نوع‌دوستی؛ داروی شگفت‌انگیز

چرا خدمت به دیگران بهترین دارو برای خودمان است

استفن ترزسیاک، آنتونی مازارلی

ترجمهٔ حمید زعیمی

سرشناسه	:	ترزسیاک، استفن. Trzeciak, Stephen
عنوان و نام پدیدآور	:	نوع‌دوستی / دکتر استفن ترزسیاک، دکتر آنتونی مازارلی، ترجمهٔ حمید زعیمی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۳۵۲ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۳۱-۹
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Wonder Drug, 2022
موضوع	:	نوع‌دوستی از نگاه روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	:	BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۳
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۹۳۱۶۸۵۱

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.

نشر نوین

مجوز رسمی ترجمه و نشر کتاب

نسخهٔ فارسی کتاب
Wonder Drug: 7 Scientifically Proven Ways That Serving Others Is the Best Medicine for Yourself
با خرید حق انحصاری ترجمه و انتشار در ایران از ناشر اصلی
INKWELL MANAGEMENT
با نام «**نوع‌دوستی: داروی شگفت‌انگیز**» توسط نشر نوین منتشر می‌شود.

طبق این قرارداد انحصاری، تمامی حقوق این اثر از جمله انتشار کاغذی و الکترونیکی برای نشر نوین محفوظ بوده و ترجمه و انتشار مجدد آن توسط سایر مترجمان و ناشران ایرانی، خلاف قوانین کپی‌رایت بین‌المللی و اخلاق حرفه‌ای است.

عنوان	:	نوع‌دوستی
مؤلفان	:	دکتر استفن ترزسیاک، دکتر آنتونی مازارلی
مترجم	:	حمید زعیمی
ویراستار	:	مریم قیاسوند
نمونه‌خوان	:	فاطمه یزدانی
طراح جلد	:	الناز ناصر آجبیشه
صفحه‌آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۲، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۳۱-۹
قیمت	:	**۲۴۰,۰۰۰ تومان**

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب‌های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می‌کنیم تا علاوه بر ساختن تجربهٔ خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط‌زیست نیز برداریم.

nashrenovin.ir
nashrenovin.ir
nashrenovin

بدون ارائهٔ داده، شما صرفاً فردی هستید که نظری دارید.

ـ ادواردز دِمینگ[1]

---

1. W. Edwards Deming

فهرست

مقدمه ۹

بخش اول) تشخیص؛ همه‌گیریِ خودمنفعت‌طلبی ۳۳

فصل ۱. فرهنگمان شمامحور نیست، من‌محور است ۳۵

فصل ۲. بقای مهربان‌ترین؟ ۵۵

فصل ۳. متناقض‌نماهای بخشندگی ۷۵

فصل ۴. چقدر خودمحور هستید؟ ۹۳

بخش دوم) درمان؛ خدمت به دیگران ۱۱۳

فصل ۵. مغز و بدن هنگام خدمت به دیگران ۱۱۵

فصل ۶. سلامت جسم با خدمت به دیگران ۱۳۷

فصل ۷. سلامت روان با خدمت به دیگران ۱۵۹

فصل ۸. شادمانی با خدمت به دیگران ۱۷۵

فصل ۹. موفقیت با خدمت به دیگران ۱۹۱

فصل ۱۰. انگیزه‌ها مهم هستند ۲۱۹

بخش سوم) تجویز؛ هفت گام که باید اکنون برداشته شوند ۲۳۷

فصل ۱۱. با گام‌های کوچک شروع کنید ۲۳۹

فصل ۱۲. سپاسگزار باشید ۲۵۵

فصل ۱۳. هدفمند باشید ۲۶۵

فصل ۱۴. وجهِ مشترک پیدا کنید ۲۸۱

فصل ۱۵. ببینید ۳۰۳

فصل ۱۶. ارتقا دهید ۳۱۷

فصل ۱۷. قدرت خود را بشناسید ۳۳۱

دربارهٔ نویسندگان ۳۴۷

یادداشت‌ها و منابع ۳۴۹

مقدمه

من آنتونی مازارِلی[1] هستم، ولی می‌توانید مرا ماز صدا بزنید.

در سال ۲۰۱۳، من مدیر ارشد پزشکی (CMO) در مرکز بهداشت دانشگاه کوپر[2] شدم که یک سیستم مراقبت سلامت دانشگاهی است و شامل دانشکدهٔ پزشکی، بیمارستان پیشرفته، مرکز ترومای سطح ۱ و صدها مرکز دیگر در سراسر نیوجرسی جنوبی می‌شود. این مرکز درآمد سالانه‌ای معادل ۱/۶ میلیارد دلار دارد و دارای حدود ۸۵۰۰ کارمند است. در آن زمان، من سی‌وهشت‌ساله بودم. حال که به گذشته می‌نگرم، به نظر می‌رسد برای چنین جایگاهی خیلی جوان بودم. بدیهی است که پیش از آن، هیچ‌گاه مدیر ارشد پزشکی نبودم و البته تا آن زمان، هرگز در دانشگاه کوپر این جایگاه به یک پزشک اورژانس داده نشده بود. تجربهٔ کار پزشکی، مدرک حقوق و فکر می‌کنم توانایی‌ام در برقراری ارتباط با دیگران از جمله قابلیت‌های من بودند. می‌دانستم که مدیرعامل و هیئت‌مدیره به من اعتماد زیادی کرده‌اند و خیلی امیدوار بودم که فرد مناسبی را انتخاب کرده باشند.

مدتی بعد، در سال ۲۰۱۴، مدیرعامل به من گفت که یک شرکت مشاور حرفه‌ای در زمینهٔ تعامل با کارکنان، تعهد شغلی پزشکان و رضایت مشتریان استخدام کرده است. او گفت: «آن‌ها بهترین شرکت مشاور هستند و به ما کمک زیادی خواهند کرد.»

کاملاً مشتاق بودم و نمی‌خواستم کمکی را رد کنم. بنابراین با مشاوران ملاقات کردم و آن‌ها فهرستی از کارهایی را به من تحویل دادند که می‌بایست برای بهبود امور،

---

1. Anthony Mazzarelli
2. Cooper

پانصد پزشک مجموعه را متقاعد به انجام دادنشان می‌کردیم. به خاطر می‌آورم که می‌نوشتم «بگویید متشکرم»، «خودتان را معرفی کنید»، «بیشتر گوش دهید»، «صحبت دیگری را قطع نکنید» و «سرتان را به نشانهٔ تأیید حرکت دهید». خلاصهٔ حرفشان این بود که کارکنان ما باید شفقت[1] بیشتری بروز بدهند و با همدیگر و با بیماران ارتباط برقرار بکنند.

در طول توضیحاتشان گوش داده و به نشانهٔ تأیید سر تکان می‌دادم (یک‌بار هم صحبتشان را قطع نکردم)، ولی در تمام لحظات به این فکر می‌کردم که «هرگز نمی‌توانم پزشکان را متقاعد کنم که این کارهای احساساتی ظریف را انجام دهند.» با عرض معذرت از پزشکان، ولی ما همواره به داشتن مهارت‌های نرم یا حداقل به تغییر روش‌هایمان با این کارهای ظریف مشهور نیستیم (واقعاً صدای استادانم در دانشکدهٔ پزشکی را در ذهنم می‌شنوم که معتقد بودند سرویس‌دهی به مشتری وظیفهٔ پزشک نیست و می‌گفتند: «این کار وظیفهٔ پرستاران و مددکاران اجتماعی است»). استادانمان دانشگاهی بودند. آن‌ها کارهایشان را به مدت بیش از سی سال به شیوهٔ خودشان انجام داده بودند و مانند استادان فعلی دانشکدهٔ پزشکیِ ما سال‌ها به همین شیوه دیگران را آموزش داده‌اند. اگر دستورالعمل جدید را به آن‌ها اعلام می‌کردم، تعداد زیادی از آن‌ها چشمانشان را چرخانده و می‌گفتند: «همین الانم به اندازهٔ کافی شفیق[2] هستم» یا اینکه «فقط هدر دادن وقت و انرژی است». آن‌ها توصیه‌های گروه مشاور را همانند پُرزِ روی لباس دور می‌ریختند.

شفقت: درک رنج دیگران و اقدام برای کمک به آن‌ها

در دوران تحصیل در دانشکدهٔ پزشکی، شفقت به طور مشخص جزئی از برنامهٔ درسی ما نبود. هیچ درسی با این عنوان وجود نداشت. پاسخ هیچ سؤالی نبود. من، به عنوان دانشجو و پزشک، در اتاق‌های بیماران و راهروهای بیمارستان با شفقت آشنا شدم. قدرت آن را مشاهده کرده بودم، ولی تأثیر آن را زمانی عمیقاً درک کردم که در سمت دیگر معادله قرار گرفتم.

1. compassion
2. compassinate

سال ۲۰۱۳، من و همسر باردارم، جُوآن، سراسیمه به بخش زایمان کوپر رفتیم. من و جوآن که خودش متخصص قلب و عروق است به دلایلی نگران بودیم. روزها از زمان پیش‌بینی‌شده برای زایمان می‌گذشت و او ساعات زیادی بود که حرکت بچه را احساس نکرده بود. پرستار سعی کرد ضربان قلب کودک را پیدا کند، ولی نتوانست. باوجوداین، او این نگرانی‌اش را اصلاً بروز نداد. آرامش خود را کاملاً حفظ کرده و با صدای آرامش‌بخش با ما صحبت کرد.

پزشک بخش زایمان با یک دستگاه سونوگرافی آمد و با تُن صدایی تسکین‌دهنده و اطمینان‌بخش خودش را معرفی کرد. تُن صدایش حالتی میان «می‌دانم شرایط ممکن است خیلی بد باشد» و «همه‌چیز خوب پیش می‌رود» بود. صدایش تعادل مناسبی داشت که به‌نوعی می‌گفت: «در مکان مناسبی قرار گرفته‌اید و از شما در این لحظه به‌خوبی مراقبت خواهد شد.»

ولی گویا قرار نبود که همه‌چیز خوب پیش برود. با وجود استفاده از بهترین فناوری‌های در دسترس، پزشک نیز نتوانست ردی از ضربان قلب کودک بیابد. شاید سخت‌ترین کار پزشک بخش زایمان این است که به والدینِ منتظر بگوید بدترین کابوس شبانهٔ آن‌ها اتفاق افتاده است. بچه در شکم همسرم کامل شکل گرفته بود، ولی نشانی از حیات در آن نبود.

هرگز غم شدید آن لحظه را فراموش نخواهم کرد. قبلاً به عنوان مراقب در چنین شرایطی قرار داشته‌ام، ولی داستان در سمت دیگر کاملاً متفاوت بود. صدها، شاید هم هزاران بار، آن اتفاق را در ذهنم مرور کرده‌ام. شفقتی را که پزشکان و پرستاران در آن روز نسبت به ما نشان دادند هرگز فراموش نخواهم کرد و همواره قدردان آن‌ها هستم. شفقت بارها به یاد افراد می‌آید، در خاطرشان طنین‌انداز می‌شود و قدرتمندتر از حدی است که مردم (از جمله پزشکان) تصور می‌کنند. تمام کلماتی که به‌دقت انتخاب می‌شدند، تُن صدای اطمینان‌بخش، لمس‌های آرامش‌بخش و حتی لحظات سکوت در هنگام ناامیدی برای ما عمیقاً مهم و باارزش بودند. هنوز هم باارزش هستند. همواره برایمان مهم و ارزشمند خواهند بود. دردِ از دست دادن فرزندمان تا ابد با حس قدردانی درهم‌تنیده شده است و این حالت به ما کمک می‌کند. وقتی همه‌چیز تیره‌وتار است، ما به دنبال هر اندک نوری می‌گردیم و روی آن متمرکز می‌شویم.

بیماران و خانواده‌ها ممکن است نام یا چهرهٔ پزشکان و پرستاران را به یاد نیاورند، ولی کوچک‌ترین آرامشی را که به آن‌ها می‌دهیم به خاطر خواهند آورد. آن لحظات بخشی از داستان هستند. کِنِت بی.شوارتز[1]، بیمار سرطانی و مؤسس مرکز مراقبت‌های بهداشتی کامپشنیت شوارتز[2] در بوستون، می‌گوید که شفقت «تحمل‌ناپذیر را تحمل‌پذیر می‌کند».

اگر من دردِ از دست دادن پسرم را متحمل نشده بودم، آیا همین‌قدر متقاعد می‌شدم که شفقت همیشه مهم است؟ فکر نمی‌کنم. ولی می‌دانم که با توصیه‌های مشاوران موافق بودم و نیاز بود کل سیستم مراقبت از سلامت را همراه کنم. در سطح انسانی، امیدوار بودم که بتوانم تیمی را رهبری کنم که همواره همان میزان مراقبت و شفقتی را به بیماران و خانواده‌هایشان بدهند که من و همسرم آن روز دریافت کردیم. همچنین کسب‌وکارم ایجاب می‌کرد که سیستمِ مجموعه را کاراتر و سودآورتر کنم. بیایید واقع‌گرا باشیم: منفعت مالی مهم است. پس اگر شفیق بودن می‌توانست به ما کمک کند که سود بیشتری به دست آوریم، بازی برد-برد بود. در کوپر، باور بر این بود که شفقت می‌تواند به سودآوری بیشتر منجر شود. آن‌ها از من، یعنی مدیر ارشد پزشکی‌شان -با این نام تجاری بسیار جدید یعنی CMO- و جوان‌ترین مدیر ارشد تاریخ کوپر، انتظار داشتند که به این باور تحقق ببخشم. اگر موفق نمی‌شدم، خودشان را بابت استخدام من سرزنش می‌کردند.

من یک راه‌حل ساده برای مسئله‌ای دشوار داشتم: با استیو تماس بگیر.

دوست داشتم تمام مشکلات زندگی را می‌شد از طریق تماس گرفتن با استفن ترزسیاک[3] حل کرد (شاید هم بشود)؛ این مسئله را که قطعاً می‌توانست حل کند. او علاوه بر اینکه نویسندهٔ دیگرِ این کتاب است، در آن زمان، متخصص مراقبت‌های ویژه و رئیس بخش مراقبت‌های ویژهٔ کوپر بود. بی‌جهت نیست که به ″مرد علم″ شهرت یافته است. او دریافت‌کنندهٔ شمارهٔ یک کمک‌هزینهٔ تحقیقاتی از مؤسسهٔ ملی سلامت، پژوهشگر برتر و خورهٔ علمی مجموعهٔ ما بود. به علاوه، وقتی من پس از اتمام دورهٔ پزشکی عمومی دانشجوی دورهٔ دستیاری در کوپر بودم، او استادم بود.

---

1. Kenneth B. Schwartz
2. Schwartz Center for Compassionate Healthcare
3. Stephen Trzeciak

ما سال‌هاست که با هم آشنا هستیم. ولی حتی اگر سابقهٔ حرفه‌ای و دوستانه‌ای نداشتیم، باز هم برای حل این مسئله سراغ او می‌رفتم.

