

چرا اغلب مشکل است، به موقعیتهای غیر قابل تحمل، به روابط ناراضایتبخش خاتمه بخشیم؟ چرا گاهی به شدت مخالف تغییرات هستیم؟ گفتگوی با خانم روانکاو ورونیکا براندستتر-موراویتس در ارتباط با این پرسش که چرا جدائی و رها کردن يك هنر است.

مصاحبه خانم اورزولا نویر از مجله علمی آلمانی "روانکاو امروز" با خانم روانکاو ورونیکا براندستتر-موراویتس دفتر شش "کمپاکت" Psychologie Heute, Compact, Heft 9

مترجم مهندس جواد ولدان
www.Iran-Azad.De
Info@iran-azad.de

روانکاو امروز

مدتهاست که می بایست سهام خود را فروخته باشیم. رابطه مشترک و یا زناشویی که در حال حاضر داریم رضایتبخش و خوشنود کننده نیست. علی الرغم علم به بی ارزش بودن پروژه ها و اهداف خود سخت به آنها چسبیده ایم و آنها را رها نمی کنیم. علت اساسی ناتوانی ما در رهایی و خاتمه دادن کدام است؟

و. ب.-موراویتس

تسلیم نشدن و صرف نظر نکردن در جامعه ما يك ارزش اجتماعی است، که بطور مثال هم در اصطلاحات و ضرب المثل های معینی بیان و ابراز می گردند:
"Wirf die Flinte nicht zu früh ins Korn" (يك گفته پندآمیز آلمانی با مفهوم: تسلیم نشو، صرف نظر نکن. مترجم)،
"سرسخت و کله شق باش" را در سنین کودکی اغلب از پدر و مادر خویش می شنویم. و بدین ترتیب یاد می گیریم که راه موفقیت و خوشبختی سخت و سنگلاخی است. بنابراین پشتکاری و استقامت بعنوان خصائل و ارزشهای مثبتی ارج نهاده می شوند که خود را در تصاویری که ما برای خویش می سازیم ابراز می کنند: "هر چه را که شروع کرده ام تا پایان و انجام آن ادامه می دهم" یا "من فردی هستم که مقاومت می کند". اما بدون تردید این يك مشاهده و نگرشی یکطرفه است. این واقعیت ندید گرفته می شود که برای يك عمل صحیح و پر راندمان نه تنها هدف و مقصود درست داشتن و تعقیب با استقامت و با شکیبائی آنها واجد اهمیت است، بلکه رها کردن به موقع و جدائی سر وقت از اهدافی که دستیابی به آنها غیرممکن می گردد و یا تنها با زبانهای بزرگ امکان پذیر می باشد، از اهمیت بسزائی برخوردار است.

روانکاو امروز

از نقطه نظر علمی چگونه می توان این رفتار را توضیح داد که چرا تسلیم شدن و صرف نظر کردن از اهدافی که مقرون به صرفه نبوده و یا حتی زیان آور می باشند برای ما مشکل است؟ دانشمندان با صبر و تمرکز به این سؤال می اندیشند که چرا در صنایع و بخش های اداری به پروژه های زیان آور محکم می چسبند و رها نمی کنند؟ این پدیده بعنوان

و. ب.-موراویتس

escalation of commitment (ازدیاد و انفجار فعالیت) و یا نیز پدیده sunk cost (مخارج کاهش یافته) نامیده می شود. یک شخص و یا یک شرکت بدین علت نمی تواند از یک پروژه پر زیان فاصله بگیرد، زیرا که بدین ترتیب می بایست اعتراف کند: "من مرتکب یک خطا شده ام." در اینصورت نیاز دفاع از خود پدیدار می گردد، آدمی تمایلی به اعتراف این واقعیت که تصمیم خطائی گرفته است ندارد.

دومین توضیح این است: "تئوری مخارج کاهش یافته" فرض را بر این استوار می نماید که انسانها زمانی به یک پروژه می چسبند که تا کنون برای آن مخارج بسیاری متقبل و متحمل شده باشند. اگر آدمی تسلیم شود و از این پروژه صرف نظر کند، تمامی سرمایه گذاری ها به هدر رفته و پوچ می شوند. در بخشهای سازمانی این زیان طبیعتا همیشه شامل خسارت های مالی و پولی می گردد، در موارد شخصی و خصوصی این زیانها می توانند نیز زیانهای احساسی و فعالیتها می باشند که به شکل یک سرمایه گذاری پر ارزش به چشم می آیند و اما رها کردن و جدائی از آنها به صورت یک راه حل پر مخارج نمایان می گردد.

