



یکپارچه‌سازی
هیجان‌ات و شناخت
در طول عمر

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۹
تقدیر و تشکر.....	۱۱
فصل ۱: هیجانات و شناخت: گذار از اسطوره و فلسفه به روان‌شناسی مدرن و علم عصب‌شناسی.....	۱۳
۱-۱ خرد و هیجانات به‌عنوان دو قطب مخالف.....	۱۳
۱-۲ افلاطون و آرمانی‌سازی عقلانیت.....	۱۶
۱-۳ شالوده‌شکنی اسطوره عقلانیت.....	۱۷
۱-۴ ارتقای بدن و هیجانات توسط داروین.....	۱۸
۱-۵ نظریه‌های هیجان بعد از داروین.....	۱۹
۱-۶ فروید و ناخودآگاه.....	۲۰
۱-۷ مراحل روانی-اجتماعی زندگی از دیدگاه اریک اریکسون.....	۲۱
۱-۸ نظریه درون‌سازی و برون‌سازی پیازه.....	۲۳
۱-۹ هیجانات به‌عنوان سامانه‌های تعادل اجدادی: دیدگاه‌های عصب-زیست‌شناسی.....	۲۴
فصل ۲: تعادل و عدم تعادل در رشد.....	۳۱
۲-۱ مقدمه.....	۳۱
۲-۲ هم‌ایستایی/ تعادل و کاهش تنش.....	۳۲
۲-۳ تعادل یابی و تشدید تنش.....	۳۵
۲-۴ عدم تعادل و سازمان‌دهی مجدد در روند رشد: دیدگاهی شناختی.....	۳۶
۲-۵ عدم تعادل و سازمان‌دهی مجدد در رشد: سازکارهای عصب-زیست‌شناختی.....	۴۱
فصل ۳: بسط و سازمان‌دهی مجدد در رشد: سازکارهای عصب-زیست‌شناسی.....	۴۴
۳-۱ ساختن مغز از طریق تجربه.....	۴۴
۳-۲ مغز و نورون‌ها.....	۴۵
۳-۳ انتقال نورونی: پتانسیل استراحت و پتانسیل عمل.....	۴۷
۳-۴ انتقال دهنده‌های عصبی و انتقال عصبی.....	۴۸
۳-۵ انعطاف‌پذیری سیناپسی.....	۵۰
۳-۶ سطوح تنش و محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال.....	۵۴
۳-۷ استرس همچون منبع تغییر انطباقی.....	۵۷
فصل ۴: رشد شناختی-هیجانی در نوباوگان.....	۶۲
۴-۱ روابط هیجان-شناخت در روند رشد: دیدگاه پیازه.....	۶۲
۴-۲ رشد هیجانی اولیه و بافت روانی-اجتماعی: دیدگاه اریکسون.....	۶۵
۴-۳ هیجانات در رشد نوباوه.....	۶۶
۴-۴ پژوهش سروف در مورد سازمان هیجانات در سال‌های اولیه.....	۶۸
۴-۵ بررسی رابطه بین بافت ارتباطی در رشد اولیه و مغز نوزاد.....	۷۴
فصل ۵: رشد شناختی-هیجانی در خردسالان.....	۸۶
۵-۱ تفکر درباره تفکر: خزانه رفتاری روبه رشد کودک نوپا و اهمیت آن برای رشد هیجانی.....	۸۷
۵-۲ زبان و هیجان.....	۸۷
فصل ۶: رشد شناختی-هیجانی از نوجوانی تا بزرگسالی.....	۱۱۲
۶-۱ دیدگاه پیازه در باب نوجوانی و عملیات صوری: «تفکر شتاب می‌گیرد».....	۱۱۳
۶-۲ محدودیت‌های تفکر نوجوان.....	۱۱۴

- ۳-۶ یکپارچگی شناخت و هیجان در نوجوانی..... ۱۱۷
- ۴-۶ تهدیدها برای رشد نوجوان..... ۱۱۸
- ۵-۶ افسردگی و جنسیت..... ۱۲۰
- ۶-۶ ورای عملیات صوری: یکپارچگی هیجان و شناخت در نوجوانی و بزرگسالی..... ۱۲۲
- ۷-۶ تفکر پساصوری و هیجانات دوران پیش از نوجوانی تا اواخر بزرگسالی..... ۱۲۷
- ۸-۶ سطوح نظم‌جویی و سن..... ۱۳۴
- ۹-۶ انواع یکپارچگی و علل آنها..... ۱۳۷
- ۱۰-۶ تکوین «حالات فراموشی کارکردی» در سیر رشد..... ۱۴۰

فصل ۷: ارتباط هیجان-شناخت در سالمندی..... ۱۴۲

- ۱-۷ علت، چگونگی و زمان سالمندی و بهینه‌سازی آن..... ۱۴۲
- ۲-۷ شناخت و مغز در اواخر زندگی..... ۱۴۴
- ۳-۷ پیامدهای تغییرات مغز در اواخر زندگی برای روابط هیجانی-شناختی..... ۱۴۷
- ۴-۷ مزایا و معایب افزایش خودکاری و تبلور دانش در بزرگسالی..... ۱۵۱
- ۵-۷ افت‌ها در توانایی‌های سیال و پردازش هیجانی در نیمه دوم زندگی..... ۱۵۲
- ۶-۷ برگزیده یافته‌های مبتنی بر تجارب: اواخر زندگی و یکپارچگی دانش هیجانی..... ۱۵۷

