

خود و مصائب آن

خودآگاهی، خودشیفتگی و کیفیت زندگی آدمی

فهرست مطالب

۷.....	درباره نویسنده
۹.....	مقدمه مترجم
۱۳.....	پیش‌گفتار
۱۷.....	۱ حیوان خودآگاه
۴۷.....	۲ زیستن در دو جهان
۸۶.....	۳ نگرستن از چشمان ایگو
۱۲۰.....	۴ نگون‌بخت ساختن خود
۱۵۲.....	۵ تضاد یافتن خودها با یکدیگر
۱۸۳.....	۶ به مخاطره انداختن جسم و جان
۲۱۴.....	۷ مذهب و اخلاق
۲۳۷.....	۸ فقدان خویشنداری
۲۶۹.....	۹ کسب بیشترین بهره‌وری از خود
۲۸۷.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۸۹.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۹۱.....	منابع

❖ درباره نویسنده

پروفسور مارک لیری استاد روانشناسی و علوم اعصاب دانشگاه دوک، هدایت برنامه‌های حوزه روانشناسی اجتماعی و همچنین مدیریت دانشکده ابتکارات میان‌رشته‌ای در حوزه روانشناسی اجتماعی را در این دانشگاه بر عهده دارد. او مؤلف ۱۲ کتاب و بیش از ۲۰۰ فصل و مقاله در موضوع انگیزش و هیجان اجتماعی، تأثیرات منفی خودشیفتگی و تمرکز بیش از اندازه بر خود است. از جمله آثار وی که در قالب کتاب منتشر شده است می‌توان به *اضطراب اجتماعی*؛



بازنمایی خود: مدیریت برداشت و رفتار میان‌فردی؛ خود و مصائب آن: خودآگاهی، خودشیفتگی و کیفیت زندگی آدمی؛ دستنامه خود و هویت و مقدمه‌ای بر روش‌های تحقیق در علوم رفتاری اشاره کرد. از مهم‌ترین نظریات او طرح عزت‌نفس به عنوان جامعه‌سنجی است که افراد را از میزان پذیرش و یا طرد شدنشان از سوی جامعه آگاه می‌سازد. بولتن روانشناسی شخصیت و اجتماعی او را در میان ۴۰ روانشناس اجتماعی برتر جهان قرار داده است که بیشترین تأثیر را داشته‌اند. این محقق در سال ۲۰۱۰ به پاس یک عمر فعالیت و تلاش در حوزه روانشناسی خود موفق به دریافت جایزه Lifetime Career Award از جامعه بین‌المللی خود و هویت شد. او همچنین بنیان‌گذار نشریه خود و هویت و ویراستار نشریه مروری روانشناسی شخصیت و اجتماعی نیز هست.

❖ مقدمه مترجم

خود^۱ عنوانی برای توصیف مجموعه‌ای از فرایندهای مغزی است که به واسطه آنها ذهن انسان قادر است توجهش را به خود معطوف کند و با ایجاد تجربه‌ای از خویش به عنوان عاملی مستقل و مجزا از محیط اطراف، در قالب یک صورت‌بندی معین، دانشی وسیع از خود فراهم آورد. خود باعث می‌شود که انسان به زمان و گذشت زمان توجه داشته باشد، خودش را فارغ از زمان حال در آینده و گذشته فرض کند، از گذشته بیاموزد، تصمیم بگیرد، برای آینده نقشه بکشد و برای تحقق اهدافش دست به خویشتنداری بزند، به افکار و رفتار خود بیندیشد و بر این اساس استنباط‌هایی از تجربه ذهنی دیگر افراد شکل دهد و با درد و رنج آنها همدردی کند. این توانایی عالی‌ترین و والاترین کیفیتی است که انسان از آن برخوردار بوده و زیربنای بهترین ویژگی‌های تمدن است.

با این حال خود موهبتی بی‌عیب و نقص نیست و این پدیده به تنهایی مسئول بسیاری، اگر نگوئیم اکثر، مشکلاتی است که آدمیان در سطح فردی و اجتماعی با آن روبرو می‌شوند. لذا می‌توان با این گفته جان استوارت میل همراه شد که مهم‌ترین و لازم‌ترین کاری که انسان می‌تواند برای بهبود و مطبوع‌سازی زندگی در روی زمین انجام دهد مربوط به «خود» انسان و ماهیت اوست. مارک لیری با همین هدف دست به نگارش کتاب حاضر زده است و می‌کوشد تا در هر یک از فصول به طرح قسمی از مصائب نشأت گرفته از خود و همچنین ارائه راه‌کارهایی در جهت رفع آنها بپردازد که بهبود دهنده کیفیت زندگی آدمی است.

در این راستا فصل ۱ به ارائه تعریفی از دستگاه ذهنی خود و مواهب برخاسته از آن، روایتی موجز اما جالب توجه از خودآگاهی در دیگر حیوانات، تکامل آن در انسان

و مکان‌یابی عصب‌شناختی این ویژگی اختصاص دارد. همچنین در این فصل نشان داده می‌شود که چگونه تغییر وضعیت زندگی انسان از محیط نیایی به جامعه مدرن سبب شده است تا مزایای خوداندیشی با مصائب فراوانی همراه شود. فصل‌های بعدی به سویه‌های تاریک خود در جهان مدرن می‌پردازند.

فصل ۲ به گفتگوی درونی فرد با خود به مثابه شکلی از خوداندیشی و همچنین مصائبی می‌پردازد که در نتیجه زیاده‌گویی‌های درونی رخ می‌دهد. در این فصل می‌خوانیم که بیهوده‌گویی‌های درونی می‌تواند به اختلال در امور فیزیولوژیکی همچون خوابیدن و رابطه جنسی، اشغال منابع شناختی و انحراف توجه از زندگی حقیقی، اختلال در تکالیف خودکار و ناخودآگاه همچون شهود، تجربه سیالی و دیگر کارکردهای بهینه منجر شود. همچنین تمرین مدیتیشن به عنوان راهکاری برای فرو نشانیدن خود در این وضعیت معرفی می‌شود.

