

صفات الهام بخش

شجاعت، تاب آوری، سپاسگزاری،
سخاوت، بخشش و فداکاری

تألیف

سلمان اختر

ترجمه

الهام موسویان

دکترای روانشناسی بالینی



فهرست مطالب

۷	قدردانی
۹	پیشگفتار
۱۳	بخش ۱ ویژگی‌های مثبت
۱۴	۱ شجاعت
۴۴	۲ تاب‌آوری
۶۷	۳ سپاسگزاری
۸۷	بخش ۲ کنش‌های مثبت
۸۸	۴ سخاوت
۱۱۸	۵ بخشش
۱۵۱	۶ فداکاری
۱۷۷	یادداشت‌ها
۱۸۵	منابع
۲۰۶	درباره نویسنده

بخش ۱

ویژگی‌های مثبت

شجاعت

اگرچه فروید از خود با عنوان «فاتح» یاد می‌کند (گی، ۱۹۸۸)، و با وجود شجاعت همه‌روزه روان‌کاوان که خود را در معرض حمله بی‌امان فرافکنی‌ها قرار می‌دهند، حوزه روان‌کاوی توجه چندانی به پدیده شجاعت نداشته است. البته ارجاعات پراکنده‌ای در منابع و مقالات تحلیلی وجود دارد، اما بررسی جامعی از آن‌ها، به‌نحوی که مجموعه هماهنگی از مشاهدات را به دست دهد، موجود نیست. سؤالات بی‌پاسخ در این حوزه همچنان بسیار است، برای مثال، رابطه شجاعت با ترس بودن چگونه است؟ شجاعت و تأیید خود^۱ چه ارتباطی باهم دارند؟ آیا شجاعت زیر شاخه‌ای هم دارد؟ آیا شجاعت نتیجه خرد است، یا برعکس؟ کدام تجربیات دوران کودکی در شکل‌گیری شجاعت نقش دارند؟ چه چیزی باعث می‌شود که بعضی افراد جسورانه عمل کنند و بعضی دیگر بزدلانه؟ و البته، این قبیل سؤالات چه اثراتی بر فرایند روان‌کاوی و روان‌درمانی دارند؟

من در این فصل سعی می‌کنم به برخی از این سؤالات جواب دهم. کار را با بررسی ریشه‌شناسی و تعریف واژه «شجاعت» شروع می‌کنم و به توضیح رابطه شجاعت با قدرت، خرد، ایمان، شادی، و تأیید خود می‌پردازم. سپس گریز مختصری به پدیده‌های هراس‌گریزی^۲ و بزدلی می‌زنم، و پس از آن، به ریشه‌های تکاملی شجاعت، به‌منزله یک ویژگی شخصیتی، خواهم پرداخت. بخش نسبتاً بزرگ‌تری را به اثرات و پیامدهای فنی ایده‌های یادشده اختصاص خواهم داد، و بالاخره، با بیان پاره‌ای اظهارات تلفیقی و همچنین، اشاره‌ای کوتاه به زمینه‌هایی که ممکن است هنوز موردتوجه قرار نگرفته باشند، بحث را به پایان خواهم رساند.

ریشه‌شناسی، تعریف، و زیرشاخه‌ها

«شجاعت» صرفاً یکی از فضایل نیست، حاشا، شجاعت حالتی است که هر فضیلتی، وقتی قرار باشد امتحانش را پس بدهد، باید به خود بگیرد. به قولی هر فضیلتی وقتی با شجاعت قرین شود به معنای حقیقی واقعیت پیدا خواهد کرد... پاک‌دامنی یا صداقت

1. Self-affirmation
2. counterphobia

یا مهربانی خطرآفرین فقط تحت شرایط خاص پاک‌دامن، صدیق و رحیم خواهند بود. پیلاتس [حاکمی که حکم به تصلیب مسیح داد] فقط تا جایی مهربان بود که خطری تهدیدش نمی‌کرد (لوئیس، ۱۹۴۲، ص ۲۱).

تقریباً همه افراد قهرمان و دلاور، وقتی در مسیر رسیدن به این تصمیم نهایی هستند که به هر قیمتی به «خویشتن» خود وفادار بمانند، با بحران‌های سختی روبه‌رو می‌شوند (کوهات، ۱۹۸۵، صص ۱۶-۱۵).

