

#### سبک مراقبت



دل‌بستگی‌های انسان از تولد تا پایان زندگی همراه اوست

# آسان دل می‌بندیم و سخت دل می‌کنیم

■ تلخیص: حسین گل‌محمدی

داستان دل‌بستگی‌های انسان از لحظاتِ بس از تولد آغاز می‌شود و تا لحظه مرگ نیز ادامه می‌یابد. ما انسانیت و هویت خودمان را بر اساس دل‌بستگی‌هایمان تعریف می‌کنیم. زندگی‌مان را در راه کسانی که دوست‌شان داریم بسپری می‌کنیم و بیشترین رنج‌ها را وقتی تجربه می‌کنیم که این دل‌بستگی‌ها آسیب می‌بیند. اما چرا؟ آیا می‌توانن دلیل زبست‌شناختی‌ای برای آنها پیدا کرد؟ دل‌بستگی‌ها چه نقشی در تاریخ تکامل انسانی ایفا کرده‌اند و برای حیات گونه ما چه اهمیتی داشته‌اند؟

■ ■ ■

#### صحنه‌ای آساناز دل‌بستگی

پارکی در شهر، زوج‌های جوان نشسته‌اند، بچه‌ها بدوبودی می‌کنند و والدین‌شان مشغول صحبت هستند. کودکی خردسال با چیز شگفت‌انگیز جدیدی که پیدا کرده سرگرم شده‌است. شاید یک پروانه یا کودکی که حسابی جیغ‌وداد راه انداخته‌است. بالاخره خواسش پرت می‌شود و ناگهان متوجه می‌شود که دنیای اطرافش عوض شده و خبری از والدینش نیست. شیفتگی و سرخوشی قبلی جایش را به ترس و نگرانی می‌دهد، به‌زحمت جلوی اشک‌هایش را می‌گیرد و شروع به جست‌وجوی والدینش می‌کند. کمی آن‌سوتر پدرش را پیدا می‌کند. پدرش او را از زمین برمی‌دارد و به آغوش می‌کشد. تریس با همان سرسختی که آمده بود می‌رود و دنیا دوباره امن و امان می‌شود. مغز ما گونه‌ای ساخته شده که از بدو تولد در پی دل‌بستگی به دیگران باشم. طی سال‌های زندگی، روابط مبتنی بر دل‌بستگی منشأ امنیت عاطفی و لذت و همراهی می‌شوند و گاهی نیز ششام رنج و ماتم. همچنان که در زندگی پیش می‌رویم و از نوزادی و نوجوانی به بزرگسالی و مرگ می‌رسیم، دل‌بستگی نقشی پررنگ در زندگی ما بازی می‌کند و بسرای ارضای نیازهای متغیر ما تغییر می‌یابد. ریشه این پدیده چیزهای زیادی درباره سرشت هستی ما آشکار می‌کند و به همان اندازه، درباره اسرار ناگشوده تکمل و روانشناسی و علوم اعصاب و بسیاری چیزهای دیگر حرف برای گفتن دارد. برتراند اسل، فیلسوف بریتانیایی، در کتاب تستخیر خوشبختی می‌نویسد: «آنها که با حس اطمینان سراغ زندگی می‌روند، خوشبخت‌تر از کسانی هستند که با بی‌اطمینانی زندگی می‌کنند. فرزندی که والدینش به او علاقه‌دارند محبت آنها را همچون قانون طبیعت می‌درد. بزرگ‌ترندی که به هر دلیل علاقه والدین از او دریغ شده‌است، احتمالاً کم‌رور خواهد شد و سراغ ماجراجویی نخواهد رفت، ترس و دل‌سوزی برای خود و جودش را خواهد گرفت و نمی‌تواند با سرخوشی به دنبال کشف دنیا برود.»

#### دل‌بستگی هم انواع مختلفی دارد

آلمانی‌ها در جنگ جهانی دوم شروع به بمباران شهر‌های بریتانیا کردند. بسیاری از خانواده‌ها کودک‌کان خود را به خارج از کشور، یا به مناطق روستایی فرستادند.