در فصل ۳ توضیح داده می‌شود که چگونه ایگوی تمامیت‌خواه ما با تفسیر مستمر و درونی تجربیات مان، تصویری تحریف شده و همراه با سوگیری نسبت به خودمان، دیگران و جهان ارائه می‌دهد که از جمله مهم‌ترین آنها حفظ تصویری نیک، لایق و توانا از خودمان و بسط این تصور به دارایی‌ها و روابط مان طی مکانیسم‌های مختلف است. همچنین توضیح داده می‌شود که چگونه تحریف واقعیت به این نحو می‌تواند به ناکامی‌های شخصی و هیجانات ناخوشایند بینجامد و تشکیک نسبت به برداشت‌های ایگو به عنوان راهکاری برای تعدیل استنباط‌های همراه با خودشیفتگی معرفی می‌شود.

فصل ۴ به بررسی پنج شیوه می‌پردازد که طی آن گفتگوی درونی بر هیجانات آدمی تأثیر می‌گذارد. در این فصل توضیح داده می‌شود که چگونه افراد در نتیجه هیجانات نشأت گرفته از تصور رخدادهای تأثیرگذار بر آنها، ادراک تهدیدهایی که علیه ایگوشان وجود دارد، فکر کردن به افراد مهم زندگی شان، نگرانی از تصویرشان نزد دیگران و تأمل در مورد دلایل تجارب هیجانی‌شان اسباب نگون‌بختی خویش را فراهم می‌آورند.

چهار فصل ابتدایی کتاب در وهله نخست بر این موضوع تمرکز دارند که دستگاه ذهنی خود چگونه منحصرأ برای هر فرد مشکل ایجاد می‌کند اما در فصل ۵ می‌خوانیم

که خود چگونه می‌تواند با آسیب زدن به روابط میان‌فردی و میان‌گروهی انسان‌ها به سوءظن، اختلاف، تعارض و پرخاشگری، بی‌اعتمادی، تعصب و تبعیض که مایهٔ رنج دیگران را نیز فراهم می‌آورد بینجامد. همچنین نویسنده در هر بخش به طرح راهکارهایی به منظور غلبه بر این مصائب می‌پردازد.

دستگاه ذهنی خود به دلایل انطباقی و تکاملی پدید آمده است، به این معنا که به افراد یاری می‌رساند تا به اهداف اولیه و طبیعی خود، یعنی کسب شادی و اجتناب از درد، دست یابند. با این حال در فصل ۶ می‌خوانیم که چگونه این قابلیت شناختی منحصر به فرد بر خلاف کارکرد اولیه‌اش می‌تواند افراد را سوق دهد تا برای صیانت از تصویر خود در ذهن دیگران و تأثیرگذاری بر آنها و همچنین گریز از بار خویشتنی به طرق گوناگون جسم و جان خود را به خطر اندازند.

در نگاه اول چنین به نظر می‌رسد، کتابی با عنوان خود و مصائب آن در نقطهٔ مقابل تأکید روانشناسی انسان‌گرایانه و مثبت‌گرا بر نیمهٔ روشن‌تر وجود آدمی است، با این حال درک این‌که چگونه صدهای درون سر ما به‌زیستی‌مان را تضعیف می‌کنند عمیقاً با درک این موضوع پیوند دارد که افراد چطور می‌توانند سازگاری، شفقت، مهربانی، بخشندگی و رضایت بیشتری داشته باشند. فصول نهایی کتاب به شرح تلاش‌ها و امکانات آدمی در مصاف با این مصائب اختصاص دارد.

فصل ۷ نشان می‌دهد تلقی کردن خود به عنوان نوعی مصیبت و تلاش برای مواجهه با این معضل به هیچ روی امری نوین نیست. در این فصل می‌خوانیم که چگونه هندوئیسم، تائوئیسم و بودیسم، ادیان عمدهٔ غرب-یهودیت، مسیحیت و اسلام- و همچنین ادیان بومی تعلیم می‌دهند که خود با شکوفایی معنوی و بینش تداخل دارد و رهیافت‌های آنها برای مقابله با مشکلات نشأت گرفته از خود توضیح داده می‌شود. در پایان عرفان به عنوان وضعیتی خاص از آگاهی که طی آن امور فارغ از گفتگوهای درونی، تفاسیر و قضاوت‌های مستمر ناشی از خود به تجربه درمی‌آیند، مورد بحث قرار می‌گیرد.

علاوه بر این در هر فرد نیرویی برای خویشتنداری نهفته است که به یاری آن می‌تواند از بسیاری مشکلات تهدید کنندهٔ کیفیت زندگی آدمی پیشگیری کند. فصل ۸

به شرح چهار عنصر اساسی برای اعمال خویشتنداری موفق می‌پردازد که پایش خود، برخورداری از اهدافی روشن، مد نظر قرار دادن پیامدهای بلند مدت رفتار و داشتن نیروی خویشتنداری کافی در لحظه را شامل می‌شود. در نهایت توضیح داده می‌شود که چرا استفاده از خویشتنداری یا قدرت اراده محض همواره موفق نیست و تلاش برای مبارزه با مشکلات ناشی از خود به واسطه خود، گاهی بر آتش مشکل می‌افزاید.

فصل ۹ به عنوان فصل نهایی کتاب بر استفاده از دانش مرتبط به خود برای مقابله با مصائب نشأت گرفته از آن تمرکز دارد. طی این فصل نویسنده درآمیختن و به‌کارگیری چهار راه‌حل را به منظور کاستن از کنترل تمامیت‌خواهانه ایگو بر زندگی مان و کسب دیدگاهی دقیق‌تر و بصیرتر از واقعیت مورد بررسی قرار می‌دهد. این چهار راه‌حل عبارت‌اند از: فرو نشانیدن خود به واسطه متمرکز ساختن توجه بر وضعیت حال، تشکیک نسبت به خود و تفسیرهای مستمر آن، کاهش خودشیفتگی و حالت دفاعی ایگو و تقویت خویشتنداری بهینه.

