می‌شود، ایجاد تغییرات در شیوه زندگی، کاهش فشارها از طریق انجام فعالیت‌های مختلف، یا مشغول شدن به علایق و سرگرمی‌ها.

فرانسیس این بخش را با این جمله به پایان می‌رساند: «دارو برای افرادی که نیاز به بازسازی سیستم هم‌ایستایی داخلی خود دارند و از اختلالات روانی واقعی رنج می‌برند، ضروری است. اما دارو به شکل منفی با سیستم هم‌ایستایی داخلی افرادی که تنها با مشکلات روزمره دست و پنجه نرم می‌کنند، تداخل می‌کند»¹.

مد اختلالات روانی

«روان‌شناسی مرزهای خود را گسترش داده تا بسیاری از افرادی را که در واقع سالم هستند، در بر بگیرد».

1 - Allen Francis, Saving Normal.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

آلن فرانسیس

فرانسیس نسبت به وضعیت کنونی ما ابراز تأسف می‌کند، ما به مصرف داروها برای پیشگیری از بیماری‌های روانی راهنمایی می‌شویم، اما در عین حال مهم‌ترین شکل‌های پیشگیری را نادیده می‌گیریم؛ از جمله ورزش منظم، رژیم غذایی مناسب، ترک الکل، سیگار و مواد مخدر، و دریافت حمایت از دوستان و خانواده.

آیا در عصری زندگی می‌کنیم که در آن اختلالات روانی و درمان روان‌پزشکی به یک «مد» تبدیل شده‌اند؟ فرانسیس بر این باور است که وضعیت کنونی واقعاً به همین شکل است. او اشاره می‌کند که مد اختلالات روانی به اندازه محبوبیت ستارگان موسیقی، رستوران‌ها و سفرهای تفریحی متغیر شده است. فرانسیس می‌گوید: «در طول سی و پنج سال کار در زمینه روان‌شناسی، حتی یک متخصص را ندیدم که به دنبال کاهش تعداد بیمارانش باشد.»

بنابراین، کودکی که بیشترین تحرک را در کلاس دارد، دیگر صرفاً یک کودک پرانرژی نیست، بلکه به عنوان مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) شناخته می‌شود و نیاز به مصرف دارو دارد. غم و اندوه ناشی از مرگ یکی از بستگان دیگر فقط غم و اندوه نیست، بلکه به عنوان افسردگی حاد تشخیص داده می‌شود که نیاز به درمان روان‌پزشکی دارد. همچنین، نمرات پایین در تحصیل یا عدم تمرکز برای

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

تمام کردن یک کتاب دیگر صرفاً نتیجه نخواندن یا نبود تمرکز نیست، بلکه به‌عنوان اختلال Dyslexia (اختلال خواندن) شناخته می‌شود.

اخراج از شغلت دیگر فقط یک مشکل نیست، بلکه به‌عنوان اختلال اضطراب پس از سانحه شناخته می‌شود و لازم است برای غلبه بر آثار آن، داروی آرام‌بخش مصرف کنی. فرانسیس نقش رسانه‌ها و اینترنت را نیز نادیده نمی‌گیرد، زیرا این‌ها از مدهای زودگذر تغذیه می‌کنند. در دنیای مدرن ما، همه‌گیری‌ها می‌توانند مانند آتش در خارزار گسترش یابند، با پوشش مداوم بیست و چهار ساعته و هفت روز هفته. بله، اینترنت ممکن است واقعاً منبع کمکی برای بیماران فراهم کند، اما در عین حال به طرز ترسناکی در بزرگ‌نمایی تشخیص‌های نادرست نیز نقش دارد. مصرف‌کننده عادی ممکن است به راحتی با عباراتی مثل این فریب بخورد:

- «از هر هشتاد نفر یک نفر به اوتیسم مبتلا است، همین حالا آزمایش دهید.»

- «بالاخره درمان آلزایمر اینجا است! برای دریافت آن عجله کنید.»

- «آیا فرزند شما از اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) رنج می‌برد؟ شاید خود شما هم به آن مبتلا باشید.»

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

- «اختلال دوقطبی وارد مرحله خطرناکی شده است، همان‌طور که یک استاد دانشگاه هاروارد اعلام کرده است. هر چه زودتر وقت ملاقات با نزدیک‌ترین روان‌پزشک بگیرید.»

منطق شرکت‌ها و ذی‌نفعان این است: شما بیمار روانی هستید، پس ما سود می‌بریم.

«یک کمپین آگاهی‌بخشی درباره اختلالات روانی که توسط یک شرکت دارویی اجرا شود، می‌تواند اختلالات روانی را در مکان‌هایی ایجاد کند که اصلاً وجود نداشته‌اند.»

آلن فرانسیس

وقتی که نسخه چهارم راهنمای اختلالات روانی (DSM-4) در سال ۱۹۹۴ منتشر شد، نویسندگان آن پیش‌بینی کردند که معیارهایشان برای تشخیص اختلال نقص توجه تنها باعث افزایش ۱۵ درصدی در تعداد موارد شناسایی‌شده با این اختلال خواهد شد. اما در سال ۱۹۹۷، شرکت‌های پخش دارو مجموعه‌ای از داروهای جدید برای درمان اختلال نقص توجه خریداری کردند و بلافاصله آن‌ها را به بازار عرضه کرده و تبلیغات گسترده‌ای درباره آن‌ها انجام دادند. اکنون کار به جایی رسیده است که اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) به‌طور گسترده در مجلات، تلویزیون و

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

شبکه‌های اجتماعی مطرح شده و یک همه‌گیری جهانی به وجود آمده است. تعداد بیماران به جای افزایش ۱۵ درصدی پیش‌بینی شده توسط روان‌شناسان، سه برابر شده است، و به طبع «بیماران» به‌طور انبوهی به خرید داروها روی آورده‌اند.

این حادثه در تاریخ داروها یک استثنا محسوب نمی‌شود. فرانسیس برای ما یک قاعده بدیهی را توضیح می‌دهد که منطق شرکت‌های داروسازی در حوزه روان‌شناسی را هدایت می‌کند: «وفاداری اصلی هر شرکت به سهامدارانش است، نه به نفع عموم مردم. جنرال موتورز خودرو می‌فروشد، اپل کامپیوتر می‌فروشد، و شرکت‌های داروسازی دارو می‌فروشند؛ و همه این‌ها با یک هدف مشترک: دستیابی به حداکثر سود ممکن. سود هر شرکتی بستگی به افزایش حجم بازاریش دارد، و برای شرکت‌های داروسازی، تحریک به افزایش تشخیص‌های پزشکی کلید موفقیت آن‌هاست.»

فساد ممکن است از تشخیص به تقنین نیز گسترش یابد. یک مطالعه نشان داده است که ۵۴ درصد از نویسندگان نسخه چهارم DSM ارتباطات مالی با شرکت‌های داروسازی داشتند. فروش شرکت‌های داروسازی بزرگ سالانه از ۷۰۰ میلیارد دلار فراتر می‌رود، و بخش عمده‌ای از این سودها از طریق بازاریابی داروهای روان‌پزشکی

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

به عموم مردم به دست می‌آید، چه از طریق تبلیغات مستقیم و چه از طریق توافقات مشترک با روان‌پزشکان.

تبلیغات و بازاریابی برای داروهای روان‌پزشکی به شکل خشک و صرفاً با توضیح وظایف و فواید آن‌ها انجام نمی‌شود. بلکه پیام تبلیغاتی همراه با مجموعه‌ای از تصاویر جذاب ارائه می‌شود: وقتی که یک داروی ضد افسردگی مصرف می‌کنید، باران متوقف می‌شود و خورشید می‌تابد؛ جوان غمگین و منزوی به فردی فعال، رهبر و با اعتماد به نفس تبدیل می‌شود.

چگونه از غرق شدن در گرداب روان‌پزشکی و داروهای روان‌پزشکی فرار کنیم؟
چگونه از خود در برابر ورود به این چرخه بسته که هر بحران زندگی را به یک اختلال روانی نیازمند درمان تخصصی تبدیل می‌کند، محافظت کنیم؟

تخلیه روانی به صورت مداوم

یک مطالعه علمی با عنوان «ابراز احساسات از دیدگاه جنسیتی» نشان می‌دهد که هفت عامل باعث می‌شود که افراد احساسات خود را ابراز کنند. جالب اینجاست که اولین دلیل و پرتکرارترین آن‌ها، انگیزه برای تخلیه روانی و رهایی از فشارها بوده است، نه چیز دیگری.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

به این معنا که صرفاً صحبت کردن درباره دغدغه‌ها و مشکلات خود با فردی که خوب گوش می‌دهد، قادر به درک صحبت‌های شماست و می‌تواند وضعیت شما را بپذیرد، یکی از بزرگ‌ترین عوامل کمک به رهایی از حالت بد روانی است. وبلاگ‌نویس، بدرالثوعی در این زمینه می‌گوید که برخی از گذشتگان به این موضوع توصیه کرده‌اند. او می‌گوید: «این امر ما را به تأمل وامی‌دارد. از دیرباز، انسان با انگیزه‌ای غیرقابل درک به ابراز آنچه در دل دارد، سوق داده شده است. این ممکن است از انگیزه تخلیه روانی برای کسی باشد که دغدغه‌ها و مشکلات زیادی در سینه دارد. ابن حزم درباره این نوع تخلیه روانی می‌گوید که برخی عاشقان، زمانی که دوستی مناسب برای بیان احساسات خود پیدا نمی‌کردند، «به مکانی دور از دیگران پناه می‌بردند و با هوا نجوا می‌کردند و با زمین صحبت می‌کردند. آن‌ها در این کار آرامشی می‌یافتند، همان‌طور که بیمار در ناله و فرد غمگین در آه کشیدن آرامش می‌یابد. چرا که وقتی دغدغه‌ها در قلب انباشته می‌شوند و قلب از آن‌ها تنگ می‌شود، اگر چیزی از طریق زبان بیرون نریزد و تسلی‌ای از طریق شکایت نیابد، فرد از شدت غم نابود می‌شود و از اندوه می‌میرد».

شکایت به عنوان یک نوع تخلیه روانی به ذهن انسان خطور می‌کند؛ اما نکته جالب، استنباط فقیه ابن عبیدالله السقاف درباره مفهوم ابراز احساسات در زمان دریافت

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نعمت‌هاست. او هنگام شرح حدیث رفتن پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله وسلم به نزد خدیجه رضی‌الله‌عنها در روز نزول وحی گفت: «برای هیچ‌کس نعمتی تازه نمی‌شود، مگر اینکه در سینه‌اش ولوله‌ای پیدا می‌شود و این تا زمانی که آن را به نزدیک‌ترین و محبوب‌ترین شخص به خود ابراز نکند، از او جدا نمی‌شود».^۱

در نهایت، از جمله روش‌های مؤثر برای عبور از دوره‌های حالت روانی منفی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. تسلیم نشدن در برابر غم و ناراحتی و مشغول کردن ذهن خود از تفکر مداوم به حالت‌های منفی.

۲. ارتباط با دوستان و خانواده و همه نزدیکان دلسوز.

۳. پر کردن اوقات فراغت و تلاش در زندگی، اگرچه کار می‌تواند خسته‌کننده باشد، اما بیکاری می‌تواند مضر باشد.

۴. عدم مراجعه به روان‌پزشکان مگر پس از گذشت مدت زمان طولانی.

۱- ابن عبید الله السقاف، بلابل التغرید فیما استفدناه أيام التجرید.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

۵. اجازه دادن به خود برای پردازش احساسات به صورت طبیعی همان‌طور که بدن از طریق سیستم هم‌ایستایی خود را بهبود می‌بخشد، بگذارید روان شما نیز خود را به‌طور طبیعی و بدون نیاز به مداخله درمانی بهبود دهد.

۶. نماز شب و عبادت‌های پنهانی؛ این‌ها از بزرگ‌ترین عوامل بهبود سلامت روانی ما هستند.

۷. تفریح و سرگرمی، همان‌طور که ابو درداء رضی‌الله عنه می‌فرمودند: «گاهی با چیزی از سرگرمی نفس خود را آرام می‌کنم تا بتوانم در مسیر حق بهتریاری شوم.»
۸. تقویت روابط اجتماعی، به‌ویژه با خانواده و خویشاوندان نزدیک.

۹. روراست بودن با خود و بررسی صادقانه عیوب، جبران اشتباهات یکی پس از دیگری، و پیش‌گیری از مشکلات نفس و سعی در پرورش و آراسته کردن آن.

۱۰. مطالعه مستمر زندگی سلف صالح، چرا که اقتدا به این افراد یکی از گنجینه‌های دنیوی است که می‌تواند الهام‌بخش و راهنما باشد.

۱۱. گوش دادن به موعظه‌ها و درس‌های ایمانی.

این‌ها برخی از توصیه‌های ساده‌ای هستند که فرد باید پیش از فکر کردن به مراجعه به روان‌پزشک مد نظر قرار دهد. برای کسانی که به دنبال اطلاعات بیشتری هستند،

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

توصیه می‌کنم کتاب آلن فرانسیس را مطالعه کنند. این کتاب به زبان عربی با عنوان «نجات تعادل روانی: انقلابی علیه بزرگنمایی تشخیص‌های روانی، DSM-5، شرکت‌های داروسازی بزرگ و تبدیل زندگی عادی به زندگی بیماری‌گونه» ترجمه شده است.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل سوم: خلأ عاطفی یا خلأ وجودی؟

«آیا این عشق است؟ نه، قطعاً عشق نیست... اما شکندگی روانی باعث می‌شود به هر انسانی چنگ بزنی و احساس کنی دیوانه‌وار عاشقت هستی».

احمد خالد توفیق

اگر بخواهی کسی را از زندگی خود حذف کنی چه کاری می‌توانی انجام دهی؟ در گذشته این کار کمی سخت بود. مجبور بودی با او قراری بگذاری و او را ملاقات کنی، سپس همه انتقادهای خود را به او بگویی و درباره مشکلات بینتان بحث کنی. شاید بحث بالا می‌گرفت و یکی از شما صدایش را روی دیگری بلند می‌کرد و سپس هر دوی شما کم‌کم از ملاقات با یکدیگر کناره‌گیری می‌کرد. اما در بیشتر مواقع، ماجرا به اینجا ختم نمی‌شود. دوستان مشترکتان برای آشتی دادن شما وارد عمل می‌شدند و جلسات صلح و سازش برگزار می‌شد تا حقوق از دست رفته بازگردانده شود یا دل‌ها از کینه پاک شود و روابط اصلاح گردد. بعد از گذراندن تمام این مراحل، اگر همچنان بر موضع خود در دشمنی پافشاری می‌کردی، رابطه خود را با آن فرد قطع می‌کردی و پس از گذشت چند روز و شاید چند هفته یا چند ماه، شروع به فراموشی او می‌کردی.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اما امروزه اوضاع فرق کرده است: اگر بخواهی کسی را از زندگی خود کنار بگذاری، فقط کافی است یک دکمه را فشار دهی: «بلاک» یا «مسدود کردن». این شخص می‌تواند یک دوست، همکار، یا حتی عضوی از خانواده باشد. روابط ما اکنون به‌گونه‌ای شده که انگار مجموعه‌ای از دکمه‌ها در دنیای مجازی و دیجیتال هستند، به‌جای ارزش واقعی دوستی که با خود خاطرات، گرما و حمایت برادرانه و همچنین «نان و نمک» را به همراه دارد.

این روزها، رابطه بین دوستان با فشار دادن یک دکمه برای اضافه کردن دوست شروع می‌شود. پیش از آنکه پیوند به‌طور طبیعی و با گذشت زمان محکم شود، ما همه چیز را درباره آن فرد می‌دانیم، حتی قبل از اینکه رابطه‌ای بین ما شکل گیرد. سپس تصمیم می‌گیریم که آیا می‌خواهیم با این فرد دوست شویم یا نه. اگر پس از اضافه کردن او، از او خوشتان نیامد؟ نگران نباشید، با فشار یک دکمه می‌توانی او را به‌طور کامل از زندگی خود حذف کنی، انگار که هرگز وجود نداشته است.

جامعه‌شناس لهستانی، زیگمونت باومن، این روابط شکننده را به‌عنوان «روابط جیب بالایی»^۱ توصیف می‌کند، یعنی زمانی که به آنها نیاز دارید، می‌توانید به‌راحتی

۱- زیگمونت باومن، عشق سیال.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

آنها را بیرون بیاورید و از آنها استفاده کنید و اگر تصمیم به کنار گذاشتنشان بگیرید، به سادگی آنها را مخفی کرده و به راه خود ادامه می‌دهید.

اما چرا این نوع روابط در بین نسل نوجوانان رواج یافته است؟ جوانان و نوجوانان امروزی از کودکی با اینترنت بزرگ شده‌اند و از آنجا که این نوع ارتباطات در دنیای ارتباطات اجتماعی الکترونیکی غالب است، آنها معمولاً سبک دیگری را نمی‌شناسند. به همین دلیل به این نسل «iGen» می‌گویند، چرا که از طریق شبکه‌های اجتماعی نفس می‌کشند و با آنها زندگی می‌کنند.

این نوع روابط برای آنها بد نیست. یکی از مزایای این روابط شکننده این است که می‌توانند با کمترین هزینه ممکن، حداکثر لذت را به دست آورند. انسان امروزی - همان‌طور که باومن اشاره می‌کند - از محدودیت‌ها و تعهدات خوشش نمی‌آید؛ او می‌خواهد روابطی با حداقل اشتباهات برقرار کند و با کمترین زیان ممکن آنها را به پایان برساند. چیزی که برای هر یک از ما مهم است، این است که مورد توجه و تحسین قرار گیریم و عشق را حتی اگر به صورت موقت باشد، تجربه کنیم. اما پس

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

از این رضایت لحظه‌ای، دیگر به گرمای رابطه انسانی باز نمی‌گردد و بدون توجه به آن، به زندگی خود ادامه می‌دهد.^۱

نیاز فطری انسانی

در این زمینه، یکی از معلمان داستانی پرمعنا را برای ما تعریف می‌کند و می‌گوید: «در یکی از کلاس‌ها، یکی از دختران که سیزده سال داشت کتابش را بست و به من گفت: «خانم معلم، من می‌خواهم با کسی رابطه داشته باشم.» من دفتر و قلم را بستم و تمام توجه خود را به او دادم. وقتی دید که به حرف‌هایش علاقه نشان می‌دهم، ادامه داد: «همه دوستانم با کسی رابطه دارند، یعنی من از آنها کمتر هستم؟» به او گفتم: «نه، تو زیباتر، بالغ‌تر و باهوش‌تری.»

انتظار داشتم این حرف‌ها او را راضی کند، اما به نظر می‌رسید که او به حرف‌هایم گوش نکرده است، زیرا ادامه داد: «یکی از دوستانم هر از چند گاهی با شخص متفاوتی رابطه دارد که برایش هدیه می‌آورد و جلوی مدرسه منتظرش می‌ایستد. و وقتی از او خسته می‌شود، رهایش می‌کند. فعلاً همزمان با دو نفر در ارتباط است.»

۱- زیگمونت باومن، عشق سیال.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

لبخندم را پنهان کردم و وانمود کردم که کاملاً حواسم به اوست. دختر ادامه داد: «من نمی‌خواهم با چند نفر در ارتباط باشم، فقط یک نفر باشد که به من توجه کند».

در این لحظه نقش حکیمانه‌ای به خود گرفتم و با لحنی آرام و قاطع به او گفتم: «این نوع توجهات غالباً دروغین هستند و هیچ‌یک از این افراد رابطه‌شان با او دوام نخواهد داشت و هیچ‌کدامشان هم با او ازدواج نخواهند کرد.» فکر می‌کردم که در حال نصیحتی هستم که با تمایل او به پاکدامنی و ازدواج همخوانی دارد. اما متوجه شدم که دختر بلافاصله صحبت من را قطع کرد، گویی تمام پاسخ‌های بزرگترها را از قبل می‌دانست. او گفت: «دوست من اصلاً قصد ندارد با آنها ازدواج کند خانم معلم، و من هم نمی‌خواهم با کسی رابطه برقرار کنم تا با او ازدواج کنم. این‌ها در نهایت فقط بچه هستند. ولی شما تجربه نکرده‌اید و بنابراین درک نمی‌کنید. وقتی کسی به شما توجه می‌کند و برایتان هدیه می‌آورد، حس خوبی است. و لطفاً نگویند که پدرم یا دوستانم این کار را می‌کنند، چون اگر این توجه از طرف یک پسر باشد، بسیار متفاوت خواهد بود».

این کلمات معصومانه نشان‌دهنده احساسی درونی و اصیل در نفس انسانی است. آیا می‌توانیم به خواسته این دختر به عنوان امری غیرعادی نگاه کنیم؟ قطعاً خیر. هیچ‌کس شکی ندارد که تمایل به جنس مخالف یک گرایش طبیعی است و در آن

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

هیچ عیبی وجود ندارد و اینکه تلاش برای دستیابی به ثبات عاطفی و روانی از نظر اصولی یک هدف مشروع و پسندیده است.

اما مشکل زمانی پدیدار می‌شود که این نیاز فطری انسانی از ارضا شدن محروم می‌ماند و در نتیجه آنچه به عنوان خلأ عاطفی شناخته می‌شود، به وجود می‌آید.^۱ به دلیل تأخیر در سن ازدواج در جهان عرب (و دیگر کشورهای اسلامی) فروپاشی روابط خانوادگی، شکندگی روابط انسانی و عوامل متعدد دیگر، پدیده خلأ عاطفی مانند آتش در خرمن گسترش یافته است.

دکتر عماد رشاد، روان‌پزشک، خلأ عاطفی را این‌گونه توصیف می‌کند: «این خلأ شکافی است که درون نفس پدیدار می‌شود و نشان‌دهنده نیاز به حضور کسی در کنار شخص است. این خلأ از عدم توانایی خانواده و دوستان در درک و مشارکت تغذیه می‌شود و این گرسنگی برای تکیه و درک شدن، آن را وسیع‌تر می‌کند. عواملی

۱- عبارت "الفراغ العاطفی" به صورت تحت‌اللفظی به "Emotional Emptiness" یا "Emotional Void" ترجمه می‌شود. هر دو اصطلاح در زبان انگلیسی به احساس پوچی و بیهودگی روحی و ذهنی اشاره دارند، که این ترجمه را دقیق نمی‌کند. به نظر ما، اصطلاح نزدیک‌تر و دقیق‌تر برای ترجمه آن می‌تواند Emotional... باشد.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

که این خلأ را تغذیه می‌کنند عبارتند از: فیلم‌ها، رمان‌ها، خیال‌بافی‌ها و صحبت‌های دوستان»^۱.

بله، ما به‌طور بدیهی می‌دانیم که نیاز به دیگران یک احساس فطری و اصیل است و احساس وجود شخصی دیگر که نگرانی‌هایت را با او در میان بگذاری، با او عشق را تقسیم کنی و به او آرامش دهی و از او آرامش بگیری، یک حق انسانی و طبیعی است. اما زمانی که این نیاز به یک خواسته شدید برای ارضا تبدیل می‌شود و فرد تلاش می‌کند خلأ خود را به هر شکل ممکن پر کند، در این حالت نفس‌ها در برابر هر کلمه‌ای که به آنها امید بدهد به شدت ضعیف می‌شوند. فکر نمی‌کنم که نیازی به آوردن مثال‌هایی برای این موضوع باشد، چرا که این بحران به قدری فراگیر است که خود به تنهایی گویای وضعیت است.

کراش؛ آینه‌ای از خلأ عاطفی

بر اساس اشتیاق بسیاری از جوانان - که از نظر عاطفی محروم هستند - برای پر کردن خلأ عاطفی خود، بدون توجه به شکل یا کیفیت این پر شدن، آن‌ها شروع به جستجوی رابطه‌ای می‌کنند که در ذهن خود به آن لباس عشق بپوشانند. در تخیل

۱ - عماد رشاد، أحببت وغداً.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ذهنی خود، این روابط احساساتی را برمی‌انگیزند و به‌طور ناخودآگاه مسائل برایشان در هم می‌آمیزند، به‌طوری‌که در دیگران تنها بازتابی از آنچه که می‌خواهند نیاز درونی خود را برآورده کنند، می‌بینند.

اصطلاح «کراش» تقریباً در سال ۲۰۱۳ میلادی به جهان عرب نفوذ کرد. به یاد دارم که در اوایل سال ۲۰۱۳ صفحات ویژه‌ای برای «کراش‌های دانشگاهی» در فیسبوک ایجاد شد. این صفحات با واکنش‌های شدید و حملات انتقادی مواجه شدند که خواستار بسته شدن این صفحات و محکوم کردن ایده‌های مخرب و غیراخلاقی آن‌ها بودند.

اما اکنون، این موضوع به شدت گسترش یافته و اصطلاح «کراش» به‌طور گسترده‌ای رایج شده است. این اصطلاح را حتی دعوت‌گران و افراد تأثیرگذار نیز قبل از مردم عوام استفاده می‌کنند. متأسفانه جوانان و نوجوانان نمی‌توانند بین این احساسات سطحی نوجوانانه و حس واقعی عشق تفاوت قائل شوند. شاید این یکی از نتایج عدم بلوغ عاطفی باشد که تا اواسط دهه بیست‌سالگی ادامه دارد، همان‌طور که در فصل اول اشاره کردیم مرحله نوجوانی در دنیای مدرن ما اغلب تا ۲۵ سالگی امتداد می‌یابد. پس کراش چیست و چگونه می‌توان آن را از احساس عشق عمیق تشخیص داد؟!

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

متخصص روان‌شناسی آمریکایی، اوا هالستروم، به این اصطلاح اشاره می‌کند و می‌گوید: «کراش» یا علاقه به یک شخص، تنها بازتابی از صفات و ارزش‌هایی است که فرد دیگر آرزو دارد داشته باشد و در رویای خود به آنها فکر می‌کند. این کراش زمانی شکل می‌گیرد که انسان دارای یک انبار عاطفی و تمایل شدید به عشق باشد و به تخلیه این تمایل در یک فرد خاص به صورت تقریباً تصادفی روی آورد. هالستروم به ما می‌گوید زمانی که متوجه می‌شویم فردی که به او علاقه داشتیم، در واقع آن شخصیت ایده‌آلی نیست که تصور می‌کردیم، کراش به‌طور کامل از بین می‌رود. این همان چیزی است که باعث می‌شود بگویید: «آه، چطور به این فکر می‌کردم؟!»^۱

وبلاگ‌نویس مصری، احمد نبوی، کراش را به‌عنوان یک ساده‌سازی ناقص و سطحی از حالت عاشق شدن توصیف می‌کند؛ او می‌گوید که این مسئله نیازی به تلاش زیادی ندارد تا درباره کسی قضاوت کنید که «کراش» است و شما به او علاقه‌مند هستید. شاید نیاز نباشد بیش از دیدن یک عکس از او کاری کنید.^۲ برخلاف تصور برخی، این موضوع تنها به دختران نوجوان که قربانیان محرومیت عاطفی در

1- Liana Lozada, The Psychology of the Crush, <https://me.askmen.com/relationships/1102808/article/the-psychology-of-the-crush>

۲- أحمد نبوي، الحب السائل: لماذا يفشل جيلنا في الحب.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

جوامع سخت‌گیر و بی‌رحم هستند محدود نمی‌شود. واقعیت بسیار ناگوارتر است، زیرا خلأ عاطفی جوانان را نیز همچون دختران تحت تأثیر قرار داده است و حتی فراتر از مجردها، این خلأ به متأهلین نیز سرایت کرده است.

از خلأ عاطفی فرد به مرحله کراش می‌رسد، سپس به وابستگی بیمارگونه می‌انجامد و پس از آن به اعتیاد به روابط سمی و تداوم در جستجوی همیشگی برای درد و رنج. در طی تمامی این مراحل، کلینیک‌های روان‌شناسی و دفاتر مشاوره مملو از بیمارانی می‌شوند که به دنبال برنامه‌های بهبود و درمان هستند.

تجارت «کارشناس روابط»

شاید تنها کسی که از این وضعیت گرسنگی عاطفی که نسل کاملی از آن رنج می‌برند بهره‌مند می‌شود، فردی است که به عنوان «کارشناس روابط»، «مشاور سلامت روابط»، «درمانگر خانواده» یا «مربی زندگی» (life coach) شناخته می‌شود، یا هر عنوان دیگری که در شبکه‌های اجتماعی به فراوانی دیده می‌شود. این فرد مجموعه‌ای از توصیه‌ها را دارد که از ارائه آن‌ها خسته نمی‌شود و برای فعالیت در این حرفه نیازی به اعتبار علمی یا مدرک خاصی ندارد. همان‌طور که یکی از مربیان زندگی آمریکایی قبلاً گفته: «این یک عنوان ساده است. شما نیازی به مدرک ندارید، حتی

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نیازی به تجربه هم نیست. می‌توانید خود را «کارشناس» یا «مربی» بنامید و بلافاصله همین‌طور شوید.^۱

و از آنجا که نیازهای انسان‌ها هیچ‌گاه تمامی ندارد، توصیه‌های این مرد یا زن نیز بی‌پایان هستند و برای همه افراد بدون توجه به افزایش قیمتشان، مناسب به نظر می‌رسند. تصور کنید توصیه‌ای مثل «روابط خود را حفظ کن و به راحتی از آنها صرف‌نظر نکن مگر آنکه به تو آسیب برسانند». چه کسی ممکن است چنین توصیه‌ای را رد کند؟ این توصیه تقریباً برای همه انسان‌ها مناسب است و عمومی بودن و قابلیت اعمال آن بر هر نوع رابطه‌ای باعث می‌شود که این کارشناس روابط به‌واقع مروج بزرگی برای هیچ باشد.

این کارشناس مجموعه‌ای از راهنمایی‌ها برای آموزش شما در مورد چگونگی ساختن روابط به‌طور مؤثر و ماهرانه در اختیار دارد. سپس به شما یاد می‌دهد که چگونه این روابط را حفظ و از آنها مراقبت کنید، بدون اینکه به آن‌ها وابسته شوید. پس از آن، شما را با توصیه‌های خود درباره چگونگی تجدید روابط و تزریق خون جدید به روان و احساسات طرفین همراهی می‌کند. اما اگر توصیه‌های او ناکام بماند و رابطه‌تان به پایان برسد، نگران نباشید؛ این کارشناس بیکار نمی‌نشیند و

1 - <https://growthlab.com/diary-of-an-ex-life-coach/>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پرچم سفید تسلیم را بالا نمی‌برد. بلکه مجموعه‌ای از توصیه‌های ذخیره خود را برای بهبود از اثرات روابط تمام شده بیرون می‌آورد تا دوباره شما را در مسیری جدید قرار دهد. این مسیر جدید را نیز به‌طور رایگان برای شما ارائه می‌کند، البته اگر در دوره بهبود پس از روابط شرکت کنید. بدین ترتیب، قربانی در یک چرخه بی‌پایان از معانی انسانی و تجربیات واقعی گرفتار می‌شود.

یکی از این «کارشناسان روابط» مصری اخیراً دوره‌ای برای بهبودی روابط ناکام (مثل منحل شدن نامزدی بین دو نفر) برگزار کرده است. این دوره شامل حضور فقط چهار روز در هفته بود و برای تعداد محدودی از افراد یعنی تنها صد نفر در نظر گرفته شده بود. تصور کنید این کارشناس چه سودی از یک دوره ساده مانند این کسب کرده است؟ ۶۰۰,۰۰۰ لیره مصری، در ازای حرف‌هایی کلی که برای هر چیزی می‌تواند مناسب باشد و می‌توان آن را تنها در یک کتاب خواند، چه برسد به این که برای هیچ کس مفید نخواهد بود. به علاوه، صاحب این گفتار هیچ تخصص آکادمیک قبلی مرتبط با موضوع نداشت.

طبیعتاً ما از صلاحیت‌های این مربیان اطلاعی نداریم. نمی‌دانیم که کدام نهاد آنها را تأیید کرده و از میزان کارآمدی محتوایی که ارائه می‌دهند هم اطلاعی نداریم. تنها چیزی که می‌دانیم این است که هرچه بگویند، گفتارشان در میان شنوندگان طنین

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

خواهد انداخت، زیرا این افراد بیچاره مشتاق شنیدن هر کلمه‌ای هستند که خلأ درونی و نیازهای عاطفی‌شان را برطرف کند.