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۱۶۷

منابع..... ۱۶۹

فصل ۱

هیجان‌ات و شناخت: گذار از اسطوره و فلسفه به روان‌شناسی مدرن و علم عصب‌شناسی

این فصل با معرفی شماری از دیدگاه‌های پیش‌ساز علمی و فلسفی در مورد ماهیت هیجان‌ات، شناخت یا عقلانیت آغاز می‌شود. شایان ذکر است که این دیدگاه‌ها اغلب به دیدگاه دوگانه‌انگاری اشاره داشتند که هیجان‌ات را بی‌ارزش و خرد را آرمان‌سازی می‌کنند. این دیدگاه دوگانه‌انگارانه پس از انتشار کتاب «خاستگاه گونه‌ها» توسط چارلز داروین در کتاب بعدی وی (داروین، ۱۸۷۲) به چالش کشیده شد. این کتاب پیشنهاد می‌دهد که هیجان‌ات در انسان‌ها و حیوانات مشابه [مانند میمون‌ها و گوریل‌ها، مترجم] نقش انطباقی دارند و به صورت کامل، خودکار عمل می‌کنند، زیرا هدف از آنها حفاظت از تعادل‌جویی و بقا در موقعیت‌های اضطراری خطر است. پیشنهاد داروین مقدمات بازگشت به زیست‌شناسی را مهیا کرد. این پیشنهاد بنیان نظریه‌های مدرن هیجان‌ات را شکل داد، همچنین آثار عمیقی در تفکر فلسفی و روان‌شناختی در باب اهمیت و کارکرد هیجان‌ات در سازش و تطبیق‌پذیری گذاشت. در نظریه‌های فروید و پیاز، به این اثر به‌اختصار اشاره شده است. در این فصل به تفصیل به این موضوع می‌پردازیم که این «چرخش زیست‌شناختی» چگونه در نظریه‌های جدید در مورد هیجان به‌عنوان «نظام‌های تعادل‌جویی در مغز اجداد انسان» مشهود است؛ چنان‌که در آخرین آثار پنکسپ و بیون (۲۰۱۲) و داماسیو (۲۰۱۰) شواهدی دال بر این موضوع آمده‌اند.

۱-۱ خرد و هیجان‌ات به‌عنوان دو قطب مخالف

تجربه بشر از واقعیت و ارتباط با آن اغلب با نگاه دوگانه‌انگاری فهمیده و مورد بحث واقع می‌شود. در یک سو، جهان تفکر و تصمیم‌گیری‌های منطقی جای دارد؛ واقعیتی بسیار ساختارمند که توسط فیلسوفان تحلیل می‌شود و حتی در مورد موضوعاتی مانند ماهیت واقعیت و طبیعت انسانی دارای بینش‌هایی است که قابلیت تایید دارند؛ در سوی دیگر، فرایندهای هیجانی و شهودی قرار دارند که اغلب به زبان ساختارمند و واقع‌بین خرد بی‌توجه‌اند و با این حال، آن زبان را با غنا و جذابیت تجربه حیات می‌بخشند. تاریخچه روشنفکری ما

اغلب این زبان‌ها را دوقطبی‌سازی کرده و آنها را در مقابل یکدیگر قرار داده است. بر همین اساس، زبان خرد و تفکر برتری و توفیق یافت و بر آن تکیه شد، در حالی که به زبان هیجان و شهود به دیده تردید و بدگمانی نگریسته شد.

تفکیک و جدایی این حالات تجربه اغلب با اشاره به آنها به‌عنوان دو «زبان» مختلف مورد بحث قرار گرفته است. من در اثر *روان و اروس*^۱ (لابووی-وی-یف، ۱۹۹۴)، در نامیدن آن دو حالات با عناوین *لوگوس*^۲ و *اسطوره*^۳ از کارل گوستاو یونگ پیروی کردم. *لوگوس* به معنای «کلمه» است، اما به‌طور خاص به جنبه‌های مفهومی کلمه و به‌طور کلی‌تر، به واقعیت اشاره دارد. *لوگوس* بر فعالیت‌هایی مانند شمارش، محاسبه و توضیح دلالت داشته و به جنبه‌هایی مانند قاعده، اصل و خرد اشاره دارد. از این رو، دانشی را تعیین می‌کند که قابل بحث است و دلالت‌ها و اشارات روشنی را به همراه دارد. از این رو، می‌توان آن را به دقت و با اجماع تعریف کرد. برونر آن را روش «پارادایمی» تفکر نامید (برونر، ۱۹۸۶).

کلمه *اسطوره* به زبان و گفتار نیز اشاره دارد، اما در معنایی متضاد با *لوگوس* مطرح می‌شود. این واژه راه نزدیک شدن به واقعیت و تجربه واقعیت را تعیین می‌کند که با سهولت کمتری نسبت به حقیقت *لوگوس* قابل بحث، اثبات یا فرمول‌بندی است. زبان *اسطوره*، به‌جای صریح و آشکار بودن، ضمنی است و معانی‌اش در بافت داستان مانند بازگویی یک اسطوره منتقل می‌شود. افلاطون این حالت را *محاکات*^۴ نامید و در تعریف آن مثالی از خواننده شعر هومری آورد:

هنگامی که ما به اشعار هومر یا شاعران حماسه‌سرای دیگر گوش می‌دهیم که شعر داستان ناکامی پهلوان بزرگ را که به مصیبتی گرفتار آمده است شرح می‌دهد و شکوه‌ای دراز و غم‌انگیز از زبان او بیان می‌کند یا او را در حالی مجسم می‌کند که از دست سرنوشت می‌نالد و به سینه می‌کوبد، چنان‌که می‌دانی، همان حالت روحی به خود ما دست می‌دهد و از گفته شاعر به هیجان می‌آییم و لذت می‌بریم و هر شاعری که بتواند این حالات روحی را به نحوی قوی‌تر در ما ایجاد کند او را بزرگ‌ترین شاعران می‌خوانیم و می‌ستاییم^۵ (افلاطون، ۱۹۶۱؛ لابووی-

1. Psyche and Eros

2. logos

3. mythos

۴. سقراط و افلاطون و به‌تبع آن ارسطو شعر و موسیقی را ماده اصلی ادبیات و نیز اساس آن را *mimesis* (میمیس) می‌خوانند. ممسیس به معنای ادا درآوردن و تقلید کردن است و از این لحاظ در مقابل پانتومیم قرار می‌گیرد. پانتومیم هنری است نمایشی که در آن بدون آنکه صدا دریاورند سعی می‌کنند ادای کسی یا چیزی را دریاورند تا بیننده متوجه اصل موضوع شود و هرچه تقلید شخص با مهارت بهتر انجام گیرد و بیننده را به شوق و نیز تحسین مهارت‌هایش وادارد پسندیده‌تر است. برخی این کلام *mime* را در مقابل میمون قرار می‌دهند. شاید از آن رو که کبی‌برداری نیز از این کلمه استنباط می‌شود. در ادبیات قدیم به میمون کبی می‌گفته‌اند.

۵. برگرفته از دوره آثار افلاطون، ترجمه محمدحسن لطفی (۱۳۶۳).

