

امید

باوری علمی است

بدون امید از خوشبختی و موفقیت خبری نیست

چگونه امید را بارور کنیم؟

دکتر مسعود کریم نیا

چاپ ششم

امید

باوری علمی است

بدون امید از خوشبختی و موفقیت خبری نیست

چگونه امید را بارور کنیم؟

دکتر مسعود کریم نیا

چاپ ششم

فهرست مطالب

| | |
|---|----|
| پیش گفتار | ۸ |
| بخش اول | ۲۱ |
| دلایل طرح موضوع امید | ۲۱ |
| بخش دوم | ۲۶ |
| امید چیست و دلیل وجود آن در انسان کدام است؟ | ۲۶ |
| نا امیدی، امیدهای بریادرفته و امید کاذب | ۲۹ |
| نا امیدی چیست ؟ | ۳۰ |
| چه چیزهایی امید نیستند؟ | ۳۳ |
| امیدهای کاذب و سرخوردگی از امید دهندگان | ۳۵ |
| امیدهای بریاد رفته | ۳۶ |
| تمرین روزانه امید | ۳۷ |
| محرکه های امید را دریافت و منتقل کنیم | ۳۷ |
| رابطه امید و کمک کردن | ۳۹ |
| بخش سوم | ۴۱ |
| بدون امید از خوشبختی و موفقیت خبری نیست | ۴۱ |
| فقط امید را از دست ندهید! | ۴۸ |
| روانشناسی مثبت: ما چگونه می توانیم از به علاوه دو به بعلاوه پنج برسیم | ۵۶ |
| بخش چهارم | ۶۳ |

| | |
|-----|---|
| ۶۳ | تحقق خویش، استقلال شخصیت و ارزش ها |
| ۶۳ | پیش گفتار |
| ۶۵ | تحقق خویش |
| ۷۹ | استقلال شخصیت |
| ۸۲ | منابع این مبحث |
| | آنچه که همه کس در آرزوی دستیابی به آن ها است: نیازهای جهان شمول |
| ۸۳ | انسانی |
| ۸۵ | بخش پنجم |
| ۸۵ | خلاقیت را می توان آموخت |
| ۹۰ | هوشمندی عقلی و هوشمندی احساسی |
| ۹۴ | تعریف هوشمندی احساسی |
| ۱۰۲ | تعریف هوشمندی اجتماعی |
| ۱۰۴ | بخش ششم |
| ۱۰۴ | چرا رضایتمندی اینقدر دشوار است؟ |
| ۱۰۷ | سخت ترین امتحان |
| ۱۰۹ | رضایتمندی را در کجا جستجو کنیم؟ |
| ۱۱۰ | حسادت |
| ۱۱۲ | چگونه می توان از حسادت آزاد شد؟ |
| ۱۱۳ | حفاظت از خویش در مقابل حسودان |
| ۱۱۴ | بار دیگر قدر چیزهایی را که داریم بیاموزیم |
| ۱۲۶ | توان شفابخشی های شبکه اجتماعی |
| ۱۳۶ | آشتی، شروعی دوباره |
| ۱۳۹ | مشاجرہ آری، ولی به روش صحیح |
| ۱۴۳ | هنر دشوار انتقاد کردن |
| ۱۵۳ | در مفهوم زندگی به عوض خوشبختی چیزهای |
| ۱۵۳ | مهم و با ارزش مطرح اند |
| ۱۷۶ | بخش هفتم |
| ۱۷۶ | ساده تر زندگی کنیم: نیازهای واقعی ما کدامند؟ |
| ۱۹۴ | بخش هشتم |

| | | |
|-----|-------|--------------------------------------|
| ۱۹۴ | | جبر و اختیار |
| ۱۹۴ | | ضرورت و اتفاق |
| ۱۹۷ | | جبر و اختیار |
| ۲۰۴ | | شاپرک ها و قوانین فیزیک (هوبرت ریوز) |
| ۲۰۶ | | گفتمانی پیرامون نقش ضرورت و اتفاق |
| ۲۱۹ | | منابع |
| ۲۲۱ | | جمع بندی ای کلی در مورد موضوع امید |

اثر حاضر اول بار به صورت مقاله ای کوتاه در سال ۱۳۷۷ انتشار یافت و اینک چاپ ششم آنرا که حاصل پژوهشی بیش از بیست سال در زمینه موضوع امید است در دست دارید. نگارنده در آغاز به دنبال اثری جامع در زمینه موضوع امید بود که آن را ترجمه و انتشار دهد. اما طی این سال ها هم چنان اثر جامعی را برای این کار نیافت. اهمیت موضوع و استقبال علاقمندان نگارنده را بر آن داشت که بر اساس آخرین نظریه کلیت گرایانه پژوهش در این زمینه را ادامه داده و به مرور به تکمیل آن پردازد. آنچه که اینجا از نظر خواننده می گذرد پس از چندین تجدید نظر، تکمیل مبسوط و حتی الامکان علمی نسخه های قبلی است و این کار در آینده نیز انجام خواهد گرفت.

تذکر آن که هرچند برخی از نوشتارها و ترجمه های در این اثر در نشریات داخل و خارج انتشار یافته، اما به صورت کامل تاکنون در سطح وسیع منتشر نشده. ذکر چاپ ششم روی جلد صرفا به این معنا است که تاکنون در شش مورد بازبینی و تکمیل قرار گرفته و هر بار در اختیار علاقمندان قرار داشته است.

در این تلاش به ویژه از آقای مهندس خسرو بنده زاده سپاسگزارم که در تبیین علمی مقوله امید همفکری های دراز مدت و تشویق های ایشان همواره شامل حال نگارنده بوده است.

در ضمن از زحمات و حمایت های همه افرادی که، منجمله خواهرم زهره، به نوعی مرا یاری داده اند صمیمانه تشکر کنم.

دکترمسعود کریم نیا

آذر ماه ۱۳۹۹

دسامبر ۲۰۲۰

هرگونه تکثیر و انتشار این کتاب بدون اجازه صاحب اثر مجاز نیست

"گفتند ای بایزید، به چه چیز بدین درجت رسیدی؟ گفت:
اسباب دنیا را جمع کردم و به زنجیر قناعت بستم. آن را در
منجنیق صدق نهادم و به دریای ناامیدی انداختم و آسودم"

کوی نومیدی مرو امید هاست
سوی تاریکی مرو خورشید هاست
هر شکستی پیش من پیروز شد
جمله شب ها پیش چشمم روز شد (مولانا)

پیش گفتار

در معرفی این اثر گفته شد که نگارنده اثری جامع در زمینه موضوع امید که آن را ترجمه و انتشار دهد نیافت و خود با تکیه به جدیدترین روش کلیت گرائی در زمینه شناخت و تحلیل مسائل علمی تصمیم به این کار گرفت. کلیت گرائی بر خلاف شور تجریدی به این معنا است که هنگام رویکرد به هر پدیده ای پژوهشگر می بایست، جهت یافتن بینشی عملی و قابل استفاده و اتکا، توجه خود را نه تنها به موضوع مورد پژوهش، بلکه به همه موضوعات مربوط و جانبی آن نیز معطوف کند. از این رو کافی نیست که به عنوان مثال صرفاً به تعریف و توصیف امید و اهمیت امیدواری پرداخت، بلکه ضروری است حتی الامکان از یک سو به مشکلات و موانع بر سر راه تحقق امید توجه نمود و از سوی دیگر امکانات تسریع تحقق آن را از دیدگاه های علمی انسان شناسی، جامعه شناسی، تربیتی و فرهنگی و به ویژه روانشناسی نیز پرداخت. از این رو با توجه به گسترش بی سابقه این قبیل پژوهش ها، چنین کاری تنها در یک تلاش گروهی متخصصان رشته های مختلف می تواند امکان پذیر باشد. راه دیگر آن که نظریات و به

ویژه پژوهش‌های کارشناسان علوم دیگر را گردآوری نمود. در اثر حاضر بدون باور به کامل بودن آن، از این روش پیروی شده است.

به دلایل بسیار، جهانی که ما امروز در آن زندگی می‌کنیم پیچیده‌گی‌های زیادی پیدا کرده و این پیچیده‌گی‌ها در مجموع بسیاری از مبانی فلسفه حیات و زندگی انسان را به چالش‌های جدید و متعددی فرا خوانده. از یک طرف پدیده جهانی شدن و افزایش روبه رشد جمعیت جهان و همپای آن افزایش رقابت و مهاجرت و کاهش و نابودی منابع طبیعی، بسیاری را به صورت کوچ‌نشینان متمدن و غیر متمدن در آورده. از طرف دیگر تداخل فرهنگ‌ها و انفجار نظام اطلاعاتی و ارتباطی باعث کاهش فرصت‌های آزاد جهت تعمق در درون و رسیدگی به امور معنوی و تربیتی گشته است. این شرایط به ویژه جوانان را در ساماندهی آینده با مشکلات بی‌شماری روبرو کرده. این چالش‌ها برای جوانان در شرق به مراتب بیش‌تر و سخت‌تر از جوانان در غرب است، زیرا دولت‌ها در غرب خود را مسئول سرنوشت جوانان دانسته و در این راه هزینه می‌کنند، در حالی که در شرق این کار تنها بر دوش خانواده و خود انسان قرار دارد.

پیش از ورود به بحث امید، لازم است شرحی در این زمینه بیاوریم که چرا در عنوان نوشتار امید را موضوعی علمی دانسته ایم. از یک سو توضیح مسئله بسیار سهل است و از سوی دیگر زمانی که علمی بودن موضوعی، در کنار نظرات دینی و ایدئولوژیک و حتی مکاتب فلسفی مبتنی بر گمانه زنی، قابل اثبات باشد، شک و تردیدها را در زمینه صحت و سقم آن از میان برده و در هر زمینه‌ای تبدیل به امری قابل اتکاء نموده و باعث آزاد شدن نیروی خلاقیت در انسان می‌گردد.

گفتیم که اثبات علمی بودن امید کار سهلی است. برای حضور ذهن بیشتر در این زمینه در آلمان می‌گویند سلامتی آنقدر امری بدیهی است که انسان زمانی که بیمار می‌شود، تازه به اهمیت آن پی می‌برد! موضوع امید نیز همین وضعیت را دارد، یعنی زمانی اهمیت امید برای ما روشن می‌شود که دچار ناامیدی شویم. حال از آنجا که گفته شد تنها نظرات علم قابل اتکاء می‌باشند، چنانچه به حیات موجود زنده بنگریم، قانون اولوسیون از حدود

یک و نیم قرن پیش سیر تکامل و نحوه پیدایش انواع موجودات زنده را به روشنی بیان کرده و همه یافته های باستان شناسی نیز تا به امروز صحت آن را تایید کرده اند. از این رو از آنجا که اینک در علمی بودن داستان اولوسیون و قوانین آن تردیدی وجود ندارد، پارادایم همه علوم انسانی به انضمام فلسفه از قوانین آن ناشی می شوند. حال در جریان اولوسیون با اصلی ترین قانون آن روبروئیم که عبارت است از تلاش هر موجود زنده در حفظ حیات به صورت هدف اصلی و غریزی! در این راه موجود زنده همه تلاش اش از یک سو در پی ادامه حیات خویش است و از سوی دیگر فراهم آوردن امکان بهینه حیات رده خود در آینده.

این بدان معنا است که سعی و کوشش نه تنها انسان، بلکه همه موجودات زنده در قید امید است و موضوعی است علمی که هم می توان آن را مشاهده کرد و هم مورد آزمایش قرار داد و آزمایش ها نیز همواره نتایج مشابهی دارند، و البته مانند همه ره آورد های علمی، مگر در موارد استثنائی.

در این تلاش دائمی، اولوسیون از هیچ ریسک و بجان خریدن خطری نیز ابا ندارد، به این صورت که چنانچه امکان حیات موجود زنده ای به دلایل گوناگون تغییر شرایط طبیعی و یا ژنتیک وجود نداشته باشد، اولوسیون از طریق موتاسیون در ژن آن موجود، باعث بوجود آمدن موجود زنده دیگری می شود که با شرایط جدید قابل ادامه حیات باشد. به این ترتیب است که در کره زمین این همه انواع موجود زنده پدید آمده اند. شاید به عنوان بزرگ ترین تحول در حیات موجود زنده بتوان نابودی دایناسورها و بوجود آمدن امکان خلقت انسان را در کره زمین نام برد.

اما انسان با برخورداری از مغز بزرگ و امکان ابزار سازی تنها موجودی است که از یک سو امکان تسریع و حتی عدول از مسیر طبیعی جریان اولوسیون را یافت. از سوی دیگر از طریق زبان و نوشتار و هنر توان فرهنگ سازی را پیدا نمود که ایجاد راه جدیدی تحت عنوان اولوسیون فرهنگی را در هستی فراهم آورد و نتیجه آن تمدنی است که اکنون با همه نکات مثبت و منفی اش در آن به سر می بریم. هدف از بیان موضوع آخر

این که به هر حال انسان از این امکان برخوردار شد که در کنار برخورداری از گزینه مشترک امید در همه موجودات زنده، در جریان اولوسیون فرهنگی در موضوع امید دخالت آگاهانه داشته باشد و محتواهای جدیدی در آن وارد کند که تا حدودی در حد توان در این نوشتار به آن پرداخته ایم.

حال که به موضوع امید و امکان تاثیر آگاهانه در آن می‌رسیم، پیشاپیش اولین پیش فرض موفقیت در هر نوع امیدواری در حل مشکلات ناشی از تحولات که برخی برای اولین بار روی داده و خواهند داد، یافتن راه حل های جدید بر مبنای داده های جدید است و فاصله گرفتن از راه های تکراری. نظریه ها و راه حل های ساده و حتی پیچیده دوران های قبل، در بیشتر موارد، برای دوران کنونی قابلیت استفاده را از دست داده و بدین ترتیب بسیاری از الگوهای قدیمی زندگی را فرسوده و ناکارآمد کرده است. به عنوان یک نمونه ساده این امر که شهرنشینی خانواده های بزرگ را که دو سه نسل در کنار هم زندگی می کردند کوچک تر نمود، روابط تغییر یافته و یک حاصل آن منجر به پیدایش خانه سالمندان شد. و در حال حاضر پراکنده بودن خانواده ها در اغلب کشورها همراه همه امتیازات و مصائب آن در چند قاره امری طبیعی شده و نحوه ارتباطات نوینی می طلبد.

آخرین تحول سهمگین جهانی که ما را با چالش های جدید و نوینی روبرو ساخته، پاندمی کرونا است که بسیاری از نحوه های رایج و حتی ساده زندگی انسان ها را دچار تحولی کرده که باز نحوه رویکرد به این شرایط و همزیستی انسان ها در آینده راه حل های نوینی طلب می کند. در کنار تاثیر عظیم این پدیده در اقتصاد و نوع سازماندهی معیشت مردم و جریان جهانی شدن، نمونه بسیار روشن و ساده آن این که تاکنون تماس و جمع شدن افراد، حتی اعضای خانواده با یکدیگر، بدیهی ترین و مسلم ترین موضوع به نظر می رسید، اما با این پاندمی اکنون محدودیت بی سابقه ای یافته و در مواردی از جمله موجب روان پریشی در حال رشد گشته است. در کوتاه ترین نظر این که جهان پس از کرونا با جهان قبل از آن متفاوت است!

ما بخاطر این پیچیده گی ها از یک سو در همه جا شاهد کاهش نقش ایدئولوژی ها و کلی گوئی ها و نظریه های غیر قابل اثبات در زندگی انسان ها هستیم و زمان زمان ارائه راه حل های مشخص و قابل اتکاء برای مشکلات مشخص است و تنها ابزاری هم که بتواند بینشی نسبی مطمئن در اختیار ما قرار دهد دانش است. از سوی دیگر به ویژه در قرن بیستم دانش ره آوردهای عظیمی داشته و تسلط بر همه آن ها، اگر غیرممکن نباشد، کاری است بس دشوار و آن هم پس از سال ها تلاش شاید امکان پذیر باشد. اما جوانان در شروع زندگی هستند و تازه در آغاز آموزش و کسب تجربه. در این شرایط بهترین کوله بار راهنما که هر نسلی به نسل بعدی می تواند اهدا کند چه باید باشد؟

حال طبیعی است که اولین و مهم ترین ابزار حرکت در آغاز هر کاری برای انسان امید است و سپس تسلط بر ره آوردهای دانش روز. به این دلیل ابتدا شناخت امید های واقعی و تلاش در این راه همپای متمایز کردن آن ها از آرزوهای واهی، از امور ضروری تربیتی بشمار می رود.

نگرانی و ترس در مورد آینده توان انسان را بسیار کاهش می دهد. جهت فائق آمدن بر نگرانی ها، فرد بیش از اندازه باز هم در آغاز نیازمند امید است. ره آوردهای نوین علم خوشبختانه بر این پدیده پرتو جدیدی افکنده و برخلاف بینش متکی بر جبر گرائی در گذشته، دانش امروزه نقش انسان و خلاقیت را در ساختن آینده بیش از پیش مورد تاکید قرار داده، آینده را باز و هیچ چیز را از پیش تعیین شده نمی داند. بنابراین شرط لازم و اولیه موفقیت، پرهیز از یاس و مبارزه با ناامیدی است..

با پیشرفت شگفت انگیز دانش در قرن بیستم و دگرگونی پایه های بینشی فیزیک کلاسیک که بر مبنای فیزیک نیوتونی استوار بودند همراه کشف رازهای نهفته در ذرات اتم و ماده از یک سو و شناخت بهتر دانش اولوسیون و غیره از سوی دیگر، جهان بینی علمی ابعاد بسیار گسترده ای یافته، اما ره آوردهای آن هنوز هم در نحوه برداشت ما و حتی روشنفکران بازتاب شایسته را پیدا نکرده است. از جانب دیگر، نفوذ تازه های شاخه های دیگر علوم نظری و تجربی در کلیه سطوح زندگی اجتماعی،

خانوادگی و فردی به مرور گسترده شده و در تلاش نفوذ در بخش هائی دست نخورده هستند. در اینجا کافی است که به علوم شناخت شناسی، جامعه شناسی، رفتار شناسی، مردم شناسی، روانشناسی، ژنتیک و اکولوژی و همچنین عرفان علمی و معنویت نوین اشاره شود که در چند دهه گذشته همگی تعریف های جدیدی پیدا کرده اند.

جهت اثبات علمی بودن موضوع امید در این نوشتار باز هم ابتدا تلاشی جهت استفاده از شناخت های علمی دانش روانشناسی در مورد پدیده امید به عمل آورده ایم. اکنون زمان آن رسیده که هر فلسفه و یا بینشی را با کمک از آخرین نظریه های دانش مورد سنجش قرار دهیم. به عبارت دیگر، فلسفه و یا هر بینش و نظری همان اندازه معتبر است که پایه علمی آن اعتبار داشته و در واقعیت صحت خود را نه صرفا یک بار و احیانا بر اثر تصادف، بلکه بصورت تکراری نشان داده باشد. تنها در پرتو این شناخت ها و دست آوردها همراه تجربیات تاریخ نسل های قبل، این نسل و نسل های آینده می توانند و باید مکانیزم حل مشکلات را انکشاف کرده و آینده را خود معماری کنند.

هنگامی که ما با دیدی وسیع و همراه امید به آینده نگاه کنیم، علاقه ما جهت رؤیت تازه ها بیشتر می شود. این باور حس کنجکاوی را در انسان تقویت کرده و قدرت تخیل را جهت به آزمایش درآوردن امکانات و پتانسیل های ناشناخته گوناگون تحریک می کند. به این ترتیب ما خودآگاه تر و با ابزار ذهنی پیشرفته تری به سوی آینده حرکت می کنیم.

در عین حال، از آنجا که بسیاری و یا غالب رویدادهای آتی برای ما ناشناخته اند، اطمینان خاطر تنها و تنها هنگام روی دادن ها بدست می آیند و بر اساس ره آوردهای دانش آماری، آنچه روی می دهد تنها تحقق یکی از امکانات بی شماری است که همگی کم و بیش احتمال وقوع در آینده داشته اند و تنها هنگامی که یکی از این امکانات لباس واقعیت بر تن می کند ما با واقعیت جدید آشنا شده و پی می بریم که آیا از عهده مشکلات آن برمی آئیم و یا با شکست روبروئیم. از این رو چون قبل از آغاز هر تلاش، هرچقدر هم که پیش بینی لازم را به عمل آوریم، احتمال شکست

وجود دارد، این امر نمی بایست دلیلی بر یاس و نا امیدي باشد و این جریانی است که در سازوکار اولوسیون در هستی به صورت "آزمایش و خطا" (try and error) جاری است و در این راه اشتباهات زیادی هم اولوسیون می کند. در این شرایط افراد امیدوار هر شکستی را یک تجربه مثبت جهت اقدام بعدی تلقی می کنند و شکست می تواند بهترین راهنما و یا حتی پیش فرض موفقیت بعدی باشد. عدم اطمینان نسبت به پیش بینی آینده و ترس از ریسک، برخی از افراد را به گونه ای نگران می کند که توان تحرک آنها محدود شده و یا کلاً از بین می رود.

از این رو امید و هدف گیری صحیح و توجه به موضوع خلاقیت و تلاش لازم و مناسب انسان در این که کدامین راه می تواند با احتمال بیشتری چهره واقعیت به خود می گیرد، عواملی بسیار تعیین کننده می باشند. بدین خاطر اولوسیون به ما نشان می دهد که در راه ادامه حیات و برطرف کردن مشکلات نباید از ریسک ابا کرد و به خاطر احتمال خطا دست روی دست گذارد:

پنبهٔ وسواس بیرون کن ز گوش تا به گوشت آید از گردون خروش
چون گرانیها اساس راحت است تلخها هم پیشوای نعمت است
هر شکستی پیش من پیروز شد جمله شبها پیش چشمم روز شد
(مولانا)

به هر حال و در هر شرایطی ادامه تلاش بهتر از بی عملی است و این نکات را در این بیت از عطار می توان خلاصه کرد:

به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل که گر مراد نیابم به قدر وسع
بکوشم

کاهش امید باعث می شود که برخی آینده ای در پیش رو نمی بینند. در این صورت قدرت طرح ریزی انسان برای آینده از بین رفته و زندگی بصورت باری به هر جهت درآمده، همه چیز به دست تصادف سپرده شده و زندگی حالت گذران روزمره گی به خود گرفته و به مرور قدرت تصمیم گیری و حل کوچک ترین مشکلات نیز در انسان از بین می رود. در این حال زندگی نیز لذت بخش نبوده و به این صورت روند سقوط فرد قطعاً

فراهم می شود، زیرا هر پدیده ای در هستی، بدون مراقبت و تلاش در جهت حفظ نظم آن، بر اساس قانون انتروپی در فیزیک، به سوی بی نظمی و از هم پاشیدگی پیش می رود. فرار از این روند تنها به کمک امید و تلاش امکان پذیر است. به ویژه با امیدی که در اثر تداوم و پی گیری در موارد خاصی تبدیل به عشق می شود. با عشق هم انسان قادر به تحمل مشکلات خارج از الوصف می شود و هم می تواند بسیاری از مرزهایی را که غیرقابل عبور جلوه گر می شوند سهل العبور سازد.

این موضع را هم این دو بیت اشعر سعدی بیان می کند:

عقل گوید شش جهت حد است و بیرون راه نیست
عشق گوید راه هست و رفته ام من بارها
عقل بازاری بدید و تاجری آغاز کرد
عشق دید زآن سوی بازار او بازارها

در عین حال برخی حقانیت امید را به دلایل و طرق گوناگون به زیر سؤال برده و در انسان نسبت به امید ایجاد شک و تردید می کنند. اما چنانچه در نوع و نحوه استدلال ها دقت کنیم، پی می بریم که تلاش ها در زمینه عدم حقانیت امید اگر همراه توضیحات عوامانه، سفسطه و یا حاصل سرخوردگی های فرد نباشند، در بهترین حال با توضیحی فلسفی همراهند. اما آگاه باید بود که فلسفه (رایج در شرق) قدرت اثبات در کف ندارد و در بهترین شرایط، فلسفه بدون ادعای اثبات، به برشمردن و توضیح امکانات می پردازد و هیچ نظریه فلسفی نمی تواند برای انسان حجّت باشد، زیرا از قبل صحت آن روشن نیست و اگر چنین باشد، تبدیل به بینش علمی می شود.

البته تا زمانی که انسان آزادانه بدون نیاز به اثبات، دل به باوری بسته و در امید خود متزلزل نباشد اشکالی در کار نیست. در غیر این صورت اگر برای اطمینان خاطر بدنال وسیله ای مطمئن و قابل اتکاء جهت اثبات بگردیم، این وسیله را جز در علم نخواهیم یافت و ما در این نوشتار این کار را وجه همت قرار داده ایم، با این امید که این تلاش بتواند برای

خواننده فارسی زبان که در حال حاضر در یکی از سهمگین ترین بحران های فکری و فرهنگی بسر می برد، کمک و دلگرمی مؤثری باشد.

حال، یکی از رموز اساسی سریع تر رسیدن به اهداف امید، اول رفتن از راه های ناشناخته و غیر متعارف است، این روشی است که همواره اولوسیون از آن استفاده می کند، زیرا در این راه ها مقاومت کمتری وجود دارد و رمز دیگر، استفاده از ابزار و تکنیک های نو و ناشناخته است . جمع این دو موضوع را "خلاقیت" می گوئیم.

غالب افراد فکر می کنند که هر کسی نمی تواند خلاق بوده و فرد می بایست از استعداد های خاصی برخوردار باشد. اشکال این بینش در این است که از یک سو تحت عنوان خلاقیت همواره مخترع و یا هنرمند بودن ادراک می شود و از سوی دیگر اغلب تصور می شود که چنانچه فرد از استعداد های لازم برخوردار باشد، دیگر برای رسیدن به اهداف نیازمند تلاش زیادی نیست، در حالی که این موضوع هم صحت ندارد. اما روان شناسی بر این باور است که با برداشت صحیح از خلاقیت، هر فردی میتواند خلاق باشد و با تمرین می توان آن را آموخت. دیگر آن که بر خلاف تصور رایج، افراد خلاق به مراتب بیش از دیگران تلاش می کنند، زیرا در جریان خلاقیت، تلاش نه کاری ملال آور، بلکه مسرت بخش شده، رنگ عشق به خود گرفته و تمام زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می دهد.

پس از بررسی موضوعات مربوط به امید در سه بخش اول این اثر، به این خاطر در بخش چهارم برگردان نوشتارهایی علمی را در این رابطه عنوان کرده ایم.

دو رمز اساسی دیگر سریع تر رسیدن به اهداف امید آن است که امیدواری در خلاء انجام پذیرفته بلکه در درون انسان شکل گرفته و در محیط خارج امکان تحقق پیدا کرده و ما همواره در تعامل با محیط و انسان های دیگر می باشیم. طبیعی است که نحوه تعامل ما از سوئی با خویشتن و از جانب دیگر با دیگران و واقعیات بسیار حائز اهمیت است. در این راه برخوردار بودن از آن چه که آن را "ذخایر اجتماعی" و "هوشمندی احساسی" می

نامیم بسیار تعیین کننده اند. منظور از ذخایر اجتماعی و شبکه های اجتماعی به عنوان مثال دوستی ها و آشنائی ها هستند که می توانند به انسان کمک فراوان کنند. به این خاطر با ضمیمه کردن برگردان چند نوشتار علمی در بخش چهارم این موضوع و دیگر اهمیت هوشمندی احساسی نیز تشریح شده.

چند موضوعی که به آن در بخش پنجم پرداخته ایم موضوعاتی از جمله "رضایت‌مندی"، "حسادت"، "قدردانی"، "آشتی" و "غیرو هستند که شاید در نگاه اول برای خواننده موضوعات مهمی به نظر نرسند و یا آن ها را با موضوع امید بی ارتباط بدانند، اما از آنجا که ما انسان ها از سوئی از نظر بیولوژیک و غریزی با برخی صفات منفی به این دنیا قدم می گذاریم و از سوی دیگر محیط اجتماعی نیز صفات منفی زیادی به انسان منتقل می کند، هم شناخت این موضوعات و هم نحوه رویکرد صحیح به آنها از یک سو توان انسان را در تعامل با دیگران افزایش داده و از سوی دیگر با کاهش مشکلات و بارهای روانی انسان، هم جستجوی اهداف امید های واقعی را ساده تر و هم تحقق آن ها را امکان پذیرتر می کنند.

غالباً در آثاری که منتشر می شوند هنگامی که پیرامون مسئله‌ای از زندگی انسان صحبت می شود، چه در زمینه سلامت جسمی و یا روحی و روانی باشد، نگارنده تنها آن موضوع را عنوان کرده و این احساس را در انسان ایجاد می کند که اگر صرفاً به این مسئله توجه کرده و راه حل توصیه شده را انجام دهد، مشکلات تماماً حل شده و زندگی انسان بهبود پیدا می کند. این نوع بینش تجزیه گرایانه و تجریدی، بدون در نظر گرفتن کلیت هر سیستمی کمک چندانی نمی کند. انسان و زندگی او تنها تحت تاثیر یک عامل و یک مشکل قرار نداشته بلکه کلیت بسیار پیچیده‌ای است متشکل از ویژگی ها و مسائل مختلف که چه بسا علت مشکلی در یک زمینه را باید در قسمت های دیگر جستجو کرد. این موضوع در مورد امید هم صادق است. به این خاطر زمانی میتوان پیرامون هر موضوعی، نظری صائب داد که هر مساله‌ای را در ارتباط با کلیت انسان و در نظر گرفتن بخش های دیگر درون و بیرون انسان و ارتباط آن ها با یکدیگر مطرح کنیم. از این رو

نگارنده در این اثر سعی در عنوان کردن مسائلی کرده که میتوانند در باروری و تقویت امیدواری و تسهیل دست یازی به اهداف امید موثر باشند.

نکته آخر در ارتباط با موضوع اخیر همانگونه که در بالا ذکر شد، از آنجا که زندگی هر روز پیچیده تر می شود و علم نیز گسترش می یابد، عملاً هیچ فردی قادر نیست که بر همه ره آوردهای علمی تسلط داشته باشد. حال چنانچه هدف انسان ارائه اثری علمی و مفید بودن آن باشد، جامع بودن اثر را می توان با بهره گیری و ترجمه آثار پژوهش گران افزایش بخشید و نگارنده با این هدف ضمیمه کردن ترجمه برخی نوشتارهایی را که غالباً متخصصین روانشناسی بر اساس پژوهش های علمی نگاشته اند به این اثر افزوده است.

با تأملی کوتاه پیرامون آن چه که تا اینجا بیان کردیم، انسان به این نظر می رسد که مسائل مهمی را امروزه می بایست جهت آمادگی فرد برای در پیش گرفتن یک زندگی سعادت مند در برنامه تعلیم و تربیت و مراکز آموزشی قرار داد، در حالی که حتی در غرب هم این کار در برنامه های آموزشی کمتر انجام می گیرد.

در جهان امروز هدف آموزش و پرورش در مراکز آموزشی غالباً آماده کردن فرد در جهت تسلط فرد در امر اشتغال و کسب درآمد قرار دارد. اما انسان شغل و درآمد را برای زندگی کردن نیاز دارد و زندگی فرد و احساس سعادت چیزی به مراتب بیش از کسب درآمد است و هدف هر انسانی در زندگی در درجه اول، چه به آن آگاه باشد و یا نباشد، تحقق خویش است (که در بخش پنجم به توضیح آن پرداخته شده)، لیکن غالباً آن را صرفاً با ثروتمند شدن اشتباه می گیرند. انسان در نوجوانی هنگام شناخت خویش و استعدادهایش، انتخاب شغل، شناخت نیازهای واقعی مادی و معنوی خویش، انتخاب همسر، انتخاب دوستان و نحوه رفتار با دیگران، انتخاب سرگرمی و غیرو می بایست خود را همراه امید به ابزاری ذهنی ای مسلح کند که تحقق خویش او را ممکن سازد. در غالب موارد اما انسان دیر هنگام به این شناخت نائل می شود و غالباً می گوئیم، ای کاش در جوانی

این تجربیات را داشتیم و یا به قول شعر معروف، عمر دو بایست در این روزگار، تا به یکی تجربه آموختن، با دگری تجربه بردن به کار. طبیعی است که به همه موضوعات ضروری، والدین با پند و اندرز و راهنمایی نمی توانند پاسخ دهند و چه بسا که با تغییر شرایط زندگی، پند و اندرز هرچند خوب آنها برای شرایط دیگری مفید بوده، نه برای امروز.

یک مسئله بارز به عنوان نمونه این که چنانچه فرد تا سه دهه پیش از طریق تحصیلات دانشگاهی می توانست مطمئن باشد که پس از آن شغلی در رشته خود پیدا کند، لیکن امروزه چنین تضمینی وجود ندارد و جوان می بایست در این راه تلاش زیادی کند. به قول بزرگواری در حالی که در زمان جوانی ما به دلیل وجود تضمین شغلی علاقه به آرمان گرایی رواج بسیار داشت، امروزه نسل جوان کمتر علاقه به این مسائل دارد، زیرا که در درجه اول می بایست بیشتر به فکر پیدا کردن محل کاری باشد و مشکلات ناشی از ترس و فشار روانی از دست دادن محل کار.

این یک تحول است که در دهه گذشته به علت افزایش جمعیت در جهان اتفاق افتاده و تحول و تغییر بنیادی دیگر جهان تخریب و نابودی روز افزون محیط زیست است که این نحوه زندگی رایج مبتنی بر اسراف و دور ریختن را از یک سو شدیداً زیر سؤال برده و از سوی دیگر این همه مصرف از حد تحمل روح و روان انسان ها آنقدر فراتر رفته است که بسیاری را دچار بیماری کرده است. دلائل و شدت تخریب محیط زیست را امروز کم و بیش همه می دانند، اما تاثیر حد اقل این شرایط در زندگی فردی این امر خواهد بود که می بایست این نحوه رایج مصرف را به فراموشی سپرده و خود را آماده یک زندگی مبتنی بر نیازهای اساسی و شاید قناعت کرد. در بخش دیگری از این اثر پیرامون آن چه که از رهگذر این تحول در انتظار است دو نوشتار آمده است.

نگرنده در زمینه امید، و توصیه های مشخص و عملی ای که با تکیه بر ره آوردهای علمی بارآوری امید را امکان پذیر سازند، اثر جامعی که بتواند برای جوانان در آغاز زندگی قابل توصیه باشد حتی در غرب نیز نیافت و به این نظر رهنمون شد که خود در حد توان اقدام به چنین کاری کند و

حاصل دو دهه مطالعه و شناخت خویش در این زمینه به صورت اثر
حاضرمنتشر کند که هم برای جوانان و والدین وهم برای دست اندرکاران
آموزش بتواند قابل استفاده باشد.

بخش اول

دلایل طرح موضوع امید

«امید کودکانه ترین ویژگی و در همان حال بنیادی ترین خصلت انسان است که بدون آن زندگی نه آغاز و نه سرانجامی می تواند داشته باشد» (روانکاو اریک اریکسون)

در کنار شرح و توضیح موضوع امید، نویسنده دلایل دیگری را نیز به شرح زیر بر انتشار اثر حاضر مترتب می داند:

۱ - در هر گونه شناخت علمی، نباید تأثیر و تحقق آنرا برای آیندگان و یا تغییر شرایط اجتماعی و سیاسی مفروض دانست، بلکه علمی در وجود انسان مولد شادی و خلاقیت می شود که خود انسان نیز از آن در تلاش امروز خود و حل مشکلات روزمره و فوری خویش بتواند استفاده کند. تأثیرات بعدی را باید بعنوان دست آوردهای جنبی تلقی کرد و نه اصلی.

اما اگر علم صرفاً برای اخذ مدرک، کسب درآمد و مصرف و اسراف بیشتر و مایه فخر فروشی و تحقق مسائل علمی را هم به عهده دیگران نهادن، باشد، اما نه در خدمت پیدا کردن معنا و مفهومی برای زندگی، این علم وبال گردن است. فی الواقع شرایط فکری بسیاری از تحصیل کرده ها متناسب با این ضرب المثل فارسی است که کوزه گر از کوزه شکسته آب می خورد. در این نوشتار می خواهیم از دانش به عنوان نمونه در مورد امید و زندگی فردی بهره جوئیم.

۲ - در همین رابطه کسب دانش و اطلاعات، خصوصاً به صورت ناقص که اساساً مورد استفاده قرار نگیرند و یا نتوانند مورد استفاده قرار گیرند، انسان را سرگردان کرده و چه بسا باعث انحراف می شوند؛ اما آنچه قطعی است، این که انسان از این طریق به خلاقیت نمی رسد. به باور نگارنده و برخی از روانشناسان، یکی از مشکلات جامعه اطلاعاتی و وسائل ارتباطات جمعی گسترده این است که انسان را در معرض بمباران اطلاعات پراکنده و غالباً

غیر ضروری برای انسان قرار داده و ما را به آنها معتاد کرده اند. در این حال انسان فرصت و علاقه خود را جهت تعمق در مشکلات ویژه اش از دست داده و یا افیونی هستند جهت فرار از آن ها ، خصوصا زمانی که انسان بی اختیار خود را به دست این وسائل می سپارد، (توضیح بیشتر در مقاله روانشناختی مثبت).

چنانچه انسان پس از مدتی ارزیابی کند که حاصل او از این کار در قیاس با زمانی که صرف امور اساسی کرده چه بوده، آن وقت به این خودآگاهی خواهد رسید که راندمان بسیار پائین است. اما از این طریق امکان فرار از واقعیت بسیار زیاد و آنرا باید تخدیر بزرگی دانست. برخورد به انسان هائی که از هر چیز و هر جائی اطلاع دارند و به ادعای خود در هر امری صاحب نظرند، لیکن در حل مسائل کوچک شخصی خود دچار اشکال هستند، تقریبا برای ما طبیعی شده. دشواری در اختیار کردن لحظاتی برای تنهائی که هم برای آرامش روح و تعمق در احوال درون ضروری و مفید است و هم جهت انجام امور واجب یکی از پیامدهای این نوع کسب اطلاعات پراکنده و وقت گذرانی است. فرار از درون و توجه انسان به امور خارجی و بیرونی هر روز فزونی می یابد، لیکن آن هم امور خارجی ای که کمتر فکر را به فعالیت و تعمق دعوت می کنند. طبیعی است که به همان میزان توجه انسان نسبت به زندگی درونی کاهش پیدا می کند.

به همین خاطر استفاده از تلویزیون و سرگرمی های اینترنتی برای افراد لذت بخش، اما مطالعه کتاب سخت دشوار است، زیرا که این کار زحمت فکر کردن و پیگیری روابط را از انسان می گیرد و فرهنگ هم کیفیت Fast Food پیدا می کند. گوئی جمع آوری اطلاعات و عدم مصرف آنها نیز اعتیادی است در بین انواع اعتیادها و به عبارت دیگر اطلاعات نیز تبدیل به کالائی شده که انسان باید بابت آن هزینه کند، لیکن به فایده آن هیچ نیاندیشد.

در سطوح علمی نیز در مورد کسب علم چنین رابطه ای وجود دارد و موضوع تنها به انسان های عادی منحصر نمی شود. کسب هر چه بیشتر علم به خاطر اندوخته بیشتر و ندانستن این که این اندوخته به منظور چه

هدفی است، جز مصرف کالای بیش تر و گران تر و تفاخر، انسان را در دنیا به ناکجا آباد برده، لیکن این فرد در این خیال واهی است که آزادی او بیشتر شده و از زندگی لذت بیشتری می برد!

نگارنده به عنوان یک تمرین عملی جهت استفاده از داده های علمی در زمینه مسائل روزمره و مبرم فردی و روش نتیجه گیری های خاص از شناخت های علمی این بحث را انتخاب کرده و موضوعی است که اندیشمندان زیادی در باره آن نوشته و گفته اند. از جمله ارنست بلوخ فیلسوف آلمانی امید را یک پرنسیپ دانست (امید به عنوان یک پرنسیپ) "Das Prinzip Hoffnung" و اثری سه جلدی تحت این عنوان انتشار داد. البته تلاش بلوخ در این اثر بیشتر حول اثبات فلسفی امید دور می زند و کمتر حاوی رهنمود های مشخص است.

در بین سیاستمداران معروف قرن بیستم که انقلابی را از طریق مبارزه صلح جویانه به انجام رسانید گاندی یود که به موضوع امید توجه خاص داشت.

جودیت براون در اثر خود تحت عنوان "گاندی زندانی امید" درباره او چنین اظهار کرده است: "گاندی . . . علی رغم افت و خیز و معارضه با خشم و ناکامی و وجود حالات افسردگی توانست در زندگی خود امید را با اعتقاد مذهبی بیامیزد و همین امر وی را پابرجا نگاه داشت: به تعبیر واقعی تر، گاندی «اسیر امید» بود".

("گاندی زندانی امید"، جودیت براون، ترجمه محمد حسین آریا، دفتر نشر فرهنگ اسلامی ۱۳۷۲، ص ۹۵)

در جای دیگری از اثر فوق چنین آمده: "هرچند حوادث اطراف مهاتما وی را شدیداً معذب می ساخت، (اما او) آنها را به لای و لجنی تشبیه می کرد که رود گنگ هنگام سیلاب به سطح می آورد و امیدوار بود که بزودی سیل فرو می نشیند و آب آرام و زلال جای آنها بگیرد. در واقع هنوز هم امید معیار تفکر او بود: با یقین می گفت هرگز امید را از دست نداده و هیچ گاه هم از دست نمی دهد، چون آن را بخش لاینفک ایمان تزلزل ناپذیر خود به نفی خشونت می داند". (ص ۶۳۱)

اثر دیگری نیز پیرامون امید از روانکاو و انساندوست معروف اریش فروم تحت عنوان "انقلاب امید" چند دهه قبل انتشار یافت. این اثر که حاوی توضیحات مختصری در مورد امید است آنرا به قول خودش از دیدگاه "اجتماعی- روانی" توضیح داده و توجه اش بیشتر معطوف به شرایط پس از جنگ و نگرانی های ناشی از پیشرفت فناوری و از خود بیگانگی انسان در غرب بوده و هدفش در این کتاب نشان دادن راهی است جهت یک نهضت اومانیستی رادیکال در آمریکا. (انقلاب امید، اریک فروم، ترجمه مجید روشنگر، انتشارات مروارید، ۱۳۶۸)

اما در این اثر رهنمودهای زیاد و مشخصی در زمینه بارور کردن امید در زندگی فردی ذکر نگردیده. همان گونه که در بخش های بعدی مطالعه خواهید کرد، در چند دهه اخیر موضوع امید در روانشناسی مورد توجه قرار گرفته و پژوهش های چندی نیز از دیدگاه رفتار گرایائی در این زمینه انجام پذیرفته که حاصل آن، رهنمودهای مشخص تر و قابل استفاده تری است. به ویژه در این سال ها روانشناسی وارد موضوع جدیدی تحت عنوان "روانشناسی مثبت" شده که برای موضوع امید اهمیت فراوانی دارد و در بخشی از این اثر پیرامون آن صحبت شده.

۳- «امید باوری علمی است» را با این هدف نیز عنوان کردیم، تا نمونه ای بیاوریم که تغییر ابزار منطق مبانی فلسفی (پارادایم ها) چگونه برخورد به مسائل را تغییر می دهند، و بالعکس چگونه از دست آوردهای علمی به حل مشکلات فلسفی می رسیم و از آنجا به مرور قادر می شویم به یک بینش نسبی کلیت گرایانه که امروزه بعنوان چراغ علمی راه آینده مطرح می شود، دست یازیم.

۴- ما هنگامی که در نظر داریم حقانیت امید را از دیدگاه علمی ثابت کنیم، طبعاً باید ابتدا به علم باور داشته باشیم. از آنجا که موضوع عرفان علمی نیز جدیداً به عنوان یک روش شناخت در دنیا در حال حاضر جهت تعریف پارادایم های نوین علم بحثی مهم به شمار می رود، باور داشتن به علم همراه باور به عرفان علمی در آن موضوعی با اهمیت است، اما از آنجا که موضوع این اثر پیرامون مسئله امید است، از این رو این موضوع را به

طور بسیار کوتاه در این نوشتار طرح و علاقه مندان را به آثار دیگر نگارنده و دیگران ارجاع می دهیم؛ ضمن این تذکر که شرط لازم باور به علمی بودن امید الزاما مستلزم باور به عرفان نیست.

