



بزرگ را تجربه کرده‌اند. در حالی که از بین افرادی که به ندرت یا هرگز داوطلب کار خیر نشده‌اند، ۵۲ درصد یک بیماری بزرگ را تجربه کرده‌اند و در نهایت دانشمندان علوم اجتماعی دانشگاه پرینستون می‌گویند که برخلاف عقیده رایج که به افراد توصیه می‌شود سعی کنند تنها روی منافع شخصی و موفقیت خود تمرکز کنند، این نوع دوستی است که در نهایت باعث شکوفایی انسان می‌شود.

ترحم‌زدگی؛ آسیبی که رسانه‌های دیجیتال به نوع دوستی می‌زنند

در عصری زندگی می‌کنیم که رسانه‌های جدید و شبکه‌های اجتماعی ما را احاطه کرده‌اند. با توجه به پتانسیل‌هایی که این رسانه‌ها در اختیار بشر گذاشته‌اند بسیاری از امور از جمله خیر عمومی و کارهای داوطلبانه جای خوبی برای خود در این جهان بزرگ باز کرده‌اند. در سراسر دنیا هشتک‌های توییتری در خدمت کارهای خیر و عام‌المنفعه قرار می‌گیرند و کمپین‌های زیادی در دل شبکه‌های اجتماعی می‌توانند افراد نیکوکار و نوع دوست را از سراسر جهان به هم وصل کنند. این موضوع به نظر می‌رسد حتی یک ترند یا مد جهانی شده چرا که مردم برای گریز از تنهایی و معنابخشی به زندگی خود در حال جست‌وجوی چیزی بزرگ مانند کار خیرخواهانه و دیگر خواهانه هستند. اما حسن شبکه‌های اجتماعی را گفتیم، ضررش را هم بگوییم. به نظر می‌رسد یک بیماری شایع در بین کاربران شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها وجود دارد و آن هم «ترحم‌زدگی» یا «ملال شفقت» است. حتما شنیده‌اید که کاربران توییتر یا اینستاگرام یا تلگرام، مرتب می‌گویند، «من از دیدن اخبار رنج آور خسته‌ام». آنقدر اخبار بد وجود دارد که احساس می‌کنیم احساساتمان تمام می‌شود و سیر می‌شویم. همه ما که در معرض بمباران اخبار تلخ فقر و جنایت و قحطی و جنگ و کشتار هستیم، این خستگی روانی خرنده را تجربه کرده‌ایم؛ وضعیتی که در آن گویی احساس ترحم و شفقت ما دیگر تحریک نمی‌شود. چارلز فیگلی روانشناس، ملال شفقت یا همان ترحم‌زدگی را به عنوان «وضعیت فرسودگی و اختلال در عملکرد حسی، از نظر بیولوژیکی، فیزیولوژیکی و عاطفی، در نتیجه قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اضطراب ناشی از شفقت» تعریف می‌کند.

ترحم‌زدگی، زمانی رخ می‌دهد که مردم دائماً با داستان‌های غم‌انگیز بمباران می‌شوند. وقتی یک فرد به صورت مداوم در معرض محرک‌های شفقت قرار بگیرد معنی دیگرش این است که او به صورت دائم علائمی شامل تغییرات رفتاری (متحیر شدن)، تغییرات جسمی (خستگی، اضطراب و تنپش قلب) و تغییرات عاطفی (افسردگی) را تجربه می‌کند. بنابراین بدن این فرد به صورت ناخودآگاه، مقاومت خود را در برابر محرک‌های شفقت با ترحم‌زدگی نشان می‌دهد. یعنی دیگر نسبت به محرک‌ها پاسخی نمی‌دهد!

افراد حرفه‌ای در خط مقدم تروما معمولاً آموزش می‌بینند تا علائم «ترحم‌زدگی» را به محض مشاهده درمان کنند، اما به نظر می‌رسد حالا همه ما مردم عادی که ساکن رسانه‌های دیجیتال هستیم در معرض خطر ترحم‌زدگی قرار گرفته‌ایم و برای رفع آن هم ظاهراً ناتوانیم. راه حل خیلی از ما مردم

در مواجهه با این بحران یک سناریوی یکسان است: احتمالاً بعد از مدتی که در معرض مدام اخبار تلخ و گزارش‌هایی واقعی از رنج دیگران قرار گرفتیم که باعث بی‌خوابی و تنپش قلب‌مان شده، شروع به جدا شدن از آن فضا می‌کنیم. احساسی که باعث می‌شود حتی به همسایه خود یا بی‌خانمان سرمازده سرکوجه هم نتوانیم کمک کنیم. یک سرشستگی تمام و کمال!