وی‌یف، ۱۹۹۴، ص. ۳۴).^۱

از این رو، روش «روایتگری» تفکر (برونر، ۱۹۸۶) روشی است که در آن معانی از طریق مشارکت و نقل اجتماعی منتقل می‌شود. هدف از آن انتقال دادن حسی به موقعیت است که به‌طور طبیعی احساس می‌شود و به‌جای اینکه برای ادعای خود «شواهد عینی» بیاورد، آستن میزان قابل توجهی از هیجان است؛ زبانی است که به‌گونه‌ای ذاتی ذهنی است بدون اینکه عقلانی باشد و دلیل و شواهد عینی را دنبال کند. در واقع، به زیان و روش تفکری اشاره دارد که در آن ما با هیجانان، تصویرپردازی و فانتزی، مثل آنچه در شعر، داستان‌گویی و اسطوره به‌کار می‌رود، هیجان‌زده و از خودبی‌خود می‌شویم.

در سرتاسر تاریخچه دانش ما، همیشه بر سر نحوه اولویت‌گذاری این دو روش تفکر (تجربه) جدل وجود داشته است. یکی از اولین فیلسوفانی که درباره ارزش نسبی این دو روش بحث کرد افلاطون بود که بیش از همه، به تأثیر نوشتن در تفکر علاقه داشت (دونالد، ۱۹۹۱؛ اکسپینر و کول، ۱۹۸۱ را ببینید). پیش از زبان نوشتاری، اطلاعات به‌طور شفاهی انتقال می‌یافت، روشی که به‌گونه‌ای ذاتی بین‌فردی است و دانش را از طریق حس مشارکت و استغراق یا صراحت هیجانی و همانندسازی شنونده با سخنران منتقل می‌کند.

در این اواخر، فیلسوف آلمانی به نام ارنست کاسیرر نیز بر این حقیقت صحه گذاشت که در روش اسطوره، افراد نگرشی تحلیلی به اطلاعات اتخاذ نمی‌کنند و برای داشتن دیدی بهتر از آن فاصله نمی‌گیرند؛ بلکه

تفکر اسطوره‌ای بر روی داده‌ها آزادانه عمل نمی‌کند تا آنها را با همدیگر مقایسه کند و مرتبط کند، بلکه مسخر و اسیر ادراک شهودی‌ای است که به‌صورت ناگهانی رخ می‌دهد. تفکر اسطوره‌ای در تجربه بی‌میانجی مستغرق می‌شود و در اینجا و اکنون محسوس، چندان بزرگ

۱. تربیت یونانیان باستان بر اساس اشعار هومر یا تراژدی‌نویسان بوده است و افلاطون تقریباً در تمام آثارش به‌ویژه در رساله «جمهوری» که کامل‌ترین و بهترین اثر اوست، به دشمنی با شعر و تراژدی و تربیت حاصل از آن می‌پردازد؛ و در سه کتاب دوم، سوم و دهم از کتاب‌های ده‌گانه جمهوری، بیشتر از نوشته‌های دیگرش به شعر و تراژدی می‌تازد و با ذکر دلایلی، شاعران و تراژدی‌نویسان را از دولت‌شهر آرمانی‌اش بیرون می‌کند. نخستین دلیلی که افلاطون برای حکم خود بیان می‌کند دروغ بودن داستان‌ها، یا نگفتن تمام حقیقت در داستان‌ها است. او سپس به موضوع تقلید می‌پردازد و با طرح عالم ایده و تمثیل غار، مقلدان را کسانی می‌داند که با تقلید از تصویری که خود تقلیدی از حقیقت است، سه مرحله از حقیقت دور افتاده‌اند. این مقلدان هم در حیطه هنرهای تصویری وجود دارند که نقاشان هستند و هم در شعر که تراژدی‌نویسان هستند. پس افلاطون، با تقسیم روح انسان‌ها به جزء شریف و جزء پست، تراژدی‌نویسان را به خاطر به هیجان درآوردن جزء پست روح آدمیان متهم می‌کند. افلاطون که به دنبال شیوه تربیت جدیدی بر اساس فلسفه برای آرمان‌شهر خود است، در جمهوری به آن آثار اشاره نمی‌کند، اما در رساله قوانین که حاصل دوران کهولت و پختگی اوست، به‌وضوح نوشته‌های خود را سرمشق مناسبی برای تربیت فلسفی در آرمان‌شهر معرفی می‌کند (تراژدی در رساله «جمهوری» افلاطون. سعید شاپوری، اسماعیل بنی‌اردلان، حسن بلخاری قهی. ۱۳۹۳)

است که هر چیز دیگر در برابر آن ناچیز می‌نماید. برای کسی که ادراک و فهم او تحت افسون این طرز تلقی است، چنین می‌نماید که در برابر این اکنون محسوس، کل جهان هیچ است؛ همان محتوای بی‌میانجی‌ای (هرچه که می‌خواهد باشد) که علاقه‌اش را تحت تسلط خود می‌گیرد؛ چنان آگاهی‌اش را بر می‌کند که دیگر چیز دیگری نمی‌تواند جدا و در کنار آن وجود داشته باشد. خویشتن فرد همهٔ توانش را بر این چیز واحد می‌گمارد، در آن زندگی می‌کند و خود را در آن مستغرق می‌کند^۱ (کاسیرر، ۱۹۴۶، صص. ۳۲-۳۳).

در مقابل، ابداع نوشتار نگرش کاملاً متفاوتی را به اطلاعات ترغیب کرد که دیگر به‌صورت شبه‌واگیری منتقل نمی‌شد. اطلاعات شبه‌واگیری خود از طریق درگیری هیجانی شدیدی که شنوندگان تجربه می‌کنند ترغیب شده و انتقال می‌یابد. در عوض، نوشتار فاصلهٔ بیشتری را برای شنونده فراهم می‌آورد. برای مثال، پیام‌های مکتوب می‌توانند از بافت/زمینه‌شان جدا شوند و خواننده می‌تواند آنها را بازبینی، جدا از یکدیگر و در زمان و مکان جابه‌جا کند و به‌طور نظام‌مندی آنها را مقایسه و نقد کند. این روش تفکری است که به‌طور آرمانی با جدل منطقی معطوف به شواهد و اثبات «حقایق» سازگاری و مناسبت دارد (اسکینر و کول، ۱۹۸۱ را ببینید).