واژه انگلیسی courage به معنای «شجاعت» از واژه فرانسوی *Coeur* مشتق شده که معنی لغوی آن «قلب» است. و از آنجاکه «قلب» از قدیم (و به‌طور استعاری) به‌منزله جایگاه احساسات و عواطف و روح و قدرت شخصیت در نظر گرفته‌شده، مفهوم تلویحی این ریشه‌شناسی کاملاً روشن است: مفهوم شجاعت دربردارنده چند چیز است: ظرفیت تحمل مشکلات بدون خم به ابرو آوردن، جسور بودن و نوآوری داشتن، و انجام کاری که صرف‌نظر از عواقب ترسناکش باید انجام بشود. واژه‌های معادل courage در لاتین (*fortitude*) و در یونانی (*andreia*) به ترتیب به معنای قدرت و مردانگی هستند. زبان ملی مردم هندوستان، هندی^۱، دو واژه متناظر دارد: *saahas* که به معنی ظرفیت تحمل سختی‌ها است، و *veetra* بیانگر شجاعت است و ارتباط نزدیکی با *veer* (به معنی «مایع منی») دارد. مبانی فالوس‌محوری^۲ شجاعت در زبان‌های یونانی و هندی به‌احتمال قوی ناشی از این واقعیت است که این ویژگی در ابتدا به شخصیت‌های نظامی منحصر بود: سربازان به دلیل آمادگی‌ای که برای تحمل مشقات و صدمات، و حتی فدا کردن جان خود داشتند، در دوران باستان مظهر شجاعت تلقی می‌شدند (و هنوز هم تا حد زیادی همین‌طور است).

این موضوع نکته مهمی را پیش می‌کشد، و آن اینکه «شجاعت» مترادف «نترس بودن» نیست. افرادِ ترس دو حالت دارند: یا بی‌پروا و بی‌احتیاط‌اند (که گلوور [۱۹۴۰] آن‌ها را «تیپ انکارکننده خطر»^۳ می‌نامد)، و یا تحت حمایت فرد هشیار و قدرتمند دیگری عمل می‌کنند. در مقابل، شخص شجاع می‌داند که ممکن است موضع و اقداماتش پیامدهای نامطلوبی داشته باشند: ضرر مالی، انزوای اجتماعی، استهزای شخصی، مجازات بدنی، و غیره. و با وجود این، خودش را مهیای رویارویی با حملات بی‌امان و قریب‌الوقوع آن‌ها می‌کند. فقط در این صورت است که چنین فردی می‌تواند به‌جای آنکه به محور معنادار هستی‌اش خیانت کند، با نابودی و مرگ مواجه شود. جان وین، بازیگر سینما که در نقش‌هایش مظهر جسارت بود، می‌گوید: «شجاعت این است که تا سر حد مرگ ترسیده باشی و با

1. Hindi

2.. Phallocentric که بر نقش محوری اندام تناسلی مذکر در مسائل روانی تأکید دارد

3. Danger-denying type

وجود این، اسبت را زین کنی» (دانلود شده از سایت www.thinkexist.com). ژنرال ویلیام تی. شرمن (که تانک‌های شرمن بنام او نام‌گذاری شده‌اند) شجاعت را «حساسیت فوق‌العاده در ارزیابی میزان خطر، و آمادگی ذهنی برای تحمل آن» توصیف می‌کند (به نقل از کیدر، ۲۰۰۶، ص ۹). انسان شجاع ارزش زیادی برای اندیشه‌ها و ادراکات خود قائل است. او نیازی به موافقت دیگران ندارد، و متکی به تأیید آن‌ها نیست. چنین فردی می‌تواند روی پای خود بایستد، حتی وقتی دیگران با او هم‌عقیده نیستند یا مخالفت می‌کنند. شجاعت برای انسان شجاع به «حالت ذهنی استثنایی‌ای» تبدیل می‌شود که «شکل فوق‌العاده‌ای از رفتار را امکان‌پذیر کرده و آن را پدید می‌آورد» (کولز، ۱۹۶۵، ص ۸۵). چنین رفتاری در سه حوزه می‌تواند رخ دهد: (۱) فیزیکی، (۲) فکری، و (۳) اخلاقی. در ادامه، به بررسی مختصری از هریک می‌پردازیم.