آیا به نظر شما این دو تئوری می توانند به اندازه کافی مشکل "ناتوانی در جدائی و رهائی" را توضیح دهند؟
خیر. از یکطرف همواره در آزمایشات و تجارب بعمل آمده پول و علائق مالی در مرکز توجهات بوده است. موقعیتهای دیگر مورد بررسی و مطالعه قرار نگرفته اند. از طرف دیگر فکر می کنم، که ناتوانی در جدائی و رهائی از اهداف پر زیان را می بایست از نقطه نظر و پرسپکتیو روانشناختی اراده و انگیزه نیز مشاهده کرد. از این پرسپکتیو که بنگریم "عدم توانائی در رهائی و جدائی" شکل و فرمی از کله شقی و هدفدار بودن است. طبق یک سری از مطالعات و تحقیقاتی که تا کنون بعمل آمده است می توانند به خوبی اثبات کنند، که در آن لحظه که ما برای یک پروژه تصمیم می گیریم، برای نیل به یک هدف عزم اراده می کنیم، مکانیسم های کنترلی کاملا معینی به حرکت در می آیند که ما را در کورس و راه نیل به مقصود نگاه داشته و هدایت می کنند. این مکانیسم ها با این آغاز می گردند که آدمی بعد از اتخاذ تصمیم دیگر قادر به درک و دیدن چیزهای معینی نیست و یا دیگر توان به خاطر آوردن این چیزها را ندارد. و اینکه آدمی تنها به نکات و نظراتی فکر می کند که ما را به عملی شدن این اهداف نزدیک گرداند. این بدان معناست که: به مجردی که ما به اخذ یک تصمیم نائل آمدیم، دیگر واقع بین و بیطرف نیستیم. ما از اطلاعاتی که تصمیمات ما را زیر سؤال ببرند اجتناب می ورزیم. یعنی می توان اینطور گفت که اتخاذ تصمیم ما را بر روی ریلی می نشاند که آن ریل ما را مستقیما و قاطعانه به هدف هدایت می کند؟

دقیقا. حدسیات من این بود که: همانطور که این مکانیسم ها کمک بسیار بزرگی به ما در بدست آوردن اهداف بدون اشکال هستند، همانطور هم می توانند در رابطه با اهداف و مقاصد زیان بار سد کننده و منفی عمل نمایند. این مکانیسم ها به

روانکاوای امروز

و. ب. -موراویتس

روانکاوای امروز

و. ب. -موراویتس

هنگامي نيز كه ديگر نيل به اين اهداف مقرون به صرفه نيستند، ما را با اين وجود در جهت و كورس اهداف هدايت مي نمايند. دقيقا اين چه چيزي است كه ما را در كورس و جهت نيل به هدف نگاه مي دارد؟

روانكاوي امروز

و. ب. -موراويتس

در بسياري از تحقيقات و مطالعات همكار من در اين پروژه ها خانم دكتور اليزابت فرانك و من به دريافت اين واقعيات نائل آمديم: زماني كه به آدمي چنين فكري خطور مي كند كه هدف مورد نظر نمي تواند مقرون به صرفه باشد، بيشتر و شديدتر به مخارجي مي انديشد كه با بریدن و رهائي از هدف گريبانگير وي مي شود و اما كمتر به منافع اين جدائي فكر مي كند. اما هنگامي كه انسان به مخارج مي انديشد، واضح است كه به ادامه تعقيب هدف نيز اهتمام مي ورزد. هر چه باشد آدمي از مخارج گريزان است.

