



سرشناسنامه: پريلتسكى، ايساك، ۱۹۵۹-م.

-Prilleltensky, Isaac, 1959

عنوان و نام پديدآورنده: چگونه انسان‌ها اهميت پيدا مي‌کنند/نويسندگان آيزاک پريلتسكى و اورا پريلتسكى ؛ مترجم ابراهيم

قاسمي مرزبال ؛ ويراستار غلامرضا خدارحمي.

مشخصات نشر: انتشارات آنان ۱۴۰۴

مشخصات ظاهري : ۳۱۵ص

شابک: ۹۷۸۶۲۲۵۱۱۱۵۱۶

يادداشت : عنوان اصلي: How people matter : why it affects health, happiness, love, work, and

society, 2021.

وضعيت فهرست‌نويسي: فيبا

موضوع : احترام به افراد

Respect for persons

ارزش‌ها

Val ues

يکپارچگي اجتماعي

Social integration

روابط بين اشخاص

Interpersonal relations

بهبوديستي

Well-being

شناسه افزوده: شناسه افزوده : پريلتسكى، اورا، ۱۹۵۹-م.

Prilleltensky, Ora, 1959-

شناسه افزوده : قاسمي مرزبال، ابراهيم، ۱۳۶۸- مترجم

شناسه افزوده : قاسمي مرزبال، ابراهيم، ۱۳۶۸- مترجم

رده‌بندي کنگره : ۳/الف/بج۱۵۳۳

رده‌بندي ديويي: ۱۷۹/۹

شماره کتابشناسي ملي: ۱۰۲۸۸۵۸۶

چگونه انسان‌ها اهميت پيدا مي‌کنند

نويسنده : آيزاک پريلتسكى - اورا پريلتسكى

مترجم: ابراهيم قاسمي مرزبال

ويراستار: غلامرضا خدارحمي

صفحه‌آرا: عاتکه صفالومنز

طراح جلد: منيره رحيمي

نوبت چاپ: اول

تيراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قيمت: ۳۵۰ هزار تومان

همه حقوق چاپ و نشر براي ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.nashreanan.com

چگونه انسان‌ها اهمیت پیدا می‌کنند

چرا اهمیت دادن بر سلامتی، شادی، عشق، کار و جامعه تأثیر می‌گذارد؟

نویسندگان: دکتر آیزاک پریتنسکی – اورا پریتنسکی

مترجم: دکتر ابراهیم قاسمی مرزبال

فهرست

۸	مقدمه
۱۷	بخش اول: فهم و ترویج اهمیت داشتن
۱۸	فصل ۱: چرخه اهمیت داشتن
۳۴	فصل ۲: احساس ارزشمندی
۵۸	فصل ۳: ارزشمند بودن
۷۳	فصل ۴: راه‌هایی برای مهم بودن
۱۱۲	بخش دوم: خود
۱۱۳	فصل ۵: ارزشمند شدن از طریق تسلط
۱۳۷	فصل ۶: ارزشمندی از طریق عزت‌نفس
۱۶۵	بخش سوم: روابط
۱۶۶	فصل ۷: ارزشمند بودن در روابط نزدیک
۱۹۲	بخش چهارم: کار
۱۹۳	فصل ۸: ارزشمند بودن در تیم‌ها
۲۲۵	فصل ۹: ارزشمند بودن از طریق عملکرد
۲۵۳	بخش پنجم: جامعه
۲۵۴	فصل ۱۰: بااهمیت بودن در جامعه
۲۸۵	فصل ۱۱: ارزشمند بودن از طریق تغییرات اجتماعی

چگونه انسان‌ها اهمیت پیدا می‌کنند

«کتاب چگونه انسان‌ها اهمیت پیدا می‌کنند» به موضوع حیاتی «اهمیت داشتن» می‌پردازد. این کتاب توضیح می‌دهد که احساس ارزشمندی و افزودن ارزش به زندگی دیگران اساس سلامتی، شادی، عشق، موفقیت شغلی و رفاه اجتماعی ما است. نویسندگان آیزاک و اورا پرپلتنسکی، استدلال می‌کنند که همه ما نیاز داریم احساس کنیم برای خودمان، اطرافیانمان، همکارانمان و جامعه‌مان ارزشمند هستیم و به آن‌ها ارزش می‌افزاییم. این کتاب با بررسی نشانه‌ها و ریشه‌های «اهمیت داشتن»، راهبردهای عملی و مبتنی بر پژوهش را برای دستیابی به آن در زندگی شخصی و حرفه‌ای ارائه می‌دهد.