منطق من این طور بود که: چه کسی جز علمی‌ترین عضو مجموعه می‌تواند ذهنیت کارکنان دانشگاهی را تغییر دهد؟ اگر استیو می‌توانست با استفاده از توانایی خوره بودنش در علم، انبوهی از تحقیقات را در تأیید این فرض جمع‌آوری کند که شفقت باعث بهبود عملکرد ما در مقایسه با دهه‌های قبل می‌شود، آنگاه نقطه اتکای محکم‌تری از این داشتیم که صرفاً بگوییم «مشاوران چنین گفته‌اند». من می‌دانستم که چند رهبر پزشک خیلی قدرتمند در سیستم سلامتمان داریم که از نتایج حاصل از داده‌ها حمایت کرده و می‌توانند افراد تحتِ هدایتشان را نیز متقاعد کنند تا از این نتایج پیروی کنند. قصد داشتم خود را به مستندات علمی مجهز کنم. ما باید بمبی از داده می‌ساختیم و آن را روی افرادی می‌انداختیم که به تأثیر شفقت شک داشتند. استیو می‌توانست اپنهایمر[1] ما باشد.

من استفن ترزسیاک هستم. می‌توانید استیو صدایم بزنید.

ماز با من تماس گرفت تا در مورد پروژه‌ای صحبت کند که می‌بایست در آن به بررسی عمیق مواردی مانند شفقت، همدلی[2]، مهربانی[3] -و هر چیزی که در زیرمجموعهٔ "عوضی نبودن[4]" قرار می‌گیرد- در حوزهٔ مراقبت از سلامت پرداخته شود. او گفت: «شما مرد علمی ما هستی. می‌توانی این فهرستی را که راجع به توصیه‌های ظریف و احساسی است از طریق علم تأیید کنی؟ می‌توانی مدرکی علمی ارائه بدهی تا بتوانم با استفاده از آن استادان پزشکی را قانع کنم که شفیق بودن باعث بهبود عملکرد و افزایش درآمد می‌شود؟»

اولین فکرم این بود که: «خب، انتظار چنین کاری را نداشتم.»

دومین فکر: «آیا واقعاً مردم مرا مردِ علم صدا می‌زنند؟»

---

۱. Oppenheimer: معروف به پدر بمب هسته‌ای (م).

2. empathy
3. kindness
4. Not Being a Jerk

من همواره خودم را یک "خورهٔ تحقیق" می‌دانستم، زیرا واقعاً دوست دارم که با یک فرضیه شروع کنم، آزمایش انجام دهم، داده جمع‌آوری کرده و نتیجه‌گیری کنم. در مورد هر چیزی، به‌ویژه کارم، از رویکرد علمی استفاده می‌کنم.

در آن زمان، تحقیقاتم روی اِحیا، یعنی علمِ تقریباً مردن، متمرکز بودند. من از مؤسسهٔ ملی سلامت یک کمک‌هزینهٔ پژوهشی گرفته بودم تا سطح بهینهٔ اکسیژن خون برای جلوگیری از آسیب مغزی در بیمارانی را مطالعه کنم که ایست قلبی کرده و با CPR یا شوک الکتریکی اِحیا شده بودند.

ولی این تحقیق احتمالاً فقط برای حدود پنج درصد پزشکان و تعداد خیلی کمی از افراد دیگر جالب است. پس از رشد در کار پژوهشی، احساس کردم که باید انرژی و توانایی‌ام را برای تحقیق در مورد موضوعی معنادار برای سایر تخصص‌ها، نه فقط تخصص خودم، به کار بگیرم، ولی نمی‌توانستم تشخیص دهم که چه موضوعی می‌تواند برای هر تخصصی، به‌ویژه پزشکِ مراقبت‌های ویژه یا جراح، مؤثر باشد.

شفقت موضوعی بود که این ویژگی‌ها را داشت. بنابراین به درخواست ماز فکر کردم.

به علاوه، تمایل شخصیِ زیادی داشتم که عمیقاً به این موضوع بپردازم. ماز نمی‌دانست که اخیراً با افکاری ناراحت‌کننده و ترسناک در مورد مراقبت از دیگران درگیر شده بودم.

پیشینهٔ کوتاه: من پزشک بخش مراقبت‌های ویژه هستم. در واحد مراقبت‌های ویژه[1] (ICU)، افراد را اغلب در بدترین روز زندگی‌شان ملاقات می‌کنم. بیمارانم اگرچه عملاً نمرده‌اند، به مرگ خیلی نزدیک هستند. خیلی از آن‌ها را واقعاً «ملاقات نمی‌کنم»، زیرا معمولاً وقتی بالای سرشان می‌رسم که بیهوش هستند. بعد از بیست سال کار کردن در واحد مراقبت‌های ویژه، مهم‌ترین نکته‌ای که یاد گرفتم این است که: زندگی خیلی شکننده است.

روزی، مجبور بودم به مادری بگویم که دختر نوزده ساله‌اش -تنها فرزندش، بهترین دوستش و مهم‌ترین فرد زندگی‌اش- دیگر هرگز بیدار نخواهد شد.

---

1. intensive care unit

آن روز، هنگام رانندگی به سمت خانه، به موضوع غیرمنتظره‌ای فکر کردم: *نمی‌دانم آیا باز هم می‌توانم به کارم ادامه دهم یا خیر.*

من کاملاً بی‌حس بودم. فرسودگیِ شغلی[1] در میان کادر مراقبت از سلامت به اندازهٔ سرماخوردگی شایع است. این موضوع کاملاً واقعی و سنگین است. مهم‌ترین علائم آن شخصیت‌زدایی، خستگی عاطفی و فکر تاریک و غمگینی است که می‌گوید مهم نیست چقدر سخت تلاش می‌کنی، تو نمی‌توانی تفاوتی ایجاد کنی.

تمام تلاشم را می‌کردم که عملکردی عالی در کارم داشته باشم. در جایی خوانده بودم که احتمال خطای پزشکیِ دکترهای خسته و بریده از کار دوبرابر بیشتر می‌شود. به‌خوبی مطلع بودم که خطاهای پزشکی یکی از عوامل اصلی مرگ بیماران است. یکی از بالاترین رتبه‌های خودکشی در میان مشاغل به پزشکان اختصاص دارد و فرسودگیِ شغلی نقش مهمی در این واقعیت ایفا می‌کند.

برایم سخت بود که بپذیرم، ولی بخشی از وجودم از این ترس داشت که دارم در جادهٔ تاریکی قدم برمی‌دارم و به‌شدت نیاز داشتم که خیلی زود مسیرم را تغییر دهم. صورتِ بی‌احساسم سفت و محکم شده بود. همکارانم روحشان هم خبر نداشت که چقدر فرسوده و خسته‌ام. ترک کردن کارم فکری جدی نبود.

من چهار فرزند دارم، یک وام مسکن دارم و از طرفی، پزشکی درآمد خوبی دارد. ولی این مشکل باید حل می‌شد، وگرنه ممکن بود خودم و دیگران را به خطر بیندازم.

همان کاری را انجام دادم که همیشه برای حل مشکلات به کار می‌برم: از علم بهره بگیر. بهترین پژوهش‌های مربوط به رهایی از علائم فرسودگیِ شغلی می‌گویند که طبیعت‌گردی کنید، یوگای داغ[2] انجام دهید، یک برنامهٔ کاربردی مراقبه نصب کنید و به مرخصی بروید. درواقع برای اینکه دکتر بهتری باشم، باید از بیمارستان و بیماران دور می‌شدم.

گریزگرایی[3] بر اساس این باور بنا شده است که اگر مراقبین سلامت زمان کمتری را به مراقبت از بیماران پرداخته و وقت بیشتری را به مراقبت از خود -"زمانِ

1. burnout
۲. یوگای داغ سبکی از یوگا است که در دمای بالاتر از دمای معمول اتاق انجام می‌شود.
۳. Escapism: فرار از فعالیت‌های معمول.

من“- اختصاص دهند، دیگر دچار فرسودگیِ شغلی نخواهند شد و حال خوب به طور معجزه‌آسایی جایگزین خستگی خواهد شد.[۱]

من این ایده را قبول نداشتم. با عقل جور درنمی‌آمد. راه‌حل فرسودگیِ شغلی نباید دور شدن از فضای کار باشد. برای من که رئیس واحدم بودم چطور می‌توانست یک تدبیر پایدار باشد؟ مؤلفه‌ای در مورد مراقبت باید به‌کلی تغییر می‌کرد تا بتواند قطع ارتباط، خستگیِ عاطفی و ناامیدی من یا هر فرد دیگری را رفع کند.

در این نقطهٔ بحرانی از شغلم، وقتی که سعی می‌کردم راهی برای نجاتش بیابم، ماز راه نجاتی به من نشان داد (البته آن زمان متوجهش نبودم). حتی اگر هیچ تأثیر دیگری نداشت، به عنوان یک پروژهٔ جانبی فرصتی فراهم کرد تا به موضوع دیگری غیر از فرسودگیِ شغلی‌ام فکر کنم.

همدلی: توانایی درک احساسات دیگران و گذاشتن خود به جای آن‌ها

من با چند سؤال کلیدی شروع کردم: تأثیرات جسمانی و روانی همدلی و شفقت چیست؟ آیا می‌توان تأثیرات ”عوضی نبودن“ را اندازه‌گیری کرد؟

من در کار علمی، روش‌شناسی دقیق و سختگیرانه‌ای داشتم و سعی می‌کردم که نگذارم احساسات شخصی‌ام روی تحقیقم اثر بگذارند. ماز علاوه بر پزشک بودن، وکیل نیز هست و می‌داند چگونه استدلال کند. من رفتار علمی غیرمتعصبانه‌ای در پیش گرفتم و در طول کار بی‌طرفیِ خود را حفظ کردم.

ما مرور جامع ادبیات علمی خود را از [وبسایت] پاپ‌مِد[۲] آغاز کردیم که نقش گوگل را در بهداشت و درمان دارد. در ابتدا، فکر می‌کردیم که تحقیقات اندکی راجع به موضوع مورد نظرمان وجود دارد، ولی دیدیم که انبوهی از پژوهش‌ها صورت گرفته‌اند. هر تحقیق ما را به تحقیق دیگر هدایت می‌کرد. در مجموع، ما بیش از هزار چکیدهٔ مقالات علمی را بررسی کردیم. مقالاتی را که به هدف ما بیشتر مربوط بودند در صفحهٔ گسترده‌ای از داده جمع‌آوری کردیم. این مجموعه از چند مقاله شروع شد تا در

۱. در مورد درد و رنج مراقبت کردن از دیگران و شیوه‌هایی برای مراقبت از خود، توصیه می‌کنیم کتاب "شفادهندهٔ زخمی" از عمر رِدا را بخوانید. -ناشر

2. PubMed

نهایت به بیش از ۲۸۰ مورد رسید. ما اسم این مجموعه مقالات را، بر اساس علاقه‌ای که به آن داشتیم، "سرپرست" گذاشتیم. تابه‌حال کسی تمام تحقیقات راجع به این موضوع را یک‌جا جمع‌آوری نکرده بود. احتمالاً وقتی افراد این مقالات تازه‌منتشرشده راجع به تأثیر شفقت را می‌خواندند، برایشان جالب و خیلی تأثیرگذار بود. اثر بعضی از مقالات مانند ایجاد امواج کوتاهی در سطح آب و تأثیر دیگر مقالات بیشتر و مانند حرکت شدیدتر آب به اطراف بود. اما با روش ما در مرور ادبیات -که در نهایت شامل همهٔ مطالعات کلیدی بود- امواج کوتاه و حرکات شدیدتر آب در کنار هم جمع شدند تا موج بزرگ متمایزی را ایجاد کنند که می‌توانست سیستم مراقبت از سلامت را متحول کند.

یک سال مطالعه را در چند کلمه خلاصه می‌کنم: شفقت تغییرات چشمگیری ایجاد می‌کند.

در تمام پژوهش‌ها، شفقتِ پزشکان و پرستاران با بهبود وضعیت بیماران در همهٔ ابعاد مراقبت از سلامت همبستگی داشت؛ از کاهش ادراک بیمار از درد گرفته تا مقابله با بیماری‌های مربوط به استرس، تسریع بازیابیِ سلامت پس از یک بیماری شدید، افزایش پیگیری روند درمان از جانب بیمار و سایر موارد. خلاصه اینکه ماز به یک بمب داده‌ای مسلح شده بود که می‌توانست آن را روی استادانی بیندازد که موافق شیوهٔ قدیمی دانشکده بودند. آن‌ها نمی‌توانستند منکر این همه مدارک علمی شوند که تأیید می‌کردند شفقت تأثیر مثبتی بر بهبود معیارهای مختلفی دارد که ماز می‌بایست بهتر می‌کرد. من و ماز می‌دانستیم که این اعضا قادرند بر اساس مدارک علمیِ به‌دست‌آمده، مدیریت بیماران را تغییر دهند. آن‌ها به خود افتخار می‌کردند که بهترین مراقبت پزشکی را ارائه می‌دهند. اکنون ما داده‌هایی در اختیار داشتیم که با آن‌ها می‌توانستیم نحوهٔ برخورد با بیماران را، بر اساس علم، تغییر دهیم. این داده‌ها با همان دقتی جمع‌آوری شده بودند که تمام داده‌های علمیِ منتشرشده در مجلات پزشکیِ مورد استفادهٔ آن‌ها تهیه شده بودند.

من در طول مسیر تحقیق، پس از مطالعهٔ هر مقالهٔ جدید، روزنه‌هایی از امید پیدا می‌کردم. مدارک علمی به‌وضوح می‌گفتند که درمان فرسودگیِ شغلی‌ام فرار کردن نبود. **من می‌توانستم با ارتباطات انسانی عمیق‌تر، تاب‌آوری‌ام را تقویت کرده و از خودم در مقابل فرسودگیِ شغلی مراقبت کنم.**

در سال ۱۹۹۲ که تحصیلاتم در دانشکدهٔ پزشکی را آغاز کردم، به ما سیاستِ زیاد نزدیک نشدن به بیماران و خانواده‌هایشان آموزش داده می‌شد. استادانمان می‌گفتند که زیاد ارتباط برقرار نکردن یا زیاد مراقبت نکردن یک سپر عاطفی است. ماز این درس را بخشی از "واحدهای درسی مخفی" می‌دانند که در متون پزشکی به آن اشاره نشده است، ولی دانشجویان پزشکی، در طی معاشرت با پزشکان ارشد در راهروها و اتاق‌های کشیک بیمارستان‌های آموزشی، این درس را می‌آموزند. تصور غالب بر این بود که شفقت و مراقبتِ زیاد انسان را از پای درمی‌آورد. این تفکر در راستای این جمله بود که «خیلی نزدیک نشو، وگرنه گاز گرفته می‌شی». مسئله اینجاست که وقتی به متون علمی مراجعه می‌کنی، پیام دیگری را می‌بینی.

تصور کنید که اولین‌بار، وقتی ما از وفور مستندات مختلف مبنی بر همبستگیِ معکوس بین شفقت و فرسودگیِ شغلی مطلع شدیم، چقدر تعجب کردیم؛ شفقتِ کم به فرسودگیِ شغلیِ زیاد و شفقتِ زیاد به فرسودگیِ شغلیِ کم منجر می‌شود. این مطلب یعنی ارتباط انسانیِ بیشتر برای پزشکان خوب است و درواقع برای داشتن سپر دفاعی، باید ارتباط میان پزشک و بیمار معنادارتر و رضایت‌بخش‌تر باشد. ما باید بیشتر توجه و مراقبت کنیم و بیشتر ارتباط برقرار سازیم.

