

روانشناسی شادی و سازندگی در آزادی و غم و تخریب در استبداد

جای پرداختن به این پرسش است که برآستی فرق اساسی مابین آزادی در مردمسالاری و استبداد در نظام توتالیتر ولایت مطلقه فقیه در چیست؟ همه مردم ایران میدانند و بر زبانشان نیز جاری است که استبداد ملاتاریا جانی و جنایتکار است. این استبداد تا مغز استخوان فاسد و تبهکار بوده و مدام دروغ میگوید و دغل کار است. حال آنکه در آزادی و مردمسالاری جای جانپان و جنایتکاران در گوشه زندان و طرد از جامعه انسانی است. و نه حاکمیت مطلق بر مردم ایران. فاسدان نیز به جرم فساد میگردند، عقوبت اعمال خویش را در دادرسی های قانونی و معتبر بایستی ببینند. و بالاخره سزای کداین و دروغگویان نیز غضب و استیلاء بر تمامی رسانه های گروهی و دستگاههای ارتباطات جمعی، که از طریق پول مردم اداره میشوند، نیست.

اما اینها همه تنها تفاوت میان آزادی و استبداد نیستند. استبداد کاری بسیار بدتر و زشتتر از اینها را میکند. بدینصورت که فضای محیط زیست اجتماعی انسانها را چنان مسموم و مسدود میکند که تأثیر مستقیم و مخرب آن بر روح و روان انسانها قابل رؤیت و شناسایی است. استبداد در تلاش دائمی است تا شادی و نشاط، و رضایت و خشنودی را از انسانها از طرق مختلف برآید. او تنها به اینکار قانع نیست. بلکه در صدد است با از میان بردن نشاط و شادی در انسان، هوش و استعداد، و خلاقیت و هنر آفرینی را نازا و برای همیشه عقیم کند. از اینها همه بدتر استبداد سم مهلک روابط و پیوندهای انسانی و انسجام اجتماعی است.

در این نوشته که حاصل تحقیقات جدید در علم روانشناسی است، کوشش خواهد شد تا ربط آزادی را با نشاط و شادی و پیوند این دو را با استعدادهای دیگر انسانی از جمله استعداد یادگیری و آموختن، استعداد خلاقیت و هنر آفرینی و بالاخره استعداد اجتماعی با بقول بنی صدر "استعداد انس" را نشان دهیم. از جانب دیگر ربط و تلاش استبداد را در از میان بردن و عقیم کردن آنها، بر اهل خرد نمایان کنیم. در ابتدا به چند سؤال مهم بایستی جواب دهیم و نظر محققین را پیرامون آنها بررسی کنیم:

- الف - احساس اصلاً چیست؟ و سازوکار آن چگونه است؟
- ب - تاریخ رشد و تکامل احساس به چه شکل جریان یافته است؟ و
- ج - چند نوع احساس در انسان وجود دارند؟

الف - احساس اصلاً چیست؟ و سازوکار آن چگونه است؟

احساس ماده اساسی وجود انسان است. و به زندگی انسان رنگ و جهت میدهد. کوهنترین تعریف احساس اینست: احساس تجسمی (شکل جسم بخود گرفته) از اطلاعات است. احساس هم فکر و اندیشه را فعال میکند و هم دست زدن به عمل را راحت و سریع میکند. روانشناسان تکامل روان انسان معتقدند که احساسها باعث استفاده بهتر و با ارزشتر از اطلاعات در مغز انسان میشوند. در حقیقت احساسها علائمی هستند که خیلی سریع اطلاعات را در اختیار ما میگذارند. این علائم بما میگویند که از دید احساس ما چه چیز خوب است و چه امری بد. آیا بایستی ما مانع از انجام کاری شویم یا نه در انجام آن بکوشیم؟ جک پانکسپ، روانشناس اعصاب میگوید:

"احساسها هدیه یا ارزش طبیعت به انسان است. نظامهای احساسی در دوران تکامل خویش برای برآوردن توقعات و خواسته های مهم زندگی بشر طراحی شده اند. آنها بطور دائم و خودکار بما پیرامون مهمترین وجوه زندگیمان اطلاعات میدهند. احساس ما بما میگوید، نسبت به چه چیز احساس خوب، نسبت به چه امری احساس بد و یا احساسی مخلوط از خوب و بد را داریم."

در واقع مجموعه احساس های ما نظام کاملی از علائم را میسازند. این نظام برای ما دسترسی سریع به خواسته هایمان را امکان پذیر میکند. خواسته هایی که در درون ما با بصورت مادرزادی وجود دارند و با از محیط اجتماعی مان کسب کرده ایم. کار این نظام اینست که همه روابط، پیوندها و برخوردهای ما را، در محیط زیستمان، با دیگر انسانها بصورت مثبت و یا منفی نشانه گذاری میکند. یعنی حامل یک بار ارزشی میشود. این نشانه گذاری دوگانه - یعنی تفکیک سریع جهان در مثبت و منفی یا خوشایند و ناخوشایند - ظاهراً از ارزش حیاتی بسیار بالائی برخوردار است. چنان بالا که روانشناسان تکامل میگویند: "من احساس میکنم، پس من وجود دارم."

