

هشدار! خشم اعتیادآور است

موضوع می‌تواند نقض حقوق بشر باشد یا مهمانی گرفتن در مرز بین دو خانه؛ تا وقتی موجب خشم حق به جانب می‌شود، فرقی ندارد موضوع چه باشد.



موضوع می‌تواند نقض حقوق بشر باشد یا مهمانی گرفتن در مرز بین دو خانه؛ تا وقتی موجب خشم حق به جانب می‌شود، فرقی ندارد موضوع چه باشد.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: کینه چیزی است که هر یک از این موضوعات را به هم پیوند می‌دهد. یادداشتی پرخاشگرانه روی ماشین یک زن معلول گذاشته بودند که در آن نوشته شده بود: «خودم دیدم که تو و دختر جوان و سرحالت ... بدون هیچ نشانه‌ای از معلولیت داشتید در محوطه راه می‌رفتید.» این هم از پیام دیوانه وار زنی که بهیاران چند دقیقه‌ای گذرگاه ماشین روی او را مسدود کرده بودند تا جان کسی را نجات دهند: «ممکن است در حال نجات جان کسی باشید ولی آمبولانستان را در این جاهای احمقانه پارک نکنید که راه مردم را ببندد.»

اما دقیقاً چه چیز پیش روی ماست؟ آیا هیچ یک از اینها معنای اجتماعی گسترده تری ندارد؟ آیا این مسائل ما را در نقطه‌ای پرخطر در انحنای تاریخ و در آستانه یک انفجار بزرگ قرار می‌دهد یا قضیه این است که برخی چیزها (مثلاً ماشین‌ها و رسانه‌های اجتماعی) واقعاً برای سلامت ذهنی مان مضرند؟

رشته‌ای به نام کلیودینامیک وجود دارد که پیتر تورچین، دانشمند آمریکایی - روسی آن را در اوایل قرن توسعه داد. این رشته، رویدادهای تاریخی را با یکسری معیارهای ریاضیاتی پی‌رنگ می‌بخشد. برخی از این رویدادها بدیهی هستند (مثلاً برابری) و برخی دیگر نیاز به کمی تجزیه و تحلیل دارند (مثلاً تولید بی‌رویه سرآمدان). در پی نابرابری، دوره‌هایی در تاریخ به وجود می‌آید که برای مسندهای قدرتی که عموماً افراد بشدت ثروتمند آنها را به دست می‌گیرند، بیش از اندازه افراد بشدت ثروتمند وجود دارد. این امر موجب می‌شود آنها سرخود شوند و با ریختن پولشان در انتخابات برای خود قدرت بخرند. دونالد ترامپ نمونه بارز رشد بی‌رویه سرآمدان است.

دیدگاه روان‌درمانی، عوامل اقتصادی را رد می‌کند و نه بر این باور است که خشم پدیده‌ای جدید است اما مؤلفه‌هایی از سلوک عاطفی انسان وجود دارد که تازگی دارد و شرایط مدرن به آنها دامن می‌زند. آرون بلیک، روان‌درمانگر و نویسنده کتاب «روان‌پوشی شبکه‌های اجتماعی» است. نویسنده این کتاب آکادمیک، موشکافانه و فوق‌العاده خواندنی می‌گوید: «مطمئنم خشم بیشتر ابراز می‌شود. آنچه از آن می‌بینید پیامد سرایت عاطفی است که به نظر من رسانه‌های اجتماعی تا حدی عامل آن هستند. در این میان، خشم به نوعی مد تبدیل می‌شود: یک نفر آن را ابراز می‌کند و این باعث می‌شود که دیگران نیز آن را ابراز کنند.» به بیان روانشناختی، مسئله مهم احساسات نیست، بلکه واکنش شما در قبال آن است، اینکه آن را آزادانه ابراز، کنترل، یا سرکوب می‌کنید. بلیک می‌گوید: «یک پاسخ هیجانی هیستریک زمانی رخ می‌دهد که هیجان زیادی دارید چون با احساسی زیربنایی در ارتباط نیستید. نمونه این امر غرولندکردن در اداره است. همه در اداره غرولند می‌کنند و این به نوعی حالت منفی هیستریک تبدیل می‌شود که هرگز راه چاره‌ای برایش پیدا نمی‌شود؛ هیچ کس برای حل مسئله پا پیش نمی‌گذارد.» در این سخن حقیقتی عمیق نهفته است. من فقط در چند اداره کار کرده‌ام اما همیشه زمزمه‌های آرام غرولند وجود داشت و حتی روابطی مهم و صمیمی با گلایه‌های مشترک شکل می‌گرفت اما همیشه آن را با چشم پوشی از قدرت توجیه می‌کردند. در واقع دقیقاً به این دلیل گلایه می‌کردند که قصد نداشتند به صورت جدی به این گلایه‌ها بپردازند.