همواره فکر می‌کردم که دکتر شفیقی هستم. اگرچه وقتی به عقب می‌نگرم، متوجه می‌شوم که با احتمال زیادی از بیماران دور بودم و بیشتر با ابزارهای بالینی (صفحات مندرج، صفحه‌نمایش‌ها و کامپیوترهای درون ICU که وسایلی علمی هستند) سروکار داشتم و حواس و مراقبتم متوجه افرادِ متصل به این وسایل نبود. آیا به همین دلیل خیلی احساس خستگی می‌کردم؟ **بر اساس یک یافتهٔ غافلگیرکننده، شفقتِ فرد مراقبت‌کننده نه تنها می‌تواند وضعیت بیمار را بهبود ببخشد، بلکه می‌تواند تجربهٔ مراقبت‌کننده را هم متحول کند.**

تصمیم گرفتم که با آزمایش روی خودم، این یافته را بیازمایم. تنها فرد مورد مطالعه خودم بودم. در ادبیات علمی، تعداد افراد یا موضوعات مورد مطالعه را با علامت "n" نشان می‌دهند. بنابراین، در آزمایش من n برابر با یک بود (n=۱). عنوان مطالعهٔ غیررسمی‌ام این بود که: «آیا شفقت تجربهٔ فرد مراقبت‌کننده را متحول می‌کند؟»

بر اساس چند تحقیقی که خوانده بودم، تنها چهل ثانیه شفقت لازم بود تا تغییری

در افرادِ دو سوی تخت بیمارستان، یعنی مراقبت‌کننده و بیمار، ایجاد شود. (بعدها، در این زمینه در "سخنرانی تدایکس[۱]" شرکت کردم و عنوان سخنرانی‌ام "بحران شفقت در بهداشت و درمان" بود. [۱]) بنابراین کار خود را شروع کردم و کاملاً عامدانه حداقل چهل ثانیه وقت اضافی برای بیان سخنان دلگرم‌کننده و حمایت‌کننده به بیماران هشیار و اعضای خانواده‌شان اختصاص دادم. تلاش کردم که با آن‌ها بیشتر ارتباط بگیرم، بیشتر مراقبت کنم و به جای کناره‌گیری کردن، بیشتر در این مسیر پیش بروم. این کار گاهی سخت بود، زیرا همان‌طور که قبلاً گفتم، تعداد زیادی از بیمارانم هشیار نیستند و صدایم را نمی‌شنوند یا مرا نمی‌بینند. لازم بود که در ذهنم تغییری ایجاد کرده و مراقبت و توجه را در کارهایم دخیل می‌کردم. همچنین، سعی کردم نه تنها با بیماران و خانواده‌های آن‌ها، بلکه با همکارانم که تحت استرس و فشار کاری زیادی بودند نیز با توجه و مراقبت بیشتری رفتار کنم.

پس از مدت کوتاهی از اجرای این اصل جدید، کارم را بهتر انجام می‌دادم. دوباره از پزشک بودنم هیجان‌زده می‌شدم. همچنین، مهِ فرسودگیِ شغلی‌ام در حال محو شدن بود. آگاهانه شفیق بودنم همه‌چیز را در داخل و بیرون از بیمارستان تغییر داد.

البته، فرسودگیِ شغلی به مشاغل سیستم بهداشت و درمان محدود نیست. بحران شفقت در همه‌جا وجود دارد. اکثرِ ما مانند من و ماز طوری تربیت نشده‌ایم که در دنیا به دنبال فرصتی برای مراقبت و خدمت به دیگران باشیم. اغلب، ما به دنبال دیدن مشکلاتی هستیم که سد راهمان می‌شوند و در پیِ راه‌های خدمت به خودمان می‌گردیم. تقصیر ما نیست، چون به ما یاد داده‌اند که به نیازهای خودمان اولویت دهیم. ولی من و ماز پس از بیش از چهار سال مطالعه، فهمیدیم که با خدمت به دیگران خودمان به منافع بسیاری می‌رسیم.

ما وقتی این پروژه را شروع کردیم، قصد نداشتیم قلب مردم را تغییر بدهیم. [بلکه] به دنبال تغییر ذهن آن‌ها بودیم. هنرِ پزشکی سرشار از علم اصیل است و علم همواره قدرتمند است. درنهایت، به این نتیجه رسیدیم که ذهن خودمان و رسالتمان در زندگی را تغییر دهیم.

ما استفاده از تدبیرِ تا جای ممکن شفیق بودن و مراقبت از خود در مقابل

1. TEDx Talk

فرسودگیِ شغلی را آغاز کردیم. در کوپر، یافته‌هایمان را ارائه دادیم و استادان را قانع کردیم که شیوهٔ جدید را امتحان کرده و مؤثر بودن آن را بیازمایند. به دنبال آن، یک شرکت فعال در حوزهٔ تحقیقات بازارِ مشتری، از طریق گروه کانونی[۱] و سایر روش‌ها، دریافت که وقتی عمومِ جامعه به کوپر فکر می‌کنند، مراقبت و شفقت اولین مواردی هستند که به ذهن آن‌ها می‌آیند. در جلسه‌ای با حضور مدیران پزشکی ما (رؤسای کادر خدمات‌رسانی به بیماران و استادان شاغل در بیمارستان)، همگی بیان کردند که شفقت باید یکی از ارزش‌های اساسی سیستم سلامت ما باشد و پس از مدتی، ما به این کار جنبهٔ رسمی بخشیدیم. عملکرد مالی سیستم سلامت ما سال‌به‌سال بهتر شد، زیرا تجربهٔ بیمار و تعهد کارکنان و پزشکان مدام بهبود یافت. *شفقت در عمل*!

در همان ایام، من (استیو) رئیس دانشکدهٔ پزشکی شدم و کمی بعد، ماز رئیس مشترک و مدیرعامل کل سیستم سلامت شد.

این داستان از جرسی جنوبی فراتر رفت. ازآنجایی‌که معتقد بودیم تحقیقات و نتایج ما می‌توانند به کل حرفهٔ پزشکی کمک کنند، کتابی با عنوان *شفقت‌شناسی، مدارک علمیِ انقلابی که نشان می‌دهند مراقبت بسیار مهم است*[۲] نوشتیم. [۲]

تمرکز روی شفقت ما را به جهات دیگری نیز سوق داد. ماز علاوه بر مدیرعامل بودن، در شبکه‌های مختلف از جمله CNN، NPR، فاکس‌نیوز و غیره در مورد قدرتِ (پزشکی و مالی) شفقت صحبت کرد. تحقیقات من، اکنون، روی ابزارهای همدلی و شفقت متمرکزند. پژوهش‌های قبلی‌ام راجع به سطوح اکسیژن و سایر موارد برای گرفتن کمک هزینهٔ تحقیقاتی، بالا بردن میزان ارجاع به مقالاتم و افزودن چندین خط به رزومه‌ام عالی بودند، ولی باعث نمی‌شدند که کسی احساس بهتری داشته باشد.

ما تصمیم خود را گرفتیم: پیر نیستیم، ولی پیرتر از آنیم که وقتمان را صرف مواردی کنیم که اهمیت زیادی برایمان ندارند.

کتاب به دست افراد مناسب رسید. کادر سلامت و سایرین هر کدام آزمایش با n=۱ را انجام دادند و پس از آزمودن فرضیه برای خودشان، به نتایجی دست یافتند

---

۱. focused group: شیوه‌ای برای جمع‌آوری داده‌های کیفی است که افراد در یک بحث گروهی غیررسمی، پیرامون موضوعی خاص یا مجموعه‌ای از موضوعات شرکت، ارائه می‌دهند. (م)

2. Compassionomics: The Revolutionary Scientific Evidence That Caring Makes a Difference

که مشابه نتایج من بودند و به آن‌ها کمک شایانی کردند. ایمیل‌ها و نامه‌های بسیاری راجع به تأثیرات زیادِ کتاب دریافت کردیم. همین موضوع ما را به فکر انداخت و سپس باعث شد که بپرسیم: **این تأثیر نمی‌تواند فقط برای کادر سلامت درست باشد. آیا یافته‌های ما می‌توانست جهانی بوده و برای همهٔ *افراد* کارکرد داشته باشد؟**

این سؤال بزرگی بود و درنهایت به کتابی ختم شد که در دست دارید. در آزمایش تک‌نفره مشاهده کردم که حالم بهتر شد و خواندن در مورد این اتفاق باعث شد سایر کادر سلامت نیز آزمایش را اجرا کنند و درنتیجه، داده‌های بیشتری تولید شد.

قدم منطقیِ بعدی در تحقیق ما انتقال از جامعهٔ کادر مراقبت از سلامت به همهٔ افراد جامعه بود -از شفقت برای بیماران به خدمت به دیگران (همه) و نوع‌دوستی[1].

نوع‌دوستی: توجه و دغدغهٔ غیرِخودخواهانه برای دیگران و خدمت در جهت سلامتی و خوشحالی آن‌ها

افزایش شفقت نسبت به افراد دردمند، در کادر مراقبت از سلامت، موفقیت‌آمیز بود. برای آن‌هایی که عضو کادر مراقبت از سلامت نیستند، ممکن است افزایش نوع‌دوستی و خدمت به اطرافیانشان (که لزوماً دردمند نیستند) بتواند کارکرد داشته باشد. ما تصمیم گرفتیم مدارک علمی را برای آزمودن این فرضیه تحلیل کنیم که در جامعه، خدمت به دیگران بهترین دارو برای هر فرد است. اگر بخشندگی به کادر مراقبت از سلامت کمک می‌کند که تاب‌آوری بیشتری داشته باشند، آیا برای سایر افراد نیز همین‌گونه خواهد بود؟

من علاوه بر پزشکی، فلسفه نیز خوانده‌ام و از آن طرف، ماز مدرک ارشد اخلاق زیستی دارد. بنابراین، ما برای پرسیدن سؤالات بزرگ آموزش دیده‌ایم.

عامل اساسی در تاب‌آوری فیزیکی و عاطفی چیست؟

روابط.

---

1. altruism

عامل اساسی در داشتن روابط بهتر چیست؟

بخشندگی. شما با خدمت به دیگران چیزی را از دست نمی‌دهید، فقط به دست می‌آورید. **بخشندگی یک درمان مؤثر برای هر فرد بخشنده‌ای است.**

در کتاب شفقت‌شناسی، پرسش بزرگ این بود: آیا شفقت واقعاً مهم است؟

بله. داده‌هایی نیز برای اثبات آن داشتیم. اکنون، بعد از دو سال مطالعهٔ بیشتر در مورد مراقبت، آزمودن آن در آزمایش‌های خودمان و انتشار آن به دیگران، مدارکی متقاعدکننده داریم که نشان می‌دهند خدمت به دیگران بهترین درمان در هر محیطی است.

بنابراین، به چند سؤال بزرگ دیگر رسیدیم که باید پاسخشان را می‌یافتیم:

چه می‌شود اگر هرچه که تابه‌حال در مورد شادمانی و کامروایی به ما یاد داده‌اند اشتباه باشد؟

چه می‌شود اگر راز موفقیت آن چیزی نباشد که فکر می‌کنیم؟

چه روشی مبتنی بر شواهد علمی وجود دارد که ما بتوانیم طبق آن زندگی کنیم؟

تفکر متعارف می‌گوید که برای خودیاری و کمک به خود، باید روی خودمان تمرکز کنیم. (راستی، این نوع تفکر برای شما چقدر مؤثر بوده است؟) این توصیه معقول به نظر نمی‌رسد. انبوهی از شواهد علمی به الگوی فکریِ دیگری اشاره دارند که تمامِ مدت پیشِ رویمان بوده است.

فرهنگ خودمحوری[1] و خودیاری نخواهد توانست موفقیت، کامروایی یا شادمانی واقعی را برایتان به ارمغان بیاورد. ولی خدمت به دیگران چنین نتایجی در پی دارد و ما می‌توانیم این ادعا را اثبات کنیم.

ما می‌خواهیم شروع به تغییر الگوی فکریِ متعارف کنیم: با خدمت کردن و سود رساندن به دیگران، از هر لحاظ، به بهترین شکل گشایش‌هایی در زندگی‌تان حاصل خواهد شد. ولی -نکتهٔ ظریف و پیچیده اینجاست که- اگر این کار را صرفاً به دلایل خودخواهانه انجام دهید، خودتان نیز فراموشش خواهید کرد. برای اینکه از مزایای

---

۱. self-serving: اینکه فرد هر کاری انجام می‌دهد در راستای خدمت به خودش باشد. (م)

روشی بهره‌مند شوید که من و ماز آن را ذهنیتِ "زندگی برای بخشندگی[1]" می‌نامیم، واقعاً باید در عمل همین‌طور باشید و ما برای این حرف، شواهدی ارائه خواهیم داد. از شما می‌خواهیم به دیگران (به معنای واقعی) اهمیت بدهید و اعمالتان نیز در همین جهت باشد. این کار "هنرِ" ظریفی نیست، علمِ سختی[2] است. ما خدمت کردن به دیگران را به‌خوبی با علم تأیید کرده‌ایم و اگر می‌خواهید مغزتان را برای شادمانی دوباره تنظیم کنید و بدنتان را برای طول عمر و سلامتی تغییر دهید، شما نیز باید به آن کاملاً اعتماد کنید.

ما راهبان بودایی، با لباس‌هایی زعفرانی‌رنگ، نشسته بر کوه‌ها و در حال سخنرانی در مورد کارما[3]، نیستیم. کارما خیلی سخت و پیچیده است، ولی تا زمانی که پژوهش شواهدمحوری برای اثبات آن نداشته باشیم، نمی‌توانیم از آن طرفداری کنیم.

اثر بومرنگ -اعتقاد به اینکه خوبی به خودمان بازمی‌گردد- ممکن است برایتان شگفت‌انگیز باشد، ولی تا زمانی که با دادهٔ گزارش‌شده در مجلات علمیِ معتبر تأیید نشود، نمی‌توانیم از آن، به عنوان یک فلسفهٔ شواهدمحور برای زندگی، حمایت کنیم.

انتقالِ خوبی -انجام دادن کار نیک برای دیگران در جهت جبران عمل خوبی که فرد دیگری برای ما انجام داده است- صرفاً به درد چسباندن روی سپر ماشین می‌خورد. ما هرگز نمی‌گوییم که به خاطر اینکه قبلاً از کسی نیکی دیده‌اید، به دیگران خوبی نکنید، ولی هیچ داده‌ای نیست که از آن کار به عنوان یک تدبیرِ مبتنی بر علم دفاع کند.

کارما، بومرنگ و انتقالِ خوبی مفاهیمی عاطفی و احساساتی هستند. این مفاهیم ما را تسکین می‌دهند، زیرا "حس می‌کنیم" که منصفانه‌اند. آن‌ها خیالمان را راحت می‌کنند و همچنین ابزار کنترل به ما می‌دهند. مثلاً می‌گوییم: *اگر آدم خوبی باشم، زندگی شادی خواهم داشت*. درحالی‌که، بر اساس تجربیاتمان، می‌دانیم که نمی‌توان از خود در مقابل اتفاقات غیرمنتظرهٔ زندگی محافظت کرد. حتی اگر شما آدم خوبی هم باشید، هیچ حفاظی در برابر وقوع اتفاقات بد نخواهید داشت.

خدمت کردن به دیگران یا بخشندگی معامله‌ای نیست که با جهان انجام دهید.

---

1. Live to Give

۲. به زمینه‌هایی خاص از علوم طبیعی، از جمله فیزیک، شیمی، زمین‌شناسی و بخش‌های متعددی از زیست‌شناسی اطلاق می‌شود. (م)

3. karma

یک روش زندگی است که استرس را پایین می‌آورد، سیستم فیزیکی بدنتان را به‌خوبی تنظیم می‌کند، روابط را عمیق‌تر می‌کند، تاب‌آوری در برابر سختی‌ها را افزایش می‌دهد و می‌تواند به شما کمک کند درآمد بیشتری به دست آورید.

