

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

من کم ارزش

تبادل میان عشق و قدرت خود را باز یابید
صدای بازدارنده درونی تان را دگرگون کنید
ارزش حقیقی تان را بیابید

دکتر ایلین ان. آرون

مترجم: فرناز فرود

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	: آرون، ایلین، ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: من کم ارزش: تعادل میان عشق و قدرت خود را باز یابید، صدای بازدارنده درونی تان را دگرگون کنید، ارزش حقیقی تان را بیابید / ایلین ان. آرون؛ مترجم فرناز فرود؛ ویراستار محمدعلی معصومی.
مشخصات نشر	: تهران، صابرین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۳۴ ص.
فروست	: کلیدهای مدیریت زندگی.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۳۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: The undervalued self: restore your love, c 2010
عنوان دیگر	: تعادل میان عشق و قدرت خود را باز یابید، صدای بازدارنده درونی تان را دگرگون کنید، ارزش حقیقی تان را بیابید.
موضوع	: خود، Self
موضوع	: عشق، Love
موضوع	: روابط بین اشخاص، Interpersonal relations
موضوع	: خودسازی، Self - actualization (Psychology)
شناسه افزوده	: فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۶۹۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۱۵۴۷۵



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

من کم ارزش

دکتر ایلین ان. آرون

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپریش

تعداد: ۱۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۹

حروفچینی و صفحه آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۳۰-۸

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۳	فصل اول. رتبه‌بندی، پیوندجویی و من‌کم‌ارزش
۵۲	فصل دوم. شش روش محافظت از خود به منظور انکار رتبه پایین
	فصل سوم. دلایلی در گذشته مان که باعث می‌شوند خودمان را دست‌کم بگیریم
۹۲	فصل چهارم. درمان من‌کم‌ارزش با پیوندجویی
۱۳۵	فصل پنجم. پیوندجویی با معصوم
۱۷۰	فصل ششم. پرداختن به منتقد درونی و حمایتگر-آزارگر
۲۰۴	فصل هفتم. چگونه با پیوندجویی روابط را عمیق‌تر کنیم
۲۴۹	فصل هشتم. رابطه صمیمانه مداوم: گام نهایی در درمان من‌کم‌ارزش
۲۷۵	فصل نهم. رهایی از من‌کم‌ارزش
۳۰۷	پیوست ۱. چگونه یک روان‌درمانگر خوب بیاید
۳۱۲	پیوست ۲. جدول‌های بحران
۳۲۱	

سخن ناشر

انتشارات صابرين سالهاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرين

مقدمه

همه ما یک من کم ارزش داریم که در اعماق وجودمان دفن شده است، بخشی که می تواند به ما احساس بی ارزش بودن بدهد. این بخش شاید گهگاه آشکار شود یا همراه دائمی مان باشد. این من موجب می شود به خودمان شک کنیم یا خجالت بکشیم، مضطرب شویم یا حتی افسرده گردیم. بیشتر اوقات، درست همان موقع که نیاز داریم برآورد دقیقی از ارزش خود داشته باشیم، سروکله اش پیدا می شود و دخالت می کند و در نتیجه، کمبود اعتماد به نفس پدید می آید که شناخته شده ترین مسئله مورد نظر روان درمانگران و آموزگاران خودیاری و همچنین ریشه بیشتر مسائل روانی دیگر است. با این همه و با وجود همه کارهایی که در جهت بهبود اعتماد به نفس در دهه های پیش انجام شده است، من کم ارزش هنوز به ما چسبیده و مسئله ساز است. بخش عمده این وضعیت آن گونه که پژوهش ها اکنون نشان داده اند، به این مربوط می شود که تفکر مثبت و تأیید خود می تواند آنهایی را که دارای اعتماد به نفس پایین هستند، از خود بیشتر دلزده کند.

هیچ گاه برای پژوهش درباره من کم ارزش برنامه ریزی نکردم، اما این بخش مدام در بیمارانی که به من مراجعه می کردند آشکار می شد. در واقع، این نقطه مشترک تمامی آنها بود. آنها خود را در حالی با

دیگران مقایسه و رتبه‌بندی می‌کردند که شاید آن دیگران حتی در این وادی نبودند و جالب اینکه این اشخاص پس از مقایسه، رتبه بسیار پایینی به خود می‌دادند.

افزون بر روان‌درمانگر بودن، من روان‌شناس اجتماعی هستم و در زمینه مهربانی و «پیوندجویی»، یعنی گرایش ذاتی‌مان به دوست داشتن و حمایت از دیگران، تخصص دارم. من می‌دانستم که بیمارانم پیوندجویی بیشتر و رتبه‌بندی کمتر می‌خواهند و به آن نیاز دارند؛ اما این را نیز می‌دانستم که رتبه‌بندی‌ای که به چشم من می‌آمد، نشانه رفتار ذاتی دیگری بود که به طور کامل نقطه مقابل پیوندجویی به شمار می‌آید. این رفتار ذاتی حس رقیب بودن با دیگران و حمایت نشدن از سوی آن‌ها را به ما می‌دهد. در نتیجه، به تدریج مسئله اعتماد به نفس پایین را از زاویه‌ای به کلی متفاوت دیدم.

