

ترجمان روان‌شناسی

## بازداشتگاه صورتی

نیروهای پنهانی که طرز فکر، احساس و

> رفتار آدمی را شکل می‌دهند

آدام آلتز

ترجمه هوشمند دهقان



## فهرست <

- ۱۱ مقدمه
- ۱۵ [بخش اول] دنیای درون ما
- ۱۷ [۱] نام‌ها
- ۱۷ تقدیرباوری نام‌انگازانه
- ۲۲ نام‌ها بر پیامدهای زندگی تأثیر می‌گذارند
- ۲۹ فرچایلد در برابر پوچنسکی: نام‌های روان و سلیس در مقابل اسامی نارسا و زمخت
- ۳۹ نام‌های دوست‌داشتنی و نام‌های قوی: نقش واج‌ها
- ۴۳ [۲] برجسب‌ها
- ۴۳ برجسب‌ها دنیای پیچیده را ساده‌تر می‌سازند
- ۴۷ کابلیتاسیون، سیاه، سفید، غنی و فقیر: طبقه‌بندی‌هایی که ابهام را برطرف می‌کنند
- ۵۲ برجسب‌ها و تداعی‌ها: چرا مقولات سیاه و طبقه کارگر خطرناک است؟
- ۵۹ برجسب‌ها صرفاً نام معلوم‌بودگی را از میان بر نمی‌دارند؛ آن‌ها پیامدها را نیز تغییر می‌دهند
- ۶۵ دیدن چیزی که واقعاً وجود ندارد
- ۷۳ [۳] نمادها
- ۷۳ نمادها همچون کهریا معنا را به خود جذب می‌کنند
- ۷۸ قدرت ناشی از ظرافت
- ۸۳ نمادهای قوی‌تر، قسمت یکم: پول
- ۸۹ نمادهای قوی‌تر، قسمت دوم: ملی‌گرایی و مذهب
- ۹۷ آن روی سکه: کم‌زور شدن نمادها و تصاویر
- ۱۰۳ [بخش دوم] دنیای میان ما
- ۱۰۵ [۴] صرف حضور دیگران
- ۱۰۵ دو چشم مراقب
- ۱۰۷ کسانی که از انزوای اجتماعی آسیب دیده‌اند
- ۱۱۱ چرا انزوای طولانی مدت اجتماعی با چنین شدتی آسیب می‌زند؟
- ۱۱۳ واقعیت از طریق مقایسه خودمان با دیگران کسب می‌شود

۱۱۶	تقلید، حل مسئله و تماس اجتماعی
۱۱۹	اجراکردن در برابر جمع: اوج نشاط اجتماعی و فرود اضطراب اجتماعی
۱۲۴	رقبای بیشتر، رقابت کمتر
۱۲۶	آشپز که چند تا شد ...
<b>۱۳۵</b>	<b>[۵] خصوصیت های افراد دیگر</b>
۱۳۵	انگیزه های اجتماعی
۱۳۷	انگیزه جنسی: زیبارویان مسابقات شطرنج، بی پروایی و رقص زانو
۱۴۴	انگیزه ایمنی: توجیهی جانب دارانه از نژادپرستی؟
۱۵۲	نیروی عشق
۱۵۸	رأس هرم مزلو
<b>۱۶۵</b>	<b>[۶] فرهنگ</b>
۱۶۵	نگریستن به اشیاء و مکان ها با لنزهای فرهنگی
۱۷۰	دیدن افراد از میان لنزهای فرهنگی
۱۷۷	نگریستن به ریاضیات، هنر و ناموس با لنزهای فرهنگی
۱۸۷	امراض فرهنگی
۱۹۱	هویت دو فرهنگی: غرقه شدن در دو فرهنگ متفاوت
۱۹۵	هویت چند فرهنگی: مزه مزه کردن فرهنگ های مختلف
<b>۲۰۱</b>	<b>[بخش سوم] دنیای پیرامون ما</b>
<b>۲۰۳</b>	<b>[۷] رنگ ها</b>
۲۰۳	چراغ های آبی پلیس
۲۰۶	تاریخچه نامیمون علم «رنگ»
۲۱۰	رنگ ها چگونه بر ما تأثیر می گذارند، قسمت اول: رنگ ها و بدن انسان
۲۱۳	رنگ ها چگونه بر ما تأثیر می گذارند، قسمت دوم: پیوند میان رنگ ها و ابژه های روزانه
۲۱۵	رنگ ها در زمینه عشق
۲۲۰	رنگ ها در فضاهای کاری و تحصیلی
۲۲۴	رنگ ها در حوزه ورزش
۲۲۷	رنگ ها و اخلاقیات
<b>۲۳۳</b>	<b>[۸] مکان ها</b>
۲۳۳	محیط های توان فرسا
۲۳۸	محیط طبیعی چونان نوشدارو
۲۴۵	ناروان بودن ذهن و تمایل به تفکر عمیق تر
۲۵۴	همرنگ شدن با محیط
۲۶۱	بازگشت زمینه
<b>۲۶۵</b>	<b>[۹] آب و هوا</b>
۲۶۵	جنگ تابستانی و عشق زمستانی