بااین‌حال، بخشندگی تبادلی نیست. تحول‌آفرین است. بخشندگی با ایجاد حلقهٔ مثبتِ احساس خوب و سلامتیِ بیشتر بر زندگی اثرگذار است. ما، من و ماز، افرادی را که با مطالعهٔ محتوای علمی، اهمیت بخشندگی را فهمیده‌اند یا همواره به طور شهودی آن را می‌دانستند و در عمل از آن بهره گرفته‌اند "اهالیِ زندگی برای بخشندگی"[۱] می‌نامیم.

مردم اکثر کارهای نوع‌دوستانه را به علل انسانی و اخلاقی انجام می‌دهند. آنان محتوایی را در تلویزیون تماشا می‌کنند که از آن‌ها می‌خواهد برای کودکان گرسنه‌ای که تصویرشان با پشه‌هایی نشسته روی چشمانشان پخش می‌شود یا برای سگ‌های لرزان پناهگاه حیوانات که در قفس‌های سردی زندگی می‌کنند، کمک مالی بفرستند و درهمین‌حال، در پس‌زمینه، آهنگی از سارا مک‌لکلن[۲] پخش می‌شود. این درخواست عاطفی قلب شما را نشانه گرفته است.

ولی رویکرد دیگری به نام "دلیل" نیز وجود دارد که ما پیشنهادش می‌دهیم. این رویکرد هم به همان اندازه افراد را به نوع‌دوستی ترغیب می‌کند. دانشمندان دانشگاه‌های هاروارد، پرینستون و بروکلین اخیراً در مطالعه‌ای، به ۹۷۵ شرکت‌کننده یکی از موارد زیر را نشان دادند: یک درخواست احساسی، یک درخواست مستدل، یک درخواست هم احساسی و هم مستدل. به گروه کنترل هم درخواستی نشان ندادند. آن‌ها قصد داشتند واکنش افراد برای کمک به کودکان فقیر را در برابر درخواست‌های مختلف مقایسه کنند.[۳] درخواست احساسی تصویر کودکی بود که در فقر زندگی می‌کرد. در درخواست مستدل، از داده و استدلال شواهدمحور برای ترغیب به اهدای کمک استفاده شده بود. سپس از شرکت‌کنندگان پرسیدند که چقدر از صد دلار تخصیص‌یافته به آن‌ها را به خیریه اهدا می‌کنند. احتمالاً فکر می‌کنید درخواست احساسی راجع به بیماری و رنج که همراه با تصویر یک کودک است بیشترین میزان از پول اهدایی را نتیجه داد، ولی تبلیغ مستدل و همراه با داده راجع به تأثیر اهدای پول روی زندگی افراد نیازمند به همان میزان مؤثر بود.

1. Live to Givers
2. Sarah McLachlan

مـا در ایـن کتـاب بـا قـوهٔ اسـتدلال شـما، یعنـی مغزتـان، سـروکار داریم. ما بـه صورت علمـی نشـان می‌دهیـم کـه بهتـر اسـت تمرکـز زندگی‌تـان روی کمـک و خدمـت بـه دیگران باشـد. لازم نیسـت کـه *احساس* اجبـار بـه انجـام دادن کاری داشـته باشـید. مـا صرفاً یـک دسـتورالعمل نوع‌دوسـتانه معرفـی می‌کنیـم کـه کارا بـودن آن اثبـات شـده اسـت.

روش کار بدین‌گونـه اسـت کـه بـه مـوارد آشـنا، بـه روشـی نامأنـوس و ناآشـنا، نـگاه کنیـم. مـا بـا اسـتفاده از علـم، مفاهیمی را مورد بررسـی دقیق قرار می‌دهیـم که عموماً در قلمـروِ حوزه‌هـای احساسـی و عاطفـی یـا اخـلاق اجتماعـی و حرفه‌ای محسـوب می‌شـوند؛ بـه عنـوان مثـال، ما می‌توانیم بررسـی کنیم که چگونه ازخودگذشـتگی در ازدواج یا تلاش بـرای رسـیدن بـه زمینـهٔ مشـترک بـه صورتـی معنـادار و قابل‌اندازه‌گیـری سـودمند اسـت. می‌توانیـم راجـع بـه چگونگیِ اهمیـت آن، میـزان اهمیتـش، نحـوهٔ عملکـردش و معرفـی سـازوکارهای زیسـتی کـه تحریـک می‌کنـد، آمارهایـی ارائـه دهیم.

مـا بـه عنـوان پزشـکانی کـه هدفمـان *تغییـر ذهن‌ها با استفاده از علم* اسـت، نتیجهٔ داده‌هـای علمـی تنهـا چیـزی اسـت کـه می‌دانیـم. مـا انبوهـی از اطلاعـات داریم که نشـان می‌دهنـد اگـر شـما بخشـندگی و خدمت بـه دیگران را در زندگی در پیش بگیرید، می‌توانید زندگی طولانی‌تر، شـادتر و سـالم‌تر، همراه با روابط بهتر و موفقیت شـغلی بیشـتری داشته باشـید. شـما می‌توانیـد بـا متمرکـز کـردنِ انـرژی و هـدف خـود بر دیگـران به خواسـته‌های خـود در زندگـی برسـید. از طریـق اعمـال نوع‌دوسـتانه، می‌توانیـد حالت جدیـدی از ذهن و بـدن در خـود ایجـاد کنیـد و فرد جدیدی شـوید.

مـا می‌خواهیـم شـفاف و واضح حرف بزنیم. این کتـاب از نوع کتاب‌های کارِخوب‌کن نیسـت، بلکـه یـک کتـاب علمـی اسـت. مـا نیـز آدم‌هـای کارِخوب‌کنـی نیسـتیم، پزشـکانی هسـتیم کـه کار تحقیقاتـی انجـام می‌دهیـم. مـا خودمـان را پاک‌تـر و مقدس‌تـر از دیگران نمی‌دانیم.

علم نشـان می‌دهد که بخشـیدن برای فرد بهتر از دریافت کردن اسـت. کارِ ما انتقال ایـن پیـام اسـت. کمـک کـردن و خدمت بـه دیگران می‌تواند داروی شـگفت‌انگیزی باشـد. در شـرایط مختلفـی، ایـن کار یـک درمان مؤثر و بدون عوارض جانبی اسـت.

اگـر در دورهٔ تاریکـی از زندگی‌تـان قـرار داریـد، در یـک چرخـهٔ بی‌پایـان گیـر کرده‌ایـد یـا گـم شـده‌اید، تجویـز مـا ایـن اسـت کـه بـه فکر خدمـت به دیگـران باشـید. ایـن را بـه همهٔ

افراد روی زمین پیشنهاد می‌دهیم. ما اگر می‌توانستیم، این دارو را وارد مخزن آب می‌کردیم. ازآنجایی‌که (هنوز) نمی‌دانیم چطور می‌توان آن را از طریق آب به خورد مردم داد، در عوض این کتاب را به شما پیشنهاد می‌دهیم.

نوع‌دوستی احتمالاً نامتعارف‌ترین کتاب خودیاری است که قرار است بخوانید. قرار است به شما آموزش دهیم چگونه فکرِ کمک به خودتان را دور بیندازید و از این طریق، به خودتان کمک کنید.

بخشِ اول راجع به همه‌گیریِ خودمنفعت‌طلبی[1] است که همه، در حال حاضر، با آن مواجهیم. "فرهنگِ من‌محور" از همان سنین کودکی در ما نهادینه شده است. بچه‌ها زندگی را با جرقه‌هایی از توجه کردن و اهمیت به خوشحالی دیگران آغاز می‌کنند. سپس، همین که بزرگ‌تر می‌شوند، در رقابت با دیگران قرار می‌گیرند و باید برای ادامهٔ زندگی‌شان مسیری را انتخاب کنند. ذهنیتِ "هر کس به فکر خود" به آن‌ها تلقین می‌شود. توصیهٔ "سعادت خود را دنبال کنید" ظاهراً عالی به نظر می‌رسد، ولی پیام بنیادینش این است که به فکر خدمت به خودتان باشید. درواقع، حالت طبیعیِ ذهن ما به گونه‌ای است که به انجام دادن کاری برای دیگران تمایل دارد. بدنمان طوری طراحی شده است که چنین رفتاری را با پاداش‌های جسمانی تقویت کند. اما برای رسیدن به این منافع، باید ذهنیت بی‌رحمِ قانونِ جنگل را کنار گذاشته و به استقبال خدمت به دیگران برویم.

بخشِ دوم درمان را معرفی می‌کند. ما در این بخش، بیان می‌کنیم که کمک کردن و خدمت به دیگران از چه مسیرهایی باعث بهتر شدن شما می‌شود. در مورد همهٔ موارد زیر مفصل صحبت خواهیم کرد: اینکه نوع‌دوستی برای بدن، سلامت روان، شادی و موفقیت حرفه‌ای‌تان چه مزایایی دارد. فعلاً بدانید که با نوع‌دوستی، مغزتان -فعال‌سازی مسیرهای عصبی- تغییر می‌کند. وقتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید، هورمون‌های پاداش، از جمله اِندورفین[2]، دوپامین[3]، آکسی‌توسین[4] و سِروتونین[5]، دریافت خواهید کرد که حالتان را بهتر می‌کنند. با خدمت به دیگران،

---

1. self-interest
2. endorphins
3. dopamine
4. oxytocin
5. serotonin

پاسخ استرسیِ جنگ یا گریز کاهش می‌یابد و اگر نمی‌دانستید، بدانید که استرسِ مزمن از مهم‌ترین عوامل التهاب سیستمیِ مزمن است و احتمال دارد به بیماری قلبی یا سرطان منجر شود.

در زیر، فهرست مختصری از مزایای بالقوهٔ خدمت به دیگران برای سلامتی آورده شده است:

- زندگی طولانی‌تر
- کنترل بهتر فشار خون
- تعداد کمتر اتفاقات قلبی‌عروقی مانند سکته و حملهٔ قلبی
- وضعیت عملکردی بهتر در پیری
- التهاب مزمن کمتر
- دیرتر پیر شدن
- استقامت فیزیکی و ارادی بهتر
- انرژی بیشتر
- افسردگی کمتر
- اضطراب کمتر
- کامروایی و شادمانی بیشتر

در زندگی حرفه‌ای، داشتن ذهنیتِ رهبرِ خدمتکار وفاداری و فداکاری همکاران را برایتان به ارمغان خواهد آورد. در مقابل، رویکرد طمع‌کارانهٔ "گورِ باباش" درنهایت به دشمن‌تراشی و ایجاد نفرت از خود در میان همکاران منجر می‌شود. اهالیِ زندگی برای بخشندگی موفقیت و پول بیشتری به دست می‌آورند. از لحاظ روابط بین‌شخصی، نوع‌دوستی شما را جذاب‌تر کرده و به شریک بهتری برای ازدواج تبدیل می‌کند.

بخش سوم تجویز نسخه است. به شما هفت روش تجویز می‌کنیم تا به‌سرعت استفاده از "داروی" بخشندگیِ خود را آغاز کرده و زندگی‌تان را تغییر دهید. این تدابیر نسخهٔ مطلوب شما برای هر نوع درد و ناراحتیِ عاطفی و فیزیکی هستند و قدرت درمانی

دارند. بلعیدنِ هیچ‌کدام از آن‌ها مشکل نیست. بلعیدن آن‌ها شبیه خوردن یک قاشق شکر است، نه آماده شدن برای کولونوسکوپی. بر اساس علم، لازم نیست تغییرات بزرگی در خود و محیطتان ایجاد کنید تا مطابق "زندگی برای بخشندگی" زندگی کنید؛ لازم نیست که تمام دارایی خود را فروخته و به کشور جهان سومی بروید و از چاهی در دوردست آب بیاورید؛ درحقیقت، اولین تدبیر "با گام‌های کوچک شروع کنید" است که می‌گوید با اقدامات خیلی کوچکِ شفقت‌آمیز در زندگیِ روزانه شروع کنید. سپس، تدابیر توسعه داده می‌شوند تا اینکه نگاهتان به زندگی -و تجربه‌تان از آن- به‌کلی متحول می‌شود.

ذکر این نکته لازم است که مانعِ ورود به حالت بخشندگیْ کوچک، اما دگرگون‌کننده است. شما همین حالا هم با شروع به خواندن این کتاب، فرایند ایجاد "تغییر الگوی ذهنیِ شخصی" را شروع کرده‌اید. تغییر در الگوی ذهنیِ شخصی به معنای دوباره فکر کردن به یک باور و شکل‌دهیِ مجدد به ذهنیت است. شما برای ایجاد تحول در زندگی‌تان، باید چند الگوی ذهنی را تغییر دهید، به‌ویژه آن‌هایی را که برای یادگیری‌شان شرطی شده‌اید. «برنده صاحب همه‌چیز می‌شود» یا پرسیدن سؤال «خب، چه سودی برای من دارد؟» نمونه‌ای از این الگوها هستند. با متمرکز کردن ذهنیت خود بر مفاهیم جدید مانند «همهٔ ما سهمی در این مسئله داریم» و یا پرسیدن سؤالِ «چه کمکی می‌توانم انجام دهم؟»، تغییری ایجاد خواهید کرد که شما را از بحران خارج کرده و به سمت یک زندگی رضایت‌بخش و مولد پیش می‌برد.[۴]

اگر هنوز "احساسش نمی‌کنید"، *مشکلی نیست*! شما برای تغییر ذهن و رفتارتان، به احساس نیاز ندارید. کافی است که به علم اعتماد کنید و به خواندن ادامه دهید. در پایان کتاب، یک خورهٔ غیرحرفه‌ایِ داده خواهید بود. (خوره معنای بدی ندارد، به معنای مشتاق بودن است!) ما هم مثل شما تولیدکنندهٔ ادبیات علمی دربارهٔ این موضوع نیستیم. کل کار ما این بود که آن‌ها را برای شما جمع‌آوری و منظم کرده، از آن‌ها به نتایج شواهدمحور غیراحساسی برسیم و راز واقعی موفقیت را، به عنوان بخشیدن موردی از طرف خود به شما، انتشار دهیم.

می‌خواهیم این نکته را شفاف توضیح دهیم: ما قطعاً موجودات کامل و بی‌نقصی نیستیم. در مبارزه با لحظات خودخواهانهٔ زندگی‌مان، در حال پیشرفتیم. لحظات این‌چنینی زیادی در زندگی‌مان وجود دارند، ولی اکنون به قدرتِ خدمت به دیگران

آگاهیم و با تمام وجود تلاش می‌کنیم که هر روز علم را دنبال کرده و با پیروی از نسخه‌های بیان‌شده در صفحات بعدی در جهت کمک و خدمت به دیگران قدم برداریم.

دوباره ماز

برای توضیح منظورمان، داستانی از بیمارستان کوپر برایتان بیان می‌کنم. مرد بیماری که در اواخر دوران میان‌سالی‌اش بود، به علت خونریزیِ مغزی، ساعاتی با مرگ فاصله داشت. چند هفتهٔ دیگر، عروسی دخترش بود. دختر می‌دانست که آرزوی قبل از مرگ پدرش این است که عروسی او را ببیند. بنابراین، پرستاران بی‌نظیرمان ترتیب این کار را درست همان جا و همان موقع دادند و فوراً یک مراسم عروسی گرفتند. آن‌ها خلاقیت به خرج داده و از لولهٔ سِرُم برای حلقه و از یک کیک قدیمی در فریزر برای مراسم بریدن کیک استفاده کردند. اهداکننده‌ای از اتاق دیگر گُل فرستاد. یکی از پرستاران هم کشیش بود. او به وسط جمع آمد تا مراسم عروسی را رسمی کند.