- شجاعت فیزیکی^۱ عبارت است از پذیرفتن آگاهانه خطر آسیب جسمی برای مقاصدی که اغلب شامل اهداف نوع‌دوستانه است. نظامیان، آتش‌نشان‌ها، نجات‌غریق‌ها، و افرادی که مسئول عملیات مختلف ایمنی و امداد و نجات هستند، مظهر این نوع شجاعت‌اند. البته، شجاعت فیزیکی می‌تواند در جاهایی غیر از زمینه‌های نوع‌دوستانه هم ظاهر شود: ورزش‌های پرمخاطره‌ای مانند صخره‌نوردی و قایق‌رانی در آب‌های خروشان، فعالیت‌های پرهیجانی مثل پرش از ارتفاع (بانجی جامپینگ) و قطار هوایی، و کار کردن با ببر و شیر در سیرک یا باغ‌وحش هم مستلزم شجاعت فیزیکی هستند. با این حال، نوع دوستی و هیجان‌طلبی تنها عواملی نیستند که شجاعت فیزیکی را برمی‌انگیزند. گهگاه، منفعت شخصی و نیاز به زنده ماندن هم می‌تواند منجر به اقدامات متهورانه شود. مورد آرون رالستون یکی از این موارد است: صخره‌نوردی که در شکاف صخره‌ای گرفتار شده بود و مجبور شد بازوی خودش را قطع کند، چون در غیر این صورت جانش را از دست می‌داد (nationalgeographic.com/news).
- شجاعت فکری^۲ به ظرفیت «تفکر خارج از چهارچوب» و در نظر گرفتن مسائل به شکل تازه و غیر منتظره اشاره دارد. کوپرنیک، گالیله، داروین، نیوتن، و فروید با ایجاد و تکامل الگوهای فکری جدید، این نوع شجاعت را به منصفه ظهور رساندند. شجاعت فکری قوه تخیل را به پیش می‌راند و اصالت و نوآوری را تقویت می‌کند. این نوع شجاعت در ایجاد ظرفیت خلق استعاره‌های ادبی نقش دارد، مانند: «غم انگیزتر از قطار ایستاده در باران چیست؟» (از پابلو نرودا)؛ همچنین در به تصویر کشیدن چشم‌اندازهای بصری متباین در کنار یکدیگر (مثل پابلو پیکاسو)؛ انجام خلاقیت‌های علمی نه بر اساس سنجش عقلانی و منطقی، بلکه بر مبنای نوعی

1. Physical courage
2. Intellectual courage

ادراک و شهود درونی (مانند آلبرت اینشتین)؛ و یا اختراع و نوآوری (مثل توماس ادیسون). این کنایهٔ دبلیو. اچ. آدن که: «بدون جسارت و بی‌پروایی هیچ خلاقیتی وجود ندارد» دقیقاً به همین نوع شجاعت اشاره دارد.

• شجاعت اخلاقی^۱ این است که شخص نسبت به باورهای خود صادق بماند، آن‌هم در شرایطی که چنین صداقتی مورد حمایت نیست، یا حتی مجازات می‌شود [۱].