این کتاب با استفاده از روش‌های علمی به افراد کمک می‌کند تا هدف و معنای بیشتری در زندگی خود پیدا کنند. همچنین در هر فصل، ابزارهای لازم برای افزایش رفاه و بهره‌وری فردی و گروهی را به درمانگران، مدیران، معلمان، والدین و متخصصان سلامت ارائه می‌دهد. این کتاب توضیح می‌دهد که با ترویج حس ارزشمندی در جوامع، می‌توان به‌طور همزمان رفاه و عدالت را افزایش داد. نویسندگان با کمک علم جدیدی که بر احساس ارزشمندی تکیه دارد، راهنمایی برای داشتن زندگی‌های شادتر و جوامع سالم‌تر ارائه می‌دهند.

درباره نویسندگان

آیزاک پريلتنسكى، استاد و معاون امور فرهنگى در دانشگاه ميامى با سابقه‌اى درخشان به عنوان رئيس دانشكده آموزش و توسعه انسانى، بيش از ۱۳۰ مقاله و ۱۱ كتاب منتشر كرده است.

اورا پريلتنسكى استاديوار روانشناسى بالينى و مدير پيشين رشته توسعه انسانى و اجتماعى در دانشگاه ميامى بوده است. او كه از ويلچر استفاده مى كند، در سال ۲۰۰۴ كتابى درباره تحقيقاتش در زمينه ناتوانى منتشر كرد. او همچنين در كلينيك‌هاى مختلفى فعاليت داشته و در نگارش سه كتاب با موضوع ترويج رفاه همكارى كرده است.

چگونه انسان‌ها اهمیت پیدا می‌کنند

این کتاب را به خواهر و خواهر شوهر خودم میریام پریتنسکی و میریام راپوپورت تقدیم می‌کنیم که با کمک به مردم برای ارزشمند بودن، دنیا را جای بهتری ساخته‌اند.

مقدمه

ما نویسندگان این کتاب، نزدیک به چهل سال است که ازدواج کرده‌ایم. از سال ۱۹۸۲ زمانی که با هم آشنا شدیم، در سیزده خانه، شش شهر و چهار کشور زندگی کرده‌ایم. چندین خانه را نیز برای تردد با ویلچر بازسازی کرده‌ایم و هر بار پیمانکاران ما را کلافه می‌کردند. پانزده ملک در سه کشور خرید و فروش کردیم و به لطف هوش مالی آیزاک! تقریباً همیشه در معاملات املاک ضرر کرده‌ایم. با وجود تمام این مشکلات، کارهای مشترک زیادی هم انجام دادیم. چهار کتاب در مورد رفاه نوشتیم که حسابی ما را خسته کرد و همچنین دوازده ترم یک کلاس را با هم تدریس کردیم. با اینکه دانش‌آموزان از تدریس آیزاک راضی بودند، او را همیشه اصرار به بهتر شدن آن داشت. علاوه بر این، چهار مدرک کارشناسی ارشد و دو پایان‌نامه دکترا گرفتیم، پانزده شغل را تجربه کردیم و همچنین دو کارآزمایی بالینی (تصادفی و کنترل‌شده) را با هم مدیریت کردیم که شامل ۱۵۲ فعالیت طراحی‌شده توسط خودمان بود. او را نوشته‌های آیزاک را سانسور می‌کرد چون نگران بود شغلش به خطر بیفتد. مهم‌تر از همه، فرزندی باهوش و پرشور بزرگ کردیم که از همان کودکی درباره زمان مناسب خواب بحث می‌کرد و باور کنید یا نه، تمام این کارها را بدون حتی یک‌بار دعوا انجام دادیم. احتمالاً حرف ما را باور نمی‌کنید، نه؟ نباید هم باور کنید. معلوم است که دعوا کردیم! در واقع، سر این کتاب بی‌وقفه بحث کردیم؛ اما با وجود جستجوی او را برای نواقص بی‌شمار آیزاک، ما هنوز هم واقعاً زندگی شادی داریم.