جان بالبی (روانشناس انگلیسی) طی مشاهداتش از رفتار این کودکان دریافت که آنها نخست با جیغ و داد اعتراض می‌کردند و به دنبال والدین‌شان می‌گشتند، سپس نامید ولی گوش‌ه‌زننگ آرام می‌گرفتند و در نهایت دل می‌کنند. بالبی با این مشاهدات چنین نتیجه‌گرفت که کودکان از روز نخست شروع کشف دنیا برای نوزادان دهن‌شان شکل می‌دهند، درباره اینکه والدین با کسی که از آنها نگهداری می‌کند چگونه نیازشان را تشخیص می‌دهد و چگونه به آن پاسخ می‌دهد. پس این افراد بزرگسال در عمل نقطه شروع کشف دنیا برای نوزادان می‌شوند و در نتیجه این رابطه نخستین دل‌بستگی نوزاد در مسیر دل‌بستگی‌های فراوانی می‌شود که طی حیاتش خواهد داشت. بالبی می‌نویسد: «خوشبخت‌ترین حالت همه ما انسان‌ها، از گهواره تا گور زمانی است که زندگی مجموعه‌ای منظم از سفرهایی کوتاه با دراز باشد که مبدأ آن پایگاه امن ما باشد؛ یا پایگاهی که افرادی که به آنها دل‌بسته‌ایم برای‌مان فراهم آورده‌اند.»

با اینکه رابطه دل‌بستگی میان فرزندان و والدین امری عام

و فراگیر است، ولی انواع مختلفی نیز دارد. در سال ۱۹۷۸،

مری اینتزورث، روانشناس کانادایی توضیح داد که چگونه می‌توان این سبک‌های مختلف دل‌بستگی را تحلیل کرد. او روش موقعیت ناآشنا را خلق کرد. مسادر از اتاق خارج می‌شد و نوزاد را با فردی غریبه تنها می‌گذاشت و کمی بعد دوباره برمی‌گشت. اینتزورث با مشاهده تعاملات میان مادر و نوزاد و غریبه، توانست سبک‌های مختلف دل‌بستگی را به تفاوت‌ها در میزان حساسیت و آگاهی مادران به نیازهای عاطفی نوزاد ربط دهد.

ولی چرا توانایی بروز سبک‌های مختلف دل‌بستگی در ما تکامل یافته‌است؟ چرا نوزاد در مواجهه با والدین بی‌توجه دل‌کنده می‌شود؟ می‌توان تصور کرد که دلیل بی‌توجهی چنین والدینی، به‌خصوص در گذشته تکاملی، این باشد که همواره مشغول بقا در محیطی خطرناک یا محیطی با منابع کم بوده‌اند. سبک دل‌بستگی دل‌کنده و متکی بر خود‌شاید بهترین راه برای کودک بوده تا والدین را نزدیک خود نگه‌دارد و درعین‌حال بازی اضافه بر دوش‌شان نگذارد که مبادا او را رها کنند. به عبارت دیگر حتی سبک‌های دل‌بستگی نامین نیز احتمالاً در بستر تطبیق با محیط پیرامون تکامل یافته‌اند تا کودک‌کان در آن شرایط نیز نتوانند به بقا ادامه دهند.

#### دل‌بستگی از کودکی تا بزرگسالی

همچنان که عمر می‌گذرد و سن مان بالاتر می‌رود، از پایگاه امن والدین مان دورتر می‌شویم و روابطی عمیق‌تر تا همتایان مان برقرار می‌کنیم. در سال ۱۹۷۳، جان بالبی این پیوستگی رفتار دل‌بستگی را به قطاری تشبیه کرد که مسافران هر چه از ایستگاه اولیه و مرکزی شهر دور می‌شود، به خط سیر سفرش در طول زمان بیشتر و بیشتر متعهد می‌شود. نحوه سفر ما در این خط سیر بازتابی از تجارب دل‌بستگی ماست. برای نمونه اگر کودکی سبک دل‌بستگی نامین دوسوگرا پیدا کرده باشد، احتمالاً صمیمیت بیشتری طلب خواهد کرد و به نشانه‌های