تمام افرادِ حاضر در آن جمع گفتند که قلبشان برای آن خانواده شکست، ولی همچنین قلبشان آکنده از احساسِ خوب شد. تمام پزشکان و پرستارانِ سهیم در این حرکت می‌توانستند بگویند: «نوبتم تمام شده است. خیلی خسته هستم. وظیفهٔ من نیست.» ولی همهٔ اعضای واحد با هم متحد شدند و در انجام دادن این اقدام عالی برای مردی که در حال مرگ بود و دخترش، وظیفه‌ای را بر عهده گرفتند. تمام افراد توجهی به خودشان نداشتند و روی آن دختر، نامزدش و بیمار متمرکز بودند. این اقدام به معنای انجام دادن کار بیشتری بود، ولی اصلاً نمی‌توان گفت آن‌ها از این اقدام بهره‌ای نبردند و از مشارکتشان خرسند نبودند. آن‌ها تا پایان زندگی‌شان آن روز در ICU را به یاد خواهند داشت و هر بار که داستانش را تعریف کنند، همان احساس خوب را در سینه‌شان خواهند داشت و از مزیت این حسِ خوب سود خواهند برد. این داستان فقط همین یک‌بار رخ نداد. یک جشن عروسی یک‌دفعه‌ایِ دیگر نیز اخیراً برای یک بیمار کووید-۱۹ برگزار شد.

ما رهبران کوپر تمام تلاشمان را انجام می‌دهیم تا کوپر را به سازمانی پیشرو در تمرکز بر دیگران تبدیل کنیم. اگر افراد خوشحال‌تر باشند و حس کنند که تفاوتی ایجاد می‌کنند، با انرژی بیشتری کار خواهند کرد و کاراییِ بیشتری در عملکردشان دارند.

درکِ مفید بودنِ خدمت به دیگران برای خودم باعث شد که ساعت‌هایی از وقتم را در بخش اورژانس بگذرانم. من، به عنوان مدیرعامل، اصلاً مجبور نیستم طبابت کنم و بیمار ببینم، ولی دریافته‌ام که رفتن به بخش اورژانس و ارتباط برقرار کردن با بیماران باعث می‌شود که ذهنیت بخشندگی را حفظ کنم. اکنون، من دوباره در همان حالت شفقت هستم، ولی حالا هدف و رسالت جدیدی دارم. متوجه شده‌ام که حتی کارهای جزئی و کوچکی مانند گرفتن سابقهٔ بیمار می‌توانند تا حد خیلی زیادی معنادار باشند.

در طول زمستان ۲۰۲۰-۲۰۲۱، موج‌های پی‌درپی از بیماران کووید-۱۹ داشتیم و ما همگی بسیار خسته بودیم. ساعت‌های خیلی طولانی کار می‌کردیم. من به بخش‌های مختلف بیمارستان سر می‌زدم و امیدوار بودم شفقت و انرژی‌ام به دیگران نیز منتقل شود. مراقبت از افراد، کاهش اضطرابشان، گوش دادن به حرف‌هایشان و ارتباط برقرار کردن با آنان داروی شگفت‌انگیزم بود که به من قدرت و انرژی می‌داد و کمکم می‌کرد که مدت زمان بیشتری کار کنم. این خیلی مؤثرتر از ردبول[1] بود. من از علم شفقت، برای عبور از بزرگ‌ترین بحران مراقبت از سلامت در دوران زندگی‌مان، استفاده کردم.

دوباره استیو

من هر روز، نه فقط در بیمارستان بلکه در هر جایی و با هر فردی، سعی می‌کنم در خدمت و کمک به دیگران بهتر شوم. نمی‌توانم تمام اوقات خوب انجامش دهم، ولی در مورد خدمت به دیگران فکر می‌کنم و مطلبی که می‌توانم به کودکانم بگویم این است که: «هرچه بیشتر فقط به فکر خودتان باشید، بیشتر به فنا می‌روید.» این جمله نظر، اعتقاد یا دین من نیست. برایتان موعظه نمی‌گویم. حقیقتی علمی را بیان می‌کنم.

اهمیت خدمت به دیگران تنها پیامی است که می‌توانید از تحلیل حجم زیادی از داده‌های علمی به دست آورید. بر اساس شواهد علمی، اگر می‌خواهید درست زندگی کنید، باید بر دیگران و نه فقط بر روی خود متمرکز شوید. اگر نمی‌خواهید از داروی‌تان استفاده کنید، پس ممکن است در یک چرخهٔ بی‌پایان گیر کرده و کاملاً احساس خستگی کنید، در این صورت شگفت‌زده نشوید. نوع‌دوستی درمانی قدرتمند برای

---

1. Red Bull

معالجهٔ زندگی‌تان است. در پزشکی، پیروی از درمان تجویزشده بسیار اساسی است. راستی، شفقت باعث می‌شود که بیماران از نسخهٔ تجویزشده بیشتر پیروی کنند و احتمال استفاده از داروهایشان را بالاتر می‌برد! از طرف دیگر شفا می‌دهد.

ممکن است با خودتان فکر کنید هدفمان از نوشتن این کتاب و ارائهٔ داده‌ها و برنامهٔ درمانی چیست. ما نویسنده نیستیم، مراقب و معلمیم. خوب دقیقاً سعی داریم چه چیزی را آموزش دهیم؟

برگردیم به پرسیدن سؤالات بزرگ:

کلید سلامتی، شادمانی و کامروایی چیست؟

خدمت به دیگران. ما باز هم ابزارهایی برای اثباتش داریم.

دائمی‌ترین و اضطراری‌ترین سؤال زندگی این است: «چه کاری برای دیگران انجام می‌دهید؟»

_ *دکتر مارتین لوترکینگ جونیور*[1]

شاید پس از مشاهدهٔ مجموعه اطلاعات جمع‌آوری‌شده در صفحات بعدی، سؤال بزرگ دکتر کینگ برایتان اضطراری‌تر و دائمی‌تر شود. ما امیدواریم باعث شود که به پیروان روش علمیِ "انجام دادن کارهای کوچک روزانه برای خدمت به دیگران" بپیوندید و شاهد تحول در زندگی خود باشید.

هدف بزرگ‌تر ما این است که میزان مراقبت و شفقت جهانی را، از طریق علم، افزایش دهیم. اگر نتایج را در سطح اجتماع اندازه بگیریم، خدمت به دیگران می‌تواند دنیا را تغییر دهد. بهترین درمان برای فرد و اجتماع این است که بپرسند: «چطور می‌توانم به دیگران کمک کنم؟» و برای اجرای آن وقت و انرژی بگذارند. اگر تعداد کافی از افراد به جمعیت اهالیِ زندگی برای بخشندگی بپیوندند، بسیاری از مشکلاتی که امروزه در سطح جامعه می‌بینیم حل خواهند شد.

---

1. Dr. Martin Luther King, Jr

بنابراین، می‌توانید شما هم بخشی از چشم‌اندازِ این هدفِ واحد باشید یا صرفاً هدفتان این باشد که از توصیه‌های بیان‌شده به عنوان بهترین دارو برای خودتان بهره بگیرید. اشکالی ندارد. صرفِ تلاش برای "عوضی نبودن" برای شما و افراد اطرافتان در هر گوشه‌ای از جهان که هستید اقدام خوبی است. ترویج شفقت و خدمت به دیگران باورهای اشتباه قبلی را دور انداخته و برای ما که در تهِ چاه‌های خودمان هستیم طنابی می‌فرستد تا بالا آمده و از هوای آزاد و تمیزشده تنفس کنیم.

چه آسودگی و سُروری خواهیم داشت.

بخش اول

تشخیص

همه‌گیریِ خودمنفعت‌طلبی

خوب است به یاد داشته باشیم که

کل جهان، به جز یک استثنای کوچک،

از دیگران تشکیل شده است.

ـ جان آندرو هولمز[1]

1. John Andrew Holmes

۱

فرهنگمان شمامحور نیست، من‌محور است

در برهه‌هایی از تاریخ مدرن ایالات‌متحده، مشخصهٔ فرهنگیِ کشور به گونه‌ای بود که باعث می‌شد مردم خود را وقفِ هدفی عالی‌تر کنند. در طول جنگ جهانی دوم در دههٔ ۱۹۴۰، یک نسل برای پایان دادن به ظلم و ستم مبارزه کردند. در دههٔ ۱۹۶۰، هیپی‌ها و معترضان جنگ ویتنام انقلابی فرهنگی بر اساس صلح، عشق و درک یکدیگر پدید آوردند.

ولی با پایان تدریجیِ تابستان عشق[۱]، پس از اینکه تعداد فرزندانمان بیشتر شد، آگاهی اجتماعی‌مان چرخش قاطعی به درون داشت. تام ولف[۲]، نویسنده و منتقد فرهنگی، در مقالهٔ سال ۱۹۷۶ خود در مجلهٔ نیویورک، دههٔ ۱۹۷۰ را "دههٔ من" نامید که شروع نیم‌قرنِ من‌محور بود. ما از اعتقاد به اینکه برای سلامت و خوشحالی‌مان به یکدیگر وابسته‌ایم دور شده و به سمت ترویج فردگرایی و این باور حرکت کردیم که دستاورد شخصی بالاترین موفقیت است. دههٔ من با دههٔ ۱۹۸۰ یا "دههٔ طمع" در یک راستا بود. گوردن گِکو[۳] از فیلم *وال استریت*[۴] با شعار مشهورِ "طمع خوب است" نماد غیررسمیِ دههٔ طمع است. پس از تلاش فراوان برای رسیدن به ثروت شخصی در دههٔ ۱۹۸۰، به دههٔ حق‌به‌جانبیِ افسارگسیختهٔ ۱۹۹۰، معروف به "دههٔ عزت‌نفس"، رسیدیم که در آن همه انگار برنده شده بودیم و احساسات و نیازهای خود را در

---

۱. پدیده‌ای اجتماعی مربوط به سال ۱۹۶۷.

2. Tom Wolfe
3. Gordon Gekko
4. Wall Street

اولویت قرار دادیم. در آن سال‌ها، کتاب‌هایی راجع به فضای مسموم تمرکز بر خود و لوسیِ همه‌گیر در جامعه نوشته شد. شایان ذکر است که کتاب پرفروش *فرهنگِ خودشیفتگی*[۱] از کریستوفر لاچ[۲]، تاریخ‌دان و منتقد اجتماعی، در همین دوره نوشته شد.

با شروع قرن بیست‌ویکم، با توجه به استفادهٔ همگانی از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، ما به کارهایی چون مطلب گذاشتن در مورد ناهارمان، ایجاد کانال در یوتیوب یا بارگذاری میلیون‌ها عکس سلفی پرداختیم. انتشار دیدگاهمان تبدیل به یک علاقه و عادت در سطح ملی شد. در سال ۲۰۰۶، تأکید بر خود بر جلد مجلهٔ تایمز به معنای واقعی کلمه انعکاس یافت، این تصویر متشکل از یک "آینه" با جنس مایلار بود که بر آن اسم شخصِ سال را "شما[۳]" نوشته بود. این همه تأکید بر خودپسندی روابط ما را بهتر نکرد، بلکه برعکس شد. نیکولاس اِپلی[۴]، متخصص رفتارِ انسانی و نویسندهٔ کتاب *ذهن: چرا ما آنچه را دیگران می‌اندیشند، به آن اعتقاد دارند، احساس می‌کنند یا می‌خواهند خوب متوجه نمی‌شویم*[۵] چنین می‌گوید: «دستهٔ عکاسیِ سلفی بزرگ‌ترین نماد سوءتفاهمِ میان‌فردی است.»

فرهنگِ من‌محور دوباره دچار تحول شد و به سمت رویکردهای فراگیر و ذهن‌آگاهانه مانند "به بهترین شکل زندگی کن" و "علاقه‌ات را دنبال کن" حرکت کرد. "خودمراقبتی" به عنوان دوای هر دردی معرفی شد. اینفلوئنسرها[۶] گفتند که با کار کردنِ مداوم روی خود می‌توانیم به شادی برسیم.

هر نسلی نسخه‌ای از "من به فکر خودم هستم" را دارد. پنجاه سال است که ما در فرهنگِ من‌محور و حالت‌های مختلف آن غرق شده‌ایم و در این مدت، من‌محوری چندبرابر شده است. اگر تحقیقات دانشمندان نشان می‌داد که تأثیر مثبتی بر سلامتی دارد، شیوع این فرهنگ خیلی هم عالی بود.

حقیقت این است که همهٔ داستان راجع به شخص شما *نیست*. هرگز نبوده

---

1. The Culture of Narcissism
2. Christopher Lasch
3. YOU
4. Nicholas Epley
5. Mindwise: Why We Misunderstand What Others Think, Believe, Feel, and Want.

۶. influencer: به معنی تأثیرگذار است و به فردی گفته می‌شود که در شبکه‌های اجتماعی شناخته‌شده باشد.

است. درواقع با قفل کردن و تمرکز شدید بر خودمان ممکن است به خود آسیب بزنیم. فرهنگِ خودمحوری به ما یاد داده است که مراقب خود -و فقط خودمان- باشیم و بی‌خیال باقی شویم. ولی این نگرش سبب شده است که احساس تنهایی و تهی بودن کنیم و باعث همه‌گیریِ اضطراب شده است. در کتابِ حاضر، شواهد آن را خواهید دید. تحقیقات نشان می‌دهند که هرچه افراد بیشتر فقط روی خودشان تمرکز کنند، از لحاظ تمامیِ معیارهای قابل‌اندازه‌گیری، از جمله سلامتیِ جسم و روان، سلامتی عاطفی و موفقیتِ حرفه‌ای، شرایط بدتری خواهند داشت.

خطرات پنهان ذهن‌آگاهی

ما با ذات خودمراقبتی و ذهن‌آگاهی مخالف نیستیم. مراقبه کردن بر مهربانی و شفقت برای سلامتی بسیار مفید است. ولی اگر بیشترین زمانِ خودمراقبتی به "زمانِ من" تخصص یابد، آنگاه رویکرد خودمراقبتی با خود ریسک‌هایی به همراه دارد. البته که وقت گذاشتن برای خودتان خیلی مهم است. دور شدن از دورِ چرخانِ امورات زندگی و کاستن از سگ‌دو زدن در زندگی یقیناً برایتان خوب است. قطعاً همهٔ ما به تعادلی بین کار و زندگی نیاز داریم. ولی پرسش این است که در وقت استراحتمان چه کاری می‌کنیم؟

بر اساس گزارش سازمان ملی سلامت، آمریکایی‌ها امروزه دوبرابرِ بیست‌سالِ قبل (۲۱ میلیون نفر) یوگا کار می‌کنند.[۱] هجده میلیون نفر مراقبه می‌کنند. مردم پیام خودمراقبتی مبنی بر کاهش استرس با تمرینات ذهنی-بدنی را پذیرفته‌اند. ما نیز مثل بقیه پیاده‌روی در پارک یا حالت سگِ سرپایین در یوگا را دوست داریم، ولی انجام دادن تعداد خیلی زیادی از اعمال خودمراقبتی باعث انزوا می‌شود. ما معمولاً یوگا و مراقبه را به عنوان فعالیتی انفرادی انجام می‌دهیم. می‌توان گفت که ورزش‌های تیمی بهتر از یوگا هستند. آن‌ها شامل همکاری و داشتن اهداف و تجربهٔ مشترک‌اند. در کلاس یوگا، زیراندازتان جزیرهٔ شماست. در اتاقی پر از افراد دیگر، شما در نَفَس، ذهن و بدن خود تنهایید. در مورد مراقبه با برنامهٔ کاربردی نیز همین داستان برقرار است. مراقبه تماماً در مورد سفرِ هشت‌دقیقه‌ای به درون و همراه با صدای آرامی است که از هدفونتان نواخته می‌شود و شما را از دنیا جدا می‌کند.