۲۷۲	سرمای واقعی انزوای اجتماعی
۲۷۷	آب و هوا و بهبودی
۲۸۳	آفتاب ذهن را در اموری که مستلزم خطرپذیری و تفکرند کند می سازد
<b>۲۸۹</b>	<b>[۱۰] سخن آخر: پروانه لورنز</b>
۲۹۱	داستان دو تیم
<b>۲۹۵</b>	<b>قدردانی</b>
<b>۲۹۷</b>	<b>پی نوشت ها</b>
<b>۳۲۹</b>	<b>نمایه</b>

## مقدمه

آخرین شماره نشریه علمی ژنومولکیولار سایکایتری در سال ۱۹۷۹ با مقاله‌ای کلاسیک شروع شد، مطلبی که ذهن مسئولین زندان، مربیان فوتبال و والدین کلافه را بارور کرد. نویسنده مقاله، پرفسور الکساندر شاوس، آزمایش ساده‌ای را ترتیب داد که از ۱۵۳ نفر جوان تندرست، یک آزمایشگر، دو مقوای رنگی بزرگ، و یک آزمایشگاه بسیار روشن تشکیل می‌شد. مردان جوان تک‌تک وارد اتاق آزمایشگاه می‌شدند تا در آزمون عجیب و غریب «قدرت» شرکت کنند. در ابتدا، آزمودنی‌ها به یکی از مقواها زل می‌زدند. نیمی از آن‌ها به مقوایی به رنگ آبی سیر چشم می‌دوختند و نیمی دیگر به مقوایی به رنگ صورتی. پس از گذشت یک دقیقه تمام، آزمایشگر از هر آزمودنی می‌خواست تا دست‌های خود را مقابل بدنش نگه دارد. در همان حال، آزمایشگر بر دست آزمودنی فقط آن قدر فشار می‌آورد که دست‌هایش پایین آمده و در دو طرف بدنش قرار گیرد. وقتی آزمودنی تجدید قوا می‌کرد، آزمایشگر نکاتی را، پیش از آنکه مجدداً آزمایش را انجام دهد، می‌نوشت. سپس از آزمودنی می‌خواست که به مقوای دیگر نگاه کند و دومرتبه تست قدرت را انجام می‌داد.

نتایج آزمایش‌ها به شدت با یکدیگر همخوانی داشت. همه آزمودنی‌ها، جز دو نفر، پس از خیره شدن به مقوای صورتی، قدرت کمتری داشتند و بیشتر در مقابل اعمال فشار رو به پایین آزمایشگر مقاومت کردند. در مقابل،

نگاه کردن به مقوای آبی، چه در مرتبه اول دیده می شد چه در مرتبه دوم، خللی در نیروی آزمودنی ها ایجاد نکرد. از قرار معلوم، رنگ صورتی موقتاً زور آزمودنی ها را تخلیه کرده بود.

شاوس آزمایش دومی ترتیب داد تا اثبات کند نتایج این آزمایش اتفاقی نبوده است. او این بار میزان دقیق تری از نیرو را به کاربرد و از شرکت کننده ها، که مردهایی ۳۸ ساله بودند، خواست تا به یک ابزار اندازه گیری به اسم دینامومتر فشار وارد کنند. مردان ۳۸ ساله، پس از خیره شدن به مقوای صورتی، بدون استثنا و یکی پس از دیگری فشار ضعیف تری به دستگاه اندازه گیری وارد کردند.