بخش دوم

امید چیست و دلیل وجود آن در انسان کدام است؟

„ زندگی همهٔ انسان ها مملو از خیالات است. بخشی از آن ها صرفاً پیوسته‌ای هستند و برخی جهت فرار (از واقعیت) و همچنین برخی طعمه ای برای فریبکاران. اما بخش دیگری مانع از آن می شود که انسان با چیزهای بد موجود کنارآمده و پذیرای شکست شود. این بخش دیگر در نهاد خود حاوی امید است و آن آموختنی است „ (ارنست بلوخ)

امید باوری است در انسان که در بر گیرنده آرزوی به وقوع پیوستن پدیده ای مثبت و یا عدم رویداد پدیده منفی ای به نفع خود و یا دیگران در آینده است.

قبلاً گفته شد که امید در وجود همه انسان ها با کیفیت و عمق متفاوت موجود است و امری غریزی و یا به عبارت دیگر فطری است در جهت تلاش برای ادامه حیات. به این خاطر امید می تواند موضوعی در راستای تحقیق علمی قرار گیرد. دلیل و هدف وجود آن در انسان در زمره ابزاری است جهت ادامه حیات و در نهایت تنازع بقاء انسان همچون غرایز دیگری مانند گرسنگی و فرار از خطر و غیره. اریش فروم روانکاو معروف آلمانی این نظر را به نوع دیگری تایید کرده و می گوید: " امید عامل ذاتی و یاطنی شالوده زندگی و عامل پویا و دینامیک روان انسان است. زمانی که امید از میان می رود، زندگی بالقوه یا بالفعل پایان می پذیرد. "

به این خاطر حد اقل امروز می دانیم که نظریه به اصطلاح "رد تئوری بقا" که در گذشته توسط بخشی از روشنفکران چپ در ایران قبل از انقلاب مطرح شد تا چه حد غیرعلمی بود. این موضوع همانند آن است که یک اقلیت چند نفره بخواهند یکی از قوانین هستی را به منظور سعادت مندی یک کشور تغییر دهند!

باری، مرکز غریز در انسان و حیوان در مغز و اعصاب قرار دارد که در آنجا مداوما هورمون هائی جهت حفظ آن ها ترشح می شود. به منظور تشویق انسان جهت تبعیت از غریزه ها، طبیعت پاداش هائی به صورت لذت در نظر گرفته که در مورد امید، این جایزه، شادمانی انسان از تحقق موضوع امید (انتظارات مثبت) است. از جانب دیگر می دانیم که انسان برخلاف حیوانات صاحب اختیار است، هم خود می تواند از غریزه ها یش سوء استفاده کند وهم مورد سوء استفاده دیگران قرار دهد. از این موضوع می توان نتیجه گرفت که برخورداری از امید های کاذب صرفنظر از محتوای آن (همانند انتخاب نوع اغذیه و یا ارضای هریک از غریزه ها) همواره مثبت نبوده و در موارد زیادی نیز می تواند حتی موجب ناپودی انسان شود.

یکی از مشکلات انسان ها (به ویژه در مورد روشنفکران) در این است که در زمینه موضوعات ذهنی (مانند امید) گاه نیازهای ضروری و کوتاه مدت خود را به نفع نیازهای دراز مدت به فراموشی می سپارند. این امر نیز همچون این مثال است که فرد گرسنه ای تصمیم بگیرد تا زمان ایجاد یک کارخانه کالیاس سازی از خوردن غذا پرهیز کند. بدین جهت یکی از دلایل ناامیدی انتخاب ناصحیح موضوع و هدف امید و زمانبندی آن است که به آن امیدهای واهی می گوئیم. از این رو تعمق در این پدیده و آموزش ارضای مناسب این غریزه نیز امری ضروری و قابل توصیه است.

روانشناسان مدت زیادی به پدیده امید توجه نکردند، در حالی که موضوع امید در فلسفه و ادیان صدها سال نقش ایفا کرده و روان شناسی ابتدا از دو دهه پیش آن را موضوع تحقیق قرار داده است.

در عین دشواری تعریف امید می توان گفت، امید عبارت از ابزاری ذهنی است که انسان یا بر اساس احساس و مبانی عقلی و تحلیلی و اطلاعاتی و یا بر اساس باورهای فلسفی خود، انتظار تغییر شرایطی را در جهت رفع مشکلی به سوی بهبودی در وضع احساس کرده و بر مبنای آن تلاش خود را جهت می دهد.

در معنائی دیگر و ساده از دیدگاه روانکاو اریک اریکسون (Erik Erikson)، " امید محرکه احساسی ای است که ما را اساساً وادار به تلاش، ریسک، برنامه ریزی و ادامه کار می کند."

بر اساس نظر اریکسون در اثر فوق الذکر، " امیدوار بودن حالت و کیفیتی از بودن است. آمادگی درونی است. آمادگی متراکم و هنوز "مصرف نشده ای" برای فعالیت است... امید ملازم روانی زندگانی و رشد است."

امید بدون تلاش و حرکت در راه رسیدن به مقصود هم غیر علمی است و هم فساد آور، زیرا که چنین فردی برای توجیه خود در صدد سرایت دادن کاهلی و امیدهای واهی به دیگران نیز بر می آید. این فهم ناصحیح از امید یکی از دلایل بروز فساد در همه مکاتب و مذاهب نیز بوده و هست.

هست در کوشش امیدم بیشتر دارم اندر کاهلی افزون خطر (مولانا)

نه تنها هر تحول و تغییری، بلکه بر اساس شناخت فیزیک از ماده و اتم اساساً وجود هر چیزی در طبیعت و در عالم ذرات، منوط به حرکت است. بدین خاطر، در حقیقت این بیان را به عنوان امری واقع و صحیح در نظام هستی باید بصورت این ضرب المثل آلمانی پذیرفت که: «در دنیا همواره باید دوید تا بر سر جای خود بتوان ایستاد». طبیعی است که انسان دینامیک همواره در حال تحول است. تصورات، ذهنیات و شناخت او نیز همپای آن هر روز نو به نو می شود؛ و یا به زبان بودیسم انسان هر لحظه می میرد و در عین حال از نو متولد می شود. این موضوع در این شعر فارسی به بهترین شکل خود بیان گردیده:

بیزارم از آن کهنه خدائی که تو داری هر روز مرا تازه خدای دگر هستی (سراینده؟)

از مبدل هستی اول نماند هستی ای بهتر به جای آن نشاند تازه می گیر و کهن را می سپار که هر امسالت فزون است از سه پار (مولانا)

بر این اساس باید نسبت به مبانی امیدهای کاذب که بر تئوری های بی حرکتی استوارند واقف بود و هر آنجا که با آن روبرو می شویم، به این نوع باورها یا باید به عنوان یک بیماری روانی و یا کج فهمی علمی و ذهنی برخورد کرد. بیماری روانی از آن جهت که حتی بسیاری از نظرات باصطلاح فلسفی واقعا

مبنای فلسفی نداشته بلکه منشا دیگری دارند. به عنوان مثال سرکوب قدرت خلاقیت انسان در کودکی باعث فقدان اعتماد به نفس و استقلال شخصیت در بزرگسالی شده و منجر به ترس از حرکت می شود، لیکن برای توجیه این نقصان در مواردی نا آگاهانه استدلال های فلسفی آورده می شود. پس از این توضیحات به شرحی در مورد امید های کاذب می پردازیم.

نا امیدی، امیدهای بر بادرفته و امید کاذب

انسان ناامید تنها به آنچه که هست و به آن صورتی که هست رضا می دهد. اما آن کس که امیدوار است، بر این باور است که امور به چه نوع دیگری می توانند و باید باشند و در راه تحقق آن تلاش لازم را می کند. همان گونه که در بالا اشاره شد امید از ذهنیات ضروری و اصلی ادامه حیات است و در صورت انتخاب صحیح، علاوه بر آن و به ویژه سرچشمه اصلی خلاقیت در انسان است. در علوم تربیتی رسیدن به درجه خلاقیت به عنوان عالی ترین مرحله تکامل انسان قلمداد شده و چون در طول تاریخ زندگی انسان همواره صرفاً خلاقیت قادر به حل اصولی مشکلات بشر بوده و هست، بدین خاطر اهمیت موضوع امید و انتخاب صحیح آن از این نظر چندین برابر می شود.

از انسان نا امید هیچ گونه خلاقیت و شوق زندگی نمی توان انتظار داشت و این چنین انسانی نه تنها برای خود و جامعه مفید نیست، بلکه می تواند ناامیدی را به دیگران نیز سرایت دهد.

با این توضیح که برای به حرکت آوردن هرتحولی امید امری ضروری است، بهترین فلسفه و دانش هم بدون امید و تلاش جهت تحقق آن، هیچ گونه امکان تحقق نخواهد یافت. حال انسان به عنوان موجودی هوشمند و آگاه نسبت به وجود خود از این قدرت برخوردار است که رفتاری مخالف با اولوسیون (سیر تحول و تکامل تاریخی) در پیش گیرد، یا زندگی خود را کم و بیش مطابق با آهنگ اولوسیون نظم داده و یا در بهترین حالت تحقق یکی از امکاناتی که اولوسیون در سر راه قرار می دهد سرعت بخشد.

به این ترتیب در یک تعریف کلی تر از مقوله امید به این نظر می‌رسیم، که: امید ابزار ذهنی لازم و ضروری ای است در انسان که به کمک آن فرد بتواند در کنار نیروهای غریزی دیگر در وجود انسان در راستای قوانین اولوسیون در هستی عمل کند و یا آنرا شتاب بخشد. به این صورت رابطه امید را با مسئله اختیار در می‌یابیم.

نا امیدی چیست ؟

بر مبنای تعریفی که از امید آوردیم، نا امیدی باین معنا است که انسان یا بر اساس مبانی عقلی و تحلیلی و اطلاعاتی و یا بر اساس باورهای ذهنی خود و یا سرخورده گی های پیاپی به این نظر می‌رسد که انتظار تغییر را باید از درون ذهن خود بزدايد و اگر تغییری هم رخ دهد، روند آن از پیش تعیین شده و یا دیگران تعیین کرده و انسان را قدرت تأثیر بر آن در کف نیست. به عبارت دیگر نا امیدی حاصل این اندیشه است که آینده قابل پیش بینی قطعی است.

حال برای درک ویژه گی ها و مکانیزم هائی که باعث ایجاد نا امیدی در ذهنیت انسان می‌شوند، موضوع را باید در سه مقوله عقل و اطلاعات و باورها مورد تحلیل قرار داد. در اینجا ابتدا از باورها آغاز کرده و این سؤال را مطرح می‌کنیم که کدام باور فلسفی انسان را به نا امیدی می‌رساند؟

با تکیه بر تجربه، در درجه اول غالباً کسانی از نظر فلسفی به نا امیدی می‌رسند که به آنها جبریون (افرادی که به جبر تاریخ اعتقاد دارند) می‌گوئیم و شرایط کنونی نیز مطابق سلیقه آنها نیست. دسته دیگر شامل معتقدین به نیهیلیسم (پوچی) می‌شود و یا کسانی که اساساً تفکر فلسفی و باورهای فلسفی را نفی می‌کنند و هیچ هدف و مقصود و نظمی در حیات نمی‌یابند (نوعی از آنارشیسم). اما جبریون دو دسته می‌شوند. گروه اول کسانی هستند که خداپرستند و از متون مذهبی حاکمیت جبر را برداشت می‌کنند.

گروه دوم شامل آن گروه مادیونی می شود که تعریف ناقصی از ماده و نقش آن در نظام هستی دارند.

ما در اینجا قصد آنرا نداریم که به بررسی این باورها بپردازیم، بلکه اگر ثابت کنیم که دست آوردهای دانش نوین و باورهای فلسفی متکی بر آن، نافی نا امیدی هستند، ابزار منطق نا امیدی را آنجائی هم که عقل به توجیه آن می پردازد، کند می کنیم .

در مرحله بعد، از خود سؤال می کنیم، کدامین منطق عقلی و چه نوع اطلاعات و یا دانشی انسان را به نا امیدی می رساند؟ در بحث راجع به منطق عقلی گفته می شود که منطق باید بر اساس شناخت انسانی نا متناقض باشد. دو دیگر آنکه صحت استدلال ها باید در تجربه به اثبات رسیده باشند، در غیر اینصورت استدلال هرچند هم عقلانی و منطقی به نظر برسد، علمی نیست بلکه امری نظری است. دیگر آنکه استدلال می بایست حد اقل از قوانین علت و معلول سرپیچی نکند و یا به عبارت دیگر استدلال ها رابطه ای منطقی نشان دهند. در آخر فرد باید از چنان قوه دماغی برخوردار باشد که بتواند اساسا عقلی بیاندیشد و استدلال کند. این عوامل را که شاید کامل هم نباشند، شروط لازم می گوئیم. اما در کنار آن باید یک شرط کافی نیز بر آن افزود و آن اینکه اطلاعات انسان برای تحلیل و بکار گیری منطق باید حاوی آخرین اطلاعات در زمینه ره آوردهای تجربی و علمی جهت نتیجه گیری باشند. آیا واقعا ما با چنین انسان کاملی تا کنون رو برو بوده و هستیم؟

با این توضیح مشاهده می کنیم که رسیدن به نا امیدی به ابزار و اسباب ذهنی سخت پیچیده تر و دشوار تری نیازمند است تا پذیرش امید، زیرا انسانی که بخواهد نا امیدی خود را ثابت کند باید از شروط لازم و کافی ای که برای نا امیدی منطقی بر شمردیم برخوردار بوده و از آنها تبعیت کند. به این ترتیب ما با منطق عقلی و قبل از به میان کشیدن بحث ره آوردهای دانش نوین به این نتیجه می رسیم که اثبات نا امیدی اگر محال نباشد حداقل سخت دشوار و نامطمئن است. نا مطمئن از اینرو که چنانچه این حکم در حالت ایده آل بر شروط لازم و کافی نیز مرتب باشد، بر

اساس تجربه در همان لحظه ای که ما این حکم را صادر می کنیم، احتمال روی دادن واقعه ای غیر مترقبه (تصادفی) و یا یک شناخت جدید علمی می تواند شرایط را دگرگون سازد.

به این ترتیب و به احتمال قوی تا همینجا می توان گفت که حداقل نا امیدی مقوله ای غیر منطقی و تبعاً غیر علمی است، مگر آن که امیدی واهی در کار باشد.

عقل راه نا امیدی کی رود؟ عشق باشد کان طرف سودی برد (مولانا)

این بیان را از نظر علمی بخصوص با قانون اولوسیون موجودات زنده می توان مستدل تر ساخت و نشان داد که نا امیدی با نظام هستی سر سازگاری ندارد. و از این بینش می توان باین نظر رسید که چرا فلسفه های جبری و نیهیلیستی تاکنون بجز جذب اندکی از خبرگان و معدود اقشار روشنفکر، کمتر توانسته اند در تاریخ بصورت یک فلسفه اجتماعی، توده مردم را جذب کرده و آن ها را به سوی خلاقیت عمومی بکشانند، زیرا که انسان محکوم به ادامه حیات است و ادامه حیات بدون امید سخت دشوار و ملالت بار است؛ در حالی که هرچه انسان امیدوارتر باشد، قدرت انطباق او با شرایط سخت بالاتر است. فلسفه عبادت و دعا را باید بعنوان پادزهری در مقابل شرایط مایوس کننده انسانها در راستای قانون اولوسیون دانست و باین خاطر از اعتبار والائی برخوردارند. و بعدا که بر اساس داده های نوین فیزیک و تعریف ماده نشان می دهیم که ذهنیت و امید انسان تا چه حد در ساختن آینده اثر بخش است، اهمیت عبادت و دعا روشن تر خواهد شد.

اما در مقابل، عبادت، توکل و دعا در صورت بی عملی و بی حرکتی، دست روی دست گذاردن و انتظارهای قضا و قدری را باید زمینه های کشت مناسبی برای گسترش یأس و اثبات کاذب صحت آن دانست. این موضوع نیز از قوانین هستی است که آنجا که حرکت متوقف شود و بی حرکتی پدید آید نه تنها تکامل متوقف می گردد و منتظر هیچ تحولی نمی توان ماند، بلکه قانون فساد و تجزیه، به عنوان دو قانون بیولوژی در هستی بر پدیده مسلط می گردند. و باین خاطر هرگونه امیدی هم بدون حرکت و خلاقیت بدون نتیجه باقی خواهد ماند. یعنی به عبارت دیگر، زمانی به

احتمال تحقق امید می توان شتاب بخشید که حرکت و خلاقیت را شتاب بخشیم و از تازه ها بیاموزیم و از آن ها در روند حرکت استفاده کنیم.

ما تا اینجا به تعریف امید و ناامیدی پرداخته و به باور خوددلائل غیر منطقی بودن ناامیدی را بر شمردیم. با توضیحاتی که آمد می توان گفت که چنانچه کسی در بدترین شرایط در مورد آینده اظهار بی اطلاعی کند و احساس او حالتی نه امیدوار و نه مأیوس به خود بگیرد، این نظر و احساس را می توان احیانا غیر علمی دانست، لیکن ضدعلمی نیست. اما نظر مأیوسانه نسبت به آینده بینشی ضدعلمی است و نحوه رفتار مثبت در حالت خنثی بودن در قبال امید را باز این شعر عطار به زیبایی چنین بیان می کند:

به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل که گر مراد نیام، به قدر وسع بکوشم

در ادامه بحث این تلاش نیز پیگیری می شود که ثابت کنیم ناامیدی در زمان کنونی مقوله ای است ضد علمی که در مواردی حاکی از فقدان بینش علمی و اطلاعات مربوطه است و در موارد زیادی نیز حکایت از بیماری و نقصان روحی در انسان می کند.

کوی نومیدی مرو امید هاست سوی تاریکی مرو خورشید هاست (مولانا)

چه چیزهایی امید نیستند؟

این قسمت برگردان نوشتاری است از نشریه ماهانه آلمانی "روانشناسی امروز" (PSYCHOLOGIE HEUTE, No. 9, 2009)

روان شناسان تلاش کرده اند مرزهای موضوع امید را روشن کرده و تفاوت آن را با پدیده های نزدیک به آن همچون آرزوها، خوش بینی و انتظارات نشان دهند. تحلیل وجوه مشترک و تفاوت ها روشن می کنند که چرا امید موثر است.

آرزو آرزوها و امید دارای جهت گیری مشترکی نسبت به یک چیز مورد دلخواه هستند. اما پیش فرض آرزو این نیست که انسان واقعا تحقق آن را

انتظار داشته باشد. بدون این که انسان واقعا باور داشته باشد که روزی به آن آرزو می‌رسد می‌تواند آرزو کند در یک قرعه‌کشی برنده و یا قهرمان شود. در این صورت آرزو کردن می‌تواند به سادگی فرار از واقعیت باشد. در مقابل، امید در برگیرنده یک حد اقلی از امکان تحقق بوده و به این ترتیب با واقعیت ارتباط بیشتری دارد. به این معنا که انسان می‌بایست همواره از خود سوال کند که آیا آن چه که به آن امید بسته (هنوز) واقعی به نظر می‌رسد.

خوش بینی امیدواران مانند خوش بین‌ها به این که آینده به سوی بهبودی است خوش بین هستند. اما برای خوش بین‌ها این سوال بدون جواب است که آیا امور به خودی خود خوب می‌شوند یا این که انسان می‌بایست سهمی در تحقق آن بر عهده‌گیرد. در مقابل، امید در برگیرنده این موضوع هست که انسان خود را با راه‌های رسیدن به آینده خوب مشغول کند؛ به این ترتیب امید طرح فعال تری است. به علاوه امید مربوط به اموری می‌شود که برای فرد مهم هستند، در حالی که خوش بینی می‌تواند مربوط به همه امور شود. همچنین به این دلیل خوش بینی فاقد آن عنصر احساسی است که امید از آن برخوردار است. انسان می‌تواند مشتاقانه امیدوار اما به ندرت مشتاقانه خوش بین باشد.

انتظار انتظار دارای معنایی مشخص تر از امید است. این‌ها غالبا مربوط به چیزها یا موقعیت‌های ویژه می‌شوند؛ امید می‌تواند همچنین اعتماد به بهتر شدن بدون تصویر خاصی از آن باشد. به این صورت انتظارات از یک جهت گیری قوی تری برخوردارند. در مقابل امید با نگرش گسترده تری همراه است. هنگامی که انسان در انتظار چیزی است به سادگی متمرکز تصویری است که در مغز دارد. در مقابل امید فضای بیشتری را برای جهت‌های گوناگونی که زندگی می‌تواند داشته باشد، در نظر می‌گیرد.»

امیدهای کاذب و سرخوردگی از امید دهندگان

در کنار تعریف امید و ناامیدی و آن چه که امید نیست، ضمن توضیحات به امیدهای واهی و یا کاذب اشاره شد. به علت اهمیت این موضوعات و آشنائی با مکانیزم ها و خطراتی که بر سر راه امید قرار دارند، در قسمت های بعد و تا پایان این بخش ترجمه مطالبی را از کتابی بسیار ارزنده به زبان آلمانی تحت عنوان "با چشمان امید" (Mit Augen der Teresia (Hauser) اثر خانم ترزیا هاوزر (Teresia Hauser) با تخصص روانشناسی که در کار مشاورت مدیران اقتصادی تبحر دارد، می آوریم:

"گاهی، در شرایطی که امیدهای ما همچون یک قصر مقوایی فرو می ریزند، به این موضوع فکر می کنیم که ما امیدهای خود را وابسته به چه قول هائی کرده بودیم. ما در این حال در می یابیم که که منحرف شده ایم. به عبارت دیگر در امیدواری، ما قابل منحرف شدن هستیم و اجازه می دهیم دیگران بما امید دهند. این موضوعی است که بر مبنای آن تبلیغات استوارند. چه کسی تا کنون با نادیده گرفتن دغدغه های درون امیدوار نشده که یک کالای مد روز او را زیباتر و جذاب تر و یا چیز دیگری مانند معتبر تر و مشخص تر و آرام تر خواهد کرد؟ ما واقعا اجازه می دهیم دیگران به ما امید فروخته و ما را به بیراهه برند. اما به چه بهائی؟ نه به این قیمت آنگونه که در ما تلقین می کنند به تحقق خویش نائل می شویم، خیر.

ما با اینکار بیشتر این امکان را از خود سلب می کنیم که در این جریان نقشی ایفا کنیم: نظرات انتقادی، تردیدآمیز، آزمایش کننده و عقل سلیم، احساس های مربوط به ارزش شخصی و اعتماد به نفس. یک ناشناس در ما تلقین می کند که چنانچه ما یک کالای مفروض را خریداری نکنیم و یا عملی را که او در نظر دارد انجام ندهیم، سالم نیستیم. یا اینکه به ما قول داده می شود که با مصرف کالائی مشکلات ما کاهش پیدا کرده و راحت تر زندگی می کنیم. در این حال در واقعیت امر ما با معیارهائی زندگی می کنیم که دیگران، غالباً بخاطر منافع، برای ما تعیین می کنند. جریان هائی هم هستند که هر چند سال مد روز می شوند. به محض آنکه تلقین های

مربوطه توخالی از کار در می آیند، موضوع جدیدی از درب وارد شده و یا بر صفحه تلویزیون ظاهر می شوند. اما این کارها به این سادگی که امیدوار کنندگان تلقین می کنند، عملی نمی شوند، بلکه زمانی که ما پول و زمان زیادی صرف آن کرده ایم."

امیدهای برباد رفته

در امیدهای ما آرزوهای، انتظارات، خیال ها و تصوراتی نهفته اند که چگونه موضوعی می تواند در آینده روی دهد و چنانچه اتفاق نیفتد ما دچار سرخوردگی می شویم. غالباً امیدهای برباد رفته همراه احساسات شدیدی همراه اند. ما خشمگین، عصبانی، ناراحت و شاکی هستیم، انتقاد می کنیم و بدنبال مقصر می گردیم. گاهی هم دچار وازدگی و عقب نشینی می شویم. سرخورده گی ها این نیاز را در ما ایجاد می کنند که درباره آنچه که بر دیگران گذشته و امیدهای برباد رفته صحبت کنیم. هراتکس که به صحبت می پردازد، واقعیت را بهتر خواهد دید و شاید هم به این نظر برسد که انتظار او از دیگری و یا وضعی غیرواقعی بوده.

گاهی در انتظارات ما آرزوهای ناخودآگاهی پنهانند که چشمان ما را نابینا کرده و مانع از اندیشه روشن می کنند. سرخوردگی غالباً خود در نتیجه نوعی خود فریبی پیش می آید. در برخی از موارد ما قبلاً احساس می کرده ایم که در رابطه با فرد و یا چیزی کمبودی وجود دارد، اما نخواستیم آنرا جدی بگیریم. اما حال که واقعیت از ما سبقت گرفته، می بایست که ذهنیات را کنار گذاریم و چشمان خود را باز کنیم. این سرخوردگی ها به ما کمک کرده و ناچار می شویم آگاهانه، واقع بین و محتاط تر شده و بخود با دید انتقادی بیشتری نگاه کنیم.

نکته حائز اهمیت دیگر این که امیدواری اساساً دو نوع است. نوع اول امیدی است که امکان تحقق آن کاملاً در اختیار فرد قرار داشته باشد و منوط به همت فرد. در این نوع امیدواری امکان سرخورده گی کمتر است و امکان تحقق بیشتری دارد و فرد نسبتاً زودتر متوجه موفقیت و یا شکست می شود. نوع اما دوم امیدی است که تحقق آن بیشتر از آن که منوط به همت فرد باشد و او نقش اصلی در آن ایفا کند، عوامل خارجی

تحقق آن را امکانپذیر می‌کند. طبیعی است که در این نوع امیدواری از آغاز احتمال تحقق ضعیف تر است و فرد جهت پرهیز از سرخورده گی نمی‌بایست همه انرژی خود را مصروف آن کند. به عنوان نمونه آرمان‌گرایی از این نوع امید به شمار می‌رود. از این رو از یک سو نیازی نیست که انسان در هر حال همت خود را صرفاً متوجه تنها یک امید کند و از سوی دیگر بهتر است که بیشتر خود را مشغول نوع اول نماید.

تمرین روزانه امید

از آغاز زندگی ما به امید مسلح هستیم. اما این امید حالت قطعی ندارد و همچون خود زندگی ضربه پذیر است. ما در مسائل کوچک روزانه این مسئله را تجربه می‌کنیم. من هنگامی که تلاش می‌کنم افکارم را راجع به امید به نگارش درآورم، در درون من امید نامسلمی وجود دارد. من بارها آغاز به نوشتن کرده، در مورد آن تردید کرده و آنرا به کناری نهاده‌ام. و اینکه آیا این کاری که اکنون آغاز کرده‌ام باقی ماندنی است، بعدها ثابت می‌شود. ما همراه امید نیازمند جرأت و خواستی هم هستیم که در راه رسیدن به هدف، کار را رها نکنیم. این تمرین روزانه امید تبدیل به سرشتی می‌شود که مولد نیروی حیات است. اما چنانچه کوتاه بین شده و از ریسک کردن ترسیده و در مقابل مشکلات تسلیم شده و از برخورد با آنها سرباززنیم، این نیرو را تضعیف می‌کنیم، زیرا که ما به این ترتیب با امیدمان یا تجربه قطعی نمی‌کنیم و یا اینکه این تجربه ناقص است.

محرکه های امید را دریافت و منتقل کنیم

با وجودی که مدتی امید ما قطعی بنظر می‌رسد، اما امید ما همواره در معرض خطر قرار دارد و خطر سرخوردگی بسیار است. برخی با خود می‌گویند که دست‌های من کوتاه و ضعیف‌اند، قدرت نفوذی من ناچیز و امکانات مالی من کمتر از آن است که بتوانم تأثیری در جریان‌ات اسفناکی که ابعاد بی‌سابقه بخود گرفته‌اند، بگذارم. اما در عین حال کم نیست تعداد کسانی که اینکار را با امکانات کم خود انجام می‌دهند. آنها بر این

باورند که یک قطره آب بر روی سنگ داغ هم اثری دارد و با دیگران در زمینه ای همکاری می کنند. از این رو آنها احساس همبستگی و پیوسته گی کرده و باین ترتیب خودرا در معرض محرکه های امید که در اطراف آنها وجود دارند، قرار می دهند. فردی که در این جریان قرار ندارد و گاه حتی خود را ایزوله می کند، امید را سریع از دست می دهد، به ویژه در زمان حاضر که مشکلات پیچیده ای دارد.

خانمی در پایان یک مراسم دعا در کلیسا تعریف می کرد که چندی بعد همراه پسرش به چچن مسافرت می کند. او به سازمان های خیریه که پس از فروریختن دیوارها در آنجا کار می کنند کمک می کند. بسیاری از آشنایان او لباس، کفش، لوازم منزل و یخچال به داده اند. او سؤال می کرد که آیا در آن محفل هم این آمادگی وجود دارد؟ این سؤال باعث فعال شدن بسیاری گشت. پس از این جریان آن خانم ناچار شد کامیون بزرگتری جهت حمل کالاهای جمع آوری شده اجاره کند. او در چچن با کمک سازمان های خیریه بازاری ایجاد کرده بود که این اجناس را در آنجا به قیمت نازل می فروختند و وجوه حاصل را مصروف امور لازم دیگری می کردند. کار تنها یک خانم محافل دیگری را به جریان انداخت، محافل امید. هرکس که همکاری کند چنین چیزی را تجربه می کند.

سال های زیادی است که در اولین جمعه ماه مارس هر سال در سراسر دنیا زنان مسیحی باهم به نیایش می پردازند. آنها با جمع هدایای اندک مبلغ قابل توجهی جهت کمک به زنان جهان سوم جمع آوری می کنند. از این کمک ها تاکنون پروژه های زیادی شروع به کار کرده اند. از جمله اینک مراکز آموزشی ایجاد شده اند که در آنها زنان جهت آموزش زنان دیگر در دهات و حلبی آبادها تعلیم می بینند. در ژوئن سال ۱۹۹۳ که ما جمع شده بودیم نامه ای در آنجا از یکی از کشورها در مورد نتایج مثبت این کار در حضور خبرنگاران قرائت شد. شعف و شادی به حدی بود که من قادر به توصیف آن نیستم. در این گزارش صمیمیت خارج از وصفی ابراز شده بود: ما به شما و همکارانتان درود می فرستیم، شما را دریغ گرفته و می بوسیم و دست شما را می فشاریم و غیرو. این نامه صرفاً دلیلی است بر آنکه

چگونه دعا، آرزوهای خوب، اندیشه‌ها و هدایا پس از گذشتن از اقیانوس‌ها تأثیر می‌گذارند. و اینکه: ما در قبال مردم فقیر و تحت ستم مسئول هستیم. حتی چنانچه فعالیت ما نازل باشد، شاهد معجزه امید در دنیای سراسر فساد و سودجویی و نفرت می‌شویم. ما می‌توانیم تصمیم بگیریم که انرژی حیاتی خود را به کدام جهت سوق دهیم.

از آنجا که امیدهای ما مسلم نیستند، ما همواره نیازمندیم این تجربه هستیم که کوچک‌ترین عمل انسانی اهمیت، معنا، وزنه و ارزشی در بردارد. کمی خوشبختی به دیگری هدیه کردن، به درد دل دیگری گوش فرا دادن، کسی را از مخمصه‌ای نجات بخشیدن . . . کسی که امیدوار است، اینگونه عمل می‌کند" (پایان نقل قول از اثر مذکور ص ۷۰-۷۷).

نویسنده مذکور در قسمت‌های بعدی این اثر به شرح سرخوردگی از امیدهای کاذب راجع به خداوند، مذهب، سیاست، ایدئولوژی و همچنین سرخوردگی‌های ناشی از آوارگی‌ها، پاشیده شدن خانواده‌ها صحبت می‌کند و راه‌هایی جهت پرهیز از آنها نشان می‌دهد. از آنجا که تعمق بیشتر در این موضوعات خارج از حوصله این نوشتار می‌شود، تفصیل آنها را در اینجا خاتمه می‌دهیم، اما نویسنده مذکور در قسمت آخر موضوعی را شرح می‌دهد که به باور نگارنده معمای بزرگی را برای ما از دیدگاه روانشناسی حل می‌کند. این موضوع در مورد کمک کردن، نحوه کمک کردن و انتظارات ما از کمک کردن است. به علت اهمیت موضوع و اینکه برای غالب افراد این موضوعات همواره مطرح هستند، احساس می‌کنم که صحبتی کوتاه در این زمینه بجا باشد. از اینرو در قسمت بعد به این موضوع می‌پردازیم.

رابطه امید و کمک کردن

خانم هاووزر با مثال‌هایی که در اثر فوق آورده توضیح می‌دهد که هرچند کمک برای گیرنده آن ایجاد امید کرده و مشکلی را برای او حل و احساس همبستگی می‌کند، لیکن فایده این امر برای کمک دهنده از

دیدگاه روانشناسی فردی و تحقق خویش مهم ترین دلیل بشمار نمی رود. مهم ترین فایده کمک کردن در این است که فرد با آن روزانه تمرین امید کرده و این امر باعث آن می شود که همواره شعله امید در قلب و روان خود او روشن باقی بماند، زیرا که امید همچون عشق در وجود انسان نیازمند پرستاری است. در غیر این صورت اینها بطور طبیعی در وجود انسان پابرجا نمی مانند. در بالا گفته شد که هرچه امید در درون ما قوی تر باشد، انرژی حیاتی انسان بیشتر می شود. این امری است که هرکس در وجود خود آنرا احساس کرده و نیازمند اثبات نیست. دودیدگر آن که انسان از طریق کمک کردن همواره در درون خود احساس مفید بودن می کند. این احساس مفید بودن نیز به زندگی انسان محتوا می بخشد.

می دانیم که بسیاری بویژه در دوران کهنسالی که دیگر قدرت و مقام و مال و غیرو گيرائی چندانی برای انسان ندارد، دچار بی محتوایی و ملالت و افسردگی در زندگی می شوند. بسیاری از کسانی که دست به خودکشی می زنند به دلیل بی محتوایی در زندگیشان است. در حقیقت امر با شناخت های علمی امروز پی می بریم که فایده کمک کردن به خود انسان نیز می رسد. اما انسان هنگامی که کمک و عمل خیر را منوط به دریافت پاداشی کرده و آنرا با انتظاری همراه سازد، دیگر تأثیر روانی این جریان از مکانیزم کمک و تأثیر مثبتی که بر روان ما بجای می گذارد خارج و وارد مکانیزم داد و ستد می شود. طبیعی است که از مکانیزم داد و ستد انتظار آن تأثیر مثبت را نمی توان داشت. و به این خاطر نیز ما همان گونه که در یک داد و ستد هنگامی که انتظارمان برآورده نمی شود، در کمک کردن همراه انتظار نیز احساس غبن می کنیم و از کمک کردن پشیمان می شویم.

گر از دوست چشمت به احسان او ست

تو در بند خویشی، نه در بند دوست (سعدی)

دانشمندان روانشناسی دیگری نیز در سال های اخیر متوجه اهمیت موضوع امید شده اند. در بخش بعدی برگردان سه مقاله از معروف ترین نشریه ماهانه روانشناسی آلمان می آید.

بدون امید از خوشبختی و موفقیت خبری نیست

این نوشتار بر گردان نوشتاری از نشریه آلمانی "روانشناسی امروز" (۲۰۰۶، PSYCHOLOGIE HEUTE) است:

مدت زیادی نیست که روانشناسان به کنکاش پیرامون مهم ترین عامل موفقیت زندگی انسان یعنی امید پرداخته اند. امید سرچشمه طبیعی خوشبختی است. افرادی که در امیدواری قوی هستند از کیفیت بهتری در زندگی برخوردارند - هم در زمینه سلامتی، شغلی، در مدرسه، در ورزش و هم در زندگی شخصی.

انسان از کدامین مقدسات «الهی» اعتقاد، عشق و امید می تواند زودتر چشم پوشی کند؟ از اعتقاد و عشق شاید ولی از امید هرگز. فقدان کامل امید یعنی سقوط. فلاسفه اهمیت حیاتی امید را شناختند: ارنست بلوخ آنرا به سطح یک «پرنسیپ» ارتقا داد و بشریت را به «فریفتگی در مورد موفقیت ولی نه به شکست» فراخواند. اما عجیب است که برای روانشناسان، امید ده ها سال موضوع پر اهمیتی تلقی نمی شد. تا اینکه روانشناس اجتماعی رایک اسنایدر (Rik Snyder) برای اولین بار در پایان دهه ۱۹۸۰ میلادی این خلاء را بازشناخت. مهم ترین شناخت او این بود که: هر چند موفقیت در زندگی دارای عوامل زیادی است اما مهم ترین عامل آن امید است. پس از یک دهه تحقیقات فراوان بر روی بیش از ده هزار انسان، اسنایدر هنوز هم در محوری بودن نقش امید در تعجب است: او تأکید می کند که «امید یک سرچشمه پرتوان نیروی حیاتی است و من همواره از قدرت آن در حیرتم».

برای اسنایدر امید یک نوع بازی سطحی خوش بینانه نیست که همه چیز خوبست و بهتر می شود، بلکه یک خصوصیت شخصیتی زیربنائی است. امید به کسانی که امید های والائی دارند - و اسنایدر آنها را پر امیدان

(high hoppers) می نامد - خواست های (حیاتی) خویش را بیش از همه در موارد بحرانی، سر خوردگی و عوامل منفی دیگر بسیج می کنند. بطور مجمل امید با طریقی که به سوی هدف نشانه گیری کرده تعریف می شود: افراد امیدوار قادرند که اهداف قابل استفاده ای را در نظر گرفته و در همان حال جهت رسیدن به آنها به خود انگیزه بخشند، چه در زمینه موفقیت آکادمیک، راندمان ورزشی، خوشبختی احساسی، کنار آمدن با بیماری و یا هر گونه امتحان در زندگی: نه باهوش ترها و مستعد ترها و یا ثروتمند ترها از عهده این تکالیف بر می آیند بلکه واقعا امیدوارترها - این افراد در همه موارد بهتر هستند.

یک پیام اصلی اسنایدر این است: امیدواری در تفکر و عمل را می توان آموخت.

در گفتمان زیر اسنایدر عصاره تحقیق خود را باز گو می کند: آنچه که معنای واقعی امید است و کجا از خوشبینی یا «مثبت فکر کردن» فاصله می گیرد و این که چرا او در محافل اقتصادی لقب «دکتر امید» گرفته است.

سؤال: شما تحت عنوان امید چه می فهمید؟

اسنایدر: طرح علمی «امید» با دو حوزه مهم زندگی ما و ادراک از خویش ارتباط دارد: این که ما راه خویش را بازشناسیم و دیگر این که چگونه ما می توانیم به اهداف خود نائل شویم - ما این را تفکر راهیاب می نامیم - و هم زمان نیروی لازم را بکار می گیریم تا راه را بیابیم، آنچه را که ما تفکر «شکل دهنده» و یا مؤثر می نامیم. بر این اساس اندیشه امیدوارانه همواره دارای هدفگیری است.

سؤال: به این ترتیب امید یک موضوع صرفا احساسی نبوده بلکه به فهم و عقل وابسته است؟

اسنایدر: آری. امید را نباید به غلط به عنوان احساس فهمید، حتی هنگامی که احساس ها در آن نقش بارزی ایفا کنند. ما به این شناخت رسیده ایم که هرچند افکار و رفتار مربوط به ارزش ها و اهداف ما احساس های مشخصی را به همراه می آورند لیکن این احساسات عامل ایجاد آن افکار

و رفتارها نیستند: ما عموماً ابتدا در مورد اهداف خود فکر کرده و تلاش می‌کنیم بر اساس آن به اهداف نائل شویم اما پس از آنکه به هدف «رسیدیم» احساس خوبی در ما پدید می‌آید - حالت احساس خوب همواره از این خودآگاهی سرچشمه می‌گیرد که ما به نوعی موفق بوده ایم. بالعکس انسان زمانی نیز احساسی ناخوشایند دارد که در این مورد به فکر فرو میرود که در امر مهمی کم و بیش ناموفق بوده و یا نتوانسته موفق شود. طبیعی است زمانی که متوجه می‌شویم تفکر امیدوارانه بما در راه رسیدن به اهداف کمک کرده و این احساس‌های خوب به نوبت خود امید را در ما تقویت می‌کنند به همان میزان هم احساس خوبی داریم.

سؤال: چرا شما این همه بر اهمیت نگرش مثبت در تحقیقات خود تأکید دارید؟

اسنایدر: روانشناسان در قرن بیستم در مجموع تنها خود را مشغول به یک سؤال کردند: در انسان‌ها چه کمبودهایی وجود دارد؟ اما هرچه شناخت ما در زمینه کمبودها و ابعاد تاریک روان انسان بیشتر شد، این نکته نیز روشن شد که ما ابعاد دیگر و روشن‌تر را هم باید در وجود انسان شناخته و بیشتر مورد تحقیق قرار دهیم: چه چیز در ما باعث احساس خوشبختی می‌شود، مبانی ذهنی احساس خوبی یا موفقیت در زندگی کدامند؟ این سؤال‌های حیاتی را مجمع روانشناسان آمریکا APA در برنامه آینده نگر «روانشناسی مثبت» از اواخر دهه ۱۹۹۰ مورد تحقیق قرار داده و ما می‌توانیم از آن هنوز ره آورده‌های بسیار خوبی انتظار داشته باشیم. روانشناسی امید خود را متمرکز یک توان ویژه انسانی می‌کند، البته بدون آنکه عوامل دیگر بی‌تأثیر باشند: هر روز امید ما را بصورت فردی یا اجتماعی و گروهی در زندگی همراهی می‌کند - امید ما را به وضعی رسانیده که امروز در آن قرار داریم و در همان حال همواره قول بهتر شدن آینده را می‌دهد. حتی چنانچه این موضوع کمی مبالغه آمیز هم به نظر برسد: در تعاقب حدود بیست سال تحقیق، من می‌دانم که بکار بردن این واژه‌های اصیل برای امید متناسب هستند.

سؤال: تفاوت بین امید و نظریه های مشابه در مورد خوشبینی یا تفکر مثبت چیست؟

اسنایدر: هرگز نباید امید را با تفکر مثبت مشابه دانست. البته هنگامی که ما اهدافی را در نظر می گیریم و بر این باوریم که می توانیم به آنها برسیم، طبیعی است که مثبت فکر می کنیم. اما فرق است بین تفکر امیدوارانه بدلیل نزدیک تر بودن آن به واقعیت و تفکر مثبت که کلی بوده و همواره در حد حدسیات مانده و به ندرت قابل استفاده است: تفکر امیدوارانه قصرهای کاغذی نمی سازد بلکه بالعکس به جستجوی منطقی راه های واقعی به سوی اهداف و همچنین راه هائی که می رویم می پردازد. انسان های امیدوار می دانند که ما نمی توانیم به خود از طریق «جادو» کمک کرده و یا فردیت خود را تقویت کنیم - این کار تنها در واقعیت عملی است. انسان های امیدوار را می توان باین ترتیب باز شناخت که بدانیم آنها با موانع چگونه برخورد می کنند: در حالی که انسان های کم امید مثل همیشه تکرار می کنند: « این بار هم شکست خوردیم»، انسان های امیدوار هرچه زودتر شروع به فکر می کنند که حال چه باید کرد و چه راهی برای فرار از مخرمه وجود دارد؟

امید با تفکر مثبت کمتر خویشاوند است تا با خوشبینی: در حالی که خوشبین ها و امیدواران به یک میزان انتظار دارند که جریان امور مورد دلخواه آنان باشد، انسان امیدوار راهش به این نحو از خوشبین صرف جدا می شود که او خود را با فکر متمرکز شده به سوی راه حل ها مشغول می کند. این تفاوت را به صورت تجربی به سادگی می توان اثبات کرد زیرا که تنها امید موفقیت منظور نظر را پیش بینی می کند - به عنوان نمونه در تحصیل و یا ورزش - اما انسان خوشبین قادر به این کار نیست.

