



## نوستالژی: بازنگری مفهوم و کارکردها (۲)

دکتر محمود بابائی

پیش درآمد

شاید شنیده باشید این دو جمله را: «انگار از همه زندگی‌اش یک خاطره داره... اون هم دوران سربازیشه. هزار بار برایمان گفته، باز هم تا می‌نشینی از دوران سربازیش می‌گه!»

در یک تجربه شخصی، می‌توانم بگویم کسانی را می‌شناسم که با وجود ماجراهای بسیار عجیب در طول زندگی‌شان، هرگز از آن‌ها نشنیدم که از گذشته خود بگویند و به بیان خاطره بپردازند؛ حتی به شکل گزینش هم چیزی برای یادآوری ندارند. دقیق‌تر بگویم، از بازگشت به گذشته و یاد کردن دوران جوانی خود بیزار بودند! چرا؟

در این بررسی میدانی، به این نکته مشترک در بین این افراد رسیدم که همه آن‌ها «گذشته تلخ و پر از مرارت» داشته‌اند. جوانی‌شان صرف خدمت به ارباب و کارفرما بوده و رنج بی‌پایان فقر و نداری و گر سنگی. یادآوری چنین رخدادهای تلخی، چه حسی در فرد ایجاد می‌کند؟ جز تزریق افسردگی و خشم و خمودگی چه دستاوردی دارد؟ پس بنا به تعریف و کارکرد نوستالژی، ما انتظار داریم که افراد برای بازآفرینی ذهنی تجربه شاد و رسیدن به نوعی سرخوشی، از گذشته یاد کنند. گذشته‌ای که برایشان التیام‌بخش و آرامش‌دهنده است.

شاید شما هم کسانی را بشناسید که وقتی به گذشته و خاطرات نوستالژیک خود اشاره می‌کنند، دچار «تکرار در گزینش» می‌شوند. یعنی یک یا دو خاطره شیرین زندگی‌شان را به دفعات تکرار می‌کنند! اگر گروه نخست، هیچ خاطره نوستالژیک شیرینی ندارند، گروه دوم بایان گزینشی اندک رخدادی که در گذشته برایشان خاطره‌انگیز و شیرین بوده و اکنون به آن‌ها سرزندگی و شوق و شادمانی می‌بخشد، دل‌خوش هستند. برای همین، دچار «تکرار» در بیان می‌شوند. شاید این برای دیگران ملال‌انگیز باشد، اما برای خودش شیرین و لذت‌بخش است. نوستالژی با کشیدن یک ماشه شروع می‌شود برای یادآوری خاطره؛ یک یادآوری «گزینشی».

## یادآوری مفهوم

نویسندگان گوناگون، احساس نوستالژیک را با عبارات مشابهی مفهوم‌سازی کردند. به‌عنوان مثال، ورنر آن را به‌عنوان «تلخ شیرین، نشان‌دهنده یک لذت غم‌انگیز، شادی با غم و اندوه» توصیف کرد. دیویس نوستالژی را «تداعی با لحن مثبت از گذشته زیسته» نامید، و همچنین دیویس گفته است که «تجربه... نوستالژیک... با تلقی زیبایی، لذت، شادی، رضایت، خوبی گذشته آمیخته می‌شود. شادی، عشق... تقریباً هرگز احساس نوستالژیک با آن احساساتی که ما معمولاً آن‌ها را منفی می‌پنداریم تزیین نمی‌شود» و کاپلان هم، نوستالژی را به‌عنوان «احساس گرم در مورد گذشته، گذشته‌ای که با خاطرات شاد، لذت‌ها و شادی آمیخته است» تعبیر کرد، و گفت که حس نوستالژیک «اساساً تجربه‌ای از شادی است که فضایی از شیفتگی و احساس سرخوشی می‌آفریند».