تأثیر رویکرد خودمراقبتیِ شدیداً خودمحور روی شادمانی و موفقیت کمتر از

رویکرد دیگرمراقبتیِ دگرمحور است. بر اساس متون علمی، نگاه *به بیرون* از خود، برقراری روابط انسانی، خدمت کردن به دیگران و مراقبت از آن‌ها -که در مقابل نگاه *به درون* هستند- باعث کاهش استرس می‌شوند. **علم می‌گوید که روابط کلید تاب‌آوری است.** در دهه‌های قبل، ما خوشحالی و تاب‌آوری را در خانواده، دوستان و روابط می‌یافتیم، ولی اکنون فقط خودمان مانده‌ایم و گوشی‌مان.

احتمالاً روند حرکت به سمت فعالیت‌های انفرادی تا حدودی نتیجهٔ فناوری است. ما خیلی بیشتر از قبل به صفحات زل می‌زنیم و جدا از بقیه و تنها هستیم. این مسئله احتمالاً به خودمان و فرزندانمان آسیب می‌زند. بر اساس مطالعهٔ صورت‌گرفته از سوی دانشگاه سن‌دیگو اِستیت و دانشگاه جورجیا[۲] که در آن ۱/۱ میلیون نوجوان آمریکایی را از سال ۱۹۹۱ تا سال ۲۰۱۶ بررسی کردند، از سال ۲۰۱۲ به بعد که استفادهٔ گسترده از شبکه‌های اجتماعی خیلی زیاد شد، به‌زیستیِ[1] روان‌شناختی افراد به طور معنادار و شدیدی کاهش یافت. همان‌طور که انتظار می‌رفت، نوجوانانی که وقت خود را به شبکه‌های اجتماعی، ارسال پیام و بازی اختصاص می‌دادند -و کمتر در فعالیت‌هایی مثل ورزش کردن، تعاملِ رودررو با دیگران یا انجام دادن تکالیفشان شرکت داشتند- پایین‌ترین امتیاز سلامتی را دارا بودند. کمترین زمان قرارگیری در مقابل صفحات نمایشگر مربوط به شادترین بچه‌ها بود.

به‌زیستی: آسوده، سالم و شاد بودن

ما نیز آنلاین زندگی می‌کنیم. قبول داریم که امکان برقراری ارتباط به صورت آنلاین مزایای زیادی دارد، ولی در دسترس داشتن اطلاعات فراوان مضراتی نیز به همراه دارد. وقتی که با وسایل الکترونیکی خود مشغولیم، روابط انسانی با دیگران برقرار نمی‌کنیم. درحالی‌که همین روابطند که در عمل باعث بهتر شدنِ حال ما می‌شوند. کودکانمان با چشمانی خیره به صفحه می‌آموزند که گیمرهای خیلی خوبی بشوند، ولی یاد نمی‌گیرند که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند.

واضح است که هم‌زمان با کودکانمان که مشغول بازی آنلاین و پیام دادن بوده و به همین دلیل افسرده‌تر می‌شوند، شرایط افراد بالغ جامعه نیز همین‌گونه است.

---

1. well-being

ممکن است در یک اتاقِ واحد باشیم، ولی هرکدام سرمان در گوشی بوده و در سیاره‌ای کاملاً متفاوت سیر کنیم. انزوا و تنهایی دارد روح انسانی ما را خُرد می‌کند. ما با وجود توجه زیاد به خودمراقبتی و تلاش برای حال خوب، در واقعیت عملکرد خوبی نداشته‌ایم. بر اساس گزارش‌های مختلف:

- ۳۵ درصد آمریکایی‌های بالای ۴۵ سال شدیداً تنها هستند.
- تنها ۸ درصد آمریکایی‌ها گزارش دادند که با همسایه‌های خود مکالمات مفید و بامعنا داشته‌اند.
- تنها ۳۲ درصد آمریکایی‌ها به همسایه‌های خود اعتماد دارند. این آمار در نسلِ Y[1] تنها ۱۸ درصد است.
- میزان افسردگی در حال افزایش است.
- میزان خودکشی از سال ۱۹۹۹، ۳۰ درصد افزایش داشته است. هر ساله، در آمریکا ۴۵ هزار نفر به علت خودکشی می‌میرند.
- خودکشی نوجوانان در چند سال اخیر ۷۰ درصد افزایش یافته است.
- هر سال، ۷۲ هزار نفر آمریکایی به علت اعتیاد به موادمخدر می‌میرند.
- امید به زندگی در آمریکا در حال کاهش است.

در شاید طولانی‌ترین مطالعهٔ علمی که تا به حال صورت گرفته است (بیش از هشتاد سال و همچنان در حال انجام است)، دانشگاه هاروارد در مطالعه‌ای پیرامون توسعهٔ افراد بالغ، مطالعهٔ ۲۶۸ دانشجوی سال دوم را، در سال ۱۹۳۸، آغاز کرد و زندگی این افراد را در سال‌های بعد به طور مرتب مورد بررسی قرار داد. (توجه: همهٔ افرادِ مورد مطالعه مرد بودند، زیرا در آن زمان تمام دانشجویان هاروارد مرد بودند.)

محققان مسیر زندگی افراد را دنبال کردند تا بفهمند عوامل کلیدی و تعیین‌کننده برای شادمانی و سلامتی چه هستند. تنها تعداد کمی از افراد موردِ مطالعه هنوز زنده هستند، ولی نتایج به‌دست‌آمده در طول سال‌ها نشان‌دهندهٔ اهمیت روابط انسانی در سلامتی، سرزندگی و طول عمر هستند.

---

1. millennials

رابرت والدینگر[1]، مدیر فعلی مطالعه و چهارمین مدیر در طول هشتاد سال، روان‌درمانگر بیمارستان جنرالِ ماساچوست و استاد دانشکدۀ پزشکی هاروارد، در یک سخنرانی در تدتاک، یافته‌های مطالعه را بیان کرد[۳]: «روابطِ خوب ما را شادمان‌تر و سالم‌تر نگه می‌دارند... تنهایی آدم را می‌کشد. وقتی تمام اطلاعات مربوط به افراد مورد مطالعه در سن پنجاه‌سالگی را جمع‌آوری کردیم، نه سطح کلسترول بدنشان در میان‌سالی، بلکه میزان رضایت آن‌ها از روابطشان تعیین‌کنندۀ روند پیر شدنشان بود. آن‌هایی که از روابطشان در پنجاه‌سالگی بیشترین رضایت را داشتند، در هشتادسالگی سالم‌ترین افراد بودند.»

روابط معنادار نه تنها عاملی کلیدی برای سلامتی و طول عمر بود، بلکه بنا بر مطالعۀ بزرگ هاروارد در به‌زیستی و حال خوب افراد نیز نقشی تعیین‌کننده داشت. در یکی از بهترین جملات تاریخ دانشگاه، جورج والیِنت[2]، مدیر مطالعه برای چهل سال، می‌گوید: «۷۵ سال بررسی و ۲۰ میلیون دلار هزینه روی مطالعۀ بزرگ هاروارد به یک جمع‌بندی پنج‌کلمه‌ایِ سرراست منتج شد: "شادی عشق است. نقطه، تمام.[3]"»

روابط انسانیِ معنادار از ما مراقبت می‌کنند. روابط انسانی با چه سازوکاری روی سلامتی‌مان اثر می‌گذارند؟ به طور خلاصه، تنهایی باعث ایجاد همان پاسخی در بدن می‌شود که مدام تحتِ استرسِ شدید بودن تولید می‌کند. به عنوان مثال، تنهایی باعث افزایش سطح هورمون استرس، یعنی کورتیزول، در خون می‌شود و در درازمدت، ممکن است در التهاب سیستمیِ مزمن نقش داشته باشد. التهاب سیستمیِ مزمن عاملی است که با موارد ناگواری، مانند سرطان یا بیماری‌های قلبی‌عروقی، همبستگی دارد. هیولای فرانکنشتاین[4] این موضوع را به شکلی شاعرانه بیان کرده است: «تنها بد است. دوست خوب است.[5]»

---

1. Robert Waldinger
2. George Valliant
3. Happiness is love. Full stop.

۴. Frankenstein: نام اثری از مری شلی است که به نوعی اولین نمونه در ژانر علمی‌تخیلی محسوب می‌شود. در واقع فرانکنشتاین دانشمندی است که در آزمایشگاه خود یک هیولای تنومند، اما حساس و عاطفی خلق می‌کند. در اینجا به همین هیولا اشاره شده است.

5. Alone bad. Friend good.

رفتار جامعه‌پسند[1]: اعمال داوطلبانه به هدف کمک کردن یا سود رساندن به فردِ دیگر یا گروهی از افراد. رفتار جامعه‌پسند را می‌توان لطف و مهربانی دانست؛ به عنوان مثال، کمک کردن، به اشتراک گذاشتنِ دانش یا دارایی، اهدا کردن، همکاری کردن و کارهای داوطلبانه انجام دادن.

رفتار جامعه‌ستیز[2]: اعمال داوطلبانه‌ای که سلامتی و حال خوب دیگران را نادیده می‌گیرند یا به آن‌ها آسیب می‌زنند؛ به طور خلاصه، رفتار جامعه‌ستیز شامل مواردی مانند پرخاشگری، خصومت، مزاحمت و جنایت است.

حتی خوش‌نیت‌ترین فعالیت‌های انفرادی لزوماً باعث تقویت روابط نمی‌شوند. اقدامات ارتباطی مانند کار داوطلبانه، برقراری ارتباط با دیگران، بخشندگی یا کمک کردن جامعه‌پسند هستند. فعالیت‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای جامعه‌پسند می‌توانند خیلی بیشتر از پرداختنِ عمیق و ویژه به خود باعث کاهش استرس و بهبود سلامتی و به‌زیستیِ فرد شوند. [۴]

خودمنفعت‌طلبی از بالا شروع می‌شود

محققان دانشگاه میشیگان برای بررسی خودمنفعت‌طلبی در فرهنگ آمریکا، سخنرانی‌های ۲۲۶ رئیس‌جمهور آمریکا از سال ۱۷۹۰ تا ۲۰۱۲ را تحلیل کردند.[۵] آن‌ها برای هر فرد به دنبال ضمایر یا کلیدواژه‌هایی بودند که بر خودمنفعت‌طلبی تأکید داشتند. از جملهٔ این کلیدواژه‌ها "من"، "به من"، "مالِ من" و اشاره به یکی از اعضای خانواده‌شان بودند. حتی "ما" و "ما را" یا "به ما" هم کلیدواژه‌های خودمنفعت‌طلبی محسوب شدند، زیرا اشاره به موفقیت جمعی نمونه‌ای از ستایش نیروهای آن فرد است. کلیدواژه‌های دگرمنفعت‌طلب[3] شامل "شما"، "او"، "دوست" و "همسایه" بودند که به طور مستقیم به خودِ فرد اشاره نکرده و موفقیت‌های خانوادگی و شخصی او را ستایش نمی‌کردند.

از سال ۱۷۹۰ تا ۱۹۴۰، تُن و ادبیات سخنرانیِ سالانه کاملاً دگرمنفعت‌طلب بود.

---

1. Prosocial behavior
2. Antisocial behavior
3. other-interested

تغییر جهت به سمت خودمنفعت‌طلبی از دهۀ ۱۹۵۰ شروع شد و اوجش در دهۀ ۱۹۷۰ بود. احتمالاً فکر خواهید کرد که جیمی کارتر[1] که در دوران پس از ریاست‌جمهوری به دلیل اقداماتش در راستای "زیستگاهی برای انسانیت" و سایر خیریه‌ها به انسانی بسیار نوع‌دوست معروف شد، صحبت‌های دگرمنفعت‌طلب می‌کرد، ولی سخنرانی‌هایش مملو از ادبیات خودمنفعت‌طلب بودند. در صحبت‌های رونالد ریگان[2] نیز بیانات خودمنفعت‌طلب زیاد بود. از دهۀ ۷۰ به بعد، چه کسی از زبان خودمنفعت‌طلب کمتر استفاده کرده است؟ جورج.دبلیو.بوش[3]. این‌طور نبود که بخش عمدۀ سخنانش دگرمنفعت‌طلب باشند، بلکه زبان سخنرانی‌هایش خنثی بود.

محققان از مجموعه صحبت‌های رؤسای جمهور به عنوان مثالی از حرکت واضح به سمت خودمنفعت‌طلبی در سیاست بهره گرفتند. آن‌ها همچنین به سایر مطالعه‌های صورت‌گرفته بر زبانِ موجود در کتب و اشعار، که به نتیجۀ مشابهی رسیده بودند، نیز اشاره کردند. اما نکته اینجاست که رفتار رئیس‌جمهور روی رفتار جامعه اثرگذاری زیادی دارد. زبانِ خودمنفعت‌طلبِ رهبران روی ادبیات ما مؤثر است و به آن شکل می‌دهد. می‌توان این پدیده را نشت‌به‌پایینِ خودمنفعت‌طلبی نامید.

والدین جوِ خانه را تعیین می‌کنند و روی فرزندانشان تأثیر می‌گذارند. در مطالعۀ صورت‌گرفته در دانشکدۀ آموزش دانشگاه هاروارد [۶]، محققان از ۱۰ هزار دانش‌آموزِ دوره‌های اول و دوم دبیرستان در ۳۳ مدرسه خواستند که موارد زیر را بر اساس اولویتشان برای خود رتبه‌بندی کنند: (۱) رسیدن به موفقیت زیاد، (۲) خوشحالی خودشان یا (۳) مراقبت از دیگران. نزدیک به ۸۰ درصد آن‌ها موفقیت یا خوشحالی خودشان را در اولویت اول قرار دادند. ۲۰ درصد نیز مراقبت از دیگران را اولویت اولشان دانستند. اکثر دانش‌آموزان باور داشتند که سایرین نیز مانند آن‌ها فکر می‌کنند. از لحاظ ارزش‌های اساسی در زندگی، "پشتکار" اولین گزینۀ آن‌ها بود. "انصاف" و "مهربانی" در میان آخرین گزینه‌ها بودند.

ارزش‌هایی که والدین فکر می‌کردند فرزندانشان را طبق آن‌ها تربیت کرده‌اند با ارزش‌هایی که بچه‌ها انتخاب کردند اختلاف زیادی داشت. والدین ادعا می‌کردند

---

1. Jimmy Carter
2. Ronald Reagan
3. George W. Bush

که بچه‌هایی دلسوز و مراقبت‌کننده تربیت کرده‌اند و به آن‌ها یاد داده‌اند که اخلاق اجتماعی و حرفه‌ای از اولویت بالاتری نسبت به موفقیت برخوردار است، ولی فرزندان پیام متفاوتی دریافت کرده بودند. قابلِ‌توجه‌ترین یافتۀ پژوهشگران این بود: **۸۰ درصد بچه‌ها باور داشتند که والدینشان ارزش بیشتری برای موفقیت و کسب افتخار قائل بودند تا مراقبت از دیگران.** والدین اغلبِ اوقات سر میز شام می‌پرسند: «آیا در امتحانت نمرۀ عالی گرفتی ... در بازی برنده شدی ... توانستی برای نمایش مدرسه پذیرفته شوی؟» ولی هرگز نمی‌پرسند: «آیا امروز بچۀ خوبی بودی؟» اکثر نوجوانان معتقدند که والدینشان واقعاً به مراقبت و کمک کردن اهمیتی نمی‌دهند، شاید چون *نمی‌بینند که والدین چنین کاری بکنند*. دوسومِ دانش‌آموزان نیز می‌گویند که نزد معلمان، عملکرد درسیِ خوب بالاترین ارزش را دارد. فقط پانزده درصد فکر می‌کردند که "ترویج کمک و مراقبت در میان دانش‌آموزان" برای معلمان ارزشمند است.

