دلبستگی در آزمایش هری‌هارلو

میمون‌ها مادران پارچه‌ای را انتخاب می‌کنند

مهسا حکمت
mahsaa.hekmat@gmail.com

شوک عاطفی کودکی هفت ساله تا بزرگی همراهش است. وقتی کودک با عدم حضور مادرش روبه رو می شود نه تنها موجودیت مادر را از دست می‌دهد بلکه خاطرات، گفته‌ها و اعمال مادر را نیز از دست رفته می‌پندارد. غیاب ناگهانی مادر به ویژه در حضور کودک را می‌توان شروع رشد یک خلاء عاطفی بزرگ دانست که به همین راحتی‌ها قابل جایگزینی نیست. عشق مادرانه دقیقاً فضای میانی عشق جسمانی و عشق روحی است. در این سنخ از عشق، با برآوردن نیازهای جسمی و احتیاجات روحی روبه‌روییم. عشق مادرانه جمع میان این دو و البته خود سویه سومی است که با هیچ عشق دیگری قابل قیاس نیست. لذا غیاب ناگهانی این حضور مادرانه، به شوک عاطفی شدیدی دامن می زند.

آزمایش هری هارلو روانشناس دانشگاه استنفورد در دهه ۱۹۵۰ بر روی میمون‌ها نشانگر این بود که دلبستگی مادر فرزندی چیزی فراتر از نیاز به غذاست. آزمایش هری هارلو این بود که میمون‌ها را چند ساعت بعد از تولدشان از مادران اصلی‌شان جدا می‌کرد و بین دو مادر ساختگی می‌گذاشت. یکی از مادران نرم بود و پارچه‌ای و مادر دیگر با سیم ساخته شده بود. مادران ساختگی جدا از جنس در غذا دادن هم متفاوت بودند. مادر سیمی با یک بطری بچگانه که به آن وصل بود، غذا می‌داد و مادر پارچه‌ای غذا نمی‌داد. نیمی از بچه میمون‌ها در کنار مادر نرم و پارچه‌ای غذا می‌خوردند و نیمی دیگر توسط مادر سیمی. سوالی که برای پژوهشگران مطرح بود این بود که آیا این کودکان به مادری که به آنها غذا می‌دهد دلبسته می‌شوند یا اینکه آنها مادر نرم و پارچه‌ای را ترجیح می‌دهند. نتایج نشان داد زمانی که غذا توسط مادر سیمی به بچه میمون‌ها داده می‌شد آنها مادر نرم و پارچه‌ای را ترجیح می‌دادند و بیش از ۱۵ ساعت در روز را با آن می‌گذراندند. در عوض تنها یک ساعت (و بیشتر در موقع غذا) پیش مادر سیمی می‌رفتند. «این آزمایش روشن ساخت که راحتی تماس در مقایسه با شیردهی و تغذیه از اهمیت بسیار بیشتری در رشد واکنش‌های عاطفی برخوردار است.»

هارلو در آزمایش بعدی خود نشان داد که بچه میمون‌ها علاوه بر راحتی و آسایش، به خاطر امنیت به سراغ مادر پارچه‌ای خود می‌روند. او به بچه میمون‌ها اجازه داد در حضور و در غیاب مادر پارچه‌ای خود به کاوش در یک اتاق بپردازند. هنگامی که مادر پارچه‌ای حضور داشت، بچه میمون‌ها از آن به عنوان پناهگاه برای کاوش اتاق استفاده می‌کردند و به همین خاطر بسیار نزدیک به آن حرکت می‌کردند یا اگر دور می‌شدند فوراً به کنارش برمی‌گشتند.

هنگامی که مادر پارچه‌ای از اتاق بیرون برده می‌شد، بچه میمون‌ها غالباً بی‌حرکت می‌ماندند، کز می‌کردند، می‌لرزیدند، جیغ می‌زدند و زوزه می‌کشیدند.