برای درک بهتر نوستالژی می‌توان گونه‌های آن را از یکدیگر جدا کرد:

نوستالژی می‌تواند شخصی (personal nostalgia) باشد؛ افراد تجربیات شیرین و شخصی گذشته خود را به یاد می‌آورند. این نوستالژی به تجربیات زندگی خود شخص مربوط می‌شود، یعنی محتوای رویداد نوستالژیک از خاطرات زندگی‌نامه خود او سرچشمه می‌گیرد.

نوستالژی می‌تواند جمعی (collective nostalgia) باشد؛ منعکس‌کننده خاطرات مشترک در یک جامعه یا فرهنگ است. نوستالژی جمعی را می‌توان به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم تجربه کرد، یعنی می‌تواند واقعی یا تاریخی باشد. نوستالژی جمعی، که گاهی به‌عنوان ابزار سیاسی استفاده می‌شود، زمانی رخ می‌دهد که جوامع یا کشورها بخواهند به دوران گذشته در تاریخ خود برگردند که بهتر از زمان حال تلقی می‌شود. با توجه به اینکه کشورها و فرهنگ‌های مختلف تمایل دارند تاریخ را کاملاً متفاوت آموزش دهند، انتظار داریم که نوستالژی تاریخی بین فرهنگ‌ها متفاوت باشد.

برخی از مطالعات نشان داده‌اند که فرهنگ‌ها در درک رویدادهای گذشته و اهمیت قائل به گذشته متفاوت هستند. (جهان‌بینی فرد و نگرش او به تاریخ و زندگی) دیدگاه‌های جامعه‌شناختی نشان می‌دهد که نوستالژی ممکن است نتیجه کاهش انسجام اجتماعی باشد. (Bhattacharya, O., Lux, A., & Kemp, S. 2022).

و نوستالژی می‌تواند تاریخی (Historical nostalgia) باشد؛ این نوستالژی به دوران تاریخی گسترده‌تری گره‌خورده است، دورانی که شکوه آن در تاریخ مشترک مردم یک سرزمین، درخشان است. مصداق‌های نوستالژی تاریخی را، حافظه تاریخی مشترک مردم یک سرزمین تعیین از دوره‌های پرشکوه، نمایان می‌کند. نوستالژی فرمانروایان اسطوره‌ای در دوره‌های تاریخی، نوستالژی پیروزی‌های غرورآفرین و مانند آن.

## معنای زندگی و نوستالژی

«معنا در زندگی» به این درک ذهنی اشاره می‌کند که وجود فرد، مهم و باارزش است، زندگی‌اش هدفمند و جهت‌دار است، و نیز رخدادهای زندگی منسجم و قابل پیش‌بینی است. روایات نوستالژیک وقایع مهمی از زندگی فرد، مانند سالگردها، فارغ‌التحصیلی‌ها، یا رخدادهای فرهنگی مانند جشن‌ها، جشنواره‌ها، دورهمی‌ها را به ذهن فرامی‌خوانند. این رخدادهای پر از معنا هستند؛ آن‌ها ارزشمند، هدفمند و قابل پیش‌بینی هستند. بنابراین، آن‌ها به‌عنوان بستری برای تقویت حضور معنا در زندگی فرد عمل می‌کنند. خاطرات نوستالژیک منبع قوی معنا هستند.

شواهد تجربی نشان می‌دهد که نوستالژی به‌مثابه سرچشمه معناداری زندگی عمل می‌کند. سرچشمه آرزوی بازگشت (حتی موقت) به گذشته ناشی از این احساس خوشایند از «آن زمان» و «آن مکان» است. خاطرات دوست‌داشتنی و معنادار (از نظر خود فرد) مهم هستند. ما، هنگام نوستالژی، یک رویداد دوست‌داشتنی و معنادار را به یاد می‌آوریم نه تلخی و رنج را.

