سبک عدالت

آیا هیچ خطاکاری مستحق بخشش نیست؟

توزیع منصفانه بخشش، همین و بس!

■ تلخیص: حسین گل‌محمدی

آیا کسی که در زندگی‌اش مرتکب خطایی می‌شود دیگر هیچ‌وقت می‌تواند به آدمی معمولی در جامعه تبدیل شود؟ در بیشتر موارد، چنین بازگشتی ناممکن است. آن خطا برچسبی روی شخصیت فرد می‌چسباند که هیچ‌چیز نمی‌تواند آن را پاک کند. اما به نظر می‌رسد جامعه بعضی‌ها را راحت‌تر از بقیه می‌بخشد و فرصت دوباره‌ای به آنها می‌دهد. پژوهشگران دریافته‌اند که این بخشش قواعدی دارد و مشخصاً سه چیز بر آن تأثیر بسیاری می‌گذارد: معذرت‌خواهی، خودتحقیری و جبران‌کردن خسارات. مطلبی را که با مقداری تلخیص می‌خوانید جوزف مارگولیس استاد حقوق و حکمرانی در دانشگاه کورنل نوشته و با تفسیر و تحلیل یک نمونه عینی به موضوعی که در سطور نخستین اشاره رفت می‌پردازد.

۱ نمونه‌ای عینی، یک قهرمان خطاکار

اندکی پس از آشوب مرگبار در کاخ کنگره، رسانه‌ها شروع کردند به انتشار مقاله‌هایی که ظاهراً هدفشان ارائه تصویری کامل‌تر از شورشیان بود. بیشتر این تلاش‌ها به شکل رقت‌باری ضعیف بودند، اما یک استثنای شایان توجهی وجود داشت. در ۱۸ ژانویه، نیویورک تایمز گزارشی از کلت کلر ارائه کرد، قهرمان شنای المپیک در سال ۲۰۰۸ که در آشوب کنگره مشارکت داشت و حالا به جرم‌های مختلفی متهم شده بود.

نکته‌اصلی مقاله پشیمانی عمیق و شدیدی است که ظاهراً از شرکتش در آن آشوب احساس می‌کند. شرح‌حال او در این مقاله با یک صحنه دراماتیک آغاز می‌شود. یکی از مربیان سابق کلر، بعد از اینکه می‌فهمد او هم بین آن جمعیت بوده است، با او تماس می‌گیرد. واکنش کلر چه می‌توانست باشد؟ خشم؟ انکار؟ رجزخوانی؟

آخرین چیزی که از کلر انتظار داشت، از آن شناگر مدال‌آور معروف به سرخوشی و شیطنت این بود که بزند زیر گریه. مربی سابقش می‌گفت: «از من عذرخواهی کرد. هی تکرار می‌کرد، تو کارهای زیادی برایم کردی، ولی من ناامیدت کردم. پشت سر هم تکرار می‌کرد. نمی‌خواستم هیچ‌کدام از اینها اتفاق بیفتد.»

در این مقاله حدوداً ۱۶۰۰ کلمه‌ای، اولین و آخرین تصویری که خواننده از کلر می‌بیند یک آدم بغض کرده و پشیمان است که نقشش در این آشوب تقریباً هیچ است و بیشتر تصادفی است تا تعمدی.

در صفحه اول این گزارش، با شرح‌حال مفصلی از یک متهم سروکار داریم که فقط توجه خواننده را به تصویری همدلانه از او جلب می‌کند و احتمال مجرم‌بودن و جدی‌بودن جرم او را به حداقل می‌رساند.

اما مهم‌ترین بخش مقاله -دل‌شکستگی و عذرخواهی بغض‌آلود کلر- نشانه‌ای است از آنکه انگار چیز دیگری هم در کار است، چیزی بسیار مهم‌تر: چیزی که من به آن می‌گویم سیاست‌های (عمیقاً ناعادلانه) بخشش.