سؤال: مهم ترین انکشافات تجربی شما در تحقیق هایتان پیرامون امید کد/ماند؟

اسنایدر: تأثیرات امید برای زندگی ما از چنان ابعادی برخوردار است که بدون امید در معنای تفکر فعال و با هدف گیری، در نهایت در زندگی انسان نه از خوشبختی خبری است و نه از ارزیابی مثبت از خویش: انسان های امیدوار در همه آزمایشات روانشناسی امیدوارها نسبت به نا امیدان

امتیازات بیشتری کسب می کنند. آمار بی شماری حاکی از آنند که آنها به مراتب شادابی و محتوای بیشتری در زندگی خود تجربه می کنند، خوشبخت تر و راضی تر بوده و به ندرت دچار بیماری افسردگی می شوند. به علاوه بافت روابط اجتماعی آنها فعال بوده، به اقوام و دوستان خود هنگام نیاز کمک می کنند. این موضوع در مورد همه زمینه های زندگی صادق است: به این ترتیب ورزشکاران پر امید کاملاً از کم امیدها موفق تر هستند. ورزشکارانی که در آغاز مسابقات امیدوارتر تشخیص داده شده اند در تمام دوره مسابقه راندمان بهتری کسب می کنند، با وجودی که آنها قبلاً توسط مربیان خود پر استعدادترین تلقی نشده بودند. در مورد سلامتی هم آمار به وضوح بیانگر همین نکته اند: امیدوارها بیشتر مراقب خویشند و بیماری ها را بهتر از سر می گذرانند - آنها زودتر بهبود یافته و درد را بهتر تحمل می کنند و برنامه مداوم را بهتر رعایت می کنند.

بسیار چشمگیر است که انسان های امیدوار نه تنها موفق هستند بلکه به عنوان مثال در زمینه تحصیل و حوزه های آکادمیک در مقایسه با کم امیدان از آغاز کاملاً برتر هستند. روش «سنجش امید» از طریق آماری فی الواقع در مقایسه با روش های مرسوم دیگر در مورد موفقیت و یا عدم موفقیت افراد در مدرسه و دانشگاه نتایج صحیح تری ارائه می کنند. این روش در نهایت یک ابزار قابل اعتماد و دقیقی است زیرا که حدوداً تا میزان ۶۰ درصد رفتار بعدی را در نظر می گیرد، در حالیکه روش های دیگر در برگیرنده تنها در صد کمی هستند. در مجموع که بنگریم، امید حتی مهم تر از استعداد، تربیت و یا برتری های اجتماعی است: «زیرا که در مبارزه بود و نبود کسانی برنده می شوند که ده دقیقه پس از یک فاجعه عظیم بانگ می زنند که هنوز هم امیدی هست». این نقل قولی است از چستر تون (Chesterton) که در آغاز قرن بیست میلادی ابراز کرد.

سؤال: آیا امید مادرزادی است، یعنی آیا مربوط به خصوصیت های فردی است؟ یا این که انسان قادر به یادگیری رفتاری جهت یک زندگی امیدوارانه و رضایت بخش هست؟

اسناد: به دلیل نتایج بسیار عظیمی که تفکر امیدوارانه در بر دارد ما در

آغاز به تحقیق در این زمینه پرداختیم که آیا امید ارثی است و یا اکتسابی و قابل یادگیری؟ بر اساس نتایج کاملاً گویا، من بر این باورم که اندیشه ورزی امیدوارانه اکتسابی است. ویژگی امید هیچ گونه ارتباطی با صفات و توانائی های موروثی جسمی و روحی ندارد. البته انسان از این نتایج خوشحال می شود زیرا که درب ها را به روی یک زندگی امیدوارانه برای همه کاملاً باز می کنند: همان گونه که در مورد خصوصیات اکتسابی و قابل یادگیری دیگر نیز صادق است، در مورد امید نیز صحت دارد که انسان می تواند آن را به خوبی فراگیرد. ما امروز در مورد روند یادگیری تفکر و رفتار امیدوارانه اطلاعات زیادی داریم. این موضوع در مورد بزرگسالان و کودکان به یک اندازه صادق است. اما از آنجا که در مورد امید نیز این موضوع صحیح است «هرچه زودتر بهتر». این در درجه اول وظیفه بزرگسالان است که بدانند تا چه حد می توانند به فرزندان و شاگردان در راه برخورداری آنان از یک زندگی امیدوارانه کمک کنند.

بسیاری از پروژه های عملی خودم و پروژه های آموزشی همکارانم لین مک درموت (Liane Mc Dermott)، شین لویز (Lopez Shane) و یا لیو کاری (Lew Curry) در سال های اخیر نشان می دهند که امید را هم در بزرگسالان و هم در کودکان می توان تقویت کرد، در کودکان، در دانشگاه، در زندگی زناشویی و گروهی. یک تراپی متکی بر موضوع امید را می توان برای مشکلات روانی در هر زمینه یا موقعیتی، طرح ریزی کرد: این فرق نمی کند که روانشناس بر اساس کدام مکتب روانشناسی کار می کند، مهم این است که فرد یا افراد بیاموزند اهداف واقعی و متناسبی را تعریف کرده و راه های رسیدن به آن ها را پیدا کنند. در نهایت یک تراپی کننده و یا مشاور کاری جز این انجام نمی دهد که امید را در فرد تقویت کند.

سؤال: در شرکت های اقتصادی چگونه است؟ با توجه به تأثیرات مثبت تفکر امیدوارانه آنها به کارمندان نیز می توان آموزش داد؟

اسنایدر: طبیعی است. از آن جا که امید در همه زمینه های زندگی نقش زیربنائی ایفا می کند امری بدیهی است که در حوزه شغلی نیز دارای اهمیت

فراوانی است. این موضوعی است که شرکت‌ها هرروز بیشتر به آن می‌رسند. به این خاطر است که به من به عنوان مشاور در امور سازماندهی کار در سال‌های اخیر لقب دکتر امید (hope doctor) داده‌اند. در این نقش من در شرکت‌ها در مورد تفکر امیدوارانه تحقیق کرده و مبانی روش اندیشه ورزی امیدوارانه را تقویت می‌کنم. در این اواخر در آلمان نیز شروع به کار کرده‌ام. من تلاش می‌کنم به مدیران و همکارانشان نشان دهم که جهت ایجاد یک فضای امیدوارکننده و دخالت دادن و سهیم کردن همکاران در روند تصمیم‌گیری در مورد اهداف و پیاده کردن آنها، امری ضروری است و بدین وسیله می‌توان آنها را بالا برد. در این زمینه سه سؤال اساسی این است که: «ما واقعا دنبال چه چیز هستیم؟»، «چه راه‌هایی جهت رسیدن به این اهداف وجود دارند؟» و «افراد چگونه می‌توانند در خود انگیزه انجام آنرا ایجاد کرده و یا دیگران چه کمکی در این زمینه می‌توانند انجام دهند؟».

من در حال حاضر مشغول نوشتن کتابی هستم که در آن تجربیات با صدها شرکت آمریکائی در آن مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. من واقعا از حاکمیت جو ناامیدی در شرکت‌ها وحشت می‌کنم. بیش از نود درصد افراد صبح که بیدار شده و به کار فکر می‌کنند احساس ناخوشایند و ترسناکی دارند. این وضع باید تغییر کند: امید و باروری دو روی یک سکه‌اند، در حالی که همکاران امیدوار نه تنها راضی هستند بلکه به دیگران نیز کمک می‌کنند. برای من این «عامل تیمی» مهم‌ترین شناخت تحقیقات ما است: افراد امیدوار تنها به دنبال تعقیب فردگرایی نبوده بلکه همواره و بطور عملی اهداف همکارانشان را نیز تقویت می‌کنند.

سؤال: شما در جایی نوشته‌اید که افراد امیدوار دارای این صفت بارزند که کینه‌ای نیستند...

اسناید: تحقیقات تجربی به وضوح روشن کردند که افراد امیدوار نه تنها بدون حس انتقام‌جوئی و برخورداری از احساسات دفع‌کننده در زندگی رفتار کرده بلکه درگیری‌ها بین افراد را سریع و عادلانه حل می‌کنند. در

این راه آنها تقریباً هیچ‌گاه، هر چقدر هم که با آنها بد رفتاری شده، وارد تله های «بدبختی» که مدت‌ها شکوه و شکایت به همراه دارند، نمی‌شوند. آنها درک می‌کنند که این مسائل چقدر برای آن‌ها بی‌فایده و دست و پا گیر هستند. به این ترتیب روشن است که این ویژگی نه تنها برای یک فضای بارآور شغلی بلکه برای روابط بین انسان‌ها نیز مهم است.

فقط امید را از دست ندهید!

نوشتار زیر بر گردان نوشتاری از نشریه آلمانی "روانشناسی امروز" (۲۰۱۲، PSYCHOLOGIE HEUTE, Compact) است به قلم خانم آنته شفلر. و امروز در پی بروز پاندمی کرونا این موضوع اهمیت بیشتری پیدا کرده.

با توجه به شرایط دشوار اقتصادی که بسیاری نگران ثروت و شغل خویش هستند، امیدواری بیش از هر زمان دیگری حائز اهمیت است. اما تحت عنوان امید چه می‌فهمیم؟ تفاوت انسان‌های امیدوار و نا امید چیست؟ و این که انسان چگونه می‌تواند در خود و دیگران امیدواری را ترغیب کند؟

در انگلستان خانم کلیر روبرتسون (Claire Robertson) قهرمان چیره‌گی بر رکود اقتصادی تلقی می‌شود. این خانم ۳۴ ساله سرپرست یکی از شعبه‌های شرکت وول ورت (Woolworth) در شهر کوچک دولچستر (Dolchester) بود. این شرکت ۸۱۵ شعبه را بست و ۲۷ هزار کارمند آن بیکار شدند. اما روبرتسون از بسته شدن شعبه‌ای که سرپرستی می‌کرد سرپیچی کرد. او اعتقاد راسخ داشت که می‌تواند این شعبه را نجات داده و حتی وضعیت آن را بهتر کند. او سرمایه‌گذاری را پیدا کرده و همکاران سابق را به کار دعوت کرد و شعبه را تحت نام ول ورت (Wellworth) افتتاح نمود. روز اول گشایش این موضوع تبدیل به یک رویداد رسانه‌ای فراگیر شد. روزنامه‌ها، تلویزیون‌ها و رادیوها در تمام نقاط کشور پیرامون این معجزه به گزارشگری پرداختند.

در شرایط نامناسب داستان هائی چون عمل کلیرروبرتسون خوشایند هستند. بمباران اخبار پیرامون ورشکستگی بانک ها، اخراج های دسته جمعی و بسته شدن شرکت ها باعث ترس و افسردگی می شوند. درست در شرایطی که وضعیت تیره و تاریک به نظر برسد انسان خواهان شنیدن نوای آینده بهتر است. خانم روبرتسون تبدیل به شخصیت امیدوار کننده یک کشور شد، زیرا او با اعمالش نشان داد که انسان می تواند سرنوشت خود را به دست گرفته و از شرایط ناگوار، وضعیتی مطلوب بسازد.

برخی ممکن است صحبت از یک آتیه بهتر و جرئت و دیدن شانس ها در شرایط ناگوار را حرف های خوب ولی توخالی تلقی کنند. اما روانشناسی، امید را به عنوان یکی از مهم ترین عوامل آرامش خاطر، موفقیت و قدرت مقاومت شناسائی کرده است. انسان های امیدوار خودآگاه تر، متمرکز تر و کنجکاوتر از افراد نا امید هستند. در ضمن آنان کمتر دچار ترس و افسردگی و بد خلقی می شوند. دانشجویان امیدوار نتایج بهتری در امتحانات کسب می کنند. در سکوهای افتخار بازی های ورزشی غالباً افرادی با امیدواری بسیار مشاهده می کنید.

امید در پشت سرگذاشتن شرایط خطیر و آزمایشات در زندگی کمک می کند. در پژوهشی در بین پرستاران قربانیان سوختگی، آنهایی که امید قوی دارند بر فشار احساسی و فیزیکی شغل خویش بهتر مسلط بوده و کمتر دچار ناتوانی شغلی (Burnout) می شوند. در تحقیقی دیگر پیرامون بیمارانی که دچار بیماری شدید ستون فقرات بودند، سوال شد. آن هائی که دارای ارزش های امیدوارانه بودند، کمتر از ناتوانی خویش در رنج بوده و کمتر دچار افسردگی می شدند.

در جریان بحران اقتصادی هم افراد امیدوار بهتر دوران سختی را از سر می گذرانند. همان گونه که در مورد خانم روبرتسون مشاهده می کنیم. اما به نظر می رسد که در حال حاضر در کشور ما امیدواری به کالای نادری تبدیل شده. افراد نگران آینده ی خویش هستند، نگران از دست دادن شغل خویشند و از همه مهمتر نگران ذخیره مالی خود. در پژوهشی توسط انستیتوی تحقیقات پیرامون تامین مالی دوران کهولت، نیمی از افراد نگران

کاهش حقوق بازنشستگی بوده و یک سوم آنان تامین مالی دوران کهولت را در خطر می دیدند. پرفسور بخش مدیریت و روانکاو مانفرد کتس د فریس (Manfred Kets de Vries) از مدرسه عالی تجاری اینسد نزدیکی پاریس (INSEAD) بر این باور است که دقیقا در این شرایط افراد نیازمند امیدند.

کارشناسانی چون او نه تنها پیرامون عواقب نا امیدی فردی، بلکه عواقب اجتماعی آن اعلام خطر می کنند. اخبار هولناک روزانه در رسانه ها پیشگوئی آینده را نیز در بردارند: اخبار ناگوار منجر به نگرانی در مورد وضعیت ناخوشایند فعلی و آینده شده و اینها باعث فلج شدن فعالیت های اقتصادی می شوند. کتس دفریس موکدا از سیاستمداران و مدیران می خواهد مانع از پخش این نظرات منفی بافانه شده و بیشتر پیام آور امید باشند.

حال اما ما تحت این موضوع چه می فهمیم؟ تقریبا هر کس در درون خود می داند که امید چیست. اما این کار اساسا ساده ای نیست که آنرا دقیقا تشریح کنیم. در روانشناسی هم تعریف جامعی وجود ندارد. روانشناسان هم مدت زیادی از توجه به آن غفلت کردند. در حالی که موضوع امید در فلسفه و مذهب صدها سال نقش مهمی ایفا کرده، اما روانشناسی طی بیست سال گذشته آن را به عنوان موضوعی پژوهشی کشف کرده است.

در این فاصله کارهای زیادی از دیدگاه های گوناگونی این موضوع را روشن می کند. خانم الیزابت الکساندر روانشناس (Elisabeth Alexander) در کتاب خود " چگونه امیدوار باشیم " (How to Hope) (صرفا ۱۸ طرح را بر شمرده است. خوبست نگاهی به برخی از این ارزیابی ها بیافکنیم، زیرا آنها تفاوت بین انسان های امیدوار و نا امید را نشان داده و روش ترغیب امیدواری را می آموزانند.

یک ویژه گی حائز اهمیت امید در طبیعت هدف گرایانه آن نهفته است. این موضوع را روانشناس اجتماعی آمریکائی ریک اسنایدر (Rick Snyder) برجسته کرده که تئوری او در زمینه پژوهش موضوع امید در بین محققین نفوذ بسیار دارد. این دانشمند که در سال ۲۰۰۶ چشم از

جهان فرویست، در دانشگاه کانزاس تدریس می‌کرد و طرحی را پی‌ریزی کرد که زیر بنای بسیاری از پژوهش‌های تجربی شد.

در نظر اسنایدر هسته اصلی امید عبارت از نوعی تفکر پیرامون اهداف خویش است. در این مورد تفکر دو راه در پیش می‌گیرد. یک راه این که افراد امیدوار در تحقق اهداف خویش مصمم هستند و بر این باورند که در این کار موفق می‌شوند. این اراده مصمم افکار خویش را از جمله این گونه به منصفه ظهور می‌رساند: "من می‌توانم"، "من آماده انجام این کار هستم"، "من ابزار لازم را هم در اختیار دارم". راه دوم این است که افراد امیدوار پیرامون "چگونگی" هم فکر می‌کنند. آنها به دنبال پیدا کردن ایده‌ها و طرح‌ها جهت رسیدن به اهداف می‌روند. این بخش از امید را اسنایدر "نیروی راه" (Waypower) می‌نامد که عبارت از تفکر صاف کردن راه است.

اسنایدر بر مبنای تئوری خود صفحه‌مدرجی ساخت که در آن دو بعد تفکرات امیدوارانه را جدا اندازه‌گیری می‌کند. درجات بین ۴- تا ۱۶+ قرار دارند. پژوهش بین ده هزار نفر نشان داد که حد میانگین و یا حد معمولی هر یک از درجات ۱۲ است. اسنایدر بر این نظر بود که این مبنای محکم امیدواری است.

هر فردی با این خصوصیت در غالب شرایط ایده‌های کافی جهت رسیدن به هدف تولید کرده و انرژی کافی هم جهت تحرک واقعی خویش صرف می‌کند. اما افرادی هم چون خانم روبرتسون هستند که از امیدواری بیش از حد معمول برخوردار هستند. این چنین افراد در بدترین شرایط نیز به اندازه کافی از فانتزی و آتش درونی جهت رسیدن به اهداف برخوردارند. و انسان‌هایی هم فاقد امید هستند که در یکی از این دو بعد امیدواری کمبود دارند.

ناامیدی اما موقعیتی نیست که انسان می‌بایست به آن رضا دهد. اسنایدر تاکید می‌کند که اندیشه کردن امیدوارانه را می‌توان آموخت. گاهی حتی کافی است تغییر کوچکی در نحوه اندیشه ایجاد کنیم. این کار بدین معنا است که ابتدا اهداف خویش را مشخص کنیم. آنچه که من به آن امید دارم

دقیقا چیست، و اینکه این اهداف تا چه حد برای من حائز اهمیت هستند؟ انسان مصمم به این ترتیب به خود کمک می کند که با خود به نحو مثبتی به گفتگو می نشیند (" من قادر به انجام هستم! ") و موفقیت های پیشین را به خاطر می آورد. در ضمن انسان لازم است که عادت کند، مشکلات ممکن را پیشاپیش در نظر گرفته و هنگامی هم که در مقابل سدی قرار می گیرد، به خود بخندد. اندیشه کردن جاده صاف کن زمانی سهل تر می شود که فرد اهداف دراز مدت را به اهداف کوچک تر تقسیم کرده و خود را متمرکز هدف کوچک تر آغازین کند. ضمنا لازم است که انسان بررسی راه حل های گوناگون را تمرین کند، که در صورت بروز مشکل بتواند از آنها استفاده کند.

جالبی طرح اسنایدر این است که هم پراگماتیک و هم روشن است. هرچند برخی از دانشمندان آن را بسیار ناکافی می دانند. آنها استدلال می کنند که امیدواری چیزی بیش از تفکر صرف پیرامون هدف است، بلکه دارای وجوه مهم دیگری نیز هست. به عنوان نمونه الیزابت الکساندر تاکید می کند که امیدواری را باید به عنوان تفکر بنیادی در زندگی فهمید. این چنین امیدواری در برگرفته این موضوع هم هست که اساسا آینده را مثبت ارزیابی کرده و تحولات، فقدان امنیت و چالش ها را هم به عنوان موضوعاتی که به زندگی تعلق دارند، پذیرا شویم.

در یک پژوهش کیفی که این خانم در سال ۲۰۰۷ با بزرگسالان جوان انجام داد، او توانست این موارد را به طور جالبی ثبت کند. ۳۹ شرکت کننده با سنین بین ۱۸ و ۲۲ سال همگی شرایط زندگی دشواری داشتند: صاحب فرزند شدن در سنین پایین، ترک تحصیل، بیکاری، فقر و تماس با محافل خاطی. در عین حال برخی بسیار امیدوار بودند. یک ویژه گی مهم این گروه این بود: آنها مشکلات را به عنوان چالش تفسیر کرده و حاضر به از دست دادن امید نبودند. نکته حائز اهمیت این است که مهم نیست چه اتفاقی افتاده باشد، بلکه این که آنرا چگونه ادراک می کنیم: این شناخت را که قبلا روانکاو اتریشی ویکتور فرانکل (Victor Frankl) به آن رسیده بود، به نظر می رسد که این گروه به خوبی هضم کرده بود. آنها قادر بودند

خود را با شرایط جدید انطباق دهند. زن جوانی به نام هلن که به عنوان مثال در ۱۶ سالگی مادر شده بود، تعریف می کرد که چگونه از تخیلات پیشین خود خداحافظی کرده بود: "انسان به کالج رفته و دوستی انتخاب و ازدواج کرده و صاحب فرزند می شود." من این گونه فکر می کردم، زیرا که والدین من نیز اینگونه عمل کرده بودند. اما زمانی که با این واقعیت روبرو شدم که من دارای همسر نیستم، ابتدا فکر کردم که زندگی به اتمام رسیده. اما این صرفاً به این معناست که تخیلی به انتها رسیده. و این تصویر که "زندگی من به اتمام رسیده" سریعاً تبدیل به این موضوع شد که "خوب، حالا چه باید انجام دهم؟"

این موضوع مثبت ربطی به مثبت نگری سطحی که همه چی درست می شود، ندارد. ویژه گی این گروه مصمم این بود که مشکلات فعلی و آتی را واقع بینانه ارزیابی می کردند. زن جوان دیگری تاکید می کرد که چقدر ادامه تحصیل برایش دشوار بوده؛ یک پدر جوان از این امر آگاه شد که دلیل قطع رابطه با مادر فرزندانش بی وفائی او بوده. اما آنها در موقعیتی بودند که بتوانند خود را در آینده ای مشاهده کنند که نوع دیگر و بهتری می تواند باشد تا وضعیت کنونی و زن جوانی به نام هارمونی که در آرزوی رسیدن به مقام پلیس زن بود، می گوید، هرگاه که او از جلوی پاسگاه پلیس رد می شده، خود را در مقام نگهبان قانون می دیده.

فردریش شیلر شاعر آلمانی می گوید: "امید به معنای تخیلات توخالی نوازش دهنده بیمارگونه نیست. در قلب انسان (امید) با صدای بلند اعلام می کند: ما برای چه چیزهای بهتری زاده شده ایم! و آنچه که ندای درون می گوید روان فرد امیدوار را نمی فریبد."

نه تنها شعرا، بلکه روانشناسان هم کاراکتر احساسی امید را برجسته می کنند. امید به این که آینده شرایط دلخواه را فراهم می آورد، تجربه قدرت، جرئت، اطمینان و خوش بینی را به همراه می آورد. فرد امیدوار خود را در پرواز و قوی احساس می کند. خانم روانکاو ورنه کاست (Verena Kast) می گوید: "در تصورات امیدوارانه عشق به آینده و حرکت به سوی آینده، تجربه پذیر می شوند." و "امید هم چنین احساسی است که در بحران ها

قابل تجربه بوده و جهت هضم سازنده تجربیات رنج آور ما را یاری می رساند."

اهمیت احساس فراوان امید خود را به ویژه در جریان تیمارداری نشان می دهد. دو پژوهشگر آمریکائی خانم کارین دوفالت (Karin Dufault) و بتینا مارتوچو (Betina Martochio) در تحقیقات خود پیرامون بیماران سرطانی و غیروکشف کردند که بسیاری از آنان در ارتباط با امیدواری از احساسات مثبت و قوی کننده و سرزندگی گزارش می کردند. به علاوه به نظر می رسد که امید نقش وزنهٔ مقابل احساسات منفی را ایفاء می کرد. این موضوع به ویژه در شرایط بحرانی ای که اهداف مورد نظر قابل رسیدن نشده بودند و یا احتمال پایان مثبت همواره کاهش پیدا می کرد، حائز اهمیت بود. این دو خانم این نوع امید را که (دیگر) متوجه هدف خاصی نبوده، بلکه مربوط به نحوی بهبودی بود به عنوان امید عمومی (generalized hope) نام نهاده اند.

این امید افراد را در موقعیتی قرار می دهد که احساسات ناشی از سرخوردگی و یا یأس را که لبریز می شوند، خنثی کنند. امید عمومی همچون چتری که نور مثبت در زندگی فرد می تاباند از فرد امیدوار حمایت می کند. حال چگونه می توان چنین چتر محافظتی را برای خود مهیا کنیم؟ خانم دوفالت و مارتوچو یک سری استراتژی هائی را بر می شمارند که در حفظ نگرش امیدوارانه در لحظات دشوار، یاری می رسانند. از جمله این که منظر زمانی را نا مشخص گذاریم. بیماری به عنوان مثال می گفت که امیدوار است روزی بتواند تنهائی به حمام برود. نکته دیگر این که شرایط فعلی را در چارچوب گسترده تری قرار دهیم. این بدان معنا می تواند باشد که پیرامون ارزش های خویش و هدف زندگی اندیشه کرده و یا به تمرینات مذهبی و معنوی بپردازیم. و در آخر پیرامون افکار، احساسات و انتظارات آتی با دیگران صحبت کنیم.

پژوهشگران موضوع امید بر این باورند که بعد تجربه اجتماعی آن قدر قوی است که ارزش والای آن را نمی توان توصیف کرد. خانم روانشناس ورنا کاست (Verena Kast) اظهار می دارد: " امید و اعتماد حاصل روابط

قابل اتکا هستند " و " این ها زمانی افزایش می یابند که ما نیز خود را آماده برقراری روابط قابل اتکاء کنیم. " تعامل امیدواری، اعتماد و روابط اجتماعی با یکدیگر در زمان کودکی پایه ریزی شده و سراسر عمر ادامه می یابد، این را خانم کاست می گوید و اضافه می کند: " محیطی که در کودکی حمایت و مراقبت و اعتماد به آن را به فرد منتقل کرده نتیجه اش این است که کودک می آموزد که در زمان نیاز افراد دیگری در کنار انسان هستند و کمک می کنند و این امر باعث افزایش امیدواری بنیادین می شود. افرادی که شادابی را تجربه کرده و دیگران را نیز در آن می توانند شریک سازند، کسانی هستند که اعتماد بنیادین را پدید می آورند. و آنها باعث می شوند که اطرافیان آنها به عوض احساس سرگشتگی بیشتر امیدوار باشند. "

ویژه گی جوانان امیدوار شرکت کننده در پژوهش خانم الیزابت الکساندر نیز این بود که درجه بالائی از همبستگی اجتماعی نشان می دادند. این جمله که یکی از افراد کم امید گفت " من ترجیح می دهم کارم را خودم انجام دهم " ، هرگز توسط گروه امیدوار شنیده نشد. همانگونه که خانم الکساندر به این شناخت رسید که جوانان از طرق گوناگونی از روابط درونی بین افراد نیرو و خوش بینی کسب می کنند: به این ترتیب آنها از دیگران مستقیما تقاضای کمک می کردند. این کار می تواند شامل کمک های عملی نیز بشود، همچون این سؤال که چگونه می توان از کمک های دولتی برخوردار شد، یا این خواهش که مراقب فرزند او باشند و هم چنین شامل احساس پشتیبانی و جرئت بخشیدن هم می شود.

افراد امیدوار هم چنین در اطراف خود به جستجوی کسانی می پرداختند که الگویی برای آنها باشند و از آنها رفتار هدف گرایانه و موفقیت آمیز را بیاموزند. به عنوان مثال جوانی بنام هکتور که امید ورود به کالج را داشت رفتار پسرخاله خود را که رشته پزشکی را به اتمام رسانیده بود، سرمشق خود قرار داده بود و می گفت: " اعتماد من به این امر که اصولا همه چیز امکان پذیر است، ناشی از آن است که مشاهده می کنم که دیگران چه می کنند و پی می برم که آری، آنها موفق شده اند. مشاهده اینکه انسان می

تواند موفق شود، موضوعی است که بیش از هر چیز به من انگیزه می بخشد."

در آخر افراد امیدوار روابط اجتماعی را جاده یک طرفه تلقی نمی کردند. کمک به دیگران در جهت یافتن راه و روش رفتار برای آنها معیار مهمی بود. در مجموع بافت چند جانبه و تبادل نظر با یکدیگر در بین افراد امیدوار آنقدر قوی بود که خانم الکساندر را به این نظر رسانید: منابع اجتماعی عصاره حیاتی امید است. این جمع بندی را خانم کلایر روبرتسون هم این گونه در جواب خبرنگاران مورد تاکید قرار می دهد: " بدون حمایت همکاران من هرگز جرئت گشایش مجدد این مغازه را پیدا نمی کردم."

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| شیر مردانند در عالم مدد | آن زمان کافغان مظلومان رسد |
| بانگ مظلومی ز هر جا بشنوند | آن طرف چون رحمت حق می دوند |
| آن ستون‌های خلل‌های جهان | آن طیبیان مرزهای نهران |

(مولانا)

روانشناسی مثبت: ما چگونه می توانیم از به علاوه دو به بعلاوه

پنج برسیم

دو بخش زیرین بر گردان نوشتارهایی است از نشریه آلمانی «روانشناسی امروز» ۲۰۰۶، شماره ۶، (Psychologie Heut):

مارتین زلیگمن (Martin Seligman) «کاشف» موضوعی تحت عنوان "روانشناسی مثبت" در این پرسش و پاسخ توضیح می دهد که چرا زمان او فرا رسیده.

«روانشناسی امید» که پایه گذار آن رایک اسنایدر است بخشی از نهضتی را در آمریکا تشکیل می دهد که روانشناسی مثبت را موضوع کار خود قرار داده است. هواداران این نهضت تحت سرپرستی مارتین زلیگمن بیش از این خود را مشغول ابعاد تاریک روان انسانی، همچون مشکلات، کمبودها، اختلالات، شکست ها و اشتباهات و کج روی های روزمره،

نمی‌کنند. آن‌ها بالعکس می‌خواهند بدانند که چه چیزهایی انسان را خوشبخت و موفق می‌کند و این نیروها را چگونه می‌توان تقویت کرد؟ در زیر گفتمان این نشریه را با زلیگمن مطالعه می‌کنید.

سؤال: برنامه تحقیقاتی روانشناسی مثبت که بوسیله شما طرح ریزی شده خود را مشغول موضوع «زندگی خوب» می‌کند. چرا شما فکر می‌کنید که زمان شما فرا رسیده است؟

جواب: هنگامی که یک فرهنگ به بررسی موضوع جنگ و یا مشکلات اجتماعی می‌پردازد در این حال تلاش بر سر محدود کردن خسارات، التیام ناراحتی‌ها و تصحیح اشتباهات است. تا کنون این نوع رویکرد در غالب موارد روش متداول تاریخ فرهنگ‌ها بوده است. در مقابل در مواقع شکوفائی فرهنگی - از جمله در آتن دوران پریکلز و افلاطون پنج قرن قبل از میلاد و فلورانس در دوران روشنگری و یا حکومت ملکه ویکتوریا (۱۸۱۹-۱۹۰۱) در انگلیس - موارد استثنائی باقی مانده‌اند. در این دوران‌های شکوفائی، ایده‌های بزرگ زندگی انسانی به وفور پدید آمده و رشد کردند، منجمله در آتن فلسفه و دموکراسی یا هنرهای زیبا و زیباشناسی در فرهنگ فلورانس.

از نظر تاریخی آمریکا و کشورهای ثروتمند اروپائی در چنین شرایط مشابهی قرار دارند. این شکوفائی به ما امکان می‌دهد خود را بیشتر مشغول به این سئوالات مثبت کرده که چگونه و از چه طریق ما می‌توانیم دانش و هنر را تقویت کنیم. بحث دیگر این نیست که خسارات را محدود کرده و در جدول رفاه از منهای هشت به منهای دو بلکه از بعلاوه دو به بعلاوه پنج برسیم: چه عواملی زندگی را لذت بخش می‌کند؟ در اینجا دیگر موضوع تأمین رفاه مطرح نیست. از دیدگاه سیاسی برنامه دیگری عنوان است و آن اینکه چگونه می‌توان از شهروندان سیر و از نظر مادی تأمین، شهروندانی علاقمند و فعال ساخت که از خود سؤال کنند: در زندگی چه چیزهای دیگری مطرح هستند؟

سؤال: در گذشته نه چندان دور نهضت‌های مثبتی بودند که در صدد تقویت ارزش‌های انسانی و نیروهای بالقوه در انسان بودند، از جمله:

نهضت توان بالقوه انسانی (Human Potential) در دهه ۱۹۶۰ با هدف تحقق خویش یا «نهضت توانمندی» از سال های ۱۹۸۰ که هدفشان به حرکت آوردن فرد بود و غیرو. اما در نهایت هیچ یک از آنها قادر به فراگیری نشدند. دلیل خوشبینی شما در مورد روانشناسی مثبت چیست؟

جواب: من هیچ گاه مدعی نبوده ام موضوع کاملاً نوینی را ارائه کرده ام - البته خیلی از نهضت های اجتماعی چنین اهداف مشترکی دارا بوده و هستند. اما این جریاناتی که شما نام بردید هیچ گاه مورد حمایت روند کلی علم قرار نگرفتند، چه رسد به آنکه مورد حمایت نیز واقع شده باشند. در مقابل آن، من تجسم آکادمیک روند کلی روانشناسی هستم - و مخاطبین من تا حدودی از مدیران بزرگترین مجمع علمی جهان هستند: مجمع روانشناسان آمریکا

(American Psychological Association).

من با روانشناسی مثبت پیام آور چیز تازه ای نیستم، بلکه مراکز تحقیقاتی و کسانی را که در این راه هزینه می کنند فراخوانده ام تا از امکانات خود در جهت موضوعات مثبت انسانی به عنوان تحقیقات رایج آکادمیک بهره جویند.

سؤال: شما معروفیت شغلی خود را مدیون تحقیقات در زمینه «ناتوانی یادگرفته شده» و افسردگی - به عبارت دیگر ابعاد تاریک طبیعت بشری، هستید. کجا و چه زمانی شما نحوه نگرش خود را تغییر دادید؟
جواب: یکی از لحظات تعیین کننده حین یک کنفرانس جامعی بود در این مورد که چگونه می توان از بروز اختلالات روانی جلوگیری کرد. با وجودی که سخنرانی های مهم و قابل قبولی انجام می گرفتند، برای من همواره بیشتر روشن می شد که جای یک موضوع با اهمیتی خالی است و من سخت دچار ملالت شده بودم. برای من این موضوع آشکار شد که روانشناسی یک شغل کمال نیافته ای بود و چنانچه در آینده نیز خود را صرفاً به ابعاد تاریک زندگی انسان محدود کرده و به وظایف اصولی دیگر بی توجهی کند، بازهم ناپخته خواهد ماند.

مسئله این است که ما چگونه می‌توانیم منابع و توانائی‌ها را بازشناخته و آنها را تقویت کنیم؟ ما چگونه می‌توانیم زندگی «معمولی» را بهتر کنیم؟ روانشناسی مثبت‌دانشی است که استعدادها را کشف و تقویت کرده و راه‌های تقویت و خوشبختی انسان را وجه همت قرار می‌دهد.

سؤال: شما زمانی به تبلیغ روش ابداعی خود پرداخته‌اید که در آن امیدهای زیادی به تحقیقات ژنتیک بسته شده و دلائل رفتار را همواره بیشتر از طریق بیولوژی توضیح می‌دهند. برخی از محققین به عنوان مثال به دنبال کشف مرزهای انسانی در راستای توانائی او در رسیدن به خوشبختی هستند.

جواب: در اولین مطالعاتم من به تحقیق پیرامون فقدان توانائی نپرداختم بلکه به موضوع ظرفیت یادگیری انسان توجه کردم. امروز هم من علاقمند به دانستن این امر هستم که ژن‌های ما تا کجا تعیین‌کننده و یا محدود‌کننده زندگی روحی هستند. به ویژه این سؤال برای من جالب است که دانش ژنتیک ذره‌ای (Molekulargenetik) تا چه حد می‌تواند به رشد روانشناسی کمک کند.

اما ما می‌بایست موضوعات را در قالب (Kontext) صحیح مورد انکشاف قرار دهیم. یک مثال: من مدتی است که در زمینه توان رهبری سیاسی تحقیق کرده و مایلم بدانم آیا این مجموعه «میلوزویچ - ماندلا» را که به صورت استعاره‌ای تعریف شده می‌توان بر اساس توان رهبری و یا به عبارت دیگر استعداد رهبری انکشاف کرده و توضیح داد؟ از آنجا که این موضوع بسیار پیچیده‌ای است، چنانچه آنرا به اجزای کوچکتر بیولوژیک و یا روانی تقسیم کنیم به نتیجه‌ای نخواهیم رسید.

این تجزیه کردن مثلاً به این صورت است که سؤال کنیم آیا یک رهبر میدان اخلاقی تنگ‌تر و یا بازتری دارد و یا در مثال دیگر، آیا او دید بشر دوستانه‌تری دارد و یا ضدخارجی‌تر است؟ از آنجا که این امر را باید در ارتباط با قالب ویژه‌ای مورد تحقیق قرار داد- فردی چون ماندلا یا میلوزویچ و یا هیتلر در یک خلاء سیاسی و یا اجتماعی پا به عرصه وجود نگذاشته‌اند- سؤال اساسی این است: کنش‌حالات و یا ژن‌های ما در آن

شرایط ویژه اجتماعی یا سیاسی چگونه است؟ من ضمنا بر این باورم که چنانچه بازم این مسائل را که در قالب های ویژه ای روی می دهند نادیده بگذاریم، پروژه ژنتیک انسان (Humangenomprojekt) وارد بن بست خواهد شد.

سؤال: روانشناسی مثبت به این تناقض چه پاسخ میدهد که دقیقا در جوامع مرفه بیماری های روانی چون ترس ها، بی اشتهائی و افسردگی و اختلالات بسیار دیگر در حال فزونی هستند؟

جواب: این سؤال واقعا جالبی است که تمام مشخصه های مادی سیر صعودی، در حالی که مشخصه های روانی سیر منفی دارند؟

یکی از مهم ترین دلایل افسردگی فراگیر و اختلالات روانی دیگر در جوامع ثروتمندی چون آمریکا و آلمان فقدان معنا و مفهوم است. بی محتوایی فراگیر درونی، فقدان ایده ها و احساس پوچی (Nihilismus) روزافزون. نیاز حیاتی به معنا و اهمیت نقش آن در زندگی، به این دلیل ارضاء نمی شود زیرا که فلاسفه و دانشمندان دیگر «مواد روحی» عرضه نمی کنند و بدون استثناء همه آنها به ساختار علمی منفی انسانشناسی پرداخته اند.

بخاطر آن که منظور من درست فهمیده شود: من به هیچ وجه هویت شغلی ۳۵ سال شناخت «روانشناسی منفی» خود را کنار نگذاشته ام بلکه هنوز هم بر این باورم که این رسالت باید ادامه یابد: چرا زندگی به زیر صفر می رسد؟ در مقابل آن چکار می توان کرد؟

اما من امروز می خواهم موضوع دیگری را به آن اضافه کنم، و آن این که جواب هائی پیدا کنیم که توان های شخصیتی فرد می توانند در پرتو آن گسترش یافته و یا اینکه روابط زناشویی لرزان را چگونه می توان به یک هم زیستی سعادت مندانه تبدیل کرد؟ ما در آینده محتاج دانشمندانی هستیم که من آنها را «محققین اثربخشی» (Effektivitaetsforscher آلمانی) می نامم و کسانی هستند که چشمان خود را به سوی مثبت ها باز می کنند.

سؤال: جوامعی را که شما از نظر مادی سیر توصیف می کنید افراد را از طریق یک صنعت عظیم رسانه های سرگرم کننده آرام نگاه داشته، آنها را زیر دست و احمق می کنند. بسیاری از افراد یادگرفته اند که در واقع آنها ناتوان هستند - این ها پیش فرض های مثبتی برای روانشناسی مثبت به شمار نمی روند. . .

جواب: من فکر نمی کنم افرادی که در جوامع ثروتمند در صلح زندگی می کنند خود بخود مبدل به عناصر منفعل می شوند. روان انسان همواره در حال حرکت است، همواره در جستجوی رشد است و سپس آن که چگونه می توان بهم ریختگی را نظم داد. این تصور که فعالیت انسانی یا خلاقیت تنها از طریق انگیزه های منفی پدید می آیند، فاقد هرنوع زیربنای علمی است.

من بیشترین زمان را در فعالیت شغلی ام پیرامون تحقیق در مورد این موضوع مصرف کرده ام که چه زمانی موجودات زنده تنبل و منفعل هستند. این که آیا یک موجود زنده که تحت خطر قرار نداشته باشد و یا هنگامی که در مخاطره باشد تنبل می ماند نتیجه کاملاً اشتباهی است از این تفکر بنیادین فیزیک نیوتونی که چیزها زمانی که از خارج نیروئی به آنها وارد نمی شود، بی حرکت می مانند. واقعیت این است که موجودات زنده یک میل طبیعی (غریزی - مترجم) به حرکت داشته و تنها زمانی به سکون می رسند که آنها را متوقف کنیم. در غیر این صورت ما همواره فعال بوده و تلاش می کنیم که تأثیر خود را در محیط فزونی بخشیم.

این «تلاش در اثربخشی» را به سختی می توان متوقف کرد: انسان می بایست شرایط واقعا غیر معمولی را جهت یادگرفتن کاهلی بوجود آورد تا بتوان انسانی را منفعل کرد. البته ما می توانیم جو ناتوانی و ملالت را بوجود بیاوریم. محقق میهالی چیزیکسنت میهالی (Mihali Cszikszent Mihali) توانست ثابت کند که برخی از افراد را از این طریق می توان در انفعال نگاه داشت که آنها را بطور مداوم مشغول سرگرمی های آرام کنیم. (پایان برگردان)

می شود پرده چشمم پر کاهی گاهی دیده‌ام هر دو جهان را به نگاهی
گاهی
وادی عشق بسی دور و دراز است ولی می شود جاده صد ساله به آهی
گاهی
در طلب کوش و مده دامن امید ز دست دولتی هست که یایی سر راهی
گاهی (اقبال لاهوری)

بخش چهارم

تحقق خویش، استقلال شخصیت و ارزش ها

کاری زدرون جان تو می باید کز عاریه ها تو را دری نگشاید
یک چشمه آب از درون خانه به زان جوئی که آن زیرون آید
(مثنوی، دفتر ششم)

زندگی در صدف خویش گهر ساختن است
در دل شعله فرو رفتن و نگداختن است (اقبال
لاهوری)

پیش گفتار

نوشتار حاضر اول بار از جمله در نشریه مهرگان در تابستان سال ۲۰۰۰ در آمریکا به مناسبت آغاز هزاره ای دیگر انتشار یافت. آنچه که اینک از نظر شما می گذرد، بازنگری و تکمیل شده آن نوشتار است.

با آغاز قرن بیست و یکم میلادی هم قرن جدیدی در تاریخ زندگی انسان شروع شد و هم هزاره ای دیگر. در میان همه موضوعاتی که امروز فکر بشر را به خود معطوف داشته، از مدت زمانی پیش نگارنده در این فکر بود که چه موضوعی در زندگی انسان ها برای یک قرن و احياناً یک هزاره بازهم می تواند موضوع محوری اندیشه و زندگی انسان ها باشد.

با این فرض که طی این مدت اساساً زندگی نوع انسان به دلیل آلودگی محیط زیست و یا رویدادهای طبیعی هستی به پایان نخواهد رسید، به نظر می رسد تا زمانی که انسان در هستی وجود داشته باشد، مقولاتی از قبیل دلیل و هدف زندگی و سعادت انسان، شناخت و تحقق خویش همواره فکر را به سوی خود خواهد کشاند. به همین دلیل نیز هست که مشاهده می کنیم چگونه اشعار حکیمانه و سخنان بزرگان فرهنگ در این زمینه ها پس از صدها و گاه هزاران سال هنوز از اعتبار برخوردارند.