نخست دیدم که عبارت «اعتماد به نفس پایین» در رتبه‌بندی ریشه دارد و برخاسته از این قضاوت است که باید از پایین به بالا برویم. مسئله واقعی، ارزش‌گذاری نادرست یا کم‌ارزش به شمار آوردن خود است. دوم، اگر تغییر اعتماد به نفس پایین به این دشواری است، پس شاید دلایل زیستی خوبی وجود داشته باشند که چرا ما به این سرعت به نتیجه‌گیری اشتباه درباره ارزش خودمان در مقایسه با ارزش دیگران می‌رسیم. این دلایل چه هستند و آیا شناخت آن‌ها می‌تواند به ما کمک کند تا این خودکم‌بینی گسترده را متوقف کنیم؟

کار بزرگی که بنا بر تصادف به عهده گرفتیم

این فکر مرا مشغول کرد که آیا رتبه‌بندی، به عنوان جنبه‌ای ذاتی از رفتارمان می‌تواند در حل مسائل برخاسته از من کم‌ارزش مفید باشد یا نه. خوشبختانه، از پژوهشی که درباره حساسیت شدید انجام داده بودم، دریافتم که هشیار بودن به آن جنبه‌هایی که با آن‌ها به دنیا آمده‌ایم، در

سازگاری بیشتر با آن‌ها به ما کمک خواهد کرد. در مورد من کم‌ارزش، به نظر می‌رسید که مسئله می‌تواند این باشد که لازم است بر واکنش درونی مربوط به شکست‌ها و تضادهای رتبه‌بندی، مسلط شویم.

مسلط شدن بر رفتارهای ذاتی، در واقع کاری است که پیوسته انجام می‌دهیم و بنابراین غیرممکن نیست. برای نمونه، برخی از ما از بلندی، خون، مار یا عنکبوت ترسی ذاتی داریم. این ترس‌ها به این دلیل تکامل یافته‌اند که برای بقا ارزشمند هستند، اما بیشتر ما در مواقع ضروری می‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم. همه ما برانگیزنده‌های جنسی ذاتی و نیرومندی داریم که برای بقا و تداوم نسل‌ها ضروری هستند، اما این‌ها را نیز به‌طور چشم‌گیری به‌خوبی کنترل می‌کنیم. بنابراین، شاید بتوانیم تسلط بر گرایش به دست‌کم گرفتن خودمان را نیز بیاموزیم.

این کاری بزرگ بود، چراکه در کاوش به‌منظور شرح دادن من کم‌ارزش، نادانسته و وظیفه شرح دادن بیشتر رفتارهای روزانه‌مان را نیز پی گرفته بودم؛ رفتارهای برخاسته از عشق و برخاسته از قدرت و اینکه چگونه ممکن است رفتارمان با مشکل مواجه شود. فراتر از این، می‌خواستم چند پنداشت پیچیده را با چنان سادگی و روشنی‌ای شرح دهم که مفید باشند و راه‌های به‌راستی مؤثری برای رویارویی با من کم‌ارزش ارائه کنند. با دانستن این نکته که جمله‌های تأکیدی تصنعی کارآمد نیستند، لازم بود به خوانندگان کمک کنم تا پاسخ‌های خودبه‌خودی و ناآگاهانه‌شان را تشخیص دهند و برای آن‌ها کاری کنند.

در بعضی از موارد، آگاه شدن به آنچه که به‌طور معمول ناخودآگاه است، کافی بود، اما برخی از خوانندگان سابقه شکست و آسیبی را داشتند که من کم‌ارزششان را به شدت تقویت کرده بود. حل این مسئله به روش‌هایی نیاز دارد که فقط در روان‌درمانی ژرف‌تر و در نتیجه، طولانی و پرهزینه ممکن خواهد بود، اما آیا یک کتاب به‌تنهایی می‌تواند برای چنین خوانندگانی مفید باشد؟ باور دارم که این امکان وجود دارد.

پس از ده سال این کار غول آسا به پایان رسیده است. کوشیده‌ام تا آنجا که ممکن است با عوامل ذاتی‌ای که منِ کم‌ارزش را تقویت می‌کنند برخوردی علمی داشته باشم و وقت شما را با توضیح‌های غیرضروری هدر ندهم. روش اکتشاف پیشینه شخصی‌تان را مشخص کرده‌ام تا بتوانید به آن‌ها توجه کنید. همچنین نگرشی به شدت لایه‌لایه را ارائه داده‌ام که سبک کار بهترین درمانگران است، زیرا باور دارم که این روش حتی در کار انفرادی نیز مفید و مؤثر واقع می‌شود. شاید برخی از شما روند روان‌درمانی را طی می‌کنید یا در نتیجه خواندن این کتاب به آن رو بیاورید، اما می‌دانم که بسیاری از شما نمی‌خواهید یا نمی‌توانید. فکر می‌کنم هرکس در شرایط مناسب - که من سعی کرده‌ام فراهم بیاورم - می‌تواند خودش را به خوبی درمان کند.

بگویم که من هم یک منِ کم‌ارزش دارم. به راستی که خیلی تنومند و زورگو بوده است و بیشتر عمر برایم مسئله درست کرده است. به یاد دارم در اوایل کار حرفه‌ای‌ام، در پایان سخنرانی، تعدادی از شاگردان به من گفتند که اگرچه موضوع سخنرانی برایشان بسیار جذاب بود، شیوه اجرای من گیجشان کرده بود. آن‌ها گفتند چنان حرف می‌زدم که گویی فکر می‌کردم من و سخنانم بی‌ارزش هستند. سرانجام، باید کاری درباره منِ کم‌ارزش خود می‌کردم. خوشبختانه کمکی عالی را یافتم و آنچه به من کمک کرد، به شما هم کمک خواهد کرد.

با خواندن این کتاب به سادگی به برخی نتایج فوری دست خواهید یافت، اگرچه برخی از شما همچون من سال‌ها در راه درمان منِ کم‌ارزش کار خواهید کرد. من جادوگر نیستم و این کتاب راه‌حلی آنی نیست. چنانچه ریشه‌های مشکل شما زیاد و ژرف باشند، به منظور مهار کردن منِ کم‌ارزش‌تان، لازم است به راستی تلاش کنید؛ اما این کتاب با نگرش بی‌همتا و رهنمودهای دقیقش، بی‌تردید کارت‌تان را بسیار بسیار ساده‌تر می‌کند.

راهنمای استفاده از این کتاب

خواندن این کتاب به تنهایی مفید خواهد بود، اما اگر پیشنهادهاى ارائه شده در هر فصل را به کار ببندید، از آن استفاده بیشتری خواهید کرد. از آنجا که گاه پیش خواهد آمد که زیاد بنویسید، دفتری فقط به منظور مطالعه این کتاب تهیه کنید یا پوشه‌ای را در کامپیوترتان به این کتاب اختصاص دهید.