ب - تاریخ رشد و تکامل احساس به چه شکل جریان یافته است؟

نزدیک به دو دهه متوالی است که روانشناسان با قوتی تمام در زمینه تاریخ رشد و تکامل احساس تحقیق میکنند. آنها بطور اساسی در مورد تکامل میراث روانی انسانهای اولیه پژوهش میکنند. هدف اصلی این پژوهشگران درک جریان تکامل احساس در درون انسان است. این پرسشها برای آنها اهمیت فراوانی دارند: چرا و چگونه احساس های انسان رشد و تکامل یافتند؟ چه معنا و قصدی را احساس خوب یا بد در انسان دنبال میکند؟ خلاصه نتایج تا کنون این تحقیقات بدین قرارند:

احساس انسان در فاصله زمانی بینهایت طولانی رشد و تکامل یافته است. در این دوران بسیار طولانی مغز انسان بیشتر بمنابۀ ابزاری جهت در یافت خطر کار میکرد. در واقع گرسنگی، سرما و گرمای شدید و دشمنان حیات انسان از همه نوع میبایستی بموقع کشف و سریعاً دفع میشدند. مارتین سلینگمن، روانشناس امور اجتماعی، معتقد است: ما انسانها در گذشته صاحب "مغز فاجعه ای" بودیم. مغزی که مدام آماده بدترین حوادث بود. ما بعنوان موجود زنده توانستیم ادامه حیات دهیم، چونکه تمامی حواس خود را متوجه آنچههایی می کردیم که میتوانستند برای ما ایجاد خطر کنند. و نه آن امری که بطور خوب و عادی جریان می یافتند. اگر در گذشته های دور درزندگی انسان همه چیز بخوبی و خوشی پیش می رفت، ما نیازی به حواس جمع و تمرکز افکار پیدا نمی کردیم. زمانی فکر و ذکر خود را بشدت متمرکز میکردیم و در کمال آگاهی به چیزی و یا امری توجه میکردیم که خطر شکست و نابودی در آن وجود داشت. سلینگمن معتقد است: "ولی مشکل در اینستکه، آنچه در دوران انسانهای اولیه مفید و قابل استفاده بود، در دنیای متجدد امروزی ما دیگر بکار نمی آید."

البته آقای سلینگمن شاید نمیداند که در تمامی نظامهای استبدادی، هنوز نیز حاکمان اینگونه نظامها تلاش میکنند، جو اجتماعی را مملو از انواع دشمنان مرئی و نامرئی کنند. تا محیط زیست اجتماعی مردم سرشار از ترسها شوند. ترسهایی که هرگونه تمرکز فکر و اندیشه خلاق را عقیم می کنند و مغز انسان را تبدیل بهمان "مغز فاجعه ای" انسانهای اولیه، آنها در ابتدای قرن بیست و یکم، میکنند. به این موضوع بعداً بیشتر خواهیم پرداخت.

ج - چند نوع احساس در انسان وجود دارند؟

روانشناسان احساس های انسان را به دو دسته عمده تقسیم میکنند و دسته اول را احساس مثبت و دسته دوم را احساس منفی می نامند. احساس های مثبت از اینفرآیند: شادی، نشاط، شغف، عشق و محبت، رضایت و خشنودی، حس تشکر و احساس شکرگذاری، دوستی، علاقه، ارضاء، احساس خوشبختی و ...

احساس های منفی اینها بند: خشم، نفرت، پر خاشگری، حسادت، اشمزاز، رقابت مخرب، شرم، حیا، خجالت، درماندگی و بیچارگی، غم و غصه، ندامت و پشیمانی، اندوه و افسوس و...

در حقیقت طیف وسیع احساس های انسان، هم نوع مثبت و هم منفی آن، نقش بسیار مؤثری در ادامه حیات انسانها در طول تاریخ تکامل آنها داشته اند. نه تنها جهت ادامه حیات، بلکه برای رشد انسان بسوی تکامل یافته ترین موجود زنده بر روی کره زمین، واجد اهمیت بوده اند و هستند. مغز انسان تنها عضوی برای فکر و اندیشه کردن نیست، بلکه مرکز تجمع تمامی احساس ها نیز هست.

حال بپردازیم به اساسی ترین سؤال در همه دورانهای فکر و اندیشه، یعنی این سؤال مهم و اساسی: آیا انسان بطور طبیعی شاد و خوشبخت آفریده شده است؟ یا اینکه نه در خلقت انسان شادی و خوشنودی جایی ندارند؟ انسان با غم و اندوه و نارضایتی بی پایان آفریده شده و این نارضایتی است که سبب رشد و تکامل فکری او میشود؟

در واقع اگر بنظر متفکران غرب در اینمورد رجوع کنیم، می بینیم که آنها بجز چند استثناء، همگی معتقد بودند: خوشبختی و شادی در طرح خلقت انسان پیش بینی نشده است. از توماس هوبس گرفته تا زیگموند فروید، این متفکران بزرگ تاریخ غرب، بر این نظر اند که انسان می باید زندگی خویش را در کلیت آن بدون امکان دسترسی به شادی و خوشی دائمی بگذراند. دورانهای موقت لذت و شادی در زندگی بیشتر دوره های استثنائی هستند. تازه بدین تر از این نظر، نظر تمامی مستبدین کوچک و بزرگ تاریخ بشری است. اینها همگی در ریشه و اساس پندار و کردار و گفتارشان نه تنها هیچ اثری از شادی و نشاط وجود ندارد، بلکه شادی و خوشبختی را محل حرکت بسوی "کمال" و "حرام" میدانند. بد تر از آن، شادی را مساوی سبک سری، انحطاط اخلاقی و اضحلال "اعتقاد" در انسان "مؤمن" می شمارند. در عمل و رفتار مستبدین نیز همه ایرانیان بطور روزمره تجربه کرده و میکنند که استبداد دشمن هرگونه نشاط و شادی است.