وقتی به دلایل موفقیت زندگی مشترکمان فکر می‌کنیم سه چیز به ذهنمان می‌رسد:

۱. کاری می‌کنیم که دیگری احساس ارزشمندی کند.
 ۲. به هم کمک می‌کنیم تا به یکدیگر ارزش اضافه کنیم.
 ۳. یکدیگر را در آغوش می‌گیریم.
- (البته، در این کتاب فقط به دو مورد اول می‌پردازیم، چون او معتقد است صحبت کردن درباره مورد سوم کمی خجالت‌آور است).

چگونه انسان‌ها اهمیت پیدا می‌کنند

ما درباره اهمیت داشتن نه تنها از یکدیگر، بلکه از پسرمان متان هم درس‌های مهمی یاد گرفتیم. او در سه‌سالگی در شهر وینپیگ مانیتوبا، نکته مهمی به ما آموخت. وینپیگ به‌عنوان یکی از سردترین شهرهای جهان شناخته می‌شود. باوجود تفاوت فاحش با آب‌وهوای گرم تل‌آویو، ما در سال ۱۹۸۴ تصمیم گرفتیم برای ادامه تحصیل به کانادا نقل مکان کنیم. وینپیگ با وجود دمای یخبندانش مکان بسیار خوبی برای زندگی و بزرگ کردن بچه بود. متان در سال ۱۹۸۷ در بیمارستان سنت بونیفیس به دنیا آمد. ما اولین خانه‌مان را در سال ۱۹۹۰ در ریور هایتس درست کنار آکادمی تورا خریدیم، جایی که دو معلم فوق‌العاده به نام‌های مورا پم و مورا داریسی یک مهدکودک عالی را اداره می‌کردند. صبح‌ها اغلب آیزاک متان را به مهد می‌برد اما گاهی اوقات وقتی خودش صبح زود جلسه‌ای داشت، او را این کار را انجام می‌داد. اگرچه او را اکنون تمام‌وقت از ویلچر استفاده می‌کند اما در آن زمان می‌توانست کمی راه برود. یک روز صبح در سرمای شدید زمستان او را و متان پیاده به سمت مهدکودک می‌رفتند. دمای هوا منفی دوازده درجه فارنهایت بود که او را روی یک تکه یخ لیز خورد و به زمین افتاد. او سعی کرد بلند شود اما زمین به‌شدت لغزنده بود و نتوانست. متان سه‌ساله با دیدن ناتوانی مادرش بسیار پریشان شد و می‌خواست به او کمک کند، همان‌طور که دیده بود پدرش این کار را انجام می‌دهد. او را به او گفت که خیلی کوچک است و سعی کرد به او اطمینان دهد که یک راننده برای کمک خواهد ایستاد. هرچند این اتفاق در عرض چند ثانیه رخ داد، اما به چشم متان این زمان خیلی طولانی گذشت. سرانجام، یک راننده آن‌ها را از پشت تپه‌های بلند برف دید و کمک کرد. متان خیلی غمگین بود که نتوانسته بود کاری برای مادرش بکند. او برای کمک کردن خیلی کوچک بود اما آنقدر بزرگ شده بود که ناامیدی را بفهمد. آن روز عصر، وقتی به خانه رسیدند متان و او را ماجرا را برای آیزاک تعریف کردند. با اینکه ناراحتی متان از بین رفت اما هنوز آن اتفاق در ذهنش مانده بود. مدام تکرار می‌کرد: «من کمکت نکردم بلند شی.» او را در آغوش گرفت و به او گفت که هر کاری از دستش برمی‌آمده انجام داده است. کمی بعد، متان با ماشین‌های اسباب‌بازی‌اش به سراغ او آمد و خواست آن اتفاق را بازی کند. با حرکت دادن ماشین‌ها گفت: «یک ماشین رد می‌شه و نمی‌ایسته. یک ماشین دیگه رد می‌شه و نمی‌ایسته، یک ماشین دیگه رد می‌شه و نمی‌ایسته.» او را که وارد بازی شده بود، گفت: «این حتماً همون خانوم مهربونیه که به ما

كمك كرد.» متان سرش را بالا آورد و با چشمان قهوه‌اي درشتش به او را نگاه كرد و گفت: «نه مامان، اين منم وقتي بزرگ شدم. از ماشين پياده ميشم و كمكت مي‌كنم بلند شي.»