همچنین لازم است که شکیباً باشید. این کتاب غنی، پیچیده و به گونه‌ای ژرف، لایه لایه است. یادگیری از آن شبیه به تهیه یک کیک تولد از ابتداست. هر فصل یک ماده ضروری برای تهیه کیک است، اما نمی‌توانید از ابتدا همه را باهم در یک کاسه بریزید. لازم است ابتدا روی تعدادی از مواد کار کنید و سپس تعدادی دیگر و سپس مرحله به مرحله آن‌ها را با دقت باهم ترکیب کنید. با این همه، به تلاشی که می‌کنید می‌ارزد، چرا که می‌خواهید تولد شخصی بسیار مهم، یعنی خودتان را جشن بگیرید.

این دستور تهیه کیک چگونه است؟ فصل‌های اول و دوم شبیه به تخم مرغ و کره‌ای هستند که در آغاز تهیه کیک باهم مخلوط می‌کنید. فصل اول، گرایش ذاتی شما به رتبه‌بندی و پیوندجویی را شرح می‌دهد؛ فصل دوم روش‌هایی را بررسی می‌کند که به منظور محافظت از خود به کار می‌بریم تا از احساس‌های منفی حاصل از رویارویی با رتبه‌بندی دوری کنیم. این محافظت‌ها مانع از آن می‌شوند که گستره کامل من‌بی ارزش را ببینیم.

به این دو، فصل سه را می‌افزاییم که طعم‌دهنده است: دلایل شخصی شما برای کم‌ارزش شمردن خودتان که برخی از این‌ها شاید چنان دردناک باشند که تا به حال آن‌ها را از حافظه‌تان دور نگه داشته باشید.

همان‌گونه که به طور متناوب آرد و شیر به خمیر کیک اضافه می‌کنید، فصل چهارم و فصل هفتم شیر مهربانی انسان، یعنی پیوندجویی

عاشقانه‌ای را که لازم است رتبه‌بندی را ماهرانه متعادل کند، می‌افزاید. با این همه، این مهارت‌ها باید با کار ژرف‌تر بر من کم‌ارزش که در فصل‌های پنجم و ششم می‌آموزید، به تناوب به کار بروند. آن‌ها در رابطه با محافظت‌های ذاتی‌مان در برابر شکست و بحران که در برابر مشکلات بیشتر امنیت ما را تضمین می‌کنند، اما همچنین گرفتار نگه‌مان می‌دارند، به ما کمک خواهند کرد.

ترکیب مواد این هفت فصل به پختن نیاز دارد: نیاز است که به مواد گنجانده شده بیندیشید و با آن‌ها کار کنید و احتمالاً بارها به هر فصل برگردید. فصل هشتم خامه‌روی کیک است: به کار بردن آموخته‌هایتان در صمیمانه‌ترین رابطه‌هایتان. این لایه‌روی نه‌تنها شیرینی را می‌افزاید، بلکه برای منسجم نگاه داشتن لایه‌ها ضروری است. درمان ریشه‌های من کم‌ارزش روابط صمیمانه‌تان را به شدت بهبود می‌بخشد و همین روابط بهترین موقعیت‌های درمان من کم‌ارزش هستند. فصل هشتم با نگاهی بسیار با احتیاط و برخاسته از تفکر ژرف به این روابط می‌نگرد، و گرنه امکان دارد که درمان به ضددرمان تبدیل شود؛ به این معنی که من کم‌ارزش می‌تواند صمیمانه‌ترین روابط شما را نابود کند و در نتیجه، به مشکل من کم‌ارزش بیفزاید.

وقتی بتوانید آموخته‌هایتان از فصل هشتم را با متانت در زندگی‌تان به کار ببرید، به‌راستی که دلیلی برای شادی و جشن گرفتن دارید. من کم‌ارزش شما دیگر در خواسته‌هایتان، چه در زمینه روابط باشند یا شغل یا هر جای دیگر، دخالت نخواهد کرد. از آن مهم‌تر، هر روز نسبت به خود و جهان پیرامونتان احساس بهتری خواهید داشت.



رتبه‌بندی، پیوندجویی و من‌کم‌ارزش

هر روز بارها به مقایسه خودمان با دیگران می‌پردازیم و برای کسب احترام، نفوذ و قدرت می‌کوشیم؛ به این معنی که به خود و دیگران رتبه می‌دهیم. همچنین به همین اندازه به دیگران علاقه، توجه و عشق نشان می‌دهیم تا با آن‌ها پیوند برقرار کنیم و احساس امنیت و ارتباط کنیم. گاهی این دو را باهم ترکیب می‌کنیم؛ برای نمونه، به این ترتیب که رتبه‌مان را در خدمت پیوندجویی مان قرار می‌دهیم و برای بهبود زندگی شخص دیگر تلاش می‌کنیم، مانند زمانی که نکته‌ای به دیگری آموزش می‌دهیم یا او را راهنمایی می‌کنیم یا برای فرزندانمان پدری / مادری می‌کنیم. رتبه‌بندی و پیوندجویی همیشه با ما هستند.

گاهی به این فعالیت‌ها آگاه هستیم و گاه نیستیم. به هر حال، رتبه‌بندی و پیوندجویی تقریباً در همه روابط و مسائل شخصی ما، از جمله مسئله کم‌ارزش شمردن خودمان، نقش دارند.

وقتی خود را دست‌کم می‌گیریم، رتبه‌ای بسیار پایین به خود می‌دهیم. وقتی با بخشی از شخصیت‌مان هم‌هویت می‌شویم که معمولاً از آن کناره می‌گیریم، به احساس صفر یا صدی بی‌ارزشی یا شرمندگی فرو می‌افتیم. این بخش یعنی من‌کم‌ارزش با واقعیت در ارتباط نیست و دقیق هم نیست، چراکه دست‌کم می‌گیرد. چه برای لحظه‌ای در این من‌گرفتار

باشیم چه یک عمر، فرصت‌ها را از دست می‌دهیم و به شدت رنج می‌بریم.