آزمایش هارلو به طرز غیرقابل انکاری اثبات کرد که عشق برای رشد طبیعی کودک جنبه حیاتی دارد و محرومیت از آن گاهی به مرگ می‌انجامد. این آزمایش باعث تغییرات اساسی در چگونگی رفتار و رویکرد پرورشگاه‌ها، بنگاه‌های فرزندخواندگی و گروه‌های خدمات اجتماعی به مساله مراقبت از کودکان انجامید. با اینکه آزمایش هارلو غیراخلاقی و بی‌رحمانه توصیف شد اما حقایقی را روشن ساخت که تاثیرات عمیقی بر درک ما از رشد کودک به جا گذاشت.

دیدگاه ۱

سیدوحید شریعت

احساس امنیت مهم‌تر از تغذیه

رابطه مادر و فرزند در رشد و نمو کودک اهمیت بسیار زیادی دارد و آگاهی از این اصلاً مساله جدیدی نیست. به خصوص مطالعات جان باولبی در دهه ۱۹۵۰ درباره دلبستگی که نشان‌دهنده نقش تعیین‌کننده مادر (یا مراقب اولیه) در رشد و سلامت روانی کودک بود، توجه زیادی را جلب کرد و بحث زیادی را برانگیخت اما نتوانست بر دیدگاه غالب آن دوران که تغذیه را عامل اصلی در برقراری رابطه مادر و کودک می‌دانستند غلبه کند. در آن دوران توصیه می‌شد برای جلوگیری از لوس شدن بچه باید رابطه فیزیکی بین مادر و کودک را محدود کرد. تغذیه اهمیت داشت و هیجان مطرود بود. یافته‌های هارلو درست در نقطه مقابل این دیدگاه قرار داشت. او نشان داد تماس فیزیکی بین مادر و فرزند و احساس امنیت حاصل از آن، از تغذیه مهم‌تر است. محروم کردن کودک از رابطه با مادر باعث ایجاد عوارض روانشناختی فراوان و درازمدتی می‌شود که برطرف کردن این عوارض چندان کار ساده‌ای به نظر نمی‌رسد. هارلو و همکاران در ادامه مطالعه معروف خود، مطالعات دیگری هم برای بررسی اثر محرومیت اجتماعی روی میمون‌ها انجام دادند که نشان دادند جدایی از همنوعان تا چه اندازه می‌تواند اثرات روانشناختی مخربی روی میمون‌ها داشته باشد. هر چه مدت جدایی بیشتر بود، عوارض هم شدیدتر می‌شد. پس از مدتی هارلو تلاش کرد با تغییر محیط و فراهم کردن شرایط طبیعی، عوارض ناشی از جدایی را در میمون‌ها از بین ببرد و آنها را به وضعیت عادی برگرداند. اما متاسفانه بسیاری از این عوارض برگشت‌ناپذیر بودند. این مساله اهمیت موضوع را بیش از پیش مشخص می‌کند و حساسیت موضوع را به خوبی نشان می‌دهد. اگر در دوران رشد، برخی فرصت‌ها را از دست بدهیم، ممکن است دیگر زمانی برای جبران آن نداشته باشیم. در مورد انسان، زمان مستقل شدن از والدین خیلی دیرتر است و مدت‌زمانی که کودک از نظر عاطفی آسیب‌پذیر باقی می‌ماند بسیار بیشتر طول می‌کشد. برای مثال جدایی در کودکی و نوجوانی هم می‌تواند آسیب‌زننده باشد، به خصوص جدایی ناگهانی و استرس‌زا از منبع دلبستگی (مادر)، اثرات ناگوارتری می‌گذارد. عوارض این گونه حوادث بسته به شدت و طول مدت آن، حمایت سایر اعضای خانواده، سرشت خود کودک و سایر عوامل می‌تواند متفاوت باشد. ایجاد اختلالات اضطرابی و همچنین افسردگی چه در دوران کودکی و چه در بزرگسالی از عوارض قابل پیش‌بینی این شرایط است.

shariatv@iums.ac.ir

دیدگاه ۲

دلبستگی احتمال بقای کودک را افزایش می‌دهد

نظریه دلبستگی

دلبستگی عبارت از پیوند یا رابطه هیجانی با یک فرد دیگر است. جان باولبی، روانشناس، نخستین نظریه‌پرداز دلبستگی بود. او دلبستگی را چنین توصیف کرده است: «ارتباط روانی پایدار بین دو انسان.» (باولبی، ۱۹۶۹) باولبی عقیده داشت پیوندهای اولیه که بین کودک و پرستارش شکل می‌گیرد، تاثیر فوق‌العاده‌ای دارد و در طول زندگی ادامه می‌یابد. به گفته باولبی، دلبستگی باعث نزدیک نگه داشتن فرزند به مادر می‌شود و به این ترتیب، احتمال بقای کودک را افزایش می‌دهد.