کودکی که سبک دل‌بستگی ایمن داشته باشد توانایی بیشتری خواهد داشت در اینکه دسترس نا پذیر بودن موقتی شخص دیگر در رابطه را ببخشد یا نسبت به آن بی‌اعتنا باشد. روی هم رفته دل‌بستگی‌های دوران نوزادی مانند تمرینی برای روابط بزرگسالی هستند که در ادامه زندگی خواهیم داشت. جدا از سبک دل‌بستگی، تمام ما انسان‌ها مشتاق برقراری رابطه هستیم؛ و رابطه‌ای که شاخصه آن پیوند دو تایی است

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



مغز ما به‌گونه‌ای ساخته شده که از بدو تولد در پی دل‌بستگی به دیگران باشیم. طی سال‌های زندگی، روابط مبتنی بر دل‌بستگی منشأ امنیت عاطفی و لذت و همراهی می‌شوند و گاهی نیز منشأ رنج و ماتم. همچنان که در زندگی پیش می‌رویم و از نوزادی و نوجوانی به بزرگسالی و مرگ می‌رسیم، دل‌بستگی نقشی پررنگ در زندگی ما بازی می‌کند و برابری ارضای نیازهای متغیر ما تغییر می‌یابد

رخ نمی‌دهد، بلکه در هم‌آوایی کامل با سایر سیستم‌های مغزی است که همگی با هم روی سلول‌ها یا نورون‌ها تأثیر می‌گذارند. این را می‌دانیم که رفتارهای دل‌بستگی نتیجه تأثیرگذاری درایی از مواد شیمیایی روی نورون‌های مغزی است؛ دریایی که موج‌هایش محصول ترکیبی از ژنتیک و تجارب و شانس هستند، ولی علم مدرن به‌تازگی شروع به درک این اتفاقات کرده‌است. علم مدرن دریافته‌است که این اتفاقات شیمیایی در طول حیات انسان چگونه بخش‌های مختلف مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند، از نورون‌های هیپوتالاموس گرفته که منطقه‌ای چند کاره و متمرکز بر بقاست تا قشر پیش‌پشانی مغز که محاسبات سطح بالا مانند شأن اجتماعی را انجام می‌دهد.

#### دل‌بستگی و دوگانه پاداش و رنج

تجربه سوگ از نقطه‌نظر تکاملی مدت‌هاست که یک معماست؛ چرا به این توانایی رنج شدید دست یافته‌ایم که نمی‌گذارد به زندگی پیشین‌مان بازگردیم، نمی‌گذارد انعطف ذهن مان را با بارهای پاسخ‌ناپذالی این بود که توانایی سوگ به‌خودی خود با انتخاب طبیعی تکامل نیافته‌است، بلکه محصول جایی دل‌بستگی است. به عبارت دیگر، دل‌بستگی دو نوع تجلی دارد: احساس پاداش وقتی کنار کسانی هستیم که دوست‌شان داریم و عواطف ناخوشایند وقتی از آنها جدا می‌شویم. بالبی از مشاهداتش دریافت که پاسخ به مرگ عزیز مشابه مراحل اعتراض نومی‌دی دل‌کنندگان است که هنگام جدایی از والدین در نوزادی رخ می‌دهد. در مورد مرگ نمی‌توان این عواطف منفی را با تجدید دیدار برطرف کرد، برای همین هم فرد داغدار باید وقت بگذراند و کنار آمدن را بیاموزد.

اکنون ما می‌دانیم که سوگوارانی نیز مانند دل‌بستگی امری طبیعی است. در مواجهه با مرگ عزیزان بسیاری از آدم‌ها نخست دچار حس جاد سوگوارانی می‌شوند سپس آن سوگ «درونی و نهادینه» می‌شود و دوباره می‌توانند از زندگی لذت ببرند. این سوگ نهادینه برای بسیاری از افراد پایان رابطه نیست، بلکه نوع دیگری از آن است. یک نفر از هر ۱۰ تا ۲۰ نفر در مواجهه با مرگ عزیز دچار سوگ بی‌پایان می‌شود که نشان از توقف روند بهبود طبیعی دارد و بازتابی از همین تفاوت‌های فردی در سوگوارانی است. این سوگ که در پزشکی به آن اختلال سوگوارانه مرضی یا پیچیده نیز می‌گویند باعث می‌شود فرد سنوگوار حتی پس از گذشت یک سال هرروز به همان میزان روز نخست احساس غم و اندوه داشته باشد و هنوز می‌تواند با دوستانش خوش بگذراند یا به سرگرمی‌هایش بپردازد که در گذشته از آنها لذت می‌برد.