نوجوانان به مراقبت و توجه به دیگران اولویتی نمی‌دهند -چرا باید چنین کنند، درحالی‌که چنین پیامی از والدین یا معلمان دریافت نمی‌کنند؟- آن‌ها به همدلی اهمیتی نمی‌دهند و کمتر تمایل دارند که کار داوطلبانه انجام دهند، به غریبه‌ای کمک کنند یا به دوستی آموزش دهند. آن‌ها در خودمنفعت‌طلبی گرفتار خواهند شد و نمی‌توانند از آن بیرون بیایند و درنتیجه، رشد عاطفی‌شان کند بوده و کمتر رفتار و نگرشی مطابق با زندگی برای بخشندگی خواهند داشت. این در حالی است که رفتارهای خیرخواهانه و بخشنده بودن می‌توانند به یک زندگی شاد، سالم و موفق ختم شوند.

دکتر سارا کنرات[1]، محقق برجستۀ علوم اجتماعی دانشگاه ایندیانا و متخصص انسان‌دوستی، اخیراً فراتحلیلی[2] (جمع‌آوری و بررسی تمام داده‌ها از هر مطالعه‌ای روی این موضوع) بر روی تحقیقاتِ مربوط به سبکِ دلبستگیِ افراد بالغ انجام داد. این فراتحلیل روی ۲۵۰۰ دانشجو از سال ۱۹۸۸ تا ۲۰۱۱ صورت گرفت.[۷] اگر بخواهیم در این زمینه خیلی عمیق حرف نزنیم، می‌توان گفت سبک دلبستگیِ افراد بیان می‌کند که آن‌ها چگونه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند. سبک دلبستگیِ فرد معمولاً بر اساس نوع رفتار والدین با او در زمان کودکی ایجاد شده است.

---

1. Sara Konrath
2. meta-analysis

دلبستگیِ "ایمن" سالم‌ترین سبک دلبستگی و شامل ویژگی‌هایی مانند خوش‌بین بودن، روراستی و بامحبت بودن است. سه سبک دیگر "اجتنابی" (که می‌گوید «من به روابط اهمیتی نمی‌دهم»)، "اضطرابی" (پرتوقع، وابسته و آویزان) و "آشفته" (نگرانی داشتن بابت آسیب‌های ناشی از برقراری ارتباط) هستند. او فهمید که **روابط ایمن در حال کاهش هستند و از ۴۹ درصد در سال ۱۹۸۸، به ۴۲ درصد در سال ۲۰۱۱ رسیدند** و اینکه روابط ناایمن، به‌ویژه سبک اجتنابی، با مشخصهٔ اهمیت ندادن به برقراری ارتباط در حال افزایش هستند.

دکتر کنراث در یک فراتحلیل دیگر[۸]، داده‌های مربوط به ۱۳ هزار دانشجوی کارشناسی در آمریکا را تحلیل کرد و دریافت که همدلیِ خصیصه‌ای -درک احساسات دیگران یا توانائیِ قرار دادن خود به جای دیگری- از سال ۱۹۷۹ تا ۲۰۰۹، «با شیب زیادی در حال کاهش بوده است» و سرعت کاهش آن در طول زمان بیشتر شده بود.

ازآنجایی‌که همدلی معمولاً پیش‌نیازِ بخشنده بودن و کمک کردن است، این مطالعه به طور مستقیم به میزان شفقت در جامعه اشاره می‌کند. در پژوهشی در سال ۲۰۱۶[۹] مشخص شد که یک‌سومِ آمریکایی‌ها شفقت و توجه به دیگران را اصلاً به عنوان یکی از ارزش‌های اساسی زندگی خود لحاظ نمی‌کنند.

پس از پنجاه سال غالب بودنِ فرهنگ من‌محوری، ما در حال از دست دادن توانایی توجه و مراقبت کردن هستیم.

برگرداندن به فرستنده -یا نه

"کمک برنامه‌ریزی‌نشده" عمل لطف و شفقتِ در لحظه و بدون برنامهٔ قبلی است که معمولاً به صورت ناشناس و بدون نفع مشخصی برای فرد انجام‌دهنده صورت می‌گیرد. کمکِ برنامه‌ریزی‌نشده یک معیار منحصربه‌فرد برای نوع‌دوستی به شمار می‌آید. مثال کلاسیک آن کمک به شخصی برای حمل یک کالسکه تا بالای پله‌های مترو یا برگرداندن کیف‌پولِ گمشده است.

در سال‌های ۲۰۰۱ و ۲۰۱۱، محققان به ۳۷ مرکز مختلف در آمریکا و ۲۶ مرکز در کانادا رفتند.[۱۰] در هر مکان، ۶۰ نامه با پاکت تمبرزده و آدرس نوشته‌شده روی آن "گم کردند". نامه‌ها در مغازه‌ها یا کیوسک‌های تلفن عمومی (در سال

۲۰۱۱، تعداد معدودی باقی مانده بود)، در کنار مسیر عبور عابرین در قسمت‌های شلوغ شهر، طوری قرار داده شده بودند که به‌راحتی دیده می‌شدند. در سال ۲۰۰۱، مجموعاً ۳۷۲۱ نامه و در سال ۲۰۱۱، مجموعاً ۳۷۴۵ نامه گم شدند. هر نامه دارای کدی بود که نشان می‌داد گم شده است. دکتر کیت.ام.همپتون[1]، مدیر مطالعه، پس از پخش شدن نامه‌ها منتظر ماند تا نامه‌ها به آدرس‌های ظاهراً خنثی در شهرهای مختلف برسند.

میزان کلی بازگشت نامه‌ها در سال ۲۰۰۱، برابر با ۵۶/۵ درصد بود که میزان برگشت در آمریکا ۵۸/۷ (بالاتر از کانادا) و در کانادا ۵۳/۶ درصد بود. در سال ۲۰۱۱، داستان تغییر کرد؛ میزان کلی بازگشت به ۵۰/۳ درصد کاهش یافت. میزان بازگشت در آمریکا ۹/۲ درصد کاهش داشت، درحالی‌که در کانادا تقریباً یکسان ماند. در طی ده سال، شرکت‌کنندگان در مطالعه (آمریکایی‌ها) که نمی‌دانستند نامه‌ها برای یک تحقیق گذاشته شده‌اند، حدوداً ده درصد کمتر از قبل کمک‌رسان بودند. ما هر سال تقریباً یک درصد کمتر کمک‌رسان می‌شویم.

برخی از نظریه‌ها راجع به اینکه چرا در سال ۲۰۰۱ کمک‌کننده‌تر بودیم: نویسندهٔ مقاله به تحقیقی اشاره کرده است که می‌گوید حملهٔ تروریستی یازده سپتامبر (حداقل برای یک مدت) باعث افزایش رفتار کمک‌کنندهٔ جامعه‌پسند و تعهد اجتماعی آمریکایی‌ها شد. بنا به بررسی عمومی اجتماعی آمریکا، در سال ۲۰۱۲، اعتمادمان به دیگران به کمترین میزان خود رسید. پس از رکودِ بزرگ، میزان فقر و نابرابریِ درآمدی بالا بود و بی‌اعتمادی عمومی باعث کاهش رفتار کمک‌کنندهٔ برنامه‌ریزی‌نشده شد. در کانادا چنین اُفتی دیده نشد، درحالی که آن‌ها نیز از رکود متأثر شدند.

گذشته از اتفاقات ناگوار و عواقب احتمالی آن‌ها، توضیحات محتملی مانند کاهش تعداد صندوق‌های پست واقعاً منطقی به نظر نمی‌رسند. فضای پیاده‌روی و ترافیک عابرین پیاده در این نواحی تغییر چندانی نکردند. همهٔ شواهد حاکی از این است که ما داریم میل به صرف وقت برای غریبه‌ها و کمک به آن‌ها را از دست می‌دهیم.

1. Keith M. Hampton

راه خودت را برو

نسل‌های مختلف از لحاظ توجه و مراقبت چقدر تفاوت دارند؟

پژوهشگران دانشگاه سن‌دیگواستیت اولویت‌ها و ارزش‌های سه نسل مختلف از آمریکا یعنی نسل‌های بیبی‌بومر، X و Y[۱] را با هم مقایسه کردند.[۱۱] نسل‌های جوان‌تر نسبت به زمان جوانیِ نسل بیبی‌بومر به اهداف بیرونی (خارج از خود) مثل پول، وجهه و شهرت اولویت بیشتری دادند. در نسل‌های X و Y سطح "دغدغه برای دیگران" (شامل سخاوتمندی، همدلی و دنبال شغلِ سودمند برای جامعه بودن) و "گرایش مدنی" (تفکر در مورد عدالت اجتماعی، سیاست و دغدغه‌های محیط‌زیستی) از نسل بیبی‌بومر کمتر بود. اگرچه نسل Y معتقدند که نسل بیبی‌بومر خودمحور بودند، داده‌ها نشان می‌دهند که درست بودنِ برعکسِ این ماجرا محتمل‌تر است.

چرا نسل‌های جوان‌تر خودمحورتر هستند؟ شاید ما آن‌ها را این‌طور تربیت کرده‌ایم! ما این دیدگاه را آموزش داده‌ایم. آیا شما در طی پانزده سال اخیر به مراسم فارغ‌التحصیلی دانشجویان رفته‌اید؟ سخنرانان معمولاً میل به نصیحت دارند و اصل کلامشان اغلب نسخه‌ای از «به دنبال سعادت خود باش» است. تشویق جوانان به اینکه قدر ارزش خود را بدانند، خواستهٔ واقعی خود را بیابند و به دنبال رؤیاهای خود بروند، احتمالاً در ابتدا گوش‌نواز باشد، ولی اگر لفاظی‌های زیبا را از این جملات جدا کنیم، آنچه باقی می‌ماند مدل دیگری از «به فکر خودت باش» و «به خودت لذت بده» خواهد بود.

اسکات گالووَی[۲]، نویسنده، کارآفرین و استاد بازاریابی دانشکدهٔ کسب‌وکار اِسترن دانشگاه نیویورک، سخنرانان مدعو بی‌شماری را که به دانشجویان می‌گفتند «به دنبال علاقه‌ات برو» به‌شدت مورد انتقاد قرار داد. او گفت: «*چه مزخرف!* روی موارد موردِ علاقه مثل تجملاتی بودن، غذا، سرگرمی و ورزش بیش از اندازه سرمایه‌گذاری شده است. کمتر از یک درصد افرادی که به این موارد علاقه‌مند هستند قادر خواهند بود با این کارها گذران زندگی کنند.»

داستان‌هایی دربارهٔ موفقیت‌های افرادی مانند سرآشپز بلندپروازی که عاشق پنیر

---

۱. ترتیب این نسل‌ها: اول نسل بیبی‌بومر، بعد نسل X و بعد نسل Y. (م)

2. Scott Galloway

کبابی بود و بعداً از طریق فروش غذا در آشپزخانهٔ کاروانی بسیار موفق و پولدار شد یا کمدینی که ویدئوهای بامزه در یوتیوب تولید کرد و مجموعه‌ای تلویزیونی در *هولو* ساخت، نیز به گوش همهٔ ما رسیده است. البته بعضی از داستان‌ها حقیقت دارند و بعضی هم افسانه هستند. دکتر گالووی در ادامه می‌گوید: «در مورد موفقیت و به‌شدت پولدار شدنِ افرادی که به دنبال علاقهٔ خود رفتند، تبلیغات زیادی شده است. فکر می‌کنم افرادی که به شما می‌گویند «علاقه‌ات را دنبال کن» در حال حاضر پولدار هستند. آن‌ها معمولاً با دنبال کردن "علاقهٔ" خود به نرم‌افزاری پولدار شده‌اند که به برنامه‌ریزی مراقبت از سلامت خدمات می‌دهد. آیا این علاقه‌شان بوده است؟ علاقهٔ آن‌ها این بود که پولدار شوند تا بتوانند ماشین پرسرعتی بخرند و با کسی ازدواج کنند که از خودشان خوشگل‌تر است.»

بخش آخرش کمی بدبینانه به نظر می‌رسد، ولی دکتر گالووی به رک‌گویی مشهور است. توصیهٔ او به دانشجویان این بود: کار شما این است که ببینید در چه کاری واقعاً خوب هستید، موردی که برای دیگران ارزشمند باشد. سپس به مدت ۱۰ هزار ساعت آن کار را با سخت‌کوشی و ثابت‌قدمی انجام دهید تا در آن خیلی ماهر شوید. سپس، عالی بودن در آن زمینه ملزومات اقتصادی، ارزش و اعتبار و همکاریِ دوستانه را در پی خواهد داشت که باعث می‌شوند به آن کار "هرچه" هم که باشد "علاقه‌مند" شوید. به یاد داشته باشید که پول هدف نیست، بلکه وسیله است. پول را مانند جوهر خودکار بدانید که با آن داستان زندگی نوع‌دوستانهٔ خود را می‌نویسید یا مانند سوختی بدانید که باعث درخشان‌تر شدن داستانتان می‌شود.[۱۲]

چه داستانی؟ تصمیمش با شماست. دکتر گالووی می‌گوید داستان‌هایی باعث رضایت‌مندی می‌شوند که شامل خدمت کردن به دیگران و برقراری روابط معنادار و عمیق باشند.

اخیراً، استیو با درگیر کردنِ دختر دبیرستانی‌اش در پروژهٔ تحلیل زبانِ سخنرانی‌های فارغ‌التحصیلی در دانشگاه‌های برتر بر اساس یواِس‌نیوز[۱] ، چند مهارت پژوهشی به او یاد داد. دخترش با استفاده از روش‌شناسیِ دقیق خطبه‌خط پیش رفت و هر آنچه را که به نصیحت مستقیم سخنرانان به فارغ‌التحصیلان مربوط نمی‌شد، به طور کل

---

1. U.S. News

کنار گذاشت. آیا توصیه‌های سخنرانان از نوع «به فکر خودت باش» یا از نوع «به فرد دیگری کمک کن» بود؟

حدس بزنید.

کمتر از ۲۵ درصد توصیه‌های سخنرانان به فارغ‌التحصیلان در مورد خدمت به دیگران بود. بسیاری از نصایح معادل این بود که: «شما مثل بمب هستید. می‌توانید دنیا را بترکانید. فقط علاقه‌تان را پیدا کنید، سخت کار کنید و اینکه عالی انجامش خواهید داد.»

اگر کسی بلند می‌شد و به فارغ‌التحصیلانِ یکی از دانشگاه‌های برتر می‌گفت: «قرار نیست رقبا را له و نابود کنید تا پیش بروید؛ لازم نیست ثروتمند شوید تا شریک جذاب‌تری به دست آورید؛ درحقیقت، پیش رفتن با عصبانیت و کارهای مشابهِ آن شما را آزار خواهد داد و مانع موفقیت شما می‌شود. اگر اهداف خودخواهانه را کنار گذاشته و به فکر کمک به دیگران باشید، شادمان‌تر خواهید بود و احتمالاً پول بیشتری نیز به دست خواهید آورد»، خیلی تحسین‌برانگیزتر نبود؟ احتمالاً آن سخنران را هو کرده و از سکو به پایین می‌آوردند! پیامِ "موفق شدن" با خدمت به دیگران سخنی نیست که جوانان بلندپرواز به شنیدنش عادت کرده باشند.