۲-۱ افلاطون و آرمانی‌سازی عقلانیت

افلاطون، فیلسوف یونانی، یکی از اولین کسانی بود که این روش جدید تفکر را خرد نامید و مدعی شد که خرد روش تفکر و شناختی است که پیشرفته‌تر از محاکات یا اسطوره است. سپس این دو روش تفکر را که در دو قطب مخالف بودند روی یک رابطهٔ عمودی سلسله‌مراتبی جای داد: بر همین اساس، خرد بر وجه خیالی و هیجانی غلبه داشت و آن را سرکوب می‌کرد و محکومیت اصلی این بود که سرکوبی باعث می‌شد قوانین عینی لوگوس حقایق غایی‌ای را افشا کنند. حقایقی که کاملاً جهان‌شمول و خشتی است و آلوده به ذهنیت بشری و شکست‌های ماهیت ارگانیک نیست. از این رو، افلاطون واعظ در رسالهٔ *فایدون*^۲ [شاگرد سقراط] (b1۹۶۱) باید به دنبال اجتناب از توجه به تمایلات بدن باشد، از آنجا که «... چنین می‌نماید که روح آدمی هنگامی می‌تواند به نیکوترین وجه اندیشه و تعقل کند که هر نوع حس بینایی و شنوایی و خوشی و ناخوشی توجه او را منحرف نکند، یعنی وقتی که بدن را نادیده می‌گیرد و در حد امکان از آن مستقل می‌شود و تا آنجا که میسر است دور از فعالیت‌های تن به جست‌وجوی حقیقت پردازد^۳ (افلاطون، b1۹۶۱، ص. ۴۸)».

۱. برگرفته از زبان و اسطوره، ترجمهٔ محسن ثلاثی

2. Phaedo

۳. برگرفته از دوره‌آثار افلاطون، ترجمهٔ محمدحسن لطفی و رضا کاویانی

همان‌طور که فیلسوفی به نام ایمره لاکاتوش اشاره کرد، برای حدود دو هزار سال قوانین تفکر صرفاً با قوانین منطق و استدلال شناسایی می‌شد و تاریخچه منطق «اساساً تاریخچه نقد و بهبود مسیرهای تفکر استنباطی و تخریب مسیرهای تفکر استقرایی از طریق صوری کردن منطق بود» (لاکاتوش، ۱۹۷۰، صص. ۸-۹).

۳-۱ شالوده‌شکنی اسطوره‌عقلانیت

در مقابل، اوایل قرن بیستم شاهد شالوده‌شکنی ژرف اسطوره برتری خرد فارغ از ذهنیت‌گرایی بشری بود. این شالوده‌شکنی با انتقادات فیلسوفان رمانتیک مانند نیچه و شوپنهاور تشدید شد (نوزیک، ۱۹۸۱، ص. ۴؛ لیکاف و جانسون، ۱۹۸۰ را ببینید). این فیلسوفان مدعی بودند که گفتمان عقلانی انباشته از مؤلفه‌های ذهنی است، همان‌طور که در زبان رقابت برای کسب قدرت و حقیر شمردن خطاپذیری و ذهنیت‌گرایی انسان آشکار است؛ اما در واقع، جهان‌شمول بودن اعتبار گفتمان عقلانی مستلزم همان زبان ذهنی‌ای است که به برافکندن آن میل دارد. این ادعا به صورت قضایای محدود^۱ توسط ریاضیدان‌هایی مانند اسکولم، گودل و چرچ (اسمیت، ۲۰۰۷ را ببینید) مطرح شد. این قضایا عنوان می‌کردند که فقط اصول موضوعه نسبتاً بنیادی و ابتدایی (مانند اصول ریاضی اقلیدس) می‌توانند در یک فرم قیاسی بسته (همان چیزی که فیلسوفان پیشین همیشه به دنبال آن بوده‌اند) آورده شوند. با این حال، به محض اینکه به مسائل کلی‌تری پرداخته می‌شود، نیاز است که گزاره‌هایی با ویژگی‌های غیرصوری، کمتر قیاسی و بیشتر غیرقطعی به کار گرفته شوند. به‌طور کلی، این قضایا این‌طور بیان می‌کردند که حقیقت موضوعی ثابت و جهان‌شمول نیست، بلکه بهتر است آن را همچون فرایندی پویا در نظر گرفت: چیزی که تکامل می‌یابد، ساخته می‌شود و به‌طور مستمر پالایش و اصلاح می‌شود؛ بنابراین حقیقت دارای چشم‌انداز تاریخی و تحولی است و از قلمروی اصول و ایدئال‌ها فراتر می‌رود و به سمت توجه به بافت و زمینه عمل انسان حرکت می‌کند (لابووی-وی-یف، ۱۹۹۴). از این رو، فیلسوفان امید داشتند با پاک‌سازی زبان عقلانیت از همه مؤلفه‌های زبان اسطوره، مثل ذهنیت‌گرایی و امیال، از پیشرفت گریزناپذیر و روشنگری مطمئن شوند. با وجود این، همین امید خود بر پایه زبان امیال صورت گرفته بود: «درست همان‌طور که فروید به این موضوع اشاره کرد که استفاده بیش از حد از عقلانیت به ضدش یعنی امری غیرعقلانی تبدیل می‌شود، بنابراین میل شدید آرمانی‌سازی کردن لوگوس (منطق) مبین زبان میل است. دلیل آن این است که منع امیال، فی‌نفسه، خود نوعی کنش از سوی میل است و اعتقاد به قدرت‌رهایی بخشی اجتناب‌ناپذیر لوگوس، خود نیز، اسطوره است» (همان، ص. ۱۷۴).