درست است که دو شاخصه اصلی دل‌بستگی‌های مان حس سرخوشانه وصال و غم عمیق فقدان است، ولی بیشتر لوقت بهترین توصیف حس دل‌بستگی حسی‌لست میان این دو. واقعیت این است که در تمام دل‌بستگی‌های اجتماعی، رگه‌هایی از رضایت و نگرنازینی است که به سرمنشأهای متفاوتی می‌رسند، از کردها و نکرده‌های طرف مقابل رابطه گرفته تا ناسازگاری و عدم تفاهم و

حسن ارضانشدنی که به توصیف نمی‌آید. دیدگاهی وجود دارد که قرن‌ها منبع الهام بوده و می‌گویند رویکردهای خاص به دل‌بستگی، خودشان می‌توانند منبع درد و رنج شوند.

نبردی بی‌پایان در جریان است، علم می‌کوشد پیچیدگی‌های جهان را بگشاید و به بنیادی‌ترین اصولش برساند، ولی نظریه‌های علمی مجال است بتوانند حتی بخشی کوچک از حس وصال یا فقدان عزیزان مان را توصیف کنند. این دل‌بستگی‌ها را که بحق دل‌بستگی‌های خودمان می‌دانیم نمی‌توان به مجموعه‌ای از مشاهدات علمی تقلیل داد، ولی هنوز چیزی هست که می‌توانیم از علم بازمی‌وسیم و آن اینکه دل‌بستگی‌های مان حاصل فرآیندهایی است که طی میلیارد‌ها سال تکامل یافته و اینک در وجود تک‌تک ما جاری است و همین یعنی رسمیت‌بخشیدن به وصف‌ناپذیری دل‌بستگی‌های مان.

**نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان نوشته: مصطفی‌الکلبینی و زو دونالدسون / ترجمه: بابک پطهماسبی / مرع: ابان**

#### سبک ارتباط



شبکه‌های اجتماعی با منافع انفرادی

## آدم‌های یخی

## در فضای سرد مجازی!

■ سها سپهری

امروزه فضای مجازی آنچنان زندگی و مناسبات فردی و اجتماعی را تحت سیطره و تأثیر خود قرار داده‌است که در برخی مواقع تفکیک فضای واقعی از مجازی را به راحتی دشوار و ناممکن می‌کند. فضای مجازی تأثیرات گسترده مثبت و منفی بسزایی بر جامعه و زندگی انسان گذاشته‌است و همچنان بر دامنه اثرگذاری خود می‌افزاید. انسان امروز در شبکه‌های اجتماعی علاوه بر فعالیت‌های فردی و موردعلاقه، به فعالیت‌های اقتصادی نیز مشغول است. از تمام این موارد که بگذریم، فضای مجازی و بهتر است بگوییم استفاده نادرست از این فضا موجب سست شدن ضعف بنیاد خانواده شده‌است. از آنجایی که مشکلات خانواده‌ها به صورت ناآهنجاری‌های اجتماعی بروز می‌کند، خانواده و سلامت آن از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. بنابراین کنترل فضای مجازی از هر طریق ممکن و کم‌آسیب، ضرورتی گر‌بیزناپذیر برای حفظ کیان خانواده محسوب می‌شود.

محاسنش پررنگ‌تر شده‌است که دلیل محکم این مسئله استفاده نادرست از فضای مجازی است. از معایب اولیه‌اش می‌توان به استفاده نادرست مردم از آن نام برد که موجب دوری‌گزینی از جمع‌های خانوادگی و جامعه می‌شود. از دیگر معایب بارزی می‌توان به آسیب‌های روانی، اجتماعی و... اشاره کرد که گاهی منجر به فروپاشی زندگی زناشویی دور بماند، در معرض خطر اعتیاد قرار دارد. امروزه متأسفانه ما شاهدان پدیده در میان جوانان هستیم، به طوری که برخی جوانان، شب تا صبح وقت خود را با اینترنت می‌گذرانند و تمام روز را خواب هستند و این مسئله آغازگر آسیب‌های متعدد دیگر نیز می‌شود. از جمله این آسیب‌ها می‌توان به آسیب‌های خانوادگی، ارتباطی، عاطفی، روانی، جسمی و اقتصادی اشاره کرد.