مارک لیری، به عنوان یکی از چهره‌های مورد ارجاع در زمینه روانشناسی خود، در این کتاب توانسته است ضمن حفظ توالی منطقی در بیان مطالب، درک مسئله خودآگاهی و مصائب ناشی از آن را برای خوانندگان آسان کند، به نحوی که این کتاب می‌تواند به صورت یک کتاب خودیاری نیز مورد استفاده قرار گیرد. شایان ذکر است مطالب کتاب بر مجموعه‌ای از پژوهش‌های شاخص استوار است که الگویی از تحقیقات علمی را در حوزه روانشناسی خود پیش‌روی خواننده ایرانی قرار می‌دهد. در پایان از همکاران محترم انتشارات ارجمند که شرایط چاپ و انتشار این کتاب را فراهم آوردند کمال تشکر را دارم و امیدوارم مطالب آن مورد توجه علاقه‌مندان به مسائل انسانی قرار گیرد.

علی جزایری

اردیبهشت ۱۴۰۰

❖ پیش‌گفتار

به عنوان استاد دانشگاه در پایان هر سال به جشن فارغ‌التحصیلی دانشجویان می‌روم. در حالی که به سخنرانی‌های فارغ‌التحصیلی خوب و بد گوش می‌کنم گاهی در این فکر فرو می‌روم، اگر یک بار برای ایراد این خطابه دعوت شوم من برای دانشجویان فارغ‌التحصیل و جمع مدعوین چه چیزی برای گفتن خواهم داشت. در پانزده دقیقه یا کمتر، برای دانشجویانی که راه خود را به دنیای بیرون باز کرده‌اند چه درسی خواهم داشت که اگر به آن نیک بنگرند می‌تواند زندگی‌شان را تغییر دهد.

چند سال پیش، همینطور که به حرف‌های یکی از سخنرانان در مورد چالش‌های پیش‌روی فارغ‌التحصیلان گوش می‌کردم، تصمیم گرفتم سخنرانی فارغ‌التحصیلی من به دانشجویان بگویم که بزرگ‌ترین چالش‌های آنها در زندگی آنهاست خواهد بود که به صورت غیرعمدی برای خود به وجود می‌آورند. به آنها خواهم گفت: «با ناامیدی‌ها، مشکلات و حتی تراژدی‌های مختلفی در زندگی روبرو خواهید شد که برای کنترل بسیاری از آنها قدرت کمی دارید و یا هیچ قدرتی ندارید. با این حال علت نخستین تلخکامی‌تان خود شما هستید.»

البته این ادعای جدیدی نیست. دیگران نیز گفته‌اند که افراد گاهی بدترین دشمن خود هستند. با وجود این، افراد دیگری که به این موضوع پرداخته‌اند به ندرت این امکان را در نظر گرفته‌اند که مردم این اندازه از ناخشنودی را به دلیل چگونگی ساخت ذهن آدمی برای خود به وجود می‌آورند. به عنوان روانشناسی اجتماعی که به حوزه خود و هویت علاقه‌مندم، به این نتیجه رسیده‌ام که گرایش‌های طبیعی آدمی برای خودمحور، خودشیفته و خودخواه بودن نقشی اساسی در مشکلات ما، هم در سطح فردی و هم در سطح اجتماعی، بازی می‌کند.

اگرچه تعداد کمی از گونه‌های حیوانی دیگر نیز می‌توانند در سطحی نسبتاً ابتدایی هشیارانه در مورد خود بیندیشند، هیچ گونه‌ای از قدرت خوداندیشیِ ابناء بشر

برخوردار نیست. توانایی خوداندیشی با ممکن ساختن برنامه‌ریزی پیش‌دستانه، یادآوری گذشته، در نظر گرفتن امکان‌ها، نوآوری و ارزیابی خودمان مزایای بسیاری به همراه دارد. با این حال، خودآگاهی همچنین مجموعه‌ای از مشکلات را برمی‌انگیزد که با دشواری‌های پیش‌روی هر گونه دیگری بی‌شبهت است. در این بین، ظرفیت خوداندیشی ادراک آدمیان از جهان را تحریف کرده، آنها را به نتیجه‌گیری‌های نادقیق در مورد خود و دیگران سوق می‌دهد و آنها را تشویق می‌کند بر اساس اطلاعات نادرست تصمیم‌هایی بد بگیرند. خودآگاهی با قادر ساختن افراد به نشخوار ذهنی گذشته یا تصور این که چه بر سرشان خواهد آمد، در قالب افسردگی، اضطراب، خشم و دیگر هیجانات منفی، رنج شخصی فراوانی به بار می‌آورد. شیوه ذاتاً خودمحورانه و خودشیفته‌ای که مطابق آن دستگاه ذهنی خود اطلاعات را پردازش می‌کند می‌تواند افراد را نسبت به کاستی‌هایشان نابینا سازد و روابطشان با دیگران را تخریب کند. همچنین زمینه‌ساز تعارض‌های اجتماعی بسیاری است و افراد را به تنفر از کسانی که با آنها متفاوت هستند و ستیز با اعضای گروه‌های اجتماعی دیگر سوق می‌دهد. علاوه بر این، خود با رجحان اهداف خودخواهانه به ایمنی شخصی، سبب می‌شود افراد بهزیستی‌شان را به خطر بیندازند. در نظر افرادی که به مذهب و معنویت گرایش دارند، الهامات می‌گویند که خود مانع تلاش برای کسب اغنای معنوی است و رفتارهای غیراخلاقی را موجب می‌شود. جالب این که ممکن است گاهی به‌کارگیری خوداندیشی به منظور کنترل عامدانه رفتارمان نتیجه عکس دهد و بیش از حل مشکلات موجب به وجود آمدن آنها شود.

خود و مصائب آن در خصوص آن دسته از مشکلات شخصی و اجتماعی است که از خوداندیشی، خودمحوری و خودشیفتگی ناشی می‌شود. من این کتاب را برای خوانندگانی نوشته‌ام که می‌خواهند بدانند چرا- مانند تمام افراد دیگر- در دستیابی به یک زندگی شاد، رضایت‌بخش و آرام که مطلوبشان است با چنین دشواری‌هایی روبرو هستند. به گمان من بسیاری از آنها تلویحاً می‌دانند که این موضوع دست‌کم تا اندازه‌ای به رویکرد بیش از اندازه متمرکز بر خود و خودخواهانه‌شان برمی‌گردد. این کتاب توضیح می‌دهد که چرا و چگونه گرایش طبیعی ما برای صحبت کردن با خودمان،

نظاره جهان به نحوی خودمحرانه، دفاع از ایگومان و پرداختن به دیگر فعالیت‌های مرتبط با خویشتنی گاهی به زیان عالی‌ترین مصالح‌مان تمام می‌شود.