عبارت «شجاعت اخلاقی» ترکیبی نسبتاً جدید در زبان انگلیسی است، و کمتر از دو قرن پیش برای اولین بار به کار برده شد (کالتون، ۱۸۲۲). این نوع شجاعت به این معنی است که شخص آماده است تا خودش را در معرض رنج‌هایی قرار دهد که ذهن و «قلبش» را درگیر می‌کنند، و نه جسمش را. شخصی که دارای شجاعت اخلاقی است در باورهایش مثل کوه استوار است. ممکن است تا رسیدن به موضع اعتقادی‌اش زمان زیادی صرف کند، آزمون و خطای زیادی را پشت سر بگذارد، خودکامی بسیار بکند، و درد و رنج فراوانی را متحمل شود، اما وقتی به این مرحله می‌رسد، به‌شدت به آن پایبند می‌ماند. به اینکه او را بخرند، رشوه بدهند، یا با تهدید و ارباب وادار به سکوتش کنند، تن نمی‌دهد. زندگی افرادی مانند مهاتما گاندی (اریکسون، ۱۹۶۹؛ گاندی، ۱۹۲۹)، مارتین لوتر کینگ پسر (فرادی، ۲۰۰۶؛ اختر و بلو، ۲۰۱۲)، و نلسون ماندلا (۱۹۹۴) مثال‌های درخشانی از شجاعت اخلاقی را نشان می‌دهند [۲]. آنچه حتی از طغیان شجاعانه، اما عاری از خشونت این افراد علیه سیاست‌های استعماری و ستم‌های نژادپرستانه چشمگیرتر است، این است که آن‌ها از چنان بردباری معنوی‌ای برخوردار بودند که می‌توانستند از خود کسانی که به آن‌ها ظلم روا داشته بودند، بیزار نباشند؛ خودداری‌شان از پذیرفتن شرایط موجود، ناظر به بی‌عدالتی‌های اجتماعی شدیدی بود که در اطرافشان وجود داشت، نه افرادی که همواره کرامت انسانی را زیر پا می‌گذاشتند.

با این همه، تقسیم‌بندی شجاعت به انواع فیزیکی، فکری، و اخلاقی کاملاً دقیق نیست و همپوشانی‌های زیادی بین این سه نوع وجود دارد. شجاعت فیزیکی اغلب از شجاعت اخلاقی سرچشمه می‌گیرد. لوین (۲۰۰۶) با بیان اینکه شجاعت به «تصمیمی آگاهانه برای تحمل خطر یا رنج، به نیت دست یافتن به هدفی والاتر» اشاره دارد، همین نکته را مطرح می‌کند (ص ۳۶). شجاعت اخلاقی، به‌نوبهٔ خود، منبعث از بینش‌هایی است که حاصل شجاعت فکری هستند. و، بالاخره، کارهایی که از روی شجاعت فیزیکی انجام می‌شوند، ممکن است تحت هدایت دیدگاه‌های برخاسته از شجاعت فکری باشند. به نظر می‌رسد مرز بین انواع شجاعت چندان روشن نیست. علاوه بر این، آشکالی از شجاعت وجود دارد که دقیقاً در هیچ‌کدام از این دسته‌بندی‌ها نمی‌گنجند. دلاوری‌های

عشاق در داستان‌های حماسی بزرگ شرق و غرب نمونه‌ای از این قبیل شجاعت‌ها است. در جای‌جای داستان رومئو و ژولیت غربی (حدود سال ۱۵۶۲)، لیلی و مجنون عراقی (حدود سال ۶۵۰)، شیرین و فرهاد ایرانی (حدود سال ۱۰۰۰)، و هندی (حدود سال ۱۷۰۰) شواهدی از دلوری‌های عاشقانه را می‌توان مشاهده کرد.

چنین ویژگی را، که در زندگی واقعی هم توسط ادوارد هشتم (۱۹۷۲-۱۸۹۴) به تصویر کشیده شده است، می‌توان به حق «شجاعت عاشقانه» نامید. او که بر امپراتوری قدرتمند بریتانیا حکمرانی می‌کرد، به خاطر والیس سیمپسون (۱۹۸۶-۱۸۹۶)، زنی که عاشقش شده بود، از سلطنت کناره‌گیری کرد. چشم پوشیدن از ثروتی هنگفت و اقتداری عظیم به قصد ازدواج با یک زن «عامی» خارجی که قبلاً هم دو بار طلاق گرفته، قطعاً مستلزم اعصاب فولادین و قلبی آکنده از شهامت بوده است [۳].