خانواده به عنوان متهم

به موضوع خلأ عاطفی برگردیم؛ یک پسریا دختری می‌تواند گرسنگی عاطفی خود را از طریق محیط گرم خانواده، پیوندهای محکم خانوادگی و ارائه جرعه‌ای از محبت، شفقت و درک از دوران کودکی برطرف کند. زیرا در نهایت، بلوغ عاطفی بخشی از فرآیند تربیت است. بنابراین آیا جوان یا نوجوان مسئول این خلأ عاطفی است که امروز تجربه می‌کند؟ یا این که خانواده مسئول و متهم اصلی در این مسئله است؟

بیایید برای لحظه‌ای خانواده عربی را در جایگاه متهم قرار دهیم: بدون شک دنیای مدرن عربی ما با فروپاشی روابط و از هم گسیختگی پیوندها مواجه است. بسیاری از فرزندان نه تنها در دوره نوجوانی بلکه از زمان کودکی با فقر عاطفی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. این کودکان در خانواده‌هایی رشد می‌کنند که پدر در تلاش برای کسب درآمد بیشتر است و مادر به دنبال تحقق خواسته‌های شخصی خود و گذراندن وقت با دوستانش است. چطور چنین فردی می‌تواند یاد بگیرد که احساساتش را ابراز کند، در حالی که در محیطی بزرگ شده که اصلاً به احساسات او توجهی ندارند؟

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

چه برسد به کودکانی که هرگز احساس نکرده‌اند نزد والدینشان جایگاه خاصی دارند، بلکه مادرشان به او می‌گوید که تولدش نیز ناخواسته بوده، یا او را دائماً با برادر بزرگترش یا همسالانش مقایسه می‌کند. این اتفاقات در شرایطی رخ می‌دهد که جمع شدن خانواده بر سر سفره‌های غذا و بحث‌های طبیعی خانوادگی به ندرت اتفاق می‌افتد و شاید بیشتر این بحث‌ها به مسخره کردن احساسات کودک، کوچک شمردن دستاوردهایش و نادیده گرفتن عمدی نظرات او منجر شود.

علاوه بر این، پدر و مادر نیز به گوشی‌های هوشمند خود مشغولند و به سؤالات مهم فرزندان‌شان که برای رشد آنها حیاتی است، توجهی ندارند. آنها به جز نمرات درسی به هیچ چیز دیگری در زندگی فرزندان خود اهمیت نمی‌دهند. این در حالی است که درس‌ها اغلب کمترین دغدغه کودک به شمار می‌رود. در نتیجه، اختلافات و مشاجرات به وجود می‌آید و خانواده وارد یک چرخه بی‌پایان از نارضایتی و عدم توافق می‌شود، گویی پیامی که کودک هر روز از خانواده خود دریافت می‌کند این است: «تو کافی نیستی».

بنابراین خلأ عاطفی از نبود در آغوش کشیدن و بیان احساسات طبیعی والدین نسبت به فرزندشان تغذیه می‌شود. جوان یا نوجوان در زمان شکست، حمایتی که انتظار دارد را نمی‌یابد و در زمان تلاش و کوشش خود، قدردانی لازم را دریافت

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نمی‌کند. به جای حمایت و تکیه بر خانواده برای دوباره تلاش کردن، با سرزنش و نکوهش روبه‌رو می‌شود و تنها بر اساس نتایج نهایی قضاوت می‌شود، بدون توجه به تلاش‌ها و کوشش‌های بی‌وقفه‌اش برای اثبات اینکه شایسته تقدیر و احترام است.

سپس علاوه بر همه این‌ها، نظارت خانواده بر آنچه کودک در مدرسه یا در شبکه‌های اجتماعی با آن مواجه می‌شود ناپدید می‌شود. در شرایطی که نقش دین در گفتگوی روزمره در خانه کاهش یافته و کودک بیشتر کلمه «عیب» و «زشت است» را می‌شنود تا «حرام»، مفاهیم عقیدتی از درک کودک حذف می‌شود. در نتیجه او خلأ معنوی خود را که ناشی از اختلال در ارتباطش با خداوند متعال است، با روابط مضر یا عادات بد پر می‌کند.

با توجه به تمام این مسائل، ما با دختر یا پسر مواجه هستیم که در حال شورش علیه تمام عادات و رسوم متعارف جامعه بزرگ شده، زیرا از جامعه چیزی جز طرد شدن ندیده است. نوجوان به دنبال فضایی می‌گردد که بتواند وجود خود را در آن اثبات کند، حتی اگر این فضا خارج از عرف باشد، مانند فرار از خانه، گرایش به الحاد، تمایلات جنسی غیرمتعارف، ارتکاب جرم و غیره.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

از نتایج این تربیت نادرست، جوان یا نوجوان به شکلی واکنش نشان می‌دهد که نیاز طبیعی‌اش به توجه را بیان کند، حتی اگر این توجه به صورت منفی و آسیب‌زا در روابط مضر باشد. او به مردی تبدیل می‌شود که مسئولیت‌پذیر نیست و به حقوق و وظایف روابط احترام نمی‌گذارد، یا به دختری که هر نوع توجهی را می‌پذیرد، حتی اگر آسیب‌زا باشد. در نتیجه جامعه‌ای بدون روابط واقعی شکل می‌گیرد که با شکندگی و ضعف مشخص می‌شود و گرد یک خلأ که هرگز پر نمی‌شود، می‌چرخد.

برای هر دردی درمانی هست

در پاراگراف‌های قبلی، به بازتاب گفتمان رایج پرداختیم که بار مسئولیت را از دوش کسانی که واقعاً مسئول هستند، برمی‌دارد و آن را بر گردن خانواده می‌اندازد. زیرا به راحتی می‌توان انگشت اتهام را به سوی خانواده و شیوه تربیت نشانه رفت، چون این مسائل خارج از کنترل ما هستند.

این ترفند روان‌شناختی را وقتی به کار می‌بریم که به یک خصلت یا رفتار ناپسند در ما اشاره می‌شود؛ خطا را به شرایط پیرامون مان نسبت می‌دهیم و می‌گوییم که آن شرایط ما را به ارتکاب این عمل واداشته است. به این ترتیب از پذیرش مسئولیت

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

رفتارها و اراده شخصی خود فرار می‌کنیم. این همان چیزی است که به آن «خطای انتساب اساسی» گفته می‌شود.^۱

در ظاهر به نظر می‌رسد که توجیه کمبود تربیت، دلیل کافی و قانع‌کننده‌ای است تا فردی که از نظر عاطفی دچار خلأ است، احساس کند که تلاش‌ها و ماجراجویی‌های عاطفی نادرست و نامشروعش گناه نیستند، بلکه او صرفاً قربانی شرایط و جامعه است.

این نوع گفتمان به نظر جذاب می‌آید و شنونده به راحتی آن را می‌پذیرد، زیرا این گفتمان او را ملزم به یافتن راه حل نمی‌کند و احساس گناهی را که در گل و لای فرو رفته، به او نمی‌دهد. شنونده با احساس رضایت از خود، خشمگین از خانواده‌اش و ناراضی از سرنوشت، بدون انگیزه‌ای برای تغییر وضعیت موجود از این گفتمان بیرون

۱- خطای اساسی انتساب یا خطای انتساب بنیادین به این معنا است که انسان (به‌طور کلی) هنگام تفسیر رفتار خودش در مقایسه با تفسیر رفتار دیگران، به صورت متناقض عمل می‌کند. هنگام تفسیر رفتار خودش، بر عوامل خارجی و موقعیتی که او را به تصمیم‌گیری خاصی واداشته است تمرکز می‌کند، اما هنگام تفسیر رفتار دیگران، بیشتر بر ویژگی‌های درونی فرد (مانند شخصیت یا قصد و نیت قبلی) تأکید می‌کند، به جای اینکه مانند تفسیر رفتار خودش، بر عوامل خارجی تمرکز کند. (ویکی‌پدیا).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌آید. این نوع گفتمان فرد را در جایگاه واکنش قرار می‌دهد، او را با زنجیرهای گذشته‌اش مقید می‌کند و آزادی و اراده‌ای را که خداوند به او عطا کرده از او می‌گیرد.

اما باید بایستیم و به یک حقیقت مهم اعتراف کنیم: هر فردی که به سن تکلیف می‌رسد، مسئولیت دارد که خود را مطابق با تعاریفی که درست می‌داند، بازتربیت کند. اگر می‌خواهیم به دنبال دلایل دیگر بگردیم تا این مسئله را به صورت عملی حل کنیم، باید تصویر را به طور کامل ببینیم تا صحنه به طور کامل پیش روی ما آشکار شود و بتوانیم به شیوه‌ای منصفانه قضاوت کنیم و راه‌حلی برای این بحران بیابیم.

یکی از علل خلأ عاطفی، ضعف در خودباوری فرد است که باعث می‌شود همیشه نیاز داشته باشد تا به خود از دید دیگران نگاه کند. احساس مداوم فرد مبنی بر اینکه به اندازه کافی شایسته عشق و احترام نیست، او را وادار می‌کند که به دنبال هر گونه تأییدی از سوی دیگران بگردد، گویی که خودش را در اختیار ندارد. بنابراین او مشتاق شنیدن هر کلمه‌ای دلنشین در مورد خود است و این را از هر کسی که بتواند خواسته‌اش را برآورده کند، درخواست می‌کند.

برنه براون، استاد دانشگاه هیوستون، این احساس را به عنوان «احساس شرم» توصیف می‌کند. او آن را به این صورت تعریف کرده است: «ترس از این که

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دوست‌داشتنی نباشیم.^۱ این ترس نیرویی قوی است که باعث می‌شود ما به دنبال کلماتی باشیم که به ما اطمینان دهند که پذیرفته شده‌ایم، به آن جامعه تعلق داریم و مانند دیگران شایسته عشق هستیم. اغلب این ضعف توسط افرادی که شایسته اعتماد نیستند، مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد.

بنابراین اگر پسریا دختر جوان از خود بپرسد: «تو کیستی؟»، احتمالاً نتواند پاسخی پیدا کند، زیرا او یاد نگرفته است که چگونه به خود گوش دهد و از خواسته‌های واقعی‌اش آگاه نیست. او نمی‌داند چه چیزی او را از دیگران متمایز می‌کند و در مقیاسی بزرگتر، دلیل روشنی برای وجودش پیدا نکرده است. در نتیجه نقش واقعی خود را نمی‌داند. او هرگز به دنبال اصلاح نقاط ضعف خود یا کسب مهارت‌های مورد نیاز نبوده است، مگر صرفاً برای رقابت با دیگران.

بنابراین فرد باید تا جایی که می‌تواند، خود را به‌طور عمیق‌تر بشناسد و دستاوردهایی را به دست آورد که مستقل از نگاه دیگران باشد، تا اعتماد به نفسش بازگردد و نیاز شدید او به حضور شخص دیگری در زندگی‌اش کاهش یابد.

۱- برنه براون، موهبت کامل نبودن.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

به همین ترتیب، خلأ عاطفی در شرایطی رشد و گسترش می‌یابد که فرد از زندگی اجتماعی خود کناره‌گیری کند. اگر پسریا دختر جوانی درگیر روابط سطحی شود که در آن فقط با برخی از همسالان و همکلاسی‌هایش دیدار می‌کند و سپس به انزوای خود پناه می‌برد، افکارش درباره تنهایی و بی‌معنایی وجود خود و حتی بی‌معنایی کل هستی، او را فرا می‌گیرد. در چنین شرایطی، چگونه می‌تواند نیازش به محبت و ارتباط را کنترل کند؟

حتی زمانی که جوان در جمع دوستان حضور دارد، بسیاری از این دیدارها به این شکل می‌گذرد که هر کسی مشغول گوشی خود است، مگر زمانی که یکی از آن‌ها تصمیم بگیرد لحظه را با گرفتن یک عکس دسته‌جمعی ثبت کند. اما واقعاً عمق آن لحظه‌ای که ارزش ثبت کردن دارد، چقدر است؟

ارتباطات اجتماعی سالم تضمین می‌کند که فرد بتواند از طریق حلقه‌های حمایتی دوستان، محبت و توجه عاطفی مورد نیاز خود را دریافت کند. این ارتباطات، حتی اگر بخش کوچکی از خلأ عاطفی را پر کنند، به کاهش شدت و فوران این خلأ درونی کمک می‌کنند. علاوه بر این یکی از خطرناک‌ترین محرک‌های خلأ عاطفی، خالی بودن زمان و ذهن است. چگونه می‌توان خلأ را در محیطی پر کرد اگر آن محیط از قبل پر باشد؟! صنعت رفاه و تکنولوژی‌های مدرن، زمان و تلاش را برای کسانی که هیچ

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کاری با منابع موجود خود ندارند، فراهم کرده است. اینگونه است که خالی بودن به باری سنگین بر دوش فرد و به نابودی سلامت روانی او تبدیل شده است.

از عبدالله بن عباس رضی الله عنهما روایت شده که رسول خدا ﷺ فرمودند: «دو نعمت هستند که بسیاری از مردم در آن‌ها زیان دیده‌اند: سلامتی و فراغت!». بنابراین، فراغت ورودی گرانمایی برای شیطان است که از آن برای القای افکار خود در نفس انسان استفاده می‌کند تا او را از آنچه که به صلاح اوست دور کند. چنان‌که امام شافعی رحمه الله می‌گوید: «اگر نفس خود را به حق مشغول نکنی، تو را به باطل مشغول می‌کند».

در دوران مدرن ما، پسر و دختر جوان فراغت خود را با پیام‌های رسانه‌ای که در فیلم‌ها، سریال‌ها و ترانه‌ها پخش می‌شوند پر می‌کنند. این پیام‌ها به ادبیات داستانی نیز نفوذ کرده‌اند و به ترویج الگوهایی از عاشقانه‌های موقت، داستان‌های عشق نامتعارف و روابط ناسالم به‌عنوان نمونه‌هایی می‌پردازند که افراد به دنبال دستیابی و تحقق آنها هستند. این در حالی است که سینما اساساً بر روایت داستان‌های عجیب و استثنایی بنا شده است، اما این داستان‌ها به‌گونه‌ای به

۱- روایت امام مسلم.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مخاطب منتقل می‌شوند که گویی او نیز شایسته تجربه کردن چیزهای ویژه و منحصر به فرد است.

به عنوان مثال، وقتی دختری رمانی مانند «قواعد چهل‌گانه عشق» (ملت عشق) را می‌خواند و از داستان فرار یکی از شخصیت‌های اصلی رمان از زندگی زناشویی و مسئولیت‌های مادری خود برای جستجوی عشقی که تنها برای چند روز تجربه می‌کند، لذت می‌برد و این در حالی است که رمان قرار است داستانی درباره یکی از مهم‌ترین پیروان مذهب صوفی را روایت کند، آیا او نیز به احساس نیاز برای مورد توجه و علاقه بودن دچار نمی‌شود و به دنبال ماجراجویی نمی‌گردد؟

به همین دلیل، زمانی که دختری از دکتر خالد ابوشادی پرسید: «خلأ عاطفی به حدی فکر مرا مشغول کرده که نمی‌توانم درس بخوانم یا هیچ کار دیگری انجام دهم!» دکتر در پاسخ گفت: «نمی‌دانم چرا وقتی نامه تو را خواندم به یاد سخن رافعی افتادم که می‌گوید: ز... تا فوراً بیایدا!» خواهر عزیزم، از فکر کردن به چیزی که اختیارش را نداری دست بردار، وگرنه به جنون دچار می‌شوی یا - در بهترین حالت - افسرده

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

خواهی شد. خودت را مشغول به دغدغه دیگری کن که ابزار تحقق آن را در اختیار داری.»!

پس به یکی دیگر از دلایل خلأ عاطفی می‌پردازیم: خلأ روحی. نبود یک ارتباط قوی بین انسان و پروردگارش که اثری در روح باقی می‌گذارد که با هیچ چیز دیگری پر نمی‌شود. این ارتباط به ما آرامش می‌بخشد و احساس تنهایی را از قلب‌هایمان دور می‌کند. ایمان قوی در انسان ترس و توجه به حضور خداوند در خلوت‌ها را زنده می‌کند، حس انس با خدا، نیازمندی به خدا، و بی‌نیازی در بودن با خدا را تقویت می‌کند.

همان‌طور که گفته می‌شود: «آنکه خدا را از دست داد، چه چیزی به دست آورد؟»

از خلأ عاطفی تا خلأ وجودی

اگر بخواهیم مسئله «خلأ» را به‌طور عمیق‌تر بررسی کنیم و آنچه که باعث تهی شدن روانی پسران و دختران جوان می‌شود را در نظر بگیریم، شایسته است از بحث خلأ عاطفی به بحران دیگری بپردازیم که همان خلأ وجودی است. وقتی از یکی از نوجوانان بپرسید: «چرا زندگی می‌کنی؟» و سپس در همان معنا پرسش‌هایی مانند

1 - <https://ask.fm/KhaledabuShadi/answers/۱۴۲۹۸۶۹۳۸۵۶۸>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

«ارزش زندگی تو چیست؟» و «برای چه بر روی این زمین هستی؟» را ادامه دهید، زیاد طول نخواهد کشید تا به این نتیجه برسید که بیشتر نسل نوجوانان اساساً نمی‌دانند چرا زندگی می‌کند و قادر نیستند پاسخ روشن و متمرکزی به این پرسش ساده و بنیادی بدهند.

برای نشان دادن میزان خطر این پرسش‌ها و مشکلاتی که در صورت عدم برخورد ریشه‌ای با آنها به وجود می‌آید، به این داستان زیبا توجه کنید.

روزی، یک میلیاردر آمریکایی به قدری از رفاه، لذت و ثروت برخوردار بود که می‌توانست در هر زمان و مکانی خواسته‌های خود را برآورده کند. با این حال، به سعادتی که دنبال آن بود دست نیافته بود. همواره یک بغض در گلویش بود که دلش را می‌فشرد و باعث می‌شد احساس اضطراب کند: هدف از همه این‌ها چیست؟ معنای زندگی من چیست؟ این فکر جستجوی معنا در زندگی، ذهن این میلیاردر را به‌طور کامل تسخیر کرده بود. او شروع به جستجو در این‌جا و آن‌جا کرد تا سرانجام تصمیم گرفت که شاید اهل عقاید و ادیان بتوانند او را راهنمایی کنند. بنابراین، به یکی از قبایل بومی آمریکای شمالی رفت و از رهبران‌شان پرسید: «حقیقت چیست؟» اما سوال او آنقدر بزرگ بود که آن‌ها نتوانستند پاسخی به او بدهند. به او توصیه کردند که به هند سفر کند، شاید آنجا بتواند پاسخ خود را بیابد.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این شخص واقعاً به هند سفر کرد و شروع به گشتن میان عقاید مختلف کرد و سؤال خود را تکرار می‌کرد: «حقیقت چیست؟ معنای زندگی چیست؟» او را به یکی از راهبان معروف به زهد و ورع و گوشه‌نشینی در بالای یکی از کوه‌ها راهنمایی کردند. آن مرد وسایل خود را جمع کرد و به سمت آن راهب در دورترین نقاط زمین سفر کرد. وقتی به آنجا رسید، زیر پای راهب نشست و از او پرسید: «معنی زندگی چیست؟» راهب با دلسوزی به او نگاه کرد و گفت: «ای فرزندم، این سؤال بسیار دشوار است و تنها معلم من می‌تواند پاسخش را بدهد.» سپس به او گفت که معلمش در یکی از غارهای قله هیمالیا زندگی می‌کند.

او لحظه‌ای درنگ نکرد و بلافاصله سفر دشوارش را آغاز کرد و از کوه بالا رفت تا به غار مورد نظر رسید. او چند روزی در سکوت مطلق زیر پای آن عالم بزرگوار نشست. سرانجام عالم به او نگاهی کرد و گفت: «چه چیزی تو را به اینجا آورده است، فرزندم؟» با شوقی که نشان از آتش درونی او به خاطر آن فکر داشت، پاسخ داد: «به دنبال حقیقت هستم، استاد، تا معنای زندگی را بیابم.» عالم به دوردست‌ها نگاه کرد و با لحنی آرام و دانا گفت: «حقیقت را در دو کلمه خلاصه کرده‌ام: طنیرفانا و امانترا.» و آن دو کلمه را به او گفت تا بنویسد. سپس دوست ما با کنجکاوی پرسید: «و معنای این دو کلمه چیست، استاد؟» عالم پاسخ داد: «فراموش کرده‌ام.»

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دکتر عبدالوهاب المسیری سخنرانی خود با عنوان «پسامدرنیسم»^۱ را با این داستان طنزآمیز آغاز کرد تا نشان دهد آنچه در زندگی فراموش می‌کنیم، چیزی است که نباید فراموش شود، زیرا اساساً جوهر داستان همان است. این عنصر جوهری چیزی است که تمام جهان بر آن استوار است؛ اگر فراموش شود، جهان بدون یک پایه اساسی می‌ماند، یا به قول مسیری: «بدون مرجعیت».

این داستان زندگی انسان در عصر حاضر را در بر می‌گیرد، با تمام پوچی و غرق شدن در جزئیات روزمره بدون اندیشیدن به تصویر بزرگ‌تر. انسان یا در رفاه مطلق است، اما هیچ‌گاه به آرامش نمی‌رسد و مجبور می‌شود به کلینیک‌های روانشناسی، مربیان و متخصصان مراجعه کند، یا در رنجی دائمی به سر می‌برد، بدون آنکه بداند اصلاً چه هدفی در پس مواجهه با این چالش‌ها وجود دارد. هر صبح یکی از ما از خواب بیدار می‌شود و از خود می‌پرسد: «چرا باید به سر کار بروم؟» شاید کارش واقعاً معنا و هدفی داشته باشد، اما معنای پشت آن چیست؟ او به این مسئله چندان فکر نمی‌کند و فقط آرزو دارد روز را به سلامت سپری کند، نه بیشتر.

این احساسی که به جان انسان می‌افتد زمانی که او معنایی برای زندگی‌اش نمی‌بیند و احساس غربت او را فرا می‌گیرد، و منطق اتفاقات جهان مانند جنگ‌ها،

۱- عبدالوهاب المسیری، سخنرانی (پسامدرنیسم)، در یوتیوب.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

قحطی‌ها و حوادث را درک نمی‌کند، باعث می‌شود جهان را به سمت پوچی و نیستی ببیند. در چنین شرایطی فرد غریب - چه پسر باشد و چه دختر - بی‌تفاوتی را در نگاه به زندگی‌اش انتخاب می‌کند. برعکس علی عزت بیگوویچ که غم را بر بی‌تفاوتی ترجیح داد، بسیاری از پسران و دختران جوان، از دست دادن انسانیت خود را انتخاب کرده‌اند.

راه لذت: به معنای زندگی توجه نکن.

«کسانی که حقیقت را در امور کوچک نادیده می‌گیرند، در امور بزرگ نیز قابل اعتماد نیستند».

آلبرت انیشتین

در غیاب نقش اصلی دین در پاسخ به پرسش‌های بزرگ، بسیاری از جوانان سردرگم شده‌اند و هدف خود از وجودشان را نمی‌دانند. این امر باعث شده که توانایی آن‌ها در مواجهه با چالش‌ها کاهش یابد. پس معنای زندگی چیست؟ معنای مرگ چیست؟ و اگر زندگی‌های ما به سوی فناست، پس چه فایده‌ای در تحمل درد و صبر بر بلایا وجود دارد؟ شمار خودکشی‌ها در سراسر جهان به ۸۰۰,۰۰۰ نفر در سال رسیده

۱- «بین غم و بی‌تفاوتی، غم را انتخاب می‌کنم»، علی عزت بیگوویچ، اسلام بین شرق و غرب.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

است، که این خود بیانی واضح از آن است که دیگر راه گریزی از زندگی وجود ندارد و انسان دیگر ارزشی ندارد.

در حین نوشتن فصل‌های این کتاب، در دسامبر ۲۰۱۹ دو مورد خودکشی در مصر اتفاق افتاد. با این حال، خودکشی همچنان گزینه‌ای دشوار باقی می‌ماند، حتی اگر فردی به وسیله بازی «چالش نهنگ آبی»^۲ که به طور عجیبی در میان نوجوانان منتشر شد، آماده آن شده باشد. پس راه حل برای فرار از مواجهه با خالی بودن نیستی و پوچی زندگی چیست؟

دنیای سرمایه‌داری مدرن پاسخ می‌دهد: تفریح و حواس‌پرتی. نیازی به پرسش‌های وجودی نیست و مهم‌ترین چیز در زندگی این است که در لحظه اکنون زندگی کنی، اکنون و در اینجا و بس. تمام وسایل رفاه را در اختیار داشته باش و هر چیزی که می‌خواهی بخرو تمام زندگی‌هایی را که می‌خواستی در این زندگی تجربه

1- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

۲- چالش نهنگ آبی جوانان را تشویق می‌کند تا مجموعه‌ای از چالش‌های دشوار را انجام دهند که در نهایت به خودکشی منجر می‌شود. تاکنون چندین مورد خودکشی در اثر این چالش گزارش شده است.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کنی، تجربه کن. ما فقط یک بار زندگی می‌کنیم، پس بیایید به هر شکلی که می‌خواهیم از آن لذت ببریم!

آیا میدانی که کارگردان‌های فیلم و سازندگان سینما گاهی هدفشان غرق کردن مردم در لذت‌های آنی است تا خود و آنها را از تفکر در معنای زندگی منحرف کنند؟ این دقیقاً همان چیزی است که کارگردان معروف وودی آلن در یکی از کنفرانس‌هایش مطرح کرد. او اشاره کرد که وظیفه کارگردان‌های سینما این است که مردم را از حقیقت زندگی دور کنند تا آنها بتوانند لحظاتی از لذت را تجربه کنند و از مواجهه با واقعیت اجتناب کنند.^۱

اگر صحبت‌های آلن را در مورد نسل نوجوانان به کار ببریم به وضعیت مشابهی خواهیم رسید: با نگاهی سریع به صفحات این نسل، خود را در برابر نسلی از کسانی می‌بینیم که مشغول ساختن بی‌تفاوتی و بی‌معنایی هستند. به عنوان مثال، به پدیده تیک‌تاک نگاه کنید و آنچه را که در پس این رفتارها وجود دارد جستجو کنید. شاهد خواهید بود که معنا و مفهوم زندگی به طور کامل گم شده و یک خلأ وجودی ترسناک ایجاد شده است. ویدیوهایی که شما را وادار می‌کند تا با تعجب دست به

1 - <https://www.youtube.com/watch?v=ndUKDCFDqFc>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

پیشانی بزنید: این دنیای عجیب چیست؟ به علاوه اعتیاد به مواد مخدر، پورنوگرافی، روابط متعدد آسیب‌زننده و دیگر رفتارهای فاسد و مضر وجود دارد.

با این حال، لازم به ذکر است که همه در این جریان بی‌معنایی غرق نشده‌اند. حتی با وجود همه این مسائل، همچنان بقایای خوبی در امت وجود دارد، «خداوند می‌تواند زمین را پس از مرگش زنده کند» و این بر خداوند دشوار نیست.

سوال «چرا زندگی می‌کنم»؟

قبل از سال ۲۰۱۰، پرسش «چرا زندگی می‌کنم؟» به‌طور خودکار با پاسخی محفوظ مواجه می‌شد، «برای عبادت خدا». اما اکنون حساب‌های داعیان و تأثیرگذاران با سوالات جوانان درباره هدف وجودشان و معنای آفرینش خدا برای آنها روبرو می‌شوند. قابل توجه است که نوع این پرسش‌ها به‌طور کلی به دنبال جستجوی حقیقت نیستند، بلکه یأس و ناامیدی از زندگی را مطرح می‌کنند. آیات قرآنی و خطبه‌های دینی به دلیل فاصله زیادشان از مفاهیم و زبان وحی و جستجوی راه‌حل‌های فوری و سریع دیگر تأثیری بر روحیه آنها ندارند. بنابراین، وقتی سازمان

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بهداشت جهانی گزارش می‌دهد که در سال ۲۰۱۷ حدود ۳۰۰ میلیون نفر از افسردگی رنج می‌برند، بلکه ارقام واقعی در جهان عرب ممکن است از این رقم نیز بیشتر باشد.^۱

یکی از دختران سوال کننده در سایت «اسک» می‌پرسد: «هدف چیست وقتی باید آزارهای پدر و مادر و برادران و خواهران و تمام مردم را تحمل کنم؟ هدف چیست وقتی به دانشگاه می‌روم و در تحصیلاتم موفق می‌شوم، بعد از آن چه خواهد شد؟ هدف چیست در زندگی روتین و خسته‌کننده‌ای که هر روز در آن زندگی می‌کنیم؟ هدف از ازدواج چیست؟ هدف از به دنیا آوردن فرزندی که بعداً مرا خسته می‌کند چیست؟ چرا اصلاً زندگی می‌کنم؟»

یکی از دخترها برای کاستن از غمش تلاش کرد و به او گفت: «زندگی به ما می‌آموزد و آموزش بدون هزینه نیست، پس کمی درد اشکالی ندارد». دختر با جدیت پاسخ داد: «چه کسی گفته که می‌خواهم یاد بگیرم؟ من اصلاً نخواسته‌ام که زندگی کنم، پس نمی‌خواهم در چیزی که انتخاب نکرده‌ام، رنج بکشم».

بسیاری از جوانان به همین صورت به دیدگاه‌های خود درباره خودشان می‌نگرند. آنها نمی‌دانند معنای نیستی چیست و تصور می‌کنند که اگر واقعاً در انتخاب بین

1- https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نیستی و وجود قرار گیرند، هرگز تمایل به نیستی نخواهند داشت، حتی اگر وجود آنها با رنج همراه باشد. آنها درک نکرده‌اند که خود وجود به‌عنوان یک نعمت است که نیازمند شکرگزاری است، زیرا هرگز به‌طور جدی درباره معنای زندگی و مرگ فکر نکرده‌اند و درباره زندگی آخرت اطلاعاتی ندارند که به آنها کمک کند تا در برابر مشکلات دنیا صبور باشند. اما چه چیزی مانع از تفکر آنها در مورد وجود شده است؟

عبدالله الوهیبی در مقاله‌ای درباره هنر نوشته است: «هنر عمیق‌ترین چیزی است که قادر است فراموشی طولانی را به انسان معاصر بدهد که به او اجازه می‌دهد در جزئیات زندگی غرق شود و بارپرسش‌های وجودی مانند: چرا اینجا هستیم؟ چه باید کرد؟ و سرنوشت ما به کجا می‌رود؟ را سبک‌تر کند».^۱ هنر به‌طور کلی، و سینما به‌ویژه، راهی پیدا کرده‌اند که نیازهای روحی جایگزین دین را با چیزهای دیگری برآورده کنند که همان لذت را فراهم می‌آورند اما بدون محدودیت‌های دینی؛ برای تأکید بر ایده زندگی فقط در اینجا و اکنون.

از خلأ به نیستی

۱ - عبدالله الوهیبی، أكثر من الحب وأكثر من الفن.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در نتیجه در شرایط دوری از حق و حقیقت و در فقدان معنا و هدف، اندیشه نیستی درخشش پیدا می‌کند و انسان مادی که به دنبال لذت است، حتی با وجود درد و رنج.

عماد رشاد نیز خاطرات خود را درباره علت این پدیده به اشتراک می‌گذارد و اشاره می‌کند که در تحلیل‌های علمی و مادی این رفتارها، توضیح قانع‌کننده‌ای نیافته است.

رشاد می‌گوید: «آن گرسنگی که اعمال ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، گاهی ما را به درجاتی از اضطراب وجودی می‌برد... درجاتی از افسردگی وجودی، درجاتی از عدم تعادل... درجاتی از آلودگی و تنگی خاطر غیرقابل توجیه؛ زیرا هنوز آن نیاز درونی به تسلیم، تساهل، و شکست، و همچنین به انکسار و ذلت برآورده نشده است. بسیاری از مشکلات و نوسانات روانی ما تنها حواس‌پرتی از مواجهه با این نیاز شدید و احساس نیاز عمیق به خداوند هستند»^۱.

دکتر عبدالوهاب المسیری دلیل اصلی خلأ وجودی را در آیه شریفه **وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ** (و مانند آنان نباشید که الله را فراموش کردند).

۱- فایل صوتی، عماد رشاد، الرجوع لله غریزتنا الأساسية.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در نتیجه [خداوند نیز] خودشان را از یادشان برد. می‌داند و می‌گوید: «این بدان معناست که خداوند پایه و اساس هر چیزی است: ارتباط بین مردم برای اطمینان از اینکه حقیقت، حقیقت است. اگر انسان خدا را فراموش کند، پایه و اساس کل جهان پایان می‌یابد و در نتیجه، خود را نیز فراموش می‌کند».^۱

شاید بتوان گفت که زندگی «به معنای بر عهده گرفتن مسئولیت است تا انسان پاسخ صحیحی برای مشکلات خود بیابد و وظایفی را که به‌طور مداوم بر عهده هر فرد است، انجام دهد».^۲ ویکتور فرانکل در کتاب مشهور خود درباره درمان از طریق معنا می‌گوید: «اگر انسان به دنبال معناست، پس معنا از منبعی غیر از خود انسان می‌آید و چیزی نیست که خودمان آن را اختراع کنیم».^۳

آیا می‌توان انسان را معیار همه چیز دانست؟ کارل اشمیت، اندیشمند آلمانی، در مورد خداسازی از انسان و قرار دادن او در مرکز جهان می‌گوید: «سکولاریزاسیون در ذات خود چیزی جز فرایند انتقال ایمان انسانی از حوزه الهی به حوزه‌های دیگر نیست. سکولاریزاسیون که امروزه به‌عنوان یک دیدگاه کلی جهانی تجربه می‌شود،

۱- نقل از مصدر سابق.