ارتباطاتي كه باعث مي‌شوند احساس ارزشمندی كنيم و بتوانيم به ديگران ارزش بيفزايم، بر سلامتي، شادي، عشق، كار و كل جامعه ما تأثير مي‌گذارند. وقتي افراد حس اهميت داشتن را از دست مي‌دهند دچار مشكلاتي مثل افسردگي، خودكشي، پرخاشگري و بيگانه‌هراسي مي‌شوند. اين موضوع در هر سن و مكاني ديده مي‌شود. نرخ خودكشي در ايالات متحده از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۷، ۳۳ درصد افزايش يافت. در سال ۱۹۹۹، اين نرخ ۱۰،۵ در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر بود و تا سال ۲۰۱۷ به ۱۴ نفر رسيد. در مناطق روستايي، اين نرخ ۵۳ درصد افزايش يافته است. افسردگي ۳۲۲ ميليون نفر را در سراسر جهان تحت تأثير قرار داده است. اين رقم معادل كل جمعيت ايالات متحده است. نرخ افسردگي در ايالات متحده از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵ از ۶،۶ درصد به ۷،۳ درصد افزايش يافته است. در ميان نوجوانان، اين نرخ از ۸،۷ درصد به ۱۲،۷ درصد بطور نگران‌كننده افزايش يافته است. عدم تعهد در محل كار نيز بسيار افزايش يافته است. در سراسر جهان، ۸۵ درصد از كارگران يا بي‌تعهد هستند يا به‌طور فعال از كار دلسرده‌اند. هزينه رواني اين تعداد از كارگران، تقريباً ۷ تریلیون دلار تخمين زده مي‌شود. ملي‌گرایی در سراسر جهان در حال افزايش است و تهديدی جدی برای دموکراسی‌های لیبرال به شمار می‌رود. ما اکنون با ركود دموكراتيك روبه‌رو هستيم. برخي از كشورهايي كه در دهه ۱۹۹۰ ليبراليسم را پذيرفته بودند مانند مجارستان، تركيه، تايلند و لهستان در دهه گذشته به سمت اقتدارگرایی بازگشتند. چين و روسيه نيز به شيوه خود غيردموكراتيك هستند. انتخاب دونالد ترامپ، گرايش به ملي‌گرایی را در جهان انگليسي‌زبان تأييد كرد. در اروپا احزاب و گرايش‌هاي ضد مهاجر در فرانسه، آلمان، اتریش و هلند قدرت گرفتند.

چه كارمندی كه دل به كار نمی‌دهد و چه گروه‌هايي كه در دنيا تفرقه می‌اندازند، هر دو يك درد مشترك دارند: «احساس می‌كنند مهم نيستند و کسی قدرشان را نمی‌داند.» افراد افسرده، كارگران پناهنده و شهروندانی كه هويتشان تهديد شده است احساس بی‌ارزشی می‌كنند. آن‌ها احساس می‌كنند كه زندگي، كار و هويتشان اهميت ندارد. افراد در واكنش به وضعيت نااميدكننده خود دو راه را در پيش می‌گيرند: «برخي افراد احساس یأس و ناامیدی را در درون خود سرکوب می‌کنند، درحالی‌که برخی ديگر برای جبران آن