هدف دیگر من از نگارش این کتاب مقابله با پدیده‌ای است که به نظرم باید آن را تجلیل از خودشیفتگی در فرهنگ غربی و روانشناسی عامه‌پسند به حساب آورد. معمولاً از افراد خواسته می‌شود به واسطه تمرکز بر خودشان، اتخاذ اهداف خودپسندانه‌تر، ارتقاء عزت‌نفس و تقویت احساس‌شان از خود بر مشکلات‌شان فائق آمده و زندگی‌شان را بهبود بخشند. اگرچه این راهبردها گاهی مؤثر واقع می‌شوند، افرادی که به منظور حل مشکلات زندگی‌شان رویکردی مبتنی بر خودشیفتگی اتخاذ می‌کنند از درک این موضوع غافل می‌مانند که تأکید بیش از اندازه بر خود و ایگو اغلب بخشی از مشکل است. اگرچه این کتاب را در درجه اول برای افراد غیرمتخصص نوشته‌ام، باور دارم که محققان علوم رفتاری، متخصصان سلامت روان و دانشجویان روانشناسی و رشته‌های مرتبط نیز مطالب آن را سودمند و برانگیزاننده خواهند یافت. برای این دسته، ارجاعاتی به پیشینه پژوهشی قرار داده‌ام که گفته‌هایم مبتنی بر آنهاست.

در اینجا میل دارم از دانشجویان و همکارانم که بسیاری از آنها مرا در اندیشیدن به موضوع خود یاری داده‌اند تشکر کنم. به ویژه قدردان بازخوردهای جف مک‌دونالد و رابین گوالسکی در خصوص پیش‌نویس اولیه بعضی فصول هستم. همچنین از کونی کالمن، راجر چارلز، کارولین کرامپ، جان بلاس و الکسا مودرنو به خاطر مباحث برانگیزاننده‌شان در مورد راه‌های تبدیل شدن خود به یک مصیبت ممنونم. همچنین برای اعطای کمک هزینه مطالعاتی آر. جی. رینولدز از دانشگاه ویک فارست سپاسگزارم که امکان نگارش بخش‌هایی از این کتاب را به من داد.

حیوان خود آگاه

خودآگاهی... ابداعی ساخته و پرداخته تکامل است؛ گونه‌های زیستی که نوع بشر نشأت گرفته از آنهاست تنها از شکل ابتدایی خودآگاهی برخوردار و یا به طور کلی فاقد آن بودند.

تی. دُبزانشکی^۱

هنگامی که جان اسکوپس بیست و چهار ساله تصمیم گرفت قانون جدید ایالت تنسی را در خصوص ممنوعیت آموزش اصل تکامل در مدارس عمومی به چالش بکشد، تصور نمی‌کرد در آن تابستان داغ و خشک سال ۱۹۲۵ به مرکز توجه ملی تبدیل شود. این اتفاق در ظاهر صرفاً موضوعی محلی بود. اسکوپس، معلم علوم دبیرستان، به تخطی از فرمان اجرایی باتلر^۲ متهم شده بود که برابر آن آموزش «هر نظریه‌ای که داستان خلقت الهی انسان در انجیل را انکار کند و بگوید آدمی از سطوح پایین‌تر حیوانات نشأت گرفته است» غیرقانونی بود. با این حال ملت به سرعت مسحور کشاکش میان ویلیام جنینگز برایان و کلارنس درو، دو وکیل برجسته، و دادگاهی شد که تضمینات آن بسیار عمیق‌تر از مجادله یک معلم دبیرستان با قانون بود، یعنی تعارض میان علم و مذهب، جدایی کلیسا از دولت، لغزش ناپذیری انجیل و حق یک آموزگار برای آزادی در آموزش.

۱ Dobzhansky, Theodosius (۱۹۰۰-۱۹۷۵) ژن‌شناس و زیست‌شناس تکاملی برجسته اوکراینی و یکی از چهره‌های اصلی در زمینه زیست‌شناسی تکاملی به خاطر دستاوردهایش در زمینه شکل‌دهی به سنتز مدرن است. اثر او با عنوان ژنتیک و منشاء انواع (۱۹۳۷) تأثیری عمده بر سنتز مدرن نهاده است. او در سال ۱۹۶۴ نشان ملی علوم آمریکا و در سال ۱۹۷۳ نشان فرانکلین را از آن خود کرد. م.

۲ این فرمان تا ۱۸ مه ۱۹۶۷ در قانون باقی ماند تا زمانی که توسط مجمع عمومی تنسی ملغی شد. م.

یکی از موضوعات اساسی در روند این دادگاه، چگونگی تفاوت آدمیان با دیگر حیوانات بود. دادستان با حرارت بسیار دیدگاه داروین را رد می‌کرد که مطابق آن انسان‌ها نیز گونه‌ای از حیوانات محسوب می‌شدند که طی فرایندهای زیستی مشابهی تکامل یافته‌اند. ویلیام جنینگز برایان با اشاره به کتاب درسی اهانت‌آمیز اسکوپس فریاد می‌کشید: «این کتابی است که آنها به فرزندان شما درس می‌دادند، انسان یک پستاندار است و در نتیجه با ۳۴۹۹ پستاندار دیگری که آدمی را هم‌ردیف آنها می‌دانند فرقی ندارد!» (۱).