۲ بخشش اقدامی همگانی است

معمولاً تصور ما این است که بخشش یک لطف کاملاً خصوصی و بین‌فردی است: یک نفر تصمیم می‌گیرد که کار بد یک نفر دیگر را ببخشد. اما همان‌طور که شرح‌حال کلر نشان می‌دهد، این دیدگاه بیش از اندازه محدود است: بخشش اغلب اوقات نوعی اقدام همگانی است، نه صرفاً اقدامی شخصی. کلر در قبال همه ما مرتکب خطا شده و حالا از همه ما خواسته شده که او را ببخشیم. آن‌طور که من در شغل خودم به‌عنوان یک وکیل مدافع یاد گرفته‌ام، همین امر به‌طور کلی درباره همه پرونده‌های جنایی صادق است. این قبیل پرونده‌ها، با اینکه غالباً با یک کار اشتباه در سطح خصوصی آغاز می‌شود، اما وقتی که دولت درگیر آن می‌شود به پرونده‌ای جنایی تبدیل می‌شود. بنابراین، عذرخواهی کلر یک پرسش اساسی را پیش می‌کشد: از بین میلیون‌ها نفری که هر سال با اتهام‌های جنایی به دادگاه برده می‌شوند، در کنار میلیون‌ها نفر دیگری که در گذشته جرمشان اثبات شده و حالا دنبال فرصت دوباره‌ای هستند، چه کسانی را باید ببخشیم؟

وقتی جامعه یک متهم یا مجرم را می‌بخشد، دارد کار بسیار مهمی انجام می‌دهد جدا از آنچه در نظام عدالت کیفری انجام می‌شود. در پرونده کلر، دستگاه عدالت در نهایت تعیین خواهد کرد که آیا او مرتکب جرم شده یا نه. اما در تصمیم‌گیری راجع به اینکه او بخشیده شود یا نه‌شود جامعه -یا دست‌کم بخش بزرگ و قدرتمندی از آن- ممکن است متمایل باشد که او و رفتار و آینده‌اش را ببخشد. این بخشش نوعی ترحم برآمده از همدلی و لطف است که با باوری بنیادین و تزلزل‌ناپذیر تقویت می‌شود: اینکه کلر «یکی از ما» است. در این نگرش، او دیگر بیگانه یا هیولا تصور نمی‌شود، بلکه روح ناقصی در نظر گرفته می‌شود که گمراه شده، همان‌طور که همه ما می‌شویم.

۳ کارکرد بخشش اجتماعی چیست؟

بخشش اجتماعی امکان مجازات را از بین نمی‌برد. اما این باور که او یکی از ماست تأثیری بسزا خواهد گذاشت بر همه چیزهایی که در نظام عدالت کیفری رخ می‌دهند، از زبانی که برای توصیف او و جرم او به کار گرفته می‌شود و اتهام‌هایی که ممکن است با آنها مواجه شود، تا قواعدی که برای صدور حکم درباره خطای او به کار گرفته می‌شوند، تا نگاه قاضی و هیئت‌منصفه به او و تا نوع و کیفیت مجازاتی که نهایتاً بر او اعمال می‌شود. اگر جامعه نگاه بخشنده‌ای به او داشته باشد، نظام عدالت کیفری برخورد سهل‌گیرانه‌تری با او خواهد داشت؛ چراکه یقین دارد او عضو ارزشمندی از جامعه بوده و خواهد بود. کسی که بعد از اتمام مجازاتش -اگر مجازاتی برایش تعیین شود- از بازگشتش استقبال خواهد شد.

بخشش اجتماعی امکان مجازات را از بین نمی‌برد. اما این باور که او یکی از ماست تأثیری بسزایی خواهد گذاشت بر همه چیزهایی که در نظام عدالت کیفری رخ می‌دهند. از زبانی که برای توصیف او و جرم او به کار گرفته می‌شود و اتهام‌هایی که ممکن است با آنها مواجه شود تا قواعدی که برای صدور حکم درباره خطای او به کار گرفته می‌شوند

بنابراین بخشش اجتماعی به موازات نظام عدالت کیفری کار می‌کند و حتی به آن شکل می‌دهد. بخشش اجتماعی معنایی فراهم می‌آورد برای ارزش اخلاقی متهم، جایگاهی که در جامعه دارد و اینکه نهادهای اجتماعی چطور باید با او برخورد کنند. به این طریق، بخشش اجتماعی فقط لطف بین‌فردی نیست. یک خیر عمومی است که قدرت تغییر همه‌چیز را دارد و مثل هر خیر عمومی دیگر، به‌شکلی نابرابر توزیع شده است.