موضوع اصلی نظریه دلبستگی این است که مادرانی که نیازهای کودکان‌شان را برآورده می‌کنند، نوعی حس امنیت در آنها به وجود می‌آورند. کودک می‌داند که پرستارش قابل اتکاست و این امر، پایه مطمئنی برای او به وجود می‌آورد تا به کشف جهان بپردازد.

ویژگی‌های دلبستگی

پناهگاه امن: هنگامی که کودک احساس خطر می‌کند یا می‌ترسد، می‌تواند نزد پرستار یا مراقبش بازگردد و احساس آرامش کند. پایه مطمئن: مراقب یا پرستار پایه مطمئن و قابل اتکایی برای کودک به وجود می‌آورد تا به کشف جهان بپردازد. حفظ نزدیکی: کودک سعی می‌کند نزدیک مراقب یا پرستارش بماند و این امر به او احساس امنیت می‌بخشد. اندوه جدایی: هنگامی که کودک از پرستار جدا می‌شود، ناراحت و اندوهگین می‌شود.

نگاه به درون

هر آنچه آدم‌ها را واپس میراند

زنده‌باد مرگ

دکتر غلامحسین معتمدی*

مکتب روانکاوی در میان شاخه‌های مختلف روانشناسی بیش از همه در تبیین مرگ کوشیده است. البته منظور ما تنها روانکاوی به معنای کلاسیک آن نیست، بلکه به مفهوم عام و متحول آن نظر داریم که افکار روانکاوی متاخر و آرای روانشناسان متاثر از این مکتب را نیز دربرمی‌گیرد.

فرضیه فروید درباره غریزه مرگ یکی از مهم‌ترین مبانی شناخت مفهوم مرگ را به دست می‌دهد. تاناتوس واژه‌ای که فروید از آن برای نامگذاری غریزه مرگ استفاده کرد، در اساطیر یونان به فرشته مذکر بالداری گفته می‌شد که مجسم‌کننده مرگ بود. نیروی این غریزه متوجه تخریب یا به پایان رساندن حیات است. فروید معتقد بود تمام رفتارهای انسان از بازی پیچیده میان این غریزه با غریزه زندگی یا عشق و تنش و کشمکش دائم میان آنها زاده می‌شود.

فروید در کتاب «فراسوی اصل لذت‌جویی» می‌گوید: «در حیات ارگانیک، غریزه به معنی تمایلی ذاتی برای اعاده حالت اولیه چیزها و بازگشت به آن حالت است. به نظر فروید آنچه حیات می‌خواهد و باید به آن نائل شود، بازگشت به نقطه‌ای است که هستی زنده از آنجا عزیمت کرده است یعنی بازگشت به طبیعت غیرارگانیک و فاقد حیاتی که قبل از ارگانیسم زنده وجود داشت.»

فروید به خاطر همین بازگشت به حیات غیرارگانیک معتقد بود هدف زندگی، مرگ است. به عقیده او اگر بپذیریم که در گذشته دور، حیات از ماده بی‌جان به وجود آمده باشد، باید در همان زمان، یعنی لحظه‌ای که قوای عالم طبیعت برای آفرینش حیات مشغول تاثیر در ماده غیرزنده بودند، غریزه‌ای با هدف بازآفرینی حیات غیرآلی اولیه و نابودی حیات پا به ظهور گذاشته باشد. پس این غریزه مظهر نیرویی است که در تمام فرآیندهای حیاتی حضور دارد و در جهت نیل به سکون و مرگ عمل می‌کند.