در بین این موضوع ها به نظرم رسید که عنوان کردن مفهوم «تحقق خویش» در یک نوشتار کوتاه، به صورتی که در زیر از نظر خواننده می گذرد برای ما ایرانیان، به عنوان کسانی که در حال حاضر در یک بحران تاریخی فرهنگی و عقیدتی بسر می بریم، شاید حائز اهمیت و مشکل گشای برخی از کلاف های سردرگم فکری و رفتاری ما باشد.

تا آنجا که مطالعات نگارنده اجازه می دهد، تا کنون این مقوله در زبان فارسی عنوان نشده است. نویسنده نیز آن را از آلمانی به فارسی ترجمه کرده (Selbstverwirklichung) و برداشتی هم که در این نوشتار عرضه شده با کمک از متون آلمانی و یا آثار ترجمه شده به این زبان است.

پس از آن که چندین دهه نظریات فلسفی و عقیدتی پارادایم (زیرینا یا مبنای) دانش روانشناسی و علوم تربیتی بودند، در دهه های اخیر بطور خلاصه مفهوم تحقق خویش بر اساس ره آوردهای دانش اولوسیون و ژنتیک و غرایز جایگزین آن ها شده است.

زمانی که ما به این باور می رسیم که دوران حاکمیت ایدئولوژی به سرآمده زیرا که معارف و تجربیات علمی بشری بهتر می توانند زندگی فردی و اجتماعی را بهینه سازند، این امری حیاتی است که به سئوالات تاریخی در مورد دلیل و هدف زندگی انسان در این دنیا نیز حتی الامکان پاسخی علمی و قابل اثبات بدهیم، تا ساماندهی اجتماعی آنرا نیز بتوانیم بر مبنای آن بهتر تعریف و تبیین کنیم.

حال تحقق خویش در ارتباط مستقیم با مسئله اخلاق و یا ارزش ها قرار دارد. این موضوع از یک سو برای رفتار خود فرد حائز اهمیت است و از سوی دیگر چون فرد در جامعه زندگی می کند، در رفتار اجتماعی خود نیز با موضوع ارزش ها روبرو می شود. به این خاطر این موضوع نیازمند نگرش جامعی است که از حوصله این نوشتار به مراتب فراتر می رود. به این دلیل نگارنده در پایان این نوشتار، دو مقاله دیگری را در این زمینه به آن ضمیمه کرده است. این ها نوشتارهایی است از مجموعه مقالات نگارنده تحت عنوان "تئوری شناخت".

تحقق خویش

واژه تحقق خویش انسان را دعوت به درونگرایی و شناخت خویش و سپس تحقق استعداد های خود می کند. در فرهنگ ما و به ویژه در عرفان صدها سال در مورد مسئله درونگرایی نوشتار وجود دارد، اما از آنجا که این روش ها و اهداف درونگرایی غالباً فلسفی و مرامی است، تصورات روشن و مشخصی راجع به این که در این جریان بدنبال چه چیز در درون خود باید رفت در آنها روشن نیستند و امکان کج فهمی ها و خلط مبحث و حتی انحراف از مقصود در آن بسیار؛ و به همین دلیل امکان سوء استفاده ها از آن هم فراوان. صرف نظر از آن که یکی از دلایل تاریخی طرح و اهمیت یافتن موضوع درون گرایی در فرهنگ مشرق زمین حاکمیت دیرپای انواع گوناگون استبداد بوده و اندیشه ورزان در نهایت راهی جز این، جهت تعالی روحی و رفع ملالت از آنچه که در پیرامون آنها می گذشت، نداشتند، امروزه روز نیز بسیاری افرادی که از آن عزلت گرایی ادراک کرده و هر مرامی نیز متناسب با خواسته های خود برداشت دیگری را از آن عنوان می کنند.

برای مفهوم درون گرایی در جهان امروز دو موضوع را می توان تمیز داد. یکی بعد شناخت خویش است و بعد دیگر مربوط می شود به هدف زندگی در این جهان براساس باورهای رایج مذهبی و سنتی یا در اعتبار کلی ماوراء الطبیعه. مفهوم شناخت خویش، بر خلاف موضوع دوم، امری است که در چارچوب کار علم می گنجد زیرا که هم موضوع تحقیق (انسان) واقعیتی مسلم است و هم با آن می توان به آزمایش و تکرار آزمایش و قیاس و نتیجه گیری پرداخت.

در حال حاضر مبانی نظام تعلیم و تربیت و دانش روانشناسی در جهان امروز بر مبنای تحقق خویش استوارند و علم در مورد شناخت خویشتن نظرات و روش های مشخص و قابل سنجشی دارد که بر خلاف آن گونه که در مذاهب و مرام ها رایج است، رازورانه نبوده و رد و قبول آن ها هم چون تعبدی نیستند انسان را مبتلا به احساس گناه و احیاناً تنفر از خویش نمی

کند. و به این خاطر پذیرش آنها برای مشکلات این دنیائی انسانها قابل فهم، عقلانی، سهل تر و مفید تر است.

آنچه که از چند دهه پیش در زبان فارسی زیاد مورد مصرف قرار گرفته «بازگشت به خویشتن خویش» است. ابتدا جلال آل احمد با اثر خود «غریزدگی» این بحث را آغاز کرد و بعد از آن دکتر علی شریعتی اثری تحت همین عنوان پیش از انقلاب انتشار داد. این دو اثر در جریان انقلاب ایران و در راستای ایدئولوژی سازی اسلام تأثیر زیادی برجای گذاردند.

مقوله تحقق خویش نه تنها با بازگشت به خویشتن خویش - آن گونه که آل احمد و شریعتی عنوان کردند- مشابهتی ندارد، بلکه همانگونه که خواهیم دید در بسیاری از موارد باهم در تضاد اصولی قرار دارند، زیرا که تحت عنوان تحقق خویش در صدد یک تبیین علمی از زندگی فردی انسان هستیم، در حالیکه مقوله بازگشت به خویشتن خویش و به آنصورت که به ویژه آل احمد و شریعتی عنوان کردند و در ایران رواج یافت، رنگ عقیدتی و ایدئولوژیک داشت. بطور خلاصه تحت این مفهوم این دو متفکر کناره گیری از تمدن در حال گسترش غرب و گرایش و بازگشت به فرهنگ و تمدن اسلامی را مد نظر داشتند.

تفاوت دیگر این دو مفهوم و به گونه ای که در زبان فارسی عنوان شده در آنست که مخاطبین بازگشت به خویشتن خویش در درجه اول افراد وابسته به یک ایدئولوژی، امت، ملت و یا یک حوزه فرهنگی هستند، در حالی که مفهوم تحقق خویش مخاطبش فرد انسانی است، صرفنظر از وابستگی اش به مذهب، مرام، ملت و یا یک قومیت خاص.

دلیل طرح شدن بازگشت به خویشتن خویش و استقبالی که از آن در ایران به عمل آمد را سعید حجاریان در مصاحبه ای با روزنامه همشهری به این صورت توضیح می دهد: « در تمام جاهائی که فرهنگ های بومی با فرهنگ استعماری رو به رو می شوند و به واسطه هویت باختگی دچار بحران معنا می شوند، افراد استعمار شده برای حل بحران معنا می کوشند تا عناصر بومی فرهنگ خود را ایدئولوژیزه کنند و به این وسیله به جنگ

استعمار برونند. یعنی در این موقعیت چون افراد می خواهند مبارزه ضد استعماری یا ضد امپریالیستی داشته باشند، از نهاد دین طلب می کنند که ابزار لازم را برایشان فراهم کند» (به نقل از نشریه نیمروز شماره ۶۰۰، ۱۳۷۹). من در اینجا اجالتا بدنبال بحث پیرامون خوبی و بدی این عمل نبوده و صرفا در صدد تشریح تفاوت دو موضوع مذکور و پرهیز از سوء تفاهم ها هستم.

به هر ترتیب، تعمق در مفهوم تحقق خویش از آنجا حائز اهمیت است که در بسیاری از تجربیات تاریخی، زندگی انسانها فدای اهداف قدرتمندانی شده که به نام نیکی کردن، افراد را به بهانه مذهب، مرام، میهن، قوم و . . . به پای منافع خود قربانی کرده اند. به این روند که افراد بدون در نظر گرفتن منافع مستقیم خود تا جایی ملعبه خواسته های این و آن می شوند که حتی عاشقانه حاضر به از دست دادن جان خود می شوند، «خودآگاهی اشتباه» گفته می شود و همه تجربیات تاریخ موبد این نظرند که هرگونه خودآگاهی اشتباه همواره و در نهایت به خشونت گرایش پیدا می کند. نمونه های بارز این روند را در قرن بیستم ما در آلمان نازی و در کشورهای دیگر به وفور مشاهده کرده و می کنیم.

به این ترتیب مشاهده می کنیم که مفهوم بازگشت به خویشتن خویش در معنائی که در ایران از آن مستفاد می شود، تا کجا می تواند خطرناک باشد. به منظور پرهیز از این فجایع است که اندیشمندانی چون گاندی بر این نظرند که «در نهایت این فرد است که همه چیز به او مربوط می شود» و یا گالتونگ معتقد است هدف از تحقیق ها در زمینه صلح باید «آزادی فرد از هر آن چه که در مقابل تحقق خویش اش قرار می گیرد» باشد و این که «ملت ها عبارتند از: تجربیاتی که ممکن است در خدمت ارضای انسان باشند یا نباشند. علایق ملی تا زمانی که منطبق با خواست اکثریت نبوده و متعلق به یک اقلیت ناچیز باشند، بی معنا هستند. درآمد سرانه تا زمانی که درباره شکل تقسیم آن در اجتماع حرفی به میان نیامده، تنها نوعی شوخی است. تحقیقات در زمینه صلح هرچند بر ملت ها متمرکز است، ولی هدف

آن تجدید هویت ملی و توجیه دولت ملی است. تحقیق در زمینه صلح بایستی علم تحقق نیازهای انسانی باشد.»^۱

به هر ترتیب، تحقق خویش موضوعی است کاملاً متفاوت با بازگشت به خویشتن خویش از دیدگاه مکاتب و سعی بر آنست که معنای آن در این نوشتار روشن شود.

در اینجا ابتدا تعریفی از این مقوله ارائه کرده و به توضیحات بیشتری در مورد آن می پردازیم.

تحقق خویش در سخنی کوتاه به این معنا است که انسان در ارتباط با نیازهای بیولوژیک و فرهنگی، استعدادها، تصورات، علائق و آرزوهای خود باید از امکانات حداقلی برخوردار باشد تا از این طریق بتواند رشد سالمی داشته و در نهایت هم به خلاقیت رسیده و احساس ارضاء روانی و سعادت کند و هم سیر اولوسیون اجتماعی متوقف نگردد.

در صورت احساس تحقق خویش، انسان در درجه اول از سلامت روانی برخوردار شده و سپس به مرحله ابداع و خلاقیت، به عنوان عالی ترین مراحل تربیت و تکامل در زندگی، می رسد. این نوع نگرش به انسان، از یک سو احساس گناهی را که تصورات رایج مذهبی و مرامی در او تلقین کرده و اعتماد به نفس و تکیه بر خویش را از او سلب می کنند، از انسان گرفته و بجای آن احساس رضایت از خویش و اتکاء به نفس را به او ارزانی می بخشد. دو دیگر با رهائی انسان از قیود «تعبد و تسلیم و تقلید» زندان هائی را که ایدئولوژی ها در راه شکوفائی شخصیت ایجاد می کنند، در هم می کوبد. با این تعریف و توضیحات می توانیم برای مقوله "موفقیت" هم به معیار و مبانی قابل قبول و عامی برسیم.

طبیعی بنظر می رسد که اولین شرط تحقق خویش زمانی عملی و امکانپذیر خواهد شد که انسان از آزادی انتخاب برخوردار باشد.

گفته شد که خلاقیت عالی ترین مراحل تکامل در زندگی انسان است زیرا که روند اولوسیون حاکم بر هستی میلیاردها سال است به این ترتیب و با کمک از آن توانسته از ماده، حیات و در حیات انسان متفکر و روح و

تعالی روحی پدید آورد. در حقیقت مبنای هستی بر این نیاز استوار است که بدون وقفه سنترهای نوینی بوجود آورد که به آن خلاقیت گفته می شود.

بر این اساس احساس رضایت و خوشبختی و خلاقیت مینا و اهداف هر نوع تحقیقی به شمار می آیند. ما چنانچه بخواهیم تکامل معنوی انسان را نیز در نظر بگیریم - آنچه که ارباب مکاتب رایج بر علم خرده گرفته و تنها بر آن تأکید دارند - در تاریخ مشاهده می کنیم که همواره کسانی توانسته اند انسان را به درجات بالاتری از معنویت رهنمون شوند که با خلاقیت توانسته اند جبریات و تحمیلات عصر خود و دوران گذشته را کنار زده و به کشف رازهای جدیدی از هستی رسیده و آزادی بیشتر انسان را ممکن سازند. در فرهنگ ایران زمین و در کنار بزرگان علم و هنر چون بوعلی سینا، رازی، خیام، خوارزمی و حافظ و... مولانا بهترین نمونه ها هستند.

حال از تعریف کلی مفهوم تحقق خویش هرکس متناسب با ویژه گی های خویش و حوزه فرهنگی ای که در آن زندگی می کند، برداشت گوناگون دارد، لیکن این برداشت ها می بایست دارای دو وجه اشتراک «تحقق» و «خویش» باشند. هنگام صحبت از خویش توجه انسان به درون خود رهنمون گشته و بالطبع از خود سؤال می کند که من کیستم و چیستم و به دنبال چه هستم و چرا هستم و چرا اینگونه هستم؟

از جمله سئوالات بعدی و مشخص تر این ها هستند: استعدادها و توانائی های من کدامند و علاقمند به چه نوع زندگی هستم، تصمیماتی که من می گیرم از خارج به من تحمیل شده و یا منطبق با علائق واقعی خودم هستند؟ چه چیز مرا ناراحت می کند، چه چیز باعث آرامش من می شود، در چه صورت من از زندگی خود راضی هستم و در کجا احساس می کنم که من ناچار از رعایت حقوق دیگران هستم؟ در کجا باید از حقوق خود دفاع کنم و چرا گاه باید از حقوق خود به نفع دیگران تا حد فداکاری چشم پوشی کنم؟ آیا من قادر به دفاع از حقوق خود هستم؟ اگر نه، آیا دیگران مقصردند یا اینکه من روش دفاع از حق خود را نیاموخته ام و یا هردو؟ آیا من در زندگی می توانم گاهی هم «نه» بگویم؟

هنگامی که صحبت از تحقق در ارتباط با خویش به میان می آید، در آغاز هضم آن دشوار به نظر می رسد و درک آن نیازمند تعمق است. این دشواری زمانی بیشتر می شود که مرزهای زندگی انسان را از حوزه زندگی مادی و نیازهای ابتدائی او فراتر برده، فرهنگ، معنویات و شاید از همه مهمتر موضوع عشق را (به عنوان یکی از ویژگی های اصیل انسان) نیز به آن اضافه کنیم.

اما در این حال، و با وجودی که درک تحقق خویش هنوز دشوار است، لیکن با مقوله بازگشت به خویشتن خویش در غالب ایدئولوژیک، تفاوت های نهادینه ای را به منصف ظهور می رساند. بازگشت به خویشتن خویش از سه لغت تشکیل شده. لغت «بازگشت» از ابتدا به معنای آنست که بدون این که قبلا از انسان سؤال شود، به انسان تلقین می شود که به راه اشتباهی رفته و می خواهد و یا باید از آن بازگردد! در حقیقت این لغت در این مفهوم این حکم را از آغاز صادر می کند که زندگی انسان مخاطب در بطلان است و حتی چنانچه از وضع خود احساس رضایت هم کند، در او چنین تلقین می شود که این احساس خطا است، بدون اینکه از او در مورد زندگی و افکار و احساس کنونی او نیازمند سئوالی باشیم.

در حقیقت این مفهوم به ما عدم رضایت از خویش و به اعتباری گناه آلودگی و شرمندگی از خویش را تلقین و تحکم می کند. لغت خویشتن در اینجا معنای خویش را در مقوله تحقق خویش تداعی می کند، اما لغت خویش در ارتباط با بازگشت و خویشتن سرگیجه آور، نامفهوم و به معنای آن است که برداشتی که انسان از خود دارد احساس اصیل او نیست و خویش واقعی او را دیگری از خارج باید به او نشان دهد!

سئوالی که در اینجا مطرح می شود این است که چه کسی جز من می تواند به من بگوید که احساس من از خویش اصیل است یا خیر؟ چنانچه چنین فردی روانشناس باشد و پس از مدتی محاوره با من چنین نظری بدهد، شاید حق به جانب باشد، اما زمانی که این حکم از زبان یک فرد ایدئولوگ و یا سیاسی آن هم کلی و بدون استثنا برای عموم شنیده شود، این فکر به مغز خطور می کند که او منظورش من و بهتر کردن وضع من نیست،

بلکه تغییر دادن من است در راستای اهداف خویش که معلوم نیست با اهداف من در زندگی منطبق باشد!

روانکاو و موسیقی دان آمریکائی خانم استفانی مریت (Stephanie Merritt) در کتاب خود تحت عنوان

« قدرت شفابخشی موسیقی کلاسیک » در بخشی از آن در زمینه تحقق خویش به موضوع کنارگذاشتن ماسک ها پرداخته و چنین ابراز می کند:

از دست دادن هویت فردی یکی از بحران های نگران کننده عصر ما است. مدت های مدیدی است که زنان خویشتن خویش را در اشتغال خود به امور فرزندان و کار خانه از دست داده اند. کودکان هویت خود را به قیمت جلب محبت همسالان و والدین از دست می دهند. حتی بازرگانان بسیار موفق از موفقیت خود رنج می برند و مبتلا به بیماری افسردگی هستند، زیرا احساس می کنند به قیمت از دست دادن عشق و آمیزش با دیگران به خود خیانت کرده اند.

همه ما در بسیاری از موارد حاضریم به قیمت دستیاری به منافع مادی و لذت ها به تخریب جسمی و روحی خویش بپردازیم. ما هنگامی که به تصورات زیربنائی ارزش خویش خیانت می کنیم، توان زندگی خود را کاملاً از دست می دهیم. هویت ما هنگامی امکان احساس و ادراک پیدا می کند که ما به همان میزانی که انرژی صرف رسیدن به موفقیت می کنیم، به همان اندازه نیز صرف تعادل روانی و جسمی خود کنیم. بحران هویت غالباً زمانی پدیدار می شود که ما آنقدر خود را ناتوان احساس می کنیم که نگران نشان دادن خویشتن خویش به دیگران هستیم. اما در قبال برخورداری از امتیاز خویشتن خویش چه بهائی باید برای آن بپردازیم؟ حتی چنانچه ما این جرئت را داشته باشیم که در قبال دفاع از خویشتن خویش نگران تمسخر و زخم زبان دیگران نباشیم، درکنار آن باید بهائی کاملاً عینی برای آن بپردازیم.

دختر دانش آموزی که در مدرسه در قبال اینکه به خود جرئت می دهد، مستقل بیانیدشد و گفته های آموزگار را مورد سؤال قرار دهد، نمرات بدی می گیرد، مشابه وضعی است که بزرگسالان شغل خود را از دست می دهند،

چون آنها عقاید اصیل و غیر متعارفی را بیان می کنند. در این حال به انسان مهرهای خیالباف و پرت بودن زده می شود. این نظام عجیب، انسان ها را غالباً به خاطر اصیل بودن و دگراندیشی مجازات می کند؛ در مقابل کسانی که به رنگ جماعت در می آیند صرفنظر از آنکه این ماسک مناسب آنها است یا نه، مورد تشویق قرار می گیرند." (ص ۲۸۰)

و در بخش دیگری تحت عنوان " انکشاف هویت واقعی " خانم مریت چنین می گوید: " ما بصورت اسیری پشت ماسک ناجوری که بر چهره الساق کرده ایم، عکس العمل های ما در مقابل زندگی غالباً همراه با نفرت از خویش، احساس بی ارزشی، ترس یا تسلیم است. برخورد ما به خویشتن به گونه ای است که گوئی در رقم خوردن سرنوشت خود هیچ نقشی به عهده نداریم. سال به سال ترس از کنار گذاردن این ماسک و نشان دادن چهره واقعی در ما بیشتر می شود. اوج این ترس زمانی است که تصور کنیم پشت این ماسک اساساً چیزی نهفته نیست!

من بیمار مردی داشتم که خود را پشت ماسک زیبایی چهره اش پنهان می کرد. او جهت رسیدن به تمام اهدافی که در دنیای امروز یک فرد قادر است با زیبایی خود به آنها برسد، استفاده می کرد. اما این کار هیچگاه او را اقیاء نمی کرد. وجودش مملو از این نگرانی بود که نکند پشت این ماسک چیز دیگری باشد؟ نه کارآکتری نه قدرت انطباق بامحیط و نه شخصیت محکمی. به این جهت او تا کنون جرئت نکرده بود به جستجوی خویشتن درونی بپردازد. او طی چند جلسه ترابی همراه با موزیک و تمرکز در تصاویری که باچشمان بسته هنگام شنیدن موسیقی در مغز ظاهر می شوند، در آخر به بخشی از خویشتن خود رسید. آن خویشتنی که چیزی جز گوشت و خون نبود و مطابق تصوراتی که داشت به دنبال تحقق اهداف خود بود. این بخش از وجود او اساساً نیاز به تأیید و مقبولیت دیگران نداشت. در او به مرور احساس دوست داشتن خویش به وجود آمد و حاضر به پذیرش این ریسک شد که به غواصی در درون خویش بپردازد. آنچه را او در پشت ماسک زیبایی پنهان می کرد.

زمانی که من زبان اسپانیائی تدریس می کردم و همراه با آن از موسیقی، بازی، سرود و تئاتر کمک می گرفتم پهلوانی هم که سرپرست استخرهای شنا بود در آن حضور داشت. او فردی کله شق، گرم و بیش از حد مردسالار بود. یکی از استراتژی های مؤثری که لوسانوف در سیستم آموزشی خود به کار می برد این است که شاگردان لقبی که نماینده شغل خاصی است، برای خود انتخاب می کنند و این هویت را تا روز آخر تدریس حفظ می کنند. این کار باعث می شود که فرد ماسکی را که خود را پشت آن زندانی کرده کنار گذارد.

بازرگانان غالباً القاب آکروبات و یا دانشمند برای خود انتخاب می کنند؛ افرادی که بیش از حد در زمینه شغلی تحت فشار هستند ایلاتی می شوند به گونه ای که بتوانند هر لحظه به جایی که مایل هستند کوچ کرده و زیر آسمان باز و پر ستاره بخوابند. جورج، سرپرست استخرها لقب موسیقی دان را برگزید.

همراه آموزگار و محیطی مناسب که به آموزش کمک می کند روز اول درس هم برای دانش پژوه می تواند بسیار پراهمیت باشد زیرا که آنها وارد دنیائی می شوند که زیانش برای آنها غریب است. جورج بعدها تعریف کرد در آن روز این احساس را داشته که هویت او از دست رفته. تنها هویتی که او تا آنروز از خود می شناخته و او در آن حال شدیداً حالت نا امنی داشته است. او به عنوان فردی بنام جورج نماینده شخصیت قبلی خود بوده و بنام موسیقی دان خویشتن واقعی او کم کم وارد صحنه می شده.

او پشت ماسک کله شقی و خشونت، جوان خجولی ظاهر شد که از ترس می لرزید و تا سرحد مرگ نگران بوده که نکند خطائی از او سرزند. دست ها و صدای او می لرزید و آرواره پائین او قفل شده بود. او واقعاً نمی دانست بدون آن ماسک چگونه رفتار کند. مقدار زیادی کمک محبت آمیز و موسیقی کلاسیک لازم بود تا او به راه افتد. موسیقی کلاسیک هنگامی پخش می شد که دانش پژوهان در یک صحنه تئاتری که خود آنها بازیگرانش بودند لغت های اسپانیائی را می آموختند. اما جورج توانست ناخودآگاه به نقشی که من به او آموزش می دادم که خودش باشد، باور

بیآورد. به محض اینکه او توانست با خویشتن خویش که تا کنون مفلوج بوده احساس آرامش کند، مقادیر زیادی اسپانیائی آموخت. اما از آن مهم تر این موضوع بود که او به این امر پی برد که او واقعاً آن کسی نبوده که تا کنون می شناخته. از این طریق که او توانسته بود برای مدت کوتاهی خود را در قالب دیگری مشاهده کند، به کشف هویت واقعی خود راهبر شد. (ترجمه از متن ص ۲۸۱). (به نقل از ترجمه این اثر تحت عنوان "تأثیر موسیقی بر روان، فرآیندهای یادگیری و درمان" مسعود کریم نیا، آلمان ۱۳۹۱)

موضوع دیگری را نیز در اینجا عنوان می کنم تحت عنوان «استقلال شخصیت». اما قبل از طرح این مبحث دوم، بازهم کمی پیرامون تحقق خویش صحبت می کنیم.

تحقق خویش برای انسان ها در شرایط متفاوت معانی گوناگونی پیدا می کند. برای کسانی که زیر خط فقر زندگی می کنند، تحقق خویش به معنای دسترسی پیدا کردن به شرایطی است که خود و خانواده اش در شرایط رفاه مادی حداقل قرار گرفته و به عنوان نمونه از شدت فقر دست به اعمال غیراخلاقی و یا خودکشی نزنند.

اما برای کسی که - مانند وضعیت مردم در غرب از نظر مادی در رفاه نسبی زندگی می کنند - دچار این وحشت نیستند، تحقق خویش معنای گسترده تری دارد. سر صحبت ما در این جا با کسانی است که از شرایط مادی حداقل برخوردار بوده و از یک زندگی فرهنگی نیز برخوردارند. برای این انسانها تحقق خویش نه به معنای موفق بودن به هر قیمت بر اساس استانداردهائی است که جامعه برای انسان تعیین کرده (یعنی همانند مقوله بازگشت به خویشتن خویش، عوامل خارجی تعیین می کنند که من باید از چه چیز خوشم بیاید)، بلکه به معنای هماهنگی احساس ها و فکر و رفتار و به این ترتیب عدم انشقاق شخصیت و احساس آرامش و لذت از زندگی است، هرچند که جامعه این فرد را موفق قلمداد نکند. در این صورت محرکه های انسان، شناخت عوامل درونی او بوده و از نیازهای اصیل او

سرچشمه می گیرند، نه آن که از خارج تحت عناوین گوناگون به او تحمیل شوند.

با این توضیح روشن می شود که مفهوم استقلال شخصیت در راستای تحقق خویش در جهت مقابله با آنچه که از خارج به انسان تحمیل می شود، اولیه ترین امر در زمینه تحقق خویش بوده و تا چه حد از اهمیت برخوردار است.

حال در اینجا این سؤال مطرح می شود که انسان چگونه و از چه طریقی می تواند با نیازهای اصیل خود آشنا شود؟ به طور اجمال می توان گفت عموماً کسانی که در هر نوع فرهنگ بسته و به ویژه استبدادی و خشونت فرهنگی و خانواده های سنتی رشد یافته اند، از کودکی با بسیاری از احساس های اصیل خود یا اساساً آشنائی پیدا نمی کنند و یا مورد سرکوب قرار می گیرند. در این حال راه یابی به اعماق درون و کشف نیازها و مقابله با تحمیلات بیرونی کارآسانی نیست.

مشکل عمده دیگری که همواره بر سر راه تحقق خویش نه تنها در جوامع ما بلکه در غرب نیز وجود داشته و دارد این است که فرآیندهای های اجتماعی شدن (خانواده، مراکز آموزشی، محیط اطراف، شغل و . . .) متناسب با ویژگی های افراد متوسط سامان یافته و این ها بصورت الگوها و استانداردها درآمده اند. هرگونه عدم انطباق با این الگوها از نظر دیگران به عنوان «غیرطبیعی بودن» و احیاناً نقصان عقلی و یا حتی بیماری تلقی می شود، در حالی که ممکن است فرد در برخی از خصوصیات و استعدادها سرآمد همه باشد و در برخی دیگر متناسب با این استانداردها نباشد.

نمونه های برجسته در این موارد بسیارند. مولوی پس از آنکه دچار تحول فکری شده بود، او را دیوانه خطاب می کردند! اینشتن از مدرسه اخراج شد و رفتار موسارت نیز در هیچ الگوئی نمی گنجید. چه بسیار هنرمندان و فرهنگیان مشهوری که زندگی را در فقر سپری کردند و پس از مرگ شهرت جهانی یافتند.

ملاحظه می‌کنیم که خانواده، محیط اطراف و جامعه چگونه، حتی ناخودآگاه، به ویژه در راه کسانی که می‌توانند به عالی‌ترین مراحل تحقق خویش، که عبارت از ابداع و خلاقیت باشد، مانع ایجاد می‌کنند. چه بسیار کسانی که مانند افرادی که برشمردیم نتوانستند به دنبال استعدادهای خود بروند. اگر خوب دقت کنیم، ما با بسیاری از موارد مشابه در زندگی روزمره نیز برخورد می‌کنیم و این یکی از مواردی است که استعداد افراد کشف نشده باقی مانده و فرزندان بجای آنکه به شغل‌های مورد علاقه بپردازند، به اجبار والدین وارد مشاغلی می‌شوند که به قول معروف صرفاً پول سازند، بدون اینکه از شغل و زندگی خود احساس رضایت و لذت کنند و برخی در آخر مبتلا به بیماری‌های روانی می‌شوند.

به این ترتیب ما به این نتیجه می‌توانیم رهنمون شویم که حتی در جوامع مدرن، تحقق خویش امری است که می‌بایست با کمک والدین و تلاش مستمر خود انسان امکان پذیر و عملی شود. ایجاد شرایطی که کودکان از یک سو با احساسات اصیلی چون محبت و عشق و تفکر و علاقه به آموزش مدام و شناخت خویش و تمرین آرامش درون آشنا شده و از سوی دیگر بتوانند آزادانه و بر اساس احساس‌ها و نیازهای اصیل و درونی خویش راه خود را پیدا کنند، والاترین خدمت والدین جهت سلامت روحی و سعادت انسان بشمار می‌رود. به این دلیل است که نگارنده معتقد است تقریباً همه افراد در جهان سوم و به ویژه سنتی به نوعی از انحاء قربانی هستند. آگاهی فرد نسبت به استعدادها و نیازهای خود و همچنین رضایت از خویش، بدون احساس گناه، مهم‌ترین مسئله در راه تحقق خویش و مقاومت در مقابل تحمیلات بیرونی، مهم‌ترین مسئله در راه برخورداری از استقلال شخصیت هستند.

حال برای پیدا کردن رهنمون‌ها جهت تحقق خویش باید از چه چیز و چگونه استفاده کرد؟ سخن را در اینجا با نقل قولی از شاکتی گاواین (Shakti Gawain) شروع کنیم: «ما با پیشرفت علم در دوران بسیار شورانگیز، عجیب و پر توانی زندگی می‌کنیم. ما در پرتو تحولات علمی در

سالیان اخیر، در تحتانی ترین سطوح خودآگاهی انسان، با یک تحول رادیکال معنوی روبروئیم.^۲

گفته شد که معیار انتخاب راه زندگی می بایست در پرتو تحقق خویش صورت پذیرد و اشاره شد که هرکس از این مفهوم برداشت ویژه ای دارد. حال با این برداشت های ویژه و این که باید به فردگرایی پرداخت، چگونه می توان جامعه ای را سامان بخشید و به سعادت جمعی رسید؟ آیا در این راه مذهب و ایدئولوژی و فلسفه باید راهبرد قرار گیرند؟

با استفاده از تجربیات تاریخی در دو قرن اخیر بصورت خلاصه، جواب به این سؤال منفی است. با استفاده از همین تجربیات می توان گفت که علم، بویژه روانشناسی مثبت، در ارائه ارزش های اصیلی که هم بتوانند باعث تحقق خویش گشته و هم ما را از فردیت تهی نکرده و زندگی اجتماعی را بهتر از هر عصر دیگری سامان بخشند، قدم های بی شماری برداشته و اتکاء به آنها برای امروز ما بیش از هر امر دیگری حیاتی، بی خطر و قابل اعتماد است. ضمن اینکه باید خوشحال باشیم که در غرب رشد علم به حدی رسیده که ما را از تکرار بسیاری از پژوهش ها و تجربه ها بی نیاز می کند.

دو دیگر آن که بسیاری از ارزش های اصیل امروزه حد اقل در بیانیه حقوق بشر در اختیار هرکس قرار دارند و در شرایط کنونی برای تعریف آنها نیاز به مکاتب نداریم. اما به هر ترتیب چنانچه معنویت را حتی به مرزهای فردیت هم محدود کنیم، باز در اینجا وارد مقولات مذهب و فلسفه می شویم و تحقق خویش بدون در نظر گرفتن این مسائل، اگر برای روشنفکران عملی باشد، تا کنون به جامعه ای برخورد نکرده ایم که اکثریت مردم موفق به این کار شده باشند.

اما چون علم با فاکت ها سروکار دارد، نفی مذهب و فلسفه در زندگی خصوصی مبدل به آرزوئی می شود که در مورد تحقق آن هنوز علم توانائی پاسخ ندارد. هدف از نقل قولی که در بالا از شاکتی گاواین آوردیم به این موضوع مربوط می شود که در آن چند نکته مهم نهفته است. ضمناً این نقل قول را از فردی آورده ایم که زندگی اش سراسر معنویت است تا برای

طرفداران مذهب سنتی جای ایراد در مورد فقدان معنویت در غرب باقی نماند.

نامبرده یک آمریکائی روانشناس است که پس از سالیانی دراز تحقیق و تفحص در فرهنگ ها در راه شناخت خویش به عرفان نو رسیده و در حال حاضر مرکزی را بنام خود در کالیفرنیا برای انواع تراپی های روانی تأسیس کرده است. نامبرده در بیان خود ابتدا تأکید دارد که در پرتو علم، شناخت و زندگی انسان چنان تحول عمیقی کرده است که اولاً توان انسان افزایش بی سابقه یافته، دوم آنکه به همت و با کمک علم ما با ابعادی از خودآگاهی و روح و روان انسان آشنا شده ایم که سابقاً تصویری از آن نداشته ایم.

و در آخر او به این نتیجه می رسد که در پرتو این دست آوردها معانی معنویت نیز تحولاتی پیدا کرده که با بسیاری از تصورات رایج و سابق مذهبی و مکتبی در تضاد قرار داشته و اگر قرار بر دفاع از معنویت باشد، ما باید بدنبال این تعریف ها و تفسیرهای نو برویم.

منظور نهائی این که، اگر امروز وسیله ای در جهت بهتر کردن زندگی در اختیار باشد، این تنها علم است و معنویتی که نه تنها با علم در جدال نباشد بلکه از آن کمک بگیرد. البته بدون اینکه دید انتقادی را نسبت به علم نیز کنار بگذاریم.

حال پس از آنکه شناختیم که امروزه هدف زندگی را باید در تحقق خویش با کمک علم تعریف کرد و این که هر نوع فردگرایی نیز ضامن سعادت نیست، جهت یافتن معیارهایی که کدامین نوع فردگرایی می تواند ضامن سعادت باشد، به موضوع استقلال شخصیت می پردازیم، زیرا که پیش فرض و اساسی ترین خصوصیت هر انسانی جهت بازشناسی، و از آن مهم تر لمس و درک احساس های درونی، خواسته ها، علائق و استعدادهای اصیل خویش در راه تحقق خویش چیزی جز استقلال شخصیت نیست.

یکی از مهمترین موضوع ها در روان درمانی وضعیت کسانی است که در عین اینکه تا حد افراطی خودخواه هستند، اما ناخودآگاه از خود متنفرند و از این تنفر، دیگران نیز مصون نیستند. این تنفر از خود می تواند چنان

ابعادی به خود بگیرد که مبدل به هدف زندگی فرد شود. حوزه سیاست در کشورهای استبدادی میدان جولان مناسبی برای این افراد است که تحت پوشش های مترقیانه و مقدس مآبانه به راحتی این تنفraz خویش و دیگران را می توانند عملی کنند. چگونه می توان در میدان سیاست امکان ادامه فعالیت این افراد و گروه ها را که همواره باعث خراب تر کردن اوضاع می شوند، کاهش داد؟

روشن است که نه توضیح کامل مقوله استقلال شخصیت در چنین نوشتار کوتاهی امکانپذیر است و نه به نتایجی در اینجا می توان رسید که بتوانند رهنمودهای خدشه ناپذیری باشند. اگر آنچه که در اینجا بصورت مجمل عنوان می شود صرفا بتواند حساسیت ها را تحریک کرده و خواننده را به نگاهی به درون خویش و تعمق و مطالعه بیشتر علاقمند کند، نگارنده به هدف خود در طرح این دو موضوع در این مقاله رسیده است.

استقلال شخصیت

از میان همه نظریات و تعریف هائی که پیرامون استقلال شخصیت آمده، نگارنده به طرح نظریه روانشناس آمریکائی آرنو گروئن (Arno Gruen) که با سابقه ۳۵ سال روان درمانی کتابی تحت عنوان «خیانت به خویش» در سال ۱۹۸۶ انتشار داده، می پردازد^۳. در ادامه، ترجمه نکات برجسته این نظریه از برگردان آلمانی کتاب، بدون دخل و تصرف، عنوان می شود. « این اثر نظریه ای را پیرامون استقلال شخصیت عنوان می کند که با نظریات مبتنی بر اهمیت فرد و یا ضرورت عدم وابستگی تفاوت دارد. این نظریه از امکان احساس و تجربه کنترل نشده ادراکات، احساس ها و نیازهای خویش صحبت می کند. در نهایت این تجربیات، تعیین کننده این امر هستند که تکامل شخصیت تا چه اندازه انشقاق یافته و یا یگانه است. نوع هماهنگ بودن شخصیت - و یا نقصان آن - حاصل امکاناتی در زمینه رشد استقلال شخصیت است که در زندگی وجود دارند. به هر ترتیب، رشد ناقص استقلال شخصیت علت العلل بیماری بوده و در نهایت منشاء تمام بدی ها در انسان می شود.

تلاش بخاطر استقلال شخصیت باعث افزایش قدرت حیاتی می شود. اما به همان میزانی که روند اجتماعی شدن مانع بر سر راه استقلال شخصیت ایجاد می کند، خود این روند مولد بدی هائی نیز می شود که خود در صدد رفع آنها است. چنانچه محبت والدین به این صورت تغییر نقش پیدا کند که والدین جهت محق دانستن و بالا بردن اعتبار خود، باعث زیردست شدن و وابستگی کودک شوند، به این صورت ادغام فرد در جامعه نیز به صورت مطیع شدن او در می آید. تلاش در جهت مطیع شدن جایگزین استقلال و در آخر منجر به از بین رفتن احساس های اصیل در انسان شده و وجود او مبدل به سرچشمه شرّ می شود. تضادی که در وجود ما نهفته این است که فقدان استقلال گاه بصورت استقلال جلوه گر می شود . . .

تکامل بشری دو امکان به ما نشان می دهد. امکان عشق و امکان قدرت. امکان قدرت که زیربنای غالب فرهنگ ها بوده و از انسان فردی می سازد که منعکس کننده ایدئولوژی سلطه است، فردیتی که بر انشقاق استوار است. انشقاقی در درون فرد که رنج و ناتوانی را ضعف می پندارد و قدرت و سلطه را به عنوان وسیله ای جهت نفی ناتوانی برجسته می کند. خلق چنین خویشی سزوکار آن چیزی است که موفقیت در زندگی ما نام گرفته.

استقلال حکایت از چنان شرایطی در انسان می کند که در آن احساس ها و نیازهای خویش در انطباق کامل قراردارند. ما عموماً از این مفهوم معنای دیگری، از قبیل آنچه که مربوط به اهمیت فرد و عدم وابستگی او می شود، می فهمیم. این معنا به ویژه در مورد کسی معتبر است که خودآگاه و یا ناخودآگاه بر اساس ایدئولوژی سلطه گری عمل می کند. به این دلیل آنچه که ما غالباً به عنوان استقلال توصیف می کنیم، عقیده ای تجریدی است در مورد خویش.

با وجود سرپیچی هائی که می تواند از این خویش سر بزند، این خویش صرفاً منعکس کننده خصوصیات محدود، معوج شده و خودخواهانه ای است که والدین، مدرسه و جامعه به او تحمیل کرده اند. در این شرایط استقلال به معنای آنست که بی وقفه ناچار از اثبات قدرتمندی و برتری

برای خود و دیگران هستیم. این که آیا این اثبات ها منطبق با ارزش ها هستند و یا نه فرقی نمی کند، مهم اجبار در ارائه دائمی دلیل است. این یک حالت جنگی است که فرسنگ ها با شرایط مورد تأیید قرار دادن زندگی فاصله دارد. در مقابل آن شرایطی قرار دارد که راه به عوامل مؤید حیات، به احساس شادمانی، احساس ناراحتی، درد و در یک کلام زنده بودن، گشوده است. تاریخ فرهنگ ما در موارد زیادی تاریخ پرهیز و نفی و سرکوب امکان ورود به این احساس ها و نیازهای منتج از آن ها است. . .

استقلال شخصیت در برگیرنده این توانائی در خویش است که بر احساس ها و نیازهای خویش متکی باشد. از آنجا که هنگام تکامل ناقص استقلال، احساس ها و نیازها در یک هماهنگی درونی نبوده و می توانند بیانگر ایدئولوژی سلطه گری باشند، باید بازشناسیم که این احساس ها و نیازها را نباید با استقلال یکی دانست « (پایان نقل قول).

حال نویسنده مذکور پس از توضیح مفهوم استقلال شخصیت و اینکه درک احساس های درونی تا چه اندازه حائز اهمیت هستند، به شرح این مسئله می پردازد که بی احساسی علت اصلی ایجاد خشم و خشونت در فرد است، و یا به عبارت دیگر خشونت عکس العملی است در رابطه با کاهش استقلال شخصیت، حتی در مواردی هم که فرد در قبال این نقص از خود دفاع می کند.

گر مرید راه عشقی فکر بدنامی نکن
شیخ صنعان خرقة رهن خانه
خمار داشت (حافظ)

منابع این مبحث

- ۱ - روش های پرهیز از اعمال زور، هانس پتر نولتینگ، ترجمه مسعود کریم نیا، تهران، انتشارات آتروپات ۱۳۷۸
- ۲ - Leben im Licht (Living in the Light), Shakti Gawain, Heyne Verlag, 20. Auflage 1999
- ۳ - Der Verrat am Selbst, Arno Gruen, Taschenbuch Verlag, ۱۱. Auflage 1998

آنچه که همه کس در آرزوی دستیازی به آن ها است: نیازهای

جهان شمول انسانی

نوشتار زیر برگردان نقل قولی است از کتاب " ما چه هستیم و چه می توانیم باشیم" نوشته گرالدهیوتر

Was wir sind und was wir sein Koennen, Fischer Verlag,
Gerald Hütter

"ما از یکدیگر دور شده ایم و گاهی فراموش می کنیم که به هم پیوسته و وابسته ایم و فردیت هائی هستیم که در کنار هم رشد می کنیم. حال ما به مرور ریشه های مشترک خود را یافته و بسیار با کندی می فهمیم که همه ما در سرتاسر جهان با هم راه مشترکی داریم. این موضوع جدیدی است که تا کنون به این صورت یکپارچه وجود نداشته. این نیازهای مشترک عبارتند از:

۱- استقلال

آزادی، حق تعیین سرنوشت

۲- نیازهای جسمانی

هوا، آب، تحرک، غذا، خواب، فاصله، سرپناه، گرما، سلامتی، درمان، نیرو، حفظ حیات

۳- صداقت با خویش و یکرنگی (Integritæet)

استقلال شخصیت، هماهنگی، هم سوئی با ارزش های خویش، هویت و فردیت

۴- امنیت

برخوردای از حمایت، دورانندیشی، شفافیت، مرز داشتن با دیگران، زندگی فردی و سامان داشتن

۵- همدردی، تفاهم (به معنای فهمیده شدن و یا به عبارت دیگر "

مورد توجه" بودن) مساوات، عدالت

۶- رابطه

ارزش‌گذاری، نزدیکی، تعلق داشتن، عشق، مسائل داخلی، روابط جنسی، حمایت‌ف صداقت، همبستگی، اطمینان خاطر، احترام، تماس، تایید، تبادل نظر، گشادگی، اعتماد، بذل توجه، مورد تایید قرار گرفتن، دوستی، همکاری، انعطاف،

۷- تمدد اعصاب

استراحت، رفع خستگی، بازی، سبکبالی، آرامش، فراغت بال

۸- نیازهای روحی

هارمونی، الهام، "نظم"، صلح (درونی)، شادی، شوخ طبعی، تنوع، توازن، سعادت، زیبایی

۹- تکامل یافتن

رشد، به رسمیت شناخته شدن، موفقیت به معنای از عهده برآمدن، خلاقیت، ادارک، واکنش نشان دادن، موثر بودن، توانمندی، اهمیت داشتن، آموزش، جشن گرفتن، غم‌گساری، شرکت در کارهای جاری

بخش پنجم

خلاقیت را می توان آموخت

ادامه برگردان از نشریه فوق الذکر:

هنگامی که یک برگزار کننده سمینار قلم و کاغذ بین حضار پخش می کند، موجی از نارضایتی در فضا پخش می شود. "نقاشی؟ من؟ من مگر پیکاسو هستم؟" " من در مدرسه هم در قسمت هنر ضعیف بودم". "زمانی که خداوند فانتزی تقسیم می کرد، من آنجا غایب بودم. من اصلا استعداد این کار را ندارم". رویکردها این گونه هستند.