بااین‌حال، گفتنِ اینکه "سعادتِ" خود را دنبال کنید، می‌تواند باعث استرس و اضطراب شود. هر کسی نمی‌داند که علاقهٔ اصلی‌اش چیست، به‌ویژه وقتی تنها ۲۲ سال سن داشته باشد. این صحبت ظاهراً می‌گوید که آن‌ها باید علاقهٔ اصلی خود را بدانند، وگرنه پُر از شک و ترس خواهند بود. بعضی ممکن است به این موضوع فکر کنند که چگونه علاقه به دی‌جی بودن در جشن‌های زیرزمینی می‌تواند به شغلی پولساز تبدیل شده و از طرفی، حس عمیق کامروایی به آن‌ها بدهد.

رسیدن به کامروایی حقیقی احتمالاً بدونِ داشتن یک رسالت معنادار غیرممکن است. دکتر سارا کنرات در نوشته‌ای دقیق با عنوان "لذتِ بخشیدن"[1] می‌گوید: «در طول زمان، بخشندگی باعث می‌شود افراد ببینند که آن‌ها نقش مهمی در تسکین رنج‌های دیگران و شاد کردن آن‌ها دارند ... بخشندگی حس معنادار بودن و داشتن یک هدفِ

1. The Joy of Giving

وجودی در زندگی را افزایش می‌دهد. بر اساس مطالعات، افرادی که هدف وجودیِ مشخصی در زندگی دارند نسبت به افرادی که از داشتن چنین هدفی کمتر بهره‌مند هستند زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری دارند.»[۱۳]

دانستن پاسخ سؤالِ «چراییِ من چیست؟» مسیرتان را مشخص می‌کند. ایده نداشتن در مورد چراییِ شما باعث سردرگمی، اضطراب و گمشدگی می‌شود. فرهنگِ من‌محور مثلاً ممکن است باعث شود که بگویید: اگر من بتوانم ۱۰۰ هزار دنبال‌کننده در اینستاگرام به دست بیاورم، خوب خواهم بود. افزودن تعداد دنبال‌کنندگان ممکن است یک هدف باشد. اینکه هزاران نفر عکس سلفی شما را لایک کنند برای مغزتان مقدار زیادی دوپامین تولید می‌کند. ولی خوشحال کردن خودتان یک هدف وجودی نیست. پاسخِ سؤال «چرا اینجا هستم؟» نیست.

وقتی کار خوبی برای دیگران انجام می‌دهید و در آن واقعاً ماهر هستید، یک هدفِ وجودی دارید. داشتن چنین هدفی علاقه و موفقیت را در پی خواهد داشت.

دیوید بروکس[۱]، ستون‌نویسِ مجلۀ نیویورک تایمز، چند سال در این زمینه تحقیق کرده است. او در سال ۲۰۱۴، در تدتاک[۱۴]، راجع به کشمکش‌های درونیِ انسان‌ها در جست‌وجوی نکاتِ مثبت برای رزومه (دستاوردها، افتخارات) و نکاتِ مثبت برای مراسم ختم (مردم در مراسم ختمتان دربارۀ شما چگونه صحبت خواهند کرد) سخنرانی کرد. رفتار و نگرشِ مبتنی بر زندگی برای بخشندگی، درحقیقت، برای نکات مثبت رزومه و مراسم ختم موهبت به شمار می‌آید. این نوع نگرش و رفتار باعث می‌شود دوستان و غریبه‌ها شما را بیشتر دوست و گرامی بدارند، همکاران و رئیستان تحت تأثیر قرار گرفته و حامی شما باشند و به ترفیع و افزایش حقوق شما کمک کنند (بعداً با شواهد علمیِ مشخص در این مورد بیشتر توضیح خواهیم داد.)

بر اساس شواهد موجود، اگر خوشحال باشید، موفق خواهید بود. عکس این ارتباط لزوماً درست نیست، یعنی این‌طور نیست که باید موفق باشید تا خوشحال شوید.[۱۵]

اگر قرار بود ما برای جشن فارغ‌التحصیلی سخنرانی کنیم، در ابتدا، به هر فرد یک زیرپیراهنی با نوشتۀ «علاقه هدفِ وجودی نیست» می‌دادیم. سپس، به آن‌ها

---

1. David Brooks

می‌گفتیم که مفاهیم فرهنگِ من‌محور، مثل «سعادت خود را دنبال کنید»، را دور بریزید. فریب نخورید. همان‌طور که دکتر گالووَی گفت شروع زندگی با خودمحوری و هدفِ له کردن و نابودی هرآنچه پیش رویتان است کاری مزخرف‌تر از "مزخرف" است؛ توصیهٔ وحشتناکی است که می‌تواند شما را به مسیری اشتباه بکشاند. البته دنبال کردن علایق خود و نفستان و باور به اینکه آن "علاقهٔ" تصادفی شما را ثروتمند می‌کند موردی وسوسه‌کننده است. ولی این قولِ دروغ شما را از یافتن هدفی وجودی که بتواند برای دیگران کمک‌کننده و برای خودتان خیلی سودمند باشد، منحرف می‌کند.

همان‌طور که در این کتاب خواهید دید، بر اساس شواهد، «سعادت خود را دنبال کنید» برایتان سلامتی، شادی و موفقیت نمی‌آورد، ولی رفتار بر اساس زندگی برای بخشندگی موارد بیان‌شده را در پی خواهد داشت. وقتی که در خدمت به دیگران و تلاش برای هدفی عالی‌تر توانا باشید، احساس علاقهٔ شدیدی خواهید داشت.

اگر رؤیایتان فقط شامل خودتان باشد، خیلی کوچک است.

_ *آوا دووِرنی*[1]

ما نشاط می‌بخشیم

فردگراییِ افراطی یکی از جنبه‌های پنهان و خطرناک فرهنگِ من‌محور است. فردگراییِ افراطی یعنی اینکه هدف زندگی شما شایستگی و شادمانی خودتان باشد و فقط به دنبال هدف والای خودشکوفایی (بهترین نسخهٔ خودتان بودن) باشید. شما تنها حرکت می‌کنید و برای رسیدن به مقصد مجبور هستید فقط به خودتان اتکا کنید. فردگراییِ افراطی روی صفحات اول تمام کتاب‌هایی وجود دارد که از فرهنگِ من‌محور و خودمراقبتی حمایت کرده و می‌گویند باید به احساس خودمان اولویت دهیم و مدام بپرسیم: «آیا این کار به من لذت می‌دهد؟»

دیوید بروکس در تدتاک ۲۰۱۹ گفت:[۱۶]

«من گرفتار چند دروغی شده‌ام که فرهنگمان به ما می‌گوید؛ اولین دروغ

---

1. Ava DuVernay

این است که موفقیتِ شغلی باعث کامروایی می‌شود. از نظر شغلی، من موفق بوده‌ام... ولی به من هیچ حسِ خوبِ مثبتی نداده است. دروغ دوم این است که من می‌توانم خودم را شادمان کنم و اینکه کافی است یک پیروزیِ بیشتر به دست بیاورم، هفت کیلوگرم وزن کم کنم و کمی بیشتر یوگا کار کنم، آنگاه شاد خواهم شد. اسم این دروغ، دروغِ خودکفایی است. ولی هر فردی که در لحظات پایانیِ عمرش در بستر مرگ باشد به شما خواهد گفت که آنچه ما را شادمان می‌کند داشتن روابطی عمیق است که به‌نوعی از دست دادنِ خودکفایی به شمار می‌رود. دروغ سوم دروغ شایسته‌سالاری است. پیام شایسته‌سالاری این است که شما همان چیزی هستید که به دست می‌آورید... . احساسِ شایسته‌سالاری دوست داشتنِ شرطی است و می‌گوید شما می‌توانید عشق را "به دست آورید".»

وقتی ما به دنبال اهداف شخصی خود، رسیدن به شادی و پُر کردن خلأهای درونی خود هستیم، نسبت به نیازها و آرزوهای دیگران نابینا می‌شویم و همچنین، نسبت به "تعلقات عمیق‌ترِ" خودمان، که بروکس آن را حس متصل بودن به دیگران می‌نامد، بی‌حس می‌شویم. اکثرِ دین‌های جهان از خدمت کردن و شفقت حمایت کرده و به مردم حس تعلق به چیزی بزرگ‌تر از خودشان را می‌دهند که روحشان را تغذیه می‌کند.

گردابِ فردگراییِ افراطی با این دروغ ما را در خود می‌بلعد که اگر به شرایط اجتماعی خوب و به‌اصطلاح به موفقیت برسید، دیگران شما را دوست خواهند داشت و شاد خواهید بود. ولی در این حالت، با تعیین جامعه به عنوان آینه‌ای برای انعکاس ارزش شما، خودارزشی خود را دودستی به دیگران تقدیم کرده‌اید. به‌نوعی فکر می‌کنیم شادی مسئولیت فردیِ ماست، بااین‌حال، همچنین باور داریم که داشتن حس خوب نسبت به خودمان به اعتبار و پذیرش اجتماعی وابسته است. آیا شادی در کنترل ما یا خارج از کنترل ماست؟ هر دو؟ هیچ‌کدام؟ تناقضاتِ فردگراییِ افراطی بار عاطفیِ سنگینی روی دوش ما می‌گذارد. ما در مورد منبع کامروایی سردرگم هستیم و مهم نیست برای به دست آوردن دوست داشتنِ مشروط چه کاری می‌کنیم و این هرگز کافی نخواهد بود. مهم نیست چه جایگاهی داریم، اگر فقط روی شادیِ فردیِ خودمان متمرکز باشیم، همچنان احساس تنهایی، تهی بودن و ناایمنی خواهیم داشت.

بروکس در شرحِ حال خود به اسم *کوه دوم: جست‌وجو برای یک زندگی اخلاقی*[1] گفت: «درنهایت، افراد درک خواهند کرد که جای چیزی در زندگیِ خودمحور خالی است. مردم هر طور که شده با اعماق وجودِ خود و وسعتِ کاملِ زندگی آشنا خواهند شد. آن‌ها درک خواهند کرد که فقط غذای روحی، اخلاقی و عاطفی است که می‌تواند به آن‌ها مقصودی را بدهد که آرزومندش هستند.» [۱۷]

بخشیدن و کمک به دیگران غذایی برای تغذیهٔ روح است.

همین که سنی از شما گذشت، می‌توانید به افرادی بنگرید که با آن‌ها بزرگ شده‌اید یا از قبل می‌شناسید و ببینید چگونه فردگراییِ افراطی زندگی‌شان را آشفته کرده است. آن‌قدر تمرکزشان شدیداً روی خودشان متمرکز بود که روابطشان را خراب کردند، از کارشان کنار گذاشته شدند و درنهایت، تنها و ناراحت بودند.

اگر به شادترین افرادی فکر کنید که تابه‌حال شناخته‌اید، افرادی که همواره حال خوبی دارند و مدام لبخند می‌زنند، افرادی‌اند که دگرمحور بوده و بخشی از وجودی فراتر از خودشان هستند. آن‌ها شعلهٔ درخشانی در خود دارند که شما درکش نمی‌کنید، ولی دوست دارید شما هم بتوانید از راز این افراد آگاه شوید.

خیلی از ما فکر می‌کنیم اگر فقط پول یا وقت بیشتری داشتیم، شادمان‌تر می‌بودیم. درواقع، تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که بخشیدن وقت و پولمان ما را شادتر می‌کند. بخشیدن به ما حس‌های ارزشمند مشارکت اجتماعی و تعلقِ خاطر می‌دهد. دکتر سارا کنرات در "لذتِ بخشیدن[2]" نوشت: «پس از تکرار تعاملات بخشیدن، افراد شروع به دیدن کسانی می‌کنند که ذهنیتی مشابه خود دارند و درنتیجه، احساس وصل بودن کرده و حس تنهایی کمتری خواهند داشت و همچنین، حس می‌کنند دیگرانی وجود دارند که به فکر آن‌ها باشند. **روابط اجتماعی به‌خودیِ‌خود به زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر ختم می‌شوند.**»

به این فکر کنید: تقریباً تمام فیلم‌هایی که می‌توانند "نشاط‌بخش" توصیف شوند داستان کلیِ مشابهی دارند. با یک شخصیت اصلیِ تنها و گم‌شده شروع می‌شوند. ولی وقتی آن فرد به چند تَنِ دیگر با شرایط مشابه می‌پیوندد، همهٔ آن‌ها به خاطر دلیل

---

1. The Second Mountain: The Quest for a Moral Life
2. The Joy of Giving

مشترکِ رفع مشکلات متحد می‌شوند و به یک هدف وجودی و حس تعلق می‌رسند. در پایان، شخصیت‌های فیلم یاد گرفته‌اند و رشد کرده‌اند و برای باهم بودنشان خوشحال هستند. تماشاگران با "حسِ خوب" و لبخندی بر لب از سالن خارج می‌شوند.

نشاط، یعنی همین حسِ خوب، از ملحق شدن به یکدیگر برای چیزی فراتر از خود، مثل سود رساندن به جامعه، حاصل می‌شود. شما با تماشای فیلمی راجع به یک عوضیِ حق‌به‌جانب که با بیت‌کوین ثروتمند می‌شود، آن حسِ گرمای درونی را نخواهید داشت؛ احتمالاً در حالی سالن را ترک می‌کنید که در ذهنتان در مورد میلیاردها سرمایه، هواپیمای شخصی و سرویس بهداشتی با روکش طلا خیال‌پردازی می‌کنید. ولی آیا می‌خواهید ستارهٔ آن فیلم پوچِ فرهنگِ من‌محور باشید؟ طولی نخواهد کشید که توسط یک زیردست از پشت خنجر خواهید خورد.

یا اینکه دوست دارید زندگی‌تان یک داستان فرهنگِ مامحورِ روحیه‌بخش در مورد پیوستن به همدیگر، دوست و هم‌پیمان پیدا کردن و انجام دادن کارهای محشر و خوشحالی‌بخش باشد؟ ما دوست داریم در فیلم‌هایی باشیم که وقتی از هواپیمای جت پیاده می‌شویم، مردم برایمان دست تکان دهند و یکی از افرادی که نجات داده‌ایم رقیب سابقمان باشد که زمانی باهم شوخی می‌کردیم که چه کسی کمک‌خلبان دیگری خواهد شد.

گفتهٔ پایانی از بروکس: «اکنون فکر می‌کنم فراگیر شدنِ فردگراییِ افراطی در فرهنگ امروزِ ما یک فاجعه است... . الگوی فرهنگی باید از ذهنیتِ فردگراییِ افراطی به ذهنیتِ ارتباطی تغییر یابد. لحظهٔ تاریخی فعلی خودخواهی و خودمشغولی را عادی‌سازی و ما را جدا و بیگانه از هم کرده است. ما به تهِ دره سقوط کرده‌ایم.»

خوشبختانه ما می‌توانیم از دره بالا آمده و خارج شویم. فرهنگ ما در دندهٔ اول‌شخص گیر کرده است. به ما تلقین شده است که به آن باور داشته باشیم. ولی می‌توانیم با برگشت به ذات حقیقیِ انسانی خود، فرهنگِ من‌محور را دور بریزیم. ما برای تلاش و زندگیِ انفرادی به دنیا نیامده‌ایم. ما برای همدیگر ساخته شده‌ایم.