به نظر فروید هدف غریزه زندگی، پیوند، تکامل و وحدت بخشیدن به ارگانیسم، و هدف غریزه مرگ تجزیه، قطع و جدا کردن هرگونه رابطه و ویران کردن همه چیز است. لذا می‌توان گفت دوام و بقا توسط غریزه زندگی تامین می‌شود که در تولد و تناسل متجلی می‌شود. اما در ژرفای حیات گرایش و میل بازگشت به ماده بی‌جان قرار گرفته که ناشی از شرایط به وجود آمدن حیات است، پس به عقیده فروید در درون انسان و در میان نیروهای متضاد مرگ و زندگی کشمکش ابدی وجود دارد. ناگفته نماند که این فکر در طول جنگ جهانی اول در ذهن فروید شکل گرفت و پیش از آن او غریزه زندگی را به تنهایی برای تغذیه و شخصیت کافی می‌دانست. اما تخریب و ویرانگری وصف‌ناپذیر موجود در جنگ این تصور را از میان برد و او نتیجه گرفت که غرایز ارتقابخش به زندگی توسط غرایز قدرتمند مرگ محدود می‌شوند. تهاجم به مثابه غریزه‌ای ویرانگر، در میان غرایز مرگ از همه مهم‌تر است.

فروید معتقد بود غرایز زندگی به صورت رفتارهای جنسی بیان می‌شوند، حال آنکه غرایز مرگ زیربنای اعمال تهاجمی را تشکیل می‌دهند. نیروی غرایز مرگ در داخل ارگانیسم به وجود می‌آیند و باید تخلیه شوند؛ خواه این تخلیه به صورت تهاجم آشکار به طرف دنیای بیرون انجام گیرد یا به سوی جهان درون و به شکل اعمال خودویرانگرانه صورت پذیرد.

فرضیه فروید در مورد غریزه مرگ تاملات دیگران را برانگیخت. این فرضیه بیشتر برای توجیه روان‌رنجوری‌ها و روان‌پریشی‌ها به کار رفت و از آن در تفسیر ارتباط میان مرگ و ترس ناشی از آن با اضطراب استفاده شد. در مقابل، عده‌ای از روانکاوان در برابر این فرضیه با تردید و اعتراض واکنش نشان دادند. مثلاً اتوفنیشل معتقد بود پیش از طبقه‌بندی غرایز به دو دسته باید منتظر ماند تا از پژوهش‌های فیزیولوژیک اطلاعات موثق‌تری درباره منشاء غرایز به دست آید. به نظر او پرخاشگری در پاسخ به ناکامی ایجاد می‌شود و فاقد هدف‌های به خصوص غریزی است. فرانتس الکساندر نیز می‌گفت تحلیل روانکاوانه روان‌نژندی‌ها نشان‌دهنده آن است که تفکیک غریزه‌ای مرگ و زندگی برای شناخت آسیب‌شناسی روانی پدیده‌ها کارآمد نیست. حتی کلارا تامپسون که از نوفرویدیان محسوب می‌شود اصلاً منکر وجود غریزه مرگ است.

اریک فروم که شاید بتوان او را در زمره نوفرویدیان به شمار آورد، در مورد مرگ تاملات قابل توجهی دارد. او در مورد کیفیت و نقش غریزه‌های مرگ و زندگی با فروید هم‌عقیده نیست. هرچند در ابتدا فروم فرضیه غریزه مرگ فروید را رد می‌کرد، اما به تدریج و در جریان تجربه‌های بالینی خود متوجه اهمیت عقاید فروید در این باره شد. به عقیده فروم شواهد زیست‌شناختی نشان می‌دهد که نیروی گرایش به مرگ و ویرانگری با نیروی عشق به زندگی برابر نیست. او اساسی‌ترین و ابتدایی‌ترین گرایش و تمایل انسان را زنده ماندن و میل به زندگانی می‌دانست و معتقد بود که تضاد درونی از ناکامی آنجا تسلط می‌یابد که از آشکار شدن غریزه زندگی جلوگیری می‌کند. در حقیقت فروم غریزه مرگ و محصول آن (گرایش به ویرانگری) را پیامد زیستن نادرست و در حقیقت پدیده‌ای ثانوی نسبت به شکست در هنر زیستن دانست.