#### آسیب‌های اعتیاد اینترنتی

یکی از آسیب‌های اینترنت و استفاده بی‌حد و حصر از آن، اعتیاد اینترنتی است. اعتیاد به اینترنت باعث بروز مشکلات تحصیلی و خانوادگی برای مخاطبان می‌شود. گفته می‌شود که اگر فردی نتواند از اینترنت به مدت یک ماه دور بماند، در معرض خطر اعتیاد قرار دارد. امروزه متأسفانه ما شاهدان پدیده در میان جوانان هستیم، به طوری که برخی جوانان، شب تا صبح وقت خود را با اینترنت می‌گذرانند و تمام روز را خواب هستند و این مسئله آغازگر آسیب‌های متعدد دیگر نیز می‌شود. از جمله این آسیب‌ها می‌توان به آسیب‌های خانوادگی، ارتباطی، عاطفی، روانی، جسمی و اقتصادی اشاره کرد.

#### فضای مجازی و احساس تنهایی

در جمع‌های امروزی احساس فرد بودن و تنهایی، از بارزترین احساساتی است که فرد می‌تواند تجربه کند، چراکه همه به اتفاق و به صورت ناگهانی سرگرم گوشی و فضای مجازی می‌شوند و از احوال هم بی‌خبر می‌مانند. بشر اهل تعامل و ارتباط است و برای این ارتباط و مورد توجه یا محبوب بودن سعی می‌کند تا به‌روز پیش رود و خود را با دنیای امروزی تطبیق دهد. انسان از طریق فضای مجازی با شبکه‌های اجتماعی قادر شد تا انسان‌های دیگر را فرستگاه‌ها در ارتباط برقرار کند و به‌سخت‌تصویری آنها را ببیند. به همین منظور مشتاقانه در شبکه‌های مجازی فعالیت می‌کند. حتی از آن در راستای مثبت مثل آموزش، آشپزی و... استفاده می‌کند اما همین فناوری برادر در قفس مجازی محبوس کرده و موجبات تنهایی او فراهم ساخته‌است.

#### شبکه‌های اجتماعی و فروپاشی زندگی زناشویی

هر کس بنا بر سن و علاقه خود در فضای مجازی مواردی را دنبال می‌کند. حتی افرادی در زمینه‌های به‌خصوص که توانایی دارند مشغول تبلیغ و فعالیت شده

و وارد حوزه کار می‌شوند. به همین ترتیب هر کس هوادار خاص خود را پیدا کرده و خودش نیز علاقه‌مند به افراد خاصی می‌شود و بعد در تعاملات خود، دیگران را از روزمره خود اعم از حال خوش یا حال بد و... ناخبر می‌سازد. فعالیت در شبکه‌های اجتماعی محاسن و معایب زیادی دارد که به نظر امروزه و حداقل در جامعه ما، معایب آن از



فعالیت در شبکه‌های اجتماعی محاسن و معایب زیادی دارد که به نظر می‌رسد امروزه در جامعه ما معایب آن از محاسنش پررنگ‌تر شده‌است. دلیل محکم این مسئله نیز استفاده غلط از فضای مجازی است. از معایب اولیه‌اش می‌توان به استفاده نادرست مردم از آن نام برد که موجب دوری‌گزینی از جمع‌های خانوادگی و جامعه می‌شود. از معایب بارز آن نیز می‌توان به آسیب‌های روانی، اجتماعی و... اشاره کرد که گاهی منجر به فروپاشی زندگی زناشویی می‌شود

#### چشم‌وهم چشمی در شبکه‌های مجازی

بیرون زندگی دیگران را با درون زندگی خود مقایسه نکن! تقلید و چشم‌وهم‌چشمی از زندگی دیگران کار دست جامعمان داده‌است. برخی از مردم از این موضوع غافل هستند که از ظاهر مردم نباید باطن زندگی‌شان را قیاس کرد، چرا که در شبکه‌های مجازی هر کس سعی در خوب‌تر دیده شدن و خوب‌تر نشان دادن خود دارد. اگر دقت کرده باشید ما همیشه برای انتخاب یک کس معمولی احساسیت زیادی به خرج می‌دهیم تا جمع‌مان داده‌است. برخی از مردم از این موضوع غافل هستند که از ظاهر مردم نباید باطن زندگی‌شان را قیاس کرد، چرا که در شبکه‌های مجازی هر کس سعی در خوب‌تر دیده شدن و خوب‌تر نشان دادن خود دارد. اگر دقت کرده باشید ما همیشه برای انتخاب یک کس معمولی احساسیت زیادی به خرج می‌دهیم تا