۴ چه چیزی غریزه بخشش را فعال می‌کند؟

پژوهشگران سه رفتار را یافته‌اند که به‌طور قابل‌اطمینانی «غریزه بخشش» را فعال می‌کند: عذرخواهی، خودتحقیری و جبران‌کردن. اگر فرد خاطی با این رفتارها بر ما نشان داده شود، نگرش ما به او به طرز چشمگیری ملایم خواهد شد. کینه‌جویی‌مان کمتر می‌شود و دیگر او را فردی بیرونی نمی‌بینیم و کمتر مایل خواهیم بود که مجازات شود.

حالا ببینید که چطور در شرح‌حال کلر از این ویژگی‌ها بهره‌برداری شده است. مقاله تایمز الگویی از عذرخواهی و خودتحقیری ارائه کرده که باید در کتاب‌های درسی آن را بنویسند. دست‌کم آن‌طور که مربیان کلر گفته‌اند، او رک‌وراست عذرخواهی کرده و هیچ تلاشی هم نکرده که از خودش سلب مسئولیت کند یا تقصیر را گردن فرد دیگری بیندازد. و عذرخواهی‌اش هم مثل عذرخواهی آدم‌های ناپشیمان نیست («ببخشید اگر کارم شما را ناراحت کرد.») درعین‌حال، تصویر گریه‌وزاری بی‌اختیار او در دو مکالمه جداگانه نمایشی از رفتار خودتحقیرکننده است.

همه اینها پیام‌هایی قدرتمند برای بقیه جامعه می‌فرستند. اول اینکه رفتار کلر دلبستگی او به ارزش‌ها و هنجارهای گروه را دوباره تأیید می‌کند. او با اقرار به اینکه کار خطایی کرده، درواقع اعلام می‌کند که در آینده به رعایت قواعد متعهد خواهد بود. این کار هم دفاعیه‌ای است تا مثل فردی منفور طرد نشود و هم اطمینانی دوباره می‌دهد که تهدیدی ایجاد نخواهد کرد. به عبارت دیگر، او با کارهایش می‌گوید: «من یکی از شما هستم، اگرچه لغزیده‌ام، باز هم می‌شود به من اعتماد کرد. من خطرناک نیستم.» بعد هم این چهره با پیرایشی که دوستان و مربیانش انجام می‌دهند تقویت می‌شود. در مقاله می‌خوانیم افرادی «که بهتر از همه او را می‌شناسند» دیدن او در کنگره را «کاملاً غیرعادی» می‌دانند و مشخصاً تلاش می‌شود که خطاکاری او کمرنگ شود. آنها می‌گویند کلر «نمی‌خواست هیچ‌کدام از اینها اتفاق بیفتد» و اصلاً «در زمان اشتباهی در یک جای اشتباه بود و در کنار آدم‌های اشتباه.» این گفته‌ها، با تهی کردن رفتار کلر از هر گونه قصد و منظوری، آن را بی‌اثر می‌کند و رنج ویرانگر او -تصویر گریه‌هایش- حس همدلی‌ای را فعال می‌کند که خیلی از افراد وقتی به رنج کشیدن دیگران برمی‌خورند، آن را احساس می‌کنند. همدلی، نخستین و اصلی‌ترین مسیر بخشش است.

۵ او یک سفیدپوست است!

درست است که عذرخواهی و تحقیر به کلر در طلب بخشش کمک می‌کنند، اما اینها تنها چیزهایی نیستند که به نفع اوست. شاید بیشتر از هر چیز نژاد او اهمیت داشته باشد. کلر سفیدپوست است و عکس او هم در مقاله آمده است. سفیدپوست‌بودنش، دست‌کم به‌صورت پنهان، دفاعیه او را تقویت خواهد کرد. پژوهشگران مدت‌هاست دریافته‌اند که در تداعی ذهنی سفیدها، معمولاً مجرم‌بودن با سیاه‌پوست‌بودن همراه است (اما با سفیدپوست‌بودن پیوندی ندارد.) سفیدها معتقدند سیاه‌پوست‌ها بیشتر مستعد خشونت هستند تا سفیدپوست‌ها. همان‌طور که روانشناسی به نام جنیفر ابرهارد و همکارش بیان کرده‌اند، «صِرف حضور یک مرد سیاه... می‌تواند جرقه این فکر را بزند که او خشن و مجرم است.» خلاصه اینکه بعضی از مردم مستعد این هستند که صرفاً به خاطر نژاد کلر، با همدلی به او نگاه کنند.