فروم در بسط عقیده خود دو اصطلاح زندگی‌پرستی و مرگ‌پرستی را مطرح می‌کند که در کاربرد دومی از «اونامونو» فیلسوف اسپانیایی پیروی می‌کند که شعار فالانژیست‌های اسپانیا یعنی «زنده‌باد مرگ!» را شعار مرگ‌پرستی می‌نامید.

فروم مرگ‌پرستی را عشق به هرچیز مرده و بی‌جان و پاره‌پاره کردن و گسستن هرگونه پیوند با زندگی می‌داند. در برابر آن، زندگی‌پرستی، عشق به هر آن چیزی است که دارای رشد و ساختار است و می‌بالد و واحدی یکپارچه را تشکیل می‌دهد.

مرگ‌پرست مجذوب چیزهای مرده مانند جسد، زوال، تباهی، سیاهی و بوهای ناخوشایند می‌شود. از ویژگی‌های او تمایل به تخریب و ویرانگری، گرایش به زور و شیفتگی در برابر شب و تاریکی است. فروم حتی خصوصیات ظاهری مرگ‌پرستان را نیز ترسیم می‌کند. مرگ‌پرست دارای ظاهری سرد، خشک، خشن، جامد، بی‌حرکت و پوستی مرده است. او هیچ گاه زیبا نیست زیرا فاقد سرزندگی است. اغلب حالت خاصی در سیمای مرگ‌پرست به چشم می‌خورد، مانند کسی که بوی ناخوشایندی احساس می‌کند. او محضری کسالت‌بار دارد. همیشه در گذشته به سر می‌برد و توجهی به آینده ندارد و آن را انکار می‌کند. به شدت از نظم و قانون به ویژه قوانین موجود دفاع می‌کند و هیچ‌گونه تغییری را برنمی‌تابد و از ماهیت نامنظم و تسلط‌پذیر حیات می‌هراسد.

تقابل اساسی موجود برای مرگ‌پرست تقابل در میان افرادی است که قدرت کشتن دارند و کسانی که فاقد آن هستند. او تنها قاتل و مقتول و توانا و ناتوان را می‌شناسد؛ به تسلط عشق می‌ورزد و با این گرایش خویش حیات را نابود می‌کند. مرگ‌پرست پدیده‌های ماشینی را دوست دارد و با نگرشی ماشینی به حیات می‌نگرد و انسان‌ها را به مثابه اشیا می‌بیند. او تنها هنگامی می‌تواند با یک شیء یا یک انسان رابطه برقرار کند که صاحب آن باشد. لذا مالکیت برای او اهمیتی بسیار دارد و اصولاً زندگی را در شکل (مالکیت آن هم تباه‌کننده‌ترین شکل آن) تجربه می‌کند. آرزوی کشتن، گرایش به مرگ، کثافت و آزارگری، ستایش قدرت و تمایل تبدیل چیزهای زنده به بی‌جان با توسل به نظم از ویژگی‌های دیگر مرگ‌پرست است. فروم، آدولف هیتلر را به عنوان نمونه برجسته و مشخص مرگ‌پرستی معرفی می‌کند. به عقیده فروم مرگ‌پرستی همراه با همبودی و خودشیفتگی وخیم، نشانه‌های تباهی را تشکیل می‌دهند. در برابر آنها عشق به زندگی، استقلال و غلبه بر خودشیفتگی، نشانه‌های رشد محسوب می‌شوند. نشانه‌های تباهی نمایانگر جوهر شر است. همچنین فروید به رابطه میان مرگ‌پرستی با خوی نشیمنگاهی- سادیستی که توسط فروید توضیح داده شده است، اشاره می‌کند. فروم این دو را در علاقه به چیزهای بی‌جان از لحاظ کیفی یکسان می‌داند و تفاوت آنها را تنها از لحاظ کمی در میزان این وابستگی می‌بینند. به عقیده او خوی مرگ‌پرست شکل وخیم‌تری از ساختار خوی نشیمنگاهی فروید است. از سوی دیگر او به رابطه مشابهی میان خوی تناسلی و خوی زندگی‌پرست نیز اشاره می‌کند.