۴-۱ ارتقای بدن و هیجانات توسط داروین

در حقیقت، ارزیابی مجدد نقش بالامرته خرد در اوایل قرن بیستم توسط چارلز داروین در کتاب «خاستگاه گونه‌ها» آغاز شده بود (داروین، ۱۸۵۹). داروین با تفکرات زمین‌شناسی به نام لایل مواجه شده بود. کار لایل به این موضوع اشاره داشت که بر اساس شواهد موجود در رسوبات زمین‌شناسی، قالب زمانی آفرینش زمین باید مدت‌ها پیش از آن چیزی باشد که مذهب ادعا می‌کند. داروین میزان زیادی از شواهد را در حمایت از این نتیجه‌گیری جمع‌آوری کرد که زندگی روی زمین در قالب زمانی بسیار طولانی‌تری از آنچه تصور می‌شود تکامل یافته است و اینکه این تکامل با همین بازه بسیار طولانی به روش‌های مشابهی برای گونه‌های مختلفی از حیوانات تا انسان انجام گرفته است. او می‌دانست که اشاره به خویشاوندی نزدیک و پیدایش انسان‌ها با پیدایش حیوانات گزاره‌ای انفجاری است که بسیار سروصدا به پا می‌کند و به همین دلیل از انتشار آن نگران بود (گروبر، ۱۹۸۱) و تا زمانی که والاس (۲۰۰۷) تصمیم گرفت ایده‌های بسیار مشابهش را درباره الگوهای تکاملی منتشر کند، انتشار آن را به تعویق انداخت. همان‌طور که به‌خوبی مشخص شده است، در فضای حاکم بر آن اعصار، پیشنهاد داروین درباره پیوستار موجود در تکامل حیوانات و انسان‌ها بسیار شگفت‌آور و حتی نوعی بدعت بود و با سروصدای زیادی به‌عنوان توهین به روایت‌های مذهبی خلقت و با رد و به‌سخره گرفتن مقام بالامرته مفاهیم بشر و خرد، مورد انتقاد واقع شد. با وجود این، داروین خیلی زود بعد از کتاب «خاستگاه گونه‌ها» اثر «بروز هیجانات در انسان و حیوانات» را منتشر کرد (داروین، ۱۸۷۲). در این کتاب، داروین پیشنهاد داد که هیجانات نقش تطابقی مهمی ایفا می‌کنند و نیز فرآیندهایی تکاملی شکل گرفته‌اند، به‌طوری که بقا را در موقعیت‌های بسیار اضطراری و پرخطر به حد بهینه برسانند. از این رو، هیجانات به‌شدت خودکارند و در نتیجه آن، ارائه پاسخ‌های سریعی میسر می‌شود، پاسخ‌هایی که با فرآیندهای کندتر تحلیل عقلانی امکان‌پذیر نیستند؛ به‌عبارتی در بسیاری از موقعیت‌ها از منظر تطابقی بر خرد برتری دارند:

... اعمال خاصی که ما آنها را بیانگر حالات خاص ذهنی خاص می‌شناسیم نتایج مستقیم ساختار سیستم عصبی هستند و از ابتدا مستقل از اراده و تا حد زیادی مستقل از عادت بوده‌اند... این موضوع بسیار مبهم و ناآشکار است، اما به لحاظ اهمیتش باید بیشتر مورد بحث قرار بگیرد؛ و همیشه توصیه می‌شود که جهل خودمان را به‌روشنی دریابیم (داروین، ۱۸۷۲؛ همان‌طور که در پنکسپ و بیون، ۲۰۱۲، ص. ۱ آمده است).

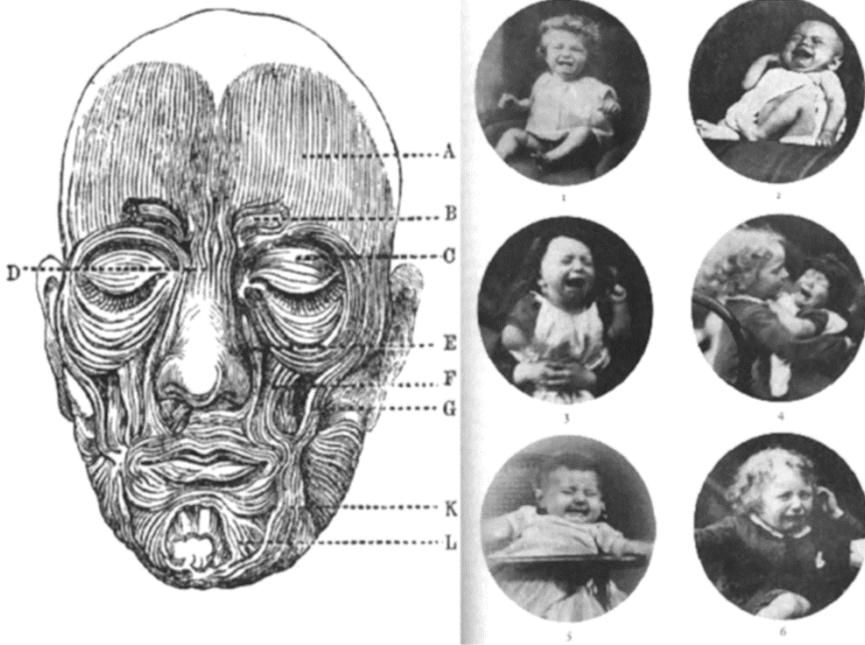
برای درک بهتر قدرت و خودکار بودن فرایندها، داروین «آزمایشی» را مطرح کرد که در هنگام دیدار از باغ‌وحش روی خود انجام داد:

صورت‌م را روی شیشه ضخیم قفس یک مار زهردار قرار دادم... با این تصمیم که اگر مار به

من ضربه زد به عقب برنگردم، اما به محض اینکه به طرفم آمد، اراده‌ام بی‌نتیجه ماند و با سرعت چند متر به عقب پریدم. اراده و استدلالم در برابر تصور خطری که هرگز تجربه نکرده بودم فاقد قدرت بود (داروین، ۱۸۷۲/۱۹۶۵، ص. ۳۸).

۵-۱ نظریه‌های هیجان بعد از داروین

مطالعات داروین دیدگاه‌ها درباره‌ی کارکرد هیجان‌ها را متحول کرد. در واقع، کارهای او مبنایی برای ارزیابی مجدد اهمیت هیجان‌ها شدند و او بنیانی علمی درباره‌ی نحوه‌ی مطالعه آنها نیز پیشنهاد داد. او در کتابش شماری از هیجان‌ها مانند خشم، شرم، ترس یا شادی را به تفصیل شرح داد. هر طبقه از هیجان‌ها توسط رویداد خاصی مشخص می‌شد که آن را راه می‌انداخت یا فعال می‌کرد. فعال‌سازی به وسیله‌ی حرکاتی مانند دفاع‌ها یا حمله و همچنین حالات چهره‌ای خاص مشترک میان انسان‌ها و حیوانات مشهود بود. برای مثال، درست مانند حیواناتی که در هنگام دفاع در برابر حمله خودشان را باد می‌کنند و موهایشان را بالا می‌برند، انسان‌ها نیز به «رویداد سیخ شدن موها» در هنگام وحشت اشاره می‌کنند. کتاب داروین تصاویر دقیقی از عضلات چهره که حرکات هیجانی مختلفی را تولید می‌کند و همچنین عکس‌هایی (اولین بار در تاریخ کتاب‌نویسی) از حالات هیجانی مختلف کودکان و بزرگسالان ارائه داد (شکل ۱-۱). پیشنهادهای او توسط تامکینز (مانند ۱۹۶۲، ۱۹۸۴، ۱۹۹۹) احیا شدند. تامکینز هیجان‌ها را الگوهای متمایز ژست‌های بیانگر و پاسخ‌های فیزیولوژیک می‌دانست. پیشنهادهای او بعدها توسط دانشجویانش، پاول اکمن (۱۹۷۳)، اکمن و روزنبرگ (۲۰۰۵) و کارول ایزارد (۱۹۷۰، ۱۹۹۰)، توسعه یافتند. این دانشجویان بعدها نظریه‌ی داروین را توسعه دادند و با ارائه‌ی روش‌های مبتنی بر آناتومی و دقیق به اندازه‌گیری حرکات چهره برآمدند. این الگوهای حرکتی به‌طور کلی توسط هفت عاطفه‌ی بنیادی یا هیجان‌ها اساسی شکل می‌گیرند و هر یک از این عواطف دارای الگوهای حرکتی بیانی و فیزیولوژیکی مشخصی هستند. از این رو، این مفهوم که الگوهای هیجانی اساسی‌ای وجود دارند که مبنای زیست‌شناسی دارند حمایت عظیمی را دریافت کرده است و به‌عنوان یافته‌ای قابل استناد برای پژوهش‌های مربوط به هیجان‌ها پذیرفته شده است.