2 - <https://www.youtube.com/watch?v=WQaiFfGHQII>

۳- ویکتور فرانکل، انسان در جستجوی معنا.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نتیجه‌ای از قطع ریشه‌ای با ایمان دینی ماورایی نیست، بلکه جایگزینی برای مضامین ایمانی است که اکنون به دنیای مستقیم ما مربوط می‌شود؛ به این معنا که آنچه انسان به عنوان مرجع مطلق و نهایی می‌داند تغییر کند، و اینکه خداوند تبدیل به عوامل دیگر زمینی و دنیوی شود. این چیزی است که من آن را سکولاریزاسیون می‌نامم.^۱

چگونه می‌توان از این بن‌بست خارج شد؟

راه حل ساده است. با مقایسه بین اصل کامو: «اگر خدا وجود نداشته باشد، ما می‌توانیم هر کاری بخواهیم انجام دهیم»، با اصل اسلامی برای تحلیل پدیده خلأ وجودی، می‌توانیم دیدگاه بگوویچ را نقا کنیم که آن را اینگونه بیان می‌کند «جستجو برای خداوند متعال جستجویی دینی است، اما همه جستجوها با یافتن پایان نمی‌یابد». سپس بین نیست‌انگاری و دین اسلام مقایسه می‌کند و می‌گوید: «فلسفه هیچ‌انگاری مستقیماً درباره دین صحبت نمی‌کند، اما یک نگرانی را بیان می‌کند. در هیچ‌انگاری و در دین، انسان در این دنیا غریب است؛ در هیچ‌انگاری او غریبی گمشده و بی‌امید است، اما در دین، امید به رستگاری وجود دارد».^۲

۱- به نقل از الغازی محمد شرارة حریق أشعله إيمان له من العمر ألف عام.

۲- علی عزت بیگوویچ، اسلام بین شرق و غرب.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

از این‌جا می‌بینیم که ایمان به سخن خداوند عز و جل که می‌فرماید: «آیا گمان کرده‌اید که ما شما را بیهوده آفریده‌ایم و به سوی ما بازنگردانده خواهید شد؟»، راه نجاتی است که فرد نمی‌تواند آرامش روح، صلاح دل و آرامش دل خود را جز در سایه اطاعت از خدا و نزدیکی به او بیابد. همچنان که ابن قیم رحمه الله گفته است: «در دل آشفستگی است که جز با روی آوردن به خداوند آرام نمی‌گیرد، و در آن تنهایی‌ای است که جز با انس با او در خلوتش برطرف نمی‌شود و در آن اندوهی است که جز با شادمانی از شناخت او و تعامل راستین با او دور نمی‌شود. و در آن نگرانی‌ای است که جز با گرد آمدن نزد او و فرار از همه به سوی او آرام نمی‌گیرد و در آن آتش حسرت‌هاست که جز با رضایت به امر و نهی و بخشش او خاموش نمی‌شود و آغوش گرفتن صبر بر آن تا زمان دیدار او. و در آن خواست شدیدی است که متوقف نمی‌شود مگر آنکه او و تنها او خواسته شود و در آن نیازی است که جز با محبت او، بازگشت به سوی او، دوام ذکر او، و اخلاص راستین برای او برطرف نمی‌شود و اگر دنیا و آنچه در آن است به او داده شود، هرگز آن نیاز را برطرف نخواهد کرد»!

در پایان، به خواننده توصیه می‌کنیم که به دوره «تربیت ایمانی» اثر فاضل سلیمان که در یوتیوب در دسترس است نگاهی بیندازد. در این دوره که شامل ده درس است،

۱ - شمس الدین ابن القیم، مدارج السالکین بین منازل إياك نعبد وإياك نستعين.

شکنندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مقدمات تربیت روحانی و تعادل ایمانی برای مسلمان و تصور او از زندگی، مرگ و زندگی پس از مرگ بر اساس متون با ارزش شریعت ارائه می‌شود.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل چهارم: شبکه‌های اجتماعی: ریشه همه بدی‌ها

«نسل نوظهور نسبت به امنیت روانی و احساسی وسواس دارد. این افراد تصور نمی‌کنند که فقط باید از تجاوز جنسی و تصادفات رانندگی محافظت شوند، بلکه معتقدند باید از هر کسی که در شبکه‌های اجتماعی با آن‌ها موافق نیست نیز در امان باشند».

جین توینگ، استاد روان‌شناسی آمریکایی^۱

آیا در زندگی‌تان با مشکلات کوچک دست‌وپنجه نرم می‌کنید؟ راه‌حل ساده است: به شبکه‌های اجتماعی بروید، جستجویی انجام دهید، و پاسخ‌ها را ببینید. از نحوه تغذیه سالم گرفته تا روش‌های رنگ‌آمیزی دیوار، سفید کردن دندان‌ها، بستن کراوات، یادگیری آشپزی، ترمیم روابط و حتی چگونگی رهایی از هر چیزی که به شما آسیب می‌زند.

شبکه‌های اجتماعی پراز توصیه‌های تربیتی برای والدین، راهکارهایی برای جوانان در مواجهه با چالش‌های زندگی، مطالبی درباره سلامت روان و تعادل احساسی،

1- Jean Twenge, iGen

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پست‌هایی درباره مقابله با آزار و اذیت، دوره‌هایی برای مدیریت فردی، آموزش‌های احساسی و مهارت‌های تفکر انتقادی است.

شکی نیست که شبکه‌های اجتماعی مزایای بسیاری دارند، اما جنبه تاریکی نیز در ذات آن‌ها نهفته است؛ آسیبی که اغلب درباره‌اش صحبت نمی‌شود. روزی که تصمیم می‌گیرید در یکی از این شبکه‌ها حساب کاربری بسازید، آیا واقعاً می‌دانید چه چیزی در انتظارتان است؟

در این فصل، تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان را بررسی کرده و توضیح می‌دهیم که چگونه این شبکه‌ها موجب شکندگی کامل یک نسل شده‌اند. این مسئله را در پنج محور تحلیل خواهیم کرد:

تقویت خودشیفتگی

تقدیس تغییر

از دست دادن تمرکز

اختلال در معیارهای موفقیت

افکاری مانند کاغذ

۱- دوزروانه خودشیفتگی

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اینترنت در دهه ۹۰ میلادی، پس از آنکه به‌طور انحصاری در دایره‌های آکادمیک و نظامی محدود بود، برای عموم مردم در دسترس قرار گرفت. در آن زمان، اینترنت به مراتب ساده‌تر از آنچه اکنون می‌بینیم بود. صفحات آن ساده، بدون طراحی جذاب و برنامه‌نویسی پیچیده بود و محتوای آن بیشتر شامل ارائه‌های تک‌جانبه و بدون تعامل بود. به تدریج، ایده تعامل کاربران با صفحات ظاهر شد، سپس ایده نظرات و فروم‌ها و وبلاگ‌ها و سپس شبکه‌های اجتماعی پدید آمد، و طراحی‌ها و برنامه‌نویسی به‌صورت چشمگیری پیشرفت کرد.

با آغاز هزاره جدید، ویلیام کمپبل، استاد دانشگاه جورجیا در آمریکا، در کتاب خود «وبای خودشیفتگی» پیش‌بینی کرد که اینترنت جهان را تسخیر خواهد کرد. کمپبل می‌گوید: «اینترنت به عموم اجازه داده است که شعار «خود را بیان کن» را به مراحل کاملاً جدیدی ببرند، از طریق وبلاگ‌های شخصی، صفحات فیسبوک، و ضبط ویدیوها... تمام این معرفی خود، شاید طبیعی باشد اگر این معرفی مفید باشد، اما ما می‌دانیم که این‌طور نیست، زیرا همه ما افرادی را می‌شناسیم که خود را معرفی می‌کنند و صحبت می‌کنند، زیرا آن‌ها می‌خواهند این کار را انجام دهند، نه به این دلیل که چیز مفیدی ارائه می‌دهند»^۱.

1- William Campbell, The Narcissism Epidemic.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و با طلوع دهه دوم این هزاره، یعنی از سال ۲۰۱۰ به بعد، پدیده سلفی به لطف شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های به اشتراک‌گذاری عکس مانند Flickr، Instagram و Pinterest گسترش یافت و پدیده سلفی نقطه عطفی جدید در تاریخ خودشیفتگی را نمایان کرد. این مطلبی است که فیلسوف فرانسوی، الزا گودار، آن را تأیید می‌کند، زیرا از نگاه او پدیده سلفی نشانه‌ای از زبان جدیدی است که نگرش ما به خودمان و احساساتمان را بازتاب می‌دهد، که متفاوت از تمام زبان‌های ارتباطی تاریخی بشری است.

گودار می‌افزاید: «این پدیده جدید، پشت ویتترین ظاهری‌اش، نوعی رغبت نهفته از تمایل به نفوذ در اسرار خود، و آگاهی از هویتی است که تبدیل به معمایی شده که نمی‌توان به عمق آن رسید، و به دلیل تغییر مداوم و پایان‌ناپذیری‌اش ماهیتی دست‌نیافتنی شده است... این مسئله به خودشیفتگی مربوط نیست، بلکه مشکل تقدیر بیش از حد خود است، معضل غرور»!

پس می‌توانیم به شبکه‌های اجتماعی با چشمی انتقادی نگاه کنیم و با اطمینان بگوییم که آن‌ها یکی از بزرگ‌ترین ابزارهای تقویت خودشیفتگی در تاریخ هستند، اگر خطرناک‌ترین آن‌ها نباشند. خودشیفتگی (نارسیسیسم) اصطلاحی است

ا- الزا گودار، أنا أو سيلفي، إذن أنا موجود (من یا سلفی، پس من هستم).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مشتق شده از افسانه‌ای یونانی. خلاصه‌اش این است که انسان به شیوه‌ای مبالغه‌آمیز خود را دوست دارد، یعنی «عشق بیش از حد به خود یا تمرکز بیش از حد بر خود»^۱.

در پوسته شبکه‌های اجتماعی، همه در مدار «من» می‌چرخند و چیز دیگری مطرح نیست. میزان مشارکت و تعامل با حساب شخصی‌تان هویت شما را تعیین می‌کند و شما چیزی جز تحسین و تعامل مثبت با آنچه منتشر می‌کنید نمی‌خواهید. در یکی از مطالعات نگران‌کننده منتشر شده در وبسایت معروف PubMed، آمده که کاربران شبکه‌های اجتماعی وقتی دوستان‌شان را به عنوان تماشاچیان شخصی‌شان در نظر می‌گیرند که پست‌ها خود را تنها برای آن‌ها ارائه می‌دهند، احساس شادی بیشتری می‌کنند تا وقتی که در گفتگوهای دوطرفه شرکت می‌کنند.^۲

این مسئله برای دو برنامه معروف فیسبوک و توییتر صادق است. لازم به ذکر نیست که این دو شبکه اجتماعی چقدر خودشیفتگی را در شخصیت تو تغذیه می‌کند، و

1- <https://aeon.co/ideas/the-urge-to-share-news-of-our-lives-is-neither-new-nor-narcissistic>

2- Manago AM, Taylor T, Greenfield PM: Me and My 400 friends: the anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مشتاق هر تعاملی با اکانت و عکس‌های هستی. بنابراین، ما شاهد تلاش‌های بی‌سابقه‌ای برای به دست آوردن توجه، هیجان و دروغ‌پردازی و انجام کارهای غیرممکن هستیم، و این جز برای جمع‌آوری لایک‌ها و قلب‌های قرمز نیست.

در یکی از ویدیوهای اخیر، یکی از فعالان فاش کرد که چگونه بسیاری از تأثیرگذاران مصری با دنبال‌کنندگان میلیونی از برگزاری مسابقات جعلی، خرید حساب‌های فیک، دستکاری نتایج و اختراع رویدادهایی که اساساً رخ نداده‌اند، بهره‌برداری می‌کنند، تنها به خاطر جلب بیشتر لایک و دنبال‌کننده.^۱

این نیاز غریزی بشری، یعنی تمایل به احساس قدردانی و تحسین، توسط فیلسوف فرانسوی آلن دو باتن در کتابش «اضطراب جایگاه اجتماعی» به خوبی توضیح داده شده است. او بیان می‌کند که جایگاه فرد در جامعه، نگاه‌های مردم به او و احساس او نسبت به قدردانی و احترام، یک تمایل اساسی بشری است که بر زندگی انسان حکمرانی می‌کند، و اقتصاددان انگلیسی، آدام اسمیت، آن را «هدف بزرگ زندگی بشری» در نظر گرفته است.^۲

۱- بلال عزت، عزای بیشتر (متابعین) (فیس‌بوک).

۲- آلن دو باتن، قلق السعي إلى المكانة (اضطراب جایگاه اجتماعی)، بیروت: دارالتنوير، ۲۰۱۸ میلادی.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بنابراین، همانطور که سوزان گرینفیلد، پژوهشگر دانشگاه آکسفورد، تأیید کرده است، شبکه‌های اجتماعی به حالتی اعتیادآور شبیه هستند که انسان به راحتی نمی‌تواند از شر آن خلاص شود، «زیرا جاذبه آن در یک محرک بیولوژیکی درونی ما نهفته است که کنترل آن به صورت ارادی دشوار است»^۱.

آیا شاهد مسابقه‌ی سخت و دیوانه‌وار بین صفحات و حساب‌ها برای به دست آوردن دکمه «لایک» شما هستید؟! این رقابت شدید - و دیوانه‌وار - نگرانی انسانی در تلاش برای به دست آوردن قدردانی و احساس توجه را تشدید می‌کند. به حدی که برخی از دانشمندان دانشگاه‌ها روارد واقعاً ثابت کرده‌اند که اشتراک‌گذاری اطلاعات شخصی خود در شبکه‌های اجتماعی سیستم‌های پاداش در مغز را به همان شیوه‌ای فعال می‌کند که غذا و سکس انجام می‌دهند!^۲

باور نمی‌کنی؟ به این اتفاق عجیب توجه کن: یکی از دوستانم به من گفت که یکی از مشهورهای فیسبوک مصری در یک مهمانی شام با همراهان مشهور خود بوده، و در طول شب نشینی‌شان، هرکدام از آن‌ها پستی در صفحه شخصی خود منتشر

۱ - سوزان گرینفیلد، تغییر العقل.

2 - Diana Tamir and Jason Mitchell, Disclosing information about the self is intrinsically rewarding.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

کرده‌اند. دوست من در آپارتمان قدم می‌زد و تنها بود که یکی از این جوانان مشهور را پیدا کرد که در جای خلوتی بوده و تقریباً از شدت گریه در حال فروپاشی بود. دوستم تصور کرد که فاجعه‌ای برای او پیش آمده و شروع به دلداری دادن و پرسیدن دلیل غم و ناراحتی او کرد، ولی وقتی که فهمید دلیل گریه همکارش این بود که پست او لایک‌های زیادی از دنبال‌کنندگان‌ش دریافت نکرده تعجب کرد، در حالی که همراهانش در همان شب لایک‌های زیادی جمع کرده بودند!

این سطح از جستجوی انسان برای قدردانی، به اندازه‌ای است که بشریت هرگز به آن نرسیده است؛ پدیده‌ای بی‌سابقه. همه برای یک کلمه، با سطوح مختلفی از تأثیر، رقابت می‌کنند و هیچ‌گاه کلمات کافی نیستند، و همه از هرگونه حرف منفی فرار می‌کنند، زیرا یک کلمه منفی ممکن است مسیر زندگی فرد را به پایان برساند و روحیه‌اش را در هم بشکند، به‌طوری که تبدیل به ویرانه‌ای می‌شود که دیگر هرگز نمی‌توان آن را دوباره جمع‌آوری کرد.

یکی از نموده‌های خودشیفتگی در نسل نوجوانان و جوانان، همین توجه بیش از حد به خود در مقابل کم‌توجهی به مسائل امت اسلامی است. کریستوفر لاش،

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شخصیت خودشیفته را اینگونه توصیف می‌کند که «تاریخ را نادیده می‌گیرد و در جزئیات روزمره شخصی خود غرق می‌شود».^۱

بدر الثوعی، وبلاگ‌نویس سعودی، درباره این موضوع می‌گوید: «زمزمه رو به رشدی وجود دارد که می‌گوید تو مسئول اصلاح جهان نیستی، و اهمیت همدردی عمومی را کم جلوه می‌دهد و آن را نوعی هدر دادن احساسات می‌داند؛ همه این‌ها تحت عنوان «بلوغ» قرار می‌گیرند، و اینکه احساسات داغ تو درباره مسائل فضای عمومی، فورانی است که فروکش خواهد کرد و شعله‌ای است که خاموش خواهد شد.

ما اینجا بین سطح عملکرد و سطح احساس تمایز قائلیم؛ زیرا عملکرد به توانایی مربوط است، و تو به این معنا مسئول اصلاح جهان نیستی؛ اما از نظر سطح احساس، تو مسئول حفظ نقش «شاهدی» هستی که خداوند به ما عطا کرده است {وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ} [بقره: ۱۴۳] (و بدین‌گونه شما را امتی میانه قرار دادیم تا بر مردم گواه باشید). به مرحله‌ای رسیده‌ایم که بی‌مبالاتی نشانه پختگی و فهم و اعتدال است!^۲

۱- زیگموند باومان، الحب السائل (عشق سیال) (۱۳).

۲- بدر الثوعی، المشاعر الحديثة (مقاله اینترنتی).

۲- تغییر برای تغییر

برای ادامه دریافت لایک‌ها، یا برای اینکه در سال ۲۰۲۰ یک انسان معمولی باشی، باید لحظه به لحظه ترندها را دنبال کنی، یا وسایل الکترونیکی خود را به‌طور مداوم به‌روزرسانی کنی، یا پست‌های اخیر شخصیت‌ها و صفحات معروف را به‌طور روزانه بخوانی. ما در حالت دیوانه‌واری از سرعت زندگی می‌کنیم، در هر لحظه چیزی جدید و تغییری جدید هست.

تئودور زورن، استاد ارتباطات سازمانی در دانشگاه نورث کارولینا می‌گوید: «ما نسلی هستیم که تغییر را مقدس می‌دانیم و ده‌ها ثانیه، دقیقه و ساعت را در جنون جستجو برای یافتن چیزهای جدید صرف می‌کنیم، و موجوداتی شده‌ایم که سرعت را می‌پرستیم؛ قهوه فوری، صمیمیت فوری، ویدیوی فوری، و برآورده‌سازی فوری نیازهایمان»^۱ ما می‌خواهیم همه چیز را در سریع‌ترین زمان ممکن انجام دهیم.

این حالت از تغییر مداوم به وسواسی برای ما تبدیل شده است: وسواس جستجوی تازه‌ها، وسواس جستجوی هیجان، وسواس تمسخر همه چیز برای افزودن چیزی تازه، وسواس سفر و تغییر محل اقامت، وسواس گرفتن بهترین عکس‌های سلفی

1- George Cheney, Lars Christensen & Theodore Zorn, Do We Really Want Constant Change? (CA: BK Communications, Inc., 1999), P.1.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در گردش یا در خانه... تغییر به ارزشی ذاتی تبدیل شده است که ما هر دقیقه به دنبال آن هستیم.

در سوی دیگر، تمرکز، ثبات و روتین، خوب و کسل‌کننده هستند، بیایید واقع‌بین باشیم. زورن می‌گوید: «وسواس تغییر به سرعت زیادی افزایش یافته، بسیار داغ و کاملاً غیرمنطقی است، به حدی که ما به سختی وقتی برای تفکر درباره زندگی‌مان و تأمل در معانی عمیق مفاهیمی که به آن‌ها اعتقاد داریم، داریم... اگرچه ما این را درک نمی‌کنیم اما تغییر وقتی به مشکل تبدیل می‌شود که خودش هدف باشد، نه وسیله‌ای برای چیزی دیگر. این دنیای سریع به ما وقتی نمی‌دهد تا متوجه شویم چقدر از زندگی را به خاطر این وسواس برای تغییر از دست می‌دهیم»

او ادامه می‌دهد: «به نظر می‌رسد که در فرهنگ عمومی ما نوعی خستگی وجود دارد، جایی که نمی‌توانیم به یک سنت خاص پایبند باشیم و نمی‌توانیم با وضع موجود راضی باشیم. چه کسی می‌خواهد سنتی باشد وقتی می‌تواند مدرن باشد؟ چه کسی می‌خواهد به وضع موجود که در دسترس است بسنده کند وقتی امکان دستیابی به چیز جدیدی فقط با چند قدم یا کلیک وجود دارد؟»

اما ضرر این تغییر مداوم در همه چیز در زندگی ما چیست؟ او می‌گوید: «برنامه‌های تلویزیونی که تنها در نیم ساعت یک بحران و راه‌حل آن را ارائه می‌دهند، تصور غلطی

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

از نحوه مواجهه با اکثر مشکلات زندگی ایجاد می‌کنند.^۱ ریچارد سینت، استاد جامعه‌شناسی در دانشگاه نیویورک، توضیح می‌دهد که این فرهنگ تغییر مداوم برای انسان زیان‌آور است: «ویژگی قابل لمس فرهنگ تغییر این است که «هیچ چیزی بلندمدت نیست»... و این امر اعتماد، وفاداری و تعهد متقابل را تباه می‌سازد». و به دلیل اینکه همه مؤسسات و جوامع ما به حالت مداوم تغییر تبدیل شده‌اند، افکار ما به تعبیر کارین فاریس، نویسنده استرالیایی،^۲ «با سرعت به اطراف پراکنده می‌شوند، نامطمئن و مبهم». همچنین پافشاری بر تغییر باعث شده که روان‌های ما در حالتی دائمی از انتظارات بسیار بالا و ناامیدی‌های مکرر به سر ببرند. همه خود را طلبکار و مستحق می‌دانند، و همه احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کنند. نسل نوجوانان انتظار دستیابی سریع و موفقیت فوری در همه چیز را دارند، و در مواجهه با شوک زندگی، به طور کلی اظهار ملال می‌کنند و وارد دورانی از افسردگی و فرار از پذیرش هر مسئولیتی می‌شوند که تنها خدا به آن آگاه است.

این تغییر مداوم ما را از تغییر واقعی به سوی بهتر شدن در زندگی مان باز داشته است. موضوعی که حمزه تزورتزس، دعوتگر بریتانیایی، به آن اشاره کرده و می‌گوید:

¹ George Cheney, Lars Christensen & Theodore Zorn, Do We Really Want Constant Change?

² Karen Ferris, How to Be Resilient in a Culture of Constant Change (DevOps Institute, 2019).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

«بیشتر ما مانند صندلی‌های گهواره‌ای شده‌ایم، زیاد حرکت می‌کنیم اما به هیچ‌جا نمی‌رویم. کارهای زیادی انجام می‌دهیم اما تحولی در زندگی‌مان رخ نمی‌دهد».^۱

و به دلیل سرعت خستگی، هرگونه توانایی واقعی برای دستاورد را از دست داده‌ایم. چنانکه امام شافعی رحمه الله گفت: «آفت طالب علم، بی‌حوصلگی و کم‌صبری او در درس و مطالعه است. و شخص ملول نمی‌تواند حافظ باشد. تنها کسی می‌تواند به حافظه بسپارد که در درسش مداومت داشته باشد، فکرش را به کار گیرد و شب‌هایش را بیدار بماند، نه کسی که خود را به رفاه و آسایش بسپارد».^۲

۳- تمرکز ما از بین رفته است

یکی از اثرات منفی تغییر مداوم، از دست دادن تمرکز عمیق و بلندمدت ماست و همچنین به دلیل پیام‌های سریع و اعلان‌هایی که ما را در آبشارهای پیوسته‌ای از پراکندگی احاطه کرده‌اند توانایی‌مان برای تأمل، از دست رفته است. به گفته دیوید میکس، استاد دانشگاه هیوستون: «طوفان دیجیتال کنونی بی‌سابقه است و حتی بیست سال پیش کسی نمی‌توانست آن را تصور کند».^۳

۱- صفحه حمزه تزوریتزس در فیس‌بوک.

۲- ابوبکر الآجری، جزء فیہ حکایات عن الشافعی وغیره.

۳- David Mick, القراءة المتأنية في عصر السرعة.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بنابراین چه چیزی بیشترین عامل حواس‌پرتی جوانان در عصر مدرن است؟ پاسخ ساده است: دستگاه‌های هوشمند. خالد عثمان الفیل - پژوهشگر و نویسنده - به این موضوع توجه کرده و دیدگاه خود را در مورد ضرر این دستگاه‌ها بر سلامت روانی و ذهنی ما بیان می‌کند. او می‌گوید: «ما به سبب این دستگاه‌ها به‌طور مستمر در حال از دست دادن «فضاهای تأمل و بازبینی شخصی» هستیم. منظورم از فضاهای تأمل و بازبینی شخصی، آن زمان‌هایی است که با خودمان می‌گذرانیم و به سؤالات وجودی شخصی فکر می‌کنیم؛ اینکه ما که هستیم؟ از این دنیا چه می‌خواهیم؟ با زندگی‌مان چه می‌خواهیم بکنیم؟ و در مورد هویت و مشکلات شخصی‌مان، در مورد آرزوها و اهداف‌مان، در مورد عیب‌ها و اشتباهات‌مان، در روابط‌مان با دیگران، و در مورد موقعیت‌های ناخوشایند یا خجالت‌آوری که خودمان را در آن‌ها قرار داده‌ایم، و غیره فکر می‌کنیم.

به‌طور کلی، بیشتر ما این نوع تأمل را در زمان‌های جابه‌جایی یا در وسایل نقلیه انجام می‌دادیم. یا قبل از خوابیدن، وقتی که پیاده‌روی می‌کردیم، یا وقتی که در خانه‌هایمان دچار بی‌حوصلگی می‌شدیم، و غیره. اما اکنون همه آن زمان‌هایی که این نوع تأمل شخصی را انجام می‌دادیم، به زمان‌هایی برای ورق زدن صفحات

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فیسبوک، تماشای ویدیوهای یوتیوب، یا پاسخ دادن به پیام‌های واتساپ تبدیل شده‌اند که ممکن است در عرض چند ساعت به بیش از هزار پیام برسند!

و در حقیقت، فضاهای تأمل شخصی، همان‌طور که آلن دو باتن می‌گوید، چیزی است که دانش عمیق ما از خود و شخصیت‌مان را شکل می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا تجربیات ناکام یا موفق خود را به درس‌ها و حکمت‌ها تبدیل کنیم و به درک صحیحی از خود، خواسته‌ها و توانایی‌هایمان دست یابیم. به نظر من شناخت عمیق از خود، کلید اصلی برای ساخت هرگونه دیدگاه یا برنامه زندگی صحیح است.

حتی اگر موفق به حفظ برخی از فضاهای تأمل شخصی شویم، این دستگاه‌های مدرن به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که تنها بر دستاوردهای دیگران تمرکز دارند، و در نتیجه ما را به مقایسه بیش از حد خود با دیگران وادار می‌کنند. این دستگاه‌ها همچنین تصور غلطی ایجاد می‌کنند که دستاوردها و موفقیت‌های مهم، آن‌هایی هستند که بیشترین تعداد لایک و تحسین را دریافت می‌کنند. این دو مکانیسم باعث می‌شوند که در مسیر جستجوی شخصیت‌های واقعی و منحصر به فرد خود گم شویم و در تعیین توانایی‌هایمان دچار سردرگمی شویم، زیرا یا خود را بیش از حد با دیگران مقایسه می‌کنیم، یا سعی می‌کنیم موفقیت‌هایمان را بر اساس تحسین یا لایک دیگران بسنجیم. به این ترتیب، توانایی ساختن شخصیتی

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

منحصربه‌فرد و متفاوت با دیگران را از دست می‌دهیم، و این چیزی است که هر انسانی شایستگی آن را دارد!

گمان می‌کنم که بسیاری از شکندگی‌های روانی و علائم افسردگی و غمی که این روزها شاهد گسترش آن هستیم، می‌توانند به غیاب فضاهای تأمل و بازبینی شخصی نزد بسیاری از افراد نسبت داده شوند. زیرا تمرین منظم تأمل شخصی تنها به ما یاد نمی‌دهد که درد، شکست و غم را بپذیریم، بلکه به ما می‌آموزد که درباره دلایل آن درد، شکست یا غم فکر کنیم و به این سه احساس به‌عنوان ستون‌های شکل‌دهنده شخصیت نگاه کنیم. زیرا این احساسات به ما فرصت‌های یادگیری و رشد می‌دهند. بنابراین، نباید از این احساسات دوری کنیم یا از آن‌ها بترسیم.

به همین دلیل، اغلب به خودم می‌گویم: «سعی کن حماقت‌های آینده‌ات را با ارتکاب بیشترین میزان آن‌ها در حال حاضر کاهش دهی». ساختن این توانایی برای مقابله با درد، شکست و غم با گذشت زمان ایمنی درونی قدرتمندی ایجاد می‌کند که روح تو را در سخت‌ترین طوفان‌ها و گردبادهای روانی مقاوم نگه می‌دارد. خانم خنساء احمد مقاله مهمی در این باره نوشته است با عنوان «توجه به دنیای درونی».

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کسانی که می‌خواهند این مفهوم را به صورت یک تجربه واقعی ببینند، می‌توانند به این مقاله رجوع کنند.^۱

فرانسیس بوث یادآور می‌شود که ما هر روز از ابزارها و برنامه‌های جدیدی استفاده می‌کنیم، با این حال هیچ پیشرفتی نمی‌کنیم. این کار را فقط به این دلیل انجام می‌دهیم که می‌خواهیم به روز باشیم و حتی لحظه‌ای برای نفس گرفتن متوقف نمی‌شویم. اینترنت توجه ما را به خود جلب می‌کند و سپس آن را پراکنده می‌سازد. بوث برای توضیح ایده‌اش یک تشبیه جالب ارائه می‌دهد: «اگر توجه همانند پول بود، ما خیلی وقت پیش متوقف می‌شدیم و فکر می‌کردیم. این خرج کردن دیوانه‌واری به حساب می‌آید. ما فرآیند توجه را که ارزش آن را نمی‌دانیم، بی‌حساب و کتاب هدر می‌دهیم... یک قسمت را اینجا، قسمتی را آنجا و قسمت سوم را روی چیزی که حتی در حوزه علاقه‌مندی‌های ما نیست خرج می‌کنیم... فیلمی را در یوتیوب تماشا می‌کنیم، هم‌زمان ایمیلی که تازه دریافت کرده‌ایم را چک می‌کنیم، از طریق اینترنت خرید می‌کنیم، به تماس اسکایپ پاسخ می‌دهیم، در میان توییت‌های تویتر گشت می‌زنیم، از گوگل سوالی می‌پرسیم و در نهایت به سایتی

۱- صفحه خالد الفیل در فیس‌بوک.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌رسیم که شامل مجموعه‌ای از لینک‌ها درباره موضوعی است که هیچ ارتباطی با چیزی که به دنبال آن بودیم ندارد.^۱

همین مشکل را مارک مانسون نیز مشاهده کرد و مقاله معروف خود «رژیم توجه» را نوشت تا راه‌حلی برای مشکل حواس‌پرتی و از دست دادن تمرکز به خوانندگان ارائه دهد. او مقاله‌اش را با یک داستان جالب آغاز کرده و می‌گوید: «دقیقا همان زمانی که صرف ایده‌های اصلی این مقاله کردم، سه بار توییتر را چک کردم، دوبار ایمیل را بررسی کردم، به چهار ایمیل پاسخ دادم، یک بار Slack را چک کردم و به دو نفر پیام متنی فرستادم، ویدیوهای یوتیوب را به صورت تصادفی تماشا کردم. چیزی که حدود سی دقیقه از بهره‌وری من را هدر داد. شاید رتبه‌بندی کتاب‌هایم را در آمازون تقریباً ۳,۱۷۲ بار چک کردم.

در زمانی که قرار بود بیست دقیقه کار باشد، کار خودم را حداقل نه بار به اجبار قطع کردم. و بیشتر از این، هزینه این حواس‌پرتی‌ها بسیار بیشتر از زمان اضافی برای تکمیل این مقاله لعنتی است. احتمالاً این‌ها باعث شده‌اند تمرکز از روی فکر کردن برداشته شود، که کیفیت نوشتنم را کاهش داده و نیاز به ویرایش‌ها و بازبینی‌های بیشتری ایجاد کرده است. احتمالاً این حواس‌پرتی‌ها باعث ایجاد اضطراب نیز

۱- فرانسیس بوث، مصیدة التشتت (تله حواس‌پرتی).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شده‌اند، زیرا بخش زیادی از وقتم را در حواس‌پرتی و نگرانی از اینکه واقعاً کار نمی‌کنم گذراندم، و بیشتر اوقاتم را با نگرانی به کار می‌پرداختم چون فکر می‌کردم که ممکن است پیام‌های متنی، ایمیل‌ها یا اخبار جدید را از دست بدهم. این احتمال وجود دارد که این حواس‌پرتی‌ها خود فرآیند نوشتن را کمتر لذت‌بخش کرده و آن را خسته‌کننده‌تر از آنچه که هست نشان داده باشند.

این حواس‌پرتی‌ها نه تنها بی‌ثمر هستند، بلکه بر خلاف بهره‌وری عمل می‌کنند؛ آن‌ها کاری بیشتر از آنچه جایگزین می‌کنند ایجاد می‌کنند... به احتمال زیاد، شما هم این بازی را به صورت دوره‌ای انجام می‌دهید. برای من، اوضاع با گذشت زمان بدتر می‌شود و این عجیب است، زیرا انتظار می‌رود که میزان توجه و تمرکز من با افزایش سن قوی‌تر شود، اما این طور نیست».