یک عامل دیگر در کنار نژاد کلر منزلت اجتماعی اوست. او یک آدم معمولی ساده نیست، یک مرد سفید میانسال ناشناس نیست. او در سه المپیک شنا کرده و در کنار مایکل فلپس، مدال‌آورترین ورزشکار المپیک، دو مدال طلا برده است.

این جایگاه کمیاب موجب می‌شود نتوانیم در مقابل داستان کلر مقاومت کنیم. روانشناسان دریافته‌اند که مردم معمولاً از عذرخواهی متخلفانی که جایگاه بالایی داشته‌اند بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند و بیشتر مستعد این هستند که تخطی آنها را ببخشند تا تخطی کسانی که چنان جایگاهی ندارند.

بعد هم مزیت دیگری که کلر از آن بهره می‌برد کسانی هستند که به‌عنوان ضامن در دادگاه حاضر می‌شوند. کلر، به‌عنوان یک شناگر نخبه سابق، همراهان کاملاً تحصیلکرده، هم‌تیمی‌های خوش‌صحبت و مربیانی دارد که خیلی سریع می‌شود به آنها دسترسی پیدا کرد. می‌شود روی آنها حساب کرد تا شرح‌حال کلر وزن بیشتری پیدا کند، داستان غم‌انگیز گذشته‌اش روشن شود و پشیمانی بزرگ او به خوبی شنیده شود.

۶ توزیع بخشش باید منصفانه باشد

خواندن شرح‌حال کلر، به‌عنوان یک مطالعه موردی در زمینه کارکرد اجتماعی بخشش، به ما امکان می‌دهد اهمیت واقعی این نوع از پوشش رسانه‌ای را متوجه شویم. همه پژوهشگران دریافته‌اند که بسیاری از افرادی که به نظام عدالت کیفری برده می‌شوند از آنچه انجام داده‌اند پشیمان هستند و مثل کلر، می‌خواهند از قربانیان خود عذرخواهی کنند و بخشیده شوند و واقعیت این است که هیچ‌کدام از آنان با این مزیت اولیه که قهرمان سفیدپوست المپیک باشند کارشان آغاز نمی‌شود. سکویی که کلر روی آن می‌ایستد نمونه بارزی از سیاست بخشش است.

امیدوارم که این نیاز به بخشیدن بتواند میل جامعه به مجازات را ملایم‌تر کند. اما اساساً عین همین امید را برای هر متهم دیگر هم دارم. هر شخصی که خطایی تراژیک مرتکب شده و آن خطا تمام عمر با او خواهد ماند. من متوجه شدم که کلر ممکن است از چیزی برخوردار شود که بسیاری کسان دیگر به‌شکلی لجبازانه از آن محروم می‌شوند. اما این خطای او نیست و جامعه نباید او را از بخشش محروم کند فقط به این دلیل که احتمالاً دیگران را از بخشش محروم خواهد کرد. بی‌عدالتی هرگز به عدالت کمک نمی‌کند و بی‌رحمی را اگر همه‌جا به یک اندازه انجام دهند، کمتر بی‌رحمانه نخواهد بود. کار ما باید گستردن دامنه عدالت باشد، نه جیره‌بندی کردنش و مهم‌ترین بخش آن کار این است که در نهایت، به توزیع منصفانه خیر بخشیدن برسیم.

* نقل از وب‌سایت ترجمان / نوشته: جوزف مارگولیس / ترجمه: محمد باسط / مرجع: بوستون‌ریویو

سبک‌نگرش

دور و برتان شلوغ است ولی احساس تنهایی می‌کنید

یک آدم تنها در میان انبوه تن‌ها

■ زهرا هنربخش

در زندگی همه ما زمان‌هایی بوده که احساس تنهایی کرده‌ایم. از آنجایی که احساس تنهایی یک حس شخصی است، پس تجربه همه افراد از تنهایی متفاوت خواهد بود. یک تعریف مشترک که می‌توان از تنهایی ارائه داد این است که: تنهایی احساسی است که در صورت برآورده نشدن خواسته‌هایمان در برقراری تماس و روابط اجتماعی حس می‌کنیم اما تنهایی همیشه به معنای تنها بودن نیست و خیلی مسائل دیگری وجود دارد که باعث می‌شود حتی آدمی که دور و برش شلوغ است، احساس تنهایی کند.