روانكاوي امروز

و. ب. -موراويتس

مي توانيد بوسيله يك مثال اين را بيشتر توضيح دهيد؟ ما در يكي از اين آزمايشات موقعيت فرضي زير را براي عده اي از دانشجويان تشریح کردیم: يك دانشجو در خارج از کشور به آغاز يك دوره تحصيلي اقدام مي كند. به مرور زمان آشكار مي گردد: پروفيسور مربوطه از وقت لازم برخوردار نيست، كلاسهاي درس مطابق ميل و تصور دانشجو پيش نمي رود، كار دانشجوئي كه در دانشگاه به وي وعده داده شده بود كاري است خسته كننده و تكراري، زندگي و انطباق در محيط با مشكلات روبرو مي شود. خلاصه كنيم: يك موقعيت كاملا نامطلوب و ناراضي كننده براي دانشجويان (مورد آزمايش) تشریح مي گردد.

علاوه بر اين براي دانشجويان مخارج دانشجوي مربوطه را براي تحصيل در خارج از کشور بازگو کردیم: او مي بايست در كورس زبان گرانقيمتي ثبت نام كند، بدست آوردن ويزا با مشكلات همراه بود. و در آخر عواقبي را تشریح کردیم كه در انتظار دانشجوي مربوطه مي بود، در صورتيكه وي از ادامه تحصيل در خارج از کشور سر باز مي زد: در يك سناريو پروفيسور مسئول وي در دانشگاه داخل کشور عكس العملي خنثي و بي تفاوت نشان مي داد، در سناريو ديگر عكس العمل وي منفي مي بود. در نهايت در اين آزمايشات نتايج زير به دست ما آمد: اگر اين دانشجوي فرضي براي بدست آوردن اين دوره تحصيلي در خارج از کشور زياد خرج مي كرد و اگر انقطاع اين دوره نيز با مخارج هنگفتي مواجه مي شد، دانشجويان مورد آزمايش توصيه مي كردند كه به تحصيل در خارج از کشور ادامه داده شود، يعني مي بايست با وجود شرايط نامساعد و غير مطلوب براي نيل به هدف انتخاب شده تا پايان ادامه داد. اين بدان مفهوم است كه: انديشيدن به نتايج مطلوب و مفيد يك هدف به همان اندازه ما را در كورس نيل به هدف نگاه مي دارد كه انديشيدن به مخارج و عواقب بریدن و جدائي از آن. اگر نتايج اين بررسي ها و آنچه را كه تشریح نموديد به موقعيتهاي روزمره انتقال دهيم معنای عملي و واقعي آن براي ما چه خواهد بود؟ چرا يك زن با وجود يك زندگي مشترك غيرخوشبخت به ادامه آن زندگي مشترك و زناشوئي تن در مي دهد؟

روانكاوي امروز

و. ب. -موراویتس

یا او منافع‌ی، بی تفاوت از اینکه آنها چه باشند، در این رابطه می‌بیند؛ بطور مثال منافع و امنیت مالی، سرپرستی و مسئولیت مشترک برای بچه‌ها. یا اینکه وی بدین نتیجه می‌رسد که با جدائی مخارج هنگفتی را باید متقبل شود که برای او وحشتناک و سرسام‌آور است؛ تنها زندگی کردن، مشکلات مالی، اسباب‌کشی. هر چه که منافع یک هدف زیاده‌تر باشد عبارت دیگر هر چه مخارج و زیانهای که در صورت جدائی و رهائی هدف می‌بایست تقبل کرد هنگفت‌تر باشد، آدمی بیشتر به طرف هدف جذب و از نظر احساسی امکان‌رسانی و بریدن از هدف تقلیل می‌یابد. ابتدا هنگامی می‌توان از یک پروژه دل‌برید و قطع امید نمود که به این درک نائل‌انیم که ادامه و عدم جدائی از هدف برای ما گرانتر تمام خواهد شد - نه تنها از نظر مالی، بلکه از نظر احساسی و معنوی یا سرمایه‌گذاری انرژی - تا بریدن و جدائی از هدف.