این ایده که قرار گرفتن بیش از حد در معرض تصاویر رنج‌بار دیگران، بویژه در گزارش‌های خبری، می‌تواند باعث خاموش شدن احساس بینندگان شود را روزنامه‌نگار و محقق به نام سوزان مولر سال ۱۹۹۹ در کتاب «ملال شفقت» این گونه توضیح داد: «رسانه‌ها بیماری، قحطی، جنگ و مرگ را می‌فروشند و حجم اخبار ناخوشایند مردم را وادار می‌کند در یک خستگی و ترحم‌زدگی فرو روند.» سوزان سوتانگ نیز در کتاب کوتاه خود یعنی «نظر به رنج دیگران»، با مسأله‌ای مشابه دست به گریبان بود. او می‌گفت در خشم و شفقت دائماً برانگیخته، ما توانایی خود را برای واکنش از دست می‌دهیم. رسانه‌ها کاری می‌کنند که شفقت، تا مرزهای نامحدودی، بی‌حس شود. اضافه بار رسانه‌ها حساسیت ما را نسبت به رنج کاهش می‌دهد. او در نهایت می‌پرسد تقصیر کیست و قرار است در این باره چه کنیم؟ پاسخ این سؤال و شاید راه حل برای زندگی اخلاقی‌تر در عصر رسانه‌های دیجیتال و رنج‌رسانه‌ای شده فلج‌کننده این باشد که با بسط خیر عمومی و دیگری‌خواهی «استقامت عاطفی» خود را حفظ کنیم و در فضاهای کوچک محلی توان تأثیرگذاری خود را به حرکت درآوریم.



اشتیاق به نوع دوستی به عنوان عامل شکوفایی انسان در جهان بیشتر شده اما بمباران خبری و رنج رسانه‌ای شده، کماکان خطر سرشستگی عاطفی را تکثیر می‌کند

شفقت در دوراهی قدرت و ملال



تجربه عضویت در گروه‌های خیریه برای من تجربه لمس زیست اخلاقی یک جامعه از نزدیک و نشانه‌ای روشن و دقیق از شکل‌گیری مفهوم «دیگری‌خواهی» گسترده در ایران است. گویی پای یک جور فراخوان عمومی از بطن جامعه مدنی در کار است که راه‌حلش برای برون رفت از فروبستگی‌های فعلی، دستگیری مردم از یکدیگر است

چند وقتی است که بین دوستان دور و نزدیکم شاهد مشارکت در کار خیر داوطلبانه هستم و آنها گاهی من را هم در گروه‌های خیریه آنلاین عضو می‌کنند که کار ویژه بیشتر آنها یا جمع‌آوری پول برای تأمین بسته‌های غذایی خانوارهای بی‌بضاعت است یا مثلاً در این اواخر خرید گوشی و تبلت برای دانش‌آموزان فقیر مناطق حاشیه‌ای که با شیوه جدید آموزش آنلاین در دوران کرونا، چیزی نمانده تا برای همیشه از تحصیل بازمانند.