## نوستالژی و فرهنگ

تفسیر هر رخدادی در بستر زمان، مکان و نیز «فرهنگ جامعه» مطلوب است. هر جامعه‌ای، گذشته، ارزش‌ها، اسطوره‌ها، رخدادهای و بایدها و نبایدهای خود را دارد. این عناصر فرهنگی در طول زمان آموزش داده می‌شود و در زندگی افراد و نسل‌ها استمرار پیدا می‌کند. اینکه با افراد آموزش داده شود چگونه به گذشته بنگرند، تابوها کدامند و بایدها و نبایدها چیست‌اند، نقش مهمی در رویکرد ما به پدیده نوستالژیک و تفسیر آن دارد. هرچند ممکن است تفاوت‌های فرهنگی، موجب تفاوت نگرش جامعه به نوستالژی نشود یا تفاوتی معنادار نداشته باشد.

نتایج یک پژوهش نشان داد که کسانی که به طور مثبت در مورد گذشته فکر می کنند، وقتی با سناریوی آینده تیره و تاریک مواجه می شوند، احساس نوستالژی می کنند، اما زمانی که با سناریوی آینده ای روشن مواجه می شوند، احساس نوستالژی نمی کنند. با این حال، چنین تأثیری در کسانی که به گذشته فکر منفی می کردند مشاهده نشد. تبیین های جامعه شناختی نوستالژی آن را به کاهش همبستگی اجتماعی و اخلاق نسبت می دهند.

انعطاف پذیری نوستالژی در طول زمان نشان می دهد که می تواند بین فرهنگ ها نیز قابل انعطاف باشد. همچنین تصور می شود که تفاوت فرهنگی، خودش عامل مهمی در رخدادهای نوستالژیک و تفسیر آنها هستند؛ زیرا به عنوان یک احساس ثانویه در نظر گرفته می شود، که به این معنی است که تفسیر احساس نوستالژیک می تواند به ادراکات فرهنگی از نوستالژی وابسته باشد.

## نوستالژی و ایدئولوژی

ایدئولوژی، مجموعه ای از باورها یا اصولی است که ذهن افراد را هدایت می کند و تصمیمات و اقدامات زندگی و فعالیت آنها را شکل می دهد. گزاره های ایدئولوژی درباره گذشته و تاریخ و آنچه «زندگی باشکوه» می نامد، آن چنان نزد پیروان پررنگ می شود که نوستالژی نه یک امر «تجربه ذهنی یا واقعی مربوط به فرد» بلکه یک امر «قدسی» می شود که ارتباطی با زندگی شخصی گذشته فرد یا ذهنیت نوستالژیک فردی اش ندارد.

ایدئولوژی و نوستالژی به شدت درهم تنیده هستند و نحوه درک ما از گذشته و تصور آینده را شکل می دهند. ایدئولوژی اغلب بر نوستالژی تأثیر می گذارد، زیرا افراد ممکن است دوره های گذشته را ایده آل کنند که با باورهای فعلی شان همسو باشد. نوستالژی می تواند ایدئولوژی را تقویت کند، زیرا آن «دوره باشکوه» و خاطرات خوش و لذت بخش می تواند باورها و مقاومت فرد در برابر تغییر را تقویت کند و باور ایدئولوژیک را را سختر نماید؛ شبیه یک حلقه باز خورد، که در آن ایدئولوژی نحوه به یاد آوردن گذشته را شکل می دهد و آن خاطرات، به نوبه خود موضع ایدئولوژیک را تقویت می کند.

ایدئولوژی به احساس نوستالژیک باورمندانش، رنگ و لعاب ایدئولوژیک می دهد (حس نوستالژیک ساختگی) و افراد را در بیان آزاد احساس خود آزاد نمی گذارد. دیکته کردن اینکه به چه چیز باید احساس نوستالژیک داشته باشیم، از کارکردهای ایدئولوژی است. این چنین است که درمی یابیم که چقدر باورها و خاطرات ما درهم تنیده شده اند.

## نوستالژی و خود تداومی

ما تداوم و ماندگاری خود را به عنوان احساس ارتباط بین خود گذشته و حال خود تعریف می کنیم. نظریه پردازان نوستالژی را با تداوم خود پیوند داده اند. برای مثال، دیویس در سال ۱۹۷۹ نوشت که نوستالژی «منابع روان شناختی ما را برای تداوم، راهبری می کند».