چگونه انسان‌ها اهمیت پیدا می‌کنند

با پرورش حس برتری به جنبش‌های ملی‌گرایانه با رهبران اقتدارگرا می‌پیوندند». در واقع، نه تنها نرخ افسردگی، بلکه نرخ خودشیفتگی نیز افزایش یافته است. درصد نوجوانانی که می‌گویند «من آدم مهمی هستم»، از ۱۲ درصد در سال ۱۹۶۳ به ۸۰ درصد در سال ۱۹۹۲ افزایش یافته است. در میان دانشجویان، نمرات «پرسشنامه شخصیت خودشیفته» از سال ۱۹۷۹ تا ۲۰۰۶، ۳۰ درصد رشد کرده است. نابرابری نیز به سطوح بی‌سابقه‌ای رسیده است. ثروت هشت فرد ثروتمند جهان، ۴۴۰ میلیارد دلار، برابر با ثروت نیمی از جمعیت جهان یعنی ۳٫۵ میلیارد نفر است. در ایالات متحده، ۸۵ درصد از کل ثروت کشور در اختیار ۲۰ درصد از جمعیت است. در مقابل، ۴۰ درصد پایین جامعه تنها ۰٫۳ درصد از آن را در اختیار دارند. در مورد حقوق و دستمزد در سال ۱۹۶۰، یک مدیر ارشد اجرایی تقریباً ۲۰ برابر یک کارمند عادی درآمد داشت، درحالی‌که این رقم در سال ۲۰۱۸ به ۳۵۴ برابر رسید. با وجود شواهد روزافزون درباره گرمایش جهانی، دولت‌ها و مردم همچنان نسبت به عواقب آن برای نسل‌های آینده بی‌تفاوت هستند. این بی‌تفاوتی در کنار خودشیفتگی و نابرابری، نشان می‌دهد که برخی افراد باور دارند زندگی خودشان مهم‌تر از دیگران است. افراد خودشیفته تنها به ارزش خود فکر می‌کنند. نخبگان نسبت به وضعیت فقرا و اقلیت‌ها بی‌اعتنا هستند و سیاستمداران برای منافع خود، آینده نسل‌های بعد را نادیده می‌گیرند. همه آن‌ها احساس می‌کنند که ارزش و اهمیت خودشان در لحظه حال، از همه چیز در جهان مهم‌تر است. همچنین، مردمی که احساس می‌کنند از سوی نخبگان فراموش شده‌اند به سیاستمداران پوپولیست روی می‌آورند؛ چرا که آن‌ها وعده بازگرداندن جایگاه از دست‌رفته‌شان را می‌دهند. برای این افراد، پیوستن به جنبش‌های ملی‌گرایانه، فرصتی جذاب برای کسب دوباره اعتبار و احساس برتری است. در دنیای امروز، دو حس متضاد یعنی احساس بی‌ارزشی یا بیش‌ارزشی (اهمیت دادن بیش‌ازحد)، تهدیدهای بزرگی برای افراد و جوامع به شمار می‌روند. این احساسات که از ناتوانی در ایجاد «اهمیت داشتن» نشئت می‌گیرند، می‌توانند نتایج فاجعه‌باری به همراه داشته باشند. زمانی که گروه‌های ناراضی حس می‌کنند هویتشان در جامعه نادیده گرفته شده است، دو واکنش عمده از خود نشان می‌دهند:

- **روی آوردن به افراط‌گرایی:** برخی به جنبش‌های ملی‌گرایانه و ضد مهاجر می‌پیوندند تا جایگاه خود را بازیابند.

- **برخاستن برای دفاع از حقوق:** برخی دیگر برای اعتراض و احقاق حق خود، جنبش‌هایی مانند Black Lives Matter یا LGBTQ را تشکیل می‌دهند.