اگرچه رتبه‌بندی، سرچشمه من کم ارزش است، تعادل مناسب میان رتبه‌بندی و پیوندجویی، بهترین راه‌حل برای آن است. هرچه بیشتر به شیوه رتبه‌دهی و پیوندجویی با دیگران آگاه می‌شوید و دلایل ژرف‌تر و به‌طور عمده غریزی و ناخودآگاهتان را برای دست‌کم گرفتن خودتان می‌بینید، بیشتر و بهتر می‌توانید از برانگیختن این من دوری کنید. در مواقعی که این دوری برایتان ممکن نباشد، هشیاری در رویارویی با من کم ارزش مهم‌تر خواهد بود.

رتبه‌بندی و پیوندجویی در رفتار همه حیوانات برتر مشاهده شده است، اما پژوهشگران به‌تازگی به این شناخت رسیده‌اند که این رفتارها، دو سازوکار ذاتی بنیادی هستند که همه رفتارهای اجتماعی ما را هدایت می‌کنند. عبارت «رتبه‌بندی و پیوندجویی»^۱ گستره آنچه را که منظور ما از «عشق و قدرت» است، درمی‌یابد. مهرورزی یک بخش از رفتار گسترده‌تری است که پیوندجویی نام دارد، رتبه‌بندی آن چیزی است که در واقع قدرت را تعیین می‌کند. عبارت «رتبه‌بندی و پیوندجویی» را ابتدا رایان آیزلر^۲ و دیوید لوی^۳ در روان‌شناسی سیاسی در سال ۱۹۸۳ به کار بردند و سپس اهمیت ارتباط درونی رتبه‌بندی - پیوندجویی دوباره در آغاز دهه ۱۹۹۰ در روان‌شناسی اجتماعی موردتوجه قرار گرفت، اما از آن هنگام این عبارت به‌ندرت به کار رفته است.

البته، موضوعات مربوط به قدرت و مهرورزی، همواره به‌طور جداگانه موضوعی موردتوجه برای پژوهش درباره رفتارهای انسانی و حیوانی بوده‌اند. من خود، آن‌ها را به‌طور جداگانه بررسی کرده‌ام، اما

1. Ranking and Linking

2. Riane Eisler

3. David Loye

هنگامی به رابطه تنگاتنگ آن‌ها پی بردم که بر مسئله کمبود اعتمادبه‌نفس که به روابط صمیمانه ناسالم می‌انجامد و تقریباً در همه اشخاصی که برای مشاوره می‌آمدند می‌دیدم، متمرکز شدم. متوجه شدم که اگرچه بیماران من خواهان مهرورزی یا پیوندجویی بودند، پیوسته قدرت یا رتبه‌شان را در رابطه با دیگران می‌دیدند.

درحالی‌که رتبه‌بندی بخشی لازم و حتی ارزشمند در زندگی ماست و برای نمونه، از رقابت‌های دوستانه و ورزش لذت می‌بریم و با رضایت برای شغل، ترفیع یا حتی همسر آتی رقابت می‌کنیم، چنانچه بگذاریم بر کل دیدگاه اجتماعی مان سایه بیندازد، این توان را دارد که از راه‌های گوناگون موجب شود احساس بدی نسبت به خودمان پیدا کنیم. همه ما سرانجام باید با شکست روبه‌رو شویم و همان‌گونه که خواهید دید، شکست به‌طور طبیعی بر حس کلی ما از ارزشمندی مان اثر می‌گذارد و باعث ایجاد یک افسردگی گذرا می‌شود. پس اگر زندگی را به شکل مجموعه‌ای از رقابت‌ها و مقایسه‌ها ببینیم، بیشتر احساس پایین بودن می‌کنیم تا بالا بودن. حتی اگر بیشتر اوقات رتبه‌ای بالا داشته باشیم، شکست‌های گریزناپذیر، ناراحت‌کننده‌تر می‌شوند.

البته ما نمی‌خواهیم موفق بودن یا در رأس بودن را حذف کنیم، اما تلاش شدیدمان برای رسیدن به رتبه بالا می‌تواند ما را نسبت به جنبه‌های دیگر رتبه‌بندی نابینا کند. پس از هر شکست یا باختی، علاوه بر افسردگی، دچار احساس‌های منفی دیگری، مانند خجالت کشیدن که بسیار ناخوشایند است نیز می‌شویم. پشتیبانی دوستان و خویشاوندان مفید است، اما هرچه رتبه‌بندی شما بی‌تناسب‌تر باشد، پیوندهای صمیمانه کمتری خواهید داشت.

بسیاری از ما در رتبه‌بندی زیاده‌روی می‌کنیم و این امر تا اندازه‌ای تحت تأثیر محیط اجتماعی مان است، اما دلیل عمده آن شکست‌های جدی مان در گذشته است که به آسیب روانی انجامیده است. این‌ها ما را

به سخت‌گیری گرایش می‌دهند تا از شکست‌ها و احساس حقارت‌های آتی پیشگیری کنیم و در نتیجه، حتی در جایی که رتبه‌بندی وجود ندارد، ما رتبه‌بندی می‌بینیم. بدون ابزارهایی که مبتنی بر درک کامل رتبه‌بندی و پیوندجویی هستند نمی‌توانیم آثار این آسیب‌های روانی را درمان کنیم. به هر دلیل، بیشتر ما به پیوندجویی بیشتر و رتبه‌بندی کمتری در زندگی مان نیاز داریم و نمی‌توانیم بدون مشاهده شفاف رتبه‌بندی و پیوندجویی، تعادل درست را ایجاد کنیم.