حال نزدیک به دو دهه است که، واقعی بودن این تصویر بد بین نسبت به شادی و خوشی در انسانها را، روانشناسان با تحقیقات وسیع و جالب خود، بخش به بخش باطل کرده اند. این تحقیقات نشان میدهند که شادی و نشاط در مجموع، نه تنها انسان را راضی و خوشنود و خوشبخت نگاه میدارند، بلکه هوش و استعداد آموختن، خلاقیت و هنر آفرینی و بالاخره پیوندهای اجتماعی را نزد او فعال میکنند و برای رشد آنها اهمیت فراوان دارند. با این حال غالب انسانها هنوز نقش سازنده احساس مثبت را دستکم نمیگیرند. و استبداد نیز، همانطور که آمد، دشمن آشتی ناپذیر شادی نزد انسانها است.

علاوه بر اینها، تحقیقات مذکور، مهمترین ساز و کار شادی و نشاط را در طول حیات بشر اینگونه تشریح میکنند: احساس شادی و نشاط تنها برای این وجود ندارند که زندگی ما را شیرین و لذت بخش کنند. شادی و شغف، خنده و لذت، عشق و رضایتمندی و تمامی دیگر احساس های مثبت در گذشته های دور برای انسان واجد بهره تکاملی بسیار مهمی بودند. این احساس ها میل به تعاون، تقسیم کار و بتدریج ایجاد فرهنگهای بزرگ و پیچیده را امکان پذیر کردند. دیگر شبیه به انسانهای اولیه پر خاشگر ترینها، ترسو ترینها و آنهائیکه بیش از دیگران به همه چیز و همه کس سوءظن داشتند، ادامه حیات نمیدادند. بلکه کنجکاو ترینها، در دوستی و محبت توانا ترینها، در شوخ طبعی و مزاح و پیوندهای اجتماعی مستعد ترینها و بالاخره دوستانان و طرفداران پروپا قرص آزمونها و ابتلاءها، رشد میکردند و از این طریق ادامه حیات میدادند. یکی از نتایج حیرت آور این تحقیقات دستاورد مشاهده زنان بهنگام انتخاب همسران خویش است: آنطور که به غلط معروف شده، زنان بهنگام انتخاب همسران خود تنها به توان اقتصادی مرد مورد علاقه خویش بیشترین بها را نمیدهند، بلکه غالباً مجذوب مردهایی میشوند که شوخ طبع اند و آنها را میخندانند. حال آیا شوخ طبعی و مزاح پراکنی مفید فایده ادامه حیات اند؟ جواب محققین اینست: بله. زیرا این توانائی، نشاتگر این امر است که مردهای شوخ طبع صاحب استعداد خلاق و توانائیهای اجتماعی هستند. و این دو خصلت فوق الادیه بر بها، بکار برنامه گذاری آینده می آیند.

دانیل کانه من، برنده جایزه نوبل سال ۲۰۰۲ در علم اقتصاد، به این امر یقین دارد که سطح خوشی و شادی مردم یک کشور مهمترین عامل رشد در اقتصاد آن کشور است. البته بنا بر نظر کانه من، " این رشد و موفقیت یک اقتصاد ملی نیست که مردم آنکشور را شاد و خوشنود میکند، بلکه بر عکس: انسانهای شاد کارگران، کارفرمایان و کارمندان بهتری هستند." زیگموند فروید نیز، با آنکه نسبت به خوشبختی مدام انسان بدبین بود، با این وجود روان سالم را اینطور تعریف میکرد: " قادر به دوست داشتن و کار کردن بودن." حال به این پرسش بپردازیم که چرا در جوامعی که استبداد بر آنها حاکم است و یا انسانهایی که با پندار و کردار و گفتار استبدادی هم هویت شده اند، حاصل کارشان بجز تخریب و ویرانی نیروهای محرکه جامعه و حودشان نیست؟ پاسخ این پرسش اینست: اگر ما احساسی را که مستبدین در پندار و کردار و گفتار خود بروز میدهند، دقیقاً مورد توجه قرار دهیم. یعنی همه فعالیتهای سیاسی و اجتماعی آنها را که جدا از فعالیتهای فرهنگی و اقتصادی شان نیست، از جنبه احساسی بررسی و تأمل کنیم، این علائم را که همگی احساس منفی هستند، مشاهده خواهیم کرد:

خشم و قهر و غضب، نفرت و کینه و انزجار، بیزاری و کراهت و اشمزاز و بیش از همه ترس. هم ترسیدن و هم ترساندن دیگران. این احساسات منفی که در گفتار و کردار مستبدین بطور مدام حاکمند، ساز و کارشان در درون انسان اینطورند: طیف وسیع اندیشیدن و فکر کردن و در نتیجه دست زدن به عمل را برای ساختن بدیل (آلترناتیو) در مغز انسان تنگ میکنند. در واقع مغز انسان بهنگام خشم، غضب و یا ترس همه آن عواملی را که بطور مستقیم بکار حل مشکلات می آیند، نادیده میگیرد. یعنی قادر بدیدن آنها نیست. علاوه بر آن تن و روان، هر دو، خود را متمرکز می کنند بر روی یک وضعیت بحرانی. در این وضعیت احساس و اندیشه تهاجمی، تهدید و برخوردی خشنوت آمیز در درون انسان بوجود می آیند. با ایجاد این حالتها طیف اندیشه و عمل توانای انسان جهت حل مشکلات، همه از کار می افتند. چرا؟ زیرا ما در حالت چیرگی ترس بر روح و جسممان فرار میکنیم، از زور خشم بدیگران حمله میکنیم، آنها را تهدید می کنیم، در اثر نفرت و انزجار به دیگران پر خاش می کنیم. و یا از شرم و حیا به " زمین فرو" می رویم. همه این حالتها همیشه همراهند با واکنشهای جسمی شدید مثل سرخ شدن چهره، بالا رفتن فشار خون، از دست دادن اشتها و بعضی مواقع سر درد و بیش از همه " از کار افتادن فکر".

حال احساس مثبت که خاصه محیط های آزاد و طبیعی اند، مثل شادی و رضایت و شور و شوق و هیجان مثبت، جمله گی ساز و کارشان در وجود انسان کاملاً بر عکس احساس منفی است: احساس مثبت طیف اندیشه و عمل را جهت ساختن بدیل در مغز انسان توسعه میدهد. این احساس حالت تهاجمی در تن و روح ما ایجاد نمیکند. یعنی سبب بروز برنامه " جنگ و گریز" در درون ما نمی شود. حتی واکنشهای جسمی که در حس انزجار، اشمزاز و یا شرم و حیا در بدن ایجاد می شوند، در احساس مثبت وجود ندارند. احساس مثبت غالباً "غیر قابل رویت" و نامعلوم و نا مشخص است. زیرا این احساس شکل ظاهر ما را تغییر نمیدهد، بلکه بیشتر روح و روان و اندیشه ما را بحرکت و شور و تلاش و هیجان مثبت در می آورد. اثرات احساس مثبت در درون انسان بدینصورت بروز می کنند: انسان را باز و صریح، رک و بی پرده برای دریافت امور در محیط زیستش می کنند. او را آزادتر، قابل دسترس تر و باز و آماده برای اتحاد می کنند. اگرما راضی و سر حال و یا اصلاً شاد و خشنود باشیم، نه خیال گریز در سر داریم و نه تنشی در وجودمان است. بلکه رفتارمان دوستانه و با محبت است. همزمان نیز صلح جو، مصلحت اندیش و بیش از همه کنجکاو هستیم. احساس مثبت در محیط های آزاد و صلح جو، افق دید و ادراک انسان را فراخ می کند. اگر ما احساس خوبی داشتیم، در همانحال و همزمان با آن در پی یافتن و پذیرفتن اطلاعات هستیم و سخت بکار پژوهش و تحقیق در محیط زیستمان برانگیخته می شویم.

بار باراً فردریکسون، روانشناس آمریکائی، خصوصیات و ویژه گیهای احساس مثبت را در نظریه خود، بنام "توسعه و سازندگی" جمع آوری و توضیح و تشریح کرده است. او در تعداد زیادی آزمایشهای مختلف توانسته است ثابت کند که ما انسانها تحت تأثیر احساس مثبت بیدارتر، روشنتر، با توجه تر و در نتیجه با هوشتر و عاقلتر می شویم. او با مثالهای متعددی نشان میدهد، افراد مورد آزمون با احساس مثبت بطور روشنی بیشتر تمایل دارند، خصوصیات و مشخصات موضوعات گوناگون را بصورت "کلی و همه جانبه" در مقابل "جزئی و یک جانبه" ببینند. افرادی که احساس منفی دارند، بیشتر به جزئیات می پردازند و پاسخهایشان به مسائل "محافظه کارانه" (کنزرواتو) و "ندافی" (واکنشی) است. بر عکس افراد راضی و خوشنود گرایش شدیدی به ریسک کردن دارند و مسائل را سهل و آسان می گیرند. حتی در آزمون

چیره بودن بر زبان (لغات را سریع بخاطر آوردن) افراد مورد آزمون با احساس مثبت خیلی سریعتر و بهتر از کسانی هستند که احساس منفی دارند. در کنار امر کاملاً قابل مشهود یادگیری و آموختن، صاحبان احساس مثبت در نکات بسیار مهم دیگر نیز با احساس منفی تفاوت فاحشی دارند: برای مثال باوجود زمان کوتاه پیدایش احساس مثبت در وجود انسان، تأثیرات مثبت آن ولی دیرپا و طولانی هستند. بدین معنی که اثرات مفید آن بر تن و روان مدت زمان زیادی باقی خواهند ماند. در صورتیکه احساساتی مثل عصبانیت، خشم، پرخاشگری و ترس و فشارهای روحی و روانی (استرس) انسان را از جنبه جسمی و روانی از حالت تعادل طبیعی خارج میکنند و اثرات مخربی برای تن و روان دارند. احساس مثبت در مقایسه با احساس منفی از چهار مزیت مهم برخوردار است:

۱- احساس مثبت ایجاد و حفظ روابط اجتماعی را هم سهل و آسان میکند و هم آنها را ترجیح میدهد. این احساس سبب بوجود آمدن پیوندهای اجتماعی میشود که زندگی را برای ما شیرین و خوش و راحت میکنند. بخصوص اینگونه پیوندها در زمانهایی که ما در بحران و سختی هستیم، بما کمک شایانی می کنند.

۲- احساس مثبت یادگیری و آموختن را درانسان هم سهل و آسان می کند و هم بشدت باعث تقویت آن می شود. این احساس " استعداد خلاقیت "، ابداء، ابتکار و هنر آفرینی راهمراه دیگر تواناییهای هوشی انسان چنان فعال میکنند، که برای ما در سطح بالائی حل مسائل و مشکلات فردی و اجتماعی، امکان پذیر می شوند. اگر بخواهیم با زبان فلسفی ابوالحسن بنی صدر این امر را بیان کنیم، بایدمان گفت: احساس مثبت " استعداد انس "، " استعداد آموختن "، " استعداد خلاقیت "، و " استعداد رهبری " را در درون ما بشدت تقویت میکند. همان استعدادها که استعداد با قوت تمام در تخریب و تلاشی آن مدام کوشش می کند.

۳- احساس مثبت همانطور که قبلاً نیز گفتیم، تأثیری مثبت بر سلامتی تن و روان ما دارند. طوریکه واکنشهای فشارهای روحی و روانی (استرس) را کاهش داده و سرعت آنها را از میان برمیدارد. و شبیه به سدای عظیم در برابر فشارهای روحی و روانی که ممکن است وارد شوند، مقاومت می کنند.

۴- و بالاخره احساس مثبت کیفیت تواناییهای روانی انسان را بالا می برد. تواناییهای روانی مثل نیروی مقاومت در برابر ظلم و بیداد و جانبداری از حق، هدفمند بودن و هدفداری و بخصوص خوش بینی نسبت به آینده، آنچه ما ایرانیان در حال حاضر بیش از هر چیز دیگر به آن نیاز داریم تا شر استبداد فاسد و مخرب را برای همیشه از سر وطنمان بکنیم. یکی دیگر از مهمترین تواناییهای روانی انسان، انسجام و تحکیم هویت در درون است. احساس مثبت این انسجام را ممکن می گرداند. شادی و نشاط ارزشی غیر قابل تخمین برای سلامتی انسان دارند. از طریق آنها انسان راحت و سرحال زندگی می کند. آنطور که فیلسوفان غرب و روانشناسان بدین ادعاء میکردند، خوشی و شادی و خوشبختی انسان کالای نادر و لوکسی نیست. احساس مثبت کمک میکند تا انسان بر اثرات مخرب احساس منفی سرعتر فایق شود، آنها را فرونشاند و بار دیگر به روح و جسم خویش تعادل ببخشد. برای مثال تعداد بیشتری از آزمایشهای گوناگون نشان می دهند، درجه فشار خون آدمهایی که هراسناک، خشمگین و یا حالت پرخاشگری دارند، خیلی سریع به رقم عادی خود تنزل خواهد کرد، اگر موقعیتی برایشان ایجاد شود که بتوانند شاد و خوشحال شوند. یا خوشگذرانی کنند و یا تمدد اعصاب پیدا کنند و راحت شوند. برای مثال بعد از تماشای یک فیلم خنده دار و شوخ و یا دیدن مناظر طبیعی زیبا و روح پرور. یعنی تا این اندازه احساس مثبت اثر پیش گیرنده، سلامتی بخش و مفید برای انسان دارد.

ولی مهمترین و دیر پاترین فوائد احساس مثبت در رشد و تکامل شخصیت انسان، یعنی در ساختن دائمی نیروهای محرکه بسیار با اهمیت جهت حیات انسان هستند. نیروهای محرکه حیاتی که ما بطور دائم میتوانیم به آنها رجوع کنیم: احساس مثبت مراقبت می کند که مجموعه توان ما در حل مشکلات فکری و اجتماعی بطور دائم افزایش یابد. این امر را برای مثال در سه احساس مثبت، مانند شادی، رضایت و علاقه بطور روشنی میتوان دید:

الف- شادی:

ما زمانی احساس شادی می کنیم که به هدفی از اهدافمان در زندگی برسیم. یا اینکه خود را در محیطی سرشار از اعتماد و امنیت احساس کنیم و بتوانیم تمدد اعصاب کرده، راحت و خوش باشیم. شادی فعالیت خاصی را در روح و مغز انسان ایجاد میکند. همین خاطر نیز همه حالات روحی " مسرت بخش " یک خاصیت مشترک دارند و آن اینکه افق دید و ادراک ما را نسبت به جهان و زندگی باز و متمایل می کنند. ما در حالت شادی بدیگران علاقمند میشویم و حاضریم قبول مسؤلیت و تعهد کنیم. شادی ما را ماجراجو و بازی گوش می کند. ما دست به ابداء و ابتکار، آزمونهای روشنفکری، اجتماعی، هنری و زیباشناسی میزنیم. ما آزمایش می کنیم، چرت و پرت می گوئیم و خود را به ساده لوحی میزنیم و با اینکار به ابتکارات و الهامهای حیرت انگیزی می رسیم. و بالاخره شادی تأثیرات اجتماعی قابل اطمینانی دارد: شادی مقبولیت اجتماعی را افزایش می دهد. آدم شاد همه جا - جز نزد مستبدین - محبوب است. روابط و پیوندهای اجتماعی نو ایجاد میکند و پیوندهای موجود قدیمی را محکمتر می کند. باصطلاح معروف " آدم شاد و سرحال همه را شاد میکند."

ب- رضایت:

رضایت احساسی لذتبخش است. عده ای بخطا گمان میکنند، رضایت انسان را " قانع، راضی و بی توقع "، در نتیجه کار پذیر می کند. علت این برداشت غلط این است: ما وقتی راضی هستیم، قیافه ای نشانگر راحت بودن، کارها را سهل و آسان گرفتن و دارای آرامشی نسبی بودن، داریم. برای مثال پس از انجام موفق کاری، یا فایق آمدن بر و از سر گذراندن فشاری روحی، روانی و یا حل مشکلی دشوار وسخت. باربارا فردیکسن معتقد است: " رضایتمندی احساسی مثبتی بی اندازه با ارزش در همه فرهنگهای جهان است." او برای نمونه ارزش بالای " آمه " در زبان و فرهنگ ژاپنی را تشریح می کند: " آمه توان پذیرفتن توجه و مراقبت و پرستاری، داشتن امنیت خاطر و تأمین مصونیت در رابطه مثبت دوجانبه، معنی می دهد." در پشت ظاهر غیر فعال و کارپذیر رضایت، آمادگی فراوان جهت آموختن و فعالیت مغزی نهفته است. ما وقتی راضی هستیم، بهتر و بیشتر از دیگر حالتها احساسی آمادگی داریم، لحظه ها را با دقت و هوشیاری درک کنیم، تجارب جدید و تازه خود را در ذهن خویش جدا و ردیف کنیم و در برداشتمان از خود و جهان یگانگی و توحید بوجود آوریم. در واقع رضایتمندی امکان اندیشیدن و تأمل را در ما بالا می برد. بهمین خاطر نیز بسیاری از فنون تمرینهای آرامش یافتن و تعمق کردن (مدیتاسیون) نه تنها از لحاظ درمانی ارزش زیادی دارند، رپا به تقلیل واکنشهای فشار روحی و روانی و تقویت تمرکز فکر کمک میکنند، بلکه از جنبه ساختن شخصیت روشنفکری نیز بسیار با اهمیت هستند.

ج- علاقه:

علاقه در زندگی انسان بیشترین حالت هیجانی را ایجاد میکند. انسان در حالت عادی و طبیعی خود بطور دائم و بدون وقفه " گرسنه " هیجانهای جدید و تازه است. مغز انسان از تحریک شدن و به هیجان آمدن لذت می برد. انسان در حالت طبیعی و آزاد خویش، کنجکاوترین و علاقمندترین موجود زنده روی کره زمین است. سیلوان تومکینز، روانشناس شخصیت انسان، معتقد است: " علاقه و دلپستگی، در واقع فکر و اندیشه ای همراه با شادی و هیجان هستند." علاقه بمثابه احساس همیشه همراه و پیوسته با کنجکاوی ظهور می کند. برای مثال انسانها از اسرار و عجایب و معما و از کشف و حل آنها

خوششان می آید. علاقه محرک و مشوق ما در تحقیقات و پژوهشها، از مناسبات و تناسبات پیچیده ای در مغز انسان برخوردارند. بمدد علاقه است که ما ماجراجو، و در پی یافتن حق و حقیقت برانگیخته می شویم. در واقع علاقه مشوق ما در رسیدن به حالت تجربی درونی " شکوفا شدن" (فلوو) است. شکوفا شدن به حالتی می گویند که انسان بهنگام دست زدن بکاری (بخصوص فکری) خود و بسا زمان و مکان را فراموش می کند. در این حالت انسان تمامی کوشش و توان خود را بسیج و عرضه می کند.

وقتی ما به فهمیدن چیزی نو و پیچیده و مشکل، میل و رغبت پیدا میکنیم، وقتی ما در کاوش و جستجوئیم و می آموزیم و آزمایش می کنیم که علاقمندیم. در و بهمراه و همزمان با این حالت است که ما روی رشد و پیشرفت و توسعه من خویش کار میکنیم. ما در موضوع مورد علاقه و پژوهش خود بمعنای واقعی کلمه "ذوب" میشویم و با اینکار عامل و محرک رشد شخصیت، خلاقیت و توسعه استعدادهای خود می شویم. ما بمثابة انسانی علاقمند، برای خود اندوخته ای رو به افزایش از دانشها و نیروهای محرکه جدید، حاصل می کنیم. فرهنگی کردن علاقه انسان در دوران کودکی او، پایدار و دیرپا کردن کنجکاوی در سنین جوانی و میان سالگی، اثری پیشگیر در برابر کاهش هوش و استعداد های ما در دوران پیری و کهولت سن، دارد.