شکل ۱-۱. هیجانات در حالات مختلف چهره طبق نظر داروین. داروین به‌دقت ماهیچه‌های صورت و کارکردهایشان را در حالات چهره‌ای مانند اخم، چین دادن بینی، بستن چشم‌ها و بالا بردن گوشه‌های لب به ثبت رساند. همگی شامل راه‌های مختلف برای بروز حالات متمایز در کودکان نگران بودند (با کسب اجازه از داروین، سی. ۱۹۹۸). ویراست سوم). *بروز هیجانات در انسان و حیوانات*. مقدمه، پایان‌بندی و نظرات از پاول اکمن. لندن: هارپز و کالینز، ص. ۲۹.

۶-۱ فروید و ناخودآگاه

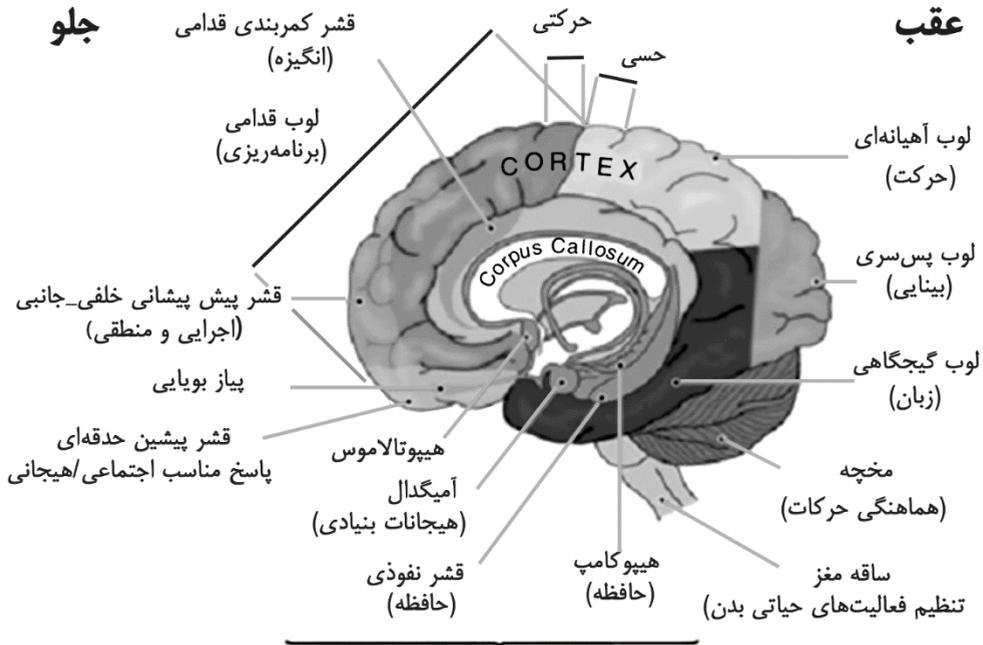
نوشته‌های داروین که اهمیت هیجانات بسیار خودکار را در مقایسه با فرایندهای عقلانی ارزیابی مجدد می‌کنند اثر عمیقی در دیدگاه‌های مدرن‌تر هیجان داشته است. یکی از پیشگامان این دیدگاه‌های مدرن زیگموند فروید (۱۸۲۳/۱۹۵۷، ۱۹۰۰/۱۹۵۳) بنیان‌گذار روان‌تحلیلی بود که کارش نیز با طرد باور متعصبانه فلسفه خردگرایی شروع شد. از این رو، او پیشنهاد داد که پشت فرایندهای عقلانی نوعی از شیوه بودن هست که در آن دنیای درونی امیال و آرزوها جولان می‌دهند. این دنیای درونی از نوعی *فرایند اولیه* بسیار ناخودآگاه است و به‌عنوان «اید» تعریف شد؛ نوعی از میراث زیستی که سائق نام دارند و دارای قصدمندی خاص خودشان است، اما قصدمندی‌ای که عقلانی نیست، بلکه به‌جای افزایش عقلانیت، برآورده‌کردن آرزوها و امیال را هدف قرار می‌دهد. فروید به‌طور خاص به رشد جنسی علاقه داشت و مفهوم آرزوهای لیبیدویی کودک نسبت به والدینش را یکی از سائق‌های غالب معرفی کرد، حقیقتی که به نحوی بر نگرش‌های ویکتوریایی آن زمان شورید و نظریه‌اش «نظریه روانی جنسی» نام گرفت. وی تأکید

داشت اصل لذت-درد بر «اید» غالب است؛ به عبارتی، هدف اید افزایش لذت و اجتناب از درد است، برخلاف ایگو که به سمت مطالبات واقعیت بیرونی گرایش دارد. ایگو توسط فرایندی ثانویه هدایت می‌شود، نوعی از بودن که دیگر توسط تقاضای اید برای دستیابی به لذت و اجتناب از درد هدایت نمی‌شود، بلکه کارکردهایی عقلانی را دنبال می‌کند تا بین مطالبات اید و کارکرد عینی و معتبر ایگو که به سوی واقعیت بیرونی جهت‌گیری دارد تعادل برقرار کند. از این رو، ایگو به‌جای غوطه‌وری صرف در فرایند اولیه، بر فرایند اولیه و مدیریت آن تأمل می‌کند (شکل ۲-۱).