شاوس به سراسر آمریکا سفر کرد و، در جلسات عمومی، از نیروی سحرآمیز و آرامش بخش رنگ صورتی براق سخن گفت. در یکی از این جلسات، که برای تلویزیون آمریکا فیلم برداری شد، آقای کالیفرنیا، مرد آهنین مشهور، چند بار به راحتی عضله گرفت، ولی بعد از آنکه به مقوای صورتی خیره شد به زحمت توانست یک بار هم آن کار را تکرار کند. شاوس، با توجه به قدرت رنگ ها، پیشنهاد کرد که نگهبانان زندان زندانی های خشن را در سلول های صورتی رنگ زیر نظر بگیرند. در نتیجه، دو افسر بازداشتگاه مرکزی نیروی دریایی ایالات متحده در سیاتل واشنگتن دیوار یکی از سلول های بازداشتگاه را صورتی براق کردند. استوار یکم جان بیکر و سروان ران میلر به مدت هفت ماه زندانی های جدیدالورود را زیر نظر گرفتند. آن ها دیدند که چگونه زندانی های خشمگین و آشفته وارد سلول صورتی می شدند، ولی پانزده دقیقه بعد، آشکارا آرام تر بیرون می آمدند. علی القاعده، زندانیان تازه وارد پرخاشگرند ولی افسران مزبور، در طی این دوره آزمایشی هفت ماهه، حتی یک مورد حادثه خشونت بار را گزارش ندادند.

به منظور تجلیل از دو افسر یادشده، این رنگ صورتی بیکر-میلر نامیده شد و بقیه بازداشتگاه ها در سراسر آمریکا به رنگ آدامس بادکنکی درآمدند.

بازداشتگاهی در سن خوزه کالیفرنیا، برخی از زندانی های جوان، در اثر بیاداشت شدن در سلول صورتی، آن قدر کم زور شده بودند که فقط روزی چند دقیقه قدری می کردند. از زمانی که مسئولان بازداشتگاه های کوچک ایالتی به تازگی مستی خشن را به سلول های صورتی انداختند، رنگ مزبور به عنوان صورتی بازداشتگاه مستان<sup>۱</sup> نام گذاری شد.

در ابتدای دهه ۱۹۸۰، رنگ صورتی به طور گسترده ای رواج یافت. شاوس دریافت که روان پزشکان آشفته خاطر، دندان پزشکان، معلمان و والدین دیوارهای سحر کار یا زندگی شان را به رنگ صورتی براق درآورده اند. مسئولین اماکن عمومی میزهای داخلی این ساختمان ها را صورتی کردند و از کاهش بارز رفتارهای خشونت آمیز خبر دادند؛ شرکت های اتوبوس رانی نیز با صورتی کردن صندلی های تیبیس ها از رفتارهای تخریب کننده جلوگیری کردند.

زمانی که کارمندان خیریه «راه متحد»<sup>۲</sup> یونیفورم های صورتی پوشیدند، از قرار طبق آخرین دو سه برابر همیشه کمک کردند. مربیان فوتبال در ایالت کلرادو دانشگاه لووا، پیش از آنکه کمیته های ورزشی محلی دستور دهند که رخت کن تیمی میزبان و مهمان باید یکسان باشد، رخت کن تیم های مهمان را صورتی کردند تا حقیقتشان را آرام سازند. تکس شرام، مربی با سابقه تیم فوتبال دالاس کابویز، شاوس را بخواند و نظری را در مورد به کار بستن همان استراتژی در تیمش جویا شد. رقبایی که شانس کمی برای پیروزی در رینگ بوکس داشتند بنا به پوشیدن شورت های صورتی کردند و در برخی موارد حریفان قدرشان را مغلوب ساختند.

خلاصه، رنگ صورتی راهکاری بدیع برای حل معضلات و مسائل گوناگون است. از آنجایی که بیش فعالی گرفته تا اضطراب و طراحی راهبردهای رقابتی<sup>۳</sup>

1. Drunk Tank Pink  
2. united way