مانسون اشاره می‌کند که شبکه‌های اجتماعی احساس اضطراب و فشار را تقویت می‌کنند و سپس تأکید می‌کند که «همان‌طور که عدم مواجهه بدن با چالش و فشار فیزیکی (مانند ورزش) آن را ضعیف و شکننده می‌کند، حذف چالش ذهنی (یعنی تمرکز) نیز باعث می‌شود ذهن ما شکننده و ضعیف شود»^۱.

۴- توهم معیارهای موفقیت

1- Mark Manson, The Attention Diet.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در اکتبر سال ۲۰۱۸، دانشجوی مصری، ساره ابو الخیر، مجموعه‌ای از پست‌ها را در حساب شخصی خود در اینستاگرام منتشر کرد. او در این پست‌ها ادعا کرد که سازمان ناسا به ایده‌ای که او مطرح کرده بود پاسخ مثبت داده است. این ایده «تبدیل سکوی پرتاب موشک به یک باربیکیو و کباب کردن مرغ و گوشت زیر موتورهای موشک» بود.

داستان از جایی شروع شد که ساره در یکی از پست‌هایش پیشنهاد کرد مقادیر زیادی گوشت را زیر موشک‌ها قبل از پرتاب قرار دهند تا مردم جهان در کمتر از یک دقیقه از کباب لذت ببرند. این پست در ابتدا بدون هیچ جنجالی منتشر شد، اما فضای مجازی وقتی پر از هیاهو شد که ساره ادعا کرد ناسا به پیشنهاد او پاسخ مثبت داده و او را برای بازدید از این طرح دعوت کرده است. همچنین او ادعا کرد که شرکت «اسپیس ایکس» او را به مدت یک ماه برای بحث درباره این پیشنهاد دعوت کرده است. علاوه بر این، سایت خبری بازفید پیشنهاد داده بود که هزینه‌های این رویداد را در صورتی که به‌طور انحصاری پخش شود، پوشش دهد. شرکت «نتفلیکس» نیز درخواست کرده بود تا او را برای ساخت یک فیلم مستند از این رویداد همراهی کند. دو آشپز مشهور جهان، جوردن و گرام، نیز پیشنهاد کرده بودند که این عملیات کباب را انجام دهند.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

بلافاصله کاربران شبکه‌های اجتماعی شروع به اشتراک‌گذاری این داستان به عنوان یک داستان موفقیت کردند و این ایده را مطرح کردند که هرچند یک ایده کوچک یا بی‌اهمیت به نظر برسد، می‌تواند موفق شود و کسی به آن پاسخ مثبت دهد. رسانه‌ها نیز بدون اینکه سعی کنند با ساره یا سازمان ناسا تماس بگیرند تا صحت ماجرا را بررسی کنند، این داستان را منتشر کردند. تنها دو روز پس از رسیدن این موضوع به اوج توجهات، ساره همه را شگفت‌زده کرد و اعلام کرد که تمام آنچه منتشر کرده بود تنها یک «تجربه» بوده و همه اخبار کذب و ساختگی است. او اشاره کرد که بسیاری از خبرنگاران و تهیه‌کنندگان برنامه‌های تلویزیونی از شبکه‌های مصری و خارجی خواستار میزبانی او برای صحبت درباره داستان موفقیت فرضی او شده بودند. ساره گفت: «در مورد ناسا، من از نام این سازمان در یک تجربه استفاده کردم تا قدرت شبکه‌های اجتماعی را در ایجاد شهرت برای افراد از طریق چیزهای بی‌ارزش آزمایش کنم و نشان دهم که چگونه می‌توان از هیچ به شهرت رسید».

چه بر سر ما آمده است؟ و چگونه جهان به این حد از ابتذال رسیده است؟ برای مدتی قبل از رواج شبکه‌های اجتماعی، مردم به عبارت «او در شبکه‌های اجتماعی پرتعداد است» به عنوان یک عبارت متناقض نگاه می‌کردند. هر کسی که به ساختن فهرست بزرگی از دنبال‌کنندگان آنلاین اهمیت می‌داد، در دنیای واقعی

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شکست‌خورده به حساب می‌آمد. این قاعده‌ای بود که ما به آن باور داشتیم: موفقیت در جهان دیجیتال لزوماً منعکس‌کننده شکست در دنیای واقعی است.

اما با ادغام زندگی دیجیتال ما با زندگی واقعی‌مان، معیار موفقیت تقریباً یکسان شده است: تعداد بازدیدها و اشتراک‌گذاری‌ها، تعداد دنبال‌کنندگان و طرفداران، ارزیابی‌های مصرف‌کنندگان و منتقدان، جداول محبوبیت و انتشار دیجیتال، و حتی نوع واکنش‌ها که آیا ایموجی عصبانی است یا قلب قرمز. بیشتر افرادی که تعداد قابل توجهی دنبال‌کننده یا تعامل دارند، این «موفقیت» را در زندگی واقعی خود به اشکال مختلف سرمایه‌گذاری می‌کنند؛ از کنسرت‌های موسیقی گرفته تا شرکت‌های نوپا (استارت‌آپ‌ها)، از مراسم امضای کتاب گرفته تا کمپین‌های آگاهی‌بخشی، و از ساخت ویدیوها تا فعالیت‌های اجتماعی.^۱

اگر شناخته‌نشوی، موفق نیستی. اگر محبوبیت نداشته باشی، شکست‌خورده‌ای. اگر حسابت تعداد زیادی دنبال‌کننده نداشته باشد، دستاوردهایت ارزشی ندارند.

به یاد دارم در سال ۲۰۱۸، یکی از دوستانم با من تماس گرفت تا داستان عجیبی را برایم تعریف کند. این دوست من نمرات متوسطی در دانشگاه می‌گرفت، اما بیشتر

1- Maureen O'Connor, Remember When Popularity Was Cool? Now It's Just Work.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

تمرکز خود را در شبکه‌های اجتماعی روی دستاوردهایی خارج از چارچوب آموزش رسمی معطوف کرده بود. پس از اعلام نتایج نهایی، دوستم در صفحه شخصی‌اش نوشت که سرانجام از دانشگاه فارغ التحصیل شده است. پست او هزاران لایک و نظر تبریک دریافت کرد.

این دوست من یک همکلاسی دیگر هم داشت که هم‌زمان با او فارغ التحصیل شد و نمرات بسیار بالایی داشت. به همین دلیل به عنوان دستیار آموزشی در دانشکده خود منصوب شد. وقتی این همکلاسی ما در پستی نوشت که با نمره بالا فارغ التحصیل شده است، پست او فقط ده‌ها لایک و نظر تبریک دریافت کرد. این تفاوت باعث شد که همکلاسی ما احساس ناراحتی کند. او پیامی به دوستم فرستاد و نوشت: «من با درجه عالی و رتبه ممتاز فارغ التحصیل شده‌ام و پستی نوشتم که فقط ۲۰ لایک گرفت. در حالی که تو پستی نوشتی و هزاران لایک گرفتی. من از همه کسانی که مثل تو هستند متنفرم!».

چه چیزی باعث شد فرد موفق‌تری مانند این دستیار آموزشی، این همه کینه و نفرت را در دل خود جمع کند؟ چرا او از نعمت‌هایی که خداوند به او عطا کرده، و از انتصابش در دانشگاه خوشحال نبود و به جای آن، تصمیم گرفت جنگی علیه کسی که هیچ ارتباطی با او ندارد و هرگز به او آسیبی نرسانده است، به راه اندازد؟! و از همه مهم‌تر:

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اساساً لایک‌ها چه ارزشی دارند و چرا او آن‌ها را موضوعی قابل‌توجه تلقی کرده، باوجود این‌که این لایک‌ها نه به لحاظ علمی و نه به لحاظ عملی - نه در دنیا و نه در آخرت به او سودی نمی‌رسانند؟

با کمال تأسف، اکنون زندگی ما توسط شبکه‌های اجتماعی شکل می‌گیرد: آرزوها، رویاها، اهداف، معیارها، و پروژه‌های آینده‌مان، همچنین افکار و تصورات ما از زندگی، همه بر اساس روندهای موجود در شبکه‌های اجتماعی شکل می‌گیرند. به همین دلیل فرانسیس بوث می‌گوید: «در دنیای شبکه‌های اجتماعی، ما اهداف خود را تعیین نمی‌کنیم، بلکه شیوه تفکر ما به سمت مسیر خاصی سوق داده می‌شود».^۱

بر اساس این تصورات، پسر یا دختر جوان شروع به ترسیم تصویری خاص از مفهوم «موفقیت» می‌کنند، و اغلب تلاش می‌کنند تا این معیارها را به دست آورند تا خود را موفق حس کنند. اما وقتی نوجوان یا جوان در دستیابی به موفقیت بر اساس این معیارها شکست می‌خورند، چه اتفاقی می‌افتد؟

^۱ فرانسیس بوث، مصیدة التشتت (تله حواس‌پرتی).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در بیشتر مواقع، آن‌ها وارد چرخه‌ای از ناامیدی می‌شوند، چرا که در چیزی شکست خورده‌اند که دیگران در آن موفق شده‌اند، فارغ از اینکه دیگران چگونه به موفقیت دست یافته‌اند یا اصولاً معنای موفقیت چیست. چه اتفاقی برای دنیایی افتاد که در آن بیشتر جوانان فقط به دنبال معیارهای ساده‌ای برای موفقیت در زندگی خود بودند؟ اما اکنون همه در حال رقابت هستند: همه ما می‌خواهیم به «اینفلوئنسر» تبدیل شویم، همه ما به دنبال کسب بیشترین تعداد لایک هستیم، همه ما در تلاشیم تا تصویر خود را بهبود بخشیم.

دکتر سوزان وینشینک ویژگی‌های مشخصی را برای شبکه‌های اجتماعی برشمرده است که می‌تواند آن‌ها را به محرکی برای اعتیاد تبدیل کند. اولین ویژگی این است که شبکه‌های اجتماعی بلافاصله پس از انتشار مطلبی، احساس رضایت فوری فراهم می‌کنند. به این صورت که پس از تمایل به انتشار محتوا و انتظار برای دریافت پاداش (لایک)، بلافاصله آن لایک را دریافت می‌کنی. از این رو، نبودن لایک برای پست شما ممکن است به دلیل کاهش دوپامین (هورمون شادی) در بدن، شما را به حالت روانی منفی وارد کند.^۱

۱- Susan Greenfield, تغییر العقل: كيف تترك التقنيات الرقمية بصماتها على أدمغتنا.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در نتیجه، ممکن است از نظر روحی فروپاشی و انگیزه‌هایت به‌طور کامل نابود شود، تنها به این دلیل که در دستیابی به موفقیتی که بر اساس معیارهای شبکه‌های اجتماعی تعریف شده است، شکست خورده‌ای، درست مانند آنچه برای همکلاسی دستیار ما پیش آمد. بنابراین، دیگر به دستاوردهایت اهمیت نده، به نعمت‌هایی که خداوند به تو عطا کرده توجه نکن، و به آنچه که می‌توانی واقعاً در دنیای واقعی به دست آوری بی‌اعتنا باش. چرا که ذهن تو بر اساس معیارهای خاصی برای موفقیت برنامه‌ریزی شده است و هر دستاوردی در زندگی‌ات که با این معیارهای موفقیت شبکه‌های اجتماعی همخوانی نداشته باشد، موفقیت به حساب نمی‌آید.

فعال سودانی، علی ابو ادريس، این نکته را این‌گونه خلاصه می‌کند: «یکی از معایب نمایش داستان‌های موفقیت در شبکه‌های اجتماعی این است که این داستان‌ها بدون توجه به جزئیات و شرایط خاص و بسیار شخصی هر مورد موفقیت فردی به نمایش گذاشته می‌شوند؛ شرایطی که نقش اصلی‌تری در ساخت این موفقیت داشته‌اند، بیشتر از اینکه نتیجه تلاش و کوشش سخت و تلاش خالص باشند، همان‌طور که اغلب به ما نشان داده می‌شود.

تصور موفقیت به‌عنوان نتیجه‌ای از تلاش و کوشش محض، به این معنا که هر زمان که برای آن تلاش کنی موفق می‌شوی، تصویری بسیار خطرناک است. این تصور

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دفاع‌های روانی انسان را تضعیف می‌کند و او را در برابر هرگونه شکستی بسیار آسیب‌پذیر و شکننده می‌سازد و او را در معرض ناامیدی، افسردگی، و دیگر مشکلات روانی قرار می‌دهد.

متأسفانه، این تصور خطرناک از موفقیت به‌شدت در ادبیات بیزنس و مدیریت گسترش‌یافته است، و به‌دنبال آن‌ها، در ادبیات توسعه فردی و انسانی و تمام نوشته‌های مربوط به رشد و توسعه شخصی در زمینه‌های مختلف نیز نفوذ کرده است. این دیدگاه به‌گونه‌ای است که ابعاد اجتماعی، اقتصادی و روان‌شناختی خاص هر موقعیت و فردی که به‌نوعی در ساخت موفقیت موردنظر نقش دارند، نادیده گرفته می‌شوند.

به‌عنوان نسلی که با این ادبیات رشد کرده و چشمان ما با داستان‌های موفقیت و ادبیات الهام بخش باز شده است، و آگاهی ما در برابر شبکه‌های اجتماعی‌ای شکل‌گرفته که هر چیزی را مصرف می‌کند و هیچ مجالی برای حس انتقادی یا دیدگاه دیگری که به هدف کسب لایک یا اشتراک‌گذاری خدمت نکند، باقی نمی‌گذارد، ما به‌عنوان نسلی که با همه این‌ها بزرگ شده‌ایم، به‌سختی می‌توانیم درک کنیم که زندگی فقط با قانون تلاش فردی پیش نمی‌رود. البته این جنبه‌ای است که وجود دارد و قابل مشاهده است، اما جنبه‌های دیگری نیز وجود دارند که

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کمتر از این مهم نیستند و گاهی حتی مهم‌تر نیز هستند و در جریان زندگی نقش دارند.

برای ما سخت است که درک کنیم فقیر، هرچقدر هم نابغه و سخت‌کوش باشد، متأسفانه در بیشتر مواقع شانس موفقیت در زندگی را مانند کسی که دارای هوش و تلاش کمتری است ولی وضعیت مالی بهتری دارد، نخواهد داشت. برای ما سخت است که بفهمیم افرادی هستند که شایستگی بیشتری از ما برای جایگاه‌هایی که اکنون در آن هستیم دارند، اما شاید این وضعیت مالی یا اجتماعی ما یا حتی صرفاً یک تصادف محض بوده که ما را به جای آنها به جایگاه فعلی مان رسانده است...

برای ما سخت است که بفهمیم شانس محض، گاهی نقشی بیشتر از تلاش و کوشش در موفقیت ایفا می‌کند. نیازی به گفتن نیست که حکمتی مانند «فرصت به کسی می‌رسد که برای آن آماده است» یک حکمت احمقانه است که ناشی از همان تصور خطرناک از موفقیت است که پیش‌تر به آن اشاره کردیم. همچنین برای ما سخت است که درک کنیم تلاش و کوشش تنها یک مؤلفه عادی است که ممکن است نتیجه بدهد یا ندهد، و وضعیت اجتماعی، اقتصادی یا روانی شما، یا حتی شرایط سیاسی کشورتان ممکن است به کمک شما نیاید. این عوامل و شرایط

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مختلف بسیاری هستند که اغلب با هم تداخل و تقاطع دارند و بر نتیجه نهایی تأثیر می‌گذارند...

شبکه‌های اجتماعی تنها یک راه برای رسیدن به موفقیت ترسیم می‌کنند. آن‌ها فرد را به انسانی تبدیل کرده‌اند که بی‌وقفه می‌دود تا فقط به چیزی تبدیل شود که در فیسبوک، توییتر و دیگر پلتفرم‌ها می‌بیند، بدون توجه به اینکه واقعاً خودش چه می‌خواهد، و بدون توجه به شرایط ویژه و بسیار ویژه‌ای که این تصور محدود و تنگ از موفقیت را در برابر او شکل داده‌اند. این وضعیت از نظر روانی به شدت فرساینده است و انسان را از آرامش، استقرار و بلوغ دور می‌کند، و مانع از درک معنای واقعی زندگی می‌شود؛ معنایی که او واقعاً می‌خواهد و نه چیزی که به او نشان داده می‌شود.

طبعاً این سخن، به معنای کم‌ارزش جلوه دادن تلاش و کوشش یا دعوت به تنبلی و عدم بهره‌گیری از اسباب نیست؛ بلکه فقط تلاشی است برای گسترش دیدگاه ما نسبت به تلاش و کار، و این که فضای وسیعی برای توکل به خداوند متعال و توفیق و تقدیر او برای رسیدن به بهترین نتیجه وجود دارد، که شاید - در کمال شگفتی - کاملاً با آن چیزی که به عنوان شکل‌های تکراری و مشابه موفقیت در برابر ما به نمایش گذاشته می‌شود، متفاوت باشد. زندگی بسیار کوتاه‌تر و گسترده‌تر از

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این‌هاست و انسان‌ها برای هر چیزی آماده هستند. همان‌طور که علی عزت بگوویچ می‌گوید: «سرنوشت ما چه وسیع است و چقدر ناچیز است آنچه آن را اراده ما می‌نامند»!

۵- افکاری از کاغذ

در راستای تلاش برای جمع‌آوری لایک‌ها در شبکه‌های اجتماعی، ظاهر شدن به‌گونه‌ای که برای همه قابل قبول باشد، و ترس از بلاک یا قرار گرفتن در معرض حملات بدنام‌سازی و ترس از کسب دشمنی به یک ویژگی اصلی برای بیشتر کاربران این پلتفرم‌ها تبدیل شده است... برای به دست آوردن لایک‌ها، نباید کسی را از دست بدهی. همه باید دوستان‌ت باشند و محتوایی که ارائه می‌دهی نباید برای هیچ گروه یا طرفی حساسیت‌برانگیز باشد.

ایده‌ها در شبکه‌های اجتماعی از کاغذ ساخته شده‌اند، قابل تغییر در هر لحظه، آماده برای سازگاری با هر شرایطی، و هر زمان که صاحبشان بخواهد همیشه قابل جایگزینی. شاید این یکی از مهم‌ترین دلایل شکل‌گیری نسل‌های جدیدی باشد که با همه چیز تساهل دارند و هر چیزی را می‌پذیرند. همه از کسب دشمنی هراس

۱- صفحه فیس‌بوک علی أبو ادريس.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دارند، و شاید به‌خاطر این بی‌حسی زیاد، انسان ارزش‌هایی مانند خشم، غیرت، شجاعت و مقاومت را فراموش کرده است. چگونه می‌توانیم خشمگین شویم وقتی در پی جلب رضایت همه هستیم؟ و با چه کسی باید مقابله کنیم اگر قرار است همه را دوست داشته باشیم؟

در همین زمینه، وبلاگ‌نویس و مترجم مصری، یحیی محمود، می‌گوید: «مدلی پست از موفقیت وجود دارد که توسط این ایده هدایت می‌شود: نباید کسی را عصبانی کنی. باید محبوب همه باشی. از برچسب خوردن پرهیز و مثل یک دیپلمات حيله‌گرا باش.

بر اساس این مدل، انسان برای موفقیت باید بی‌تفاوت باشد، بدون نظر، بدون موضع‌گیری، و بدون احساس. نه نیکی را بشناسد و نه زشتی را انکار کند. تنها نظراتی را بپذیرد که مورد توافق همگان است و فقط موضعی را اتخاذ کند که هیچ هزینه‌ای برای او نداشته باشد. از زبانی عمومی و کلی استفاده کند که خالی از معنی خاصی باشد. و اگر شرایط و فشار روند روز او را مجبور به اظهار نظر کرد، به‌طور کلی «قتل» را محکوم کند، اما هرگز به قاتل اشاره نکند.

به خود می‌گوید: نباید به هیچ‌کس منسوب شوم. تصویر من مهم‌ترین چیز است. تصویر من، کیف پول من، و شکر خدا برای سلامتی‌ام. او از زبانی نرم استفاده می‌کند

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و حرف‌هایش را با جملات کلیشه‌ای و حکیمانه‌ای پر می‌کند که می‌شود روی هر چیزی پیاده کرد. موضوعات مورد علاقه‌اش را با دقت انتخاب می‌کند. چرا که در نهایت، همه چیز و همه رویدادها فقط ابزارهایی برای تقویت تصویر ذهنی او هستند.

به مرور زمان، همه چیز خاکستری و ژله‌ای می‌شود. این انسان دیگر حتی در عمق وجود خود نیز قادر به اتخاذ موضع نیست. به تدریج، توانایی احساسی او آسیب می‌بیند و از تجربه احساسات واقعی و صادقانه ناتوان می‌شود. او به انسانی پلاستیکی تبدیل می‌شود.

او به انسانی تبدیل می‌شود که قادر به خشم، نفرت، و انزجار نیست، و در نتیجه، قادر به عشق ورزیدن نیز نخواهد بود. گاهی اوقات، نمی‌توان چیزی را دوست داشت مگر اینکه از ضد آن نفرت داشته باشی، و انسان زمانی در عشق ورزیدن صادق است که در نفرت ورزیدن نیز صادق باشد. مدتی است که متوجه شده‌ام کسانی که ادعای عشق کامل دارند، از نفرت‌انگیزترین و سنگدل‌ترین افراد هستند. در واقع، محبت و دوستی با ظالمان تنها با نفرت از مظلومان همراه است.

در روزهای ظلم و تاریکی عمومی، انسان‌ها سعی می‌کنند خود را فریب دهند. آن‌ها به چاپلوسی و دورویی متوسل می‌شوند و پشت عبارات گوناگون و کلماتی با

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

معانی چندگانه پنهان می‌شوند. هر کس که چیزی ناپسند را ببیند، باید با دست خود آن را تغییر دهد، و اگر نتوانست، با زبانش، و اگر باز هم نتوانست، با قلبش [از آن بیزاری جوید] و این، ضعیف‌ترین مرتبه ایمان است. هر چیزی برای توقف بدتر شدن وضع کنونی. وظیفه تغییر با قلب، تغییر شرایط واقع نیست، بلکه مانع شدن از تغییر خود انسان است و این ضعیف‌ترین درجه ایمان است. زیرا اگر واقعیت را تغییر ندهی، واقعیت تو را تغییر می‌دهد.^۱

بنابراین می‌توانیم تأثیر این وضعیت را بر شکندگی روح و روان خود تصور کنیم، درست مانند یک بادکنک پرازه‌وا. این بادکنک همیشه و در همه حال نیازمند تزریق هواست تا پُر و سالم بماند، اما اگر کوچک‌ترین سوراخ بی‌توجهی به وجود آید، تنها یک کلمه کافی است تا کل بادکنک را از بین ببرد. همان‌طور که آلن دو باتن می‌گوید: «حالت روحی ما ممکن است نابود شود فقط به خاطر این که همکارمان حین سلام کردن حواسش پرت بود، یا به این دلیل که طرف مقابل به یک تماس تلفنی ما پاسخ نداده است. همچنین، ما این توانایی را داریم که فکر کنیم زندگی ارزش زیستن دارد،

۱- صفحه فیس‌بوک یحیی محمود.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فقط به خاطر این که کسی نام ما را در موقعیتی به یاد آورده که شاید هم هیچ اهمیتی نداشته باشد»^۱.

ذهن و روانت را آرام کن: فرار از شبکه‌های اجتماعی

«متأسفانه، امروزه دانشجویان دانشگاهی وقتی با نیازهای روزمره زندگی دانشجویی و زندگی مستقل مواجه می‌شوند، خود را بیمار روانی توصیف می‌کنند. چگونه الزامات اساسی زندگی به بیماری‌های روانی تبدیل شده‌اند؟»^۲.

خواننده گرامی، از خودت بپرس، چه چیزی باعث می‌شود کودکی پنج‌ساله یا یک نوجوان پانزده‌ساله از طبقه متوسط، در اوج دوران نوجوانی خود و در حالی که هیچ مسئولیتی ندارد، بگوید: «احساس می‌کنم تحت فشار هستم»، «من از اضطراب و وسواس رنج می‌برم»، «کسی باعث آسیب روانی من شده و بر سلامت روانی‌ام تأثیر منفی گذاشته است!» این دایره‌المعارف اصطلاحات از کجا وارد زندگی کودکان شده است، جز از شبکه‌های اجتماعی؟

۱- آلن دو باتن، قلق السعی إلى المكانة (اضطراب جایگاه اجتماعی) (۱۶).

2- Claire Fox, I Find That Offensive.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

کلیر فوکس درباره این گرایش جدید می‌گوید: «کودکان از سنین پایین به اصطلاحات بزرگسالانی که در کلینیک‌های روان‌شناسی استفاده می‌شود، عادت می‌کنند. نتیجه این است که با تایید کسانی که خود را متخصص می‌نامند، خود را از نظر روانی شکننده می‌بینند»^۱.

الیسون ویلیامز نیز در مقاله‌ای در مجله Vice به این موضوع اشاره کرده و گفته است که اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب و غیره به شکلی اغراق‌آمیز در شبکه‌های اجتماعی زیبا جلوه داده می‌شوند و تبلیغ می‌شوند، تا جایی که گاهی اوقات دارای جذابیت خاصی شده‌اند!^۲

برای جلوگیری از آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی، من نظری دارم که بر اساس تجربه شخصی خودم است و به آن باور دارم و دیگران را نیز به آن دعوت می‌کنم، و آن بستن تمام پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی برای مدتی است که کمتر از یک ماه نباشد، و آن‌هم چندین بار در سال. هرچند درباره استفاده از اپلیکیشن‌هایی برای تمرکز، جلوگیری از حواس‌پرتی، و مشغول شدن به آنچه در دست دارید نه به گوشی

1- Claire Fox, I Find That Offensive.

2 - Vice Magazine: We Need to Stop Making Mental Illness Look Cool on Social Media.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

همراه، بسیار صحبت شده است، اما من بر این باورم که راه‌حل اساسی برای تمام مشکلات شبکه‌های اجتماعی قطع ارتباط با آن‌ها برای یک مدت نسبتاً طولانی است. این کار به روان شما فرصتی برای استراحت و بازیابی از اثرات منفی آن‌ها می‌دهد.

و باور کن، هر کسی که از شبکه‌های اجتماعی جدا می‌شود، از این کار خوشحال می‌شود، و هرگز کسی را در زندگی‌ام ندیده‌ام که از تصمیم خود برای قطع ارتباط با شبکه‌های اجتماعی پشیمان شده باشد. اما برای کسانی که می‌خواهند به استفاده از شبکه‌های اجتماعی ادامه دهند و در عین حال تا حد ممکن خود را از آسیب‌های آن‌ها محافظت کنند، پیشنهاد می‌کنم مقاله «رژیم توجه» که قبلاً به آن اشاره کردم را بخوانند، یا کتاب «دام حواس‌پرتی» نوشته فرانسیس بوث را مطالعه کنند. هر دو منبع شامل راهکارهای عملی برای جلوگیری از برخی آسیب‌های ناشی از شبکه‌های اجتماعی هستند.

این فصل را با نوشته‌ای از خالد الفیل به پایان می‌رسانم که در آن درباره تأثیرات منفی رابطه ما با شبکه‌های اجتماعی بر ارتباط ما با قرآن صحبت کرده و گام‌هایی برای رفع این مشکل ارائه داده است. او می‌گوید:

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

«اما چه رابطه‌ای بین فضای تأمل و بازبینی درونی با برقراری یک ارتباط جدی با قرآن کریم وجود دارد؟

مفهوم «پرورش نفس بر اساس تعالیم قرآن» تنها با پایبندی به بازبینی و عرضه روزانه خود بر قرآن کریم قابل تحقق است. این بازبینی مداوم و منظم از خود و جزئیات زندگی‌ات در پرتو قرآن و سپس پایبندی به توصیه‌های قرآن و تبدیل آن‌ها به عملی روزانه و منظم، به مرور زمان شخصیتی را شکل می‌دهد که در بسیاری از موقعیت‌های خود، بر اساس روش قرآن بدون زحمت یا فشار رفتار می‌کند. ایده به‌سادگی این است که این بازبینی خود بر قرآن نمی‌تواند ثمرات کامل خود را بدهد، مگر اینکه شما، نمی‌گوییم یک شناخت عمومی از خودتان، بلکه شناختی عمیق از جزئیات تمایلات، ویژگی‌های شخصیتی، و خواهش‌های نفسانی‌تان داشته باشید تا بتوانید حداکثر بهره‌مندی از تعالیم قرآن را در رفع نقص‌ها و تربیت نفس خود داشته باشید.

سؤال این است: چه گام‌های عملی وجود دارد تا بتوان فضای تأمل درونی را از تهاجم گوشی‌های هوشمند حفظ کرد؟ برخی از این تاکتیک‌ها را از ویدئوی «این تو نیستی. گوشی‌ها طوری طراحی شده‌اند که اعتیادآور باشند» که در یوتیوب موجود است، بهره گرفته‌ام:

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

۱- تمام اعلان‌ها یا نوتیفیکیشن‌هایی (چه صوتی و چه تصویری) را که برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی ممکن است برای شما ارسال کنند، خاموش کنید. به این ترتیب، تنها زمانی از وجود محتوای جدید در این برنامه‌ها مطلع می‌شوید که خودتان گوشی را باز کنید. علاوه بر این، هیچ‌یک از این برنامه‌ها را در صفحه اصلی گوشی قرار ندهید. در عوض، فقط برنامه‌هایی را که در زندگی روزمره‌تان به آن‌ها نیاز دارید (مانند مخاطبین، نقشه‌ها، یادداشت‌های روزانه و غیره) را در صفحه اصلی قرار دهید.

۲- حتی اگر اعلان‌ها و نوتیفیکیشن‌های صوتی و تصویری را که روی صفحه نمایش دستگاه شما ظاهر می‌شوند خاموش کرده باشید، برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی همچنان توجه شما را با استفاده از دایره‌های کوچک اعلان قرمز رنگی که روی آیکون‌های این برنامه‌ها ظاهر می‌شود، جلب می‌کنند. دلیل این موضوع این است که چشم انسان به رنگ‌های قوی و روشن (مانند قرمز و زرد) حساسیت بالایی دارد. به همین دلیل این رنگ‌ها در طراحی مکانیزم‌های قمار نیز به کار می‌روند. راه حل این مسئله دو مورد است:

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کاهش شدت رنگ‌ها در صفحه نمایش دستگاه: تنظیمات گوشی را تغییر دهید تا رنگ‌ها کمتر برجسته و تحریک‌کننده باشند. این کار می‌تواند حساسیت چشم شما به اعلان‌ها را کاهش دهد.

قطع اتصال خودکار این برنامه‌ها با اینترنت: اجازه ندهید این برنامه‌ها به‌طور خودکار به اینترنت متصل شوند. این برنامه‌ها فقط زمانی باید به اینترنت متصل شوند که خودتان تصمیم بگیرید. به عنوان مثال، در برنامه واتساپ هیچ پیامی در صفحه اصلی یا فهرست ظاهر نخواهد شد مگر اینکه خودتان برنامه را باز کنید.

۳- هنگامی که از برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنید، تلاش کنید که خود را عادت دهید روی یک مقاله یا اطلاعاتی که با علاقه‌مندی‌های شما مرتبط است تمرکز کنید. به عنوان مثال، من به موضوعات و مسائل خاصی علاقه‌مندم و کمتر از ۵٪ از فهرست دوستانم به این موضوعات علاقه دارند. بنابراین، هر بار که فیسبوک را باز می‌کنم و پست یا مطلبی از یکی از این ۵٪ می‌بینم، در پیمایش صفحه فیسبوک متوقف می‌شوم و آن مقاله یا مطلب را قبل از انجام هر کار دیگری می‌خوانم. به این ترتیب، سعی می‌کنم هر بار که وارد شبکه‌های اجتماعی می‌شوم، بدون بهره و کسب اطلاعات مفید، یا خواندن ایده‌ای که به علاقه‌مندی‌هایم مرتبط باشد، از آنجا خارج نشوم.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل پنجم: دیگران را قضاوت نکن!

«کتاب را از روی جلدش قضاوت نکن»... «تو کی هستی که درباره دیگران قضاوت کنی؟»... «هر کس بی‌گناه است، سنگی به سوی او پرتاب کند»!... «آدم‌ها را از ظاهرشان قضاوت نکن»... «به خودت برس، مردم را به خدا بسپار».

این جملات به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان امروز بسیار رایج است. کافی‌ست کسی بخواهد به وظیفه‌اش در امر به معروف و نهی از منکر عمل کند، یا حتی با بیانی مؤدبانه نظر شخصی‌اش را بیان کند، یا برادرش را نصیحتی کند؛ در هر یک از این موقعیت‌ها احتمال زیادی دارد که بشنود: «در مورد من قضاوت نکن. به خودت برس، من این‌طوری را حتم. خدا خودش منو می‌شناسه».

۱ - اشاره به سخن منسوب به عیسی مسیح در انجیل یوحنا است که وقتی می‌خواستند زنی زناکار را سنگسار کنند خطاب به حاضران گفت: «اگر می‌خواهید او را سنگسار کنید، باید سنگ اول را کسی به او بزند که خود تا به حال گناهی نکرده است». و جمعیت آنجا را ترک کردند.
(ویراستار)

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دوست من! هرچقدر هم در نصیحت صادق باشی، در نیت خیرخواه، در گفتارت مؤدب، و در روشت نرم و مهربان، باز هم اگر این نصیحت را به نوجوانان امروز بگویی، احتمال اینکه با این پاسخ روبه‌رو شوی کم نیست: «من آزادم، تو دخالت نکن!».