چه کسی به شما حس خوبی می‌دهد؟ چه کسی به شما حس بدی می‌دهد؟

در سراسر این کتاب تمرین‌ها و خودآزمون‌هایی را می‌بینید که به شما کمک می‌کنند کارکرد رتبه‌بندی، پیوندجویی و من کم ارزش را در زندگی‌تان بهتر درک کنید. دفتر یادداشتی به این موضوع اختصاص دهید و پاسخ‌هایتان را در آن بنویسید تا در دست‌رستان باشند. اولین تمرین این است که دو فهرست درست کنید: یک فهرست از اشخاصی که معمولاً در کنارشان حس خوبی پیدا می‌کنید و دیگری، از افرادی که به شما حس بدی می‌دهند (یک نفر می‌تواند در هر دو فهرست باشد). میان نام‌ها فاصله بگذارید، زیرا به این‌ها باز می‌گردید تا نکاتی را یادداشت کنید.

توجه کنید که تقریباً همه اشخاصی که به شما حس خوبی می‌دهند، همان‌هایی هستند که با آن‌ها پیوندی دارید، از یک سلام دوستانه با محبت یا گفت‌وگوهای تلفنی گهگاه گرفته تا پیوندی پرمهر که برای هر دوی شما اساسی است. تقریباً همه کسانی که در کنارشان حس بدی دارید، آن‌هایی هستند که احساس می‌کنید شما را رتبه‌بندی می‌کنند و این می‌تواند از نوعی حس مورد قضاوت قرار گرفتن باشد تا رقابتی تمام عیار که گویی موضوع، تعیین شخص بهتر است. روابط مبتنی بر پیوند موجب می‌شوند نسبت به خودمان و دیگران حس خوبی داشته باشیم. روابطی که

موضوعشان به‌طور عمده رتبه‌بندی است، معمولاً ما را نسبت به ارزشمندی خود نگران می‌کنند و از شادی‌مان به‌شدت می‌کاهند. فهرست شما به روشی اختصاصی نشان می‌دهد که رتبه‌بندی تا چه اندازه می‌تواند با ناخشنودی در ارتباط باشد.

تعادل پیوندجویی و رتبه‌بندی

رتبه‌بندی به جایگاه ما در یک گروه یا طبقه‌بندی اجتماعی اشاره دارد. قدرت به رتبه بسیار نزدیک است، چراکه برخاسته از مرتبه‌بندی بالاست. نگرشی ملایم‌تر در ارتباط با قدرت، نفوذ روی دیگران است که می‌تواند شکل‌های فراوانی داشته باشد، از جمله مورد احترام واقع شدن.

پیوندجویی، تعادل ذاتی ما در برابر رتبه‌بندی است. به سوی دیگران کشیده می‌شویم، از آن‌ها لذت می‌بریم، می‌خواهیم با آن‌ها آشنا شویم و اگر بتوانیم کم‌کمشان کنیم. عشق به سادگی پیوندجویی تقویت شده است. تمام مدت در تلاشیم تا میان پیوندجویی - یعنی دادن و دریافت دوستی یا علاقه‌مندی - با رتبه‌بندی - یعنی سعی در کسب احترام دیگران از طریق نفوذ، توانایی، تیزهوشی در کار و کسب، شهرت، دارایی یا ویژگی‌های دوستان و متحدانمان - به تعادل مناسب برسیم. برخی از راه سرووضع، دارایی یا عضویتشان در گروهی محترم، در پی رسیدن به رتبه‌ای بالاتر هستند. بیشتر اوقات حس می‌کنیم که خودمان یا دیگران دارای تعادل مناسب نیستیم و معمولاً رتبه‌بندی بیش‌ازحد است. در برخی از شرایط بی‌وقفه به رتبه خود فکر می‌کنیم یا از ما انتظار می‌رود که به آن آگاه باشیم. در مواقع دیگر شاید آگاهانه در این فکر نباشیم. در بعضی از وضعیت‌ها ترجیح می‌دهیم باور کنیم رتبه‌بندی وجود ندارد، درحالی‌که در هر گروه دوفره یا بیشتر، رتبه‌بندی همیشه وجود دارد، اگرچه شاید آشکار نباشد. رسیدن به تعادل مناسب و تحت‌تأثیر شرایط قرار نگرفتن به تلاشی آگاهانه نیاز دارد.

بیشتر ما حتی بدون قصدی آگاهانه، سعی می‌کنیم ناخوشایندی رتبه‌بندی را با حفظ نوعی حس مساوات، خنثی کنیم. برای نمونه، در رقابت‌ها سعی می‌کنیم با اخلاق باقی بمانیم و قوانین را رعایت کنیم. در کسب‌وکار به قراردادهایمان احترام می‌گذاریم و رفتاری دوستانه داریم. در دوستی‌ها نیز لازم است با رتبه‌بندی روبه‌رو شویم. می‌دانیم چه کسی پول بیشتر یا شغل محترمانه‌تری دارد، اما به جای مقایسه کردن، مشارکت می‌کنیم. صورت‌حساب رستوران را به‌طور مساوی تقسیم می‌کنیم و حساب نمی‌کنیم که چه کسی چه چیزی خورده است. اگر کسی تعریفی از دیگری بکند، آن شخص سعی می‌کند هرچه زودتر آن را بازگرداند. به مرور زمان دوستان صمیمی شاید دیگر در نظر نگیرند که چه کسی چه چیزی بدهکار است و اولویت به آن کسی داده می‌شود که بیشترین نیاز را دارد. این جوهر پیوندجویی است.

تعریف‌های مهم برای پیوندجویی

پیوندجویی: گرایش ذاتی شما به کشیده شدن به سمت دیگران، با محبت بودن نسبت به آن‌ها، علاقه‌مندی به آن‌ها و علاقه به کمک کردن به آن‌ها در مواقعی است که می‌توانید.