تاریخ نشان می‌دهد که این موضوع، به ایجاد تغییرات اجتماعی منجر شده است. برای مثال، تبعیض علیه افراد دارای معلولیت، به تصویب قانون معلولیت (ADA) انجامید و ظلم علیه سیاه‌پوستان، منجر به وضع قوانین حقوق مدنی شد. این قوانین به میلیون‌ها نفر نشان دادند که آن‌ها نیز مهم هستند، هرچند که این دستاوردها هنوز هم شکننده و آسیب‌پذیرند. امروزه، به دنبال قتل مردان و زنان بی‌گناه سیاه‌پوست که بسیاری از آن‌ها توسط پلیس انجام شده است، شاهد اوج‌گیری دوباره مبارزه علیه نژادپرستی هستیم. قتل‌های اخیر جورج فلویید، برونا تیلور و احمد آربری در میان سایر مردان و زنان سیاه‌پوست، بازتابی از نژادپرستی عمیق و ریشه‌دار است: «این باور که گروهی از مردم اهمیت کمتری دارند». همان‌طور که ایزابل ویلکرسون در کتاب خود با عنوان «کاست» در سال ۲۰۲۰ به‌خوبی مستند کرده است، ایالات‌متحده یک سیستم طبقاتی ایجاد کرد و برای قرن‌ها آن را حفظ کرد که در آن سیاه‌پوستان در پایین‌ترین سطح سلسله‌مراتب اجتماعی نگه داشته شدند. این اقدام از طریق روش‌های مختلفی مانند سرکوب وحشیانه و خشونت (مثل لینچ کردن)^۱، استفاده از سیستم قضایی و ترویج ایدئولوژی‌های نژادپرستانه به صورت متناوب صورت می‌گرفت؛ بنابراین، مقابله با نژادپرستی فقط با تلاش‌های فردی امکان‌پذیر نیست؛ بلکه باید پاسخی جمعی، اجتماعی و ساختاری داشته باشد. ظلم که نقطه مقابل اهمیت داشتن است، تنها با امید به روشن‌بینی برخی افراد از بین نخواهد رفت. پیامدهای محرومیت و نژادپرستی در زمان بحران‌ها به وضوح دیده می‌شود. برای نمونه همه‌گیری کووید-۱۹ نشان داد که نرخ مرگ‌ومیر در میان سیاه‌پوستان به‌مراتب بالاتر از سفیدپوستان بود که ثابت می‌کند تبعیض می‌تواند عواقب مرگبار و کشنده‌ای داشته باشد.

زمانی که افراد چه به صورت فردی و چه جمعی، احساس بی‌اهمیتی می‌کنند، این امر می‌تواند نتایج مرگباری به دنبال داشته باشد. به همین دلیل، برای مبارزه با نژادپرستی و

^۱ لینچ کردن عمل کشتن مردم به دست انبوه افراد خودسر به طور فراقانونی است که از اواخر قرن ۱۸ تا دهه ۱۹۶۰ در ایالات متحده آمریکا رخ می‌داد.

چگونه انسان‌ها اهمیت پیدا می‌کنند

ظلم، اقدام اجتماعی ضروری است. به همین دلیل این کتاب نیز علاوه بر جنبه‌های روان‌شناختی، به ابعاد اجتماعی و سیاسی اهمیت داشتن می‌پردازد. اهمیت داشتن یعنی اینکه هم احساس ارزشمندی کنید و هم بتوانید به زندگی دیگران ارزش بیفزایید.

- احساس ارزشمندی: یعنی وقتی دیگران از تو قدردانی می‌کنند، به تو احترام می‌گذارند و تو را به رسمیت می‌شناسند.

- ارزش‌آفرینی: یعنی وقتی با کارهایتان به دیگران کمک می‌کنید، باعث ایجاد تغییر مثبت می‌شوید.