گاهی شما خودتان انتخاب می‌کنید که تنها باشید و بدون ارتباط زیاد با دیگران زندگی خوب و راحتی داشته باشید، در حالی که برای دیگران این تجربه تنهایی ناراحت‌کننده و ناخوشایند است. در زمانی هم ممکن است با وجود ارتباطات اجتماعی زیاد یا داشتن رابطه‌های مختلف دوستانه هنوز احساس تنهایی کنید. به خصوص ممکن است فکر کنید توسط اطرافیانتان درک نمی‌شوید یا به شما اهمیت نمی‌دهند.

احساس تنهایی به خودی خود یک مشکل روانی محسوب نمی‌شود اما ارتباط نزدیکی با آن دارد، وجود مشکلات روانی می‌تواند باعث احساس تنهایی شود. احساس تنهایی می‌تواند بر سلامت روان شما تأثیر منفی بگذارد، به خصوص اگر این احساسات زمان زیادی طول کشیده باشد. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که تنهایی با افزایش خطر برخی مشکلات روانی، از جمله افسردگی، اضطراب، عزت نفس پایین، مشکلات خواب و افزایش استرس در ارتباط است.

تنهایی دلایل مختلفی دارد که از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. همیشه نمی‌توان دریافت چه عاملی سبب می‌شود که بعضی از تجربه‌ها در ما ایجاد احساس تنهایی کنند.

برای برخی از افراد، برخی از وقایع زندگی مانند: از دست دادن یک شخص و بر هم خوردن یک رابطه، فوت اعضای خانواده یا دوستان، بازنشستگی و از دست دادن ارتباطات اجتماعی در محل کار، رفتن به دانشگاه، تغییر شغل و احساس جدا بودن از همکاران خود، نقل مکان به یک شهر یا کشور جدید، دور از دوستان، خانواده و آشنایان و حتی برخی از افراد هم در روزهای خاصی از سال، مثل روز تولد یا عید سال نو حس تنهایی به وجود می‌آورد و ممکن است به معنای احساس تنها بودن باشد.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در شرایط خاصی زندگی می‌کنند یا به گروه‌های خاصی تعلق دارند، در برابر تنهایی بیشتر آسیب‌پذیر هستند مانند: افرادی که دوست و خانواده‌ای ندارند یا افرادی که از خانواده خود دورند، افرادی که به دلیل بی‌پولی یا مشکلات دیگر از فعالیت‌های اجتماعی کنار گذاشته شده‌اند، گروه‌های اقلیتی که در منطقه‌ای جدا دور از دیگران زندگی می‌کنند، افرادی که به دلیل معلولیت یا مشکلات سلامتی طولانی مدت، از جمله مشکلات روانی، سوءاستفاده جنسی یا جسمی، نژادها یا گرایش جنسیتی، تبعیض و انگ اجتماعی را تجربه کرده‌اند ممکن است ایجاد روابط نزدیک با افراد دیگر برایشان دشوار باشد.

برخی از مردم احساسات عمیق و طولانی از تنهایی را تجربه می‌کنند که از درون آنها ناشی می‌شود و با وضعیت اجتماعی یا تعداد دوستانشان، از بین نمی‌رود. دلایل زیادی وجود دارد که مردم این نوع تنهایی را تجربه کنند. ممکن است احساس کنند نمی‌توانند خود را دوست داشته باشند یا مورد پسند و تأیید دیگران قرار بگیرند، یا ممکن است اعتماد به نفس کافی نداشته باشند.

تفکر به آنچه سبب می‌شود احساس تنهایی کنیم ممکن است به ما کمک کند بفهمیم چگونه با احساس تنهایی مبارزه کنیم.