عشق: شکلی ناب‌تر از پیوندجویی براساس کششی قدرتمند به شخص دیگر است که به خواسته کنار آن شخص بودن، شناخت صمیمانه او، برآورده ساختن نیازهای او تا سرحد امکان و لذت بردن از تلاش‌های او در جهت تأمین نیازهایتان، می‌انجامد.

نوع دوستی: عشقی رها از نفس‌پرستی برای اشخاصی که شاید هرگز آن‌ها را نبینید و گاه همه نوع بشر را دربر می‌گیرد و وقتی دیگران در نیاز هستند به شکل همدلی حس می‌شود.

رتبه‌بندی و پیوندجویی از بسیاری جهات همراه هم هستند. گاه رتبه‌بندی می‌تواند در جهت پیوندجویی مفید باشد. پدر و مادرها،

آموزگاران، سرپرست‌ها و سیاستمداران از رتبهٔ بالا و قدرت همراه آن برخوردارند، اما در بهترین حالت آن‌ها قدرت خود را در جهت پیوندجویی، مهرورزی و نوع‌دوستی به کار می‌گیرند. ما از اینکه این اشخاص بالا مرتبه برخی قوانین را اعمال کنند یا جلساتی تشکیل دهند تا دربارهٔ ما حرف بزنند، ناراحت نمی‌شویم، زیرا می‌دانیم آن‌ها سعی در کمک کردن دارند؛ اما هنگامی که قدرت به نیازهای دیگران هیچ اهمیتی نمی‌دهد، آن را متجاوز می‌بینیم. همچنین، در مواقعی که از رتبه‌بندی برای تعریف کردن از کسی استفاده می‌کنیم، رتبه‌بندی در جهت پیوندجویی مفید واقع می‌شود: «بی‌تردید شما هوشمندترین فرد گروه بودید.»

پیوندجویی نیز می‌تواند به رتبه‌بندی کمک کند؛ برای نمونه، وقتی متحد می‌شویم تا خواستهٔ گروه را برآورده سازیم، درحالی‌که قصدمان این نیست که این پیوند پایدار بماند. پیوندجویی می‌تواند پشت رتبه‌بندی پنهان بماند، مانند مواقعی که استاد و شاگرد، کارفرما و کارمند یا حتی نگهبان و زندانی سعی می‌کنند علاقهٔ خود به همدیگر را نادیده بگیرند. رتبه‌بندی هم می‌تواند درون پیوندجویی پنهان شود، مانند مواقعی که یک نفر زندگی دیگران را به‌منظور «خیر خودشان» کنترل می‌کند.

یک جنبهٔ همگانی و ناراحت‌کنندهٔ رتبه‌بندی هنگامی پیش می‌آید که در تلاش برای ایجاد پیوند با کسی، رتبه‌بندی وارد ماجرا می‌شود و من‌کم ارزش را تحریک می‌کند. برای نمونه، با دوستی ناهار می‌خورید و خبر خوب ارتقای او را می‌شنوید. دلتان می‌خواهد برای او احساس شادی کنید و شاید می‌کنید، اما هم‌زمان و شاید کاملاً ناخودآگاه رتبهٔ خودتان را با او می‌سنجید و با توجه به اینکه پنج سال است ارتقا نگرفته‌اید، احساس بدبختی می‌کنید، درواقع شما دیگر با دوستتان ناهار نمی‌خورید، بلکه با من‌کم ارزشتان ناهار می‌خورید.

تعریف‌های مهم برای رتبه‌بندی

رتبه‌بندی: گرایش ذاتی شما به دیدن و بهبود موقعیت خود در سلسله‌مراتب اجتماعی، فردی جدا و متمایز بودن و تلاش برای مطالبه عدالت.

قدرت: نفوذی که مطابق با رتبه‌تان در سلسله‌مراتب بر دیگران دارید. قدرت می‌تواند به‌طور جسمانی یا روانی به شیوه‌هایی اعمال شود که خشن یا ملایم، آشکار یا حيله‌گرانه باشد.

قدرت در خدمت پیوندجویی: استفاده از رتبه و قدرت خود به‌منظور برآورده ساختن نیازهای دیگران در کنار نیازهای خودتان یا به‌جای نیازهای خودتان.

قدرت متجاوز: استفاده از قدرت برای اهداف کاملاً خودخواهانه.

پیوندجویی در خدمت رتبه‌بندی: ایجاد پیوندهای دوستانه فقط به‌منظور ارتقای رتبه و رسیدن به قدرت بیشتر برای خودتان یا همه اشخاص درگیر.

گرایش ذاتی شما به داشتن نوعی حس ارزشمندی کلی

گفتم که رتبه‌بندی زیادی، به سرعت به من کم ارزش می‌رسد و با شناخت دقیق چگونگی این رخداد می‌توانید از این مسیر فاصله بگیرید. ما که حیواناتی اجتماعی هستیم، این‌گونه تکامل یافته‌ایم که برای تضمین بقا و رفاهمان گروهی زندگی کنیم. گروه‌ها نسل‌به‌نسل دانش خود را منتقل می‌کنند تا هر شخصی مجبور نباشد از نو تیر سنگی یا کامپیوتر را اختراع کند. گروه از همه اعضایش محافظت می‌کند و به رفع نیازهای هرکس برای بقا توجه دارد و در ضمن خودخواهی را مهار می‌کند. آن اجداد ما که به‌طور خودجوش چنان واکنش نشان می‌دادند که در موقعیت خوبی در گروه قرار می‌گرفتند، از رفاه بیشتری برخوردار می‌شدند تا آن‌ها که چنین واکنشی نداشتند. اگرچه امروزه آن واکنش‌های خودجوش شاید دیگر برای ما و دیگران مفید نباشند ولی هنوز آن‌ها را داریم. می‌توانیم بیاموزیم آن‌ها را کنار بگذاریم، اما ابتدا باید آن‌ها را بشناسیم.