این دو حس، یک چرخه مثبت ایجاد می‌کنند: «هرچه بیشتر به دیگران ارزش بدهید، بیشتر احساس ارزشمندی می‌کنید»؛ اما وقتی جامعه‌ای نژادپرست و ناعادلانه باشد این چرخه از بین می‌رود، چون فرصت ارزش‌آفرینی را از بعضی افراد می‌گیرد و باعث می‌شود آن‌ها احساس بی‌ارزشی کنند. به همین دلیل است که جنبش‌هایی مثل «جان سیاه‌پوستان مهم است» با نابرابری مبارزه می‌کنند. اهمیت داشتن برای شادی، سلامتی، استقلال، خودپذیری، رفاه، هدفمندی، تسلط و رشد ضروری است. این‌ها ممکن است به عنوان پیامدهای مثبت شخصی دیده شوند اما اهمیت داشتن برای عدالت و رفاه جامعه نیز حیاتی است. اگر بتوانیم بین احساس ارزشمندی و ارزش‌آفرینی به دیگران تعادل برقرار کنیم، می‌توانیم جامعه‌ای سالم‌تر بسازیم. بر اساس تحقیقات، افرادی که در جامعه‌ای با اعتماد و مشارکت اجتماعی بالا زندگی می‌کنند رضایت بیشتری دارند. این ویژگی‌ها همگی به تقویت حس ارزشمند بودن کمک می‌کنند و در نتیجه، رضایت کلی مردم از جامعه بالا می‌رود. وقتی خودمان را ارزشمند می‌دانیم به خودپذیری می‌رسیم. با افزودن ارزش به زندگی خود، نیاز به استقلال را برآورده می‌کنیم. همچنین، احساس ارزشمندی از سوی دیگران و غنی کردن زندگی آن‌ها عشق را در ما پرورش می‌دهد. اهمیت دادن به دیگران در محیط کار، باعث افزایش مهارت و شایستگی می‌شود و کمک کردن به جامعه حس تعلق را در ما تقویت می‌کند. وقتی نیازهای بنیادین ما برآورده شوند به رفاه در ابعاد شخصی، رابطه‌ای، شغلی و اجتماعی دست پیدا می‌کنیم؛ اما اگر این نیازها نادیده گرفته شوند با دو دسته مشکل روبرو می‌شویم: بی‌ارزشی (احساس نادیده گرفته شدن) و خودشیفتگی (احساس بزرگی و برتری). این شرایط می‌توانند منجر به مشکلات درونی مانند افسردگی و اضطراب یا مشکلات بیرونی مانند خشونت و احساس حق‌به‌جانبی

شوند. رنج امروز ما از افسردگی، عدم تعهد، تفرقه، خودشیفتگی، نابرابری و بی‌توجهی به محیط‌زیست، ریشه در فرهنگی دارد که آن را «فرهنگ من» می‌نامیم. در این فرهنگ، شعار اصلی این است: «من مهمم»، ولی این درست نیست، «همه ما مهم هستیم». تمرکز اصلی «فرهنگ من» این است که «چه چیزی برای من خوب است و چه چیزی مرا خوشحال می‌کند».

پاندمی کووید-۱۹ نمونه بارزی از این فردگرایی بود. مردم به جای رعایت تدابیر ایمنی برای محافظت از جمع، بر نقض آزادی‌های فردی خود تأکید داشتند و به‌جای همبستگی با دیگران، اولویت را به نیاز شخصی خود می‌دادند. اگر «فرهنگ من» مشکل دارد، راه‌حل چیست؟ باید فلسفه جدیدی برای زندگی ایجاد کنیم که در آن همه ما حق و مسئولیت داریم که به خود و دیگران ارزش بیفزاییم تا همگی بتوانیم رفاه و عدالت را تجربه کنیم. ما این را «فرهنگ ما» می‌نامیم. در حالی که «فرهنگ من» عمدتاً فردگرایانه، لذت‌طلبانه، تسلیم‌پذیر و اصلاح‌طلبانه است، «فرهنگ ما» عمدتاً اجتماع‌گرا، هدفمند، چالش‌برانگیز و تحول‌آفرین است. اگر همه ما فرهنگ ما را می‌پذیرفتیم، می‌توانستیم جلوی بسیاری از آسیب‌های ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا را بگیریم. فرهنگ من شیفته به خود و شادی است. این شیفتگی به خود که با سلفی‌ها، برندسازی شخصی و دسترسی به بلندگوهای مانند رسانه‌های اجتماعی تقویت می‌شود، در بهترین حالت فریبنده است. راه ارزشمند بودن این نیست که خودمان را به کالاهایی برای فروش تبدیل کنیم بلکه راه آن جستجوی معنا و افزودن ارزش به خود و دیگران، ارزشمند جلوه دادن دیگران، ایجاد تعادل بین حقوق و مسئولیت‌ها و تلاش برای رفاه همراه با عدالت است. بدون عدالت، میزان رفاهی که می‌توانیم در افراد، سازمان‌ها و جوامع ترویج دهیم محدود خواهد بود. زنان، آفریقایی‌ها، افراد دارای معلولیت و بسیاری از اقلیت‌های دیگر تا زمانی که رفتار منصفانه‌ای در مدرسه، محل کار و جامعه دریافت نکنند، نمی‌توانند شکوفا شوند. برای اینکه کاملاً احساس ارزشمندی کنیم باید مهارت و سخت‌کوشی را با عدالت همراه کنیم. چرا که بدون فرصت‌های منصفانه اقلیت‌ها هرگز احساس ارزشمندی نخواهند کرد؛ بنابراین، ما نیاز به ایجاد یک جامعه هماهنگ داریم؛ جامعه‌ای که هم رفاه و هم عدالت را در خود جای دهد. اهمیت داشتن هم در سطح فردی (روابط و کار) و هم در سطح کلان (سیاست‌های اجتماعی) نقش حیاتی دارد. کشورهایایی که عدالت و برابری اقتصادی را