زندگی‌پرست برخلاف مرگ‌پرست شیفته حیات و زندگی است. تقابل بنیادی موجود برای او تقابل زیبا و زایای میان مرد و زن است. زندگی‌پرست به جای جست‌وجوی ایمنی و ثبات در پدیده‌های کهنه و دیرینه سال به نمودهای نو و تازه گرایش نشان می‌دهد. او شیفته انعکاس حیات در تمام زمینه‌ها و ابعاد وجود خود است و از آن استنباط کنشی دارد نه مکانیستی. زندگی‌پرست از مشاهده پدیده‌های متنوع هستی به شگفتی می‌آید. خلاقیت تنها در بستر سرشار زندگی‌پرستی است که مجال بروز می‌یابد.

از جمله شرایطی که موجب رشد و گسترش مرگ‌پرستی می‌شود، می‌توان پرورش کودک در میان افراد مرگ‌پرست، فقدان امنیت، فقر اقتصادی و روانی، بی‌عدالتی اجتماعی، عدم وجود آزادی و برخورداری جامعه از نظمی مکانیستی را نام برد. هنگامی که شرایط نابسامان اجتماعی موجب افزایش تعداد آدم‌های ماشینی شود، حاصلی جز تزاید عشق به مرگ نخواهد داشت. جامعه صنعتی معاصر انسانی مکانیکی را خلق کرده است که مجذوب همه چیزهای مکانیستی است و تمایلی به ستایش نمودهای زنده هستی ندارد و از تحقق اصول حیاتی و طبیعی خود غفلت می‌ورزد. همچنین جامعه‌ای که در آن آزادی و عدالت نادیده گرفته شود، موجب رشد مرگ‌پرستی خواهد شد. طبیعی است از آنجا که قدمت مرگ‌پرستی برابر با قدمت انسان است، در جوامع سنتی و نیمه‌سنتی معاصر نیز به اشکال متنوعی رخ می‌نماید که مولفه‌های اصلی همه آنها یکسان است و در حقیقت صور گوناگون تبلور جوهر شر را تحقق می‌بخشد.

* روانپزشک

روان و فرهنگ

دکتر سامان توکلی*

نقش عوامل فردی و اجتماعی در امیدواری

آیا امید و انگیزه افراد برای فعالیت و پیشبرد امور خود و جامعه‌شان امری است فردی که تنها در ویژگی‌های روانی و شخصیتی افراد ریشه دارد یا فرهنگ و شرایط اجتماعی هم بر آن موثر است؟ شرایط اجتماعی و فرهنگی چه تاثیری بر احساس امیدواری یا ناامیدی افراد جامعه دارد و برعکس، احساس امیدواری و ناامیدی افراد چه پیامدهایی برای جامعه دارد؟

وقتی از امید صحبت می‌کنیم، دست‌کم دو مولفه را باید در نظر داشته باشیم: ۱- وجود میل و شوق و خواسته‌ای در فرد، و ۲- احتمال برآورده شدن این میل و شوق و دستیابی به آن خواسته. بنابراین وقتی فردی امیدوار است که اولاً چیزی را بخواهد و ثانیاً دست یافتن به آن خواسته را هم غیرممکن نداند و تا حدی از اطمینان در دستیابی به خواسته‌اش داشته باشد. در این صورت است که فرد برای پیشبرد امور خود فعالیتی می‌کند و از حالت انفعال بیرون می‌آید. برعکس، اگر به هر دلیلی فردی به چنان درجه‌ای از بی‌میلی برسد که هیچ خواسته‌ای نداشته باشد یا شرایط را چنان ببیند که امکانی را برای تامین خواسته‌اش یا تغییر شرایط نتواند تصور کند، طبیعی است که انگیزه‌ای برای حرکت و فعالیت در خود نخواهد دید و از او انتظار پویایی و تحرک نمی‌توان داشت. جامعه‌ای هم که در آن چنین وضعیتی غلبه داشته باشد، تبدیل به جامعه‌ای ایستا و بی‌تحرک و ساکن خواهد شد.