اگر همچون اجدادتان در گروه زندگی می‌کردید، موقعیتی خاص در نظم مشخص آن داشتید. هرچه بالاتر بودید، نفوذ بیشتری در

تصمیم‌گیری‌های گروه داشتید. اگر کسی شما را به چالش می‌کشید یا می‌خواست در سلسله‌مراتب از شما بالاتر برود، برخوردی پیش می‌آمد. یکی از شما برنده می‌شدید و دیگری باید تسلیم می‌شد. به‌منظور اجتناب از اشتباه‌های خطرناک، لازم بود احساسی آنی، کلی و معمولاً ناخودآگاه از قدرت، حمایت اجتماعی، اعتمادبه‌نفس، مهارت، هوشمندی و دیگر ویژگی‌هایتان می‌داشتید. افزون بر آن، اگر به‌تازگی شکست خورده بودید یا اغلب شکست می‌خورید، بسیار بهتر بود که اشتباهتان این باشد که خودتان را دست‌کم بگیرید، زیرا به‌رحال معمولاً آینده تکرار گذشته است. به نفعتان است که انرژی‌تان را حفظ کنید و ن‌جنگید. پس حس کلی ارزشمندی‌تان معمولاً به خودکم‌بینی گرایش پیدا می‌کند و دچار خطا می‌شود.

البته امروز ما در گروه‌های فراوانی زندگی می‌کنیم: خانواده، گروه‌های دوستان، همکاران و هم‌تیمی‌ها. در هر کدام از این‌ها در لحظات گوناگون و بنا بر ویژگی‌های متفاوت، رتبه‌بندی می‌شویم و به‌ندرت نیاز داریم که تصمیم بگیریم آیا به‌طور کلی از کسی دیگر بهتر هستیم یا نه. در این گروه‌ها گرایش ذاتی شما به داشتن حسی کلی از ارزشمندی، در واقع به ضررتان است، زیرا در هر وضعیتی، این حس همیشه تا حدودی نادرست است.

تعریف‌های مربوط به من‌کم‌ارزش

حس ارزشمندی کلی: حس شما از گنجایشتان برای برنده شدن در یک رویارویی، صرف‌نظر از توانایی‌های خاص موردنیاز در یک رقابت خاص.

پاسخ شکست: گرایش به افسردگی و شرمندگی در برابر شکست، این احتمال را بیشتر می‌کند که رتبه پایین را بپذیرید و به رقابت ادامه ندهید.

من‌کم‌ارزش: آن بخش شما که در نتیجه گرایش به اجتناب از شکست، رشد می‌کند. هرچه شکست‌های بیشتری در گذشته داشته باشید، این بخش شما هشیارتر است و حتی در مواقعی که رتبه‌بندی وجود ندارد، آن را می‌بینید و سپس چنان رتبه پایینی به خود می‌دهید که به بازی گرفته نمی‌شوید.

پاسخ ذاتی شما به شکست

در کنار راهکار جدی گرفتن شکست و اشتباه در دست کم گرفتن خودمان، یک گرایش ذاتی دیگر نیز داریم به نام پاسخ شکست‌گرایانه. شما می‌توانید این پاسخ را در حیوانات ببینید: وقتی شکست می‌خورند، با قیافه‌ای افسرده و شرمنده کشان‌کشان دور می‌شوند. به نظر می‌رسد که احساس ناامیدی می‌کنند و علاقه‌شان به زندگی را از دست داده‌اند و بدن آن‌ها همه نشانه‌های جسمانی افسردگی را داراست. این سقوط ناگهانی شوروشوق به این معناست که دیگر به حفظ رتبه‌شان علاقه‌ای ندارند، اعتماد به نفس ندارند و با درگیری‌های دیگر خود را به خطر نمی‌اندازند.

شما نیز همین پاسخ ذاتی به شکست را دارید: شرمندگی و افسردگی. وقتی شکست می‌خورید، معمولاً ناراحت می‌شوید و انرژی، اشتیاق و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهید. همچنین دچار این باور می‌شوید که وجود اصلی‌تان به درد نخور است و خجالت می‌کشید. اگر شکست شما بزرگ باشد، ممکن است برای روزها افسرده و شرمنده شوید. اگر احساس طردشدگی کردید، افسردگی شما می‌تواند به شکل خجالت‌زدگی درآید؛ به این معنی که از شکست و قضاوت اجتماعی بیشتر می‌ترسید.

اگر شکستی بسیار سنگین خورده‌اید یا بارها شکست خورده‌اید یا اگر در خردسالی و سنین تأثیرپذیری شکست خورده باشید، بیشتر اوقات احساس ناتوانی، بی‌ارزشی، شرمندگی، خجالت و دلمردگی دارید. احساس می‌کنید که همه‌اش تقصیر شما باید باشد و مدام خود را دست‌کم می‌گیرید. این احساس‌ها کانون یک اختلال افسرده‌کننده عمده هستند که بیشتر اوقات نتیجه حساسیت‌ها و دست‌پاچگی برخاسته از وضعیت‌های رتبه‌بندی است.

حساسیت‌ها

ما به‌عنوان حیواناتی اجتماعی به حساسیت‌هایی مجهز هستیم که مشخص می‌کنند در شرایطی خاص در کنار دیگران چه رفتاری داریم. این حساسیت‌ها ما را وادار می‌کنند تا به‌سرعت اقدام کنیم و جای خود را در گروه، تضمین یا از نو ایمن کنیم. احساس غرور، گناه، اضطراب و افسردگی که الآن شرح دادم و نیز شرمندگی را احساس‌های خودآگاه^۱ می‌نامند، زیرا آن‌ها ناشی از نگاه ما به ارزشمندی کلی مان هستند. البته اضطراب و افسردگی می‌توانند در وضعیت‌های غیراجتماعی نیز ایجاد شوند، اما بیشتر اوقات آن‌ها را در پاسخ به برهم‌کنش‌های اجتماعی حس می‌کنیم.