یکی از ویژه گیهای خاص تأثیر احساس مثبت بر انسان، خود را در اصطلاح "شکوفائی" (فلوشینگ) نشان میدهد. این اصطلاح شبه زیست شناسی، بمعنای "شکفتن"، "شکوفائی" و یا "رشد ونمو" را بتازگی روانشناسان به پدیده ای میگویند که در انسان ظاهر میشود، وقتی که او به اوج امکانات و تواناییهای خود میرسد. یعنی زمانیکه انسان استعدادها و تواناییهای خود را در حد کمال مطلوب "شکوفائی" کرده و بتواند آنها را تماماً بکار گیرد. در واقع این آن زمان است که انسان در یگانگی جستن و توحید با خود و دیگری زندگی میکند. احساس مثبت ما را در موقعیتی قرار می دهد که قادریم، به استعداد ها و امکانات خویش تحقق بخشیم، از نیروهای محرکه بالقوه و بالفعل خود کمال استفاده را کرده و روابط خویش را با دیگر انسانها به بهترین نحو تنظیم و ترتیب دهیم. "شکوفائی" بمثابة "سازندگی در کمال مطلوب" از چهار جزء کلیدی مهم تشکیل یافته است:

- ۱- از موجود بودن کمال رضایت و خوشنودی و انسجام مطلوبی از تواناییها و وظایف.
- ۲- از در اختیار داشتن فهرستی غنی از استراتژیهای فکری و عملی و انعطاف پذیری در پندار و کردار.
- ۳- از توانا بودن به رشد و توسعه نیروهای محرکه فردی و اجتماعی. و بالاخره
- ۴- از پیروز شدن بر سختی ها و از سرگرداندن شکستها و ناگامیها.

خواننده گان گرامی که نوشته را تا اینجا مطالعه کرده اند، حتماً این سؤال به ذهنشان خطور خواهد کرد که: آیا اینها همه به این معنی است که ما بطور دائم و اساساً فقط باید شاد و خوش باشیم تا بتوانیم در آزادی و سازنده گی زندگی خوبی داشته باشیم؟ تکلیف احساس منفی چه میشود؟ آیا ما بایستی تا جائیکه ممکن است هر گونه احساس منفی را در درون خویش نادیده بگیریم و یا اصلاً آن را سرکوب کنیم؟ جواب روانشناسان اینست: موضوع احساس منفی باین سادگیها نیز نیست. نظریه "شکوفائی" ابتدا این سئوالها را طرح میکند: انسان به چه مقدار احساس مثبت نیاز دارد تا "شکوفائی" شود و استعدادها و تواناییهای خویش را در کمال مطلوب بکار گیرد؟ از طرف دیگر تا چه اندازه احساس منفی مانع از ایجاد این وضعیت میشود؟ آیا میتوان به این سئوالها اصلاً جواب داد؟ حتی بصورت کمیته؟ با شکفتی باید بگوئیم که جواب این سئوالها آری است:

محققین در دو بخش مهم از زندگی انسانها، یکی کار دستجمعی (تیم ورک) و دیگری زندگی زناشویی، از نقطه نظر احساس مثبت و منفی، پژوهش کرده اند. من در اینجا نمیتوانم وارد جزئیات آن تحقیقات شوم، زیرا از حوصله این نوشته خارج است. ولی حاصل و نتیجه آنها را بررسی خواهیم کرد.

در زمینه کار دستجمعی با کار گروهی تحقیقی معتبر بمثابة فکر راهنما در سال ۱۹۹۹ بعمل آمده است. در این تحقیق روانشناس آمریکائی، ماریسال ف. لوسادا، تعداد ۶۰ گروه کاری را از جنبه قابلیتهای شغلی شان در حل مسائل و مشکلات مورد آزمون قرار داده است. او در این پژوهش تمامی توجه خود را بر این امر مبدول داشته، که کدام گروه کاری حاصل و نتیجه کارش خوب، کدام یک متوسط و یا بد است. علاوه بر آن در پژوهش فوق بطور کاملاً دقیقی به نوع معاشرت افراد گروه با یکدیگر توجه شده است. برای مثال افراد گروه کاری چگونه با هم گفتگو می کنند؟ چگونه تا چه اندازه افراد خود محور، یعنی بدون مشورت با دیگران، دست بعمل می زنند. سپس این معاشرتها بشکل منفی یا مثبت نشانه گذاری شدند. بدینصورت که آیا محتوای آنها بیشتر بیانگر احساس مثبت مثل شادی و رضایت و خوشنودی در محل و موقع کار بودند و یا حاوی احساس منفی مانند انواع دلخوری ها و برخورد های مخرب و ناخوشایند:

بلغمی مزاج بودن، کج بینی، طعنه و ریشخند زدن، تحقیر و سرزنش کردن، گوشه و کنایه زدن، بی محلی و بی توجهی کردن، مسخره کردن و دست انداختن، انتقادهای تخریبی و بالاخره جریحه دار کردن احساسات یکدیگر، اینها همه بمثابة علامات احساس منفی در کار دسته جمعی ارزیابی شدند. در عوض انتقادهای سازنده، سئوالات محرک و مولد فکر و اندیشه، تشویق و تمجید، حمایت و پشتیبانی فکری و عملی بعنوان علامات احساس مثبت مورد ارزیابی قرار گرفتند.