شاید این دقیقاً آن سخن عبدالله بن مسعود رضی‌الله‌عنه باشد که فرمود: «از نفرت‌انگیزترین سخنان نزد خدا این است که کسی به دیگری بگوید: از خدا بترس، و او در پاسخ بگوید: به خودت برس!».

بله، ما هم با قضاوت ناعادلانه مخالفیم. قضاوت شتاب‌زده، غیر منطقی یا احکام کلی را نمی‌پذیریم و قضاوت کسی که به جزئیات قضیه آگاه نیست را رد می‌کنیم. همچنین قضاوت بدون شناخت کافی، از روی ظن یا تفسیر اشتباه را نمی‌پذیریم. قضاوت درباره نیت‌ها یا تجسس در دل‌های مردم نیز پذیرفتنی نیست. چنان‌که در صحیح بخاری و مسلم از ابوسعید خدری رضی‌الله‌عنه آمده که پیامبر ﷺ فرمودند: «من مأمور نیستم که دل‌های مردم را بشکافم یا در شکم‌هایشان جستجو کنم».

اما ردّ کامل اصل «قضاوت» خودش رفتاری افراطی و ناعادلانه است؛ این کار انسان را از یکی از موهبت‌های طبیعی‌اش که خداوند در نهاد او قرار داده، محروم می‌سازد. این درست همان وسوسه‌ای است که شیطان برای فرزندان آدم تدارک دیده؛ چراکه

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شیطان می‌خواهد گناه و منکر آزادانه انجام شود، بی‌آنکه کسی آن را انکار کند، و دوست دارد انسان‌ها به دنبال هوس‌های خود بروند و از راه حق منحرف شوند.

ما انسان‌ها، به‌عنوان موجوداتی که ذاتاً اخلاق‌گرا هستیم، توسط خداوند با عقل متمایز و گرامی داشته شده‌ایم. ما توانایی تشخیص نیکی از بدی و درست از نادرست را داریم؛ حقیقت را می‌پذیریم و به باطل کفر می‌ورزیم. حال اگر این مفاهیم با هم درآمیزند، و نیکی و بدی، حق و باطل، دروغ و راستی از هم قابل تمایز نباشند، دیگر چه چیزی از عقل ما باقی خواهد ماند؟

در واقع، عقل را عقل نامیده‌اند چون صاحبش را مهار می‌کند و او را از اندیشه‌ها و رفتارهای ناپسند باز می‌دارد. پس اگر «زشتی» و «خطا» را نتوانیم تشخیص دهیم، عقل دیگر بی‌فایده خواهد بود. حس اخلاقی و داوری در باره رفتارها، امری فطری است که در سرشت هر انسانی نهاده شده است.

در همین زمینه، مروه عذب، استاد روان‌شناسی در دانشگاه کالیفرنیا، در مقاله‌ای با عنوان «چرا غیرممکن است که درباره دیگران قضاوت نکنیم؟» به این حقیقت اشاره می‌کند و می‌نویسد:

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

«با من این تمرین ساده را انجام بده: به این کلمات نگاه کن، ولی آن‌ها را نخوان! آیا می‌توانی؟ نه، این کار ممکن نیست. هیچ‌کس نمی‌تواند به کلمات نگاه کند و آن‌ها را نخواند. به‌طور مشابه، هیچ‌کس نمی‌تواند با یک نفر روبه‌رو شود و هیچ نوع برداشتی درباره او نداشته باشد. ذهن‌های آگاه و ناآگاه ما به‌طور طبیعی طوری ساخته شده‌اند که درباره همه چیز قضاوت کنند»^۱.

اما متأسفانه به نظر می‌رسد که در میان نوجوانان و جوانان امروزی، تمایل به پاک کردن کامل مفهوم «قضاوت» به یک روند رایج تبدیل شده است. بسیاری از آن‌ها می‌خواهند هر کاری که می‌خواهند، هر وقت که دلشان بخواهد انجام دهند؛ بدون هیچ مانع یا محدودیتی. وای به حال کسی که بخواهد یادآور حق یا معیارهای شرعی شود!

نویسنده آمریکایی، جیسون کروز، نیز با این پدیده در میان نسل جوان روبه‌رو شده است. او دیده که نوجوانان امروز بیش از حد از عبارت «در مورد من قضاوت نکن» استفاده می‌کنند. کروز به این نتیجه رسیده که این رفتار نشانه نفوذ تدریجی نوعی بیماری فکری در میان نسل جدید است؛ بیماری‌ای که ریشه در شیفتگی فرهنگ امروز به مفهوم تسامح و پذیرش بی‌حد و مرز دارد. او در این باره می‌نویسد:

1 - Marwa Azab, Why Is It Impossible to Not Judge People?

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

«نمی‌توانم بگویم در ده سال اخیر چند بار این جمله را شنیده‌ام: «نمی‌خواهم در مورد او قضاوت کنم». واکنش طبیعی من این است: «اگر چیزی که درباره زندگی او می‌گویی درست است، پس چرا فکر می‌کنی «قضاوت‌گر» (Judgmental) هستی؟ مگر نه اینکه آن قدر برایش اهمیت قائلی که می‌خواهی او را با نقص‌هایش روبرو کنی؟ من از خدا می‌خواهم که این حقیقت ساده را فراموش نکنیم: وقتی به کسی می‌گویی اشتباه می‌کند، معنایش این نیست که داری درباره‌اش قضاوت می‌کنی. یا به عبارت دیگر: وقتی حقیقت را به تو می‌گویم، در حال قضاوت تو نیستم».^۱

شیخ علاء عبدالحمید به ما یادآور می‌شود که نگاه کردن به خود از زاویه دید دیگران، یکی از بزرگ‌ترین عوامل رشد و اصلاح شخصی است. او می‌گوید: «ما عادت نداریم نظر دیگران را درباره خودمان بشنویم یا برداشت آن‌ها از شخصیت‌مان را ببینیم. شاید دلیلش این باشد که هرگز به آن‌ها فرصت نداده‌ایم یا آن‌ها را تشویق نکرده‌ایم که صادقانه به ما بگویند چه نقص‌هایی را در ما می‌بینند... پس به حرفشان گوش بده و تصور نکن که هر انتقادی از روی دشمنی است. و حتی اگر کسی از تو خوشش نیاید، اگر چیزی در تو نبود، دلیلی نداشت که آن را بازگو کند».^۲

1 - Jason Cruise, Accountability In A Culture Of "Don't Judge Me".

۲. علاء عبد الحمید حدیث نفس خواطر فی معرفة النفس.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

فرهنگ تقویت ذهنیت عدم قضاوت Nonjudgmentalness

در کتاب «راهنمای آموزش مهارت‌های درمان رفتاری دیالکتیکی»، مارشا لینهان، استاد روان‌شناسی دانشگاه واشنگتن، توضیح می‌دهد که دو نوع قضاوت وجود دارد: قضاوت تمایزی (Discriminate) و قضاوت ارزیابی‌کننده (Evaluate).

قضاوت‌های تمایزی آن‌هایی هستند که به توصیف واقعیت‌ها می‌پردازند و بین اشیاء یا اعمال مختلف تفاوت قائل می‌شوند. برای مثال، وقتی درباره طلا صحبت می‌کنیم، میان طلای خالص و تقلبی تمایز می‌گذاریم. در دادگاه‌ها نیز به بررسی دعاوی و اتهامات پرداخته می‌شود و قاضی حکم می‌دهد که آیا عملی خلاف قانون بوده است یا خیر. ما در زندگی روزمره نیز اشیاء را بر اساس ویژگی‌های ذاتی‌شان توصیف می‌کنیم: بلند یا کوتاه، سیاه یا سفید، قدیمی یا جدید. در مقابل، قضاوت‌های ارزیابی‌کننده قضاوت‌هایی هستند که ارزش‌گذاری اخلاقی یا شخصی ما را به اشیاء یا اعمال اضافه می‌کنند، مانند توصیف چیزی به عنوان «خوب» یا «بد»، «اخلاقی» یا «غیراخلاقی»، «شر» یا «خیر».

سپس مارشا لینهان الگویی از ذهنیت «عدم قضاوت» ارائه می‌دهد که در دنیای مدرن، تحت تأثیر فرهنگ سرمایه‌داری جهانی، رایج شده است؛ فرهنگی که «تسامح» را تا حد یک ارزش مقدس بالا برده است. او توصیه می‌کند که از

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

قضاوت‌های ارزیابی‌کننده درباره همه چیز فاصله بگیریم و دنیا را همان‌طور که هست ببینیم، بدون اینکه بخواهیم با افزودن رنگ و بوی اخلاقی، آن را کنترل یا اصلاح کنیم.

همچنین لینهان تأکید می‌کند که نباید در مورد افراد، اعمال یا رفتارها قضاوت اخلاقی کنیم. نباید بگوییم فلان کار «خوب» یا «بد» است، یا کسی را «آدم خوب» یا «آدم بد» بدانیم. او حتی پیشنهاد می‌کند که کلمه «باید» را کنار بگذاریم، چرا که - به گفته او - ما مسئول تعریف کردن این نیستیم که دنیا چگونه باید باشد. به جای آن، باید از اصرار بر این که واقعیت مطابق میل ما باشد، دست برداریم.

در نتیجه، خودمان را همان‌گونه که هستیم می‌پذیریم و دیگران را نیز همان‌طور که هستند، قبول می‌کنیم؛ و در چنین فضایی از تسامح، تعالی، و تمدن به سر خواهیم برد.^۱

نوجوانی همیشگی: فضاهایی به دور از قضاوت

این فرهنگ عدم قضاوت باعث شده است که بسیاری از دختران و پسران جوان نسبت به نظر دیگران درباره خود بیش از حد حساس شوند. در نتیجه، برای فرار از

1 - Marsha Linehan, DBT Skills Training Manual, (New York: The Guilford Press, 2015).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

سختیِ موردِ قضاوت قرار گرفتن، بسیاری از جوانان به فضاها و جوامعی پناه برده‌اند که در آن‌ها هیچ‌کس به دیگری اعتراض نمی‌کند، کسی کسی را نصیحت نمی‌کند، و مفاهیمی چون نصیحت، امر به معروف، نهی از منکر، ابطال باطل و احقاق حق به‌کلی ناپدید شده‌اند.

به‌جای آنکه مفهوم «فضای امن» (Safe Space) به چارچوبی منسجم و رشد‌دهنده برای ارتقای ذهنی، روانی و مهارتی اعضا تبدیل شود، «کلیر فوکس» یادآور می‌شود که امروزه این مفهوم اغلب به «محافظت از افراد در برابر هر فکر مخالف یا ناهمسو»^۱ تقلیل یافته است؛ به‌گونه‌ای که حتی نقد سازنده و نصیحت دلسوزانه نیز در چنین فضاهایی پذیرفته نیست.

این نگاه رمانتیک به امنیت، محیط‌هایی را در محل کار، دانشگاه‌ها، فضاهای خصوصی در شبکه‌های اجتماعی، و حتی در گرده‌مایی‌های جوانان - از جمله باشگاه‌ها، کافه‌ها یا سواحل مشخص - پدید آورده است که نه تنها خالی از پیش‌داوری‌اند، بلکه از هرگونه قطب‌نمای اخلاقی یا معیار استاندارد برای ارزیابی امور نیز تهی هستند.

1 - Claire Fox, I Find That Offensive.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

چنین فضاهایی به شدت نسبت به صدور هرگونه قضاوت حساس‌اند، صرفاً به این دلیل که ارزیابی رفتاری یک فرد ممکن است باعث رنجش یا آسیب روانی او شود. از همین منظر، «آنی فوکس»، نویسنده‌ای که به حوزه تربیت کودکان می‌پردازد، می‌نویسد:

«وقتی کسی می‌گوید: «در مورد من قضاوت نکن»، آنچه واقعاً می‌شنوم این است: نمی‌خواهم تلاش کنی باور مرا تغییر دهی. می‌خواهم اوضاع به همان شکل فعلی باقی بماند. از شنیدن هر سخنی که با باورم به اینکه بی‌نقص هستم، در تضاد باشد ناراحت می‌شوم، و باور دارم که دنیای من به همان شکلی که هست، کامل است»^۱!

برایان آندروود، متخصص علوم سیاسی، این موضوع را با صراحت بیشتری مطرح می‌کند و می‌گوید: «کسانی که فریاد می‌زنند «در مورد من قضاوت نکن!»، در واقع این فریادشان را می‌شود به تلاش آنان برای اجتناب از رویارو شدن با اشتباهاتشان ترجمه کرد»^۲. شاید این همان چیزی باشد که «ابن قدامه» رحمه‌الله به آن اشاره کرده است: «سلف صالح، کسانی را دوست می‌داشتند که عیوبشان را به آن‌ها نشان می‌دادند... اما ما امروز، بیش از هر کسی از آنان که عیب‌هایمان را آشکار

1 - <http://www.phdinparenting.com/blog/2009/9/26/dont-judge-me.html>

2 - Brian Underwood, "Don't judge" Mentality is Toxic to Society.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌کنند، بیزاریم.^۱ پاک‌سازی جوامع از هرگونه قضاوت، در واقع جدایی انسان از انسانیت اوست. این همان رها کردن افسار زندگی است تا هرکس هر آنچه می‌خواهد، بی‌هیچ معیار و بازخواستی انجام دهد. اما در پس این وضعیت، بحرانی عمیق‌تر از تساهل نسبت به منکرپدیدار می‌شود: بحرانی که در آن نفس انسان به پذیرفتن مسئولیت رفتارهایش عادت می‌کند، از رویارویی با اشتباهات خود می‌گریزد و توانایی نقدپذیری یا بهره‌گیری از نصیحت را از دست می‌دهد.

این گریز دائمی از محاسبه نفس، فرد را چنان تضعیف می‌کند که حتی در برابر ساده‌ترین نقدها نیز آسیب‌پذیر می‌شود. در نتیجه، نسلی شکل می‌گیرد که در سطح روانی، در نوجوانی باقی می‌ماند؛ حتی پس از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه و ورود به بازار کار نیز تاب کوچک‌ترین اشاره منفی را ندارد. چنین نسلی توان تحمل دشواری‌های زندگی را ندارد و مسئولیت رفتارهای خود را نمی‌پذیرد، چه برسد به پذیرش مسئولیت دیگران.

در این میان، کلیر فوکس - تا حدی - ما بزرگ‌ترها، والدین و سرپرستان را نیز مسئول می‌داند. به باور او، گاهی با ترساندن کودکان و نوجوانان از ایده نقد، و محافظت بیش‌ازحد از آن‌ها به بهانه حفظ وضعیت روانی‌شان، موجب شده‌ایم که آنان در

۱- أبو الفرج ابن قدامة، مختصر منهاج القاصدين.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دنیایی مصنوعی رشد کنند؛ دنیایی که نه بر اساس واقعیت، بلکه مطابق خواسته‌ها و میل‌های شخصی‌شان شکل گرفته است.^۱

نتیجه این فرآیند نسلی است که حتی در پرشورترین دوران جوانی خود نیز به بلوغ واقعی نرسیده است. در همین رابطه، «جین توینگ» اشاره می‌کند که: «مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که قشر پیش‌پیشانی مغز (Frontal Cortex) - بخشی از مغز که مسئول قضاوت و تصمیم‌گیری است - تا حدود سن ۲۵ سالگی به‌طور کامل تکامل نمی‌یابد. این موضوع باعث شکل‌گیری این ایده شده که نوجوانان آمادگی لازم برای بزرگ شدن را ندارند و بنابراین به حمایت بیشتر و طولانی‌تری نیاز دارند. جالب این‌جاست که تفسیر این مطالعات، واقعیت اساسی تحقیقات مغزی را نادیده گرفته است: مغز بر اساس تجربه تغییر می‌کند.

شاید نوجوانان و جوانان امروز واقعاً قشر پیش‌پیشانی ناکاملی دارند، چون مسئولیت‌های بزرگسالان به آنها سپرده نشده است. اگر اسکن‌های مغزی در سال ۱۹۸۰ میلادی وجود داشت، کنجکاوم بدانم نتایج برای نسلی که در ۱۸ سالگی کار را

1 - Clair Fox, I Find That Offensive.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شروع می‌کرد، در ۲۱ سالگی ازدواج می‌کرد و اندکی بعد صاحب فرزند می‌شد، چگونه بود؟!۱

از عدم قضاوت تا قضاوت منضبط

تری کوپر، استاد روان‌شناسی در دانشگاه اوکلند سیتی، داستانی نقل می‌کند که به‌روشنی از ذهنیت عدم قضاوت انتقاد می‌کند. او می‌گوید: در حالی که «بیل» با «براد» صحبت می‌کرد، خبر داد که یکی از جوانان به دختری تعرض کرده است. «براد» که به‌شدت خشمگین شده بود، گفت: «من این دختر را می‌شناسم! این واقعاً باورنکردنی است. امیدوارم این پسر منحرف هر چه زودتر دستگیر شود!».

اما براد با شگفتی پاسخ داد: «در واقع، تو هیچ چیز درباره مرتکب این جرم نمی‌دانی. شاید خودش هم قربانی تعرض بوده، شاید تحت فشار یا اجبار قرار گرفته است. نباید درباره آنچه کرده قضاوت‌گر باشی». بیل با عصبانیت فریاد زد: «نباید قضاوت‌گر باشم؟ چطور می‌توانم در مورد چنین رفتاری سکوت کنم؟ یعنی تو می‌گویی او کار درستی انجام داده، براد؟»

1 - Jean Twinge, iGen.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

براد گفت: «من در جایگاه قضاوت نیستم. این اتفاق‌ها می‌افتند؛ ما چه کسی هستیم که درباره‌شان قضاوت کنیم؟ من عضوی از یک گروه روحانی هستم که بر این باور است که نباید در مورد کسی قضاوت کرد».

تری کوپر در تحلیل این گفتگو می‌نویسد:

«بسیاری از ما، صدور قضاوت را با قضاوت‌گر بودن اشتباه می‌گیریم، اما این دو کاملاً متفاوت‌اند. بسیار مناسب و ضروری است که اعمال و رفتارهایی که واقعاً مضر هستند یا رنج و آسیب به همراه دارند، مورد ارزیابی منفی قرار گیرند. بی‌تفاوتی در برابر چنین رفتارهایی، نشانه وجدانی بی‌حس است. زندگی در جهانی بدون قضاوت، یعنی زندگی در جهانی بی‌محکومیت، بدون اصول و بدون معیارهای اخلاقی!»^۱

این گرایش فراگیر به عدم قضاوت، همان‌طور که نویسنده آمریکایی درک دوبکر اشاره می‌کند، ما را به جایی خواهد رساند که همه دیدگاه‌ها را مساوی و نسبی بدانیم و در نتیجه، هیچ چیز اهمیت نداشته باشد. او تصریح می‌کند که مشکل در

1 - Terry Cooper, Making Judgments Without Being Judgmental: Nurturing a Clear Mind and a Generous Heart, (Illinois: IVP Books, 2006).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

اصل «قضاوت کردن» نیست، بلکه مشکل در صحت این قضاوت‌ها و شیوه مواجهه با آنهاست.^۲

بر همین اساس، گریگ هنریک، استاد روان‌شناسی دانشگاه جیمز مدیسون، این تمایل روزافزون به حذف قضاوت‌های اخلاقی در جامعه را نقد می‌کند. او بر این باور است که این رویکرد انسان‌گرایانه (Humanistic) در روان‌پزشکی، بیش از آنکه مفید باشد، آسیب‌زا شده است. هنریک می‌گوید:

«من قطعاً درباره اعمال همسر و فرزندانم قضاوت می‌کنم. غیرممکن است که نکنم. حتی وقتی بیمارانم به کلینیک مراجعه می‌کنند، سرم را به نشانه موافقت تکان می‌دهم یا کسانی را که گام مثبتی برداشته‌اند، تشویق می‌کنم. همچنین از رفتار برخی بیماران که وضعیتشان را بهبود نمی‌بخشند، ناراحت می‌شوم و آن را رد می‌کنم».^۳

در ادامه، تری کوپر نیز همانند هنریک تأکید می‌کند: «اگر فلسفه عدم قضاوت را بپذیریم، قطب‌نمای اخلاقی خود را از دست خواهیم داد. در نتیجه، همه چیز یکسان جلوه خواهد کرد و در جهانی از بی‌طرفی ارزشی و بی‌تفاوتی اخلاقی زندگی خواهیم

1 - Derek Doepker, Why You Should Be Judgmental.

2 - <https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory-knowl-edge/201305/making-judgments-and-being-judgmental>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

کرد». او به سوی قضاوت‌های سالم فرا می‌خواند؛ قضاوت‌هایی که نه برای طرد دیگران بلکه برای مراقبت، اصلاح و همدلی با آن‌ها صورت می‌گیرد؛ قضاوت‌هایی که بر پایه دین و اخلاق استوارند، نه بر اساس تمایلات شخصی یا گمان‌های بی‌اساس.^۱

مرگ نصیحت و نهی از منکر

بنابراین راه‌حل این است که قضاوت‌های سالمی داشته باشیم که وضعیت فرد را درک کنیم، با او با روشی نیکو صحبت کنیم، و [قضاوت] در چارچوب اخلاقی دین باشد، نه در چارچوب تمایلات شخصی. قضاوت‌های ما نباید افراد را تا پایان عمرشان محکوم کند، بلکه باید در آن‌ها جایی برای اشتباه، بازبینی و گفت‌وگو وجود داشته باشد. این همان اصولی است که گریگ هنریک به آن‌ها اشاره کرده تا قضاوت‌هایی درست و سالم انجام دهیم.^۲

اما اگر تصمیم بگیریم به ذهنیت «عدم قضاوت» پایبند بمانیم و یک‌شبه از هر نوع ارزیابی اخلاقی دست بکشیم، تکلیف انکار منکر چه خواهد شد؟ آیا هنوز هم جایی در قلب‌های ما برای انکار منکر باقی می‌ماند، وقتی که از اساس حاضر نیستیم آن را به عنوان «منکر» بشناسیم؟

1 - Terry Cooper, Making Judgments Without Being Judgmental.

2 - <https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory-knowl-edge/201305/making-judgments-and-being-judgmental>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پیامبر ﷺ درباره خطر ترک وظیفه امر به معروف و نهی از منکر هشدار داده‌اند. اینکه انسانی در کنار دیگران بنشیند، شاهد رفتار نادرست آن‌ها باشد و نه تذکر دهد، نه اصلاح کند و نه به خیر دعوت نماید، به معنای نابودی تدریجی کل جامعه است، نه فقط یک فرد.

عبدالله بن مسعود روایت می‌کند که رسول الله ﷺ فرمودند: «نخستین چیزی که باعث نقصان در بنی‌اسرائیل شد، این بود که فردی با دیگری روبه‌رو می‌شد و می‌گفت: ای فلانی، از خدا بترس و از کاری که می‌کنی دست بکش، زیرا این کار برای تو حلال نیست. اما روز بعد همان شخص را می‌دید و با او هم‌غذا، هم‌نوش و هم‌نشین می‌شد.

وقتی چنین کردند، خداوند دل‌های برخی از آن‌ها را با برخی دیگر درآمیخت، و سپس فرمود: **لُعِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ عَلَى لِسَانِ دَاوُودَ وَعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ * كَانُوا لَا يَتَنَاهَوْنَ عَنْ مُنْكَرٍ فَعَلُوهُ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ** {مائده: ۷۸-۷۹} (افرادى) از بنی‌اسرائیل که کفر ورزیدند، از زبان داوود [در زبور] و [از قول] عیسی پسر مریم [در انجیل] مورد لعن قرار گرفتند. این [نفرین]، به خاطر آن بود که نافرمانی کردند و [از حدود الهی] تجاوز می‌نمودند * آنان یکدیگر را از [گناهان و] کار[های] زشتی که انجام می‌دادند نهی نمی‌کردند. به راستی، چه بد بود آنچه

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

انجام می‌دادند!). سپس پیامبر ﷺ فرمودند: نه، به خدا قسم! باید امر به معروف و نهی از منکر کنید، دست ظالم را بگیرید، او را به سوی حق بازگردانید، یا او را در چارچوب حق محدود سازید».

بلکه پیامبر ﷺ تصریح کردند که حتی نیکوکاران نیز از هلاکت در امان نخواهند بود، اگر واجبِ امر به معروف و نهی از منکر را ترک کنند.

از نعمان بن بشیر روایت شده که رسول الله ﷺ فرمودند: «مثال کسانی که حدود الهی را رعایت می‌کنند و کسانی که رعایت نمی‌کنند، مانند گروهی است که بر کشتی سوار شدند و قرعه کشیدند؛ برخی در بالا و برخی در پایین کشتی جای گرفتند. آنان که در پایین بودند، هرگاه برای برداشتن آب بالا می‌رفتند، گفتند: اگر در قسمت خود سوراخی ایجاد کنیم، دیگر مزاحم بالایی‌ها نمی‌شویم. اگر بالایی‌ها آنان را به حال خود رها کنند، همه هلاک می‌شوند، و اگر دستشان را بگیرند (و مانعشان شوند)، همه نجات می‌یابند».

افزون بر این، اسلام جایگاه قضاوت درباره مردم را بسیار والا و در عین حال حساس می‌داند، زیرا این قضاوت بخشی از امانت‌های دینی مسلمانان است. در حدیثی از انس بن مالک آمده است: جنازه‌ای از کنار پیامبر ﷺ عبور داده شد و مردم از آن به نیکی یاد کردند. پیامبر فرمود: «واجب شد!» سپس جنازه‌ای دیگر عبور داده شد و

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مردم از آن به بدی یاد کردند. پیامبر فرمود: «واجب شد!» پرسیدند: ای رسول خدا، درباره هر دو گفתי «واجب شد» [این یعنی چه؟] فرمود: شهادت مردم؛ زیرا مؤمنان گواهان خداوند در زمین هستند». در روایت دیگری نیز آمده است: «این شخص را به نیکی یاد کردید، پس بهشت برای او واجب شد؛ و دیگری را به بدی یاد کردید، پس جهنم بر او واجب شد. همانا شما گواهان خداوند بر روی زمین هستید».

به همین دلیل، ما مسلمانان، میراث عظیمی در علم حدیث داریم که یکی از پایه‌های آن، قضاوت درباره عدالت افراد است. علمای حدیث برای پذیرش روایت شخص شروطی داشتند و همچنین در بررسی روایت‌گران، با دقت فراوان به شخصیت، رفتار، ظاهر، و حتی مروت افراد توجه می‌کردند. عبدالله بن احمد بن حنبل رحمهما الله روایت می‌کند: «ابو تراب نخشی نزد پدرم آمد. پدرم گفت: فلانی ضعیف است و فلانی ثقه (مورد اعتماد). ابو تراب گفت: ای شیخ، علما را غیبت نکن! پدرم به او نگاه کرد و گفت: وای بر تو! این، غیبت نیست؛ این نصیحت است»^۱.

با این حال، نمی‌توان در قضاوت را برای همه به‌طور کامل باز گذاشت تا هر کس هر چه می‌خواهد بگوید. این وظیفه‌ای نیست که عوام نسبت به عوام بدون هیچ قاعده‌ای انجام دهند؛ بلکه این کار، اهل و متخصصان خاص خود را دارد. امام ذهبی

۱- النووی، مقدمة شرح صحیح مسلم.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نیز این مسئله را در نظر گرفته و در ترجمه ابوبکر صدیق در کتاب خود «تذکرۃ الحفاظ» گفته است: «واجب است که محدث در آنچه نقل می‌کند، اهل ورع و پرهیز باشد؛ و از اهل علم و ورع بپرسد تا او را در روشن کردن روایاتش یاری کنند. هیچ راهی برای اینکه فردی آنقدر خبره و آگاه شود که بتواند ناقلان اخبار را تصدیق یا جرح کند، وجود ندارد جز با تداوم در طلب علم، بررسی دقیق این امر، مذاکره فراوان، شب‌زنده‌داری، هوشیاری، فهم عمیق به همراه تقوا، دین محکم، انصاف، رفت و آمد به مجالس علما، دقت و اتقان...

و خداوند متعال فرموده است: **{فَسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ}** (پس اگر نمی‌دانید از اهل ذکر (علما) بپرسید). بنابراین، ای کسی که این آیه را می‌خوانی، اگر در خود فهم، صداقت، دین‌داری و پرهیزگاری می‌بینی، در این راه قدم بگذار و گرنه خود را به زحمت نینداز. و اگر هوس و تعصب بر رأی و مذهب بر تو غلبه دارد، به خدا سوگند که خود را خسته نکن. و اگر می‌دانی که در گفتارت آشفته و نامنظم هستی و به حدود الهی بی‌اعتنا هستی، ما را از خود راحت کن.^۱ همچنین، مسلمانان باید از بدگمانی به برادران خود پرهیز کنند و گمان فاسد را بر گمان نیک مقدم نکنند.

۱- تذکرۃ الحفاظ للذهبی (۱ / ۱۰) دار الکتب العلمیة.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نیازی به یادآوری نیست که شیوه نصیحت، زمان مناسب، الفاظ به‌کاررفته و نحوه بیان آن، همه از آداب نبوی است که پیامبر اکرم ﷺ به ما آموخته است. همان‌طور که از دیگران خواستاریم که با دقت و احترام به نصیحت گوش دهند، ابتدا باید خودمان نصیحت را به بهترین شکل ممکن ارائه دهیم.

این فصل را با سخنان دعوتگر آمریکایی، شادی المصری، به پایان می‌رسانیم. هنگامی که از او درباره پذیرش مسلمانان توسط غیرمسلمانان و اینکه مسلمانان برای جلب محبت و پذیرش همگان چه باید بکنند، پرسیدند، شیخ پاسخ داد: «ما نیازی نداریم که همه مردم ما را بپذیرند، این امر در عقیده ما نیست. به من یک آیه از قرآن نشان دهید که بگوید: «ای مؤمنان، گرد هم آیید و مطمئن شوید که کفار شما را بپذیرند». چنین آیه‌ای وجود ندارد، درست است؟

من نیازی به پذیرش تو ندارم و تو نیازی به پذیرش آن‌ها نداری. آنچه ما نیاز داریم این است که به سوی خدا دعوت کنیم. هدف ما این نیست که حتماً پذیرفته شویم، بلکه هدف ما دعوت به سوی خداست. به من بگو، چه ارزشی دارد که همه مردم تو را بپذیرند اما خدا را نپذیرند؟ آیا در این صورت خوشحال خواهی بود؟

دعوت به سوی خدا با این معنا مستلزم برخی فداکاری‌ها و رنج‌ها خواهد بود، و این امری پذیرفتنی است. زیرا پدیده عدم قضاوت درباره مردم و ذهنیت پذیرش دیگری

شکنندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

و ترس از قضاوت (Don't judge mentality) همه برای دنیاست، اینکه مردم برای یک زندگی شاد یکدیگر را در دنیا بپذیرند اما احکام آخرت را نپذیرند، این نوعی خودخواهی است!»

۱- با اندکی تصرف،

<https://www.facebook.com/watch/?v=1769007116461570>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

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

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

آلن دوباتن

فقط با کسی ازدواج کن که دوستش داری!

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

سلامت روانی تو مهم‌تر از هر چیز دیگری است!

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

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

با مفاهیم انتزاعی ارتباط برقرار کند. او از شنیدن روایت‌های پرکشش، پر از احساسات، و سناریوهای سرشار از هیجان و درام لذت می‌برد.

حتی جان‌اتان گاتشال کتابی نوشته با عنوان: «حیوان قصه‌گو: چگونه داستان‌ها ما را انسان می‌سازند؟» او در این کتاب بر این نکته تأکید می‌کند که داستان‌ها و قصه‌ها برجسته‌ترین ویژگی‌های انسانی هستند، و هیچ‌یک از دیگر حیوانات این توانایی قصه‌گویی، خلق داستان و تعامل با آنها را ندارند.