اشخاص، هنگام نوستالژی، رویدادهای مهم زندگی یا آیین های فرهنگی از گذشته شخصی خود به یاد می آورند. چنین موقعیت هایی شکاف بین گذشته و حال فرد را پر می کنند و خط داستانی را ایجاد می کنند که مسیر زمانی فرد را روشن می کند و می تواند اکنون و گذشته را در یک نمودار ذهنی به تصویر بکشد و مقایسه کند. در واقع، یافته های اولیه، بر اساس تحلیل روایات نوستالژیک، نیز چنین پیوندی را نشان می دهد. تمایل به دیدن عکس های خانوادگی برای پیوند زدن آن با «اکنون» یک نمونه آن است. در کل، نوستالژی به عنوان پله ای برای رسیدن به ماندگاری و «تداوم خود» عمل می کند.

### کارکردهای نوستالژی: آیا نوستالژی فایده/فایده هایی دارد؟

انگیزه نوستالژیک در زمان های گسست سیاسی-اجتماعی به شدت احساس می شود. نوستالژی همیشه یک دستور کار دارد. در کمرنگ ترین شکل خود، به عنوان یک مکانیسم دفاعی در زمان ریتم های تند زندگی و تحولات تاریخی عمل می کند. پیوندهای اجتماعی را تقویت می کند، عزت نفس مثبت را افزایش می دهد و عاطفه مثبت ایجاد می کند. نوستالژی در پاسخ به حس و روحیه منفی گرا و حالت عاطفی گسسته احساس تنهایی رخ می دهد. (Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. 2006)

علیرغم تمرکز ذاتی نوستالژی بر رویدادهای گذشته، در واقع «سوخت» هم برای آینده فراهم می کند. نوستالژی باعث تحریک احساسات، رفتارها و اهدافی می شود که می تواند تأثیر مثبتی بر این بخش از زندگی شما بگذارد:

**احساس.** احساسات نوستالژیک می تواند منجر به مجموعه ای از حالات عاطفی مثبت شود، از جمله افزایش خوش بینی و الهام بخشی، افزایش عزت نفس، و احساس هدفمندی و جوانی. نوستالژی همچنین می تواند در موقعیت های نامطمئن، استرس زا یا طاقت فرسا یک خروجی ترمیم کننده باشد.

**رفتار.** نوستالژی می تواند هم سرچشمه یک انگیزه مؤثر باشد، هم الهام بخش، و هم اینکه شما را وادار کند تا بر اساس آن الهام عمل کنید. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که خوش بینی ناشی از نوستالژی در مورد سلامت جسمانی منجر به افزایش فعالیت بدنی می شود. مطالعه دیگری، پس از اشاره به نوستالژی به عنوان یک مکانیسم مقابله ای اولیه در طول همه گیری کووید-۱۹، نشان داد که این نوستالژی همچنین باعث تجدید حیات در سفرهای تفریحی پس از همه گیری می شود.

**شناخت اجتماعی.** نوستالژی می‌تواند شما را تشویق کند تا مسائل بین فردی را حل کنید، با دوستان قدیمی خود ارتباط برقرار کنید و روابط مهم زندگی خود را در اولویت قرار دهید. به‌طور کلی، نوستالژی در خدمت تقویت احساسات ارتباط اجتماعی است که برای تجربه انسانی حیاتی است.

**خلاقیت.** مطالعات نشان داده است که نوستالژی خلاقیت را تقویت می‌کند. افرادی که در یک مطالعه شرکت کردند، هنگام نوستالژی، نثر خلاقانه‌تری در نوشتار تولید کردند. گشودگی به تجربه تأثیر نوستالژی را بر سطوح خلاقیت آن‌ها تعیین کرد.