این احساس‌ها بنا بر خُلق و شیوهٔ تربیتی هر شخصی متفاوت هستند، اما همهٔ ما تا اندازه‌ای آن‌ها را حس می‌کنیم. بیشتر اوقات آن‌ها چندان تعیین‌کننده نیستند، زیرا این روزها همهٔ عمرمان را در یک گروه سپری نمی‌کنیم. شاید یک یا دو هم‌خانه دارید، در گروه دیگری کار می‌کنید، در گروه سوم بسکتبال بازی می‌کنید و به‌همین ترتیب. با این همه، ما بیشتر اوقات احساس‌های شدید ایجادشده در یک گروه را به همراه خود به گروه‌های دیگر می‌بریم.

این احساس‌ها اغلب در گروه دیگری در سنین پایین‌تر، مانند گروه خانواده یا هم‌بازی‌ها ایجاد شده‌اند؛ یا شاید برخاسته از گروهی باشند که به‌تازگی در آن از شکستی رنج برده‌اید. شاید با یک پیام کوتاه از دختری خواستگاری کنید و او جواب رد دهد. کمی بعد از آن برای مصاحبهٔ شغلی می‌روید و احساس خیلی خوبی دربارهٔ خودتان ندارید. به‌نظرتان می‌رسد که خوب پیش نمی‌رود. سپس، در بازی سافت‌بال آن شب،

۱. self-conscious emotions. «حساسیت‌ها» برگردان دیگری است که در این نوشته به

کار می‌برم - مترجم.

حستان این است که خطر نکنید و راکت را نچرخانید، بلکه از بازی خارج شوید. شکست دیگری را نمی‌خواستید، اما درست همین رخ داد، زیرا ناخودآگاه اضطرابی را که از یک شکست احساس می‌کردید، با خود از یک جا به جایی دیگر بردید.

احساس غرور

غرور حساسیتی مثبت است که وقتی رتبه‌ای بالا داریم یا رتبه‌مان بالا می‌رود، حس می‌کنیم. وقتی احساس غرور می‌کنیم، حس ارزشمندی‌مان می‌درخشد و درباره هر برخورد آتی مربوط به رتبه، دلگرم می‌شویم. وقتی دیگران غرور ما را می‌بینند، رتبه ما شاید حتی بالاتر رود یا نگهداری رتبه بالا ساده‌تر شود.

با این همه، غرور جنبه‌ای منفی نیز دارد. اگر احساس کلی ارزشمندی ما بیشتر بر پایه غرور استوار باشد، می‌تواند به اعتماد به نفس زیادی بینجامد که موجب افسردگی و شرمندگی در شکست‌های ناگزیر آتی خواهد شد. در واقع، وقتی شکست در پی غرور بیاید، شرمندگی بسیار شدید می‌شود. یک مسئله احتمالی دیگر این است که وقتی احساس غرور می‌کنیم، همدلی و مهر کمتری نسبت به دیگران حس می‌کنیم. در پژوهش‌ها نشان داده شده است آن‌هایی که احساس غرور می‌کردند به خود رتبه‌ای مشابه اشخاص بالامرتبه دیگر دادند، اما نقاط مشترک اندکی میان خود و آن‌هایی که پایین‌تر یا ضعیف‌تر بودند، می‌دیدند.

احساس گناه

هنگامی احساس گناه می‌کنیم که می‌دانیم مرتکب اشتباهی شده‌ایم، اما اصلاح آن، جبران آن برای شخص دیگر، بخشیده شدن، آوردن بهانه‌ای خوب یا به هر شکل محدود کردن نتیجه رفتارمان، برایمان امکان‌پذیر است. در لحظه، احساس گناه می‌تواند به احساس بی‌ارزشی و دست‌کم

گرفتن خود بینجامد و این واکنشی ضروری است که به ما انگیزه می‌دهد با همه‌توان برای جبران اشتباهمان بکوشیم. پس از این، گروه دوباره پذیرای ما می‌شود و می‌توانیم از احساس بی‌ارزشی دست بکشیم. احساس گناه معمولاً زیاد طول نمی‌کشد، زیرا مربوط به کارهایمان است، نه اصل وجودمان.

احساس گناه از عواطف بسیار مهم اجدادمان بوده است. اگر آن اعضای گروه که شکارچیان خوبی بودند، در نتیجه برداشتن بهترین گوشت برای خود، دچار احساس گناه نمی‌شدند، مادران، فرزندان و سالمندان گرسنه می‌ماندند. بنابراین، گروه‌هایی که اعضای آنها احساس گناه داشتند، زنده می‌ماندند. امروزه هم در خانواده معمولاً به آن‌هایی که به موقع به خانه نمی‌آیند یا در مراسم ازدواج حضور پیدا نمی‌کنند، احساس گناه داده می‌شود، اما وقتی عضوی دچار مشکل می‌شود، خانواده نیرومند به او رسیدگی می‌کند. جایی که عشق مراقبت نکند، احساس گناه مراقبت خواهد کرد.

احساس اضطراب و کم‌رویی

بیشترین اضطراب هنگامی پیش می‌آید که نگران شکست هستیم. حتی وقتی از ما یا رعدوبرق می‌ترسیم، به نوعی از شکست می‌ترسیم. اگرچه، غیرمنطقی‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین اضطراب، معمولاً اجتماعی و به خصوص در ارتباط با رتبه‌بندی و موقعیت ما در گروه است. آیا به زودی رتبه‌مان کاهش می‌یابد؟ آیا در خطر رویارویی و شکست قرار داریم؟ آیا ممکن است به طور کامل طرد شویم؟

کم‌رویی شکلی از اضطراب اجتماعی است. کم‌رویی، ترس از تماشا و قضاوت شدن است که می‌تواند به کاهش رتبه بینجامد. اضطراب و کم‌رویی هر دو توسط من‌کم‌ارزش افزایش می‌یابند و سپس مضطرب یا کم‌رو بودن می‌تواند موجب دست‌کم گرفتن بیشتر خودمان شود. «زیادی