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

۱- گوستاو لوبون، روانشناسی توده‌ها.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این نگرش نسبت به نقش احساسات، از حوزه فلسفه و اندیشه به عرصه سیاست و تحول اجتماعی، و سپس به دنیای اقتصاد و تجارت راه یافت. همان‌گونه که گوستاو لوبون سیاستمداران و فعالان اجتماعی را به سمت بهره‌گیری از احساسات سوق داد، روان‌شناس اتریشی، ادوارد برنیز نیز توجه شرکت‌ها و اقتصاددانان را به قدرت احساسات جلب کرد. او با وارد کردن عناصر احساسی به تبلیغات تلویزیونی، جریان نو به راه انداخت و شرکت‌ها نیز در پی آن، استراتژی‌های تبلیغاتی خود را تغییر دادند و به جای تمرکز بر توضیح مشخصات فنی و مزایای کاربردی محصولات، تمرکزشان را بر تحریک غرایز، احساسات درونی و ناخودآگاه مصرف‌کنندگان معطوف کردند.^۱

این اصل، یعنی تکیه بر احساسات، در حوزه‌های گوناگون از سیاست و اقتصاد گرفته تا جامعه‌شناسی و مدیریت، دستاوردهای قابل توجهی داشته است. فرهنگ معاصر نیز بیش از هر زمان دیگری در تاریخ، برای احساسات جایگاه والایی قائل است. با این حال، جان‌اتان هایت به نقد این اصل پرداخت و آن را مورد پرسش قرار داد. او می‌گوید: «حکیمان در فرهنگ‌های مختلف بر این باورند که احساسات - هرچند در

۱- این مستند را ببینید:

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

درون ما حضوری پایدار دارند - همیشه قابل اعتماد نیستند. اغلب احساسات درک ما از واقعیت را دچار اختلال می‌کنند، ما را از بینش عمیق محروم می‌سازند و گاه بدون دلیل، به روابط انسانی مان آسیب می‌زنند... احساسات در ذات خود واقعی‌اند و گاهی ما را به حقیقت‌هایی آگاه می‌سازند که ذهن آگاهمان از آن‌ها غافل بوده، اما در مواردی نیز ما را به بیراهه می‌برند.^۱

پرستش احساسات

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

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بلافاصله با لحظه‌ای مهربانانه او را آرام می‌کنیم. اگر خندید، بعدش باید اشک بریزد. آیا از ترس به لرزه افتاده؟ بنابراین می‌تواند با دیدن صحنه‌های جنسی داستان لذت ببرد. بیایید ببینده را در غمی عمیق فرو ببریم، سپس با شادی کودکانه فضا را تلطیف کنیم!»^۱

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

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

لاکروا بر منطق حاکم بر احساسات هیجانی که دنیای ما را فرا گرفته‌اند تمرکز می‌کند: احساسات به ابزاری بازاری برای کسانی تبدیل شده‌اند که بر سرگرمی‌های ما تسلط دارند و از آن‌ها برای تأثیرگذاری بر ما بهره می‌برند. آن‌ها با ترکیب

۱- میشل لاکروا، پرستش احساسات.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

احساساتی چون ترس، شگفتی، غم، خشم، آرامش، همدلی، اشک و خنده، در قالب یک بازی پیاپی، تماشاگر را در یک بازی نفس گیر از جابجایی احساسات نگه می‌دارند.

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

اما خوشبختانه، لاکروا به ما می‌گوید که میدان نبرد احساسات قوی «هنوز برای ما باز است؛ جایی برای تخلیه انرژی اضافی، درست مانند فرد معتادی که برای فرار از واقعیت به سیاحتی از تخیل پناه می‌برد. ما نیز خود را با ماجراجویی‌های احساسی یا ورزش‌های پرخطر بی‌حس و بی‌خبر می‌کنیم.

در این میان، انسان معاصر به شکل قابل توجهی به احساسات مایل شده، چون آن‌ها را ابزاری برای تحقق خویشتن می‌بیند. احساسات، کانون توجه او شده‌اند و به موضوع همیشگی گفتگوها بدل شده‌اند، چون الگوی «زندگی کامل» در قالب

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ستایش نفس را نمایندگی می‌کنند. از این رو، جذابیت احساسات در این است که کلید گشایش فردی تلقی می‌شوند.

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

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

این واقعیت به روشنی در فرهنگ مصرف‌گرایانه روزانه ما دیده می‌شود: سرعت، تغییرات بی‌وقفه، تأثیرات تکان‌دهنده، بازی‌های ویدیویی هیجان‌انگیز، نمایش‌های خیره‌کننده، مسابقات خطرناک، ورزش‌های خشونت‌آمیز، فعالیت‌های پرسروصدا، ماجراجویی‌های دیوانه‌وار، خشونت، و موقعیت‌هایی که آگاهی را به صورت آنی دگرگون می‌کنند. چگونه می‌توان به ثبات روانی رسید در

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

حالی که پیوسته در جست‌وجوی موقعیت‌هایی هستیم که احساسات شدید را در ما برمی‌انگیزند؟

پژوهشگر عربستانی، بدر الثوعی، درباره تحریک مداوم احساسات در دوران مدرن چنین اظهار می‌کند: «چند روز پیش پیامی برای دوستی درباره «فریب ملال» فرستادم و نوشتم که یکنواختی، در اصل، نعمت است. اما ما از سر ناآگاهی، همواره به دنبال برانگیختن مداوم احساسات خود هستیم و با روح‌مان همان می‌کنیم که برای کف‌دار کردن قهوه می‌کنیم؛ هرگاه از منبع گرما دور شویم، دوباره به آن بازمی‌گردیم. این همان کاری است که فناوری انجام می‌دهد؛ پیوندهایی به برنامه‌هایی مثل «صراحت»^۱ می‌دهیم تا ما را در حالتی دائم از تحریک احساسی نگه دارد. این احساسات می‌توانند عشق، سرزنش، توجه یا حتی توهین باشند؛ مهم نیست چه باشند، مهم این است که این شعله خاموش نشود. تصویری در فیس‌بوک یا هر از گاهی یک پست واکنشی کافی است؛ روح او همواره در انتظار

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

واکنشی دیگر برافروخته می‌ماند، و نگاهی از دستگاهی که این آتش دائمی را
برایش فراهم می‌کند، جدا نمی‌شود.^۱

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

بله به ازدواج، نه به عشق

یکی از جلوه‌های افراط در ستایش احساسات در روزگار ما این است که گمان
می‌شود ازدواج باید تنها بر پایه یک احساس شکل بگیرد: «عشق»! موفقیت یا
شکست ازدواج، انتخاب خوب یا بد، و خوشبختی یا بی‌حاصلی دوران نامزدی،
همگی با معیار عشق سنجیده می‌شوند. در نتیجه این تمرکز افراطی بر احساسات
فردی، ازدواج به مثابه مجموعه‌ای از مسئولیت‌های سنگین و دشوار جلوه می‌کند،

1- [https://badrth.com/2018/12/20/%D8%A7](https://badrth.com/2018/12/20/%D8%A7%D8%B4%D8%A7%D8%B9%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB%D8%A9%D9%84%D9)

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و این باور رواج می‌یابد که نیازهای عاطفی را می‌توان از طریق روابطی گذرا و بی‌هزینه تأمین کرد. فیلسوف لهستانی، زیگمونت باومن، این گونه روابط را «روابط جیب بالایی» می‌نامد؛ یعنی روابطی که نگه‌داشتنشان زحمت زیادی نمی‌طلبد و هر زمان بخواهی، می‌توانی آن‌ها را از جیب بالایت بیرون بیاوری.^۱

از این منظر، لاکروا میان احساسات زودگذر و احساسات پایدار تمایز قائل می‌شود و این تفاوت را چنین توضیح می‌دهد: «عواطف و احساسات، زمان‌بندی متفاوتی دارند. یک فرد عاطفی، نوعی پیوند ماندگار با موضوع مورد علاقه‌اش حفظ می‌کند، گویی خود را وقف آن کرده است. اما این ثبات و وفاداری با ویژگی روانی انسان امروزی در تضاد است؛ امروزه افراد از تعهدات انحصاری و قراردادهای مطلق گریزانند و موقعیت‌های گذرا و پیوندهای ضعیف را ترجیح می‌دهند».^۲

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

۱- زیگموند باومن، عشق سیال.

۲- میشل لاکروا، پرستش احساسات.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

انتقاد می‌کند، و حالت اغراق‌شده رمانتیکی را که مردم دیوانه‌وار به دنبالش هستند، به سخره می‌گیرد.

سپس بنیت توضیح می‌دهد که در حال حاضر، در فرهنگی که احساسات بیش از اندازه تجلیل می‌شوند، افراد شریک زندگی خود را بر اساس واکنش‌های پرشور و لحظه‌ای برمی‌گزینند؛ واکنش‌هایی مانند شیفتگی، هیجان، شهوت شدید، یا اشتیاق فوری برای پر کردن خلأ عاطفی به هر شکل ممکن. اما او هشدار می‌دهد که این‌گونه احساسات، نمی‌توانند پایه‌ای برای رابطه‌ای بلندمدت باشند. نمی‌توان آن‌ها را معیار خوشبختی درازمدت در نظر گرفت یا بر اساسشان خانه‌ای پایدار و آرام ساخت.

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

در پایان، بنیت از ما می‌خواهد که فراتر از واکنش‌های احساسی زودگذر، به ملاحظات عملی در انتخاب همسر توجه کنیم؛ ملاحظات عملی چون اعتماد، صداقت،

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

هم‌فکری، ثبات خانوادگی، پذیرش متقابل، جدیت در کار، مسئولیت‌پذیری، و وضعیت مالی. او می‌گوید این موارد لزوماً تضمین‌کننده خوشبختی نیستند، اما دست‌کم نقش «نقشه راه» را ایفا می‌کنند؛ مسیری به‌سوی ساختن خانه‌ای پایدار و امن که در آن، عشق به‌طور سالم و طبیعی، بدون اغراق، رشد می‌کند.^۱

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

در نمود دیگری، سعی کنید به کسی گوش دهید که داستان خیانت زناشویی را روایت می‌کند، چه مرد باشد و چه زن. در لابه‌لای صحبت‌های او توجیهی پنهان

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

وجود خواهد داشت که طرف مقابل در ابراز احساسات کوتاهی کرده است. این شاید به عنوان عذر قابل قبولی به نظر نرسد؛ اما به هر حال، نوعی توجیه ضمنی را نشان می‌دهد»^۱.

در اثر به این اشاره شده که خانه‌ها تنها بر عشق بنا نمی‌شوند. گفته شده که ابن ابی عزرة دؤلی نزد حضرت عمر بن خطاب رضی الله عنه از این که همسرش او را دوست ندارد، شکایت کرد. عمر به نزد او رفت و پرسید: «آیا تو همان کسی هستی که به همسرت می‌گویی از او متنفری؟» او پاسخ داد: «ای امیرالمؤمنین، او مرا به خدا سوگند داد، پس از دروغ گفتن پرهیز کردم. آیا به شوهرم دروغ بگویم، ای امیرالمؤمنین؟» عمر گفت: «بله، دروغ بگو. اگر یکی از شما کسی را دوست ندارد، نباید این را به او بگوید. خانه‌ها کمتر بر اساس عشق بنا می‌شوند، بلکه مردم بر اساس اسلام و نیکی با یکدیگر زندگی می‌کنند»^۲.

از کراش تا عشق

۱- بدر الثوعی، المشاعر الحدیثة:

<https://badrth.com/2018/12/20/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D8%A7%D8%B9%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB%D8%A>

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

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

با این حال، بکهارت به نکته مهمی اشاره می‌کند و آن این است که تجربه «کراش‌ها» به تجربه‌های جوانان اضافه می‌کند. او معتقد است که کراش‌ها به بلوغ فرد کمک می‌کنند و او را از مرحله نوجوانی به مرحله رشد و بلوغ انتقال می‌دهند. فرد سالم از اشتباهات خود درس می‌گیرد و بعدها تفاوت بین تحسین لحظه‌ای و نوجوانانه و احساسات واقعی عشق را کشف می‌کند!

طبق اطلاعات سایت «SRCP - Sexual Resource Center for Parents» که توسط گروهی از متخصصان در حوزه تربیت اداره می‌شود، کراش به صورت ناگهانی و فوری رخ می‌دهد، در حالی که عشق به‌طور تدریجی و در طول زمان شکل

1-Carl Pickhardt, Adolescence and the Teenage Crush

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌گیرد. کراش با شدت زیاد اما مدت کوتاه خود شناخته می‌شود، در حالی که عشق آرام آغاز می‌شود و با گذشت زمان قوی‌تر و عمیق‌تر می‌گردد.^۱

تفاوت مهمی بین احساسات تحسین و کراش و احساسات عاشقانه و رمانتیک وجود دارد. کراش تنها بر روی جنبه‌های مثبت خاصی از فرد مورد علاقه تمرکز می‌کند و سایر جنبه‌ها را نادیده می‌گیرد. به همین دلیل، زمانی که به جنبه‌های منفی آن فرد از نزدیک پی برده شود، کراش از بین می‌رود. در مقابل، عشق شامل شناخت کمبودها و نقص‌های طرف مقابل است و در عین حال پذیرش کامل آن شخص به عنوان یک کل است.

از این رو، شایسته است که پیش از آن که هر احساسی را که از دل دختری نسبت به پسری یا برعکس پدیدار می‌شود «عشق» بنامیم، درنگ و تأمل کنیم. دوست داشتن، معنایی والا و احساسی ژرف است که یک‌شبه به وجود نمی‌آید. چنان که ابن حزم رحمه الله نیز از کسانی که ادعا می‌کنند در نگاه اول عاشق شده‌اند، شگفت‌زده می‌شود و می‌گوید: «از هر کسی که مدعی است در نگاه نخست عاشق شده، بسیار در شگفتم و به سختی گفته‌اش را باور می‌کنم؛ دوست داشتنی از این دست را چیزی

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

جزنوعی شهوت نمی‌دانم... هیچ محبتی در دل من جای نگرفت، مگر پس از گذشت زمانی طولانی، و پس از همنشینی بسیار با آن شخص و مشارکت در همه جدیت‌ها و شوخی‌ها!

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

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

۱- ابن حزم، طوق الحمامة.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کسانی که با نسخه جذاب زن مصاحبه کرده بودند، گزارش دادند که وقتی از او ارزیابی‌های مثبت دریافت کردند، احساس خوشحالی داشتند. آن‌هایی که ارزیابی‌های منفی دریافت کردند، به شدت تمایل داشتند که بار دیگر با او مصاحبه کنند تا بتوانند نظرش را درباره خود تغییر دهند. اما کسانی که با نسخه زشت زن مصاحبه کرده بودند، اصلاً به ارزیابی‌های او توجهی نکردند، خواه این ارزیابی‌ها مثبت بود یا منفی.

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

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

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

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

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

اثبات اینکه پیوندهای عاطفی میان انسان‌ها چیزی فراتر از یک جاذبه سطحی و جسمانی است، کار دشواری به نظر می‌رسد. ای کاش راهی برای آزمودن این موضوع وجود داشت... اما در واقع داریم! آن هم از طریق مطالعه روی دوقلوهای

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

همسان. دوقلوهایی که از نظر ظاهری کاملاً یکسان‌اند، نه فقط شبیه. درصد تطابق ژنتیکی آن‌ها تقریباً صد درصد است؛ یعنی یک شکل بدنی، یک قد، یک تَن صدا و چهره‌ای کاملاً مشابه.

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

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

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

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

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

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

این‌ها تنها چند نمونه از داستان‌هایی است که وجود دارد. البته همه از دوقلوی همسرشان متنفر نبودند؛ بعضی احساسی برادرانه یا دوستانه نسبت به او داشتند. با این حال، اکثریت قریب به اتفاق از نبود کامل هرگونه جاذبه جسمی یا روحی نسبت به کسی صحبت کردند که ظاهری کاملاً مشابه با محبوبشان داشت!

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

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

انتظار این درد باعث تپش قلب و برانگیختگی احساسی در آن گروه می‌شود. در نتیجه، افراد این گروه بیشتر از گروه دیگر مجری را جذاب ارزیابی می‌کنند. آن‌ها تصور می‌کنند مجذوب ظاهر او شده‌اند، در حالی که تنها به دلیل تحریک سیستم عصبی سمپاتیک چنین احساسی داشته‌اند!

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

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

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

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

من همیشه نسبت به ادعاهایی که انسان‌ها را سطحی‌نگر، خودخواه یا تابع محض هورمون‌ها معرفی می‌کنند، حس خوبی ندارم. اما واقعیت پیچیده‌تر از این‌هاست. یک زن جذاب ممکن است در دل ما نفوذ کند و حتی نظراتش درباره ما و زندگی‌مان برایمان مهم جلوه کند. ممکن است دختری صرفاً به این دلیل دوباره با پسری ملاقات کند که او را خوش‌قیافه و جذاب یافته است.

با تمام ادعایمان، نمی‌توان انکار کرد که ظاهر - دست‌کم در ابتدا - تأثیر دارد. ظاهر می‌تواند دل‌مان را برباید، حتی اگر این برای مدتی کوتاه باشد.

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

تحسین اولیه خود را بیشتر بازبینی می‌کنیم، حتی اگر واقعی باشد و نه حاصل تپش قلبی ناشی از اضطراب یا یک فنجان قهوه غلیظ. آن‌گاه درمی‌یابیم که ظاهر به‌تنهایی

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

برای ایجاد احساسی عمیق و ماندگار کافی نیست. ممکن است به دوقلوی همسان شریک زندگی‌مان نگاه کنیم، بی‌آنکه هیچ احساسی نسبت به او داشته باشیم. عشق، آرامش، اطمینان و امنیتی است که در آغوش کسی که دوستش داری، پیدا می‌کنی. وقتی سخن از دوام و سلامت یک رابطه بلندمدت است، ظاهر به سرعت جای خود را به معیارهایی می‌دهد که پایدارتر، عمیق‌تر، و واقعی‌تر از یک کلاه‌گیس فانتزی‌اند»^۱.

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل هفتم: افیون اشتیاق

گوینده‌ای بر صفحه یوتیوب ظاهر می‌شود و هم‌زمان با پخش موسیقی ملایمی در پس‌زمینه، بیننده را چنین خطاب می‌کند: «از اشتیاق پیروی کن! اشتیاق تنها وجه تمایز میان انسان موفق و ناموفق است. برای مثال، استیو جابز، ماندلا و بیل گیتس را در نظر بگیر. این افراد اشتیاقی باورنکردنی داشتند و به همین دلیل در زندگی خود به موفقیت رسیدند. تنها چیزی که کم داری، ایمان به خودت است. زود باش، همین حالا شروع کن!»

با اوج گرفتن موسیقی انگیزشی و تشدید شور و حرارت گوینده، بیننده در حالتی از سرمستی و سرخوشی (Euphoria) غرق می‌شود. لحن خوش‌بینانه سخنان گوینده قوت می‌گیرد و لبخندی پهن، هماهنگ با درخشش چشمانش، بر لبان او نقش می‌بندد. او ادامه می‌دهد: «انسان بدون اشتیاق، همچون ماشینی بدون سوخت است. تو می‌توانی این کار را بکنی! رؤیایت را به حقیقت پیوندان و از همین حالا موفق شو. اشتیاق از تو انسانی خلاق با انرژی‌ای فوق‌العاده خواهد ساخت.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

زود باش، شروع کن! تصمیمی اساسی بگیر و مسیر زندگی‌ات را تغییر بده. این شادی را با ما به اشتراک بگذار و بی‌درنگ آغاز کن.^۱

این کلیپ کوتاه از جوان اماراتی، مُعْتَز مشعل، نمونه‌ای از سخنرانی‌های انگیزشی (Inspirational) و سخنرانان الهام‌بخش (Motivational Speakers) است که این روزها دنیای ما را فرا گرفته‌اند. پدیده‌ای با هزاران تماشاگر، ده‌ها هزار بلیط فروخته‌شده، میلیون‌ها بازدید و ده‌ها میلیون لایک و اشتراک‌گذاری؛ همگان به دنبال سخنرانان و الهام‌بخشانی هستند که به جوانان می‌آموزند از اشتیاقشان پیروی کنند، راه یافتن آن را به ایشان نشان می‌دهند و نوید می‌دهند که اگر چنین کنند، زندگی‌شان ۱۸۰ درجه متحول خواهد شد.

در ویدیویی دیگر، یک مربی زندگی (Life Coach) مصری دریکی از سمینارهایش، از حاضران می‌خواهد تا از صندلی‌های راحتشان برخیزند. او به آنان دستور می‌دهد یک پا را جلو و دیگری را عقب بگذارند و در حالت آماده‌باش برای مبارزه قرار بگیرند. ناگهان، سالن را موجی از هیستری فرا می‌گیرد و حاضران یک‌صدا فریاد می‌زنند: «باید موفق شوم!». این صحنه به جشنی از جنونِ جمعی می‌ماند. هرکس این جمله

1- <https://www.youtube.com/watch?v=eeQDLcOuVIs>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

را تکرار می‌کند و با مشت به سینه خود می‌کوبد، گویی شکستِ مجسم‌شده در برابرش را به سخره گرفته است.^۱

نباید از سخنران، که از حضار، شگفت‌زده شد. هنگامی که آنان این تمرین بی‌معنا را به جا می‌آورند، عقلشان کجا رفته است؟

بیشتر این سخنرانان، سخن خود را با این ادعا آغاز می‌کنند که شرایط زندگی بر ایشان سخت بوده است، بنابراین «از صفر شروع کرده‌اند». سپس به روایت داستان‌های افسانه‌وار خود می‌پردازند؛ از دنبال کردن رؤیاهایشان در کوران کودکی‌های سخت و پرمشقت، و از اینکه چگونه از بسیاری چیزها دست شستند تا به آرزوهایشان پایبند بمانند. آنگاه به مردم انگیزه می‌دهند و تشویقشان می‌کنند که از موانع بگذرند و هرگز از اشتیاقشان دست نکشند و در پایان نیز، سخن را با کلیشه‌ای تکراری در هر سمینار و تقریباً در هر ویدیوی انگیزشی، به پایان می‌برند: «اشتیاق را دنبال کن!»

این سخنرانی‌های انگیزشی (Motivational Talks)، به‌طور گسترده در شبکه‌های اجتماعی بازنشر می‌شوند. «اینفلوئنسر شبکه‌های اجتماعی» بودن، یعنی تشویق مردم به پایبندی تمام‌قد به اشتیاقشان. احمد الشقیری در یکی از برنامه‌ها ظاهر

1- <https://www.youtube.com/watch?v=XeUmo4cQBAK>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌شود و مردم را به پایبندی به آنچه دوست دارند فرامی‌خواند تا بتوانند به آنچه اساساً برای آن به دنیا آمده‌اند، جامه عمل بپوشانند. او سخنانش را با این عبارت کلیشه‌ای به پایان می‌برد: «اگر کاری را که دوست داری انجام دهی، دیگر هرگز در زندگی‌ات مجبور به کار کردن نخواهی بود.»^۱ و حضار با تشویقی گرم به او پاسخ می‌دهند.

این شعارها و پاسخ‌های ساده، آسان به دل می‌نشینند و هرچه ساده‌تر، مقبول‌تر. آیا از بحرانی عاطفی رنج می‌برید یا در مسیر کسب ثروت کلان با مانع روبه‌رو شده‌اید؟ یا شاید بحران شما، یافتن شغلی است در کشوری که بیکاری در آن بیداد می‌کند؟ نگران نباشید؛ زیرا شخصی خوش‌پوش، با رزومه‌ای پر از مدارک تحصیلی نامعقول، به شما خواهد گفت که حل همه این مسائل، ساده و در دسترس است.

کاری یعنی موفقیت... واقعاً همین‌طور است؟

روایت «اشتیاق را دنبال کن» چارچوبی برای عمل ارائه می‌دهد: به دنبال توانایی‌هایت برو، به دنبال اشتیاق باش. امکانات و فرصت‌های پیش رویت را رها کن و در پی رؤیاها و احساسات روان شو. و آنگاه که کسی بخواهد برای اثبات مدعایش، نمونه‌ای موفق از فردی را مثال بزند که با دنبال کردن اشتیاقش به ثروت

1- <https://www.youtube.com/watch?v=fiGf8rCp6bw>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

و شهرت رسیده، به کارآفرینان بزرگی اشاره می‌کند که با سخت‌کوشی و فداکاری در کارشان به جایگاه امروزی خود دست یافته‌اند. این پروپاگاندا چنان فراگیر شده که بیش از یک‌سوم آمریکایی‌ها را به این باور رسانده است که «کار سخت» تنها راز موفقیت است.^۱ و این افراد، تنبلی و بی‌تحریکی فرد را مقصر می‌دانند. از نظر آن‌ها، فقر نه به دلیل نابرابری است، نه از نتایج استبداد، و نه یکی از پیامدهای بی‌عدالتی نظام سرمایه‌داری. بلکه تو خودت دلیل فقرت هستی؛ فقیر هستی چون شکست خورده و کندذهنی.

این دقیقاً همان چیزی است که یکی از مالکان یکی از داروخانه‌های زنجیره‌ای مصری که در کمتر از یک سال به طور شگفت‌انگیزی رشد کرده و در یک چشم به هم زدن ده‌ها و صدها داروخانه مصری را به دست آورده بود، گفت. این مرد در مصاحبه‌ای با یکی از رسانه‌ها اظهار داشت: «کسی که به ۳۵ سالگی رسیده و هنوز فقیر است، لایق فقر است.» اینجا این گفتمان توسعه به اوج خود می‌رسد، زیرا سرزنش نه برگردن سیستم فاسد است و نه بر نابرابری اجتماعی، توزیع ناعادلانه ثروت یا قوانین ضعیف تنظیم بازار و کار. بلکه تو به عنوان یک فرد لایق سرزنش

1- Most See: Inequality Growing, but Partisans Differ over Solutions, Pew Research Center, 2014.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

هستی. با این حال، این مرد به ما نگفت که چگونه ثروتش را به دست آورده، به کدام خانواده تعلق دارد، و چگونه اصلاً شریک این سلسله داروخانه‌ها شده است.

این گفتمان این واقعیت را نادیده می‌گیرد که بیرون کشیدن یک خانواده کامل از فقر و ارتقاء آن‌ها از طبقه فقیر به طبقه متوسط یا از طبقه متوسط روبه پایین به طبقه متوسط روبه بالا، کاری بسیار دشوار و به ندرت اتفاق می‌افتد. این حقیقت ساده توسط مجله Vice کانادا در گزارشی با عنوان «متأسفم، اما ثروتمند به دنیا آمدن هنوز هم به موفقیت بیشتری منجر می‌شود تا تلاش و کوشش در مدرسه» تأیید شده است. در این گزارش ذکر شده که آموزش مطمئناً مهم است، اما مدرک دانشگاهی، تلاش در تحصیل و کار سخت برای ارتقاء اجتماعی افرادی که از پیشینه‌های فقیر اجتماعی می‌آیند، کافی نیست.^۱

من در اشتیاقم شکست خورده‌ام، پس من یک شکست خورده هستم

مشکل کجاست؟

مشکل اینجاست که پس از شنیدن چنین سخنانی، روان فرد در آسمان‌ها به پرواز درمی‌آید، جانش از اشتیاق شعله‌ور می‌شود و بندبند وجودش با رؤیای راه‌اندازی

1- Alexis Chemblette, Sorry, Being Born Rich Still Leads to Success: More Than Working Hard in School, Vice, 18 Oct 2017.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کسب‌وکار کوچک خود، به تب‌وتاب می‌افتد. او گویی دوزی از مخدری توهم‌زا مصرف کرده که دنیایی شاد و خوش‌بینانه پیش چشمانش ترسیم کرده است. اکنون او می‌کوشد تا به وعده‌ها جامه عمل بپوشاند؛ کدام‌یک از ما در پی راهی ساده و بی‌دردسر برای رسیدن به موفقیت نیست؟

اما این سرخوشی دیری نمی‌پاید. فرد به محض قدم گذاشتن به دنیای واقعی، با سرفرو می‌ریزد. اینجا نه از موسیقی ملایم خبری است و نه از سخنران خوش‌زبانی در جامه‌ای شیک بر صحنه‌ای باشکوه. آن جوان خود را غرقه در کوهی از پول و در میان تشویق‌های بی‌امان نمی‌یابد؛ بلکه درمی‌یابد که واقعیت، تلخ و طاقت‌فرسا است و بازار آکنده از چالش و سختی. او بر سر راه موفقیتش با ده‌ها و صدها مانع روبه‌رو می‌شود و سرانجام، تمام پول و سرمایه اندکش را در پروژه‌ای که هنوز نوپا بود، از دست می‌دهد. در نهایت ناگزیر می‌شود پروژه را تعطیل کند و به نقطه صفر بازگردد، و چه‌بسا در گرداب بدهی‌های سنگین نیز فرو رود.

این سرنوشت یک فرد نیست، بلکه حکایت اغلب کسانی است که به دنبال اشتیاق خود می‌روند تا یک استارت‌آپ (Startup) تأسیس کنند. حقیقت تلخی که سخنرانان انگیزشی پنهان می‌دارند این است که ۹۰٪ از پروژه‌های نوپا و کسب‌وکارهای کوچک، سرانجامی جز شکست ندارند و به فروپاشی کامل می‌رسند. به عبارت دیگر،

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

از هر ده نفر، تنها یک نفر برنده نهایی خواهد بود؛ این همان موضوعی است که ایرین گریفیث، خبرنگار روزنامه «نیویورک تایمز»، در مقاله‌اش در مجله «فورچن» به آن پرداخته است.^۲

اما حتی کسب‌وکارهایی که سال اول را پشت سر می‌گذارند نیز لزوماً دوام نمی‌آورند. در ایالات متحده نرخ شکست کسب‌وکارها پس از پنج سال فعالیت به ۵۰٪ می‌رسد و پس از ده سال، این رقم به ۷۰٪ افزایش می‌یابد.^۲ به بیان دیگر، از هر ده نفری که کسب‌وکاری را آغاز می‌کنند، در نهایت تنها سه نفر موفق به تحقق رؤیای خود می‌شوند. مابقی در گرداب ناامیدی و بدهی غرق شده و این امر به نوبه خود، پیامدهایی چون فرسودگی، فروپاشی خانواده و مشکلات روانی و اجتماعی را در پی خواهد داشت.

بنابراین، ما با جوانی روبه‌رو هستیم سرشار از امید، که در جست‌وجوی اشتیاق خویش است و مشتاقانه رؤیای راه‌اندازی کسب‌وکار کوچکش را در سر می‌پروراند. جفری آرنت، استاد روانشناسی در دانشگاه کلارک، تصور این جوان از کار را چنین توصیف می‌کند: «او معتقد است که کار صرفاً یک شغل نیست، بلکه یک ماجراجویی است؛ سفری برای رشد و خودشکوفایی؛ فعالیتی متناسب با مهارت‌هایش که به او

1- Erin Griffith, Why Startups Fail, According to Their Founders.

2- Ibid.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

احساس لذت و کمال می‌بخشد.^۱ البته این تصور، تصویری واقع‌بینانه از ماهیت شغل نیست؛ زیرا کار اغلب با روزمرگی، کسالت و رویه‌هایی ملال‌آور همراه است. بدین ترتیب، تمام رؤیاهای آن جوان در برخورد با صخره واقعیت، در هم می‌شکند. او به جای تحقق اشتیاقش، از سرمستی آن به خود می‌آید و خود را در حالی می‌یابد که در دو شغل جان می‌کند تا بتواند بدهی‌ها و قبض‌هایش را بپردازد و از پس هزینه‌های زندگی برآید. او ممکن است در گرداب یأس و سرخوردگی فرو رود؛ گردابی که به افسردگی می‌انجامد و سبب می‌شود اعتماد به نفس و توانایی انجام هر کاری را از دست بدهد و حتی خود را در تأمین مخارج و حمایت از خانواده نیز ناتوان ببیند.

این نوع سرخوردگی، به شکلی ویژه در برنامه‌های استعدادیابی به چشم می‌آید. هزاران نفر در مراحل مقدماتی مسابقات آواز، رقص و نمایش استعداد شرکت می‌کنند. با آنکه اغلب این شرکت‌کنندگان آشکارا فاقد حداقل مهارت‌های لازم هستند، اما وقتی با رأی منفی داوران روبه‌رو می‌شوند، دچار شوک شده و با

1- Jeffrey Arnett, Oh, Grow Up! Generational Grumbling and the New Life Stage of Emerging Adulthood - Commentary on Trzesniewski & Donnellan (2010), Perspectives on Psychological Science 5, no. 1 (2010): 89-92.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

گریه‌های هیستریک یا حملات خشم واکنش نشان می‌دهند؛ گویی از این حقیقت آشکار که تا چه حد از معیارهای اولیه مسابقه به دورند، بی‌خبرند.

اول نان شب

اما بیایید کارت‌ها را دوباره بچینیم... و یک سؤال ساده بپرسیم:

اشتیاق چه ارزشی دارد اگر نتوانی هزینه زندگی‌ات را تأمین کنی؟ اشتیاق چه سودی دارد اگر نتوانی قوت لایموتی برای خوردن بیابی؟ و اشتیاق چه اهمیتی دارد اگر نتوانی مخارج همسر و فرزندان را پردازی؟

چرا پسران و دختران جوانی که در ابتدای راه زندگی هستند، باید با این مسکن‌های انگیزشی تخیل‌شوند، به جای آنکه برنامه‌هایی واقع‌بینانه پیش پایشان گذاشته شود و با سازوکار بازار، نیازهای آن و مهارت‌های ضروری آشنا شوند؟

کال نیوپورت، استادیار دانشگاه «جورج تاون» و نویسنده کتاب «آن قدر خوب که نتوانند نادیده‌ات بگیرند» (So Good They Can't Ignore You)، سه فصل کامل را به نقد و تحلیل گفتمان «اشتیاق را دنبال کن» اختصاص داده است.