بعضی‌ها هم در مقیاسی کوچک‌تر دور هم جمع می‌شوند و هر هفته ۵۰ تا ۱۰۰ پرس غذای گرم بین کودکان کار یا بی‌خانمان‌ها توزیع می‌کنند. جمع‌آوری رخت و لباس زمستانی برای اینکه کارتن‌خواب‌ها زمستان سرد را تاب بیاورند هم کار بخشی از این گروه‌های داوطلب است. تجربه عضویت در این گروه‌ها برای من تجربه لمس زیست اخلاقی یک جامعه از نزدیک و نشانه‌ای روشن و دقیق از شکل‌گیری مفهوم «دیگری‌خواهی» گسترده در ایران است. خصوصاً به این خاطر که جریان‌های شکل گرفته خارج از «ان‌جی‌او»‌های خیریه شناخته شده و بزرگی است که همیشه پیشگام در انجام این نوع کارها بوده‌اند. گویی پای یک جور فراخوان عمومی از بطن جامعه مدنی در کار است که راه‌حلش برای برون رفت از فروبستگی‌های فعلی، دستگیری مردم از یکدیگر است، آن هم درست در روزهایی که کرونا و تورم وضعیت اقتصادی و معیشت مردم را با تنگناهای زیادی رو به رو کرده و روی کاغذ به نظر می‌رسد که کمک رساندن برای خیلی‌ها سخت‌تر از هر زمانی شده. همین چند روز پیش هم با انتشار یک عکس از بانک خون خالی یک بیمارستان مردم صف بستند تا خون خودشان را به «دیگری» که به آن نیازمندتر است، اهدا کنند. آنقدر این هجوم نوع‌دستانه بزرگ بود که بنا به بیانیه سازمان انتقال خون کشور ظرف سه روز تمام کمبود بانک خون کشور تأمین شد! اما این صف‌ها و جلوه‌های مختلف دیگری‌خواهی چه چیزی را در مورد وضعیت یک جامعه و مردمانش به ما می‌گوید؟ نوع دوستی به مثابه یک دستاورد انسانی چه کارکردهایی دارد و چطور به زندگی روزمره ما معنا می‌دهد؟ و مهم‌تر از همه برای عبور از بحران‌های اجتماعی و عاطفی ناشی از توسعه‌گفتمان‌های سرمایه‌داری فردمحور، چرا جامعه به روایت‌ها و داستان‌های شفقت و دل‌رحمی و به دیدن بیشتر این «لحظات اخلاقی» نیاز دارد؟

شفقت اجتماعی پیش زمینه نوع دوستی

کارن آرمسترانگ مبدع «منشور مهربانی و شفقت» در تعریف شفقت اجتماعی می‌گوید: «شفقت ما را وادار می‌کند تا بی‌وقفه برای کاهش درد و رنج دیگری تلاش کنیم، خود را از مرکزیت دنیای خود برکنار کنیم و دیگری را در آنجا قرار دهیم و به مقدسات هر انسان احترام بگذاریم و بدون هیچ استثنا، با عدالت مطلق با همه رفتار کنیم.» بنابراین بی‌راه نیست که پیش‌زمینه هر نوع عمل اجتماعی مبتنی بر خیر عمومی و نوع دوستی باید شفقت اجتماعی باشد. محققان مطالعات احساس، شفقت را با احساساتی مانند غم، عشق یا پریشانی نزدیک می‌دانند و معتقدند که برای کسانی که در زیست اجتماعی روزمره‌شان نسبت به دیگران با شفقت برخورد می‌کنند، دستاوردهای مهمی در انتظار است: در هنگام احساس ترحم و شفقت، مردم بخشنده‌تر می‌شوند، کمتر مرتکب اعمال غیر اخلاقی می‌شوند و شباهت‌های بیشتری بین خود و گروه‌های اجتماعی متفاوت، بویژه افرادی که آسیب‌پذیر و نیازمند هستند احساس می‌کنند. یعنی در مجموع، شفقت، انسانیت را در آدمی تقویت می‌کند.

قدرت نوع دوستی

نوع دوستی نوعی قدرت «اجتماعی» است که منافع بزرگ برای «فرد» رقم می‌زند. برای نمونه جالب است بدانید دانشمندانی که نقشه بیولوژیکی شفقت و نوع دوستی را ترسیم کرده‌اند به هدف عمیق تکاملی آن پی برده‌اند. تحقیقات نشان داده که وقتی احساس شفقت می‌کنیم، ضربان قلب ما کند و آرام می‌شود، ما هورمون پیوند اکسی‌توسین ترشح می‌کنیم و مناطقی از مغز که با همدلی، مراقبت و احساس لذت در ارتباط هستند روشن می‌شوند، که اغلب منجر به تمایل ما به مراقبت از افراد دیگر است.

بسیاری از مطالعات دیگر نیز که روی یکی از جنبه‌های نوع دوستی و شفقت یعنی انجام کارهای خیر به صورت داوطلبانه کار کرده‌اند، آن را به خوشبختی، سلامت جسمی بهتر و افزایش سلامت روان مرتبط دانسته‌اند. یکی از این تحقیقات، گروهی از زنان را طی یک دوره ۳۰ ساله دنبال کرد. در طول سه دهه، تنها ۳۶ درصد از زنانی که داوطلبانه کار خیر و نوع‌دستانه انجام داده‌اند، یک بیماری