رسانه اجتماعی راهی در اختیار ما قرار داده تا این خشم را از محل کار (که معمولاً قدرت تغییر آن را نداریم) به همه عرصه‌های دیگر زندگی انتقال دهیم. کافی است سری به وب‌سایت «مامسنت» بزنید تا از شوهرهای تبیل و مادرشوهرهای فضول دیگران خشمگین شوید یا در توئیتر همراهانی را در خشم علیه سیاست‌ها و تضادها ببینید یا در فیس‌بوک دوستانی پیدا کنید که با آنها خشم‌تان را سر آدم‌هایی خالی کنید که در قطار سر یک بچه فریاد زدند یا سگشان را در گرمای داخل ماشین رها کردند. بلیک می‌گوید که این تریون‌های اجتماعی «سرایت هیستریک را میسر می‌سازند» اما این به این معنا نیست که چنین اتفاقاتی همیشه بی‌ثمر است.

برای تشخیص خشم «خوب» از خشم «بد» - یعنی برای اینکه بفهمیم یک فوران خشم می‌تواند حاصلی هم داشته باشد یا نه - باید به هدف خشم توجه کنیم. بلیک می‌گوید: «هدف خشم، حفظ مرزهای شخصی است. پس اگر کسی شما را دور بزند، به فضای شما تعرض کند، به شما توهین کند یا بدنتان را لمس کند، عصبانی می‌شوید و کاربرد ثمربخش خشم این است که

بگویند گم شو.» یک ویژگی شبکه اجتماعی که قضیه را پیچیده می کند این است که «کسی ممکن است روی هویت یا عقایدمان پا بگذارد». از سویی حس طبیعی برآمده از ابعاد و مقیاس که در دنیای واقعی داریم (مثلاً یک غریبه ممکن است با چرخ دستی فروشگاه از روی انگشتان پایتان رد شود اما این غریبه سخت بتواند به سرشت ذاتی تان توهینی کند) در دنیای مجازی فرو می ریزد. وقتی خود را در فضای مجازی معرفی می کنیم (چه باورهای داریم، چه شکلی هستیم، چه می خوریم، چه کسی را دوست داریم)، گستره ای پهناور از مرزهای شخصی مان را عرضه می کنیم که هر کسی حتی تصادفاً می تواند به آنها تعرض کند. البته این کار معمولاً تصادفی نیست و آن را عمدتاً انجام می دهند اما آیا بد است اگر درازکشیدن در تخت و چک کردن فیدهای خبری و گفت وگوهای آنلاین مورد علاقه تان برایتان هیجان آور است و باعث می شود برآشفستگی و خشم کوتاهی را تجربه کنید؟ آیا ممکن است این کار همان حس خوب جزئی ای را برآیمان فراهم کند که از سیگارکشیدن به دست می آوردیم؟ قطعاً واکنشی هورمونی در کار است. بلیک می گوید: «همیشه نمودی جسمانی وجود دارد؛ احساسات، من درآوردی نیستند» اما این واکنش آشکار نیست.

«نفوس اررو» پژوهشگر دانشگاه والنسیا در پژوهش خود خشم ۳۰ مرد را با سخنان «اول شخص» برانگیخت و با انواعی از تناقضات ظاهری روبه رو شد. کورتیزول، یعنی هورمون استرس که انتظار داریم افزایش یابد، پایین می آید، تستسترون بالا می رود و تپش قلب و فشار خون افزایش می یابد. اررو یک ویژگی عجیب در «سمت وسوی انگیزه» را کشف کرد: «معمولاً احساسات مثبت باعث می شوند بخواهید به منبع نزدیک تر شوید در حالی که احساسات منفی میل به عقب کشیدن را در شما القا می کنند.» اما خشم دارای نوعی «انگیزه نزدیکی» است که اررو آن را به زبان ساده توضیح می دهد: «معمولاً وقتی عصبانی می شویم، تمایلی طبیعی داریم تا خود را به چیزی که عصبانیت ما را برانگیخته نزدیک کنیم تا بکوشیم آن را از بین ببریم.»

خشم هم مانند هر محرک دیگری دارای خاصیتی اعتیادآور است؛ به آن عادت می کنید و آن وقت به دنبال چیزهایی می گردید که شما را عصبانی کند. خشم نوعی توهم قدرت را با خود به همراه دارد، درست همانطور که هالک شگفت انگیز به نوعی از پتانسیل مخرب احساسات قوی اش احساس غرور می کند.

«وقتی عصبانی می شم از من خوشتر نیامد» جمله ای عجیب است. تنها پاسخ منطقی این است که «از هیچ کس موقع عصبانیت خوشتر نیامد» اما این جمله عجیب در سطحی عمیق تر و غریزی معنا می یابد.

خشم نه برای سلامت خودتان که برای سلامت کل جامعه پیامدهای مهمی دارد. خشم کنترل نشده محیط اجتماعی را آلوده می کند. هر بار فوران خشم توجیهی است برای فوران بعدی.

نقل و تلخیص از وب سایت ترجمان / نوشته زو ویلیامز / ترجمه علیرضا شفیعی نسب / تلخیص سیمین جم / مرجع: گاردین