در مقابل، نیوپورت رویکردی واقع‌بینانه‌تر برای کار و اشتغال ترسیم می‌کند؛ رویکردی که افراد را از سرمستی اشتیاق بیرون می‌کشد و با واقعیت سخت روبه‌رو

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌کند. او به جای سرپیچی یا تلاش برای فرار از این واقعیت، توصیه‌هایی برای انطباق با آن و توسعه فردی ارائه می‌دهد.^۱

دان لوک، یوتیوبر آمریکایی آسیایی‌تبار، با نیوپورت هم‌عقیده است. او اشاره می‌کند که دنبال کردن اشتیاق، در ذات خود امری ممکن و حتی درست است که می‌تواند شانس موفقیت و احساس رضایت از خود را افزایش دهد. اما وی تأکید می‌کند که اشتیاق نمی‌تواند نقطه شروع باشد؛ زیرا تحقق آن هدف اولیه نیست، بلکه آخرین پله بر نردبان موفقیت است.

دان لوک در سخنرانی خود، خطاب به شیفتگانِ گفتارهای انگیزشی می‌گوید: «تا وقتی نتوانی خرج زندگی‌ات را دریاوری، حق نداری دم از اشتیاق بزنی. اگر نمی‌توانی قبض‌هایت را بپردازی، پشتیبان خانواده‌ات باشی، یا همسرو والد خوبی باشی، پس حق نداری به دنبال اشتیاق بروی. دنبال کردن اشتیاق تضمینی برای موفقیت نیست؛ زیرا معنای آن، انجام کاری است که در آن راحتی و باامیالت سازگار است، و چنین کاری لزوماً پول‌ساز نیست. آنچه تو نیاز داری، فداکاری است.»^۲

1- Cal Newport, So Good They Can't Ignore You.

2- <https://www.facebook.com/partolomio/videos/2438331779789681>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مایک رو، مجری آمریکایی، نیز بر همین موضوع صحنه می‌گذارد و مردم را از پیروی کورکورانه از نصیحتِ «اشتیاق را دنبال کن»، بدون در نظر گرفتن واقعیت‌های بازار، بر حذر می‌دارد: «نصیحتِ "اشتیاق را دنبال کن" یک توصیه فاجعه‌بار است. وقتی مردم به دنبال اشتیاقشان می‌روند، فرصت‌هایی را از دست می‌دهند که از وجودشان بی‌خبرند»!^۱ بنابراین، این گفتمان یأس‌آور اشتیاق‌محور را می‌توان با دو گام عملی جایگزین کرد:

نخست: به جای اشتیاق، به دنبال فرصت‌ها باشید و پیوسته مهارت‌هایتان را توسعه دهید. وارد تجربه‌های جدید شوید، منابع درآمدتان را تا حد امکان متنوع کنید و دست از یادگیری مستمر و بی‌وقفه برندارید. هرچه بر مهارت و دانش خود بیفزایید، شانس شما برای یافتن منابع درآمدی بهتر نیز افزایش خواهد یافت.

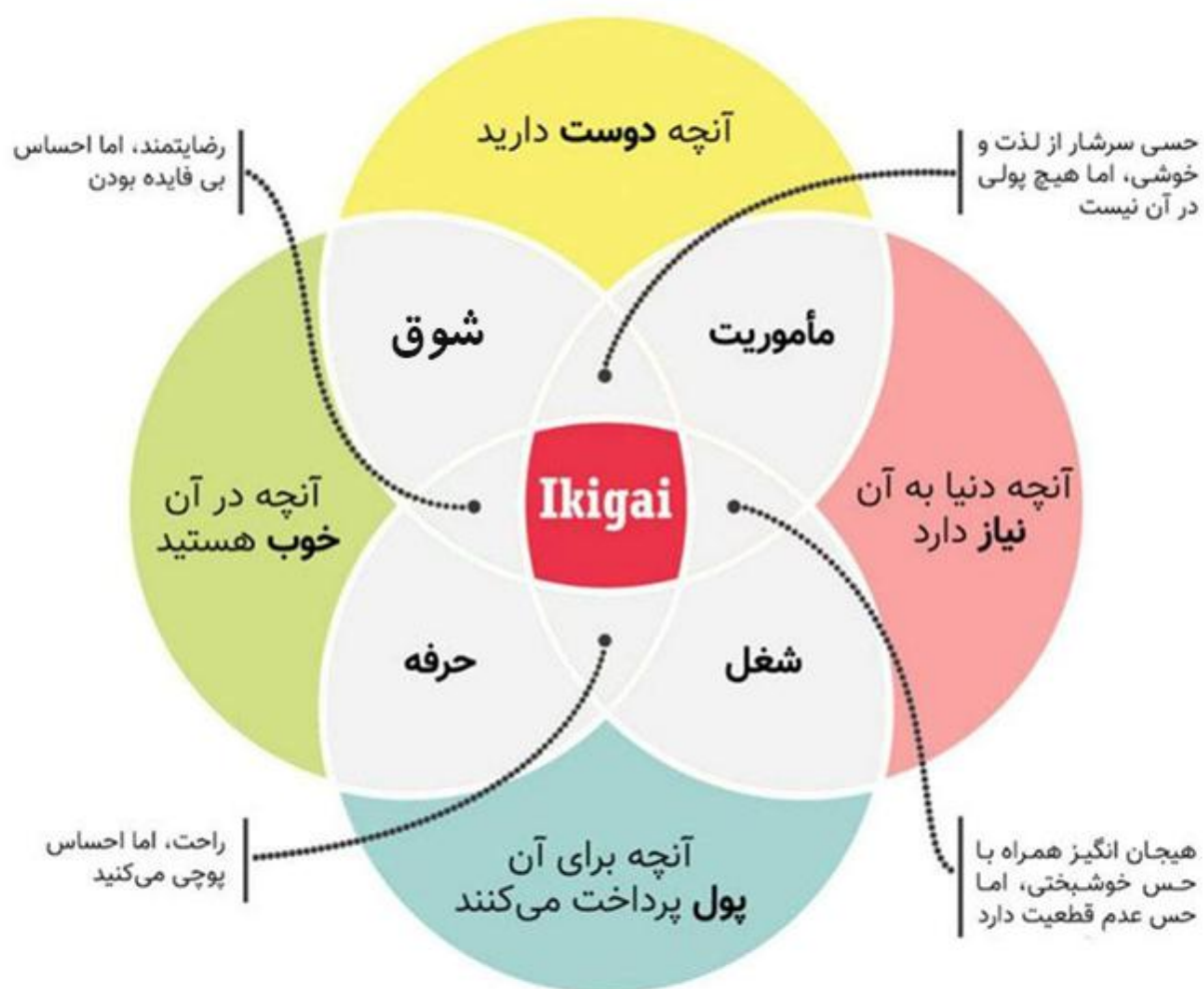
پس، بکوش تا از سرمستیِ اشتیاق فاصله‌گیری و به دنیای مهارت، فرصت و تجربه گام بگذاری. این را بدان که همیشه نمی‌توانی کاری را که دوست داری انجام دهی؛ زیرا شروع کار دشوار است، یادگیری فرسایشی است، تعهد سخت است و پایداری و استقامت، طاقت‌فرسا. اما سرانجام، این تلاش‌ها به بار خواهد نشست.

1 <https://www.youtube.com/watch?v=CVeUPmVAb80>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دوم: میان چهار دایره زندگی‌ات تعادل برقرار کن: دایره اشتیاق و علایق شخصی، دایره کار و کسب درآمد، دایره مهارت‌ها و توانایی‌ها، و دایره پیام و رسالتی که به لحاظ دینی بردوش داری. در اینجا، مدل «ایکیگای» به کار می‌آید. ایکیگای (Ikigai)، واژه‌ای ژاپنی به معنای «دلیلی برای زیستن» یا «چیزی که به زندگی ارزش زیستن می‌بخشد»، مدلی است که از چهار دایره تشکیل شده است.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟



شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دایره نخست: «چه چیزی را دوست داری؟». این دایره شامل اموری است که تو را غرق شادی می‌کنند و با یادآوری‌شان، قلبت از عشق لبریز می‌شود.

دایره دوم: «در چه کاری مهارت داری؟». در این دایره، باید مهارت‌های منحصربه‌فرد و استعدادهای ذاتی‌ات را بنویسی؛ توانایی‌هایی که بی‌هیچ تلاشی برای پرورش آنها، در وجودت نهادینه شده‌اند.

دایره سوم: «در ازای چه کاری می‌توانی پول دریافت کنی؟». این دایره، به سادگی، به راه‌هایی اشاره دارد که از طریقشان می‌توانی کسب درآمد کنی و معاش خود را تأمین نمایی.

و سرانجام، دایره چهارم: «دنیا به چه چیزی نیاز دارد؟». این دایره به رسالتی اشاره دارد که حاضری خود را وقف آن کنی و در انجامش به احساس معنا و رضایت برسی. در حالت آرمانی، یا همان «ایکیگای»، هر چهار دایره با یک فعالیت واحد هم‌پوشانی دارند. در چنین وضعیتی، انسان به اوج خودش کوفایی و خوشبختی می‌رسد. اما این شرایط برای همگان مهیا نیست. برای مثال، یک مسلمان در اغلب موارد از دعوت دینی خود، پاداشی جز رضای خداوند به دست نمی‌آورد. همچنین، بازار سرمایه‌داری مشاغلی را عرضه می‌کند که لزوماً با علایق کارکنان سازگار نیست.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

افزون بر این، اشتیاق تو در بسیاری از مواقع با استعدادها، توانایی‌ها و محدودیت‌های همخوانی ندارد.

پس نقش ما چیست؟ نقش ما برقراری تعادل میان این دایره‌هاست، به گونه‌ای که هیچ‌یک بر دیگری سلطه کامل نیابد. برای مثال، انسانی که تمام وقت خود را وقف دعوت دینی و فعالیت‌های داوطلبانه می‌کند، سرانجام برای تأمین نیازهای اولیه زندگی خود درمی‌ماند. همچنین، کسی که در پی اشتیاق خود می‌رود و تمام عمر را صرف آن می‌کند، مجالی برای فعالیت در عرصه دعوت و تربیت اسلامی نخواهد یافت. به همین ترتیب، جوانی که خود را یکسره وقف شغلش می‌کند، نه به رسالت دینی خود می‌رسد و نه به کاری که دوست دارد.

بنابراین، ایجاد توازن میان این دایره‌ها، کلید دستیابی به یک زندگی معنادار و متعادل است. انسان باید برای زندگی خود برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشد و میان وظایف مختلفش تفکیک قائل شود: درآمدی که باید کسب کند، رسالتی که به آن متعهد است، اشتیاقی که در پی تحققش است و مهارت‌هایی که از آن‌ها بهره‌مند است.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این برنامه‌ریزی و تفکیک به او کمک می‌کند تا زندگی متعادل‌تر و هدفمندتری داشته باشد و بتواند نیازهای مالی، معنوی، شخصی و حرفه‌ای خود را به شکلی هماهنگ مدیریت کند.

در پایان، به خواننده‌ای که می‌خواهد بیاموزد چگونه استقلال مالی خود را تا حد ممکن از نظام سرمایه‌داری حفظ کند - نظامی که کارکنان را در چرخه بی‌پایان کار و فرسودگی گرفتار می‌کند - مطالعه فصل ششم از کتاب «فرار از سیستم: زندگی ساده و دستیابی به خودمختاری در دوران بحران‌ها» را توصیه می‌کنم.¹

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

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل هشتم: کلید نجات؛ من بیمار روانی‌ام، پس هر کاری که

می‌خواهم انجام می‌دهم

در سپتامبر ۲۰۱۹، ویدیویی در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد که پدری را نشان می‌داد که به دختر کوچک خود یاد می‌دهد چگونه بدون تکیه بر چیزی روی پاهایش راه برود. به وضوح مشخص بود که دختر هنوز خیلی کوچک است و عضلاتش توانایی تحمل وزنش را ندارند و تا آن لحظه، این دختر معصوم هنوز یاد نگرفته بود چگونه راه برود. مشکل این بود که پدر به شکلی وحشیانه این دختر را کتک می‌زد تا او را مجبور کند فوراً راه برود.

ویدیوی بسیار وحشیانه و دردناکی بود؛ در آن، پدری دیده می‌شد که به صورت دختر کوچکش سیلی می‌زد و کودک فریاد می‌کشید، سپس برای اینکه او را مجبور به راه رفتن کند، محکم به شکمش ضربه می‌زد. بعد از آن، او را در هوا بلند می‌کرد و به زمین می‌انداخت تا راه برود، اما دخترک از شدت ضعف روی زمین می‌افتاد و پدرش دوباره او را به شدت کتک می‌زد و این کار را تکرار می‌کرد. دخترک از ترس و وحشت گریه و زاری می‌کرد و چهره‌اش سرشار از هراس و وحشت بود.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این ویدیو طوفانی از واکنش‌های خشمگینانه به پا کرد و در واقع، پلیس عربستان سعودی آن پدر را که صاحب ویدیو بود، دستگیر کرد و داستان به اینجا ختم شد. اما چیزی که می‌خواهیم به آن اشاره کنیم، این است که دو روز پس از انتشار این ویدیو [پیش از دستگیری وی] یکی از همسایگان این پدر، او را شناسایی کرد. او به در خانه‌اش رفت، و به او گفت که چه چیزی در شبکه‌های اجتماعی در حال رخ دادن است و از او خواست تا نظرو واکنش خود را به این ویدیوی وحشیانه ضبط کند.

در واقع، همسایه پدر ویدیویی از او ضبط کرد که در آن، پدر با حالتی سرشار از اندوه و پشیمانی و چشمانی اشک‌آلود، از مخاطبان طلب بخشش می‌کرد. او ادعا کرد که ویدیو قدیمی است و مادر دختران، یعنی همسرش، دو هفته پیش آن‌ها را رها کرده و او خود به تنهایی با دشواری‌های تربیت فرزندانش دست‌وپنجه نرم می‌کند. سپس توضیح داد که همسرش از این ویدیو به شکلی مغرضانه و برای اهدافی کینه‌توزانه سوءاستفاده کرده است. او همچنین رفتار خود را با این ادعا توجیه کرد که در آن زمان وضعیت روانی نامناسبی داشته و این تنها علت آن رفتار بوده است. در واکنش به این ویدیو، نشانه‌هایی از همدردی در بخش نظرات پدیدار شد: «درکش کنید، شما هم جاش بودید شاید همین کارو می‌کردید. بیمار دیگه، باید باهاش

شکنندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

راه بیایم، نه اینکه مجازاتش کنیم.» به این ترتیب، وضعیت روانی او به عنوان توجیهی محکم برای ضرب‌وشتم وحشیانه دخترش مطرح گردید.

در سپتامبر ۲۰۱۹، و هم‌زمان با ماجرای آن پدر، اتفاق دیگری نیز روی داد؛ وائل غنیم، فعال سیاسی مصری، در صفحه شخصی خود ظاهر شد و شروع به انتشار شمار زیادی ویدیوی پی‌درپی کرد. وائل غنیم یکی از برجسته‌ترین چهره‌های جوان در قیام ۲۵ ژانویه ۲۰۱۱ مصر بود. فعالیت سیاسی او تا آنجا ادامه یافت که به شخصیتی نمادین بدل شد؛ چهره‌ای که طرف‌های گوناگون با او به مذاکره می‌نشستند و نامش در محافل داخلی و بین‌المللی مطرح بود. محبوبیت او به‌طور بی‌سابقه‌ای افزایش یافت، چیزی که برای هیچ جوان دیگری در مصر اتفاق نیفتاده بود. اما مسیر سیاسی او در تاریخ ۳ ژوئیه ۲۰۱۳ به پایان رسید و پس از آن دیگر در عرصه عمومی ظاهر نشد.

به ناگاه، در سپتامبر ۲۰۱۹، وائل غنیم پس از شش سال دوری کامل از انظار، بار دیگر در عرصه عمومی ظاهر شد. اما این بار با ظاهری متفاوت، در حالی که سر و ابروی خود را تراشیده بود و بی‌هیچ مقدمه‌ای، دهان به رکیک‌ترین توهین‌ها و ناسزاها می‌گشود. در مقابل این رفتار زننده، نه تنها کسی او را از این کار باز نداشت، بلکه سیلی از نظرات همدلانه به سویش سرازیر شد، نظراتی با این مضمون که: «وائل

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

غُنی‌م بیمار است، باید او را درک کرد. او از اختلال روانی رنج می‌برد و شما از وضعیتش خبر ندارید، پس قضاوتش نکنید».

این در حالی بود که هیچ مرجع تخصصی، ابتلای او به اختلال روانی را رسماً تأیید نکرده بود؛ با این حال، موج همدردی‌ها در پیام‌های کاربران همچنان ادامه داشت! این موج همدردی، چشم بر خطای بزرگی می‌بست که وائل غنیم در حق تاریخ و مخاطبان‌ش مرتکب می‌شد؛ خطایی که در قالب سیل دشنام و ناسزاهایی بود که او در هر ویدیو نثار دنبال‌کنندگان خود می‌کرد. این گروه همدل، از تمام این بی‌اخلاقی کلامی چشم‌پوشی کردند، تنها با این توجیه که: «او بیمار است».

البته این تمام ماجرا نبود. شاید وائل غنیم تحت تأثیر منفی رویدادهای اخیر قرار گرفته باشد، همان‌طور که تمام نسل جوان تحت تأثیر قرار گرفته بودند. اما چیزی که این افراد همدل درک نکردند این بود که وائل غنیم در حال بازاریابی مجدد تصویر خود در شبکه‌های اجتماعی بود، آنچه که در علم بازاریابی به عنوان Rebranding

۱- برخی از متخصصان، وائل غنیم را بر اساس ویدئوهایش به اختلالات روانی مختلفی نسبت دادند و این تشخیص‌ها را در صفحات شخصی خود در شبکه‌های اجتماعی منتشر کردند. اما به دلیل سطحی بودن تحلیل و شتاب‌زدگی در صدور این تشخیص‌ها، با انتقادهای شدیدی مواجه شدند.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

شناخته می‌شود. این رویکرد، نوعی استراتژی بازاریابی است که با هدف بازآفرینی نام، نمادها، گفتمان و مفاهیم به کار گرفته می‌شود تا هویتی نوین و متمایز، جایگزین تصویر ذهنی پیشین در میان مخاطبان گردد.^۱

وائل غنیم در واکنشی تند، کسانی را که او را «بیمار روانی» می‌خواندند به سخره گرفت و با آنان رفتاری توهین‌آمیز در پیش گرفت. او حتی در یکی از ویدیوهای خود تصریح کرد که تراشیدن مو و ابرویش تنها با این هدف بوده که به «ترند» روز در شبکه‌های اجتماعی تبدیل شود. این، اعترافی صریح بود مبنی بر آنکه تمام این کارها صرفاً برای جلب توجه صورت گرفته است؛ امری که در آن موفق نیز بود.

موج همدردی با او در نوامبر ۲۰۱۹، زمانی که غنیم در صفحه شخصی خود به خیانت به همسرش اذعان کرد و افزود این موضوع را برای نخستین بار علنی می‌کند، اوج گرفت. این افشاگری که از ارتباط او با بیش از یک زن پرده برمی‌داشت، سرانجام به جدایی فوری او از همسرش انجامید.

¹- Laurent Muzellec and Mary Lambkin, "Corporate rebranding: destroying, transferring or creating brand equity?". European Journal of Marketing. 40 (7/8): 803-824.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

علی‌رغم آنکه این اعتراف، مصداق بارز «زنای محصنه»، «تجاهر به فسق» و تلاشی برای عادی‌سازی امری قبیح در جامعه بود، ذهنیتی با مضمون «او را معذور بدانید، بیمار است» بر فضا حاکم شد. این ذهنیت که خود نشانه مسئولیت‌گریزی و نوعی آسیب‌پذیری ساختگی است، سبب شد تا سیلی از پیام‌های حمایتی از غنیم راه بیفتد. این حمایت‌ها جایگزین تقبیح عمل او یا دست‌کم، انکار قلبی آن شد؛ امری که [در متون دینی] ضعیف‌ترین مرتبه ایمان خوانده می‌شود.

همدردی با افراد شرور

این نوع همدردی با افراد شرور یا اعمال شرورانه موضوع جدیدی نیست، بلکه بخشی از یک زمینه فرهنگی است که به دنبال ارتقای وضعیت بد روانی به سطحی از تقدس است. این وضعیت روانی چنان به تصویر کشیده می‌شود که گویی منشأ اصلی تمام رفتارهای فرد است. طبق این دیدگاه، شخص را نمی‌توان صرفاً بر اساس عملش داوری کرد، بلکه باید شرایط روانی او را نیز در هنگام ارتکاب آن فعل در نظر گرفت. به این ترتیب، وضعیت روانی به عذری موجه برای هر خطا یا جرمی بدل می‌شود و یا دست‌کم، به عنوان توجیهی برای تخفیف در مجازات به کار می‌رود.

عمرو کامل، نویسنده و پژوهشگر مصری، به اتمام ویژه هالیوود در پیش گرفتن این رویکرد اشاره می‌کند. او به یاد می‌آورد که از زمان اکران انیمیشن «زیبای خفته»

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

(محمول ۱۹۵۹)، همواره از شخصیت مالیفیسنت، جادوگر شریر دنیای دیزنی که «ملکه اهریمنان» نیز خوانده می‌شد، به سبب اعمال پلیدش علیه بی‌گناهان، عمیقاً متنفر بود. این حس تنفر در او پابرجا بود تا آنکه شرکت دیزنی در سال ۲۰۱۴ تصمیم گرفت روایتی جدید از سرگذشت این شخصیت ارائه دهد و در سال ۲۰۱۹ نیز دنباله‌ای بر آن بسازد.

در فیلم محصول سال ۲۰۱۴، دیزنی روایتی متفاوت از شخصیت مالیفیسنت ارائه داد و او را نه در سیمای اهریمنی همیشگی‌اش، بلکه از زاویه‌ای دیگر به تصویر کشید. در این روایت جدید، فیلم به گذشته این شخصیت بازمی‌گردد و بر خیانتی که او از عشق دوران کودکی‌اش، «استفان»، می‌بیند تمرکز می‌کند. استفان که شیفته قدرت و رسیدن به تاج و تخت است، بال‌های این پری نیک‌سرشت و بی‌گناه را که از سرزمینش دفاع می‌کرد، بی‌رحمانه می‌برد و او را غرق در خون و اندوه رها می‌کند. همین خیانت عمیق، وجود مالیفیسنت را لبریز از کینه می‌کند و عطش انتقام را در او شعله‌ور می‌سازد تا سرانجام به همان جادوگر شروری بدل شود که مخاطبان می‌شناسند.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

تمرکز فیلم بر گذشته تلخ و آسیب‌های روانی شخصیت شرور که او را به ورطه تبهکاری کشانده، باعث می‌شود بیننده در انتها بتواند با مالیفیسنت همدردی کند، برای حال و روزش دلسوزی نماید و توجیهات بسیاری برای بخشایش او بیابد.

عمر و کامل این پدیده «انسانی‌سازی شرور» را در فیلم‌های متعددی مشاهده کرده است؛ از «ددپول» و «جوخه انتحار» گرفته تا «من نفرت‌انگیز». به گفته او، این فیلم‌ها فرهنگی را اشاعه می‌دهند که قضاوت درباره دیگران را از اعمالشان به سمت شرایط روانی و گذشته آنان سوق می‌دهد. پیام نهایی این آثار آن است که همه ما ذاتاً معیوب و ناکامل هستیم و اگر در موقعیت مشابهی قرار بگیریم، ممکن است مرتکب همان اعمال شویم.^۱

بارزترین فیلمی که این الگوی جدید از برخورد با جنایت و افراد شرور را به نمایش گذاشت، فیلم جوکر (Joker) بود که در سال ۲۰۱۹ اکران شد. با اکران این فیلم، موجی بی‌سابقه از همدردی، سراسر جهان را فراگرفت. این فیلم در روزهای اول اکران خود به تعداد بی‌سابقه‌ای از بازدیدها و بلیت‌های فروخته‌شده دست یافت.^۲

۱- عمر و کامل، کریم طه محمد الهمشري الأشرار، (القاهرة، دار لیلی: الطبعة الثانية ۲۰۱۷)

۲- برای یک شرح تفصیلی درباره فیلم جوکر، به قسمت الدحیح با عنوان (الجوکر) در یوتیوب مراجعه کنید.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

سؤال اینجاست: چرا ما شروع به همدردی با یکی از شرورترین شخصیت‌های رسانه‌ای کردیم، در حالی که قبلاً از او و جرایم و اعمال شرورانه‌اش متنفر بودیم؟

متهم زمانی مجرم است که خودت را جای او بگذاری

«شرور همان شرور است و اعمال او همچنان وحشتناک است، اما اکنون فقط از زاویه‌ای جدید به او نگاه می‌کنیم و بس».

در مطالعه‌ای با عنوان «ریشه‌یابی شخصیت شرور: دیدگاه‌های روان‌شناختی»، محققان این سؤال را مطرح می‌کنند: چرا ما به جای نفرت از افراد شرور، شروع به همدردی با آن‌ها کرده‌ایم؟ چرا اگر مردی را ببینیم که ۱۵۰ میلیون دلار دزدیده است، از خوشحالی او خوشحال می‌شویم و از غم او غمگین؟ اگر این سرقت از پول ما انجام شده باشد، در آن صورت احساس ما چه خواهد بود؟

پژوهشگران پاسخ می‌دهند: هرچه بیشتر برای ما زمینه‌ای از رنج و سختی‌های فرد شرور به تصویر کشیده شود، ما بیشتر تمایل داریم اعمال شرورانه‌اش را به شرایط خارجی نسبت دهیم، نه به ذات شرورانه‌اش. رنج‌های کودکی، طلاق والدین، سخت‌گیری کارفرما، فساد نظام سیاسی و اقتصادی عواملی هستند که فرد شرور را به ارتکاب شر سوق می‌دهند و مسئولیت آن بر عهده شرایط است، نه اراده شرور.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

از این رو، فرد شرور به جای اینکه مجرم تلقی شود، به عنوان قربانی در نظر گرفته می‌شود.^۱

پس هرگز درباره هیچ فرد شرور یا متهمی تنها از روی اعمالش قضاوت نکن. پیش از اینکه درباره رفتارهای مجرمانه او حکم صادر کنی، باید زندگی او را تجربه کنی و خودت را جای او بگذاری. در این صورت، درک عمیقی از موقعیت او خواهی داشت. هنگامی که عملی، نه از دیدگاه ناظر، بلکه از منظر فاعل آن نگریسته شود، فضایی گسترده برای توجیه آن گشوده می‌شود.

در پی رواج این رویکرد، یعنی توجیه اعمال شرورانه با تمرکز بر پیشینه پراسیب شخصیت و تبیین انگیزه‌های او برای مخاطب، اصطلاحی با عنوان «زوال شخصیت شرور» (Villain Decay) پدید آمد. این اصطلاح به دگرگونی حس ترس و نفرتی اشاره دارد که مخاطب در مواجهه نخستین با شخصیت شرور تجربه می‌کند؛ اما با بسط یافتن روایت، همان شخصیت به سوژه‌ای برای مطایبه، استهزا و حتی همذات‌پنداری بدل می‌گردد.

1- Richard Keen et al, Rooting for the Bad Guy: Psychological Perspectives.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و به جای آنکه بیننده از شخصیت شرور متنفر شود و به شدت او را برای اعمال مجرمانه‌اش مورد سرزنش قرار دهد و به دلیل شرارت و ارتکاب محرمات از او بیزار باشد، این احساسات خشم، نفرت و بیزاری به احساسات همدلی، درک، گذشت و پذیرش نسبت به شروران تبدیل می‌شود. این تغییر احساسات دنیایی را ایجاد می‌کند که در آن همذات‌پنداری با شر، گذشت از محرمات، و تساهل در برابر جرم و جنایت رواج می‌یابد.

قربانی یا مجرم؟

«متأسفانه، اصطلاح «اختلال روانی» به‌طور گسترده و گاهی مبهم مورد استفاده و تعریف قرار می‌گیرد».

- آلن لشنر، استاد روان‌شناسی در دانشگاه باکسل آمریکا^۱

اگر باب توجیه اعمال را بر مبنای وضعیت روانی فاعل آن بگشاییم، این امکان فراهم می‌آید که فیلتری بسازیم تا با آن، گزینش کنیم کدام رویدادها را می‌توان با استناد

¹- Alan Leshner, (2019). Stop blaming mental illness. Science, 365(6454), 623-623.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

به شرایط روانی و پیشینه زندگی مرتکب، توجیه نمود و همدلی دیگران را برانگیخت.
حد و مرز این توجیه کجاست؟

آیا اختلال روانی به دستاویزی بدل می‌شود که هر خطایی را به آن نسبت دهیم؟
و آیا وضعیت روانی ما به مجوزی رایگان تبدیل می‌شود که ما را از بار مسئولیت
اعمال و رفتارمان بری سازد؟

هرگاه بنا را بر توجیه جرم و مباح شمردن حرام به بهانه «بیماری روانی» بگذاریم،
این قدرت انتخاب را خواهیم یافت که کدام رویدادها را محکوم کنیم و کدام را
توجیه نماییم. نمونه بارز این رویکرد، در مارس ۲۰۱۹ رقم خورد؛ زمانی که نیوزیلند
چشم بر فاجعه‌ای گشود که در آن، هول و دهشت با وحشیگری‌ای بی‌سابقه
درآمیخته بود. در آن گوشه آرام و دورافتاده از جهان، هنگامی که مسلمانان در شهر
کرایست چرچ برای ادای نماز جمعه آماده می‌شدند، تروریستی استرالیایی تبار وارد
مسجد «بلال»^۱ شد و با سلاح اتوماتیک، نمازگزاران بی‌دفاع را به گلوله بست. او
سپس راهی مرکز اسلامی «لینوود» شد و در آنجا نیز مسلمانان را به رگبار بست؛
جنایتی که به شهادت پنجاه و یک زن و مرد و مجروح شدن ده‌ها تن دیگر انجامید.

۱- در متن از مسجد بلال نام برده شده اما بنابر خبرها مسجد اولی که به آن حمله شد مسجد
النور نام داشت. (ویراستار)

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این تروریست همچنین خودرویی بمب‌گذاری شده به همراه داشت که پلیس موفق شد پیش از انفجار، آن را خنثی کند.

این جوان درخواست انجام آزمایش سلامت روانی داد. چرا؟ زیرا اختلال روانی به معنای معافیت او از محاکمه و تخفیف - یا حتی لغو - مجازات قانونی برای او بود.

پیش از این حادثه، دقیقاً در آوریل ۲۰۱۸، یکی از شهروندان آلمانی در شهر مونستر دست به حمله با خودرو زد که در نتیجه آن سه نفر کشته و بیست نفر زخمی شدند. پلیس شهر اعلام کرد که فرد مهاجم بیمار روانی بوده و تروریست نیست، و همچنین تمایلات خودکشی داشته است.^۱

این تمایل به نشان دادن مجرم به عنوان بیمار روانی تنها به یک مورد خاص محدود نمی‌شود. در یکی از مطالعات، پژوهشگران ۱۴۶ شبکه رسانه‌ای را بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۲ مورد بررسی قرار دادند. این مطالعه نشان داد که ۸۱٪ از اخبار مربوط به تروریسم که توسط این برنامه‌ها ارائه شده بود، توسط مسلمانان انجام

1- <https://www.facebook.com/dw.arabic/videos/1831022603867999>

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

شده است. این درصد بسیار بیشتر از نسبت جرایم خشونت‌آمیز و قتل‌هایی است که توسط مسلمانان در ایالات متحده مرتکب شده‌اند.^۱

در آگوست ۲۰۱۷، روزنامه واشنگتن پست گزارشی منتشر کرد که به مقایسه بین حمله دیلان روف، افراط‌گرای راست‌گرای آمریکایی، به کلیسای چارلستون که در آن نه شهروند آفریقایی-آمریکایی را به قتل رساند، و حمله عمر متین، عضو گروه داعش، به یک کلوب شبانه مختص همجنس‌گرایان در فلوریدا پرداخت.

با وجود نزدیکی زمانی این دو حادثه و وقوع هر دوی آن‌ها به دست شهروندان آمریکایی، روزنامه واشنگتن پست پوشش رسانه‌ای هر دو حادثه را بررسی کرد. در حادثه‌ای که توسط یک شهروند مسیحی انجام شد، مشخص شد که رسانه‌ها سه برابر بیشتر از اصطلاح «اختلال روانی» استفاده کرده‌اند تا در مقایسه با حادثه‌ای که توسط یک شهروند مسلمان صورت گرفته بود. برعکس، تمام رسانه‌ها در پوشش

1- Travis L. Dixon, Charlotte L. Williams, The Changing Misrepresentation of Race and Crime on Network and Cable News, Journal of Communication, Volume 65, Issue 1, February 2015, Pages 24-39.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

خبر جنایت فرد مسلمان از اصطلاح «تروریست» استفاده کردند، در حالی که این واژه تقریباً در پوشش خبر جنایت فرد مسیحی ذکر نشد.^۱

پس مجرم را سرزنش نکن، بلکه بیماری روانی او را سرزنش کن. با تمرکز بر بیماری روانی او، می‌توانیم از اهمیت جرمش بکاهیم و در اجرای مجازات او تساهل به خرج دهیم، چرا که به دلیل وضعیت روانی‌اش برای او عذر و بهانه می‌جوئیم؛ وضعیتی که به قاضی غیرقابل اعتراض تبدیل شده است.