با این حال، باید اذعان کرد که اعمال شجاعانه (یا، حداقل، کارهایی که شجاعانه به نظر می‌رسند) همیشه بر احساسات «شریف» عشق و نوع دوستی استوار نیستند. اجتناب از شرمندگی شدن هم می‌تواند منجر به شجاعت ظاهری شود. این وضعیت وقتی اتفاق می‌افتد که، برای مثال، والدین همراه با بچه‌هایشان سوار قطار هوایی می‌شوند تا به خاطر ترسشان سوژهٔ تمسخر نشوند. خشم هم می‌تواند میل به مبارزه را تشدید کند، و جرئت و جسارت بی‌باکانه ناشی از آن می‌تواند به منزلهٔ شجاعت تلقی شود. به همین ترتیب، رفتارهای تکانشی می‌توانند سبب شوند که شخص ترس را «دور بزند» و بر آن غلبه کند. برای بیشتر پدیده‌هایی که در اینجا اشاره شد، «شجاعت کاذب»^۱ تعبیر بهتری است. این‌گونه رفتارها یا ناشی از درک سطحی و سرسری از خطرهای موجود هستند، و یا، بدتر از آن، ترس و خطر و رنج را با نوعی لذت لیبیدویی^۲ همراه می‌کنند. در این رابطه، جا دارد اشاره‌ای داشته باشیم به نظر لوین (۲۰۰۹) در مورد شباهت‌ها و تفاوت‌های بین شجاعت و خودآزاری^۳:

در لحظهٔ اقدام و رویارویی با خطر، شجاعت لزوماً حس خوبی ندارد؛ و از طرف دیگر، کنش‌های خودآزارانه هم ممکن است همیشه موجب ناخوشنودیِ هوشیارانه نشوند (هرچند که غالباً این حس را ایجاد می‌کنند). شاید این موضوع عجیب نباشد که ممکن است حس و حال عاطفی ناشی از اضطراب هیجان‌انگیز در هر دو (هم خودآزاری و هم شجاعت) مشترک باشد. هیجان هوشیارانه تولید شده از هر دو به هم شبیه است، چون آنچه ویژگی مشخص اقدامات شجاعانه و رفتارهای خودآزارانه است، «وجود خطر» است. حال، چگونه می‌توان «خطر ارزشمند» (مالسون، ۱۹۸۴،

1. Pseudo-courage

2. Libidization

3. Masochism

ص ۳۳۶) را از تقلاهای خودآزارانه تشخیص داد؟ یک پاسخ این است که در خودآزاری، وضعیت دردناک به خودی خود هدف است، درحالی که در شجاعت، این وضعیت وسیله رسیدن به هدف است.» (صص ۳۸-۳۹)

درعین حال، لوین توصیه می کند که «بدبینی مان را بیشتر کنیم و در شجاعت هم به دنبال خودآزاری نهفته باشیم» (ص ۴۰)، و استدلال می کند که «آنچه بر تمایل برخی از پزشکان برای تحمل مشقات کار بالینی تأثیر دارد، به همان اندازه که شجاعت است، خودآزاری نیز محسوب می شود» (ص ۴۱). اونیل (۲۰۰۹) با این دیدگاه مخالف است. در ضمن توضیح اثرات و پیامدهای مفهوم شجاعت، به این اختلاف نظر باز خواهیم گشت. در اینجا می خواهیم به دو واکنش دیگر نسبت به ترس بپردازیم؛ یکی از آن‌ها به شجاعت شباهت دارد، اما در واقع با آن متفاوت است، و دیگری نقطه مقابل شجاعت است.

هراس‌گریزی و بزدلی

هراس‌گریزی به تلاش‌های ناهشیار برای انکار یا غلبه بر تمایلات هراس‌گونه، از طریق مبادرت به رویارویی با ابژه^۱ یا موقعیت هولناک اشاره دارد. برای مثال، ممکن است شخصی برای کنار آمدن با ترس نهفته‌ای که از ارتفاع دارد، به کوهنوردی روی بیاورد. مکانیسم‌های هراس‌گریزانه‌ای که به نحوی واقع‌بینانه تنظیم می شوند، ممکن است تا حدی جنبه انطباقی داشته باشند، مانند وقتی که تصمیم برای دکتر شدن، از تلاش برای غلبه بر ترس از بیماری سرچشمه می گیرد (مور و فاین، ۱۹۹۰، ص ۱۴۵).

وقتی حاضر نباشیم در رویارویی با ناملایمات، به ارزش‌هایی مانند صداقت یا انصاف عمل کنیم، اعتقاد به آن‌ها چه فایده‌ای دارد؟ اصول اخلاقی که به دیوار آویخته می شوند، اگر به کار بسته نشوند به چه دردی می خورند؟ بدون شهامت برای عمل، باورهای شرافتمندانه بیهوده و بی‌اثرند (کیدر، ۲۰۰۶، ص ۷۱).