پدر روحانی ویل (Pater weil)، روانشناس و مدیر عامل انستیتوی خلاقیت عملی در کلن آلمان بر این باور است که کسی که خود را غیر خلاق و بدون فانتزی قلمداد می کند دچار سوء تفاهمی است. "ما امروز دچار این اشتباه هستیم که خلاقیت را با هنرمندی یکی می دانیم. غالب افراد خلاقیت را عبارت از توانی می پندارند که مختص اقلیت محدودی است. اما هر انسانی به نوعی خالق است. ما نمی توانیم خلاق نباشیم. مسئله اصلی در این نکته نهفته که آیا ما مراقب آن هستیم یا آن را به هدر می دهیم. " خلاقیت مربوط به یک حوزه خاصی نمی شود، بلکه همه جا امکان بروز دارد، این که من یک غذای ناشناخته طبخ می کنم یا برای مشکل مالی خود راه حل جدیدی پیدا می کنم خلاقیت است. خلاق بودن به معنای تصور چیزی است جز آن که اکنون وجود دارد"، این را پیتر ویل می گوید. یک بنا که موفق میشود دیواری را با مصالح کمتری بسازد، خلاق است. همینطور خانم خانه داری که در آشپزخانه کوچکی با نظم خاصی همه چیز را در آن جای می دهد.

پیتر ویل مشاهده می کند که غالباً خلاقیت را با اختراع یکی می پندارند. این نیز خود دلیلی است که افراد به خود جرئت نداده و فکر می کنند اهل نوآوری نیستند. " اختراعات ایده های خلاقانه ای هستند که منجر به یک

استراتژی و طرح اقتصادی می شوند. " پیتر ویل این تصور را که چنانچه فردی نتواند چیزی واقعا نو ظهوری پیدا کند پس خلاق نیست را اشتباه میدانند. ترزا اما بایل (Amabile)، خانم رونشناس آمریکائی نیز بر این باور است که ما در مورد تصورات خود پیرامون خلاقیت نگاه محدودی داریم. او خلاقیت را مشتاقانه با پختن یک آش مقایسه می کند که درست مانند یک آش خوب نیازمند این سه عنصر اصلی است: تسلط فنی، فکر خلاقانه و اشتیاق. منظور اما بایل از تسلط فنی مجموع توانائی هائی است که ما را برای آن کار مجهز می کند. بدون آموزش فنی یک فرد با هوش هم ناموفق است. فکر خلاقانه هم عبارت از تسلط به روش هائی است که به کمک آن ها می توان امکانات جدیدی را انکشاف و پیاده کرد. " این ها مانند ادویه هائی هستند که در نهایت مزه عناصر یک آش را نمایان می کنند. "

اشتیاق برای خانم اما بایل همچون آتش زیر دیگ است. آتش همه چیز را گرم، عطرها را در هم آمیخته و غذائی خوشمزه مهیا می کند. حال چگونه است که غالب افراد بر این باورند که نمی توانند یک آش بپزند؟ پیتر ویل ترس را مهم ترین عامل منفی برای خلاقیت می داند. " ترس از اشتباه کردن، شکست خوردن و اعتبار خود را از دست دادن در جامعه بسیار گسترش دارد. هر کس می خواهد چهره درخشانی باشد. و در مورد این که چه چیز خوب یا بد است ارزش های جمعی ای نیز وجود دارند. " نتیجه آن که: ما ترجیح می دهیم در زمینه های قابل اطمینانی که تاکنون عمل کرده مانده و کارهای نو و عجیب را به هنرمندان واگذار کنیم. ما نسخه رمانی را که تحریر کرده ایم در کشو می گذاریم و تقاضای کار را ارسال نکرده و افکار نو خود را جهت حل مشکلات قبلی، بدون آزمایش، غیر عملی می پنداریم. اما هنگام بر شمرن این که چرا در حال حاضر خلاق نیستیم فانتزی بسیار گسترده ای داریم، از جمله این که من تاکنون فکر نوی نداشته ام. دنیا پر از کتاب ها و طرح های اقتصادی افرادی است که هزار بار از من با استعداد تر هستند. امروز دیگر برای این کار دیر است. من خواه ناخواه پیر شده ام. من زمانی که به این کار تسلط کامل پیدا

کردم، شروع می‌کنم ... لیست این ایرادات را میتوان تا بی نهایت طولانی کرد.

به این خاطر پیتر ویل و همکارانش در سمینارهایی که برای افراد معمولی، گروه‌ها و سازمان‌ها برگزار می‌کنند قبل از این که از تکنیک‌های خلاقیت آغاز کنند پیرامون ترس‌ها و نیروهای بازدارنده در انسان صحبت می‌کنند. هنگامی که من با یک شرایط غیر عادی روبرو می‌شوم، در مغز من چه اتفاقی می‌افتد؟ من چه فکر می‌کنم؟ چه احساساتی در من بروز می‌کنند؟ آیا من خشمگین می‌شوم؟ آیا در من ترس از شکست بروز می‌کند؟ آیا من آچمز می‌شوم؟ جهت شناخت خویش و رفتار انسان در قبال خلاقیت، برای پیتر ویل این‌ها سوالات تعیین‌کننده هستند.

این جمله از مارک تواین (Mark Twain) است که "هر انسانی با یک ایده نو تا زمانی که با موفقیت روبرو نشود، دچار تخیلات است." این جمله را این‌گونه نیز میتوان معنا کرد: بدون ریسک خلاقیتی در کار نیست. پیتر ویل به این نتیجه رسیده است که ما به مرور زمان کمتر اهل ریسک شده و ایده‌های نو را فوراً سرکوب کرده و آن‌ها را خیالات، غیر واقعی و گران‌ارزایی می‌کنیم. "بسیاری می‌گویند من تنها زمانی که مطمئن شوم اشتباه نمی‌کنم، دست به آزمایش خواهم زد." اما با این مواضع هرگز نمیتواند چیز نوی پدیدار شود. "شکست بخشی از روند خلاقیت است. همه افرادی که موفق شده اند قبل از آن حد عقل‌شش بار دچار خطا شده و ساعت‌های بی‌شماری را با سرخوردگی و ناراحتی پشت سر گذارده‌اند."

این تصور که زمانی که اقبال به انسان روی می‌آورد دیگر نیازی به هیچ تلاشی نیست، افسانه تخیلی دیرپائی است. این جمله از توماس ادیسون است: "فرد ژنی از یک در صد تخیل شکل گرفته و ۹۹ در صد با عرق جبین." پیتر ویل معتقد است: "خلاقیت جادوگری نیست، اما انسان هم نمی‌تواند به صورت ضمنی خلاق باشد. فرد می‌بایست موضوع کار را جدی گرفته، با تمرکز و اشتیاق آن را دنبال کرده و چیزهایی را که در ظاهر ربطی به هم ندارند در مغز پیوند دهد. "شیفتگی را نیز پیتر ویل

پراهمیت می‌داند. " من تا زمانی که مجذوب موضوعی نباشم نمی‌توانم خلاق باشم. در غیر این صورت بهترین تکنیک خلاقیت هم سودی در بر ندارد."

آنجلا کارل (Angela Carel) از انستیتوی مربوط به علوم اشتغال در دانشگاه بوخوم و دورتموند آلمان خلاقیت را توانی می‌داند که فرد می‌تواند آن را در خود ایجاد کرده و رشد دهد. این خانم متخصص علوم تربیتی مسئول پروژه‌ای است تحت عنوان داوینچی (*Da Vinci*). موضوع پژوهش در این پروژه این است که چگونه خلاقیت را در دانشگاه می‌توان تقویت کرد. سوال مطروحه این است: "چگونه کسانی که به کارهای فکری مشغولند می‌توانند خلاق شده و برای رقابت بین‌المللی آماده باشند؟" در این پروژه، مرکز علوم آموزشی دانشگاه فنی دورتموند و انستیتوی خلاقیت کاربردی کلن نیز شرکت دارند. دانش و تجربیات عملی مدیریت می‌بایست متقابلاً یکدیگر را بارور کنند.

ثقل تحقیقات خانم کارل متمرکز خلاقیت گروهی است. نتایج این کار برای محافل غیر آکادمیک نیز جالب است. شرایط خلاقیت را میتوان از بالا به گونه‌ای ایجاد کرد که ایده‌های عجیب نیز شانس ابراز و تحقق پیدا کنند، لیکن آن را نمیتوان از بالا سفارش داد.

.... ورنر زیفرت (Werner Zeifert) کتابی تحت عنوان "ژنی درون من" (*Genie in mir*) انتشار داده و در آن پژوهش‌ها و مثال‌های فراوانی بر می‌شمارد که همگی تصورات ما را از یک سؤدر زمینه استعداد‌های مادر زادی واز سوی دیگر در مورد تمرین‌ها و مشوق‌ها، نیازمند تجدید نظر می‌دانند. او عمیقاً نتیجه پژوهش‌های پیرامون مغز و پژوهش‌های بین‌المللی در مورد استعداد را مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه می‌رسد: انسان‌های با استعداد - از ورزشکاران گرفته تا موسیقی دان‌ها - دارای یک وجه اشتراک هستند: همگی قهرمان تمرین هستند. همان گونه که مثال‌های زیفرت نشان می‌دهند همه انسان‌های با استعداد یک دوران تلاش‌های سخت و طاقت فرسا پشت سر گذارده‌اند.

جمع بندی نتیجه آخرین پژوهش‌ها در مورد افراد ژنی نیز آن است که، این تمرین‌های عملی آغازین هستند که استعداد را پدید آورده و بارور می‌کنند، نه استعداد مادر زادی!

دانیل کوئل نیز این نتیجه را در کتاب خود تحت عنوان "دروغ هوشمندی" (Die Talentluege) مورد تاکید قرار می‌دهد. ضمن این که او این مسئله را دقیق‌تر کنکاش می‌کند: او می‌خواهد بداند که تمرین‌های آغازین چه نوع و چگونه باید باشند تا استعدادها را بروز دهند؟ برای این کار او نه تنها به سراغ انکشافات فیزیولوژی مغز رفته، بلکه بیشتر به جستجوی کارگاه‌های ناپیدای استعداد سازی می‌پردازد. این "گنج یابی" او را از جمله به سوی تیم فوتبال برزیل رهنمون کرده که لیست طولانی‌ای از فوتبالیست‌های معروفی را چون پله، رونالدینو و کاکا را تربیت کرده. نتایجی که او گرفته این است که آموزش فعالانه در کنار جرعه اولیه و استاد متبحر این رشد استعدادها را قابل فهم می‌کنند.

نحوه آموزش فوتبالیست‌های برزیلی نسبت به تیم‌های دیگر متفاوت است. دانیل کوئل می‌گوید: "افرادی که من در این کارگاه مشاهده کردم ظاهراً رفتار متضادی دارند: آن‌ها در بین همه چیز صخره‌های یخ زده را جستجو می‌کنند (...). و در آنجا تا سر حد مرگ تقلا کرده و بالاچار همواره آنجا با شکست روبرو می‌شوند. در این حال دقیقاً این شکست‌ها عامل پیشرفت آن‌ها است." کوئل در این نحوه رفتار، آموزش فعالانه را موثر می‌داند که بر مبنای یک تناقض استوار است: "هنگامی که ما با هدف‌گیری خود را با چیزی درگیر می‌کنیم - و در این حال حق اشتباه کردن و مغبون شدن را به خود می‌دهیم - مانند این که سعی کنیم از یک صخره یخ زده بالا برویم، در این حال ما عاقل‌تر می‌شویم.

به عبارت دیگر، تجربیاتی که ما را ناچار از حرکت آرام جهت خطا کردن و ترمیم آن‌ها - به گونه‌ای که گویی از صخره‌ای یخ زده بالا می‌رویم و در همان حال بارها می‌لغزیم و لیز می‌خوریم - بدون این که خود بدانیم ما را سریع و منعطف می‌کند."

این مشاهدات دقیق در زمینه روند واقعی رشد استعداد، دلایل محکمی را ارائه می‌کنند که چگونه می‌بایست به بازیابی آن بپردازیم و آن‌ها را در مدرسه، آموزش و تربیت در نظر گرفت.

این دلایل از حوزه علوم تربیتی نیامده‌اند که در آن‌جا همواره بر توان ویژه ذهنیت تاکید می‌ورزند، بلکه از ره آوردهای تجربی حاصل پژوهش‌ها پیرامون مغز، توانائی ذهنی و افراد ژنی هستند. این‌ها امکان این نتیجه‌گیری را ارائه می‌کنند که تمرین در یک چارچوب مشخص به همراه راهنمایی مشوق، به مراتب از هر استعداد مادر زاد اهمیت بیشتری دارد.

این درگیری‌ای که هر از چند گاه بین ناتیویست‌ها (Nativisten) (مدافعین استعداد مادر زادی) و تئوریسین‌های محیط (مدافعین تاثیر محیط) اوج می‌گیرد، در اینجا به صورت غیر قابل انتظاری به نفع گروه اول پایان پذیرفته: این ذهنیت تمرین‌کننده است که استعداد خود را رشد می‌دهد.

به این جهت ورنر زیفرت از ما این انتظار را دارد: "کارشناس درونی خود را بیدار کن" - و در نظر دارد ما را به این سؤراهنمایی (منحرف) کند: "کسی که به استعداد خود جرات بخشیده و خود را از قید افسانه‌های عمومی پیرامون استعداد یا اظهار نظر دیگران رها کرده و به خود باور آورده و روی خود کار کند، زود تر به هدف می‌رسد"، زیرا: "جدیت انسان را بیش از استعداد به سوی جلو میبرد."

در نتیجه و در آخر جهت بازیابی نقش مدرسه این مشوق را زیفرت ارائه می‌کند: "با خود آگاهی، و اعتماد به توان آموزش و تمرین، تمرین فراوان، علاقمندان تفننی، مبدل به علاقمندان ژنی و در نهایت تیز هوشان می‌شوند". (پایان برگردان از نشریه فوق الذکر)

هوشمندی عقلی و هوشمندی احساسی

پیش‌گفتار

یکی از ویژگی‌های دوران روشنگری یک سو نگرشی عقلانی و کم‌عنایتی نسبت به احساس بود. البته این بدان معنا نیست که در آن شرایط این اشتباه نمی‌بایست رخ می‌داد و یا این که اندیشمندان در آن زمان آگاهانه خطا کردند. انسان در آن زمان به دلیل اینکه دنیای احساسی‌اش صدها و بلکه هزاران سال مورد سوء استفاده قرار گرفته بود، نمی‌توانست عواقب این یکسونگری را بداند، چون هنوز دوران جدید عقل‌گرایی و استقلال فردی را تجربه نکرده بود. اهل‌بعد برغرد اما این موضوع جدی گرفته شد و در اینجا برخی ره‌آوردهای علمی در این زمینه را می‌آوریم.

هرچند که در اروپا دوره ای بنام رومان‌تیسیم پدیدار شد و هنر و زیبایی‌شناسی با پاره کردن بندهای سنت‌ها و اعتقادات پوچ حیات تازه ای یافتند، لیکن این دوران به دلایلی که برخواهیم شمرد، مدت زیادی بطول نیانجامید. البته کم‌عنایتی نسبت به احساس در دورانی از تاریخ بشر روی داد که گفته می‌شود بشریت از دوران باور به اسطوره‌ها پا به دوران جدیدی از حیات نهاد که به دوران عقل‌گرایی شهرت یافت و دلایل آن رشد بی‌سابقه علوم طبیعی در حوزه محدودی از واقعیت بود و پیشرفت در دنیای مادی که فاقد بُعدی بنام احساس بود. در حوزه ای که موجود زنده و انسان حضور نداشتند و موضوع آن ماده بی‌جان بود، اما رهیافت‌های آن به مرور این حوزه‌ها نیز تعمیم داده شد و در نتیجه انسان موجودی تعریف شد که صرفاً می‌اندیشد (دکارت) و احساس او تنها زمانی به رسمیت شناخته می‌شد که با منطق عقلی در انطباق بود.

هرچند که گفته می‌شود انسان در دوران روشنگری از اسطوره‌گرایی به عقل‌گرایی رسید لیکن تحولات بعدی نشان داده و امروز نیز شاهدیم که چنین‌گذاری در همه ابعاد صورت‌نپذیرفت. با در نظر گرفتن این مسائل و تعریف اسطوره و وضعیت کنونی بشریت که بخش زیادی از آن در فقر بسر می‌برد بهتر است بگوئیم که در دوران روشنگری باور به اسطوره‌های قدیم جای خود را با اسطوره‌های جدیدی بنام علم و عقل و پیشرفت عوض کردند.

پیشرفت های علمی در این دوران و بهبود زندگی معیشتی بر اثر تحول مناسبات تولیدی مبتنی بر صنعت، نظام های اجتماعی و سیاسی تازه ای را الزامی کرد و افق هائی را در زندگی بشر بازگشود که تا آن زمان تصور آن امکان پذیر نبود. در این رهگذر و در تعاقب آن حوزه هائی از نیازهای معنوی و مادی بشر نیز رخ نمودند که تا آن زمان نه امکان شناخت و بروز و نه امکان رشد یافته بودند.

در کنار رشد علوم طبیعی، گسترش رشته های هنر و فلسفه و انسانشناسی و روانشناسی و غیره از جمله این دست آوردها در کشورهای اروپائی بودند و این مظاهر جدید را مذاهب و مکاتب اخلاقی پیشین مبتنی بر اسطوره های قدیم نه برمی تافتند و نه قادر به تفسیر و همپائی بودند. شیفتگی انسان به اسطوره های جدید آنقدر دلچسب و دلپذیر بود که فکر می شد حل تمام مشکلات بشری را از آنها می توان انتظار داشت و قرار بر این بود که این دست آوردها به سراسر جهان گسترش یافته و بهشت موعود در تمام دنیا پدیدار شود.

اما پس از گذشت مدتی حدود یک قرن که در مقیاس دوران تکامل انسان مدت بسیار اندکی بشمار می رود، مشکلات جدیدی بر سر راه انسان پدید آمدند که قبلا نمی توانستند قابل شناخت باشند. از سوئی افسار رشد علم به دست سرمایه و نیازهای بازار افتاد و روشنفکران دیگر قادر به مهار آن نبود. از سوی دیگر آن گونه که تصور می رفت انسان عقل گرا از آن دید کیهانی برخوردار نشد که بتواند یک سره از خصلت های دوران پیشین که نیازمند اسطوره بود فاصله گرفته و از عقل و علم و پیشرفت برای ارتقاء همه بشریت و برقراری صلح در تمام دنیا و حفظ محیط زیست استفاده کند. در این دوران علم و عقل نه تنها در خدمت رفاه بشریت بلکه همزمان در گسترش ابزار نابودی انسانها حتی در حوزه کشورهای صنعتی و از سوی دیگر استعمار کشورهای خارج از این حوزه قرار گرفت و پیشرفت سمت و سوئی پیدا کرد که این بار نگران کننده بود.

این نگرانی نیز متأسفانه چهره واقعیت به خود گرفت و طی دو جنگ جهانی در قرن بیستم همراه استفاده از اتم بیش از هر عصری و در مهد

تمدن مبتنی بر روشنگری قربانی گرفته و خسارت بیار آورد. در کشورهای خارج از این حوزه (جهان سوم) نیز نه تنها خردگرایی بوجود نیامد بلکه اربابان جدید صنعت در چهره استعمار مستقیم و نوین به غارت منابع زیرزمینی و روزمینی این کشورها پرداخته و هرکجا هم که جنبش های متکی بر دست آوردهای دوران روشنگری بوجود آمدند، سرکوب شدند. به عبارت دیگر تیغ تیز خردگرایی و رشد صنعتی در دست زندگی مست سرمایه متکی بر صنعت قرار گرفت و کیفیت زندگی رو به کاهش گذارد. در این فاصله تمامی ره آوردهای دوران روشنگری در زمینه اجتماعی در بهترین شرایط در حوزه کشورهای صنعتی مورد استفاده قرار گرفته و انسان خردگرایی غربی چپاول جهان سوم را حق طبیعی و مسلم خود تلقی می کرد.

البته منظور ما در اینجا ارائه یک تحلیل سیاسی و تاریخی همه جانبه نیست که دلائل فقدان رشد را در جهان سوم نیز برشمرده و عامل بدبختی خود را تنها در خارج نگاه نکنیم. هدف ما در این نوشتار نشان دادن خطاها و یا بهتر بگوئیم ندانم کارهایی است که در دوران روشنگری و پس از آن زمان روی دادند و اخلاق و سیاست و هم زیستی انسان ها به گونه ای سامان پذیرفت که از سوئی بسیاری از کشورهای جهان سوم هنوز هم بر اثر آن در مبارزه بود و نبود دست و پا زده و هر روز قربانی بیشتری می دهند و از سوی دیگر جوامع غربی دچار مشکلاتی هستند و انسان ها در غرب، هرچند که از نظر مادی تأمین هستند، اما کمبودهایی را در زندگی احساس می کنند که متفکرین را ناچار از یک بازنگری در اصول و مبانی این تمدن می بینند. به عبارت دیگر تاریخ برخلاف نظر برخی از ارباب نظریه پرداز نه در کشورهای صنعتی و نه در جهان سوم به انتها رسیده است.

به هر ترتیب در نهایت روانشناسی در چند دهه پیش به این نتیجه رسید که تنها برخورداری از استعداد های عقلی و فنی برای یک زندگی موفق در اجتماع کافی نیستند. پرسش آغازین این بود که صرف نظر از این که به دلایل گوناگون استعداد های فرد در بسیاری از موارد شناخته نمی شود،

چنانچه فرد بتواند استعدادهای خود را شناخته و به آموزش خویش نیز در این زمینه پردازد آیا موفقیت او در مراحل بعدی زندگی تضمین است؟

بر اساس یک تحقیق دراز مدتی که در آمریکا به عمل آمد جواب این سؤال منفی بود. تحقیقات پیرامون این نکته که بنا براین چه ویژگی های دیگری متضمن موفقیت فرد در زندگی است، کارشناسان به این نتیجه رهنمون شده اند که ضامن موفقیت در کنار توجه به "ضریب استعداد" که به آن IQ یا (Intelligence Coefficient) گفته می شود می بایست به « هوشمندی احساسی» یا (Emotional Intelligence) و " هوشمندی اجتماعی" (Social intelligence) نیز توجه کرد.

به خاطر اهمیت این دو موضوع در زیر ابتدا برگردان تعریف هائی از این دو مفهوم ارائه کرده و در زمینه هوشمندی احساسی خلاصه ای از اثر جامعی را که در این زمینه دانیل گلمن (Daniel Golemann)، منتشر کرده و ترجمه آلمانی آن تا انتشار این اثر تا کنون بیست بار در آلمان تجدید چاپ شده است را می آوریم. دانیل گلمن استاد روانشناسی بالینی دانشگاه هاروارد و رئیس هیئت تحریریه بخش روانشناسی و علوم اعصاب نشریه نیویورک تایمز آمریکا بود.

نکته شایان ذکر در این جا آن که در تمامی متون زیر مشاهده می کنیم روانشناسی سر صحبت با هیچ مکتب خاصی جز انسان تر شدن انسان و خوشبختی و کاهش ناراحتی های روانی او ندارد، چرا که خصلت های ویژه و فردی انسان ها بستگی چندانی به اعتقادات او نداشته و در نهایت امر ساختار ژنتیک و شرایط تربیتی و اجتماعی و معیشتی و گذشته تاریخی موجب گرایش انسان به این یا آن مکتب و صلح جوئی و یا خشونت در فرد می شوند.

تعریف هوشمندی احساسی

(برگردان از فرهنگ نامه ویکی پدیا به زبان آلمانی)

بر اساس نظر پروفیسور هوارد گاردنر از دانشگاه هاروارد هوشمندی احساسی خلاء ای را که در زمینه ضریب استعداد وجود دارد پر می کند. در

نظر گرفتن اطلاعات درونی و بیرونی انسان، به معنی رفتار آگاهانه با خویشتن و دیگران. این واژه، که با اثر معروف دانیل گلن تحت همین عنوان رواج پیدا کرد، توانایی ای را در بر می‌گیرد که تا چه حد فرد استعداد‌های دیگر خود، از جمله تعقل را مورد استفاده قرار می‌دهد.

گلن برای هوشمندی احساسی پنج ممیزه را در نظر می‌گیرد:

- خود آگاهی: توانی در انسان که ویژگی‌ها، احساسات و نیازهای خود را شناسایی کرده، مورد تایید قرار داده و این توان که تاثیر آن‌ها را بر دیگران ارزیابی کند.

- انگیزه بخشی به خویش: مسرور شدن از فعالیت‌هایی که انگیزه مالی و مرتبت در بر ندارد.

- کنترل خویش: رفتار با برنامه در ارتباط با زمان و امکانات.

- احساس همدردی: توان درک و رفتار مناسب با شرایط احساسی دیگران
توان اجتماعی: قدرتی که فرد به کمک آن با دیگران ارتباط برقرار می‌کند
و از آن‌ها روابط پایداری ایجاد کرده، تسلط بر ارتباطات و مراقبت
از پیوندها

این مهارت‌ها مجموعاً عمل کرده و توسط هر فرد سالم در هر سنی آموخته
و/یا گسترش داده شود.

تنها وجود احساس، عاطفه و خشروئی کافی نیست، بلکه رفتار آگاهانه با آنها تعیین‌کننده شور احساسی است. علاوه بر آن برخورداری از قابلیت اعتماد و نوآوری یا انگیزه بخشی و توان جدی گرفتن نیاز دیگران از جمله این خصائل به شمار می‌روند.

در زیر برگردان بخش کوتاه و مختصری از نظرات دانیل گاردنر را از اثر فوق‌الذکر بسیار خلاصه وار که بصورت پراکنده از سراسر کتاب او جمع آوری شده‌اند، می‌آید:

(„Emotionale Intelligenz“, Daniel Goleman, 20. Auflage,)

(۲۰۰۸)

گولمن در مقدمه این اثر خود را با ویلهلم هایتمایر (Wilhelm Heitmeyer)، از دانشگاه بیلفلد (Bielefeld) آلمان هم نظر میداند که: گسترش دینامیک اجتماعی باعث افزایش فردیت و استقلال شده و از آنجا راه به رقابت بیشتر به ویژه در محل کار و دانشگاه ها و کاهش همبستگی و در نهایت به انزوای بیشتر فرد و فروپاشی هم گرایی (Integrität) می برد. این روند، نابهم پیوستگی اجتماعی همراه با گسترش تلاش برای پیش برد خویش بدون رعایت دیگران درست در زمانی روی می دهد که فشار اقتصادی و اجتماعی حاصل از وحدت شرق و غرب نه تنها کمتر بلکه بیشتر نیازمند همکاری و حمایت انسان ها از یکدیگر است.

در چنین شرایطی علائم بحران احساسی بویژه بین کودکان قابل رؤیت است. موضوع غیر قابل انکار این که در آلمان همانند همه کشورهای دیگر صنعتی بیماری افسردگی دائماً و در دراز مدت رو به گسترش بوده و به کارگیری خشونت مسلحانه در مدارس نیز رخنه کرده و بی علاقگی بسیاری از دانش آموزان نسبت به مدرسه غیر قابل انکار است.

نویسنده اثر ریشه مشکلات کنونی را در نظام عقل گرایی کنونی می داند که در آن نقش احساسات انسان در نظر گرفته نشده. او بر این باور است که در چند دهه اخیر پژوهش های علمی در زمینه احساس انسانی گسترش بسیار پیدا کرده. از همه مهم تر شناخت هائی هستند پیرامون نحوه عملکرد مغز. بر مبنای این شناخت ها ما امروز بیش از هر زمان دیگری می دانیم که مراکز مغزی چگونه فرمان خشونت صادر کرده، فرمان گریه می دهند و یا چگونه مراکز تحتانی مغز که حاصل تکامل موجود زنده است، انسان را ترغیب به جنگ و یا عشق ورزیدن می کنند. این نگرش های نوین در مورد احساسات توجه ما را به سوی امکانات دست نخورده ای جلب می کند که می توانند در راه حل بحران عمومی احساس به ما کمک کنند.

علت آنکه چرا این شناخت ها اینقدر دیر بدست آمده اند در درجه اول در این امر نهفته است که پژوهش ها در زمینه نقش احساس انسانی، در زندگی روحی او تا کنون و با کمال تعجب بسیار ناچیز بوده است تا جایی که

احساسات تا چندی پیش برای دانش روانشناسی حوزه ناشناخته ای بود. اما اینک ما قادریم با کمک علم، ساختاری از عملکرد مغز را نشان دهیم که می تواند دلایل رفتار غیر عقلانی انسان و آنچه که مربوط به قلب انسان می شود را دقیقاً توضیح دهد.

این شناخت های جدید، تصور انسان را نسبت به هوشمندی انسان که تاکنون تحت عنوان « ضریب هوشمندی » عنوان بود را متحول کرده و برخلاف آنکه تاکنون تصور می شد هوشمندی موضوعی است ارثی و در جریان زندگی نمی توان آنرا تغییر داد، یا به عبارت دیگر سرنوشت انسان متناسب با توانائی هایش از قبل رقم خورده، به زیر سؤال برده است. این تصور از جواب به این سؤال طفره می رود که: ما چه چیز را باید تغییر دهیم تا وضع فرزندان ما بهتر شود؟ چرا کسانی که میزان بالائی از میزان هوشمندی دارند دچار سرخوردگی می شوند، در حالی که آنها که از میزان هوشمندی ناچیزی برخوردارند محیرانه موفق می شوند؟

به باور من (گلمن) در بسیاری از موارد توانائی هائی تعیین کننده اند که من به آنها « هوشمندی احساسی » می گویم. مسائلی چون تسلط بر خویش، ممارست، ثبات قدم و توان انگیزه مند کردن خویش در زمره این استعدادها به شمار می روند. همان گونه که نشان خواهیم داد اینها توان هائی هستند که ما می توانیم به فرزندانمان یاد دهیم تا آنها از این طریق قادر شوند کارآئی استعداد هائی را که در بخت آزمائی ژنتیک نصیب آنها شده، بالا برند. در پشت این امکان یک فرمان اخلاقی نهفته است، به این معنا که چنانچه در فرزندانمان در زمینه هائی ضعف استعداد در زمینه های خاصی احساس می کنیم، هرگز نباید دچار این پیش داوری شویم که آنها در زندگی موفق نخواهند شد!

ما در زمانی زندگی می کنیم که پیوندهای اجتماعی هرروز به نفع فردگرایی، خشونت و کاهش کیفیت زندگی سست تر می شوند. آنچه که هوشمندی احساسی را پراهمیت می کند، رابطه آن با احساس ها، کارآکتر و غریزه های اخلاقی است. کمبودها در زمینه هوشمندی احساسی یک سری از خطرات را تشدید می کنند که از ابتلاء به بیماری افسردگی آغاز گشته و

دامنه اش تا بکارگیری خشونت و سوء تغذیه و اعتیاد گسترش می یابد. نتایج نگران کننده علمی حاصل از پرسش ها و برآوردها از والدین و معلمین که در این اثر توصیف شده اند بیانگر این نکته است که فرزندان نسل حاضر دچار پریشانی احساسی بیشتری نسبت به نسل قبل بوده و آنها افسرده تر، منزوی تر، عصبی تر، ترسو تر، خشن تر و قابل تحریک شدن بیشتری هستند. در حال حاضر ما آموزش احساسی فرزندانمان را که هر روز ابعاد وخیم تری پیدا می کنند به دست تصادف سپرده ایم. من تصور می کنم که روزی ناچار می شویم توانائی های اساسی انسان، یعنی آموزش هوشمندی احساسی را همچون شناخت خویش، تسلط بر خویش و تلاش در فهمیدن و احساس وضعیت دیگران به انضمام هنر گوش دادن، حل درگیری ها و همکاری را در زمره مسائل آموزشی بیاوریم.

هدف اثر حاضر نشان دادن این نکته است که معنای هوشمندی احساسی چیست و ما چگونه می توانیم از آن ها استفاده کنیم؟ صرف آگاهی نسبت به این امر می تواند همانند آنچه که در فیزیک کوانتوم ثابت شد که مشاهده گر بر موضوع مورد مشاهده تأثیر می گذارد، در زندگی ما نیز اثر بخش باشد.

آنچه که امروز از دیدگاه اولوسیون انسان نکته بسیار پراهمیتی است و با کمک آن می توان دلایل رفتارهای ددمنشانه و فجایع بعد از دوران روشنگری را توضیح داده و به عنوان مهمترین نقد بر خردگرایی و باور ساده لوحانه مبنی بر اینکه اصلاح امور زندگی انسان متناسب با آن عملی می شود اینکه، نیروهای اولوسیون با کندی ساختار احساس انسانی را در طول تاریخ تکامل شکل داده و طی میلیونها سال تأثیر خود را بر ما گذارده اند. اما در طول ده هزار سال اخیر که تمدن بشری رشد بی سابقه و سریعی پیدا کرده و جمعیت کره زمین از پنج میلیون به هفت و نیم میلیارد افزایش یافته، در زمینه شالوده های بنیادین بیولوژیک زندگی احساسی ما کمتر تأثیری برجای گذارده است. معنای این موضوع بطور مجمل این است که در موارد بسیاری برخورد ما به مسائل تمدن پُست مدرن از منبع احساسی

ای تغذیه می کند که متناسب دوران عصر حجر و دوران حیوانیت انسان است.

حاصل این سخنان اینکه در واقع انسان دارای دو نوع روان است: روان اندیشه گر و روان احساسی. این دونوع روان تقریباً شبیه آن چیزی است که ما به آن مغز و قلب می گوئیم. آنچه که ما در قلب خود صحیح می دانیم نوع دیگری از باور است - یک نوع اطمینان خاطر عمیق تری است در قیاس با تفکر عقلی. روان فکری قادر به نقشه ریزی برای آینده است اما روان احساسی صرفاً متوجه زمان حال است.

نویسنده اثر پس از آنکه پژوهش های چندی را برشمرده که نشان می دهند سنجش میزان قابلیت فکری قادر به پیش گوئی در مورد موفقیت و خوشبختی فرد در آینده نیست، نقل قولی از یکی از کارشناسان برجسته این موضوع بنام گاردنر (Gardner) را می آورد مبنی بر این که ما اکنون می بایست تصور خود را در زمینه طیف استعدادها گسترش دهیم. گولمن این بیان را به این صورت توضیح می دهد که: "مهمترین کاری که تربیت می تواند در خدمت کودک انجام دهد این است که او را به حوزه ای راهبر شویم که استعدادهای او در آنجا امکان شکوفائی پیدا کرده و او راضی و کاردان شود. اما ما این مسئله را کلاً فراموش کرده و بجای آن راه تربیتی ای را انتخاب کرده ایم که هرکس باید پروفیسور شده و هرفردی را با این محک تنگ نظرانه می سنجیم. ما بجای آن که این همه وقت صرف ارزیابی کارائی های آنها در مدرسه کنیم می بایست به آنها کمک کنیم توانائی های عملی و استعدادهای خود را شناسائی کرده و از آنها مراقبت کنند. ده ها و صدها راه به سوی موفقیت وجود دارد و بسیار فراوانند توانائی هائی که به کمک آنها می توان به موفقیت رسید."

هنگامی که در پایان دهه شصت قرن بیستم «انقلاب شناخت عقلی» پدید آمد روانشناسان در درجه اول مشغول پژوهش پیرامون نحوه ثبت و ضبط اطلاعات و شناخت کیفیت استعدادها بوده و بر این باور بودند که استعداد مساوی است با هضم خونسردانه فاکت ها. این بینش تصویری از مغز انسان داشت مشابه کامپیوتری که بی احساس و صرفاً با چپس عمل می

کند. این بینش بسیار محقرانه کلاً این واقعیت را نادیده می‌انگارد که شناخت عقلی در انسان توسط احساس هدایت شده و می‌تواند بطور کامل تحت تأثیر آن قفل شود. این بینش به مرور در روانشناسی کنار گذاشته می‌شود. البته از این موضوع نباید چنین برداشت کرد که در نظر گرفتن احساس همواره نتیجه مثبتی در بر دارد. این بیان تنها به این معنا است که ما با نظام پیچیده‌ای در نحوه عملکرد مغز روبروئیم و این شناخت منجر به طرح الگوی چندگانگی هوشمندی (Multiple intelligence) شد، اما این تئوری در عمل تبدیل به طرحی تحت عنوان ماوراء عقلی (Metacognition) گردید، به این معنا که به عوض در نظر گرفتن تمامی طیف احساسات می‌بایست نسبت به روندهای روحی آگاهی یافت. در این طرح مجموع استعدادها را گاردنر هوشمندی‌های شخصی (Personal intelligence) نام گذاری می‌کند.

هنگام دسته بندی کلی ما دو نوع استعداد شخصی را می‌توانیم از یکدیگر متمایز کنیم:

الف - "هوشمندی درون فردی" (Intrapersonal intelligence)

ب - هوشمندی فرد هنگام تعامل در بین جمع (Interpersonelle intelligence) یا "هوشمندی درن جمعی"

در بین این دو نوع هوشمندی گولمن بر این باور است که هیچ شکلی از هوشمندی در زندگی روزمره مهم تر از نوع دوم نیست. هر آن کس که فاقد این نوع هوشمندی باشد هنگام انتخاب همسر، شغل و موارد یگر انتخاب خوبی نخواهد کرد.

زالووی (Salovay) روانشناس، انواع استعدادهای شخصی را که گاردنر عنوان می‌کند تحت عنوان تعریف بنیادین « هوشمندی احساسی » در پنج حوزه زیر تقسیم بندی می‌کند:

۱ - احساسات خود را بشناسیم . شناخت احساس هنگام بروز آن، مبنای اصلی هوشمندی احساسی است. انسان در این قسمت همواره احساسات خود را که برای شناخت روانشناسانه حائز اهمیت و به معنای شناخت خویش است مورد توجه قرار می‌دهد. هرکس که قادر به شناخت احساس های خود نباشد، تسلیم و اسیر آنها است. اما کسی که نسبت به احساس

های خود مطمئن است در زندگی بهتر راه خود را می شناسد، تصمیمات فردی را بر مبنای افکار خود در زمینه های انتخاب همسر و شغل و غیرو روشن تر جمع بندی می کند.

۲ - نحوه رفتار با احساس ها. با احساس ها به نحو مناسب رفتار کردن توانی است مبتنی بر ادراک خویش. رفتار مناسب انسان هنگام احساس ناآرامی، خشم، ترس، عصبانیت و غیرو توان فوق العاده ای است. هر کس که در این زمینه دچار ضعف باشد همواره دچار نگرانی است و آن کس که قوی است خود را سریع تر از قید آنها و شکست ها و ناملازمات زندگی رها می کند.

۳ - به احساس ها میدان جولان دهیم. احساس ها را در خدمت رسیدن به هدفی بکارگرفتن عامل بسیار مهمی است جهت تمرکز، انگیزه مند و توانمند کردن خویش و بالا بردن خلاقیت.

تسلط احساسی بر خویش - کنار گذاردن هیجان و خوشی بدون دلیل - مبنای اصلی موفقیت است. هر آن کس که بتواند خود را در وضعیت یک «جریان جاری دائم» قرار دهد او قادر به انجام کارهای بزرگ است. چنین فردی هرکاری که انجام دهد باعث پربارتر شدن و ارتقاء او می شود.

۴ - خود را جای دیگری قرار دادن. آگاهی نسبت به احساس دیگران، توان دیگری است که بر مبنای ادراک خویش استوار است و زیربنای «انسانشناسی» است. شناخت ریشه های این موضوع و برآورد هزینه های اجتماعی ناشی از تمایز قائل نشدن بین احساسات گوناگون و دلالی که خود را در جای دیگری قرار دادن به فداکاری ختم می شود، بحثی است که باید با آن آشنا شد. کسی که از این خصوصیت برخوردار است پیام های ناپیدای اجتماعی را که دیگران در مورد نیازها و خواسته های خود ارسال می کنند، زود دریافت می کند. این افراد در شغل های پرستاری، معلمی، فروشنده و مدیریت موفق تر هستند.

۵ - مراقبت از رابطه ها. هنر برقراری هر نوع رابطه ای در درجه اول مربوط به این توان می شود که چگونه می بایست با احساسات دیگران رفتار کرد. اساس مورد محبت دیگران قرار گرفتن، رهبری و بالابودن

کیفیت ارتباطات با دیگران در این توان نهفته است. افرادی که از این توان برخوردارند در همه سطوحی که می بایست بدون اصطکاک با دیگران همکاری کرد، ستاره های درخشان اجتماع به شمار می روند. طبیعی است که هرکسی نمی تواند در همه این زمینه ها خوب باشد؛ شاید فردی بتواند با ترس های خود خوب کنار بیاید اما نتواند عصبانیت دیگری را تسلی بخشد. در عین حال ما می توانیم اثبات کنیم که مغز ما از انعطاف زیادی برخوردار بوده و همواره قادر به آموزش هست. اشکالات در توان های احساسی ما قابل اصلاح هستند: این حوزه در درجه اول شامل عادت ها و کنش ها است و چنانچه انسان به اندازه کافی تلاش کند می تواند به پیشرفت هائی نائل شود.

تعریف هوشمندی اجتماعی

برگردان از رساله دکترای خانم میریام پشتولد (Myryam Pechtold) ،
دانشگاه فرانکفورت ۲۰۰۳

" افرادی که از هوشمندی اجتماعی والائی برخوردار هستند قادر به تحلیل مناسبات بین انسانها بوده و قادرند، با در نظر گرفتن علایق همه کسانی که در یک جمع عمل می کنند، با هدف مشخص رفتار کنند. بر این اساس افراد برخوردار از هوشمندی اجتماعی از توان درک مسائل و رفتار مناسب برخوردار هستند. این ویژگی ها بالاخص در موارد وجود تشنج مفید هستند. این افراد بر اساس تعریف باید بتوانند در جریان درگیری بین افراد تاثیر سازنده داشته باشند.

اما شاهدهیم که به عوض آموزش این توانائی ها که به ویژه در زندگی زناشویی و محیط کار قابل استفاده هستند در مدارس در بسیاری از موارد چیزهائی تدریس می شوند که هیچگاه مورد استفاده قرار نمی گیرند. به هر حال والدین می بایست آنها را در رأس امور تربیتی و آموزشی خود و فرزندان خود قرار دهند. از قضا این آموزش ها را غالباً در کوشش های فرهنگی جمعی به مراتب بهتر می توان سامان داد."