برایان تنها کسی نبود که حیوان بودن آدمیان را نمی‌پذیرفت. انسان‌ها چنان تفاوت‌های چشمگیری با دیگر حیوانات دارند که حتی امروزه برای بسیاری از افراد تصور این‌که ما و حیوانات ریشه‌ واحدی داشته باشیم دشوار است. با این حال حتی افرادی که نوع بشر را از حیوانات متمایز می‌دانند بر سر این‌که چه چیز این تفاوت را ایجاد می‌کند توافق ندارند. بسیاری از الهیون و فلاسفه، مانند برایان، تأکید کرده‌اند که تنها آدمیان روح دارند و یا چنان‌که انجیل می‌گوید: «در تصور خداوند» خلقتی ویژه یافته‌اند. رنه دکارت فیلسوف با این ادعا که آدمیان دارای روح اما حیوانات صرفاً ماشین هستند از این دیدگاه حمایت می‌کرد. با این حال، بسیاری موافق نیستند که داشتن یک روح انسان‌ها را از دیگر حیوانات متمایز می‌سازد، خواه به این دلیل که مایل نیستند بپذیرند دیگر حیوانات فاقد روح هستند و یا در مورد انسان به داشتن روح باور ندارند.

برای سالیان بسیار، بعضی دانشمندان بر این ادعا بودند که انسان‌ها در توانایی خود برای ساخت و استفاده از ابزار منحصر به فرد هستند. با این حال، هنگامی که بررسی‌های دقیق مشخص کرد گونه‌هایی دیگر از سگ‌های آبی گرفته تا شامپانزه‌ها، سمورهای دریایی و فیل‌ها نیز از ابزار استفاده می‌کنند این تمایز منسوخ شد. ابزارهای انسانی به نحوی از انحاء از ابزارهای حیوانات برتر هستند اما نمی‌توانیم ادعا کنیم که استفاده از ابزار به خودی خود انسان‌ها را از دیگر حیوانات متمایز می‌کند.

بعضی دیگر می‌گویند ما به واسطه توانایی مان برای برقراری ارتباط از طریق زبان با جانوران دیگر فرق می‌کنیم. به قطع مهارت انسان‌ها در زبان گفتار و نوشتار با دیگر

گونه‌ها قابل قیاس نیست. با این حال دیگر حیوانات نیز از طریق جیرجیر کردن، خرخر، غرش و دیگر رفتارهای غیرکلامی به نحوی کاملاً مؤثر با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. ممکن است به نسبت دیگر حیوانات مهارتی پیچیده‌تر و انعطاف‌پذیرتر برای برقراری ارتباط داشته باشیم اما این تا حد زیادی مسئله‌ای کمی است.

تفاوت احتمالی دیگر این است که آدمیان صرفاً از دیگر حیوانات باهوش‌تر هستند. زیست‌شناسی جمعی، درسنامه‌ای که پای جان اسکوپس را به دادگاه کشاند، با اشاره به این که «می‌دانیم انسان به لحاظ ذهنی با فاصله از تمامی دیگر پستانداران جداست» از این دیدگاه پیروی می‌کرد (۲). با این حال این تفاوت نیز مجدداً به مقدار و کمیّت هوش مربوط می‌شود. افراد مشکلاتی بدیع را حل کرده و به نسبت اکثر قریب به اتفاق حیوانات به نحوی مؤثرتر استدلال می‌کنند اما باید اعتراف کنیم هر حیوان حوزه‌هایی از «هوش» دارد که آدمیان فاقد آن هستند؛ و علی‌رغم نیروی عقلانی به ظاهر برترمان، ابناء بشر مرتکب بی‌شمار کارهای نابخردانه می‌شوند که خود و در سطحی کلان جهان را با تهدیدهایی جدی روبرو می‌سازد، کارهایی که به نظر بسیار احمقانه‌تر از رفتارهایی است که در هر حیوان دیگری می‌بینیم.

بدون مناقشه در این زمینه که انسان‌ها در تمامی این معیارها حداقل از بعضی دیگر از حیوانات متمایز هستند، باور دارم که تفاوت تعیین‌کننده میان انسان‌ها و دیگر حیوانات شامل ماهیت دستگاه ذهنی خود در آدمی است. همانطور که خواهیم دید، شواهد قویاً نشان می‌دهد که اکثر حیوانات دیگر به کلی فاقد خود هستند و گونه‌های دارای خود در مقایسه با انسان‌ها تنها از شکلی بسیار ابتدایی از آن برخوردارند (۳).

افراد از لغت خود معانی مختلفی سراغ دارند، پس بهتر است منظورم را روشن کنم. هنگام استفاده از این اصطلاح، خود به دستگامی ذهنی اشاره دارد که آدمیان (و معدود گونه‌های حیوانی دیگر) را قادر می‌سازد به صورت آگاهانه در مورد خودشان بیندیشند (۴). البته، تمامی حیوانات به این معنا که اطلاعات را در مورد خود و محیطشان پردازش می‌کنند قادر به «فکر کردن» هستند اما تنها گونه‌هایی معدود می‌توانند به صورت آگاهانه در مورد خود و یا آنچه می‌کنند بیندیشند. تنها حیواناتی که خود دارند- حیواناتی با توانایی شناختی متمرکز کردن توجه‌شان بر خود و تفکر

آگاهانه در مورد آن- می‌توانند به صورت عامدانه در مورد خود بیندیشند، تصوراتی از آنچه به نظر می‌رسد شکل دهند (خودپنداره)، خود را ارزیابی کنند (و به صورت احساسی به ارزیابی‌های خود واکنش نشان دهند)، در ذهنشان با خود حرف بزنند و با هدف آگاهانه‌ای که در ذهن دارند به صورت عامدانه رفتار خود را کنترل کنند. به روشنی گونه‌های حیوانی دیگر نیز، حتی بدون داشتن خود، به خوبی از عهده تمشیت امورشان برمی‌آیند. با وجود این برخورداری از ظرفیت خوداندیشی جهان کاملاً جدیدی از تجارب، فرصت‌ها و چالش‌ها را برای حیوانات صاحب خود، از جمله ابناء بشر، می‌گشاید.