پدیده شجاعت دو هم‌تا در آسیب‌شناسی روانی دارد. یکی از این دو با فقدان مبالغه‌آمیز و غیرعادی ترس مشخص می شود، و دیگری با واکنش ضعیف و شکننده به چالش‌های زندگی. اولی به رفتارهایی منجر می شود که در بهترین حالت «متهورانه» یا، به تعبیری عامیانه، «بی‌کِلگی» خوانده می شوند، درحالی که دومی به اجتناب بزدلانه از خطر می انجامد. این دو سندرم، به ترتیب، هراس‌گریزی و بزدلی^۲ نام دارند.

هراس‌گریزی

هراس‌گریزی به گرایش ناهشیار در ایگو^۱ اشاره دارد که سبب می‌شود فرد دقیقاً همان فعالیت‌هایی را انجام بدهد که در او ترس و اضطراب برمی‌انگیزند، و حتی از آن‌ها لذت ببرد. با این همه، این قبیل رفتارها کیفیتی قلبی و مبالغه‌آمیز دارند. به گفته فنیکل (۱۹۴۵)،

شیوه و سواس‌گونه شخص برای جستجوی موقعیت‌هایی که زمانی از آن‌ها می‌ترسید، نشان‌دهنده آن است که او کاملاً بر اضطراب خود چیره نشده. بیماران همواره سعی می‌کنند همان روشی را تکرار کنند که در کودکی داشتند؛ یعنی مثل دوران کودکی، با تکرار فعال موقعیت‌های هیجان‌انگیز، تدریجاً بر سایر اضطراب‌ها غلبه کنند. لذت حاصل از هراس‌گریزی در واقع تکرار همان لذت «کارکردی» است که کودک در نتیجه این حس که «دیگر لازم نیست بترسم» تجربه می‌کند (سیلبر، ۱۹۰۹). و باز، همان‌طور که در مورد کودکان رخ می‌دهد، نوع لذت حاصل شده ثابت می‌کند که شخص به‌هیچ‌وجه در مورد تسلط خود اطمینان ندارد، و اینکه قبل از پرداختن به هرگونه فعالیتی از این دست، نوعی تنش اضطراب‌آمیز ناشی از انتظار را پشت سر می‌گذارد که غلبه کردن بر آن برایش لذت‌بخش است. (ص ۴۸۰)

نمونه رایجی از نگرش هراس‌گريزانه، عرض اندام‌های اجتماعی و حرکتی نوجوانان است (مانند رانندگی با سرعت بالا، امتحان کردن مواد مخدر، سرپیچی از آداب و رسوم اجتماعی، یا رودرو شدن با مدیر دبیرستان). یک مثال دیگر، وقتی است که بعضی از مهاجران با سرعتی شگفت‌آور جذب فرهنگ کشور میزبان می‌شوند (اختر، ۱۹۹۹ الف). این مهاجران برای از بین بردن اضطراب اجتماعی «متفاوت بودن»، آداب و رسوم جدید محلی را به طرزی عجیب و باورنکردنی اتخاذ می‌کنند. مثال‌های دیگری نیز می‌توان ارائه داد. شخصی که توصیه انجام یک جراحی مهم را در یک چشم به هم زدن قبول می‌کند، به احتمال قوی برخوردی هراس‌گريزانه با موضوع دارد. سرزندگی عجیب و غریب بعضی از سالمندان نارسیسیستیک (کرنبرگ، ۱۹۸۰)، و یا «طنز سیاه» برخی از بیماران لاعلاج نیز بر نوعی اجتناب دفاعی از تهدیدهای قریب‌الوقوع سرپوش می‌گذارد. در تمامی این موقعیت‌ها، با فقدان شک برانگیز ترسی مورد انتظار روبه‌رو هستیم. واقعیت این است که ترس وجود دارد، اما با اعتمادبه‌نفسی قوی در جهت خلاف آن، مهار می‌شود. کودک درون که با خوشحالی اعلام می‌کند: «مامان، نگاه کن! دست ندارم!»، نمی‌داند که توجه بصری مادر، به عبارتی، به «دست‌های» جورواجوری تبدیل شده است. هم تراوش ترس و هم احساس نیاز نهفته به تأیید، با هراس‌گریزی همراه است.