نظریه فروید به دوگانگی فشار و تنش متقابل بین اید و ایگو اشاره دارد. با این حال، این اصل تنش تنها انعکاس‌دهنده دوگانگی ساده‌ای بین دو قطب نیست؛ بلکه این دوگانگی ممکن است به تنش خلاقانه‌ای بینجامد. از طریق این دیالکتیک تنش، علی‌الاصول امکان دارد افراد به فراتر از دوگانگی محض بین خرد و هیجان‌ات یا فرایندهای ایگو و اید قدم بگذارند. در عوض، آنها می‌توانند (حداقل تلاش می‌کنند) تا به تعادل و یکپارچگی هماهنگی بین این دو دست یابند. به‌طور ایدئال، یکپارچگی بدین شکل خودانگیختگی عاطفی را تقویت می‌کند، در حالی که هم‌زمان با انضباطی عقلانی از تعادل محافظت می‌کند. با این حال، چنان‌که در فصل‌های بعدی خواهید دید، چنین یکپارچگی‌ای بدون شک پیامد تضمین‌شده رشد نیست. در واقع، بخش اعظم کار فروید به مشکلات انطباقی‌ای پرداخت که ناشی از فقدان چنین تعادلی بودند. عدم تعادل می‌تواند در قالب «اید» ابراز شود که بیش از حد فعال است و به دلیل فقدان نیروهای مهارکننده ایگو غالب است؛ از سویی، می‌تواند در ایگویی مشهود باشد که کنترل ظالمانه‌ای را در دست دارد و دفاع‌های ناسازگارانه را تقویت می‌کند و به‌جای اینکه تجربه هیجان‌ات آرام و پاداش‌دهنده‌ای را پرورش بدهد می‌تواند خودانگیختگی هیجانی و انعطاف‌پذیری را به‌صورت یکجا تخریب کند. همان‌طور که در طول کتاب خواهیم دید، یافتن راه‌حل‌های مختلف در این مورد که انسان‌ها چگونه هیجان‌ات خود را به‌طور کم‌وبیش سازگارانه‌ای تنظیم می‌کنند یکی از مهم‌ترین موضوعات علمی است.

۷-۱ مراحل روانی-اجتماعی زندگی از دیدگاه اریک اریکسون

نظریه دیگر در باب رشد هیجانی که در روان‌تحلیلی ریشه دارد متعلق به اریک اریکسون است. اریکسون در وین به‌عنوان روان‌تحلیل‌گر شهرت یافت. او در آنجا روان‌تحلیلی را با آنا فروید، دختر زیگموند فروید، تجربه کرد و در حلقه‌ای از افراد علاقه‌مند به روان‌تحلیلی که حول فروید گردآمده بودند قرار گرفت؛ اما موضوع اصلی نظریه رشدی او فقط مربوط به رشد جنسی نبود؛ بلکه نظریه‌ای که او توسعه داد نشان داد که افراد چگونه به درکی از هویت و خود دست می‌یابند، فرایندی که در تمام طول عمر ادامه دارد. در فرایند شکل‌گیری و توسعه درک از خود در فرد در حال رشد، او به‌طور خاص بر بافت اجتماعی تأکید ورزید.



شکل ۲-۱. مغز و آنچه انجام می‌دهد. برگرفته از www.brainwaves.com.

نظریهٔ او پیشنهاد داد که این فرایند شکل‌گیری طی هشت مرحله نمایان می‌شود و در هر یک چالش اجتماعی خاصی وجود دارد که یک «بحران رشدی» را برای فرد به راه می‌اندازد. «بحران» در اینجا به معنای امر فاجعه‌بار نیست، منظور اصلی بحران در فصل چهارم بحث می‌شود. رشد اغلب همراه با عدم تعادل همراه است و اختلالات موقتی را به بار می‌آورد، به طوری که در حالت ایدئال، این عدم تعادل حل می‌شود و تعادلی جدید شکل می‌گیرد و بدین ترتیب پیشرفت روان‌شناختی اتفاق می‌افتد. در نتیجهٔ این «بحران»، فرد بین دو قطب درگیر می‌شود. در شکل آرمانی، فرد می‌تواند در میان این دو قطب تعادل نهایی برقرار کند، فرایندی که «نیروی انطباقی» وی را ایجاد می‌کند. برای مثال، اولین مرحله در دورهٔ بین سن صفر تا دوسالگی رخ می‌دهد. در طول این دوره، تکلیف رشدی خود که توسط تعاملات مثبت با مادر (مراقب دیگر) حمایت می‌شود کسب تعادل بین اعتماد بنیادی در مقابل بی‌اعتمادی بنیادی است. این تعادل، به سهم خود، نیروی انطباقی امید را به کودک اعطا می‌کند.

اریکسون عنوان کرد که نسل‌ها در فرایند رشدی یکدیگر را کامل می‌کنند، به طوری که بزرگسالان در مراقبت از نیازهای رشدی افراد جوان درمی‌یابند که نیازهای شخصی خودشان نیز برطرف می‌شود. همان‌طور که در نقل قولی از ولف (۱۹۹۷، ص. ۳۷۵) آمده است، در این فرایند «چرخ‌دنده‌ای» مراحل کودکی و بزرگسالی، «سیستم تولید و بازتولید» سودمندی برای هر دو طرف وجود دارد (اریکسون،

۱۹۶۴، ص. ۱۵۲). در فصل‌های بعدی به این ایده بازخواهیم گشت.

۸-۱ نظریه درون‌سازی و برون‌سازی پیاز

در پی آثار مکتوب فروید، ژان پیاز (۱۹۸۱) به‌طور مشابه پیشنهاد داد که رشد از دل تنش دیالکتیکی بین دو نوع فرایند یا جهت‌گیری برمی‌خیزد. پیاز در تصدیق فروید پیشنهاد داد که واقعیتی که بر اساس آن سازگاری پیدا می‌کنیم فقط واقعیتی «بیرونی» نیست. بلکه زمانی که کودک هستیم، از طریق میراث زیست‌شناسی مان با واقعیت «درونی» ای روبه‌رو هستیم که بازتاب‌های خودکار و اقدامات سازگار با بقا را برایمان فراهم می‌آورد؛ اقداماتی (همچون اقدامات مرتبط با مراقبت و پرستاری، ترجیح نگرستن به چهره‌های انسانی و بازتاب‌هایی مانند حرکات حفاظتی در زمان تجربه لغزش ناگهانی) که وسیله‌ای خودکار برای نگهداشت تعادل و بنابراین زندگی است. آنچه به‌عنوان «واقعیت» درک می‌کنیم حاصل ویژگی‌های درونی، زیست‌شناسی و روان‌شناختی مان است. «خود» هم‌سو با این دنیای درونی در ابتدا تجربه بیرونی را درونی‌سازی می‌کند. با این حال، با تکرار رویارویی با واقعیت بیرونی، کودکان به تدریج به‌طور فعال از بالا به موضوع نگاه می‌کنند تا تجارب جدید را برون‌سازی کنند و با آنها انطباق یابند. آنها از طریق این فرایند انطباق و یادگیری تمایلات درونی خود را اصلاح می‌کنند و بیشتر و بیشتر برای مقابله با دنیای بیرونی سازگاری می‌یابند. از این رو، رشد مثبت هم برای فروید و هم برای پیاز، حاصل توانایی مواجهه خلاقانه با تنش موجود بین دو قطب درونی و بیرونی است. پیاز پیشنهاد داد که در واقع این فرایند گسترش تدریجی تجربه نیروی محرکی برای شکل‌گیری همه رشد شناختی‌ای است که در فصل بعد بدان خواهیم پرداخت.