❖ برخورداری از خود چه تفاوتی ایجاد می‌کند؟

شما چنان به اندیشیدن در مورد خودتان خو گرفته‌اید که ممکن است هیچ‌گاه متوجه نشده باشید که این چه توانایی غیرمعمولی است و یا اگر قادر به این کار نبودید زندگی چه شکلی می‌یافت. اگر قادر به تمرکز بر خود و یا اندیشیدن در مورد آن نبودید چه تفاوتی داشتید؟ توانایی اندیشیدن به خود پنج پیامد مهم دارد که نه تنها عامل مهم‌ترین تفاوت‌های رفتاری میان انسان‌ها و دیگر حیوانات است، گستره وسیعی از مشکلات شخصی و اجتماعی که محل توجه این کتاب است را نیز موجب می‌شود. توانایی خوداندیشی ویژگی اساسی روان آدمی و همچنین مصیبتی برای اوست.

برنامه‌ریزی

احتمالاً مهم‌ترین پیامد بهره‌مندی از خود، توانایی برنامه‌ریزی است. هر نوع برنامه‌ریزی نیازمند توانایی اندیشیدن به خود است تا فرد به واسطه آن در موقعیت‌های آتی مختلف ایفای نقش و پیامدهای اعمالش را تصور کند. داشتن خود افراد را قادر به ساختن چیزی می‌کند که جولیان جینز^۱ به آن من‌تمثیلی می‌گوید (۵). من‌تمثیلی یک بازنمایی ذهنی یا جایگزینی خیالی برای شخص است- فکر یا تصویری از فرد که

آدمی می‌تواند در ذهنش به آن بیندیشد، تحت کنترل بگیرد یا به اینجا و آنجا ببرد. گاهی افراد خود را در موقعیتی معین تصور می‌کنند، انگار در حال تماشای فیلمی تار از آنچه می‌توانست رخ دهد هستند. در شکلی معمول‌تر، من تمثیلی چشم‌انداز خیالی شخص از یک صحنه است که از نقطه‌نظر خود می‌بیند. با استفاده از من تمثیلی شما می‌توانید خود را در موقعیت‌های دیگر تصور کنید، عامدانه برای انجام کاری در آینده برنامه‌ریزی کنید، امکانات خود را بررسی کنید، اعمال آتی را به صورت ذهنی تمرین کنید، با نگاهی گذشته‌گرایانه تصور کنید چگونه نتیجه رخدادها می‌توانستند متفاوت باشند و حتی به مرگ خود بیندیشید.

در هر نوع برنامه‌ریزی نیاز است که فرد خود را در موقعیتی آتی تصور کند. شخص می‌تواند با دستکاری ذهنی فکر یا تصویری از خود، به کارهایی که اکنون باید برای دستیابی به هدفی در آینده انجام دهد بیندیشد. حیواناتی که فاقد خود هستند نمی‌توانند چنین سفری را در زمان انجام دهند. در نتیجه اکثر حیوانات به طور کلی برنامه‌ریزی نمی‌کنند، بلکه به صورت لحظه به لحظه به محیط خود پاسخ می‌دهند. البته بعضی حیوانات کارهایی می‌کنند که گویی در حال آماده شدن برای رخدادی در آینده هستند. برای مثال، سنجاب‌ها با نزدیک شدن زمستان میوه‌های مغزدار را انبار می‌کنند و حیوانات آبستن گاهی برای نوزادان متولد نشده‌شان آشیانه می‌سازند. اما بعید به نظر می‌رسد که این نوع رفتارها همان نوع برنامه‌ریزی عامدانه‌ای را شامل شود که آدمیان هنگام خرید غذا برای گردش پیش‌رو یا والدین چشم‌انتظار هنگام خرید تخت کودک پیش از تولد نوزادشان انجام می‌دهند. حیوانات برنامه‌ریزی شده‌اند تا الگویی مشخص از رفتارها را در پاسخ به محرک‌های محیطی و درونی معین (مانند هورمون‌ها) بروز دهند، اما بدون داشتن خود حقیقتاً نمی‌توانند برای بیش از چند ثانیه جلوتر برنامه‌ریزی کنند. پاسخ‌های آنها بیشتر بازتاب دهنده الگوهای رفتاری است که توسط محرک‌های درونی یا بیرونی برانگیخته شده تا تصمیم‌هایی عامدانه که بر تفکر هشیارانه متمرکز بر خود مبتنی است.

تصمیم‌گیری و خوشتنداری

همچنین داشتن خود افراد را قادر می‌سازد برای کنترل رفتارهایشان عامدانه تصمیم بگیرند. افراد با توانایی تصور آنچه ممکن است در آینده رخ دهد، قادر خواهند بود برای اجتناب از مشکلات یا بهره‌مندی از فرصت‌ها تصمیم‌گیری کنند، گاهی بسیار پیش‌تر از زمانی که آن تصمیم‌ها می‌توانند حقیقتاً اجرایی شوند. حیوانات فاقد خود از این امکان بهره‌مند نیستند؛ آنها نمی‌توانند «تصمیم بگیرند» متفاوت از رفتار طبیعی‌شان عمل کنند. این حقیقت که تصمیم‌های ما گاهی آگاهانه و عامدانه هستند الزاماً به معنای بهتر بودن آنها از تصمیم‌های خودکار نیست، بلکه صرفاً فرایند آنها متفاوت است.

در هر تصمیم آگاهانه‌ای فرد تلاش می‌کند پیامدهای محتمل مسیرهای رفتاری متفاوت را تصور کند. به تلاشی که صرف تصمیم‌گیری برای پذیرش یکی از دو پیشنهاد کاری می‌شود فکر کنید. تکلیف شناختی مرتبط با آن، تصور کردن پیامدهای هر تصمیم را شامل می‌شود که نه تنها نیازمند تجسم خود در آینده بلکه در مکان‌ها و شرایطی است که فرد پیش از این در آنها نبوده است. توانایی تصور کردن خود در آینده افراد را قادر می‌سازد تا پیامدهای ممکن رفتارهای مختلف‌شان را بازی کنند و شبیه‌سازی‌هایی ذهنی از نتایج محتمل آینده بسازند.