جمع‌مان داده‌است. برخی از مردم از این موضوع غافل هستند که از ظاهر مردم نباید باطن زندگی‌شان را قیاس کرد، چرا که در شبکه‌های مجازی هر کس سعی در خوب‌تر دیده شدن و خوب‌تر نشان دادن خود دارد. اگر دقت کرده باشید ما همیشه برای انتخاب یک کس معمولی احساسیت زیادی به خرج می‌دهیم تا بهترین عکس خود را به اقوام و آشنایان نشان دهیم یا حتی از لحظات خوش به منظور اشتراک حال خوب با دیگران عکس‌رداری می‌کنیم. بنابراین طبیعی است که بر مبنای این خواهد فرد خوشبختی به نظر برسیم اما در واقعیت چنین نیست و با حتم و یقین می‌توان عنوان کرد که هر کس بنا بر توانایی و ظرفیت خود مشکلاتی دارد که همان مشکلات کانسه مشرب را تحریک و لبریزی می‌کند. پس انسان نباید با چشم و هم‌چشمی و حسرت به فضای مجازی به ویژه اینستاگرام امروزه تبدیل به بستری برای خودنمایی و چشم‌وهم‌چشمی شده و آسیب‌های بسیاری را متوجه خانواده‌ها کرده‌است. انسان ذاتاً کمال‌گرا بوده و ماهیت سیری‌ناپذیری دارد. یعنی به هر جا برسد بهترش و بالاتر را از خدا طلب می‌کند. پس جای تعجب نیست اگر رفتار و نشوونمای زندگی انسان از تعامل با دیگران تغییر کند. متأسفانه نمایش‌های فضای مجازی به این ویژگی دامن‌زده و بسیاری را مبتلا کرده‌است.

#### فضای مجازی و آدم‌های یخی

فضای مجازی بسیاری از انسان‌ها را به افراد یخی‌ای تبدیل کرده‌است که انگار هیچ یک از رفتارها، شعارها، حتی حرف‌های‌شان حقیقی نیست؛ آدم‌های یخی با رفتارهای یخچالی و احساس‌هایی که پشت پرده‌ای یخ‌زده است. انگار اکثر رفتارها برای نمایش دادن است. شخصیت انسان از اندیشه‌اش که در بطن صحبت وی خوابیده و نیت او که در اعمالش پیداست، مشخص می‌شود نه در شعارهایش. انسان به‌منظور برخورداری از یک زندگی بهتر باید مطالعه کافی در حوزه‌های لازم را داشته باشد و اطلاعات خود را از هر طریقی بالا ببرد تا بتواند در بالا بردن شخصیت اجتماعی خود سهیم باشد. باید توانیم از فرصت‌های زندگی به بهترین نحو ممکن بهره‌مند شویم، ولی برای سازگاری با محیط خویش به خود و دیگران آسیب وارد نکنیم. اکثر آزار سلامت جسمانی خود آگاهانه اما از سلامت روانی خود نه. سلامت روان برای زندگی هر فردی حائز اهمیت فراوانی است و از نشانه‌های بارز سلامت روان می‌توان به دوست داشتن خود و دوست داشتن دیگران اشاره کرد. بنابراین تا خود درونی انسان سالم نباشد برای زندگی دیگران آرامش نخواهد ساخت. نباید از یاد برد که انسان موجودی اجتماعی است و هر کنش یا واکنش او به محیط متصل بوده و بی‌بسته تأثیر خود را می‌گذارد. استفاده آگاهانه و درست از فضای مجازی می‌تواند در این مسیر کمک‌کننده و تسهیلگر باشد و برعکس آن نیز بر اساس آنچه استفاده نادرست است، صادق می‌باشد و نمونه‌هایش را بسیار در جامعه مشاهده می‌کنیم.