قطره ای، قطره ز دریا، چو به ساحل آئی
گر به دریا برسی، قطره نه ای دریائی
گر نه با اوئی، گر پادشهی، درویشی
ور نه بی خویش، اگر با همه ای، تنهائی (کمال خجندی)

چرا رضایتمندی اینقدر دشوار است؟

آن چه که در تعاقب پیش گفتار زیر از نظر شما می‌گذرد شامل برگردان ترکیبی دو نوشتار از ماهنامه آلمانی "روانشناسی امروز"، PSYCHOLOGIE HEUTE, Mai 2002 هستند. مقاله اول پرسش و پاسخی است که این نشریه با رولف هابل (Rolf Habel) انجام داده و مقاله دوم به قلم خانم اورزولا نوبر (Ursula Nuber) است.

پیش گفتار

این موضوع را باردیگر نیز عنوان کنیم که انسان برای فهم و حل هر مشکلی نیازمند شناخت است و هر شناسی نیازمند ابزاری است. ما جهت مشاهده یک سبب می‌توانیم آنرا با چشمان غیر مسلح ببینیم، در حالی که جهت رویت یک باکتری نیازمند میکروسکوپ هستیم و هرچه این دستگاه دقیق تر باشد ما نیز اجزاء بیشتری از باکتری را رویت می‌کنیم. به همین ترتیب جهت فهم مسائل ذهنی می‌بایست ذهن را هم به نرم افزاری مسلح کنیم. نرم افزارهای رایج مغز انسان عبارتند از فلسفه و منطق و مذهب و مکاتب و ایدئولوژی‌ها و علم.

در زمینه شناخت درون انسان کوشش‌های زیادی در قدیم انجام شده، اما از آنجا که علم و شناخت بشری در گذشته محدود بود مقولات مربوط به درون انسان نیز در حوزه فلسفه مورد مطالعه قرار گرفته و یا حاصل تجربیات بسیار طولانی انسان بودند، اما نتایج و رهنمودهایی هم که از این رهگذر حاصل می‌شدند یا دارای قطعیت علمی نبودند و یا تجربیات قادر به آزمایش و اثبات علمی در زمانی محدود نبودند.

در بخش‌های قبل اشاره شد که امیدواری در خلاء انجام نپذیرفته بلکه در درون انسان شکل گرفته و در محیط امکان تحقق پیدا می‌کند. انسان در

درون دارای غرایز و ویژگی های مثبت و منفی است. پدیده های منفی چون حسادت، خشم، کینه توزی، نفرت و خود خواهی ناسالم و قهر می توانند، هرچند که نرم افزار ذهن انسان علمی و دقیق هم باشد، از یک سو راه رسیدن به اهداف امید را دشوار کنند و از سوی دیگر در مسائل دیگر زندگی برای انسان مشکل ایجاد کنند. به این ترتیب آگاهی و به رسمیت شناختن این غرایز و آشنائی با رویکرد های مناسب ما نسبت به آن ها می تواند هم انسان را از نظر درونی آرام کند و هم مانع از تحقق خویش در ما نشوند.

با رشد علوم در دو قرن اخیر شناخت درون انسان از زمان داروین و زیگموند فروید از حوزه فلسفه خارج و به دست دانش روانشناسی سپرده شده و دست آوردهای آن در راه برقراری جوامع مدنی و تحولات اجتماعی نقش مهمی ایفا کردند.

ما قبلا هم گفته ایم که از دیدگاه علم هرانسانی در این دنیا بدنبال تحقق خویش است و بر این اساس هدف تعلیم و تربیت ایجاد امکاناتی است که تحقق خویش انسان بهتر عملی شود. ضمنا گفته شد که معیار و هدف رشد انسانی که تحقق خویش را عملی کرده رسیدن به مرحله خلاقیت است.

مشکلی که در اینجا مطرح است این که همه افراد به دلایل متعدد قادر به شناخت علایق و استعداد های خود نشده و به این خاطر با وجودی که همه افراد به دنبال تحقق خویش هستند، اما بسیاری در این کار موفق نمی شوند. یک دلیل مهم آن البته موانع اجتماعی است و عامل مهم و اساسی دیگر این است که فرد به دلایل گوناگون در کودکی و جوانی قادر به شناخت علایق و استعداد ها و همچنین ضعف های خود نشده و به دنبال تحقق خویشی می رود که مورد دلخواه خود او نیست بلکه دیگران از او انتظار دارند، یعنی خواست از درون سرچشمه نگرفته بلکه از خارج به او تحمیل شده. به این نوع تحقق « تحقق خویش اشتباه » می گوئیم که باعث از خود بیگانگی انسان از خویش شده و در مواردی همانند « خودآگاهی اشتباه » می تواند انسان را برای مقاصد دیگران به نابودی برساند.

فرآیند این جریان به هر ترتیب انسان را در سنین بالا دچار بحران های گوناگونی از جمله افسردگی، حسادت، کینه توزی و خشونت و غیره می کند. آنچه که وجه بارز زندگی انسان در این شرایط است، عدم رضایت او از زندگی است.

طبیعی است که ما به کمتر انسانی برخورد می کنیم که صددرصد به تحقق خویش اصیل خود نائل گشته و از زندگی خود کاملاً احساس رضایت کند. دو دیگر همانگونه که در تعاقب خواهیم دید، چه بسا که فردی به تحقق خویش اصیل رسیده باشد لیکن نظام اجتماعی و اقتصادی بطور نا خودآگاه و با ایجاد نیازهای کاذب در او، وی را وارد روندی کند که احساس رضایت از خود را از دست بدهد.

به این ترتیب ملاحظه می کنیم که تقریباً هر فردی به نوعی با شدت و ضعف گوناگون مبتلا و در اسارت این احساسات منفی است و آشنائی با آنها و آموزش روش های مقابله با آنها برای ما حیاتی هستند و در همه ابعاد زندگی باید آنها را جدی تلقی کرد.

متون برگردان شده :

در دنیایی که در آن عدالت وجود ندارد راضی بودن و راضی ماندن سخت دشوار است. ما بدین جهت ناراضی هستیم زیرا دیگران از نعمت هایی برخوردارند که در واقع می بایست متعلق به ما باشند.

باور ما نسبت به دنیایی عادل همواره با سرخوردگی روبرو می شود. این موضوع در مواردی حتی مورد دلخواه جامعه است. ما در جامعه ای زندگی می کنیم که کاملاً آگاهانه ما را تحریک به عدم تساوی و عدم عدالت کرده و عامل کشنده رضایت را که حسادت است فعال می کند، نابل بیان می کند: از آنجا که صرفاً کالاهای محدودی حسادت ما را بر می انگیزند، در جوامعی که وفور بیش از اندازه در آنها وجود دارد، کمبود می بایست بصورت مصنوعی بوجود آید. اینکار از طریق تبلیغات انجام می گیرد. «یک استراتژی متکی بر ایجاد کمبود بر این اساس عمل می کند که مصرف کنندگان را وادار به حسادت می کند: فرد می بایست کالایی را که تبلیغ می کنند تقدیس کرده و حتماً آنرا بدست آورد.»

نارضایتی از این احساس بوجود می آید که انسان نمی تواند در این کار مانند دیگران عمل کند. حتی زمانی که ما در زمره کسانی باشیم که تحت تاثیر تبلیغات قرار نمی گیریم بازهم ساده نیست از رضایت خویش در مقابل حمله خارج دفاع کنیم، زیرا نارضایتی تنها محدود به کالاهای مادی نمی شود.

هابل در این مورد می گوید: ما نسبت به انسان هایی حسادت می ورزیم که در شلوغی زندگی موفق می شوند از وقت فراغت برخوردار شوند. ما نسبت به کسانی که خانواده خوب و دوستان خوبی دارند، چنانچه خود در این زمینه ها کمبود داشته باشیم، حسادت می ورزیم. ما نسبت به کسانی که در بحران راه خود را یافته و با جدیت آنها تعقیب می کنند حسادت می ورزیم. ما در زمینه کالاهای غیر مادی ای چون مورد احترام قرار گرفتن و مورد توجه دیگران قرار گرفتن به رقابت می پردازیم. و ما در مورد محدودترین کالاها نسبت به دیگران حسادت می ورزیم: «سعادت و رضایت».

سخت ترین امتحان

هابل توضیح می دهد که ما هنگام مشاهده خوشبختی و رضایت دیگران، در صورت عدم برخورداری از آن، حسادت ما تحت سخت ترین امتحان قرار می گیرد». در این جریان هیچ تفاوت نمی کند که خوشبختی منظور نظر ما در مورد دیگران حاصل فانتزی ما است. تنها این تصور که وضع دیگران بهتر از وضع من است رضایتمندی ما را کاهش می دهد. نارضایتی از این احساس سرچشمه می گیرد که انسان سعادت خود را مانند دیگران تعبیه نکرده است.

به این ترتیب راضی ماندن در جامعه ای مملو از حسادت کار ساده ای نیست. ما چگونه می توانیم موفق به این کار شویم؟ به این ترتیب که ما بیاییم چه چیز شخص ما را خوشبخت و راضی می کند. این کار با توجه به قول های فراوانی که در مورد خوشبختی و مضامین آنها داده می شود کار ساده ای نیست. به نظر هابل برخورداری از این توان که انسان بتواند کالاهای خوشبختی و رضایتمندی را بیابد نیازمند توان ویژه ای است. این

توان شامل دو عامل است: اول این که از خوشبختی انتظارات واقعی داشته باشیم. «چنانچه انتظارات زیادی از خوشبختی داشته باشیم، برای ما دشوار است که به آنچه دست می یازیم راضی باشیم».

« در موارد زیادی رسیدن واقعی به تواضع و قناعت ادراک را بیدار می کند: ما از این طریق پی می بریم که ناتوانائی های ما نامحدود نبوده بلکه تا زمانی اینگونه به نظر می رسند که ما خود را اسیر و بنده چیزهائی کنیم که غیر قابل دسترسی هستند. تنها زمانی که این سد شکسته شود ما قادر می شویم در چیزهای دیگری سرمایه گذاری کنیم». در اینصورت راه برای ما باز می شود که استعدادها و توانائی های واقعی خود را باز شناخته و به دنبال اهدافی برویم که برای ما مناسب هستند.

این کار اما تنها زمانی امکانپذیر می شود که - و این دومین خصوصیت بارز برخورداری از هنر «رضایتمندی» است - ما خود را او قیود انتظارات رایج رها کنیم. زیرا جستجوی رضایت مندی بر اساس نظر هابل «در یک فضای اجتماعی صورت می پذیرد که در آنجا انتظاراتی وجود دارد که کدامین کالا بیش از هرچیز رضایت مندی را موجب می شود. این انتظارات به همه اعضای جامعه منتقل شده و مرزهای جستجوی رضایت مندی را تعیین می کنند». در این شرایط از همه این انتظار می رود که تنها در این چارچوب تعیین شده به دنبال سعادت بگردند. ما چنانچه راه های دیگری را انتخاب کنیم غریب به نظر رسیده و حس بدبینی به وجود می آوریم.

فردی که از تصورات رایج نسبت به خوشبختی فاصله بگیرد به زودی به عنوان «خیالاتی» و «غیر واقع بین» لقب می گیرد. به این ترتیب ما در جامعه کنونی کسانی را خوشبخت و راضی قلمداد می کنیم که می توانند موفقیت های مالی داشته باشند - «خانه من، ماشین من، قایق من و ...» - و زندگی شخصی آنها در مسیر «عادی» قرار دارد. چنانچه فردی از این مسایل فاصله گرفته و کسی که قناعت پیشه کند خود را در مقابل سیل سرزنش قرار می دهد.

رضایتمندی را در کجا جستجو کنیم؟

همکاری که از ارتقای درجه چشم می پوشد زیرا خانواده و سرگرمی هایش برایش ارزش بیشتری دارند، خانمی که برای رسیدگی به فرزندانش چند سالی از شغل خود کناره می گیرد و یا پزشکی که معرفیت را بخاطر کار در جهان سوم کنار می نهد - این ها همه با عدم تفاهم محیط و کسانی روبرو می شوند که (هنوز) متوجه نشده اند که فی الواقع امر چیزهای غیر مادی هستند که در درازمدت باعث رضایت مندی می شوند.

روانشناسان آمریکایی که در پژوهش های خود به دنبال کشف رمز خوشبختی و رضایت هستند نیز به این موضوع رسیده اند. بر اساس نظر آنها رضایت مندی از این تجربیات بوجود می آیند:

احساس معنا دار بودن

فردی که با علاقه و جدیت به دنبال شغل و یا فعالیت دیگری می رود راضی تر از کسی است که تنها بخاطر حقوق و دستمزد بیش تر کاری را در پیش می گیرد. خانم روانشناس آمی ورزسنیوسکی (Amy Wrzesniewski) از دانشگاه (Newyork University) توانست در پژوهش های خود ثابت کند که افراد در مشاغل ظاهرا ملال آور و کمتر مهم می توانند راضی تر باشند. او از جمله دربین نظافت چی ها در بیمارستان ها به تحقیق پرداخته و به این موضوع رسیده که: چنانچه فردی تنها بخاطر اندهد کار کند کمتر از کار خود مشعوف است. اما کسانی که نظافت را به عنوان کار مفیدی تلقی کرده و بر این باورند که آنها به بیماران خدمت می کنند در خویشتن و کار خود احساس رضایت بیشتری می کنند.

استقلال

تجربه استقلال و غیر وابستگی در زندگی پیش فرض دیگری است در زمینه احساس رضایت در زندگی. کسی که بر این باور است که بر زندگی

خود مسلط است قادر است با عدم عدالت بهتر کنار آمده و احساس حسادت کمتری می‌کند.

احساس اثر گذاری

جوانانی که فکر می‌کنند بر جریانات جاری در جهان می‌توانند اثر گذارند، از جوانانی که خود را تسلیم تلقی می‌کنند راضی تر هستند. فعالیت کردن و سعی در دخالت در امور استراتژی خوبی جهت کنار گذاردن نارضایتی است.

بطور کل رولف هابل توصیه می‌کند که ما در صورت احساس حسادت و نارضایتی نباید آنها را مورد تنفر قرار دهیم. ما این احساس ها را می‌توانیم به عنوان نشانه و شانس هایی قلمداد کنیم که شناخت از خویش را تعالی بخشیم. حسادت « برداشت ما را از ارزشی که برای خود قائلیم، علائق ما و حساسیت ما رانسبت به بی عدالتی تعمق می‌بخشد. این احساس ها ما را تحریک می‌کنند که آزمایش کنیم آیا اهدافی را که ما در زندگی دنبال می‌کنیم واقعا مناسب ما هستند. و اینکه آیا بهتر نیست شیوه دیگری را در زندگی پیش گیریم که در پناه آن احساس رضایت مندی و سهادت بیشتری کنیم.

حسادت

حسادت احساسی است که در هر انسانی وجود دارد اما تاکنون صحبت پیرامون آن یک تابو بوده. یک ضرب المثل فرانسوی می‌گوید حسود خواهد مرد اما حسادت هرگز نمی‌میرد. پوفسور رولف هابل (Rolf Habl, C.H. Beck 2001) روانشناس اهل آگسبورگ آلمان در اثری که جدیداً از او تحت عنوان - همواره دیگران حسودند - انتشار یافته بر این باور است که حسادت زمانی بوجود می‌آید که انسان نتواند متناسب با امکاناتش زندگی کند و هیچ چیزی وجود ندارد که نتواند مورد حسادت قرار گیرد.

به علاوه حسادت همواره از یک بعد اجتماعی نیز بر خوردار است: کالاهایی که بیش از همه مورد حسادت قرار می‌گیرند آنهایی هستند که در یک کلیت (Kontex) اجتماعی از بیشترین ارزش برخوردارند.

هابل معتقد است « این شناخت که انسان در قیاس های اجتماعی احساس می کند عقب مانده است او را دچار شرمندگی می کند. حسادت احساسی است که به انسان کمک می کند بر شرمندگی چیره شود. در حسادت ما خشم، کوشش و چالش را در خود بسیج می کنیم. و تبلیغات نیز دقیقاً چنین هدفی را دنبال می کنند».

هابل در مقابل این پرسش که آیا جوامع سرمایه داری از حسادت انسان ها بهره می گیرند، اظهار می دارد: « می توان گفت که تحریک و ترغیب به حسادت در جامعه مصرفی یک عامل محوری در تولید و اقتصاد بشمار می رود. تبلیغات به مردم نشان می دهد که انسان چه چیزهایی باید داشته باشد تا بتواند احساس خوشبختی کند. در اینجا تفاوت هایی تولید می شوند تا در فرد انگیزه کار بیشتر برانگیخته شده و از این طریق تحرک اجتماعی بیشتر می شود» . . .

هابل اضافه می کند که «حسادت یک احساس اصیل و نهادی نیست بلکه چیزی شامل خشم از یکسو و سرخوردگی از سوی دیگر است. نوع خشونت آمیز حسادت که بر خشم استوار است مانع از آن می شود که سرخوردگی ای که انسان احساس می کند تشدید شود. اما این جریان می تواند چهره دیگری به خود گیرد. چنانچه فرد خشم را در خود سرکوب کند دچار عکس العمل سرخوردگی می شود: در این حال انسان ناچار می شود اعتراف کند که دیگری حتی به حق متمول تر است و او چنانچه کوشش خود را هم بیشتر کند هرگز به آن مقام نخواهد رسید. حسادت فلج کننده افسردگی را، احساس شدیداً مضر است، زیرا که فرد دیگر از خود نمی پرسد چه کار می تواند بکند که او متناسب با توان هایش احساس خوشبختی کند. او به این ترتیب دیگر از اسارت احساس بدبختی خود، نجات پیدا نمی کند. اما در احساس مخرب حسادت، یک مکانیزم حفاظتی وجود دارد که مانع از سقوط فرد به حیطه افسردگی می شود».

هابل در مقابل این پرسش که آیا می توان از شخصیت حسود صحبت کرد می گوید: « تصور این که آیا شخصیتی می تواند با ویژگی خاص حسادت

وجود داشته باشد برای من دشوار است. چنانچه فرد در جریان زندگی نوعی آمادگی حسادت در خود بوجود می آورد، من آنرا حاصل تجربیاتی می دانم که فرد داشته است. من از کوشش های تحلیلی خود به این نتیجه رسیده ام که افرادی آمادگی حسادت دارند که در زندگی به « تحقق خویش اشتباهی » پرداخته اند.

آنها در شرایطی رشد کرده اند که در آن می بایست انتظاراتی را که دیگران به آن ها تحمیل کرده اند برآورده کنند، بدون برخورداری از این امکان که کشف کنند چه چیز و چه کاری واقعا برای آنها لذت بخش است. این افراد احساس می کنند تنها در صورتی که بتوانند انتظارت دیگران را به نحو احسن برآورده کنند، مورد تایید آنها قرار می گیرند. این افراد بطور لاینقطع خویشتن خود را نفی کرده و به دنبال شرایط مورد قبول قرار گرفتن دیگران روانند. چنانچه فردی از چنین سابقه ای در زندگی برخوردار باشد احتمال ابتلای به حسادت در او بسیار زیاد است.»

چگونه می توان از حسادت آزاد شد؟

هابل در جواب به این پرسش که چگونه می توان از این دام حسادت آزاد شد ابراز می دارد: « سعادت و رضایت مندی همواره در یک چارچوب اجتماعی تجربه می شوند. ما با قیاس های اجتماعی زندگی می کنیم و موضوع انتظارات اجتماعی هستیم. موضوع بر سر آنست که انکشاف کنیم: امکانات و استعدادهای من چه هستند؟ من هرچه شناختم از خودم کمتر باشد و زندگی من بر اساس شناخت «اشتباهی از خویش» استوار باشد، حسود تر هستم.

افراد حسود مقایس هائی را بکار می برند که بر اساس ارزیابی اشتباهی نسبت به توان آنها استوار است. فردی که در بین گروهی است که در بین آنها مقام و موقعیت و ارزش هایی حاکم است که این فرد قادر به برآوردن آنها نباشد، در نهایت یا مبتلا به حسادت افسردگی زا و یا به حسادت خشونت بار خواهد شد. این امر مهمی است که حسادت خود را نفی نکنیم. مهم این است که فاصله بین حالت ایده آل و واقعیت را با توازنی

تسطیح کنیم و موضوع بر سر آن است که با این شناخت زندگی کنیم که هیچ کس قادر به برقراری عدالت نیست. . .

غالباً در پشت حسادت این پرسش محقانه قرار دارد که آیا کالاها در جامعه عادلانه تقسیم می شوند؟ چنانچه نهادها در درون اجتماع حسادت را یکباره تکفیر نکرده بلکه آنرا به عنوان زنگ خطری تلقی کرده و به توزیع عادلانه کالاهای اجتماعی بپردازند به این ترتیب احساس حسادت تبدیل به یک عامل مفید تنظیم کننده اجتماعی می شود.»

حفاظت از خویش در مقابل حسودان

پرسش دیگر این است که چگونه می توان از خود در مقابل حسودان حفاظت کرد؟ هابل می گوید: « ابتدا باید گفت که حسادت را در بعد مخرب آن نباید دست کم گرفت. هر جامعه، هر گروه و هر فردی می بایست در صدد کاهش حسادت برآید. انسان می تواند از رویارویی با حسودان پرهیز کند اما در خانواده و در محل کار این کار عملی نیست. استراتژی کلاسیک این است که من بخشش می کنم و به این ترتیب حسادت را کاهش می دهم. اما در مجموع کسانی که نسبت به دست آوردهای خود احساس افتخار می کنند مشکل زیادی با حسودان ندارند.

در آخر توصیه هابل به کسانی که دچار حسادت هستند، چنین است: « مهم این است که حسادت خود را نادیده نیانگاریم. انسان حسود می بایست احساسات زجرآور خود را به عنوان زنگ خطری قلمداد کرده و در باره آن فکر کند که او چگونه می تواند اهداف خود را با امکانات خود در انطباق قرار دهد. این هنر که بتوان قضایا را نسبی کرد توانی است که رضایت به همراه می آورد. مهم این است که انسان تواضع و قناعت پیشه کرده و بشناسد که من نمی توانم به همه چیز برسم. چون دیگران در زمینه هایی بهتر از من هستند دلیل بد بودن من نیست. من باید بدانم که برای خواسته ها و کوشش های من مرزهایی وجود دارد. و در آخر انسان با خیال راحت می تواند بگوید: من باید بیاموزم که با کمبودها زندگی کنم.»

بار دیگر قدر چیزهایی را که داریم بیاموزیم

این نوشتار ترجمه مقاله ای از نشریه آلمانی "روانشناسی امروز" سال ۲۰۱۲ (آذرماه ۱۳۹۱) است تحت عنوان:

PSYCHOLOGIE „Wieder Schätzen lernen, was man hat“
Ursula Nuber نویسنده خانم اورزولا نوبر HEUTE, Heft 32, 2012

"همواره پیش روی ما این دو گزینه قرار دارند: آیا می خواهیم همیشه به قسمت های تاریک زندگی، سختی ها، شکست ها، ناراحتی ها و فشارها توجه کنیم؟ یا می خواهیم بیاموزیم چیزهای خوبی را هم که تجربه کرده ایم همواره در نظرمان باشد؟

یک کودک غالباً در مقابل هر چیزی می گوید: "متشکرم" و بزرگسالان از آن خیلی راضیند، حتی زمانی که تشکر از صمیم قلب هم ابراز نشود.

برای بزرگسالان فهم این نکته مشکل نیست که تربیت خوب یعنی: " نشان دادن و اظهار سپاسگزاری". انسان زمانی که هدیه ای دریافت می کند چه باید انجام دهد؟ زمانی که دیگری در را برای ما باز نگاه می دارد، زمانی که همکار ما کاری را بر عهده می گیرد یا افراد مؤدب به ما حق تقدم می دهند می گوئیم: "متشکرم!" درست همان گونه که کودکان تشکر می کنند. در بسیاری از موارد بیش از آن که این امر ناشی از احساس عمیقی باشد حاصل یک واکنش است. انسان اظهار خرسندی می کند زیرا این کاری است مؤدبانه.

اما اهمیت سپاس عمیق و اینکه تا چه حد سپاسگزاری مهم است برای بیشتر انسان ها نا شناخته است. دانش روانشناسی هم به تازگی متوجه این احساس شده - موضوعی که تا کنون صرفاً مذاهب به اهمیت آن توجه داشته اند. در چارچوب پژوهش حوزه "روانشناسی مثبت" که در پی شناخت توانمندی ها و منابعی که انسان را سالم نگاه می دارند، روانشناسان با کنش حمایتی و تثبیت کننده سپاسگزاری آشنا شدند.

پژوهش‌ها پیرامون سپاسگزاری را بیش از دیگران استاد روانشناسی امونز (Robert A. Emmons) در دانشگاه کالیفرنیا در دیویس (Davis) و همکار او چارلز شلتون (Charls Shelton) به عهده دارند. موضوعی که سیسرو (Cicero) در زمانهای قدیم گفته بود: "سپاسگزاری نه تنها بزرگترین فضیلت، بلکه مادر همه آنها است".

سپاسگزاری را روانشناسان به عنوان منبع مهمی شناخته‌اند که قادر است زندگی فرد را بی‌نهایت آسوده کند. اگر این احساس عمیق درک شود انسان را در قبال سرخوردگی و ناراحتی محافظت کرده و شدت صدماتی را که در زندگی غیر قابل‌پرهیز هستند، کاهش می‌دهد. همان‌گونه که تحقیقات جدید نشان می‌دهند، انسان‌های شکرگزار راضی‌تر، خوشبخت‌تر و اجتماعی‌تر از کسانی هستند که فقط جنبه‌های منفی زندگی را در نظر گرفته‌ولی نکات مثبت آنرا نادیده می‌گذارند.

در پژوهشی دانشجویان به مدت ده هفته احساسات، مشکلات جسمی و رفتاری (کم‌تحرکی، مصرف‌الکل و مصرف‌آسپیرین) خود را یادداشت می‌کردند. یک بار در هفته می‌بایست دانشجویان احساس‌های گوناگون خود را پیرامون زندگی‌شان و هم‌چنین این‌که تا هفته بعد زندگی خود را چگونه می‌بینند بررسی می‌کردند.

پس از آن این افراد به سه گروه تقسیم شدند: از یک سوم آنها خواسته شد پنج رویدادهای خنثایی را که بیش از همه آنها را مشغول می‌کند بنویسند. از گروه دیگر خواسته شد پنج رویداد ناراحت‌کننده را و از گروه سوم پنج رویدادهای خوشحال‌کننده و قابل‌سپاسگزاری را یادداشت کنند.

امونز و تیم او در بین این سه گروه تفاوت‌های آشکاری را کشف کردند: گروه با خاطرات خوب در مجموع از زندگی خود رضایت بیشتری داشتند و به هفته آینده با امیدواری بیشتری نگاه می‌کردند. آنها هم‌چنین از مشکلات جسمی کمتری رنج برده و آشکارا زمان بیشتری را برای ورزش در نظر می‌گرفتند تا گروه ناراحت.

آیا این گروه سپاسگزار نسبت به دیگران از وضعیت بهتری برخوردار بودند؟ هرگز! آنها همانند دیگران در دوران پژوهش دچار اشکال می شدند و از عصبانیت در رنج بوده و از دست خود و دیگران نیز عصبانی می شدند. سپاسگزاری مستلزم برخورداری از یک زندگی بهشتی نیست و همچنین بستگی به حساب بانکی خوب ندارد. این موضوع نتیجه ای است که امونز و شلتون از این پژوهش به دست آوردند.

با نگاهی گذرا به تحقیقات رابرت امونز ویژگی های مثبت دیگری که افراد سپاسگزار دارند را می توان برشمرد:

- آن دسته از دانشجویان که می بایست آگاهانه متوجه تجربیات منجر به سپاسگزاری شوند، در مجموع از وضعیت روحی بهتری برخوردار بودند و رفتار اجتماعی بیشتری از خود نشان می دادند. آنها به دیگرانی که مشکل داشتند کمک می کردند و غالباً حمایت احساسی خود را دریغ نکرده و در فعالیت های اجتماعی شرکت می کردند (فعالیت های خیرخواهانه، کمک مالی و غیره).

- از بیمارانی که به علت بیماری اعصاب مشکلات حرکتی-عضلانی دارند خواسته شد مدت سه هفته آنچه را که می تواند باعث شکرگزاری آنها باشد، بنویسند. در پایان این تحقیق وضعیت روحی آنها بهتر شده بود، از همبستگی اجتماعی قوی تری برخوردار گشته، خوش بین تر شده و خوابشان بهتر شده بود.

- انسان های شکرگزار کمتر دچار افسردگی و اضطراب می شوند.

- برای انسان های مذهبی، شکرگزاری سهل تر است تا افراد غیر مذهبی.

- افرادی که از آنها خواسته شده بود هر آنچه را که می تواند باعث شکرگزاری آنها شود بنویسند، طی دو ماه اهداف بیشتری را تحقق بخشیده بودند تا افرادی که این کار را تمرین نمی کردند.

- افراد شکرگزار برای مادیات کمتر ارزش قائل می شوند. برای آنها ثروت و موقعیت و موفقیت معیار ارزش گذاری نیست. آنها حسود نیستند و به کسانی که فاقد این احساس هستند کمک می کنند.

افرادی که هنوز سپاسگزاری را به عنوان یک منبع کشف نکرده اند، خود را غالباً متمرکز چیزهائی می کنند که فاقد آند، آنچه که قادر به انجام آن نیستند و به آنچه که دیگران دارند. به این ترتیب زندگی خود را دشوارتر می کنند. اما برعکس کسانی که قدر آن چیزی را که دارند می دانند، و از آنچه که بر آنها گذشته شکوه نمی کنند "خوشبخت ترند و توان غلبه آنها بر رویدادهای منفی افزایش پیدا کرده و چتر حفاظت روحی آنها در قبال حسرت، عصبانیت و افسردگی و خود کم بینی آنها گسترده تر است. شکرگزاری، و همپای رفتار منتج آن، روابط اجتماعی را تقویت کرده و دوستی ها را استحکام می بخشد"، این را روبرت امونز به عنوان نتیجه تحقیقات جمع بندی کرده است. او همچنین به این نظر رسیده است که "هرچه انسان بیشتر سپاسگزار باشد، دلیل بیشتری برای شکر گذاری دارد".

اما سپاسگزاری صرفاً تاثیر مثبتی بر زندگی فرد و روابط افراد با یکدیگر ندارد. این امر عملاً روغن موتور مهمی برای جامعه است. در صورت فقدان سپاسگزاری مبنای همبستگی اجتماعی به صورت جدی دچار مخاطره می شود. میکائیل مک کیولوگ (Michael E. MacCulloch) روانشناس بر این باور است که "سپاسگزاری همچون ویژگی هایی مانند: سمپاتی، شرم، تقصیر و همدلی جای ویژه ای در قواعد اخلاقی زندگی دارد". او سه کنش برای این کار بر می شمرد:

- سپاسگزاری به عنوان معیار سنجش اخلاقی عمل می کند (افراد شکرگزار متوجه می شوند که در چه صورت هنگامی که امر نیکی بر ایشان اتفاق می افتد، روابط آنها بهبود پیدا می کند.)

- سپاسگزاری به عنوان انگیزه اخلاقی عمل می کند (فردی که سپاسگزاری را احساس می کند خود، اجتماعی تر عمل می کند.)

- سپاسگزاری یک عامل تقویت کننده است. (افراد سپاسگزار آرزو می کنند که دیگران بدانند آنها به دلیل سپاسگزاری عمل نیکی برای دیگران انجام می دهند.)

برای گئورگ زیمل (Georg Simmel) جامعه شناس این امر مسلم شده که بدون سپاسگزاری جامعه پا بر جا نمانده و ازهم پاشیده می شود. او می گوید سپاسگزاری "حافظه اخلاقی بشریت است" و به خاطر شهروندان می آورد که آنها به یکدیگر وابسته اند. قراردادها و ساختار اجتماعی و قوانین به اندازه کافی قادر به تشویق روابط متقابل نیستند.

از این دیدگاه به نظر می رسد که حافظه اخلاقی در جامعه ما به شدت تضعیف شده. آبراهام مازلو روانشناس انسان دوست در سال ۱۹۵۰ از این امر شاکی است: اگر بیشتر افراد، قدر آنچه را که در اختیار دارند ندانند، این خود یکی از ریشه های اصلی "نکبت، تراژدی و رنج انسانی است". اما چنانچه انسان ها قدر "(Abraham Maslow) نعمت های" خود را بدانند، زندگی بهبود پیدا می کند.

روبرت امونز به این موضوع رسیده که برای عده ای ابراز احساس قدردانی بابت چیز هایی که خود و دیگران در اختیار دارند مشکل است. به ویژه افراد خود پرست به این مشکل دچارند. آنها بیش از اندازه دور خود می گردند، نیازمند توجه و تشویق بوده و خود را با دیگران قیاس کرده و به حسادت تمایل دارند. آنها همچنین بر این باورند که دنیا به آنها بدهکار است و از حقوق و امتیازات ویژه ای برخوردارند. چنانچه دیگران انتظارات آنها را برآورده نکنند، عصبانی شده و دیگران را از خود دور می کنند. درحالی که خود از احساس همدردی با دیگران ناتوان هستند، اما تمایل دارند از محبت و خیر خواهی دیگران سوء استفاده کنند. این افراد نمی خواهند بپذیرند که وابسته به دیگران هستند و این ها همه مانع از سپاسگزاری آنها می شود.

نوربرت شوارتز (Norbert Schwarz) روانشناس می نویسد "انسان قدرناشناس و حسود و شاکی خود را فلج می کند. او همواره به آنچه ندارد

فکر می کند، به ویژه به آنچه که دیگران دارند - یا ظاهرا دارند - و به این صورت دنیای خویش را مسموم می کند."

آنچه که توسط پژوهشگران قدردانی کمتر مورد توجه قرار گرفته این است که نحوه زندگی مدرن امکان قدرشناسی را ساده نمی کند. در جامعه متکی بر بازده که رقابت و سبقت در آن حاکم است، حسادت و احساس عدم رضایت تقریباً پدیده های غیر قابل چشم پوشی هستند. سرخوردگی اغلب نتیجه آن است که فرد آرزوهایش برآورده نشود و فکر می کند که در طرف بازنده قرار دارد. در قبال "تحقق خویش" که آبراهام مازلو زیاد به آن تاکید می کند، امروزه غالباً موانع زیادی قرار داده می شود. رده بندی های شغلی و تحولات مانع از بر آوردن آرزوهای ترقی خواهانه می شوند. افراد از پنجاه سال به بالا در زمره کهنسالان به شمار می روند و آرزوهای فردی در صورت طلاق به باد فنا می روند.

روانکاو اهل برلین میثائیل لیندن (Michael Linden) در این مورد از "خلل ماندگار روانی ناشی از سرخوردگی" صحبت می کند. بویژه افرادی که به دلایل توسعه اجتماعی و اقتصادی عقب مانده و احساس می کنند کنار زده شده اند، از این تجربه ها دچار سرخوردگی هستند. لیندن گمان می کند افرادی به این ناراحتی دچار می شوند که تصورات ارزشی غیرمنطقی دارند. در حال حاضر روش درمانی ویژه ای برای این بیماری در اختیار نیست. و بر خلاف کسانی که بر اثر سوانح دچار ناراحتی روانی شده اند، این افراد غالباً اصلاً فکر نمی کنند که نیازمند درمان هستند. لیندن، لوگو درمانی (Logotherapy) را که ویکتور فرانکل (Viktor Frankl) طراح آن است را روش درمانی مفیدی می داند. با این روش به رویدادهای منفی از جوانب دیگری نگریسته می شود. از طریق نگرش مثبت ارزشگذاری روانی و تغییر نوع احساس که طی آن رنجش به مرور از بین می رود.

این کار از عهده "قدردانی درمانی" هم برمی آید. طبیعی است که هیچ کسی بابت رنج و بی عدالتی قدردانی نمی کند. اما انسان های قدردان قادر هستند به یک رویداد منفی، مثبت نگاه کنند. به عنوان مثال آنها در صورت

از دست دادن شغل خود آن را بختی برای شروعی دوباره که مدتها به آن فکر می کردند، قلمداد می کنند. آنها هنگام غمگساری برای از دست دادن عزیز خود آگاهانه محبت و حمایت دوستان خود را تجربه می کنند و در یک بیماری معنایی که می توان از آن چیزی آموخت جستجو می کنند.

فردی که در زندگی به دنبال معناها و ارزش ها است، حتی هنگام حوادث هم چیز خوبی را شناسائی می کند. قربانیان یک سانحه طوفان که همه دارو ندار خود را از دست داده بودند، در پژوهشی پیرامون احساس شکرگزاری خود صحبت می کردند. آنها صرفا به آنچه که از دست داده بودند فکر نمی کردند، بلکه می توانستند آنچه را که برایشان مانده بود ببینند؛ سلامتی، زندگی، فرزندان و حمایت همسایگان را. "سپاسگزاری امکان تجربیات متناقض را فراهم می کند، همان گونه که انسان پس از یک زمستان سرد از رسیدن بهار خشنود می شود." این موضوع را امونز و شلتون عنوان می کنند.

خوب، حال اگر انسان در زمره افراد سپاسگزار نیست چه باید کند؟ پژوهشگران اعتقاد راسخ دارند که این امر را می توان آموخت. به عنوان مثال آنها روش چهار مرحله ای زیر را توصیه می کنند. این روش را تیموتی میلر (Timothy Miller) روانشناس آمریکایی طرح ریزی کرده است:

- افکار ناسپاسی را مشخص کردن

- فرموله کردن افکار سپاسگزارانه

- جایگزینی افکار ناسپاسی با افکار سپاسگزارانه

- احساسات درونی خود را در رفتار جاری ساختن

روش یادداشت را که پژوهشگران استفاده می کنند می تواند این فرآیند را حمایت کند. هر فردی که در آخر روز به این فکر کند که کی و کجا با سرنوشت خود یا دیگران در ستیز بوده و یا اینکه چه نیکی هایی به او شده، به مرور زمان زندگی را با ابعاد مثبت تری ادراک می کند.

چه چیزهایی زندگی را با ارزش می کنند؟

نوشتار زیر ترجمه مصاحبه نشریه آلمانی "روانشناسی امروز" سال ۲۰۱۲ (آذرماه ۱۳۹۱) است با روی روبرتسون (Roy Robertson) تحت عنوان بالا. "PSYCHOLOGIE HEUTE, „Was macht das Leben lebenswert“ Compact, 2012

روی روبرتسون نویسنده کانادائی در مورد چیزهایی که در زندگی شادابی می آورند و به زندگی معنا می بخشند. اندیشیده است. او در مصاحبه ای با نشریه "روانشناسی امروز" برخی از سرچشمه های خوشبختی را توضیح می دهد.

سوال: شما چگونه به این نظر رسیدید کتابی پیرامون سرچشمه های سعادت در زندگی به رشته تحریر در آورید؟

روبرتسون: من دچار بیماری وسواس هستم. پس از آنکه من آخرین رمان خود را نوشته بودم، آثار بیماری چنان در من ظاهر شد که دچار افسردگی عمیقی شدم و کارم به بیمارستان کشید، در حالی که در زندگی من همه چیز خوب بود؛ رمان جدیدم تمام شده بود و قرار بود از رمان دیگرم فیلم تهیه شود و جمهوری چک هم از من برای ارائه و معرفی کارهایم در آنجا، مرا دعوت کرده بود. اما به خاطر افسردگی همه چیز برایم رنگ باخته و بی معنی شده بود. من خیلی مایل دوست داشتم خوشبخت باشم و به کارهایی کارهایی بپردازم که به زندگی من معنا می دادند، اما قادر به این کار نبودم. من در تلاش آغاز کردن نوشتن رمان جدیدی بودم، ولی از آن صرفنظر کردم. اما ناگهان متوجه فرصت نادری در این شرایط شدم: من می توانستم از منظر ویژه ای اثری پیرامون مهم ترین و قدیمی ترین سوال بشریت بنویسم: چه چیز انسان را خوشبخت می کند؟ چه چیز زندگی را با ارزش می کند؟

سوال: شما در کتاب خود ۱۵ عامل ذکر کرده اید. برای شخص شما مهم ترین آنها کدامند؟

روبرتسون: همه ۱۵ موردی که در آنجا نگاشته ام شخص مرا خوشبخت می کنند. من گمان می کنم که اینها سرچشمه های خوشبختی در سراسر دنیا به شمار می روند: هنر، شادابی، تنهایی، در منزل خود بودن، دوستی و غیره و غیره، این ها همه برای افراد بیشماری سرچشمه های شادابی در زندگی

به شمار می روند. اما حتماً در کنار اینها دلایل زیادتری وجود دارند که زندگی را برای دیگران زیبا می کند.

هدفی که من در این کتاب دنبال می کنم این است که دیگران را تشویق کنم، پیرامون زندگی خود فکر کرده و آنچه که شخص آنها را خوشبخت می کند، بیابند.

سوال: شما در بین موضوعات «فردیت» را دلیل بر خوشبختی می دانید. آیا با این موضوع به آنجا می رسیم که برای جامعه بی فایده باشیم و زندگی ساده ای داشته و مطرح نباشیم. آیا به رنگ جماعت در نیامدن امری نیست که هنرمندان و فردگرایان بیمار به آن دچارند؟

روبرتسون: به آنچه که در دنیای معنویت روان گفته می شود، در جهان سکولار شخصیت می گوئیم. تلقی "ویژه بودن" خویش به معنای خود محوری و خودخواهی نیست. تأکید بر ویژه گی خویش برای من به این معنا است که خود را از دایره تحمیق رنگ جماعت پذیرفتن بی روح و هم شکل کردن همه رها کرده و در مقابل فرهنگ مخرب شخصیت مصرف کننده و فرهنگ فست فود که هر روز ما را بیشتر دچار می کند، به چالش بپردازیم. این کافی است که اینجا و آنجا یک پرس ژن ویژه (DNA) خود را همراه فردیت مشعوف خود با این شعار غرور آفرین بر جای گذاریم: "من هم با این وجود در اینجا حضور داشتم."

به این ترتیب نمی خواهم بگویم که زندگی با این نوع فردیت ساده است. کومینگز (E.E. Kummings) نوشته است در دنیایی که روز و شب می خواهد ما را مانند دیگران کند هرگز تلاش نکن که جز خودت باشی.

شادابی هم مانند همه موارد دیگر بدون تلاش به دست نمی آید. این موضوع در مورد موفقیت های ناچیز هم صدق می کند.

سوال: شرکت های بزرگ هم آرزوی ما را برای ویژه بودن می شناسند و تبلیغات خود را هم این گونه طرح می کنند. به عنوان مثال قراردادهای تلفن موبایل را با شعار "مخصوص شما" تبلیغ می کنند. در اینجا یک ویژه بودن ظاهری عنوان می شود حال یک پیروزی کوچک فردیت چگونه است. برای ما مثالی بیاورید.

روبرتسون: این ساده نیست واینکار دقیقاً بر خلاف روح فردیت است که به کسی بگوئیم، او "ویژه بودن" خود را چگونه باید تجربه کند. راستش هیچ چیزی بی معناتر از چموشی محاسبه شده نیست. انجام کارهایی را که انسان "فی نفسه" خوب و صحیح می دانند صرف نظر از این که آن کار یک ارزش عینی یا منفعتی در بر دارد. و این می تواند به عنوان معیاری روشن برای رفتار اصیل فردیت در نظر گرفته شود. به عنوان نمونه، فرد شخص - در عین این که عموماً کتاب های نیم بند مورد استقبال قرار می گیرند- کتاب خوبی بنویسد. چنانچه فرد با آگاهی از این که نمی تواند دنیا را عوض کند، رفتار اخلاقی داشته باشد. یا آنکه چنانچه فرد، هر چند که دیگران به آن توجهی نداشته باشند، اصولاً به تلاش پیرامون امری بپردازد.