همه رفتارها بر اساس تصمیم‌های عامدانه نیستند. گاهی اوقات افراد بدون این‌که آگاهانه در مورد کارهایشان فکر کنند، به صورت خودکار واکنش نشان می‌دهند. افراد از دو سیستم ذهنی مجزا برخوردار هستند که به واسطه آن اطلاعات را پردازش و تصمیم‌گیری می‌کنند. یکی از این سیستم‌ها آگاهانه و کنترل شده است که تفکر عامدانه در مورد آنچه انجام می‌دهیم را شامل می‌شود، در حالی که دیگری ناآگاهانه و خودکار است و تفکر آگاهانه را در بر نمی‌گیرد. ما مکرراً، به سرعت و معمولاً بدون تلاشی خاص میان این دو حالت در رفت و برگشت هستیم (۶).

سیستم ناآگاهانه و خودکار که در میان تمام پستانداران (و احتمالاً تمام حیوانات) مشترک است، بدون هیچ تلاش عامدانه‌ای از طرف فرد، به خودی خود آغاز به کار و

بسیار سریع عمل می‌کند و به صورت خودکار اجرا می‌شود. فرایندهای خودکار حتی در صورت نیاز به توجه آگاهانه به میزان اندکی از آن نیاز دارند و فرایندها عمدتاً بیرون از آگاهی شخص رخ می‌دهند (۷). در مقابل، به نظر می‌رسد سیستم آگاهانه و کنترل شده، تنها به انسان‌های بزرگتر از دو سال و شاید تعداد اندکی از نخست‌های غیرانسانی منحصر است. سیستم آگاهانه در فعالیتهای ذهنی که ما از آنها آگاه هستیم، برای آن قصد داریم و با صرف تلاش می‌توانیم آن را کنترل کنیم دخیل است. فرایندهای کنترل شده به صورت عامدانه آغاز شده و هنگامی که فرد به گزینه‌های پیش روی خود می‌اندیشد و تصمیم‌های عامدانه می‌گیرد با سرعت نسبتاً کمی عمل می‌کنند. علاوه بر این، فرایند کنترل شده در دسترس آگاهی است تا فرد از مراحل دخیل در تحلیل هشیارانه مشکل، صورت‌بندی یک راه‌حل یا تصمیم‌هایی که می‌گیرد شناخت داشته باشد.

جان بارچ^۱، پژوهشگر پیشگام در حوزه فرایندهای ناهشیار، مدعی است اکثر رفتارهای انسان به واسطه فرایندهای خودکار کنترل می‌شود (۸). هم اکنون شما از خواندن حروف تشکیل دهنده این لغات (تا زمانی که من اشاره کردم که این‌گونه است) به صورت هشیارانه آگاه نیستید و این امر در مورد نحوه خواندن لغات یا استخراج معنایشان نیز صادق است. شما نسبت به وضعیت بدنی خود (مجدداً تا زمانی که من اشاره کنم) هشیار نیستید، علی‌رغم این واقعیت که هر از گاهی بخش‌هایی از آن را به صورت خودکار جابه‌جا می‌کنید. شما از این‌که هر چند وقت یک بار پلک می‌زنید آگاه نیستید یا در مورد نفس کشیدن خود هشیاری ندارید. با این فرض که شما منطقاً مجذوب خواندن این پاراگراف هستید، تنها از معنای آن که به صورت خودکار رمزگشایی می‌کنید آگاهی دارید و مابقی امور بیرون از حوزه آگاهی‌تان قرار می‌گیرند؛ و اگر شما مجذوب خواندن این پاراگراف نیستید، با وجود این‌که چشمان‌تان خطوط را بررسی می‌کنند، حتی از معنای آنچه خوانده‌اید آگاه نمی‌شوید!

از دیدگاه بارچ این از بخت ماست که بیشتر رفتارهایمان به صورت خودکار رخ

می‌دهند، زیرا افراد از منابع شناختی کافی برای تفکر هشیارانه در مورد تمام کارهایی که انجام می‌دهند برخوردار نیستند. درست همانطور که ابزارهای خودکاری همچون ماشین‌های پاسخگویی و ترموستات‌ها افراد را از لزوم واکنش فعالانه برای جواب دادن به یک تلفن یا افزایش حرارت آزاد می‌کنند، فرایندهای ذهنی خودکار نیز ما را از لزوم اندیشیدن به تکالیفی که به تفکر هشیارانه نیاز ندارند رها می‌سازند. برای ما ناممکن است که به تمام تصمیم‌های زندگی به صورتی هشیار، خودآگاهانه و کنترل شده بپردازیم، زیرا ظرفیت ما برای توجه کردن محدود است. خوشبختانه اکثر تصمیم‌ها، واکنش‌های هیجانی و رفتارهای روزمره ما محصول فرایندهای خودکار هستند تا انتخاب‌های هشیارانه.

یک تمایز مهم میان فرایندهای خودکار و کنترل شده به این حقیقت مربوط می‌شود که فرایندهای کنترل شده نیازمند خود هستند، در حالی که فرایندهای خودکار چنین نیستند (اگرچه همانطور که خواهیم دید، گاهی فرایندهای خودکار نیز شامل خوداندیشی می‌شوند). افراد برای تصمیم‌گیری عاملانه یا کنترل واکنش‌های طبیعی‌شان باید بتوانند هشیارانه به خود و تبعات رفتارشان بیندیشند. در حقیقت ممکن است کارکرد اصلی خود، فراهم آوردن راهی برای افراد جهت فائق آمدن بر گرایش‌های خودکارشان باشد. افراد به جای پاسخگویی خودکار و ناهشیارانه، چنان که عموماً حیوانات انجام می‌دهند، دست‌کم به لحاظ اصولی از این انتخاب برخوردار هستند که از واکنش‌های خودکارشان بازداری به‌عمل آورده و یا رفتارهای طبیعی‌شان را با رفتارهای تصمیم‌گیری شده جایگزین کنند. لذا مهم نیست چقدر دلتان می‌خواهد سه قطعه کیک بخورید یا کسی که شما را عصبانی کرده بزنید، خود اِعمال هشیارانه کنترل بر این تمایلات را ممکن می‌سازد.