روانکاوای امروز

اما دقیقاً چنین به نظر می‌آید که مشکل همین باشد؛ اغلب تشخیص نمی‌دهیم و یا نمی‌خواهیم تشخیص بدهیم که یک هدف و یا یک پروژه مدتهاست که به یک سرمایه‌گذاری زیان‌بار برای ما درآمده است. آیا نشانه‌ای، علامتی وجود دارد که به آن توجه کنیم؟

و. ب. -موراویتس

این یک سؤال پر اهمیت است؛ از چه زمانی یک هدف سؤال‌برانگیز می‌شود؟ در گفتگوهای که با افراد مورد آزمایش داشتیم، به شرایط زیر پی بردیم: مشکلات و مسائلی که مرتبط با هدف بوده و مدت‌های مدید ادامه می‌یابند، احساسات منفی و ناراحتی و زجرهایی که در ارتباط با آن پدید می‌آیند، آنطور که من آنرا نامیدم، به یک "بحران در عملکرد" منجر می‌گردند. این بحران را بدین طریق می‌توان تشخیص داد، که آدمی برای نخستین بار هدف را زیر سؤال ببرد و حداقل در باره یک جدائی و انقطاع بیاندهد.

روانکاوای امروز

اما این "بحران در عملکرد" هنوز کفایت نمی‌کند که قاطعانه و برای همیشه از یک هدف روی بر گرداند؟

و. ب. -موراویتس

"بحران در عملکرد" اولین محرک است. بریدن و خداحافظی ابدی از یک هدف پروسه‌ای است مشکل و مدت‌دار که عمدتاً هم با رنج و درد توأم است. دانشمند آمریکائی آقای اریک کلینگر نشان داد که بریدن و جدائی از هدف در مراحل مختلفی به انجام می‌رسد. اگر آدمی به تکرار با عدم موفقیت روبرو گردد، ابتدا مرحله‌ای پیش می‌آید که انسان تلاش و کوشش خود را افزایش می‌دهد. در این مرحله شخص هنوز چیزها و مطالبی را بایگانی و درک می‌کند، که برای رسیدن به هدف و برقرار داشتن کورس کنونی می‌باشند. اگر شکستها ادامه یابند و به افسردگی و ناراحتی منجر گردند، شخص با پرخاشگری و ستیزه‌جویی عکس‌العمل نشان می‌دهد، و در سومین فاز فرد به یک خلق و خوی غمگین و به یک افسردگی فرو می‌رود. آقای کلینگر می‌گوید ابتدا این افسردگی است که بریدن از هدف را امکان‌پذیر می‌سازد. زیرا که بطور عموم نشانه‌بارز افسردگی نبود علاقه است. بدینوسیله است که رابطه و بستگی شدید فرد نسبت به هدف قبلی، به شریک زندگی، به پروژه کنونی می‌گسلد. ابتدا هنگامیکه این مراحل را پشت سر نهاده باشیم، می‌توانیم

خود را گسسته و مجدداً آزاد گردانیم تا بتوانیم اهداف جدید را دنبال کنیم.

حال اگر به این نتیجه برسیم که مخارجی که با بریدن و گسستن از هدف پدید می‌آید بسیار هنگفت هستند، چه باید کرد؟

اگر هم ادامه و تعقیب هدف و هم بریدن از آن با مخارج هنگفتی همراه باشد، احتمالاً وفاداری به هدف می‌تواند عاقلانه‌تر باشد. اما در اینصورت می‌بایست سعی کنیم، با توسعه و تکمیل ایده‌های جدیدی با خود بیاندیشیم: "آیا این هدف با وجود عللی که در رد و مخالفت با آن وجود دارند، موارد و نکات مثبتی هم برای من در بر دارد؟" بطور مثال فردی می‌تواند از یک پروژه اقتصادی که از نقطه نظرات واقع‌بینانه و بیطرفانه یک پروژه بسیار بدی محسوب گردد، شخصاً و بطور فردی قانع شده باشد و آن را پروژه مفیدی بداند. اگر او این پروژه را برای خویش هدفدار و پرمعنا ببیند، بنابراین نمی‌توان استقامت و پشتکاری وی را در دستیابی به این هدف زیر سؤال برد.