از دست دادن کسی که دوستش دارید، خلأیی بزرگ در دل شما باقی می‌گذارد. این رنج و عذاب باعث می‌شود انتظار روزهایی را بکشید که زندگی برایتان آسان‌تر شود و همچنان امیدوار می‌مانید که طرفتان برگردد، گاهی اوقات حتی بعد از سال‌ها زندگی مجردی، ممکن است حس کنید که اگر او برنگردد، دیگر هیچ‌کس نمی‌تواند آن خلأ را در زندگی شما پر کند و دیگر نمی‌توانید عاشق کسی شوید. این حرف از نظر منطقی بی‌اساس است اما غم و اندوه باعث می‌شود نتوانیم درست و صحیح فکر کنیم. پس تلاش کنید، باوجود تمام رنج و غمی که دارید تلاش کنید تا در آن موقعیت هم کمی منطق داشته باشید. مهم‌ترین چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که این نیز می‌گذرد. البته شاید در آن لحظه اینطور به نظر نرسد اما تا بوده همین بوده، فقط کافیست قبول کنید.

برخی راهکارها در جهت بهبود وضعیت و رهایی از حس تنهایی به شما کمک می‌کنند از جمله: در فعالیت‌های گروهی شرکت کنید، انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی یا داوطلب شدن در انجام کارهای اجتماعی کمک‌کننده است. حتی اگر شما فردی خجالتی و کم‌رو هستید، باید برای انجام فعالیت‌های اجتماعی گروهی را بیابید، حتی اگر مجبور شوید آن فعالیت را به صورت آنلاین انجام دهید.

در تنهایی غرق نشوید به جای اینکه دائماً احساس تنهایی کنید، خودتان را به انجام کارهایی مانند رفتن به اماکن مذهبی مانند مساجد، کتاب خواندن، پیاده‌روی، تماشای فیلم کمدی یا دوچرخه سواری مشغول کنید و از انجام فعالیت‌های جدید نترسید. لازم نیست تصور کنید برای رفتن به سینما، پارک یا رستوران نیاز به همراه دارید، شما می‌توانید تنهایی به تفریحات مورد علاقه خود بپردازید و لذت ببرید. درست است که بار اول کمی سخت است زیرا این کارها را قبلاً با همراهی شخص دیگری انجام می‌دادید، اما نگذارید این عادت شما را عقب نگه دارد. عجیب نیست که برای خودتان لباس‌های زیبا پوشیده و به رستوران بروید و کارهایی را به تنهایی انجام دهید.

راهکار دیگر این است با افرادی که می‌شناسید، ارتباط بگیرید یا دور هم جمع شوید. یاد بگیرید که خودتان به تنهایی شاد باشید. هنگامی که خودتان را دوست داشته باشید، این دوست داشتن در روحیه و چهره شما تأثیر می‌گذارد و سبب شادابی و نشاط در شما می‌شود. مردم دوست دارند با افراد شاد و با اعتماد به نفس رابطه داشته باشند. یاد بگیرید فرد خوش‌برخورد و خوش‌مشربی باشید، زیرا اگر حضور شما در کنار مردم، برایشان لذت‌بخش باشد باعث می‌شود آنها به سمت شما جذب شوند. نکات مثبت دوستان را یادآوری کنید، هنگامی که چیزی را در شخصیت افراد می‌پسندید به طور عادی به آن اشاره کنید؛ چراکه این یکی از بهترین روش‌ها برای شکستن یخ اطرافیانتان است و کم‌کم باعث افزایش حس اعتماد دیگران نسبت به شما می‌شود زیرا مردم می‌فهمند که شما از آنها انتقاد نخواهید کرد.

در کنار همه این موارد، هیچ‌گاه حضور گرم و پررنگ خدا را فراموش نکنید و از او در همه حال شکرگزاری کنید یاری بطلبید. اگر لحظه‌های زندگی‌تان سرشار از یاد خدا و حس حضور او باشد، می‌توانید احساس تنهایی و غم را به راحتی کنار بزنید و به آرامش برسید.

در تنهایی غرق نشوید، به جای اینکه دائماً احساس تنهایی کنید، خودتان را به انجام کارهایی مانند رفتن به اماکن مذهبی مانند مساجد، کتاب خواندن، پیاده‌روی، تماشای فیلم کمدی یا دوچرخه‌سواری مشغول کنید تا ذهنتان مشغول شده و کمتر احساس تنهایی کنید. فعالیت‌ها و سرگرمی‌های جدید و تازه را امتحان کنید و از انجام فعالیت‌های جدید نترسید