البته خویشنداری به هیچ وجه بی‌نقص نیست و گاهی واکنش‌های خودکار ما بیش از اندازه قوی هستند که توسط اراده کنترل شوند (۹). برای همین همه ما مواقعی را تجربه می‌کنیم که در رفتار کردن به شیوه دلخواه‌مان دچار اشکال می‌شویم. علی‌رغم نیات خوبمان، هر سه قطعه کیک را می‌بلعیم یا به دیگری حمله می‌کنیم. یک پرسش جالب توجه این است که چرا خود همواره به اندازه کافی قدرتمند نیست تا بر

تمایلات ما فائق آید و از نظر روانشناختی چه اتفاقی می افتد که ما «خویشنداری مان را از دست می دهیم.» ما به این پرسش در فصل ۸ می پردازیم. تا اینجا نکته مهم این است که برخورداری از خود و ظرفیت خوداندیشی دست کم به فرد این امکان را می دهد که در جهت کنترل اعمالش تصمیم گیری کند.

حیوانی داری خود می تواند از خودش بازنمایی ذهنی ایجاد کند که او را قادر به تفکر در مورد ویژگی ها و رفتارهایش می سازد. این بازنمایی می تواند بصری (می توانم خودم را در ذهنم ببینم) یا کلامی (می توانم خودم را توصیف، تعریف یا نام گذاری کنم) باشد.

پژوهشگران رفتاری علاقه دارند بدانند که افراد چگونه از خود صورت بندی هایی ایجاد می کنند، زیرا با شکل گیری آنها، خودپنداره افراد به منبعی مهم از درون داد برای تصمیم هایشان تبدیل می شود (۱۰). رفتارهای ما گاهی از عقایدمان در این مورد که چگونه شخصی هستیم - برای مثال این که چه ویژگی ها و توانایی هایی داریم - متأثر است. ما گاهی کارهایی می کنیم چون خود را شخصی می بینیم که به آن نوع کارها دست می زند و از انجام بعضی کارهای دیگر امتناع می کنیم چون «چنان شخصی» نیستیم. ما به این دلیل تکالیف معینی را عهده دار می شویم که از توانایی انجام آنها به صورت بسنده برخوردار هستیم و از تکالیف دیگر اجتناب می کنیم چون خود را در آنها بی کفایت می دانیم. رفتار حیوانی فاقد خود به دلیل عدم برخورداری از خودپنداره، متأثر از باور او در مورد ویژگی های شخصی اش نیست.

برخورداری از خود افراد را قادر به ارزیابی خودشان می کند. اگرچه تمام حیوانات می توانند بسنجد رفتار جاری شان مقاصد فوری را تأمین می کند یا نه، تنها حیوانات دارای خود هستند که قادرند گامی به عقب برداشته و خود و رفتارشان را مطابق معیارهایی انتزاعی ارزیابی کنند و سپس به آن خودارزیابی ها واکنش نشان دهند. برای مثال، شما می توانید به صورت انتزاعی در این مورد که آیا کارمند، دانشجو، دوست، عاشق، ورزشکار، موسیقی دان یا به طور کلی شخصی خوب هستید یا نه به شیوه هایی که دیگر حیوانات نمی توانند ببینید. هنگامی که این خودارزیابی ها مطلوب است شما احساسات مثبت را تجربه می کنید؛ هنگامی که منفی است احساس بدی می کنید.

مجدداً شایان ذکر است که این واکنش‌های ناشی از خودارزیابی تنها به این دلیل که می‌توانید به صورت هشیارانه در مورد خودتان بیندیشید ممکن است.

در آمیختن توانایی اندیشیدن به آینده با توانایی ارزیابی خود، به انسان‌ها امکان تغییر خودشان را می‌دهد. اکثر افراد در هنگام کاهش وزن، ترک سیگار، کنترل خشم، تعلل کمتر یا کنترل دیگر عادات بد یا معایب‌شان، تلاش قابل ملاحظه‌ای را صرف کنترل و تغییر رفتارشان می‌کنند. تلاش عامدانه برای تغییر الزاماً به خود نیاز دارد (۱۱). حیوانی که می‌تواند به خود بیندیشد و پیامدهای محتمل رفتارش را در آینده تصور کند، بیش از این برده عوامل محیطی و فرایندهای ذهنی خودکارش نیست. البته صرفاً بهره‌مندی از توانایی اندیشیدن به آینده و ارزیابی خود، تضمین نمی‌کند که افراد بتوانند همواره اعمال خود را کنترل کنند. اگر چنین بود، ما همواره قادر بودیم خود را دقیقاً آنطور که میل داریم وادار به رفتار کنیم. اما اگرچه توانایی ما برای کنترل خودمان کامل نیست، خویشنداری بدون توانایی اندیشیدن و ارزیابی خود غیرممکن است.

حیوانی که دارای خود نیست نمی‌تواند به سادگی تصمیم بگیرد برخلاف گرایش طبیعی‌اش رفتار کند. یک غاز نمی‌تواند به صورتی هشیار و عامدانه تصمیم بگیرد که در فصل زمستان به جای جنوب به شمال پرواز کند و یک اسب نر نمی‌تواند از فرصت جفت‌گیری با یک ماده‌ی غیرمعمول صرف نظر کند. ولی شما قطعاً می‌توانید تصمیم بگیرید که برای تعطیلات به شمال یا جنوب بروید و یا به پیشروی‌های جنسی شخصی دیگر پاسخ دهید یا نه. البته این به آن معنا نیست که حیوانات بی‌بهره از خود هیچ‌گاه مرتکب کارهایی که برای گونه‌شان غیرمعمول است نمی‌شوند؛ آنها نیز چنین کارهایی می‌کنند. اما چنین رفتارهایی نتیجه الگوهای خاص فیزیولوژیک، تجربه و محیط‌شان است و نه تصمیمی خود رهنمون.

درون‌نگری

اگرچه حیوانی بی‌بهره از خود نیز می‌اندیشد، احساس می‌کند و رفتارهایی را بروز می‌دهد، نمی‌تواند به اندیشه، احساس و رفتار خود بیندیشد. در مقابل ابناء بشر می‌توانند در مورد افکار، احساسات و رفتارشان تأمل کنند. ما نه تنها زنده هستیم،