سوال: تلاش در مورد کاری که به ندرت کسی به آن توجه می کند، مشخصه وظیفه است که شما در کتابتان از آن به عنوان یک مورد از شادابی در زندگی نام می برید. حال بسیار واژه "وظیفه" را "توقع بیجا" می فهمند. و کارهای ملال آور و یکنواختی را به خاطر ما می آورند.

ما برای رسیدن به خوشبختی درصدد کنار گذاردن وظایف مزاحم هستیم - تا در آخر احساس راحتی کنیم! آیا وظایف می توانند ما را خوشحال کنند؟

روبرتسون: ابتدا از این نکته آغاز کنم که وظایفی که من از آنها صحبت می کنم، آنهایی هستند که خود را انتخاب کرده ام. این ها مسئولیت هائی هستند که به زندگی ما معنا می بخشند. تلقی من از وظیفه همانند غالب ارزش هائی هائی که من در کتابم بر شمرده ام، بر مبنای نوعی اعتیاد به لذت روشنفکرانه است.

این نقل قول از فیلسوف پاسکال (Blaise Pascal 1623-1623) است: "هیچ چیز ملال آور تر از این نیست که انسان خود را در آرامش کامل قرار دهد؛ بدون هیچ علاقه، بدون مشغولیت، بدون کارهای پراکنده و بدون مبادلاتعامل. این چنین فردی صرفاً با تهی بودن، تسلیم بودن، وابستگی، ناتوانی، هیچ بودن خود را احساس می کند." در مقابل این سؤال که آیا افراد علاقه به ملالت دارند و یا چالش به نظر می رسد. انسان ها دومی را ترجیح می دهند. من این موضوع را در مورد خودم می دانم.

به عنوان نمونه احساس من در پایان تعطیلات تابستانی طولانی که . من همواره از این احساس تنفر داشتم. ولی به عنوان کودک به آن اعتراف نمی کردم. اما راستش این بود که خوشحال بودم که می توانم دوباره به مدرسه بروم. هر چند که هر بار در آغاز تعطیلات قسم می خوردم که دیگر از این تعطیلی طولانی احساس ملالت نکنم. دلیلی هم برای این ملالت وجود نداشت. چون پس از ماه ها مدرسه که برای من چیزی زجر آورتر از ساعت های جغرافیا و تکالیف ریاضی در دنیا وجود نداشت. با این وجود همراه گرمای شدید مرداد ماه در من دائماً در من این احساس پدید می آمد که به دنبال وظیفه ای باشم و کار منظمی انجام دهم. ما برای خوشبختی نیازمند وظایف هستیم. وظایفی که خود انتخاب کرده ایم و از همه بهتر آنهایی که ما را ارضاء کنند.

سوال: شما از پاسکال نقل قولی کردید مبنی بر اینکه آرامش کامل را به عنوان دلیلی بر رنج انسان قلمداد می کنید. اما در کتاب هایتان تنهایی را به عنوان یک سرچشمه خوشبختی بر شمرده اید. آیا غالب انسان ها، همانگونه که پاسکال هم می گوید، دقیقاً از این آرامش وحشت ندارند؟

روبرتسون: کاملاً صحیح است، غالب انسان ها از آن می ترسند. اما دلیل آن این است که آنها تفاوت بین "تنها بودن" و "ایزوله" بودن را نمی دانند. ما امروزه متأسفانه با تکنیکی شدن جهان از این امکان کمتر برخورداریم که هر زمانی که بخواهیم خود را ایزوله کنیم، یعنی با هیچ کس با موبایل نتوانیم تماس بگیریم، اجباری برای شنیدن نداشته باشیم. نه می توانیم SMS ارسال کرده و دریافت کنیم و نه به دنبال چیزی در گوگل باشیم. اما در هر حال IPOD در اختیار داریم و با آن قادریم گریبان خود را از درگیری ناخواسته با خود هر چند هم که کم یا زیاد باشد، رها کنیم.

سرشار از این همه امکانات جهت انحراف، ما احمق نمی شویم. هیچگاه تاکنون این همه انسان دسترسی به این همه اطلاعات نداشته اند. اما در این بین انسانیت ما کاهش پیدا می کند.

سوال: اجازه دهید چنین فرض کنیم: ما در خانه تنها نشسته ایم، تلویزیون و موبایل خاموش است و دسترسی هم به اینترنت و IPOD نداریم. به این

ترتیب فرصت زیادی برای "تفکر انتقادی" به عنوان موضوع دیگری که شما در اثرتان از آن به عنوان سرچشمه شادابی زندگی نام می برید، داریم. اما این امر چگونه می تواند ناراحتی ما را در مورد مسائل ناپسند دنیا، دلایل اصلی بروز جنگ ها، بیشتر شدن فاصله اقشار فقیر از ثروتمندان و گرم شدن کره زمین کاهش داده و ما را خوشبخت کنند؟ آیا این جریان ما را بیشتر افسرده نمی کند؟

روبرتسون: شما کاملاً حق به جانب هستید که فکر کردن صرف به عنوان مثال در مورد سیاست جهت بهتر کردن دنیا کافی نیست. این کار نه مانع از مرگ انسان ها می شود و نه مانع از خرید نفت ارزان و نه فاجعه زیست محیطی. تا اینجا فکر کردن و یا کتاب مفیدی خواندن مانع از آن نمی شود که افراد کتابهای بی ارزش مطالعه کنند. اما با این وجود ما می بایست مد نظر قرار دهیم که اطلاع از رویدادهای جهانی نیز در زمره یک زندگی خوب بشمار می رود.

توان شفابخشی های شبکه اجتماعی

نوشتار زیر ترجمه شده مقاله ای است به قلم رالف شوارتزر از نشریه آلمانی «روانشناختی امروز» تحت عنوان^۱

PSYCHOLOGIE HEUTE- Compact 2012

Die Kraft des sozialen Netzes

پیشگفتار مترجم

آموخته ام که گاهی تمام چیزهایی که یک نفر می خواهد، فقط دستی است برای گرفتن دست او،
وقلبي است برای فهمیدن وی
آموخته ام که لبخند ارزانترین راهی است که می شود با آن، نگاه را
وسعت داد

آموخته ام که مهربان بودن، بسیار مهم تر از درست بودن است
آموخته ام که این عشق است که زخم ها را شفا می دهد نه زمان
(چارلی چاپلین)

شاید برای برخی طرح مباحثی منجمله موضوع مطروح در نوشتار زیر کم اهمیت تلقی شده و روشنفکرانی آن ها را دارای اهمیت درجه اول ندانند، چرا که به زعم آنان روشنفکر می بایست همواره توجه خود را به مسائل کلی و نظام اجتماعی معطوف کند، لیکن خوب است به این امر هم توجه کنیم که زندگی شخصی و اجتماعی نا آگاهانه و غیر انتقادی با سنت ها و باورهای ماقبل مدرنیسم ولی در عین حال بهره گیری از ره آوردهای صرفاً مادی مدرنیسم بدون بهره گیری هم زمان از ره آوردهای نوین علمی و فرهنگی و هنری آن، ما رابه وضعیتی می رساتد که اینک در آن قرار داریم و بدون دگرگونی این تصورات و رفتارها و حتی در صورت تغییر نظام اجتماعی هم پیشرفت زیادی قابل تصور نخواهد بود. صرفنظر از این که بسیاری از روشنفکران ما هنوز هم با افکار فلاسفه از اعتبار افتاده قرون ۱۸ و ۱۹ و اوائل قرن بیست غرب سر در گریبانند.

این نوع مباحث از امتیازات ویژه ای برخوردار است که ذکر مجمل آن ها در اینجا بی مناسبت نیست. تجربه نشان می دهد که مهم ترین عارضه منفی توجه صرف به مسائل کلی و فلسفی و نظام اجتماعی - از آنجا که مباحث مطروح زندگی روزمره در نظام آموزشی ما تدریس نمی شوند - این است که بسیار افراد روشنفکر در زندگی خصوصی با مشکلات گاه بسیار ساده زیادی درگیر شده و انسان از خود سؤال می کند که دلایل این تناقضات در رفتار و آن صحبت های بزرگ چیستند؟

بد نیست به یک نمونه ساده ولی مهم اشاره کنیم. غالب شهر نشینان از آخرین روش های درمان فیزیکی و جراحی و داروئی قرن بیست و یکم در غرب اطلاع دارند و از هزینه کردن برای آن پرهیز نمی کنند، لیکن به ندرت کسی اعتنا به پیشرفت ها و آثار منتشر شده علوم انسانی و روانشناسی و غیرو در امور زندگی روزمره امروزین غرب می کند. تیراژ کتاب ها و مقالات ترجمه شده را مقایسه کنید با تعداد فروش تازه ترین کالای غربی تا ابعاد این پریشانی فکری و رفتاری جوامع عقب افتاده روشن شود. شما به زندگی ضد غرب و اصول گرا ترین فرد نگاه کنید تا روشن شود غرب گرا و ضد غرب بودن عملی و ذهنی چیست و چگونه؟ آیا خود و خانواده آنها حاضرند از کوچک ترین امکان رفاهی و حتی تزئینی و لوکس غربی چشم پوشی کنند؟ آیا هنوزهم در این امر تردید داریم که محصولات مادی هر جامعه ای بیانگر رشد فرهنگی آنجا است و می توان پذیرفت که زندگی روز مره ما بدون محصولات آنها غیر ممکن است ولی فرهنگ آنان منحط باشد؟ اما چنانچه قرار بر انتقاد از یک فرهنگ باشد، به درستی باید از مصرف محصولات آن بخش از فرهنگ نیز امتناع کرد. این نگرش اصولی پست مدرنیسم نسبت به مدرنیسم است. آیا رویکرد افراد و گروه های ضد غرب هم این گونه است؟ هرگز. به نظر نگارنده نشناختن این تمایز بسیار ساده و قابل فهم مابین تصورات ذهنی و واقعیت عینی جوامع غربی بود که منجر به طرح موضوع غرب زدگی در ایران شد و در نهایت ما را به وضعیت تاسف بار کنونی رساند.

پیش چشم داشتی شیشه کبود زان کبودت جمله عالم می نمود (مولانا)

شرح بیشتر این موضوع نیازمند نوشتار دیگری است و در اینجا به عنوان مثالی آورده شد تا نشان دهیم که چگونه یک ادراک اشتباه ذهنی - آن هم - از یک واقعیت ساده! توسط کسانی که اساسا در غرب زندگی نکرده اند می تواند منجر به فاجعه ای شود که واقعیت ها را قربانی و جامعه ای را سالیانی دراز بی سامان کند. در زندگی شخصی نیز این امر صادق است. همه افراد می دانند که محبت چیز خوبی است ولی کمتر کسی به خوبی آگاه است که چه نوع محبت و تا چه حد و در کجا لازم است؟ نوع دوستی و محبت و حتی دشمنی ما بر اساس باورهای قدیمی استوارند. همه کم و بیش واقفند که محبت نابجا می تواند تا حدی مضر باشد که باعث بدبختی حمایت شونده شود. اینکه ما شرقی ها با محبت هستیم و غربی ها سرد، یک ادعای کلی است و در بسیاری موارد فاقد اعتبار و در موارد بیشماری نیز قضیه بالعکس است. چه بسیارند فرزندان که بر اثر محبت اشتباه والدین شرقی نگون بخت شده اند! در اینجا صحبت و قضاوت برسر رفتار مردم این کشورها است و نه رفتار دولت های غربی در کشورهای دیگر.

در این شرایط چه باید کرد و چگونه می توان رویکرد صحیح را آموخت؟ مکاتب و ایدئولوژی ها در مورد مسائل روزمره که با آن درگیر هستیم یا فاقد توانند و یا افکاری را تبلیغ می کنند که نه مبنای علمی دارند و نه کارآمدی و در بسیاری از موارد کلی گوئی و گمراه کننده.

تنها روشی که تاکنون بشریت ابداع کرده، پژوهش و اثبات علمی است که با آموزش از آن و تغییر ساده رفتار و بدون صرف هزینه هم می توان زندگی را برای خود ساده تر و دلپذیر تر کرده و به دیگران نیز از این راه کمک کرد و هم به پیشرفت صلح درونی و بیرونی یاری رساند.

واقعیت غیر قابل انکار این است که مدرنیسم همپای افزایش بیش از حد جمعیت و صنعت گرایی، در کنار رفاهی که ایجاد کرده، زندگی را - در شرق و غرب و هر یک به نوعی - به حدی پیچیده کرده که انسان ها جهت یابی خود را از دست داده و در این میان فی الواقع معنویت و فرهنگ را دچار بحرانی عمیق کرده و به این علت برخی به خطا به گذشته گرایی روی

می آورند. رفع نیازهای انسان در این شرایط تا جائی که دست صنعت سپرده شده که انسان فقط با مصرف کالا می بایست قادر به ارضای (کاذب) خویش و کسب موقعیت اجتماعی باشد. و چون مصرف و هزینه کردن به عنوان فضیلت شمرده می شوند، هرانسانی به عنوان نمونه به سادگی در ایران می تواند مشاهده کند که چنانچه به فرد بیماری داروی جدیدی به هر قیمت و با هر عوارض جنبی منفی که داشته باشد، بدهید، بهتر پذیرا می شود تا زمانی که شما یک نوشتار علمی رایگان مینی بر معاجه همان بیماری و بدون عوارض منفی در اختیار او قرار دهید! گاه حتی در این موارد نگاهی همانند عاقل اندر سفیه هم نثار می کنند. جالب تر آن که هنگام روی آوردن به روش های معالجه بدیل، آن روشی را پذیرا می شوند که می بایست به صورت یک کالای فرهنگی باشد و بابت آن هزینه کنند، هرچند که آن روش ربطی هم به آن بیماری نداشته باشد! شما در این جریانات متاسفانه تفاوت اندکی مابین تحصیل کرده و نکرده و اصول گرا و اصلاح طلب و غیرو خواهید یافت.

اما درعوض هنوز بسیاری و حتی در خارج و در شرایطی که به وضوح وضع کودکان دست فروش و بی خانمان را در خیابان ها و مستقیما کنار اتوموبیل لوکس ولی غیر ضروری خود مشاهده می کنند با چند جورغذا سفره نذری می اندازند و مابقی را هم دور می ریزند و مراسم سوگواری این قشر با دسته گل های چند متری و سالن های گران قیمت، بیشتر حس تنفر و انزجار و خشم انسان را تحریک کرده و انسان از خود سؤال می کند که آیا آن ها با چیزی بنام احساس انسانیت هم آشنا هستند؟ آیا امر به معروف و نهی از منکر شامل این مسائل نمی شوند و باز هم غربی ها منحرفند؟ با وجود رفاه اجتماعی سازمان یافته دولتی در آلمان، کمک های سرانه مالی مردم این کشور نسبت به همه کشورهای دیگر بیشتر است.

مشاهده می کنیم که در زندگی مدرن، خانواده ها همواره بیشتر به سوی اغذیه آماده روی می آورند و برای معالجه کوچک ترین ناراحتی به دنبال داروئی می گردند که سریع مشکل را برطرف کند و بسته بسته قرص های ویتامین - مضر- مد روز در آمریکا مصرف می کنند، اما وقت آزاد خود

را ساعت ها به دیدن سریال ها و سیر در دنیاهاى مجازى و موازى سپرى کرده و سالمندان را به آسایشگاه ها منتقل مى کنند. به این ترتیب همه امور زندگى را مى بایست صنعت سامان بخشد - حتى زمانى که صنعت در کشور بى رونق باشد و همه کالاها وارداتى. در این شرایط انسان ها هر روز - حتى زمانى که در کنار یکدیگرند - بیشتر تنها شده و به ناچار مى بایست به تنهائى با مشکلات مادى و روحى خود کنار بیایند. طبیعى است که در این حال انتظار مطالعه کتاب بى معنا است، چون دیگر وقت آزادى در اختیار نیست.

البته چنانچه انسان ماشین و یا روبات بود اشکالى نداشت، لیکن او موجودى است اجتماعى و مشکلاتش هم بطور جمعى قابل برطرف شدن. این موضوع یکى از مصائب عمده مهاجرت در سنين بالا است، زیرا این افراد به علت ندانستن زبان و عدم آشنائى با محیط و فقدان فعالیت شغلى که مى تواند آن ها را به نوعى با جامعه در ارتباط قرار دهد، همواره در ایزولاسیونى به سر مى برند که گاه حتى به بحران خانوادگى منجر مى شود.

به هر حال افزایش روز افزون بیماری هاى روانى - که معروف به عارضه هاى تمدنى شده اند - حکایت از گسترش فردگرائى و بحران روابط گاه ساده اجتماعى کرده و برآى مقابله با آن مى بایست توجه را معطوف به مسائلى کرد که از یک حداقل تائید علمى برخوردار باشند و این کار مستلزم صرف وقت است (که ما نداریم). اما نحوه توجه غرب به حل مشکلاتش از راه پژوهش علمى انجام گرفته و ره آوردهاى آن را بلافاصله در امور آموزشى مورد استفاده قرار مى دهند. اشکال این روش چیست که مدام فریاد مخالفت با غرب به گوش مى رسد؟

این توضیحات صرفاً جهت نشان دادن اهمیت مسائلى است که جوامع پست مدرن در کنار مسائل کلى و فلسفى با آن ها در زندگى روزانه روبرو هستند و نحوه رویکرد آنها. مسائلى که خواهى نخواهى همراه کالای غربى ما را نیز دچار کرده و یا پس از مدت کوتاهى - گریبان ما را هم خواهد گرفت.

در پایان ضمن پوزش از خواننده گفته می شود این بیان از اینشتن است: "من از روزی می ترسم که تکنولوژی از تعامل انسانی پیشی گیرد. که در چنین روزی جهان نسلی از احمق ها خواهد داشت."

شاید تذکر این نکته پیرامون نوشتار زیر حائز اهمیت باشد که هر چند موضوع بیشتر به نقش حمایتی بیماران اختصاص یافته تا از این طریق بتوان به نتایج قابل اثبات یک پژوهش علمی رسید، لیکن بحث اصلی آن شناخت کلی نقش حامی (محبت) و حمایت شونده در همه امور است.

ترجمه متن نوشتار

" زمانی که فرد در بحرانی قرار می گیرد، او به تنهایی از آن در رنج نیست. همسر و اطرافیان او هم کم و بیش تحت تاثیر آن قرار دارند. اعم از بیماری سخت و فوت و یا ضربات سرنوشتی دیگر- بحران نیازمند همکاری جمعی جهت غلبه بر آن است.

در زندگی روزمره ما غالباً متوجه نیستیم که تا چه حد نیازمند دیگران هستیم. این امر زمانی ناگهان روشن می شود که زندگی روزمره قطع شده و زمانی که بحران، تعامل بدون استهلاک را متوقف کرده و یا غلبه بر چالش ها دشوار به نظر می رسند. در این شرایط توجه به شبکه اجتماعی مدنظر قرار می گیرد. ما این شبکه را به این صورت فعال می کنیم که آشکار یا مخفیانه نیاز به حمایت را بیان می کنیم. جهت آزمایش تأثیر شبکه اجتماعی، ما جریان شفای بیماران را پس از عمل جراحی مورد پژوهش قرار دادیم. در مورد بیماران قلبی ما نشان دادیم که شش ماه پس از عمل آنهایی که دارای همسر بوده و قبل از عمل احساس حمایت خوب داشته اند، از زندگی کیفی بهتری برخوردار بودند. این موضوع مطابق نتایج پژوهش های بسیار دیگری پیرامون حمایت اجتماعی است. این نظر مبتنی بر این تئوری است که افراد در مراحل دشوار از منابع خود اعم از کمک های درونی و بیرونی استفاده می کنند تا بتوانند بر بحران بهتر غلبه کنند.

آنچه روشن نیست این که آیا منابع اجتماعی نیز صرفنظر از منابع فردی - مانند خوش بینی و یا اعتماد به نفس - تأثیرگذارند؟ احتمالاً این کار زمانی عملی است که اساساً فرد در خود آمادگی دریافت کمک را احساس کند. به عنوان مثال این انتظار و اعتماد که در بحران‌های آتی می‌توان از کمک‌هایی برخوردار شد: «در صورتی که من نیازمند حمایت باشم، کسی به من کمک خواهد کرد.» این انتظار دائمی از حمایت اجتماعی خود به تنهایی یک بعد خوش بینی در بردارد.

تا اینجا حمایت اجتماعی را می‌توان به عنوان یک ویژگی فردی فهمید، زیرا اینکه فرد تا چه میزان کمک از دیگران دریافت کند، بسته به این است که او تا چه حد به این نوع حمایت خوش بین است.

ظاهراً حمایت اجتماعی پدیده‌ای چند لایه است ولی رابطه آماری ما بین عناصر گوناگون آن غالباً اندک است. یک پرسش مربوط می‌شود به اینکه آیا بیمار اساساً از این امر آگاه است که مورد حمایت قرار می‌گیرد؟ به همین ترتیب می‌توان پرسید که آیا طرفین میزان حمایت خود را می‌توانند صحیح ارزیابی کنند. به عبارت دیگر رابطه بین کمک ارائه شده و احساس ذهنی دریافت کننده آن تا چه میزان است؟ ما هنگامی که از کمک کننده و کمک شونده سؤال کنیم، جواب‌ها به هیچ وجه انطباق زیادی با هم ندارند. ادراک ذهنی بین حامی و بیمار کاملاً متفاوت است، حتی زمانی که این ارزیابی برای مدت کوتاهی مثلاً یک هفته انجام شود. آنچه که بیماران فکر می‌کنند، بیش از آن چه که حامیان ارائه کرده‌اند بیشتر مربوط می‌شود به انتظارات خود آنها.

یک قضاوت عینی در این پژوهش به هر حال قابل دسترسی نیست، زیرا ما بین طرفین با ارزیابی‌های ذهنی روبروئیم.

ویژگی رفتار همسران برای بهبودی بهتر چه‌ها هستند؟ ما در مورد حمایت خانم‌های بیماران قلبی به این نتیجه رسیدیم که میزان بهتر بودن حال همسران آنها بستگی به منابعی دارد که خود زنان دارند. زنان خوب کسانی بودند که به قدرت تأثیرگذاری خویش باورد داشته و احساس می‌کردند خودشان نیز به اندازه کافی حمایت می‌شوند. همسران این خانم‌ها شش

ماه پس از عمل جراحی نسبت به کسانی که همسرانشان منابع درونی کمتری داشتند، حال بهتری داشتند. چنانچه زنان خود را ضعیف و عاجز احساس می کردند، برای همسران بیمار خود حامی خوبی نبودند.

این موضوع ما را به تحقیقات پیرامون غلبه بر ناملايمات راهبر می شود که هنوز موضوع پژوهشی بسیار جدیدی است. چنانچه فردی در بحرانی قرار دارد، او تنها از آن رنج نمی برد، بلکه همه شبکه اجتماعی او نیز متاثر می شود. هنگامی که مردی در بیمارستان تحت عمل جراحی قرار گرفته، همسر او نه تنها نگران است، بلکه می بایست جهت از سرگذراندن مشکلاتش کارهای زیادی انجام دهد. او به ملاقات همسرش رفته، او را امیدوار کرده و نوازش می کند، اما می بایست به خود جرأت بخشیده و رفتار سازنده ای در قبال این بحران زندگی در پیش گیرد. او هم چنین می بایست کارهایی را هم که تا کنون همسرش انجام می داده بر عهده گرفته و در کنار وظایف روزمره اش به آنها پردازد. به عبارت دیگر: بیماری سخت تنها مربوط به فرد نشده، بلکه متوجه زوج نیز هست و این امر نیازمند مقابله مشترکی است که به آن (Dyadic Coping) گفته می شود. جیمز کوین (James kouyne) روانشناس اهل پنسیلوانیا بیماران قلبی و زنان آنها را مورد پژوهش قرار داده و از جمله به این نتیجه رسیده است که حمایت بیش از اندازه زنان منجر به این می شد که همسرانشان هنگام تمرین ها کمتر به خود اطمینان داشته و با بی میلی به این کارها می پرداختند.

ما منجمله در يك پژوهش درازمدت روی ۳۰۰ بیمار سرطانی که میانگین سن آنها ۶۱ سال بوده انجام دادیم. در چهار زمان گوناگون قبل و بعد از عمل ما بررسی کردیم که آنها حمایت احساسی را چگونه ادراک کرده و چگونه شرایط زندگی آن زمان خود را سپری کرده بودند. ما از بستگان آنها يك بار پیش از تاریخ عمل جراحی و يك بار پس از آن نیز سؤال کردیم - ، که تا چه حد فکر می کردند حمایت کرده و احساس خود آنها چگونه بوده.

دو ویژگی همسران مهم اثبات شدند: حمایت احساسی «او مرا تشویق می‌کرد که تسلیم نشوم» و رفتار خنثی‌سازی «من از هر چه که او را می‌توانست ناراحت کند پرهیز کردم». ما تحت خنثی‌سازی تلاشی را مدنظر داریم که بیمار متوجه ناراحتی ما نشود. انسان اخبار ناخوشایند را به بیمار نگفته و از درگیری و فشار بی‌مورد پرهیز می‌کند. حال این سؤال مطرح بود که آیا این رفتار همسر - پس از گذشت زمان - انعکاسی دارد؟ آیا حمایت منجر به این می‌شود که متعاقباً آنها بهتر بتوانند از استراتژی‌های مقابله با ناراحتی بهره‌گیرند؟ جهت پاسخ به این سؤال ما پنج نوع از این استراتژی‌ها را بررسی کردیم: برنامه‌ریزی، روحیه مقابله، مقایسه خود با دیگرانی که بیمارتر هستند، به دنبال یافتن معنا و مفهوم و شوخی کردن.

نتایج نشان می‌دهند: در آغاز بروز ناراحتی هیچ رابطه‌ای بین ویژگی همسر بودن و بیمار بودن وجود ندارد. یک ماه پس از عمل جراحی تازه تأثیر مثبت حمایت احساسی و خنثی‌سازی و دورنگاه داشتن او از جریانات ناخوشایند در رفتار بیمار احساس می‌شود: بیمارانی که به این نحو مورد حمایت قرار داشته‌اند شش ماه پس از عمل جراحی سخت رفتار بارز سازنده و برنامه‌ریزی شده نشان می‌دادند «من درست فکر کردم که چه باید کرد.» آنها از روحیه مقابله بیشتر استفاده کرده «من تلاش کردم که بر بیماری چیره شوم.» و از مقایسه خود با دیگرانی که بیمارتر هستند بهره می‌گرفتند «من به این فکر می‌کردم که دیگرانی هستند که وضعشان از من بدتر است.» به دنبال معنا و مفهوم بودند «برای من روشن شد که واقعاً چه چیز در زندگی حائز اهمیت است.» این موضوع آخر اما زودتر خود را نشان می‌داد، یک هفته پس از عمل.

چیرگی از طریق شوخی «من سعی می‌کردم شوخ بودن خود را حفظ کنم.» این هم تأثیر دیگری بود. چنانچه بستگان فکر می‌کنند قبل از عمل جراحی حمایت احساسی کرده‌اند، این امر خود را در چیرگی بیشتر از طریق شوخی شش ماه بعد نشان می‌دهد. ما ضمناً مدت زیادی پرهیز می‌کردیم این نوع نظرات در لیست پرسش‌ها وارد کنیم. ما می‌گفتیم در قبال چنین ضربه از شوخی چه بر می‌آید؟ اما آثار علمی نشان می‌دهند که بیماران سرطانی

زیادی واقعاً حداقل تا حدودی سعی می‌کنند بیماری خود را سهل انگارند. سؤال دیگری هم اما در مورد همسر فرد پیرامون چیرگی بیمار مطرح است: آیا باورها، احساسات و نحوه رفتار بستگان در اینکه بیمار چه رفتاری را در پیش گیرد، تأثیرگذار است؟ در این مورد ما جز این استثناء آمار دیگری در اختیار نداریم: برداشت احساس حمایت همسر یک ماه پس از رویداد بحرانی بستگی به آن دارد که تا چه میزان بیمار پیش از عمل جراحی قدرت مقابله و شوخ طبعی نشان دهد.

ظاهراً رابطه متقابلی بین ویژگی‌های بیمار و وابستگان در دوران بحرانی وجود دارد.

پژوهش‌ها پیرامون نقش حمایت تا کنون بیشتر یک طرفه بوده. یک قربانی در نظر گرفته می‌شد و میزان به اصطلاح کمک مورد ارزیابی قرار می‌گرفت. این روش را استفان هوبفول (Steven Hobfoll) روانشناس اهل اهایو مدت‌های زیادی است که مورد انتقاد قرار داده. به باور او موارد نادری را می‌توان یافت که در آن صرفاً یک نفر در رنج باشد. عموماً در یک ضربه سرنوشتی کل شبکه اجتماعی متأثر شده و به این دلیل چیرگی را باید به عنوان فرآیند اجتماعی فهمید که به آن Communal Coping گفته می‌شود. البته این بدان معنا نیست که هر فردی در این شبکه الگو و استراتژی مشابهی را جهت چیرگی در پیش می‌گیرد. ما در تحقیقات خود پیرامون بیماران سرطانی هیچ‌گونه تقارنی ما بین نحوه چیرگی بیمار و بستگان پیدا نکردیم.

ما صرفاً به این نتیجه رسیدیم که تمایلی در ویژگی پیدا کردن معنا و مقایسه خویش بیمار با کسانی که شرایط بدتری از او دارند وجود دارد.

بستگان این بیماران هم از این الگوها جهت چیرگی استفاده می‌کنند. در غیر این صورت - مانند موارد دیگر در زندگی - بین آنچه که در فکر زوجین می‌گذرد، فرسنگ‌ها فاصله است."

1- Ralt Schwarzer متولد ۱۹۴۳ و پروفیسور روانشناسی در دانشگاه آزاد برلین آلمان و دانشگاه علوم اجتماعی ورشو در لهستان است.

آشتی، شروعی دوباره

پیش گفتار

هدف از ارائه این موضوع طرح مسئله ای است که هم در زمینه زندگی فردی و هم به ویژه در فرهنگ اجتماعی ما حائز اهمیت بسیار است. در فرهنگ روشنفکر/سیاسی ما این موضوع رواج دارد که به هر مسئله و مشکل اجتماعی از دیدگاه فلسفی و یا سیاسی نگاه کرده و به این خاطر دلایل نفاق ها را هم صرفاً سیاسی و یا حداکثر فلسفی می دانیم و زمانی هم که تصمیم جدی جهت وفاق حداقل در بین هم اندیشان می گیریم قادر به این کار نمی شویم. اما دانش های نوین با صراحت نشان می دهند که همه چیز را در زندگی انسان ها با سیاست و ایدئولوژی و فلسفه نمی توان پاسخ گفت بلکه توجه به فرهنگ رایج و به ویژه روانشناختی فردی و جمعی در این راه به ما جهت فهم دلایل اصلی پیدایش مشکلات و همچنین حل آنها کمک فراوانی می کند.

به عبارت دیگر کرارا با این موضوع روبرو هستیم که تنها با درک مکانیسم های کلان (ماکرومکانیسم ها) مشکلی را نمی توانیم گره گشائی کنیم، مگر آن که زحمت شناخت مکانیزم های جزء (میکرومکانیسم ها) را هم بپذیریم. و تا زمانی که حاضر به این کار نشویم امکان فهم و پیاده کردن فرهنگ مدنیت با پیچیدگی روزافزونس غیر ممکن می شود.

حقیقت امر آن است که در اصل، پیدایش دانش، حاصل اولوسیون فرهنگ و فلسفه و مکاتب و مذاهب است و همین ارتقاء فرهنگی و دانش نیز موجب ایجاد جوامع صنعتی و مدرن شد. به عبارت دیگر ما نمی توانیم خواهان ره آوردهای دانش مدرن باشیم ولی از پذیرش ره آوردهای دانش ها سرپیچی کنیم. در این حال وضعیت به گونه ای می شود که ما اکنون در

آن قرار داریم. اگر در جوامع سنتی حل مسائل تنها از طریق فلسفه و مکتب و مذهب عملی بود، در جوامع مدرن اینکار غیر ممکن است چرا که شرایط به مراتب پیچیده تر شده و اداره و ساماندهی هر وضعیتی نیازمند ابزاری است که خود موجب ایجاد آن شرایط گردیده.

اما بازهم این بدان معنا نیست که فلسفه و مکتب و دین دیگر نقشی ایفاء نمی کنند بلکه این امور هم به عنوان بخشی از فرهنگ دارای پتانسیل تحول بوده و چنانچه در روند تاریخ تعمق کنیم روشن می شود که چنانچه این امور هم حاضر به تحول و ارتقاء مفاهیم و موضوعات خود بشوند، می توانند نقش مثبتی ایفاء کنند و کرده اند. اما بالعکس آن نیز متأسفانه صادق است. به این معنا که چنانچه این امور خود را در مقابل دانش قرار دهند، هم به اجتماع ستم می کنند و هم به خویشتن خویش. دوران قرون وسطا و تاریخ شرق نیز نمونه های برجسته در این زمینه اند.

ما زمانی که افراد را در یک پایگاه ایدئولوژیک و یا فلسفی خاص با هم مقایسه می کنیم تفاوت های زیادی در بین آنها مشاهده می کنیم. یک حامی آن مکتب ستم گر می شود و فرد دیگری صلح طلب. دلایل نگرش ها و عملکردهای مختلف از یک مکتب خاص را در کجا باید جستجو کرد؟ دلیل پیدایش این دو نوع منش متضاد و انواع دیگر چیست؟ چرا در مکاتب به اصطلاح مترقی هم حامیان آن گاهی رفتار غیر انسانی می کنند؟

آیا بدفهمی و ضعف ایمان را می توان تنها معیار اصولی دانست و یا عوامل تربیتی و تجربی دوران کودکی و اجتماعی شدن فرد و همچنین شرایط معیشتی در آن نقش به سزایی داشته و تنها با پذیرش اصول یک مکتب به هیچ وجه نمی توان مطمئن شد که آیا اساساً فرهنگ افراد اجازه تغییرات ارزشی سریع را به او می دهند؟

به این ترتیب به این موضوع رهنمون می شویم که لازمه "شدن" و تحول ضروری در دو امر نهفته است: ابتدا تغییر ارزش های اخلاقی و فرهنگی متناسب با شرایط جدید و دیگری که از اولی مهم تر است ایجاد آمادگی و تمرین درونی جهت پذیرش ارزش های نو و برطرف کردن موانع روانی و فرهنگی در خود.

تا زمانی که دانشی بنام روانشناختی وجود نداشت و برای کسانی که هنوز هم از این دانش بی اطلاعند هردو کار می بایست از طریق تلاش ایدئولوژیک و سیاسی و فلسفی و همان تقسیم بندی ها که برشمرديم به انجام رسد، امری که در همه انقلابات ایدئولوژیکي انجام گرفت، لیکن تجربیات فراوان بیانگر عدم موفقیت این روش ها در بسیاری از زمینه های زندگی است. به احتمال دلیل اینکه گفته می شود دوران این نوع انقلاب ها و حکومت ها به سر رسیده در این نکته نهفته است. اینکه دانش روانشناختی تنها به معالجه ناراحتی های روانی اختصاص دارد، امروزه تصور باطلی بیش نیست.

به هر حال دانش روانشناختی تلاش اش متمرکز در کار دوم نیز هست. به این ترتیب این علم در کشمکش های ایدئولوژیک و سیاسی و فلسفی و فردی و خانوادگی با توجه به مکانیزم های روانی انسان ها و شناخت عملکرد مغز در واکنش ها، مسائل تازه وارد می کند. این دانش با جواب های علمی به سوال های بالا تلاش می کند آن دایره های بسته نزاع ها را بازگشائی کرده و ما را متوجه می کند به چه چیزهای اساسی دیگری هم در کنار اصول کلی و عام که غالباً در قالب هر فرهنگی تعریف خاصی پیدا می کند، می بایست اهمیت دهیم.

از جمله این که چگونه می توانیم در ماوراء اعتقادات دینی و ایدئولوژیک از دایره های بسته درگیری ها بیرون آئیم و به طور مشخص چگونه در جوامع امروزی که مملو از این باورها هستند در عین حال می توان در اداره امور دنیوی به نظرات مشترک رسید. با این توضیحات روانشناختی ضمناً به ما کمک می کند که حداقل تا برقراری نظام اجتماعی مورد علاقه چگونه می توان از یک زندگی فردی متعادل و همراه آرامش درونی بیشتر برخوردار شد. بدون تردید جوامع مدرن بدون این دانش نمی توانستند به نزاع هایی که ما اینک درگیر آنها هستیم پاسخ گفته و موجب ارتقاء فرهنگ و علم و دو صد البته دین و فلسفه نیز شوند.

به هر حال قبول و تبلیغ و آموزش ارزش های حقوق بشر و پرهیز از خشونت و درونی کردن فردی و جمعی آنها رابطه تنگاتنگی با موضوع برخورداری از توان عفو کردن دارند.

خشم خود بشکن تو مشکن تیر را چشم خشم ات خون شمارد شیر را
چون قلم در دست قداری بود بی گمان منصور بر داری بود (مولانا)

مشاجره آری، ولی به روش صحیح

اندیشه گی فلسفی جدالی است مادام العمر جهت شناخت. این جدال با اصطکاک شروع می شود و به این ترتیب دانشجویان بودیسم اهل تبت تیغ های روحی خود را در گفتمان های جدالی شدید به سوی یکدیگر پرتاب می کنند. زیرا که این مخالفت ها هستند که ما را خردمند می کنند. حال چگونه می توان به مشاجره صحیح پرداخت؟

ابن روش را در آکادمی افلاطون از طریق تمرین های دیالکتیکی آموزش می دادند. برای این کار نظری مطرح می شد و یک شاگرد موظف می شد آن را مورد حمله قرار دهد و دیگری می بایست از آن دفاع کند. افلاطون آگاه بود هنگامی که اثبات حقانیت مطرح است و فرد می بایست از نظر بیانی بر مخالف چیره شود، این کار به جدال های استدلالی منجر می شود. بدین جهت روش دیالکتیکی افلاطون یک تمرین روحی بود نه تمرین عقل گرایانه. هدف این کار این نیست که نظر خود را به دیگری تحمیل کرد، بلکه تلاشی است در جستجوی حقیقت، به این صورت که فرد از نظر خود عدول کرده و آن را ارتقاء داده و پرثمر می کند.

این روش نحوه صحیح جدال کردن را نشان می دهد. در غیر این صورت ما چه از نظر فکری و یا احساسی در تالاب خود دست و پا می زنیم. از طریق تبادل نظر با یک طرف خارجی (هم صحبت) من توانایی آن را پیدا می کنم که واکنش های ارزشمند را دریافت کرده و حوزه دید خود را گسترش دهم. اما در یک درگیری غالباً این دشمن درونی خود من است که به منصفه ظهور می رسد، بخشی از وجود من که با آشنا نیستم.

شاید شما مکانیسم روانشناسی "فرافکنی سایه" را بشناسید. ما افکار و احساس های ناخودآگاه منفی تنگ نظرانه، نامنعطف و خودخواهانه خویش را در دیگری منعکس کرده و با آنها به مبارزه می پردازیم. چنانچه ما به عنوان نمونه از رفتار دیگری خشمگین می شویم، در این حال می بایست به این نظر برسیم که موضوع به خود من هم ارتباط دارد. البته پذیرش این موضوع نیاز به جرئت و خواست دارد که می بایست روی خود کار کنیم.

حال چنانچه من بتوانم چند اصل را رعایت کنم، مشاجره با دیگری می تواند به همان میزانی که افلاطونی ها از مناظره فلسفی بهره می بردند برای من نیز سودمند باشد؛ در این راه من می آموزم که با حوزه های ناشناخته درون خود آشنا شده و شخصیت من با همه ضعف ها و قدرت ها برایم شفاف می شود.

این کاری دشوار ولی منصفانه است. اساس این اصل بر تصویر "مثبت" از انسان در روانشناسی انسان دوستانه قرار دارد. به این صورت که هرگونه عمل خدشه آور انسان نشان دهنده درخواست درونی او نیست، بلکه بیان "نادرستی" است از تکانه (Impuls) فی الواقع مثبت او. به این ترتیب هر نوع اعمال زور بیانی است راجع به یک نیاز برآورده نشده. انسان در اصل موجودی اجتماعی است و مایل به زندگی در شرایط صلح جویانه و سازنده می باشد.

روانشناس آمریکایی و متخصص مسائل ارتباطی مارشال ب. روزنبرگ (Marshal B. Rosenberg) در روابط فی بین انسان ها دو نوع ارتباط فرق قائل می شود، "ارتباط فاقد اعمال زور" و "رابطه از خود بیگانه زندگی". جهت توصیف ساده او این ها را "زبان زرافه" و "زبان گرگ" می نامد.

حوزه فرهنگی ما "زبان گرگ" دارای این ویژگی ها است:

"شبی که در آن همه حضار هم قول باشند، آن شبی است از دست رفته"
آلبرت اینشتین

در "هر آن چه که تردیدی در آن نباشد، زیاد جالب هم نیست"
یوهان ولفگانگ گوته

- قضاوت (اخلاقی) در مورد دیگران. در زمره ویژگی های آن (به عنوان مثال "خوب/پلید" ،

"عادلانہ/ ظالمانہ" ، "صحیح/ اشتباه" (دراین امر نهفته است که آنچه که قابل رویت است با ارزش گذاری قاطی می شود.

- پشی بینی: تحلیل آنچه که دیگری نیازمند است: زمانی که همسر نیازمند دلجویی است، محتاج و وابسته است. هنگامی که من علاقه به دلجوئی بیشتر از آن که او به من می دهد دارم، او حساس نبوده و قابل دسترسی نیست...

- مقایسه کردن: "همکار یا برادرت با این مسائل مشکل ندارد..."
- نادیده گرفتن مسئولیت پیرامون احساسات و رفتارهای خویش، به عنوان نمونه: "از بس که تو سر به سرم می گذاری، سردرد گرفته ام."
در هر دو مورد مذکور فرد خود را قربانی دیگری تلقی می کند.
- خواستن به جای خواهش کردن: انسان خواهش را می تواند رد کند، اما خواسته را نه. زمانی که انسان خواهان چیزی می شود، به طور اتوماتیک در دیگری موجب مقاومت می شود. اما زمانی که انسان خواهش می کند، برای طرف مقابل آزادی عمل قائل می شود. "من می خواهم که تو ماشین ظرفشویی را خالی کنی." در مقابل "می توانی لطفا ماشین ظرفشویی را خالی کنی؟"

حال روزنبرگ پیشنهاد می کند که ما از "زبان زرافه" استفاده کنیم. زرافه قلب بسیار بزرگی دارد و گردنی بلند که با کمک آن می تواند همواره از بالا به مساله نگاه کرده و موضع آگاهانه فرهیخته ای را اتخاذ کند. از بالا نگاه کردن موجب می شود که انسان به رفتار خویش واقع بینانه نگاه کرده و با قلب بزرگ می توان با دیگری همدردی کرد. این چهار قدم به این صورت می باشند:

۱- دقت کردن: اقدام به انجام (ترک) رفتاری مشخص فارغ از هرگونه ارزش گذاری، تحلیل و یا حدس و گمان.

۲- ادراک و بیان احساسی که مشاهده وضعیت در ما موجب می شود. پژوهش ها پیرامون عملکرد مغز نشان می دهند که در نوروں های (اتصالات عصبی) مغز طرف مقابل هم مانند آینه

همین احساس ها پدیدار می شوند. این مساله مبانی احساس همدردی را نشان می دهد.

۳- ابراز نیازی که با این احساس ها همراه هستند. هر فردی نیازهای ویژه ای دارد، مانند امنیت، درک کردن او، تماس یا جستجوی معنا و مفهوم زندگی. احساس ها پیام آور نیازهای ما هستند. به عنوان نمونه زمانی که من بابت دیرآمدن شخصی عصبانی می شوم، حکایت از آن می کند که دیگری به نیاز من در مورد احترام گذاشتن و قابل اعتماد بودن بی توجهی کرده است.