طبیعتاً عوامل فردی می‌توانند در بروز هر دو این حالات نقش داشته باشند. مثلاً در بیماری افسردگی ممکن است فرد مبتلا چنان شوق به همه چیز و میل به زندگی را از دست بدهد که اساساً خواسته‌ای در دنیا نداشته باشد (حتی بسیاری اوقات این افراد شوقی برای رسیدن به نهایت سکون و بی‌تحرکی دارند و آرزوی مرگ می‌کنند). از سوی دیگر به واسطه نوع نگرش و تفکر افسرده‌وار خود، آنچنان خود و دنیا و آینده را منفی می‌بینند که ممکن است احتمالی هم برای بهبود اوضاع و تامین خواسته‌هایشان تصور نکنند. این نوع تفکر (نگاه منفی به خود، دنیا و آینده) هم حاصل افسردگی است و هم می‌تواند خود افسردگی‌زا باشد و افسردگی فرد را تشدید کند یا تداوم بدهد یعنی فرد افسرده، به دلیل افسردگی‌اش، نگاهی منفی دارد بنابراین احساس ناامیدی می‌کند و از سوی دیگر، این نگاه منفی به خود و دنیا و آینده، و احساس ناامیدی حاصل از آن، خود منجر به احساس افسردگی بیشتر در او می‌شود و این چرخه معیوب به طور مداوم خود را تکرار می‌کند و افسردگی تولید می‌کند. این ناامیدی ممکن است چنان در فرد افسرده فراگیر شود که حتی امیدی به درمان هم نداشته باشد و تنها چاره را در پایان زندگی خود ببیند.

به این ترتیب در فرد مبتلا به افسردگی که به واسطه عوامل زیست‌شناختی و روان‌شناختی فردی خود (و البته غالباً تحت تاثیر عوامل تنش‌زای زندگی) دچار این اختلال شده است، می‌توان انتظار ناامیدی و بی‌انگیزگی داشت. اما عوامل اجتماعی و فرهنگی چه نقشی در احساس امیدواری یا ناامیدی افراد، و به طور کلی جامعه دارند؟ همان طور که گفته شد، دو مولفه وجود خواسته یا خواسته‌هایی در فرد، همراه با احتمالی قابل قبول برای دستیابی به آن خواسته‌هاست که منجر به احساس امیدواری در فرد می‌شود. پس اگر در فرهنگی اساساً میل و شوق و خواست در افراد سرکوب شود و امری مذموم شمرده شود یا اگر در شرایط اجتماعی خاصی دستیابی به خواسته‌های افراد ناممکن شود یا روش‌های رسیدن به آن محدود و مسدود شود، احتمال بروز ناامیدی و بی‌انگیزگی در جامعه افزایش خواهد یافت و عملاً منجر به سکون و ایستایی در آن جامعه خواهد شد. برای مثال فرض کنید شرایط اجتماعی چنان باشد که فرد احساس کند با برنامه‌ریزی و تلاش خود نمی‌تواند به اهدافش نزدیک شود و تلاش‌های او در نهایت تاثیری بر دستیابی به اهدافش ندارد، و موفقیت را حاصل عواملی دیگر ببیند، نه نتیجه تلاش و کوشش خود. در این صورت، فرد یا چنان خود را بیرون از دایره گروه غالب می‌بیند که احساس سرخوردگی و ناکامی او با درماندگی و ناامیدی همراه می‌شود که چاره‌ای جز انفعال و فرو خوردن خشم یا بروز آن به صورت پرخاشگری منفعلانه نمی‌بیند یا به این نتیجه می‌رسد که برای کامیابی و موفقیت مسیری دیگر را به جای برنامه‌ریزی و تلاش (مثلاً برای تحصیل و شغل خود) انتخاب کند و موفقیت خود را با وابستگی خود به گروه‌های برخوردار از احتمال پیشرفت و گروه‌های غالب تضمین کند (یعنی به اصطلاح «روابط را جایگزین ضوابط» پیشرفت و موفقیت خود کند). یا فرض کنید شرایط اقتصادی و اجتماعی از چنان ثباتی برخوردار نباشد که فرد بتواند بر مبنای آن برنامه‌ریزی کند و برای موفقیت خود از عمر خود یا از نظر مالی سرمایه‌گذاری کند. در این حالت فرد مطمئن نیست که اگر بخواهد برای دستیابی به اهدافش در درازمدت برنامه‌ریزی کند و طبق آن عمل کند، تا وقتی که او به نتیجه برسد شرایط همچنان طبق پیش‌بینی او باشد. در این حالت سرمایه‌گذاری امری پرخطر خواهد شد و فرد ترجیح می‌دهد روش‌هایی زودبازده‌تر را انتخاب کند که در بی‌ثباتی‌ای که او احساس می‌کند زودتر به نتیجه برسد. به این ترتیب حتی لذت‌ها و شادمانی‌های زندگی هم محدود به لذت‌های آسان‌یاب و شادمانی‌های زودگذر خواهد شد. فرد ترجیح می‌دهد در کوتاه‌ترین زمان ممکن به شادمانی دست پیدا کند، نه اینکه ماه‌ها و سال‌ها زمینه‌سازی و تلاش کند. آشکار است که مثلاً روی آوردن به مصرف مواد خیلی زودتر به فرد احساس سرخوشی می‌دهد تا سرمایه‌گذاری برای تحصیل و شغل و شکل دادن به خانواده‌ای موفق؛ و البته این را هم خوب می‌دانیم که این لذت آسان‌یافته چه آسان هم از دست می‌رود و چه لطمه‌هایی به کل زندگی فرد و خانواده و اجتماعش می‌زند. در واقع روش‌هایی که افراد برای حصول موفقیت در زمان کوتاه و در شرایط بی‌ثبات در پیش می‌گیرند، غالباً در کوتاه‌مدت برای دیگران، و در درازمدت هم برای خود فرد و هم برای دیگران زیانبار است و اغلب با سوءاستفاده از دیگران و روش‌های ضداجتماعی توام است. به این ترتیب تخصیص شرایط و امکانات بر مبنای معیارهایی جز شایستگی و کوشش افراد، می‌تواند منجر به گسترش نگرش و رفتارهای ضداجتماعی در سطح جامعه شود.