اگرچه نظریه پیاز به‌طور اولیه نظریه رشد شناختی/عقلی بود، شایان ذکر است که وی یکی از اولین نظریه‌پردازانی بود که به‌طور کامل دوگانگی بین خرد/شناخت و هیجان را رد کرد. در عوض، پیشنهاد داد که خرد و هیجان سامانه‌هایی کاملاً درهم‌تنیده هستند؛ هیجان‌ات موتور محرک شناخت هستند، به‌طوری که ارگانیزم را فعال و تحریک می‌کنند. شناخت، به سهم خود، ترتیب و ساختاری را به فرایندهای هیجانی که اکنون انرژی‌بخش شناخت محسوب می‌شوند می‌بخشد. از آن طریق، دو نظام از هم حمایت و با هم کار می‌کنند. در واقع، پیاز (۱۹۸۱) مدعی بود که رشد شناختی نه‌تنها پیشرفت فرایندهای عقلانی را در طول مراحل مختلف زندگی به‌پیش می‌برد، به همان نسبت در جهت دگرگون‌سازی تدریجی هیجان‌ات نیز کار می‌کند. شناخت، در کمک به ما در پیش‌بینی رویدادها و در صورت لزوم اقدام مقتضی، ابزار قدرتمندی است که توانایی ما را در حفظ تعادل مورد نیاز حفظ می‌کند؛ بنابراین، نظریه وی عنوان می‌کند که از آنجا که شناخت در پیچیدگی و ظرافت و باریک‌بینی رشد می‌کند، به همین ترتیب زندگی هیجانی نیز در طول زمان دگرگون می‌شود. در نتیجه، پیشرفت

رشد شناختی نهایتاً ابزار قدرتمندتری را برای حفظ تعادل در موقعیت‌های پیچیده و چالش‌برانگیز ارائه می‌دهد. در فصل چهارم به تفصیل به این فرایند خواهیم پرداخت.

۹-۱ هیجانات به‌عنوان سامانه‌های تعادل اجدادی: دیدگاه‌های عصب-زیست‌شناسی

پیشنهاد‌های داروین، فروید و پیازه اخیراً توسط نظریه‌پردازان هیجانی که دارای جهت‌گیری عصب-زیست‌شناختی هستند مورد تأکید قرار گرفته است. این نظریه‌پردازان همچنین از یک سو بر پیوستگی فرایندهای خودکار مانند هیجانات و از سوی دیگر بر شناخت پیچیده‌تر و گاهی موارد خودآگاه تأکید دارند. آنها این تفاوت‌ها را به‌طور وسیعی سلسله‌مراتبی می‌پندارند که تا حدی در ساختار بسیار فیزیکی مغز منعکس می‌شود. شکل ۱-۲ نسخه‌ای از این ساختار را نشان می‌دهد. با نگرستن به تصویر از جلو (لوب پیشانی) به عقب (لوب پس‌سری) می‌توان دریافت که بزرگ‌ترین ساختار مغز مخ است. این بخش با کارکردهای شناختی بلندمرتبه‌تر مانند تفکر منطقی، زبان و برنامه‌ریزی و رفتارهای ارادی مرتبط است؛ «فرایندهای اجرایی» ای که می‌توانند اشکال خودکارتر رفتار، برنامه‌ریزی و درک زبان را هدایت کنند. این بخش از دو نیم‌کره راست و چپ تشکیل می‌شود. این دو نیم‌کره توسط یک دسته رشته عصبی به نام جسم پینه‌ای به هم متصل می‌شوند که امکان ارتباط بین دو نیم‌کره را فراهم می‌آورد. در امتداد پایینی این بخش مغز، می‌توان ناحیه‌ای به نام سیستم لیمبیک را یافت. در اینجا شماری از سامانه‌ها جای دارند که نقششان در فعال‌سازی هیجانات غالب است. برای مثال، آمیگدال ساختاری است که «ارزش» یک هیجان، چه خوشایند یا ناخوشایند و حتی خطرناک را نشان می‌دهد و این اطلاعات را به مراکز بالاترمانده‌تر مانند نواحی خاصی از لوب پیشانی می‌فرستد. آمیگدال به‌طور خاص به‌طور وسیعی در ارتباط با فعال‌سازی ترس مطالعه شده است (لودوکس، پنکسپ). در فصل‌های بعدی به این موضوع بازخواهیم گشت.

بخشی از سیستم لیمبیک ساقه مغز است که پلی را به نخاع می‌سازد. ساقه مغز نخستین بخش از سامانه‌های تعادلی اجدادی است که حاوی دانش رفتاری ذاتی است. این بخش در تمایلات غریزی بنیادی مرتبط با تنفس، تغذیه، تولید مثل، قدرت و اکتشاف دخیل است، همه کارکردهایی که بقا ضرورتاً به آنها متکی است و بنابراین بسیار خودکار هستند.

طرح‌های نظری مختلفی که در اینجا مورد بحث قرار گرفتند پیشنهاد می‌دهند که مغز ساختاری سلسله‌مراتبی دارد که از یک سو دارای ساختارهای قدیمی‌تر با مشخصه تمایلات غریزی خودکار در سطح پایین‌تر و از سوی دیگر دارای ساختارهای مرتبط با فرایندهای بیشتر شناختی و ارادی در سطوح بالاتر است. این دیدگاه با پیشنهاد مک‌لین (۱۹۹۰) (دانشمند عصب‌شناسی که مدلی سه‌گانه از مغز را پیشنهاد داد) در ارتباط است. بر طبق این مدل «مغز سه‌گانه»، این سطوح با مراحل تکاملی مختلف مغز