در سطوح سالم، واضح است که نوستالژی دارای مزایای سلامت روانی و جسمی است. اما آیا چیزی به نام نوستالژی بیش از حد وجود دارد؟ (Bishop, Chelsea, 2024).

نوستالژی حداقل سه کارکرد کلیدی دارد. نخست اینکه دارای لحن مثبت هستند، و نوستالژی روحیه مثبت را افزایش می‌دهد. دوم، با توجه به اینکه «افراد» به‌طور معمول، خودشان نقش اصلی را در روایت‌های نوستالژیک دارند، نوستالژی باعث افزایش عزت‌نفس می‌شود. سوم، با توجه به اینکه روایات نوستالژیک معمولاً افراد دوست و خویشاوند نزدیک را به نمایش می‌گذارند، نوستالژی حس ارتباط اجتماعی را تقویت می‌کند.

محققان همچنین چهارمین کارکرد نوستالژی را در نظر گرفته‌اند: معنای وجودی. خاطرات نوستالژیک مربوط به تجربیات ارزشمند زندگی مشترک با دیگران است. گروهی از پژوهشگران، این فرضیه را مطرح کردند که نوستالژی با یادآوری تجارب ارزشمند زندگی، ادراک از معنای زندگی را تقویت می‌کند.

در مجموع، برخلاف ادعاهای مطرح‌شده در دهه‌ها و قرن‌های گذشته، بر پایه پژوهش‌های انجام‌شده، هیچ مدرکی مبنی بر مشکل‌ساز بودن نوستالژی به دست نیامده است. نوستالژی خلق و خوی منفی را افزایش نمی‌دهد، یا سد راه بهتر زیستن نمی‌شود. بلکه در عوض، نوستالژی با بهبود خلق و خوی مثبت، موجب افزایش ارتباط اجتماعی، افزایش اعتماد به نفس مثبت، و کمک به ادراک از معنای زندگی می‌شود. نوستالژی می‌تواند یک عملکرد محافظتی باشد برای کسانی که در معرض خطر سلامت روانی ضعیف هستند و یک عملکرد ترمیمی برای کسانی که قبلاً از آسیب‌شناسی روانی رنج می‌برند؛ و اینکه: نوستالژی می‌تواند با ساختن روایت‌هایی که به گذشته مشترک افراد مربوط است، تداوم این ارزش‌ها را در حال و آینده امکان‌پذیر سازد.

در برابر دل‌تنگی و تنهایی. ارتباطات اجتماعی در سلامت روانی نقش اساسی دارند. طرد اجتماعی منجر به کاهش ادراک از معنای زندگی و خودتنظیمی ضعیف در زندگی می‌شود. طرد شدن سلامت روانی را تضعیف می‌کند، و تنهایی یک عامل خطر برای افسردگی، اختلال در غذا خوردن، و خودکشی است. از این رو، شواهد نشان می‌دهد که کیفیت زندگی اجتماعی افراد تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان آن‌ها دارد. با توجه به اینکه تنهایی،

فرد را به سوی خاطرات نوستالژیک فرامی‌خواند، ما بر این باوریم که نوستالژی برای خنثی کردن اثرات تنهایی و بازگرداندن حس ارتباط با دیگران است که برای عملکرد روان‌شناختی مطلوب، حیاتی است. زمانی که افراد طرد یا تنهایی را تجربه می‌کنند، ممکن است خاطرات نوستالژیک برای رفع نیاز «تعلق داشتن و وابستگی» باشد و فرد اطمینان یابد که از نظر اجتماعی، بی‌ریشه و بی‌کس و کار نیست، شایسته است و افرادی در زندگی‌اش وجود دارند که برای او ارزش قائل هستند. به این ترتیب، نوستالژی ممکن است از افراد در برابر تهدیدی که تنهایی برای سلامت روانی ایجاد می‌کند محافظت کند.