نتایج بدست آمده از تحقیق فوق واقعاً شگفتی آورند: نوع طنین صدا، طرز گفتگو کردن با یکدیگر و بطور کلی شیوه رفتار و گفتار افراد گروه کاری با یکدیگر، بطور کاملاً روشنی بر روی توان و قوه شغلی و حرفه ای آنها اثری مستقیم دارد. در گروههای کاری که بیشتر احساس مثبت حاکم بودند، افراد آن گروه هم بیشتر انعطاف پذیرند و هم خلاق تر، پویا تر و صاحب نیروهای محرکه غنی تری بودند. و طبیعتاً نتایج و حاصل کارشان از موفقیت بیشتری برخوردار بودند.

البته شرط ایجاد یک چنین "گروه مثبتی" بستگی به نسبت احساس مثبت به منفی در آن گروه دارد. در تحقیق فوق ثابت گردید، نسبت احساس مثبت به منفی بایستی دستکم یک به دو و نه دهم باشد. یعنی در واقع احساس مثبت باید سه برابر احساس منفی باشد. در اینصورت میتوان گفت که گروه کاری در حالت "شکوفائی" قرار دارد.

در زمینه روابط زناشویی، جون گوتمن، درمانگر زوجها، تحقیق کرده است. او صدها زوج جوان را در ابتدای شروع زناشویی آنها از جنبه شیوه معاشرتشان و حاکم بودن احساس مثبت یا منفی مورد مشاهده و پژوهش قرار داده است. نتایج حاصل از تحقیق او شبیه به گروههای کاری است با یک تفاوت مهم و آن اینکه: در روابط زناشویی نسبت احساس مثبت به منفی ما بین زوجها بایستی ۱: ۴، یعنی چهار برابر شادی و شغف و احترام متقابل نسبت بیکدیگر در معاشرتهایشان باشد. در اینصورت دورنما، عمر و کیفیت اینگونه زناشوییها خوب و مثبت است.

حال اگر بار دیگر سؤال بالا را طرح کنیم و بگوئیم، پس بنا بر نتایج این تحقیقها ما بایستی مدام شاد و خوش و راضی باشیم و هیچگونه غم و دلخوری و ناراحتی را بدون خویشی راه ندهیم؟ و یا نسخه ای مؤثر برای کار دستجمعی موفق و یا زناشویی خوشبخت، فقط به فقط وجود احساس مثبت است؟ جواب این سئوالها این است: این امر نه درست است و نه میتوان واقعبین داشته باشد. احساسات منفی مثل مقدار کمی عصبانیت و خشم، حداقلی از حسادت، غم، ناراحتی و یا ترس، احساسات "تصحیح" کننده ای هستند که به یاری ما می آیند تا ما نسبت به واقعیتهای زندگی و این جهان کور نشویم. برای مثال رابطه ای - اجتماعی، سیاسی، شغلی، عشقی و ... - که در آن هیچگونه اختلافی، در اینصورت هیچ انتقادی، ناراحتی و برخوردی وجود نداشته باشد، اصلاً قابل تصور نیست. اگر یک چنین رابطه ای وجود داشته باشد، در آن احساس مثبت اثر خود را از دست میدهد. اگر مثلاً انتقادی نشد، مقبولیت، تشویق و تمجید اثر خود را از دست می دهند. علاوه بر آن این رابطه یک رابطه استبدادی یعنی پر از زور و جبر است. طبیعتاً در یک چنین رابطه ای انتقاد "زشت" و خطرناک است و موجب طرد و بسا مرگ منتقد خواهد شد. در اینصورت در این نوع از رابطه نه "تصحیحی" وجود دارد و نه رشد و سازندگی. بهمین خاطر نیز در تمامی نظامهای استبدادی نه اثری از شادی و خوشبختی است و نه سازندگی و رشد در آن محلی پیدا خواهند کرد. در نوشته ای دیگر به این امر خواهیم پرداخت که از جنبه روانشناسی "چرا استبداد از شادی گریزان است."

فهرست منابع و مآخذ:

Barbar Frederickson: What good are positive emotion?

سخنرانی در صد و سیزدهمین سالگرد

Washington, D.C در سال ۲۰۰۵ American Psychological Association

از همان نویسنده:

The role of positive emotion in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions در American Psychologist جلد ۵۶ سال ۲۰۰۴

Barbar Frederickson and Marcial F. Losada: positive affect and complex dynamics of human flourishing. In: American Psychologist,

جلد ۵۶ سال ۲۰۰۴.

John Gottmann: What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Lawrence Erlbaum, Hillsdale 1994

Corey M. Keyes and Jonathan Haidt: Flourishing. Positive Psychology and the life well-Lived. United Book Press, Hillsdale 2002.