من غمگینم، پس من خدا ناباورم

در فضایی که به وضعیت روانی انسان اهمیتی فزاینده و به احساسات درونی او ارزشی والا داده می‌شود، فرد ممکن است چنین بپندارد که می‌تواند هر فکر یا عملی را توجیه کند؛ نه به سبب چیز دیگر، بلکه صرفاً از آن رو که انجامش به او احساس آسودگی روانی می‌بخشد. از همین رو، مشاهده می‌شود که برخی جوانان به دلیل ناخرسندی از مقدرات الهی به الحاد و خدا ناباوری روی می‌آورند و این ناخرسندی آنان را به سمت الحاد سوق می‌دهد، تنها به این دلیل که از احساساتی چون اندوه

1- Bryan Arva, Muhammed Idris and Fouad Pervez, Almost all news coverage of the Barcelona attack mentioned terrorism. Very little coverage of Charlottesville did, The Washington Post, August 31, 2017.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و تنگنا در رنج هستند. مگر وضعیت روانی، خود، محرک تمام اعمال نیست؟ پس بگذارید برای رسیدن به آرامش روانی، همه چیز را کنار بگذاریم؛ حتی اگر آن چیز، ایمان باشد.

با توجه به تجربه و برخورد مستقیم من در حوزه خدانا باوری^۱، با مواردی از این دست مواجه شده‌ام که تصمیم آن‌ها به سمت خدانا باوری را نمی‌توان جز با شکندگی روانی و ضعف ایمان در قلب‌هایشان توجیه کرد. اکنون ای خواننده گرامی، قصد دارم برای تو، برخی از این موارد را بازگو کنم تا بتوانی این پدیده را از دیدگاه من مشاهده کنی.

یکی از جوانان برایم تعریف کرد که در دوران دبیرستان نماز می‌خواند (و این تنها دوره‌ای در تمام زندگی‌اش بود که اهل نماز بوده) و از خداوند می‌خواست تا نمراتی عالی کسب کند تا به یکی از دانشگاه‌های معتبر راه یابد؛ اما چون به نمرات دلخواهش دست نیافت، دچار سرخوردگی شد و خود را ابله و ساده‌لوحی پنداشت

۱- از زمان چاپ نخستین کتابم با عنوان «چرا ما اینجا هستیم؟ پرسش‌های جوانان پیرامون هستی، شر، علم و تکامل» در سال ۲۰۱۶ میلادی، با موارد متعددی از پسران و دختران جوانی روبه‌رو شدم که یا از شک و تردید رنج می‌بردند و یا عملاً به خدانا باوری روی آورده بودند تا با آنان به گفتگو بنشینم.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

که گویی هیچ‌کس دعاهایش را نمی‌شنیده است و به همین سبب به خدا ناباوری روی آورد. و دختری دیگر به من گفت که به خدا ناباوری روی آورده، زیرا اسلام برای پوشش و آرایش او قیودی قائل است، حال آنکه او می‌خواست با نمایان ساختن موی خود در برابر دیگران، احساس زیبایی بیشتری کند؛ این دختر چنان دل‌بسته هواهای نفسانی خویش گشته بود که گویی به معنای واقعی کلمه، آن‌ها را می‌پرستید، چنان‌که خداوند متعال می‌فرماید: **{أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا}** (فرقان: ۴۳) (آیا کسی را که هوای نفسش را معبود خود کرده است دیده‌ای؟ آیا تو [می‌توانی] نگهبان [ایمان] او باشی؟).

و همچنین جوان دیگری را می‌شناسم که در زمینه امداد رسانی به حیوانات کار می‌کرد. او این سؤال را مطرح می‌کرد که «چگونه خداوند جوانی را می‌فرستد تا به حیوانات رسیدگی کند، در حالی که فقرا در خیابان‌ها از فقر و سرما می‌میرند؟» او پس از مطرح کردن این سؤال ملحد شد. این جوان بسیار شبیه به چیزی است که قریش در گذشته می‌گفتند، همان‌طور که خداوند متعال فرموده است: **{وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ قَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْطَعِمُ مَنْ لَوْ يَشَاءُ اللَّهُ أَطْعَمَهُ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ}** (یس: ۴۷) (و چون به آنان گفته می‌شود: از آنچه الله روزی‌تان کرده است انفاق کنید، کسانی که کفر ورزیده‌اند به کسانی که ایمان

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

آورده‌اند می‌گویند: آیا به کسی غذا بدهیم که اگر الله می‌خواست، [خود] به او غذا می‌داد؟ شما جز در گمراهی آشکار نیستید).

مستند «در هفت سال»، سرگذشت دختری را روایت می‌کند که به دلیل داشتنِ روبنده، مورد آزار و تعرض واقع شد و به خدانا باوری روی آورد. به راستی از خود می‌پرسم، آیا می‌توان آیه‌ای یافت که وضعیت چنین دختری را دقیق‌تر از این آیه وصف نماید: **وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ فَإِذَا أُوذِيَ فِي اللَّهِ جَعَلَ فِتْنَةَ النَّاسِ كَعَذَابِ اللَّهِ** [عنکبوت: ۱۰] (و برخی از مردم هستند که می‌گویند: «به الله ایمان آورده‌ایم»؛ اما هنگامی که در [راه] الله آزار می‌بینند، آزار مردم را همچون عذاب الله [سخت و جانکاه] می‌دانند [و از ایمانشان دست می‌کشند]).

و همچنین دختر دیگری که خداوند او را به بیماری سختی مبتلا کرد. او به محض ابتلا به این بیماری به خدانا باوری روی آورد، اما پس از آنکه خداوند او را شفا داد، به ایمان بازگشت. گمان نمی‌کنم چیزی بهتر از این آیه از قرآن کریم بتواند وضعیت این دختر را توصیف کند: **وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ** [حج: ۱۱] (و از [میان] مردم کسی هست که الله را با تردید [و با شرط گذاشتن] عبادت می‌کند؛ پس اگر خیری به او برسد، [دلش] به آن آرام می‌گیرد [و بر ایمانش باقی

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌ماند] و اگر بلایی [برای آزمایش] به او برسد، روی می‌گرداند [و به کفر باز می‌گردد]. او در دنیا و آخرت زیان کرده است. این همان زیان آشکار است.

از جمله این موارد، یکی از جوانان به من گفت که شخصی به او گفته بود که آمادگی نماز خواندن، روزه گرفتن یا پایبندی به تکالیف دینی را ندارد، زیرا «مطالعات امکان‌سنجی‌اش به او اثبات کرده که دنیا مهم‌تر از آخرت، بهشت و جهنم است». بله، درست خواندی، مطالعات امکان‌سنجی نشان می‌دهد که دنیا ارزشمندتر از آخرت است.

همچنین، یکی از فعالان در زمینه پاسخ به شبهات ملحدان، مورد خنده‌آور و در عین حال گریه‌آوری را برایم نقل کرد و گفت: «با جوانی که خدا ناباور شده بود نشستیم تا او را به ایمان بازگردانم. از او علت گرایشش به الحاد را پرسیدم، و او پاسخ داد که در سال ۲۰۰۹ و هم‌زمان با مرگ مایکل جکسون، خدا ناباور شده است. دلیلش این بود که می‌دید مسلمانان می‌گویند جکسون کافر بوده و سرنوشتش آتش دوزخ است و از آنجا که این دوست ما، مایکل جکسون را بی‌اندازه دوست داشت، نمی‌توانست دینی را بپذیرد که به او بگوید خواننده محبوبش به آتش افکنده خواهد شد؛ و به همین دلیل به الحاد روی آورده بود».

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

یکی از پرسش‌ها در وبسایت «اسک» از سوی فردی مطرح شده بود که می‌پرسید: «از چهارده سالگی به خداناباوری روی آوردم و اکنون شانزده ساله‌ام. اخیراً نزاعی میان قلب و عقلم در گرفته است، به‌ویژه آنکه خانواده‌ام از این موضوع بی‌خبرند. چه پیشنهادی دارید؟» من خود با جوانی نشستیم که می‌گفت در سیزده سالگی خداناباور شده است. پرسش اینجاست که چه چیزی نوجوانی سیزده یا چهارده ساله را به خداناباوری می‌کشاند؟ او اساساً چه درکی از دلایل ایمان و شبهات الحاد دارد که بتواند چنین تصمیم بنیادینی اتخاذ کند؟

طبیعتاً وقتی با آن دوست سیزده ساله‌ام به گفتگو نشستیم، خود را با خلئی فکری و بی‌کران مواجه دیدم؛ درواقع او هیچ اطلاعی از دین نداشت، بلکه به سبب احساس ناخرسندی از برخی مسائل، تصمیم به الحاد گرفته بود. پس از آنکه اندکی با او سخن گفتم، به من اطلاع داد که اکنون به ایمان، اطمینان یافته است.

چند ماه پیش، یکی از دوستان برایم نقل کرد: «فردی را می‌شناسم که به خداناباوری روی آورد، زیرا گربه‌ای که از آن نگهداری می‌کرد، مُرد و از خود می‌پرسید که خداوند چگونه او را از داشتن آن گربه محروم ساخته است. و نیز دختری را می‌شناسم که خداناباور شد، زیرا پیوسته از خداوند می‌خواست او را به معشوقش برساند، اما ناگهان دریافت که آن شخص با دوست خود او در ارتباط است و در پی آن، تصمیم

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

گرفت خدا ناباور شود.» سپس دوستم خندید و افزود: «بگذار این را هم برایت بگویم که یکی از همکارانم رمان «عشق سال‌های وبا» را خواند و کتاب، اندوهی عمیق در وجودش برانگیخت، تا جایی که از آسمان روی گرداند و به الحاد گرایید.»

در مجموع، این موارد نشان‌دهنده بزرگ‌نمایی وضعیت روانی و ارتقای آن به حدی از تقدس است که بر هر نوع تفکر منطقی در جهان غلبه می‌کند، تا جایی که وضعیت روانی حتی بر دین نیز چیره می‌شود. برای بسیاری از جوانان و دختران، ایمان کمتر از وضعیت روانی‌شان اهمیت پیدا کرده است. اگر این افراد معنای عبودیت، نیازمندی به خدا، و اینکه بنده، بنده است و پروردگار، پروردگار، را درک می‌کردند، هیچ‌کدام جرات نمی‌کردند بزرگترین جرم ممکن در جهان، یعنی کفر به خدا، را فقط به دلیل تجربه کردن وضعیت روانی بد مرتکب شوند.

یکی از جوانان به شیخ هیثم سمیر عبد الحمید پیامی فرستاد و به‌صراحت به او گفت که خدا ناباوری‌اش صرفاً یک احساس روانی است که به دلیل ضعف ایمان در وجودش رخ داده است. او گفت: «سلام شیخ، من تقریباً کافر شده‌ام یا همان‌طور که می‌گویند، به خدا ناباوری روی آورده‌ام، به این دلیل که به قضا و قدر خداوند رضایت

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ندارم. اگر بخواهم دوباره به اسلام بازگردم، آیا باید شهادتین بگویم یا کار دیگری انجام دهم؟ شیخ برای من دعای هدایت کنید.^۱

اختلال روانی چه زمانی به عنوان عذر در شریعت محسوب می‌شود؟

بیا بید مسئله خداناباوری را کنار بگذاریم و به‌طور کلی صحبت کنیم. چه زمانی می‌توانیم شخصی را به دلیل وضعیت روانی‌اش معذور بدانیم، با او همدلی کنیم و مجازات او را تخفیف دهیم؟^۲ اسلام وضعیت روانی فرد خاطی را به این اندازه تقدیس نمی‌کند که در فرهنگ دنیای مدرن امروزی شاهد آن هستیم. با این حال، اسلام وضعیت روانی افراد را در نظر می‌گیرد و ممکن است به دلیل آن، مجازات را در برخی موارد استثنایی کاهش دهد یا آن را به‌کلی لغو کند.

بنابراین، تکلیف شرعی که مقصود خداوند از انسان است، دارای شروطی است که باید محقق گردند. از مهم‌ترین این شروط، «عقل و فهم» است، بدین معنا که فاعل باید از نظر عقلی بالغ، دارای قوه تمییز و به ماهیت عمل خود آگاه باشد؛ و «اهلیت»،

1- https://ask.fm/haytham_hameed/answers/155802682120

۲- تمام آنچه در این بخش آمده، برگرفته شده است از: جمال عبدالله لافی، اثر المرض النفسي في رفع المسؤولية الجنائية في الفقه الإسلامي، (غزة: دانشگاه اسلامی، ۲۰۰۹م).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

یعنی انسان باید صلاحیت پذیرش حقوق و تکالیف شرعی را داشته باشد و قادر باشد امور و تصرفات خویش را به درستی اداره کند.

گاهی اختلالات روانی در زمره «عوارض اهلیت» جای می‌گیرند؛ یعنی مواعنی که بر سر راه تحقق کامل اهلیت در فرد قرار دارند. (این عوارض عبارت‌اند از اموری که بر انسان عارض شده، اهلیت او را زائل می‌سازند، آن را ناقص می‌کنند یا برخی احکام مترتب بر آن را تغییر می‌دهند). مواردی چون خواب، جنون، فراموشی، پریود و بیهوشی، همگی از جمله عوارضی به شمار می‌روند که می‌توانند احکام اهلیت را در انسان دگرگون سازند. در برخی شرایط روانی حاد، ممکن است بیمار ارتباط خود را با واقعیت از کف بدهد، درک او از زمان و مکان مختل گردد و از قوه تمییز صحیح امور برخوردار نباشد. در چنین مواردی، قاضی می‌تواند مسئولیت کیفری فرد را تخفیف داده یا حتی به کلی ساقط نماید. این رویکرد، بیانگر رحمت و عدالت شریعت اسلامی است که احوال خاص افراد را لحاظ کرده و تکالیف و مسئولیت‌ها را متناسب با آن وضع می‌نماید.^۱

۱- درباره‌ی این موضوع رجوع شود به: جمال عبدالله لافی، اثر المرض النفسي في رفع المسؤولية الجنائية في الفقه الإسلامي (غزه: دانشگاه اسلامی، ۲۰۰۹).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

با این حال، نمی‌توان در را به طور کامل باز گذاشت تا هر عملی را با وضعیت روانی مرتکب آن توجیه کرد. همان‌طور که جمال لافی در پایان‌نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «اثر بیماری روانی در رفع مسئولیت کیفری در فقه اسلامی» تأکید می‌کند، باید به این نکته توجه داشت که ارزیابی وضعیت روانی مرتکب و میزان تأثیر آن بر مسئولیت کیفری او، موضوعی است که باید با دقت بسیار بالا انجام شود. این ارزیابی باید توسط متخصصان واجد شرایط از جمله روان‌پزشکان و فقهای شرع صورت گیرد. اثبات مسئولیت کیفری نیازمند بررسی دقیق وقایع و شرایط حادثه است و نمی‌توان به صرف ادعای مرتکب یا دفاع وکیل برای فرار از مسئولیت کیفری بسنده کرد. این‌که تنها با ادعای مبهم و بیانی تأثیرگذار مبنی بر اینکه متهم دچار وضعیت روانی شده که احساس و شعور نداشته، یا اینکه درکی از واقعیت را از دست داده و از حالت تعقل به جنون موقت رسیده، و یا در حالتی غیرطبیعی بوده که توانایی درک و انتخاب را از او سلب کرده، نمی‌توان مسئولیت کیفری را از او سلب کرد. اینگونه دفاعیات، همان‌طور که امروزه مشاهده می‌شود، متأسفانه گاهی برای تبرئه موکل یا اثبات عدم مسئولیت کیفری به کار می‌رود، حتی اگر این اقدامات به بهای ضایع شدن حقوق و عدالت باشد.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بلکه برای اثبات چنین وضعیتی، ضروری است که فرد را به متخصصان و کارشناسان این حوزه ارجاع داد تا قدرت عقلانی او و میزان درک و آگاهی‌اش بررسی شود و تأثیر بیماری یا وضعیت روانی او بر مسئولیت کیفری‌اش در زمان ارتکاب جرم مورد تأیید قرار گیرد.

این رویکرد به معنای آن است که تنها ادعای فرد یا دفاعیات حقوقی کفایت نمی‌کند، بلکه نیاز به ارزیابی علمی و دقیق توسط متخصصان سلامت روان و فقهای آگاه به احکام شرعی است. این ارزیابی‌ها می‌توانند تعیین کنند که آیا وضعیت روانی مرتکب واقعاً به گونه‌ای بوده که بر توانایی او در درک و انتخاب تأثیر گذاشته و در نتیجه مسئولیت کیفری او را تحت تأثیر قرار داده یا خیر.^۱

چنان‌که گفتیم، تشخیص این موارد استثنایی بر عهده قضات و متخصصان روان‌شناسی است و این استثناها، برآمده از اختلال در قوه ادراک و فقدان عقل هستند، نه صرفاً به سبب احساس اندوه یا ناخرسندی. اما اگر از این موارد استثنائی بگذریم و به اصل بازگردیم، متون شریعت، اعم از قرآن و سنت، به تواتر و وضوح بیان داشته‌اند که انسان مسئول اعمال، گفتار و پیامدهای ناشی از آنهاست؛

^۱ جمال عبدالله لافی، أثر المرض النفسي في رفع المسؤولية الجنائية في الفقه الإسلامي، ص /

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

خواه در حال قصور و سهل‌انگاری باشد، خواه در حال کوشش؛ خواه اندوهگین باشد، خواه شادمان؛ خواه آرام باشد، خواه ترسان.

ماهیت تکلیف شرعی با دشواری و مشقت همراه است و انسان در انتخاب میان پیروی از فرمان خدا یا پاسخ دادن به خواسته‌های نفسانی خود مختار است. نقل شده است که پیامبر ﷺ فرمودند: «همه شما مسئول هستید و همه شما در برابر کسانی که تحت مراقبت شما هستند مسئولیت دارید.»^۱

بر این اساس، هر فرد بالغ و عاقل، در برابر زندگی خویش، مُکَلَّف و مسئول است. خداوند نیکوکار را پاداش نیک، و بدکار را کیفر بد می‌دهد. افزون بر این، خداوند برای کسی که در مسئولیت‌های خویش کوتاهی کند، در تکالیف دینی خود قصور ورزد و حقوق دیگران را پایمال نماید، عقوبت دنیوی و اخروی مقرر فرموده است.

خداوند عزوجل فرموده است: **{بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ}** [قیامت: ۱۴-۱۵]. ابن کثیر در تفسیر این آیه گفته است: «انسان شاهد بر خود است و از آنچه انجام داده آگاه است، حتی اگر عذر بیاورد و انکار کند.»^۲

^۱ متفق علیه.

^۲ تفسیر ابن کثیر.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

همچنین پروردگار ما سبحانه و تعالی فرموده است: **{كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ}** [مدثر: ۳۸]. ابن عباس رضی الله عنه درباره این آیه گفته است: «یعنی روز قیامت هرکس گریبان‌گیر عمل خود است»!

حتی در شدیدترین شرایط، مانند موارد خودکشی، این اصل در شریعت استثنا ندارد. هر انسانی مسئول اعمال خود است، مادامی که عاقل، آگاه و هوشیار به آنچه انجام می‌دهد باشد. در حدیثی از ابوهریره رضی الله عنه روایت شده که گفت: ما با رسول خدا ﷺ در جنگی حضور داشتیم. ایشان به مردی که ادعای اسلام داشت، فرمودند: «این مرد اهل جهنم است». وقتی جنگ آغاز شد، آن مرد با شدت جنگید و زخمی شد. پس به پیامبر ﷺ گفتند: ای رسول خدا، کسی که به او گفتید اهل جهنم است، امروز شدیداً جنگید و اکنون مرده است! پیامبر ﷺ فرمودند: «او به جهنم خواهد رفت».

راوی ادامه می‌دهد: برخی از مردم نزدیک بود که دچار تردید شوند. در حالی که هنوز در این فکر بودند، خبر رسید که او نمرده است، بلکه جراحات شدیدی برداشته است. هنگامی که شب فرا رسید، او از درد ناشی از جراحات خود صبر نکرد و خودکشی کرد. پیامبر ﷺ از این موضوع مطلع شد و فرمود: «الله اکبر، گواهی می‌دهم که من بنده

۱- تفسیر ابن کثیر.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

خدا و رسول او هستیم». سپس به بلال دستور داد تا به مردم اعلام کند: «هیچ کس به بهشت وارد نمی‌شود مگر آنکه مسلمان باشد، و به‌راستی خداوند این دین را حتی با فرد فاسق و نادرست نیز یاری می‌دهد»!

چه بسا این گرایش نوظهور، که به توجیه جرایم از طریق وضعیت روانی فاعل و بی‌هیچ ضابطه و معیاری تمایل دارد، خودکشی آن مرد جنگجو را نیز با این استدلال توجیه کند که عوارض و آلامی که از آن رنج می‌برد، نهایتاً او را به اقدامی خارج از حیطه اراده‌اش واداشته است. اما پیامبر ﷺ به ما می‌آموزد که انسان مسئول اعمال خود است و شرایط خارجی باید با صبر، مبارزه با نفس، استعانت از خداوند، و به یاد داشتن پاداش و مجازات الهی مواجه شود، نه با تسلیم شدن و شکست در برابر آن‌ها.

بنابراین در آخرت، مردمان بر اساس آنچه در زندگانی دنیوی خویش به جای آورده‌اند، پاداش یا کیفر خواهند دید و حتی خود رسول الله ﷺ نیز برایشان کاری از پیش نخواهد برد، هرچند عذرهای گوناگون بیاورند. همان‌طور که در

۱- متفق علیه.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

صحیح بخاری و مسلم در حدیث فردی که غُلُول^۱ انجام داده آمده است. این شخص به خاطر این جرم خود مورد حساب‌رسی قرار می‌گیرد و هیچ عذری در این مورد از او پذیرفته نمی‌شود. چنانکه که پروردگار ما فرموده است: **{وَمَنْ يَغْلُلْ يَأْتِ بِمَا غَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ}** [آل عمران: ۱۶۱] (و هر کس [با گرفتن سهمی اضافه از غنایم] خیانت کند، روز قیامت، با آنچه [در آن] خیانت کرده است می‌آید).

از ابوهریره رضی الله عنه روایت شده که گفت: روزی رسول الله ﷺ در میان ما برخاست و به مسئله غُلُول اشاره کرد و آن را بسیار بزرگ و مهم دانست. سپس فرمود: «مبادا یکی از شما روز قیامت بیاید در حالی که شتری برگردن دارد که صدای شتر می‌دهد (نمونه‌ای از اشکال غُلُول)، و بگویند: ای رسول خدا، به فریادم برس! و من بگویم: من هیچ اختیاری از جانب خداوند برای تو ندارم، من به تو ابلاغ کرده‌ام».^۲

بر این اساس، انسان در برابر اعمال خویش، مسئول و پاسخگوست. شریعت اسلامی برای معذور دانستن گناهکاران، استثنائات معینی را برشمرده است؛ مواردی از قبیل جهل، سَفَاهَت، مستی، خطا و نظایر آن. اما زمانی که شروط شرعی

۱- غُلُول در معنای عام خود همان خیانت است اما در معنای خاص یعنی برداشتن پنهانی از غنایم پیش از توزیع. (ویراستار)

۲- متفق علیه.

شکنندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در فرد محقق گردد، او به سبب اعمالش در دنیا و آخرت کیفر خواهد دید و در این خصوص، هیچ‌گونه تسامح و سهل‌انگاری‌ای جایز نیست.

به همین دلیل خداوند درباره حد زناکار فرموده است: **الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَيَشْهَدَ عَذَابُهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ** {نور: ۲} (هر یک از زن و مرد زناکاری [که قبلاً ازدواج نکرده‌اند] را صد تازیانه بزنید و اگر به الله و روز آخرت ایمان دارید، نباید در [اجرای احکام] دین الله نسبت به آن دو [نفر] دلسوزی [و مهربانی بی‌دلیل] داشته باشید؛ و باید گروهی از مؤمنان بر مجازاتشان گواه باشند).

خداوند به مؤمنان امر فرموده که در اجرای مجازات شرعی کوتاهی نکنند و نسبت به زناکاری که حد بر او ثابت شده است، احساس ترحم نداشته باشند. با وجود اینکه خداوند عزوجل اجرای مجازات بر زناکار را «عذاب» نامیده است، اما با این حال، از مؤمنان خواسته که در اجرای این عذاب بر مرتکب جرم سهل‌انگاری نکنند. بلکه حتی به آن‌ها امر کرده که شاهد اجرای حد باشند و در مراسم حضور یابند.

بنابراین، اصل بر این است که انسان بالغ، عاقل، قادر و مختار، مسئول اعمال خویش است و در پیشگاه خداوند به سبب آنچه دستانش پیش فرستاده، محاسبه خواهد شد. موج تسامح و سهل‌انگاری در برابر خطاها و گناهان به بهانه مراعاتِ حال روانی

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فرد، به کاهش قبح جرایم انجامیده و از سنگینی گناه و معصیت بر روی زمین می‌کاهد.

بنابراین، آنچه که بر انسان بالغ و رشید لازم است، این است که خود را تقویت کرده و همواره متون شریعت را به یاد بیاورد که او را به تقوا و پرهیزگاری یادآوری و پند می‌دهند. او باید با نفس خود مجاهده کند تا خواسته‌های نفسانی‌اش را مغلوب سازد و همیشه این فرمایش پروردگار ما سبحانه و تعالی را در نظر داشته باشد: **{وَاتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ}** [بقره: ۲۸۱] (و از روزی بترسید که در آن، به سوی الله بازگردانده می‌شوید و سپس نتیجه عمل هر شخصی به طور کامل به او داده می‌شود و به آنان هیچ ستمی نمی‌شود).

خاتمه

این کتاب کوششی است برای پرداختن به پدیده‌ای نوظهور که تا به امروز، آن چنان که شایسته است، مورد تحلیل، رصد، علاج و پیشگیری قرار نگرفته است. از این رو، کتاب حاضر به مثابه یک کوشش اجتهادی برای شناساندن این پدیده و جلب نظرها به سوی آن تدوین گشته است؛ بدین امید که توجه و اهتمام علاقه‌مندان، فعالان، متخصصان و داعیان را برانگیزد و باب گفتگو را در این زمینه بگشاید.

همان‌طور که این کتاب بر نسل زد (Gen Z) تمرکز دارد، سایر نسل‌ها نیز از ابتلا به برخی از عوارض جانبی مشکل شکندگی روانی در امان نیستند. تقاطع پدیده شکندگی روانی با نسل‌های دیگر، مانند نسل هزاره (Millennials) که متولدین آن بین سال‌های ۱۹۸۴ تا ۱۹۹۷ هستند، ممکن است محل مطالعه باشد. با این حال، به نظر ما این پدیده به‌طور واضح‌تری در نسل زد مشاهده می‌شود.

خواه خواننده از نسل مخاطب این کتاب باشد یا از نسلی دیگر، و خواه با برخی فصول آن ارتباط برقرار کرده باشد یا برخی دیگر را چندان به خود مربوط نداند، پیش‌بینی می‌شود که این پدیده به آهستگی و نه با شتاب، به روح و روان جوانان رخنه کند. از این رو، توصیه ما آن است که خواننده در گام نخست، خود را در برابر این

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پدیده مصون سازد و سپس، با بهره‌گیری از نکات و راهکارهای این کتاب، برای اصلاح خطاها در میان هم‌نسلان و همکاران خویش بکوشد. امید آن می‌رود که این کتاب، به خواست خداوند، گامی در مسیر اصلاح و بهبود باشد.

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات.

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

منابع

منابع عربی

(۱) یورک جیرتل و رالف هیکسل، مأزق الشباب في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، (بيروت: دار الساقی، ۲۰۱۹م).

(۲) أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، (بيروت: دار ابن حزم، ۲۰۰۵م).

(۳) ألان دو بوتون، قلق السعي إلى المكانة: الشعور بالرضا أو المهانة، (بيروت: دار التنوير، ۲۰۱۸م).

(۴) محمد شعبان أيوب، كيف ربي المسلمون أبناءهم؟، (قاهره: مؤسسة اقرأ، ۲۰۱۱م).

(۵) محمد الغزالي، خلق المسلم، (قاهره: دار الريان، ۱۹۸۷م).

(۶) ابن القيم، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، (بيروت: دار الكتب العلمية).

(۷) ابن عبيد الله السقاف، بابل التغريد فيما استفدناه أيام التجريد، (بيروت: الأميرة للطباعة والنشر، ۲۰۱۵م).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

(۸) زیجمونت باومان، الحب السائل: عن هشاشة الروابط الإنسانية، (بيروت: الشبكة العربية للأبحاث والنشر، ۲۰۱۶م).

(۹) عماد رشاد، أحببت وغداً: التعافي من العلاقات المؤذية، (قاهره: الوراق للنشر والتوزيع، ۲۰۱۹م).

(۱۰) برينيه براون، نعمة عدم الكمال، (عربستان سعودی: مكتبة جرير، ۲۰۱۵م).

(۱۱) فيكتور فرانكل، الإنسان يبحث عن المعنى: مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس، (كويت: دار القلم، ۱۹۸۲م).

(۱۲) علي عزت بيجوفيتش، الإسلام بين الشرق والغرب، (قاهره: دار الشروق).

(۱۳) إلزا جودار، أنا أو سيلفي إذن أنا موجود: تحولات الأنا في العصر الافتراضي، (دار البيضاء: المركز الثقافي للكتاب، ۲۰۱۹م).

(۱۴) سوزان جرينفيلد، تغير العقل: كيف تترك التقنيات الرقمية بصماتها على أدمغتنا، (كويت: عالم المعرفة، ۲۰۱۷م).

(۱۵) أبو بكر الآجري، جزء فيه حكايات عن الشافعي وغيره، (عربستان سعودی: دار البشائر الإسلامية، ۲۰۱۰م).

شکندگی روانی: چرا ضعیف ترو شکننده تر شده ایم؟ |

(۱۶) دیفید میکس، القراءة المتأنية في عصر السرعة، (رياض: مكتبة العبيكان، ۲۰۱۵م).

(۱۷) فرانسیس بوٹ، مصيدة التشتت: كيف تركز في فوضى العالم الرقمي، (عربستان سعودی: مكتبة جرير).

(۱۸) علاء عبد الحمید، حديث نفس: خواطر في معرفة النفس، (قاهره: كتبنا، ۲۰۱۹م).

(۱۹) ابن قدامة، مختصر منهاج القاصدين، (دمشق: مكتبة دارالبيان، ۱۹۷۸م).

(۲۰) النووی، مقدمة شرح صحيح مسلم، (قاهره: المكتبة المصرية بالأزهر، ۱۹۲۹م).

(۲۱) الذهبي، تذكرة الحفاظ، (بيروت: دار الكتب العلمية، ۱۹۹۸م).

(۲۲) جوناثان جوتشل، الحيوان الحكاء: كيف تجعل الحكايات منا بشرا؟، (بيروت: الدار العربية للعلوم ناشرون، ۲۰۱۸م).

(۲۳) جوستاف لوبون، سيكولوجية الجماهير، (بيروت: دار الساقى، ۱۹۹۱م).

(۲۴) ميشيل لاکروا، عبادة المشاعر، (دار البيضاء: أفريقيا الشرق، ۲۰۱۷م).

(۲۵) ابن حزم، طوق الحمامة، (قاهره: مؤسسة هنداوي، ۲۰۱۶م).

شکندگی روانی: چرا ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

(۲۶) عمرو کامل و کریم طه و محمد الهمشری، الأشرار، (قاهره: دار لیلی، ۲۰۱۷م).

(۲۷) جمال عبد الله لافي، أثر المرض النفسي في رفع المسؤولية الجنائية في الفقه

الإسلامي، (غزه: الجامعة الإسلامية، ۲۰۰۹م).

منابع انگلیسی

(28) Jean Twenge, iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood-and What That Means for the Rest of Us.

(29) Dan Kiley, The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up, (NY: Dodd, Mead & Co.: 1983).

(30) Claire Fox, I Find That Offensive, (London: BiteBack Publishing, 2016).

(31) Jane Morris, Teacher Misery: Helicopter Parents, Special Snowflakes & Other Bullshit.

(32) Alfie Kohn, Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason, (New York: Atria Books, 2005).

(33) Greg Lukianoff & Jonathan Haidt, The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure, (New York: Penguin Press, 2018).

(34) Nassim Taleb, Antifragile: Things That Gain from Disorder, (New York: Random House, 2012).

(35) Hara Estroff Marano, A Nation of Wimps.

(36) Christopher Lasch, *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*, (New York: W.W. Norton & Co.: 1979).

(37) Allen Francis, *Saving Normal: An Insider's Revolt against Out of Control Psychiatric Diagnosis, DSM-5, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life*.

(38) Carl Cederstrom & Andre Spencer, *The Wellness Syndrome*, (Cambridge: Polity Press, 2015).

(39) Jean Twenge & William Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, (New York: Simon & Schuster, 2009).

(40) George Cheney, Lars Christensen & Theodore Zorn, *Do We Really Want Constant Change?*, (CA: BK Communications, Inc., 1999).

(41) Terry Cooper, *Making Judgments Without Being Judgmental: Nurturing a Clear Mind and a Generous Heart*, (Illinois: IVP Books, 2006).

(42) Marsha Linehan, *DBT Skills Training Manual*, (New York: The Guilford Press, 2015).

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

(۴۴) Cal Newport, *So Good They Can't Ignore You*.