و از نقطه نظر روانی به وی نیز فشار کمتری وارد می‌آید؟ همکار من آقای یوآخیم برون اشتاین از دانشگاه پوتزدام در مطالعات خویش به دریافتن ارتباط میان اهداف روزمره و اوضاع و احوال فرد از نقطه نظر شخصی و احساسی او همت گمارد. در یکی از مطالعات دراز مدت وی توانست ثابت کند، که اشخاصی که به دنبال اهداف غیرواقعی هستند بوضوح احوال و احساس بدتر از کسانی دارند که دنباله‌رو اهداف واقعی در روزمره خود هستند. در هر صورت دنباله‌روی از اهداف سؤال برانگیز و نامطمئن تأثیرات نامطلوبی بر اوضاع و احوال احساسی، سلامت و شادابی ما دارد. از این گذشته منابع مهمی از انرژی ما دست اندرکار و گرفتار بوده، و با احساس عدم آزادی که داریم ناتوان از انجام اهداف و کارهای جدید می‌باشیم. اوقات با ارزش به هدر می‌روند. این هم در زندگی خصوصی معتبر است و هم برای پروژه‌های اقتصادی و صنعتی قابل اعتبار است.

حال اگر من مرتباً و مضافاً با هدفی که پیش رو دارم، با تصمیم متخذه احساس نامطلوبی پیدا کنم و در این رابطه از احوال نامساعدی برخوردار گردم، از طرف دیگر مشکل بتوانم از این هدف و تصمیم بریده و روی گردانم - چه کمکی برای من وجود دارد؟

یک کمک می‌تواند اینگونه باشد که به تهیه یک بیلانس-مخارج-منافع شخصی بپردازم. یعنی در لیستی به یادداشت دقیق همت کنم: چه منفعی این هدف برای من در بردارد؟ با چه مضراتی توأم است؟ در انتظار چه عواقب و نتایجی می‌بایست باشم اگر به دنباله‌روی از هدف و تصمیم گرفته شده اقدام کنم و اگر از این هدف و تصمیم برگردم چه عواقب و نتایجی در انتظار من است؟ من مطمئن هستم که با تهیه این بیلانس شخصی می‌توان تعیین کرد که برتری در کدام است و چه باید کرد.

دومین گام می‌تواند این باشد که آنچه را که بوسیله درک و فهم شخصی بدانها اطمینان و اعتماد داشتیم زیر سؤال ببریم. اگر متوجه شوم که به این هدف تنها بدین علت پای بندم زیرا که مخارج رهائی و بریدن از آن بسیار هنگفت به چشم می‌آیند،

روانکاوای امروز

و. ب. -موراویتس

روانکاوای امروز

و. ب. -موراویتس

روانکاوای امروز

و. ب. -موراویتس

می بایست بدین فکر کنم که در صورت بریدن از هدف چه منافع و برتری‌هایی در انتظار من است. می بایست به اندیشیدن در رابطه با آلترناتیوهای موجود پردازم و در همه جهات ممکنه فکر کنم. اگر فرد به یافتن یک آلترناتیو نائل آمد، می توان به خود اینگونه کلك بزند مثل اینکه او برای تحقق این آلترناتیو تصمیم جدی گرفته باشد. این در عمل بدین معناست که با خود بیاندیشد: "چه گام‌های عملی می بایست برای این آلترناتیو برداشت؟" مطالعات انجام شده نشان می دهند که این کار عملی است. در این مطالعات از افراد مورد آزمایش چنین خواسته شد که: "چنین رفتار و وانمود کنید که به اتخاذ یک تصمیم معینی نائل آمده اید و به طرح نقشه برای گام‌های عملی پردازید."

پس از چندین هفته از این افراد سؤال شد که به چه اندازه به این "هدف فرضی" (انگار که هدف) نزدیک گردیده اند. در عمل آنها به هدف نزدیک گردیده بودند. بنابراین عمل "مثل اینکه" (انگار که هدف) یک استراتژی پر راندمان است که با یاری آن می توان به یک تصمیم برگشت ناپذیر نائل آمد. اگر آدمی ترس از بریدن و جدائی از یک هدف را داشته باشد، می بایست در افکار خویش یک آلترناتیو را به تجسم و تصور بکشد و طوری عمل نماید مثل اینکه او تصمیم خودش را گرفته باشد. بطور مثال: "چنین تجسم و عمل می کنم مثل اینکه به رابطه و زندگی اشتراکی ام خاتمه داده باشم. و به نقشه کشیدن برای آینده می پردازم که بعد از آن چکار خواهم کرد." بدین طریق است که یک نیروی جاذبه، یک جریان با قدرت ایجاد می گردد که از این "انگار که هدف" برخاسته و تشعشع می نماید و ما را در جهت این هدف نو فعال می گرداند.