چگونه انسان‌ها اهمیت پیدا می‌کنند

ترویج می‌کنند، نتایج بسیار بهتری در سلامت جسمی، سلامت روان، اعتماد، آموزش، امنیت، تحرک اجتماعی و امید به زندگی به دست می‌آورند. عدالت باعث می‌شود مردم احساس کنند نه تنها به عنوان اعضای خانواده یا همکاران، بلکه به عنوان شهروندان نیز اهمیت دارند. ارزشمند بودن در آینده با یک چالش جدی روبرو است. زمانی که هوش مصنوعی و ربات‌ها میلیون‌ها شغل را از بین ببرند مردم باید راهی برای کسب درآمد و یافتن معنا در زندگی پیدا کنند. برای مقابله با این چالش باید روی دو بخش اصلی سرمایه‌گذاری کنیم:

- **بخش مراقبت:** با افزایش سن جمعیت، نیاز به مراقبت نیز بیشتر می‌شود. ربات‌ها هرگز نمی‌توانند جایگزین عشق و همدلی انسان‌ها شوند. در یک اقتصاد مبتنی بر مراقبت، باید به مشاغلی مانند مربیان مهدکودک، پرستاران و معلمان دستمزد مناسبی پرداخت شود.

- **بخش سبز:** علاوه بر ایجاد شغل‌های سبز^۲، باید به فکر برنامه‌هایی مثل درآمد پایه همگانی باشیم تا اطمینان حاصل کنیم که منابع ضروری برای همه فراهم است.

حس عمیق بی‌ارزشی که میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار داده، باعث رنج‌های شخصی و اجتماعی زیادی شده است. این رنج‌ها از افسردگی و خودکشی گرفته تا حقه‌جانبی، بیگانه‌هراسی، شورش و تیراندازی‌های جمعی متغیر است. فقدان اهمیت داشتن در خانه، مدرسه، محل کار و جامعه احساس می‌شود. اگر شما تحت تأثیر روابط یا فرهنگ‌هایی هستید که مردم را تحقیر می‌کنند، می‌توانید کاری در مورد آن انجام دهید. ما باید یک تغییر بزرگ (انقلاب) در زمینه احساس ارزشمندی ایجاد کنیم و شما هم می‌توانید در آن نقش داشته باشید. ما باید همین حالا انقلابی را شروع کنیم تا به همه نشان دهیم که مهم هستند؛ این تغییر باید از خانه، محل کار و جامعه آغاز شود. می‌توانید با ارزشمند جلوه دادن دیگران و کمک به آن‌ها برای ارزش‌آفرینی، با افسردگی و عدم تعهد مبارزه کنید. می‌توانید جامعه‌ای بسازید که در آن برابری و عدالت جایگزین ملی‌گرایی، تبعیض،

^۲ مشاغل سبز عبارتند از: مشاغلی که تولید کالا یا خدماتی به نفع محیط زیست و یا حفظ منابع طبیعی را بر عهده دارند.

خودشیفتگی شود. با نشان دادن اینکه به دیگران اهمیت می‌دهید، حس معنا و ارزشمندی را پیدا خواهید کرد. از شما دعوت می‌کنیم با ما همراه شوید تا راهکارهای احساس ارزشمندی و ارزش‌آفرینی را کشف کنید.