یعنی اگرچه تنهایی منجر به کاهش درک حمایت اجتماعی می‌شود، اما باعث ایجاد نوستالژی نیز می‌شود. نوستالژی نیز به نوبه خود برای مقابله با تأثیر مخرب تنهایی عمل می‌کند. این یافته‌ها حاکی از آن است که وقتی افراد تنها هستند، خاطرات نوستالژیک را فراخوان می‌کنند و انجام این کار ضربه احساس تنهایی را کاهش می‌دهد.

## نوستالژی و پیری موفق

با بالا رفتن سن، افراد با چالش‌هایی مواجه می‌شوند که می‌توانند سلامت روانی را تضعیف کنند. پیر شدن مستلزم مواجهه با تغییرات عمده زندگی است که می‌تواند احساس هویت فرد را تهدید کند. سن بالا با زوال شناختی و جسمی و همچنین کاهش ارتباطات و فعالیت‌های اجتماعی همراه است. با این حال، سالمندان معمولاً از نظر روانی سالم هستند. (Routledge, Clay, Wildschut, Tim, Sedikides, Constantine and Juhl, Jacob 2013). اینجاست که باید با شگفتی از تأثیر نوستالژی یاد کرد.

## انزوا، قرنطینه

همه مردم دنیا به شکل باورنکردنی و بی‌سابقه‌ای بختک کرونا را به مدت حدود دو سال تجربه کردند. برجسته‌ترین حس در آن دوران، حس نگاه حسرت‌آمیز به گذشته‌ای بود که این همه محدودیت عجیب و زندان قرنطینه و دوری و ترس نبود. با همه‌گیری کرونا، نوستالژی یک سوژه نو پیدا کرده است. در آغاز پاندمی کرونا، حسرت زمانی برانگیخته شد که بازم بتوانید دوستان خود را ملاقات کنید و به کشورهای دیگر سفر کنید. در حالی که برخی بر اثر درمانی نوستالژی تأکید می‌کردند، برخی دیگر همه‌گیری را پایان این باور ساده‌لوحانه می‌دانستند که همه چیز در گذشته بهتر بود. این ایده که انزوای ناشی از همه‌گیری کرونا می‌تواند در چند دهه آینده، به موضوع نگاهی نوستالژیک تبدیل شود هم ممکن است! نوستالژی قرنطینه، نوستالژی تحمل آن همه محدودیت و زنده ماندن!

## منابع:

Bhattacharya, O., Lux, A., & Kemp, S. (2022). Some Cultural and Historical Aspects of Nostalgia: Nostalgic Experience Differs Among Cultures but Appraisal of the Past Does Not. <https://doi.org/10.31234/osf.io/rq5tn>

Bishop, Chelsea (2024). What to Know About Nostalgia. Reviewed by Zilpah Sheikh, MD. <https://www.webmd.com/balance/what-to-know-about-nostalgia#1-3>

Davis, Fred (1979) *Yearning for Yesterday: A Sociology of Nostalgia*. New York: The Free Press.

Kaplan, H. (1987). The psychopathology of nostalgia. *Psychoanalytic Review*, 74, 465–486

Massantini, Leonardo (2022) *Philosophy of Nostalgia: Affectivity, Media and Politics*. Thesis, Universitat Osnabruck. Osnabrück, 2022. <https://flore.unifi.it/handle/2158/1303281?mode=full>

Routledge, Clay, Wildschut, Tim, Sedikides, Constantine and Juhl, Jacob (2013) Nostalgia as a resource for psychological health and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 7 (11), 808-818. (doi:10.1111/spc3.12070).

Sedikides, Constantine and Wildschut, Tim (2022) Nostalgia across cultures. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 16. (doi:10.1177/18344909221091649).

Vaccaro, A.G., Kaplan, J.T. & Damasio, A. (2020). Bittersweet: The Neuroscience of Ambivalent Affect. *Perspectives on Psychological Science*, 15(5), 1178. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691620927708>

Werman, D. S. (1977). Normal and pathological nostalgia. *Journal of the American Association*, 25, 387–398.

Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975–993. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.975>

(فهرست کامل منابع در بخش پایانی نوشته درج خواهد شد)