علاوه بر این، چنین شرایطی که در آن افراد احساس می‌کنند نقشی در تعیین سرنوشت خود و دستیابی به اهدافشان ندارند و به اصطلاح باعث «درماندگی آموخته‌شده» در افراد می‌شود، می‌تواند ترویج‌دهنده نوعی خاص از تفکر جادویی و نگرش منفعلانه باشد؛ نگرشی که بر مبنای آن افراد میل و شوق و خواسته‌هایی دارند، اما تنها همین خواستن صِرف را برای دست یافتن به اهدافشان در پیش می‌گیرند و انتظار دارند حالا که آنها از صمیم قلب و با تمام وجود چیزی را می‌خواهند، نیرویی یا انرژی‌ای بیاید و خواسته آنان را برآورده کند یا قهرمانی پیدا شود و آنان را به آنچه می‌خواهند برساند. این نوع نگرش در ظاهر امیدوارانه است، چون با خواست و اشتیاقی همراه است اما در واقع توام با ناامیدی و انفعال است، چون موجب تعقل و تفکر و برنامه‌ریزی و بعد کوشش و فعالیتی برای دستیابی به آن خواست و میل نمی‌شود. این نوع نگرش موجب گرایش جامعه به سبکی از فکر و عقیده می‌شود که با تبلیغ شکل‌هایی از باورهای شبه‌عرفانی و وارداتی، توجیه‌گر رفتار منفعلانه افراد می‌شود. امید لازمه حیات و جنبش فرد و اجتماع است. احساس ناامیدی همان طور که می‌تواند فرد را به سوی ایستایی و سکون ببرد، قادر است جامعه را نیز از حرکت و پیشرفت بازدارد. لازمه دستیابی به جامعه‌ای پویا و زنده، توجه به عوامل مختلفی است که در احساس امید و انگیزه افراد جامعه نقش دارد. در این یادداشت به برخی از عوامل موثر در احساس امیدواری در سطح فردی و اجتماعی اشاره شد ولی طبیعتاً مرور و بررسی جامع این عوامل نیازمند مطالعاتی دقیق و نظام‌مند درباره زمینه‌ها و شرایط فرهنگی هر جامعه است، و این نوشته مدعی انجام چنین کاری نیست.

*روانپزشک و روان‌درمانگر