۴- یک خواهش را فرموله کردن، حتی الامکان به طور مشخص و مثبت، یعنی به جای بیان مستقیم نیاز خود به طرف مقابل گفته شود که شما تمایل به چه چیز دارید.

یک مثال مشخص: " تا حالا سه بار دیر آمده ای. چون من انتظار دارم که قرارهایمان را رعایت کنی، عصبانی می شوم. به جای آنکه به او بگویم "تو آدم بی توجهی هستی و مرا منتظر می گذاری" می توانم بگویم "آیا می توانی لطف کنی در آینده سر وقت بیایی."

من به عنوان مربی این نحوه برقراری ارتباط مسئولانه را در سمینارهای گوناگون آموزش می دهم. غالب حضار آنها را در نگاه اول مصنوعی تلقی کرده و استفاده از آن ها را دشوار می دانند. پیرامون نیازها و احساس های خویش و صحبت کردن، فردگرایی و خودمحوری تلقی می شود...

اما چنانچه نیازها برای مدتی طولانی برآورده نشوند، موجب سرخوردگی و بروز خشم می شوند. فرد مدتی طولانی متوجه آن نمی شود تا زمانی که انرژی منفی موجب افسردگی، بیماری، اعتیاد و خشم به خویش و غیره می شود و در صورت راهیابی به خارج، خود را به صورت اعمال زور و رفتار خشمناک آمیز نشان می دهد. نیازها را همواره نمی توان برآورده کرد، چون دیگران هم نیازهایی دارند... به این خاطر انسان می تواند آنها را کنار گذاشته و یا در جستجوی راه حل مشترکی باشد.

و به این ترتیب شرکت کنندگان در سمینارهای من پس از مدت کوتاهی تمرین (غالباً در خانه با همسر و فرزندان) صحبت از تاثیرات فوق العاده مثبت و روابط قلبی مشعوفی می کنند. برای شما با زبان زرافه آرزوی موفقیت دارم.

هنر دشوار انتقاد کردن

آن چه که در تعاقب پیش گفتار زیر از نظر شما می گذرد، برگردان نوشتاری است از ماهنامه آلمانی "روانشناختی امروز" اوت ۲۰۱۴ (فروردین ۹۳) است. نگارنده: کارن رایت Karen Wright

" مرا بشور... ولی خیسم نکن!"

دشواری از هنر انتقاد کردن فقط این است که انتقاد را تحمل و قبول کنیم. انتقاد کننده و انتقاد شونده در زمین مین گذاری شده احساسات شدیداً حساس حرکت می کنند. اما، بدون انتقاد یا از دیدگاه روانشناسی عکس العمل (feedback) (بازخورد) منفی نیز پیشرفتی وجود ندارد، هیچ کجا.

"سرسری و ملال آور"، اینها واژه های دقیقی بودند که یک کارشناس ادبیات پیرامون نوشتاری که برای اظهار نظر به او داده بودم ابراز نمود. من این انتقاد را هرگز فراموش نخواهم کرد. همانند واژه هایی که دوست پیشین من ده سال قبل هنگام جدایی از من به کار برده بود. او به من گفت: "تو خیلی غلو میکنی و چهره بازی نداری."

من هم مانند هر فرد دیگری تجربیات ناگوار عکس العمل های منفی را دارم. من اینها را در خودم ریختم و به دیگران هم منتقل کردم. چندین سال پیش هم که یک سمینار نویسندگی را اداره می کردم یکی از شرکت کنندگان خانم در قبال ارزشگذاری کار او پیشنهاد کرد که به من یک سیلی بزند. عکس العمل من در قبال او می بایست خیلی شدید بوده باشد. چه کسی این عکس العمل را درک نمی کند؟

فی الواقع هیچ کس تمایل به شنیدن انتقاد ندارد، هر چند هم که خلاف آن را ادعا کند. انتقاد در بهترین حالت برای انسان ناخوشایند است و در بدترین حال هویت ما را متزلزل کرده و می تواند حتی به هم هویتی ما با جمع ضربه وارد آورد.

آیا اساساً روش صحیحی برای انتقاد از دیگری وجود دارد؟ در این رابطه عکس العمل منفی غیرقابل چشم پوشی است. هر چند که این امری متضاد باشد، لیکن صرفاً انتقاد می تواند ما را در چیرگی بر امور زندگانی و نظم آن کمک کند. ما بدون انتقاد قادر به ساماندهی روابط اجتماعی و برقراری آن نیستیم. هر چند که نصیحت های دلنشین مشاورین در گوش ما صدا می کنند: اما بخش بزرگی از رشد شخصیت فردی ما همراه تجربیاتی است که زیاد رضایتبخش نیستند. به این خاطر انتقاد یک نماد مقدسی است تقریباً در همه زمینه های اندیشه و رفتار و گرایش ها.

هر نوع پروسه آموزشی منوط به آن است که اساساً اشتباه ها را بشناسیم و در تعاقب آنها را تحلیل کرده و ازمیان برداریم. چه در مدرسه و چه در دانشگاه، همه چیز حول این محور دور می زند که خطاهای ما از طریق روش های تربیتی کم و بیش حساب شده به ما نشان داده شوند. در ورزش مربیان عکس العمل فردی خود را با فریاد و حرکات شدید دست در زمین نشان می دهند. در دنیای کاری تصحیح اشتباهات و ارزشیابی راندمان بخش مهمی از پیشرفت کار است و در زندگی فردی نیز بدون عکس العمل های منفی کاری از پیش نمی رود. همسران سعادتمند هم به وفور انتقادات ناخوشایند به یکدیگر حواله می کنند و رابطه والدین - کودک به یک رشته ناگستنی عکس العمل های منفی شباهت دارد.

در واقع بسیاری از امور آموزشی، زندگی و عشق ورزی ما وابسته به نظرات انتقادی است که ما می بایست به این نظر رسیده و آموخته باشیم که چگونه با انتقاد کنار بیاییم. ولی در عین حال انتقاد همیشه کمابیش با احساس دشمنی همراه است، حتی نسبت به انتقاد کننده. هم کارمندان و هم کارفرمایان به طور مشابه در زمینه ارزشیابی راندمان احساس تنفر دارند و

همسران نیازمند مشاورین و راهنمایان هستند که در نهایت بتوانند واقعیت های دشوار را مستقیماً به یکدیگر بگویند.

بسیاری از والدین به جای پذیرش ریسک انتقاد از فرزندان خود، ترجیحاً "نارضایتی خود را سرکوب می کنند، نکند که آنها را "نامطمئن" کرده و یا "سرخورده" شوند. دوستان و عشاق هم به جای طرح مستقیم مشکل، حول آن دور می زنند. آنها از ایجاد هر نوع درگیری که ممکن است بر اثر انتقاد پیش آید، پرهیز می کنند. روبرت سوتون (Robert sotton) روانشناس امور سازماندهی از دانشگاه استانفورد می گوید: "ما در جامعه مان نه عادت به انتقاد کردن داریم و نه عادت به انتقاد شنیدن" و ادامه می دهد "ما به طور عجیبی فاقد این توان هستیم که تاثیر خود را بر دیگران ارزیابی کنیم. در نتیجه برای ما بسیار بسیار دشوار است که عکس العمل منفی خود را خوب به دیگری انتقال دهیم."

شاید زمانی که خود را یکبار برای انتقاد از دیگری آماده کرده اید، احتمالاً روش های استاندارد را از قبل در ذهن خود مرور کرده باشید که " بجای حمله به شخص موضوع اصلی را مورد انتقاد قرار دهیم! از جمله "من گمان می کنم" استفاده کنیم. آرام صحبت کرده و با لطفه ای انتقاد را شیرین کنیم. "به عنوان نمونه به عوض آنکه بگوییم "سیگار کشیدن مدام تو مرا دیوانه می کند" بهتر است بگوییم "من تو را دوست دارم ولی اینکه تو هر روز بیشتر سیگار می کشی مرا ناراحت می کند." آیا واقعا این نوع تلطیف واقعا کمک نمی کند؟ یا حداقل به ندرت. هر کسی که از انتقاد متنفر است، آن را از ملایم ترین خواهش هم انتقاد برداشت می کند. من واقعا آن خانم را در کلاس خود هنگام ارزیابی کارش مورد انتقاد شدید قرار ندادم. افراد صرفنظر از نوع انتقاد، عموماً عکس العمل شدید نشان می دهند. ضربان قلب، گرفتگی عضلات و بالا رفتن فشارخون: اینها همه علائم نظام عصبی ما در قبال وضعیت "یا بجنگ با بمیر" است. (که ما انسان ها طی ده ها هزار سال جهت ادامه حیات همچون خشونت آن را تمرین و عمل کرده ولی اینک در جامعه مدرن می بایست از آن ها فاصله بگیریم - مترجم)

گویی مغز ما با این روش تمرین داده شده که همواره هر نوع انتقاد را به هر شکلی با عکس العمل منفی احساس کنیم.

واقعیت هم این ارتباط را مورد تاکید قرار می دهد. این موضوع به اثبات رسیده است که بخش هایی از مغز خود را با اطلاعات منفی درگیر می کنیم که بمراتب حساس تر عمل می کنند تا بخش هایی که با بازتاب های مثبت مشغول می شوند. مدارک اثباتی این جهت گیری منفی در آغاز ۱۵ سال پیش بدست آمدند. آنها نشان دادند که افراد اشتباهات را بیش از ویژگی های مثبت دیگران ارزشگذاری می کنند. بر همین اساس خسارات در بازار بورس بیشتر از سود ما را تحت تاثیر قرار می دهند. جان کالیپو (John Calippo) روانشناس اعصاب از دانشگاه شیکاگو موفق شد نشان دهد که فعالیت های الکتریکی در موارد تحریکات منفی قوی تر از موارد تحریک مثبت است. او می گوید: "عکس العمل غالب افراد در موارد منفی شدیدتر از موارد مثبت است."

این جهت گیری منفی می تواند ارزیابی ما را در زمینه عکس العمل منفی به طور جدی مخدوش نماید. من زمانی که شغل جدیدی را آغاز کرده بودم، رئیس من یک ایمیل برای من ارسال کرده و در آن از من اظهار نارضایتی کرده بود. این ایمیل مدت های مدیدی در خاطره من به عنوان چیز مذمومی ماند، اما هنگامی که چند بار بعدا آن را مرور کردم از این موضوع متحیر شدم که در آن صحبت از توانایی ها و تشویق من نیز شده بود. اما باز این نیز بی تاثیر بود: این ایمیل پس از مطالعه مجدد نیز مرا عذاب می داد. همانگونه که کالیپو توضیح می دهد، ارتباطات مغزی ما به گونه ای است که یک خواهش را در ارتباط با اطلاعات ارائه شده، خوب یا بد ارزیابی می کنیم. ولی مغز ما معمولاً نوع بد آنرا می پذیرد: "ما دنیا را به صورت دو وجهی سیاه و سفید ساده می کنیم."

ریشه و حساسیت ما (در قبال انتقاد) یا حاصل ترس از ایزوله شدن و یا از دست دادن پیوندهاست که بازهم در ارتباط با ترس ادامه حیات جسمانی ما قرار دارد، این را پیتر گری (Peter Gray) روانشناس از کالج بوستون ادعا می کند. طبیعی است که در نظر اول حین کار سرکوفتی را

بپذیریم و یا در یک مسابقه فوتبال پس از چند خطا می بایست زمین را ترک کنیم. اما باید در نظر بگیریم که فرد مطرود از جمع در دوران بسیار طولانی گذشته "شکارچی و گردآورنده"، شانس ادامه حیاتش بسیار کاهش می یافت و این موضوع هم هنوز در اعماق وجود ما نهفته است. در آن زمان ایزولاسیون و تبعید یک خطر مرگ زا بود و در واقع امروز هم چنین است. در معنایی بسیار گسترده واقعا این پیوندهای اجتماعی هستند که ما را زنده نگاه می دارند، هر چند هم که روابط انسانی امروز بیشتر از طریق اینترنت یا هنگام صرف یک نوشابه باهم تنظیم می شوند.

بر این اساس آنچه که عکس العمل منفی را بیش از حد رنجش آور می کند، از قضا محتوای آن پیام نیست، بلکه این خطر پنهانی مطرود شدن و منزوی شدن در آن است. این محتوای مطرود شدن که در پیام وجود دارد باعث عصبانیت ما می شود. دانشجوی کوشای من از این بیمناک است که نکند نظرات انتقادی من پیرامون کارش مانع رسیدن او به هدفش شود. همچنین هنگامی که من جملات همسر سابق خود را واقعا "هیچگاه جدی نگرفتم" آنها در نهایت به این معنا بودند که رابطه ما به انتها رسیده بود. این شوک غیرقابل فراموشی در مغز ما جای گرفته است.

ما هنگامی به این موضوع پی می بریم که ترس از مطرود شدن، موضوع هولناک نهفته در انتقاد است. ممکن است بیاموزیم که آن را به نحو بهتری وارد محاوره کنیم، به عنوان نمونه گفتمان های انتقادی را به نحوی مطرح کنیم که در طرف مقابل احساس مطرود شدن ایجاد نشود که "تو دیگر از ما نیستی" و در صورت انتقاد شدید و طرد کردن الزامی - به عنوان مثال در یک گروه کاری - ترس نهادینه را به این ترتیب می توان تلطیف کرد که از طرح نظرات کلی پرهیز کرده و به امور مشخص بپردازیم.

با طرح یک سؤال از انتقاد شونده می توان در یک گفتمان انتقادی پذیرش انتقاد را تسهیل کرده، او را در پروسه گفتمان شریک کرده تا او احساس انزوا نکند. هنگامی که با یک دانشجو پیرامون راندمان او صحبت می کنیم، ابتدا می توان این سؤال را مطرح کرد: "اهداف تو از شرکت در

این درس چیست؟ تو انتظار داری از من چه بیاموزی؟ آیا فکر میکنی که تاکنون پیشرفت خوبی داشته ای؟

اقدامی دیگر در جهت برطرف کردن نگرانی از مطرود شدن: هر فردی که پیرامون عکس العمل منفی سوال می کند، تاکید می کند که طرف مقابل یک شریک در گفتمان است نه یک "قربانی". ساموئل کولبرت (Samuel Culbert) روانشناس سازماندهی بر این باور است که "به عنوان رئیس می توان گفت: آیا آنچه را که من عنوان میکنم، برای تو مفید اند؟ یا از من چه انتظار داری." با توجه به این واقعیت که هر نوع عکس العمل منفی همواره بار پرتشی در بردارد، این موضوع حائز اهمیتی است که بدانیم در صورت عنوان کردن صحیح انتقاد تا چه حد می تواند این کار نتیجه مثبتی داشته باشد.

پترگری بر این نظر تاکید می کند که بهترین نحوه انتقاد آن است که توسط خود فرد عنوان شود، به عنوان نمونه به اینصورت که از استاد، راهنما، یک فرد با تجربه و یا همشاگردی تقاضای مشاوره و کمک شود. نامبرده طی ده ها سل تحلیل نظام های آموزشی اهمیت عکس العمل منفی را در زمینه های گوناگون بررسی کرده است. به هر حال انتقاد زمانی بهتر مورد قبول واقع می شود که توسط خود انسان در خواست شود.

این در طبیعت انسان نهفته است که خواهان عکس العمل و یا حتی راهنمایی ناخواسته نباشد. ما تمایل به شنیدن انتقاد نداریم، مگر آنکه به صراحت خواهان شنیدن آن باشیم. به عنوان نمونه هنگامی که شما مشغول کار با کامپیوتر هستید و برای راه اندازی یک فونکسیون آن به ده بار کلیک کردن نیازمندید و فردی در کنار شما به شما نشان دهد که این کار را با دو کلیک هم می توانید انجام دهید هر چند هم که حق با او باشد، در شما این راهنمایی خوب مانند یک حمله کنیه توازنه تاثیر می گذارد. زیرا در این شرایط او یکی از عادات ما را به صورت حمله ای تجاوزی آغاز کرده است. اما چنانچه ما از او در زمینه خواهش کرده باشیم، برای همیشه از او سپاسگزاریم.

یک مساله دیگر هم در ارتباط با عکس العمل منفی وجود دارد: زمانی که ما فردی را به عنوان کارشناس در این زمینه قبول نداریم. ما زمانی که چیزی را از کسی سؤال می‌کنیم، در همان حال او را به عنوان صاحب نظر قبول کرده ایم و حاضریم که توسط او مورد انتقاد قرار بگیریم. زمانی که معلم به شاگرد نمره می‌دهد و او را تشویق می‌کند، زمانی که مربی ورزش تشویق می‌کند و اشتباهات را خاطرنشان می‌سازد، زمانی که والدین نگران فرزندشان هستند و به او توجه می‌کنند - در همه این موارد این موافقت پنهانی نهفته است که تشویق و اصلاح، بخشی از این رابطه است.

اما در موارد بیشماری، از جانب کسانی انتقاد پیش می‌آید که ما نه آنها را صاحب نظر می‌دانیم و نه مجاز به این کار می‌دانیم. این مساله در مورد پدرخوانده و یا مادر دوم مصداق پیدا می‌کند. برای آنها در زمینه کارهای مدرسه و یا انتخاب دوست و رفتار، برخورداری از آتوریته ای همانند والدین طبیعی بسیار دشوار است. یک کودک ممکن است خواهش و یا فرمان مادر اصلی خود را پذیرا باشد ولی در قبال پدرخوانده دست به سرکشی می‌زند. در این موارد مشکل زمانی حل می‌شود که والدین اصلی، پدر و مادر دوم را مورد حمایت قرار دهند.

در زمینه های کاری، انتقاد غالبا" به این دلیل با مقاومت روبرو می‌شود که انتقاد شونده متهم به انجام کاری می‌شود که ربطی به او ندارد. انتقاد ناخواسته به عنوان تاکتیکی در بازی قدرت فهمیده می‌شود. حتی یک تمجید هم می‌تواند مشکل زا شود، چرا که عموما این کار بر عهده رئیس و سرپرست است.

مساله حساست ویژه در مورد هییرارشی و مجازبودن آتوریته در زمره مبانی اولوسیون روان انسان است. همچنین و بخصوص در جهان کاری مدرن، مسئله بر سر رقابت با دیگران و استحکام و یا بهبود موقعیت خویش در مقابل دیگران دور می‌زند. اساسا" انتقاد در میان همنوعان - اعم از همکار، دوست، همسر، خواهر و برادر همواره تحت تشنج قرار دارد.

در پشت پرده همه نوع گفتمان انتقادی غلیان احساسات جاری است. پژوهش های چندی نشان می دهند که حتی عکس العمل مثبت یک سرپرست با حالتی "نامناسب" در طرف مقابل ایجاد دلهره کرده که نشانی از خشم، عصبانیت و یا احساسات منفی دیگر است. اما از جانب دیگر با رفتاری صمیمی و امیدوارکننده نیز می توان عکس العمل منفی را چنان تلطیف کرد که پیام اصلی آن فراموش شود. حال با چه زبانی می توان انتقاد را به طور موثر انتقال داد؟

بیان سرخوردگی از طرف انتقادکننده به احتمال بسیار زیاد باعث می شود که انتقاد شونده حاضر به شرکت در یک گفتمان سازنده شود.

خانم اولین کرون (Evelin Crone) روانشناس رشد در دانشگاه لیدن هلند نظر خود را به نتایج پژوهش هایی متکی می کند که نشان می دهند که یک درگیری "خشمگینانه" در افراد تحریک کننده موجب اتخاذ موضع دفاعی و "بستن" طرف مقابل به شما می رود. در حالیکه بیان سرخوردگی تمرکز را به سوی بیان کننده و یا گروه جلب می کند. این انکشاف تجربی دلیل خوبی است برای اینکه انتقاد را زمانی باید مطرح کرد که انسان هنوز عصبانی نیست. عصبانیت خواه ناخواه و صرفنظر از محتوا و اهداف موجب نفاق بین مطرح کننده و شونده می شود.

نکته بعدی اینکه باید طرف صحبت را شناخت. عکس العمل انسان ها بسیار متفاوت است. افراد خودخواه ملایم ترین انتقاد را هم حمله شخصی تلقی می کنند. در افراد ضعیف النفس انتقاد موجب از دست دادن اعتماد به خود می شود. اما افراد اندکی هم هستند که انتقاد آنها را مشعوف می کند. آنها توانمندی های خود را اساساً قابل بهتر شدن و شکل دادن قلمداد کرده و انتقاد را نه بصورت "یک رای غیر قابل استیناف" بلکه شانس در جهت کار بر روی خود می دانند.

بسیاری از جوانان احتمالاً هنوز از پیش زمینه های عصبی مورد استفاده قرار دادن انتقاد برخوردار نیستند. خانم اولین کرون به کمک روش های تصویری به این نتیجه رسیده است که بخش هایی از مغز که در ارتباط با آموزش و کنترل عقلی قرار دارند در بین افراد بزرگسال پس از انتقاد بسیار

فعال است، در حالی که این امر در کودکان بین هشت و نه سال صرفاً هنگام عکس العمل مثبت فعال می شود.

آن بخش هائی از مغز که در قبال انتقاد عکس العمل نشان داده و برای انطباق راندمان فرد حائز اهمیت اند ، ابتدا در آغاز بزرگسالی کاملاً عملکرد پیدا می کنند. این نواحی از مغز در جریان رشد فرد تحت تحولات ساختاری مهمی قرار دارند. حال بزرگسالان جوان قادرند که این راندمان پیچیده آموزش از انتقاد را داشته باشند. این یک بندبازی عقلانی است. انسان می بایست بتواند از خود سوال کند که منشاء اشتباه چه بوده و چگونه روی داده است.

حال صرفنظر از نحوه انتقاد، دفاع به طور طبیعی اولین عکس العمل در قبال آن است . شما از خود و دیگران انتظار عمل قهرمانانه نداشته باشید. سعی نمایید کمتر صحبت کنید و به جای آن خود را کنار کشیده و بیاموزید. انتقاد شما را با خودتان مشغول می کند. از اینرو این کار از یک سو بسیار نامطبوع است ولی از سوی دیگر بسیار ارزشمند. این موضوع را مشاور کارفرمایان پیتربرگمان (Peter Bergmann) در نشریه Harvard Business Review نگاهشته است: " این یک هدیه بسیار مهمی است که نسخه ای را بیابیم که چگونه می توانیم در این دنیا اثربخش باشیم."

زمانی که من نظر ارزیاب رمان خود را مبنی بر "سرسری و ملال آور" شنیدم ، دانستم که حق به جانب اوست. دوست سابق من هم حق بجانب بود که در مورد من گفته بود، من نه رعایت استیل را می کنم و نه هنوز اهل تمایز هستم - و همچنین با توجه به جدائی دردناک ما حاضر نبود که مرا مبدل به یک دختر جذاب متینی که انتظار داشت نماید. و آنچه که مرتبط به دانشنامه پایانی شاگرد من می شود، حق کاملاً به جانب من بود. زیرا خود او بعدها اعتراف کرد که کارش نیازمند تصحیح بسیاری از جزئیات آن بود. آیا این اخلاق تاریخ است؟ هنگامی که عکس العمل منفی دریافت می کنید از این حرکت کنید که می توانسته درست باشد و زمانی که دیگری را مورد انتقاد قرار می دهید آماده کنار کشیدن خود نیز باشید.

گفتمان های حساس

در زندگی زنشویی عکس العمل ها می توانند بسیار حساس باشند. در جامعه مدرن صنعتی همسران قاعدتا" خود را همتراز تلقی می کنند، با حقوق و امتیازات و - آری- آتوریته مساوی. هنگامی که مردی به همسر خود پیشنهاد رانندگی بهتر می دهد، به جای تشکر، خانم شانه بالا می اندازد و با شدت مخالفت می ورزد. در موارد تربیتی موی والدین سفید می شود در حالی که همسران در مواردی که یکی از آنها به عنوان متخصص مورد قبول است به ندرت درگیری پیدا می کنند.

گفتمان های واقعا دشوار در زنشویی زمانی روی می دهند که در آنها تمایلات و یا نیازهای فردی مطرح اند ولی نه در مواردی که حول حقایق و مسایل تخصصی دور می زنند. در اینجا آتوریته و توانمندی باید جای خود را به احساسات ذهنی بدهند. هنگامی که همسر شما اظهار می کند که شما به او بی توجه هستید، این یک مساله است، حتی زمانی که شما فکر می کنید که به اندازه کافی به او توجه دارید. این تفاوت ما بین انتقاد پیرامون مسایل خارجی همچون نحوه رانندگی، مسایل تربیتی، موضوعات مالی و انتقاداتی که در اصل بیانگر احساسات، آرزوها و یا سرخوردگی پیرامون وضعیت یک رابطه است را نشان می دهد. در این موارد عموما مسایلی قلبی پنهان است. آزادی بیشتر، همگرایی بیشتر، عمل جنسی بیشتر، و یا احساس امنیت بیشتر. پشت این جمله "تو بیش از حد وابسته ای" عموما به این معناست که "من نیازمند وقت بیشتری برای خود هستم".

حال هنگامی که دو نوع انتقاد گوناگون (که در بالا ذکر شد) به یکدیگر مخلوط شوند، حاصل آن یک درگیری ناعادلانه و غیر سازنده خواهد بود. یک نزاع بر سر این که تعطیلات را در کجا سپری کنیم، می تواند نزاع را به این موضوع نهادینه گسترش دهد که آیا یکی از آنها می خواهد فرصت بیشتری را به خانواده خود اختصاص دهد. در این موارد بهتر این است که جهت پرهیز از این درگیری ها، برای خود و طرف مقابل روشن کنیم که چه نوع انتقادی در این شرایط ردو بدل می شود، که البته کار ساده ای نیست.

شما باید آگاه باشید که آیا به نحوه رفتار دیگری انتقاد دارید یا می خواهید به جای آن یک آرزو و یا یک نگرانی نهادینه را بیان کنید. به این مساله هم فکر کنید که صرف نظر از عقلانی بودن و نبودن آن نگرانی آغازین ترس از جدایی در هر گفتمان انتقادی لانه دارد. انتقال احساس همبستگی، همواره می تواند خطر انفصال رابطه را کاهش دهد.

اهمیت معنا و مفهوم در زندگی از دیدگاه روانشناسی

نوشتار زیر از نشریه آلمانی زبان " روانشناسی امروز " (PSYCHOLOGIE HEUTE)، شماره فوریه ۲۰۱۴ (دی ماه ۱۳۹۲) ترجمه شد.

در مفهوم زندگی به عوض خوشبختی چیزهای مهم و با ارزش مطرح اند

تاتیانا شنل (Natiana Schnell Natiana Schnell)^۱ روانشناس شخصیتی با پژوهش پیرامون "روانشناسی معنا و مفهوم زندگی" کار پیشتازانه ای را انجام داده: ما امروزه چگونه هستیم؟ معنا و مفهوم در بین آلمانی ها از چه متایعی تغذیه می شوند؟ و دین داری چه نقشی در آن ایفا می کند؟ خانم شنل به پرسش های زیر این نشریه پاسخ داده است.

پرسش: تعریف شما از افرادی که به معنای واقعی سرشار از معنا و مفهوم زندگی هستند چیست؟

پاسخ: آماري که ما جمع آوری کرده ایم بسیار گویا هستند: انسان هر چه بیشتر بتواند خود را در یک رابطه فرافردی قرار داده و پذیرای مسئولیت شود، زندگی خود را با مفهوم تر تجربه می کند. مهم ترین چیزی که مفهوم دارکردن زندگی را بارورتر می کند، موضوع " نسلیت " (آلمانی Generativität) است که مهم ترین سرچشمه مفهوم داری است: انجام و یا ایجاد کاری با ارزش ماندگار، احساس مسئولیت در انتقال تجربیات، دانش و توان به نسل های آینده و بشریت به طور عام و رفتار

مناسب با آن. به این جهت فعالیت های خیرخواهانه، معنا و مفهوم بخش به زندگی هستند.

پرسش: آیا شما می توانید لیست راهنمای مشخصی از مفهوم زندگی ارائه کنید؟

پاسخ: البته یک نسخه که نه، اما انسان می تواند چهار ویژگی مهم را که برای روانشناسی مفهوم زندگی مهم اند عنوان کند:

اهمیت داشتن، جهت و مسیر، تعلق داشتن و صحت. به این ترتیب بایستی روش و طریقی را که رفتار می کنیم برای ما- و مهم تر از آن برای دیگران حائز اهمیت باشد: "آنچه انجام می دهیم واقعا برای من مهم است". ما همچنین نیازمند یک جهت یابی روشن می باشیم، یک قطب نمای مفهوم که به ما نشان می دهد زندگی می بایست کدام سو برود و کدام سو نرود. همچنین تعلق به یک مجموعه بزرگتری که برای انسان به عنوان موجودی اجتماعی مولد مفهوم احساس "ما" بودن باشد: در خانواده، در محفل دوستان، در حوزه همکاران یا گروه همفکران. همچنین تحقق خویش و گرایش حاد به فردیت به صورت بارزی در راه معنا و مفهوم کمکی نمی کند. چهارمین عامل ویژه عبارت است از رفتار ما، آیا کارهایی که انجام می دهیم واقعا تناقض ندارند؟ آیا آنها در زمینه های گوناگون با مبانی اهداف زندگی و ارزش های من در انطباق هستند؟ مهم این است که به خویشتن وفادار باشیم و این همچنین بدان معناست که از انجام کارهایی هم پرهیز کنیم. این معنا هم در این امر نهفته است که موضع اتخاذ کنیم و برای آنچه که حائز اهمیت می دانیم با علاقه به فعالیت پردازیم و یا با صراحت آنچه را که صحیح می دانیم اعلام کنیم. در همه این موارد تعادل و گوناگونی حائز اهمیت اند. به این معنا که فعالیت های خود را نه صرفاً "برای خویش و نه صرفاً" برای دیگران انجام دهیم.

پرسش: دلیل تفاوت پدیده های خوشبختی و مفهوم از دیدگاه روانشناسی چیست؟

پاسخ: مهم ترین تفاوت این است که در زمینه مفهوم، احساس راحتی- به این معنا که حتی الامکان احساسات مثبت اصلی ترین نقش را ایفا نمی

کند. در زمینه مفهوم زندگی انجام کار صحیح و با ارزش برای فرد حائز اهمیت است، یعنی اولویت داشتن آن بر لذت. این به آن معنا نیز هست که انسان فعالانه اهداف خویش را تعقیب کرده و قادر به نه گفتن هم باشد.

این موضوعی است غالباً "دشوار که همواره با احساس صرفاً" خوب همراه نیست. اما در میان مدت و دراز مدت مفهوم دار بودن از نظر احساسی راهبرد بهتری است. کسانی که در جستجوی معنا و مفهوم زندگی هستند در قیاس با افرادی که به دنبال خوشبختی هستند، خود را سرزنده تر، فعال تر و سرگرم تر تجربه می کنند. زیرا در یک زندگی مفهوم دار، انسان در مقایسه از منابع پایدارتری برخوردار است، و انسان بیشتر در صدد رشد نقاط قوت خویش است و یا به دنبال ایجاد پیوند های قابل اتکائی است.

به عنوان مثال، تلویزیون می تواند به طور موقت مطمئناً موجب آرامش شود، اما پرسش های ما نشان می دهند که بیشتر افراد در تعاقب، تلویزیون را فارغ از مفهوم تجربه می کنند و در حقیقت خود را از این بابت خوشبخت احساس نمی کنند.

پرسش: آیا پژوهش پیرامون معنا و مفهوم می تواند طرح مبحث اخلاقیات پیرامون سعادت بشر را در نهایت جوابگو باشد؟

پاسخ: در پژوهش پیرامون مفهوم، سعادت بشر امروزه نقش مهمی ایفا می کند و انسان می بایست این دو مقوله را از هم جدا کند. کیفیت های زندگی گوناگون است و درست برخورداری از مفهوم الزاماً فارغ از احساسات و تجربیات منفی نیست.

در نظر مطروحه توسط ارسطو پیرامون سعادت کمی کج فهمی وجود دارد که صرفاً آن را سعادت‌مندی ترجمه کرده اند. در واقع این موضوع در اصل حول محور یک زندگی صحیح دور می زند. انسان می بایست توان ها، استعدادها و نقاط قوت خویش را رشد داده و آنها را به ثمر برساند. طبیعتاً این بدان معناست که انسان خود را خوب احساس کند. اما از دیدگاه ارسطو آنچه تعیین کننده است این که زندگی و رفتار خوب فردی همزمان برای جامعه هم خوب و قابل توصیه است.

پرسش: تقریبا در همه موارد تحول ارزش ها در معنای "نابودی ارزش ها" فهمیده می شود، همانگونه که کثرت گرایی مدرن و پست مدرن در همه موارد "فاقد جهت یابی" معنا می دهد. گرایش اکثر تحلیل گران شرایط روز حاکی از فروپاشی نهادهای مشوق ارزش و مفهوم مانند خانواده، سندیکاها یا کلیساهاست. آیا به این دلیل ما در شرایط بحران به سر می بریم- یا اینکه با این وجود مفهوم را ایجاد و تجربه می کنیم؟

پاسخ: من بر این باور نیستم که انسان های مدرن از "تور حمایتی مفهوم و معنا پایین افتاده و تنها و بی پناه" شده اند، بلکه انسان در "پیچیدگی بودن دچار سرگیجه شده". اینها مواردی هستند که به عنوان مثال روانشناسانی چون اورزولا ویرتس (Ursula Wirtz) و یورگ سوپلی (Joerg Zoebli) عنوان کرده اند.

مخالفت من به سادگی بر سر این نیست که چون این تحلیل ها به ندرت با میانگین تجربیات "ذهنی" انسان ها منطبق است. پژوهش ما به عنوان نمونه نه تنها کمبود قابل ملاحظه ای در معنا و مفهوم شخصی نشان نمی دهد- بلکه برعکس صرفا" در بین هر بیست نفر آلمانی صرفا" در یک مورد می توان از بحران مفهوم صحبت کرد.

پرسش: در مورد گروهی از مردم که شما آنها را کشف کرده اید که تحت عنوان "بی تفاوت ها" حائز اهمیت فراوان می شود، به این خاطر که بر اساس محک های. تا کنونی پژوهش مفهوم، اساسا" نمی توانسته وجود داشته باشد.

پاسخ: گروه نامبرده همزمان از معنا و مفهوم اندکی در زندگی برخوردار است و دچار بحران مفهوم زندگی هم نیستند. این گروه شامل حدود یک سوم از مردم می شود. از هر سه نفر، زندگی یک نفر سرشار از تجربه و مفهوم نبوده و اما از این بابت در رنج هم نیست.

این پدیده واقعا در پژوهش سنتی مفهوم که بیشتر متکی به نظرات ویکتور فرانکل (Viktor Frankl) است، در نظر گرفته نشده. در فرضیه فرانکل صحبت از یک انگیزه عمومی تجربه معنا و مفهوم در انسان است و بدین ترتیب یک نگرش تک بعدی است؛ یا فرد با برخورداری از

مفهوم، خود را خوب احساس می کند - یا من از نظر روانی در یک بحران مفهوم رنج می برم و در خلایق وجودی به سر می برم. اما ما از طریق جمع آوری اطلاعات جداگانه پیرامون این دو نظریه به تصویر دیگری رسیدیم. ویژگی گروه مذکور (بی تفاوت ها) بیش از هر چیز دیگر این است که آنها فارغ از جریان نسلیت و وابستگی بوده و بیشتر جوان هستند و غیر متاهل، بسار جهت گیری علمی و کاربردی دارند و از موضع غیرمذهبی و غیرمعنوی برخوردارند. نزد آنان همه گونه تفسیر زندگی یا مشابه است و سطح پایین دارد و یا جدیت آنها برایشان کمتر است تا انسان هایی که دچار بحران مفهوم هستند. آنها در مجموع چه برای خود و چه برای دیگران علاقمندی و فعالیت کمتری دارند و زندگی آنها بیشتر سطحی است. ضمن اینکه نیاز به شناخت خویش در بین آنها رشد بسیار اندکی داشته. اما تمام این مسائل تاثیرات قابل ملاحظه ای هم بر سلامت روانی گروه ندارد. افسردگی و نگرانی در بین آنها همانند افرادی که زندگی خویش را با اهمیت می دانند کم است. سلامت ذهنی، اما به عکس از میزان خرسندی و احساس رضایت از زندگی به مراتب کمتری برخوردارند.

پرسش: آیا شما می توانید در این مورد صحبت از "خودبیگانگی" کنید؟

پاسخ: ما در زمینه پژوهش گروه "بی تفاوت ها" هنوز در آغاز کار هستیم. اما طبیعی است هنگامی که افراد بی تفاوت، سطحی، فاقد هر نوع فعالیت عمیق و بدون جهت یابی ارزشی و مفهومی زندگی می کنند و حتی هنوز متوجه این موضوع هم نیستند و یا آنرا به عنوان یک مشکل ادراک نمی کنند، می توان از موضوع از خود بیگانگی صحبت کرد. برخی هم اساسا با چیزی بنام "معنا و مفهوم" آشنا نیستند.

تجربه آگاهانه زندگی و یا حتی شناخت خویش به عنوان سرچشمه های مفهوم نزد بی تفاوت ها یا بر این اساس بسیار ضعیف است و یا اساسا "برایشان مطرح نیست. شاید این موضوع را بتوان اینگونه بیان کرد که بی تفاوت ها هر چند یک من واقعی را رشد می دهند، اما هنوز راهی به سوی "خویششن حقیقی" نیافته اند- حتی زمانی که من آن را در زندگی تجربه

نکرده و نمی توانم نشان دهم، من واقعا" چه کسی هستم؟ همانگونه که پژوهش های روانشناس ربکا شلگل

(Rebeka Schlegel) ثبت کرده است، زمانی که فرد راه به شناخت خویش بگشاید، حاصل آن برخورداری از مفهوم می شود. من گمان می کنم سؤال پیرامون مفهوم برای بسیاری امروزه از این نظر مطرح نمی شود، زیرا که عواملی چون فشار راندمان و رقابت روزانه، تلاش در راه یافتن شغل و پیشرفت شغلی، تجاری شدن رو به رشد آموزش و کوتاه شدن دوران دبیرستان و دانشگاه، کمتر این امکان را برای فرد باز می گذارد که به تجربه خویشتن پرداخته یا از خود سؤال کند که آیا این "من"ی که اینطور عمل می کند واقعا کسی است که شخصا" اصالتا" طالب آن است و یا زندگی پربارتری دارد. این عوامل بازدارنده ادراک معنا و مفهوم طبعاً شامل بی تفاوت ها نشده، اما به خاطر جوانتر بودن میانگین سن آنها، به هر حال در قیاس با افراد مسن تر بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

پرسش: آیا شما بین مفهوم زندگی و ارزش ها تفاوت قایل می شوید؟

پاسخ: ارزشها عبارتند از باورهایی که در ماوراء شرایط ویژه نمایشگر موقعیت ما یا رفتار مطلوب هستند. به خاطر این تجربه و طبیعت عقلانی ارزش ها اساساً" با تفسیر زندگی متفاوتند: ارزش ها از حوزه فردیت فراتر می رود، اما تفاسیر زندگی با زندگی فردی بطور تنگاتنگ درآمیخته است. اینها از طریق قرارگرفتن در یک کلیت بزرگتری پدید می آیند. در حالی که ارزش ها شرایط قراردادی بایدها را تعیین می کند، معنا و مفهوم زندگی به صورت تفاسیر زندگی بیانگر رابطه مشخص فرد در بودن با آنچه که باید باشد، است: این تفسیرها ارزش ها را هم در بر می گیرد، اما با آنها یکی نیستند. از اینرو تحقیقات نشان می دهند که حتی ارزش های مشابه و برابر با تفاسیر از زندگی کمتر هماهنگی دارند: این نشان شفاف است که محتوای یکسان زمانی که بصورت جهت یابی مواضع و مفهوم های واقعی رده بندی می شوند به صورت های گوناگون ارزش گذاری می شوند.

به این خاطر من تفاسیر زندگی را به عنوان "مفهوم- در-اجرا" و " ارزش های تجربه شده" قلمداد می کنم. این واقعا" دو چیز متفاوت است زمانی

که انسان صرفاً "سؤال می‌کننده" انسان خود چه چیزی را صحیح و مهم میداند و یا زمانی که سؤال می‌شود فرد واقعاً چه انجام می‌دهد.

پرسش: شما موضوع روانشناسی را از دانش تفکر بشری، رفتار و تجربه زندگی گسترده‌تر کرده و آن را به عنوان دانشی از تفکر بشری، رفتار و تجربیات زندگی در روابط به هم تنیده بزرگ‌تر تعریف می‌کنید.

پاسخ: من تفاسیر زندگی و مفهوم زندگی را به طور کاملاً "عام به عنوان مقولاتی درک می‌کنم که بدون آن تصویر روانشناسی انسان ناقص است و می‌بایست ناکامل بماند. البته در بحث روانشناسی شخصیتی این موضوع جدیدی نیست که رفتار، حاصل جمع تعاملات درونی انسان‌ها، بازی مشترک انسان و محیط است.

اما برای من تعیین‌کننده "تفسیر" ذهنی‌ای است که فرد از محیط ارائه می‌کند، یعنی تحلیل موقعیتی که البته از نظر پژوهش روانشناسی تاکنون به ندرت مورد توجه قرار گرفته است. اما از آنجا که این تفاسیر و به همین ترتیب چون مفهومی که در مورد یک چیز و یا یک محتوا را فرد ارائه می‌کند - را نمی‌توان پیش‌بینی کرد، جمع‌آوری تجربی همراه با درآمیختن نظرات تحلیلی قدم مهمی است. از اینرو در آینده به عنوان مثال در دنیای کار و شغل دیگر صرفاً "دستمزد مالی مطرح نیست، بلکه شرکت در روابط به هم تنیده و گسترده‌تر مسئولیت اجتماعی و معنا و مفهوم دار بودن و عملکرد شغلی اهمیت پیدا می‌کند. همچنین در مدرسه و امور آموزشی دیگر تنها ارائه مسائل علمی در درجه اول قرار نداشته، بلکه به همان میزان مسائلی چون کمک به رشد شخصیت، تجربه خوشبختی و معنا و مفهوم اجتماعی مطرح خواهد بود.

معنا و مفهوم زندگی از این ۲۶ تفسیر از زندگی حاصل می‌شود:

گردآوری‌های پژوهشی خانم شل پنج بعد اصلی و ۲۶ تفسیر از زندگی را به این صورت عنوان می‌کند.

- به صورت عمودی Transcendence ۱ - استعلاء فردی

گذار از نیازهای فردی و جهت یابی به سوی کلیتی بزرگتر
 - به سوی نیروئی ماوارء الطبیعه
 - دینداری کورکورانه - ارتباط فردی با خداوند
 - معنویت- جهت یابی به سوی یک واقعیت دیگر و باور به
 سرنوشت

۲- استعلاء فردی- به صورت افقی
 گذار از نیازهای فردی و جهت یابی به سوی کلیتی بزرگتر
 - به سوی روابط کلی تری در این دنیا
 - فعالیت اجتماعی: فعالیت جدی برای منافع عمومی و حقوق
 بشر

- وابستگی به طبیعت: هماهنگی و وابستگی به طبیعت
 - جستجوی خویشتن خویش و درگیری با خود (حقیقی)
 - سلامتی: حفظ سلامتی و ورزش (استعلاء جسمی)
 ۳- تحقق خویش

رشد فعالانه نقاط قوت خویش
 - چالش طلبی: کنجکاوی پیرامون چیزهای نو، تنوع و ریسک
 - فردگرایی: فردیت و تجربه نقاط قوت
 - قدرت: مبارزه و سلطه جوئی
 - رشد: تمرکز در راه رسیدن به اهداف و رشد
 - راندمان: توان و موفقیت
 - آزادی: غیروابستگی و خود تصمیم گیری
 - دانش: پرسیدن، جمع آوری اطلاعات و فهم امور
 - خلاقیت: بکارگیری فانتزی و ترتیب خلاقانه امور

۴- احساس ما بودن و احساس خوب داشتن
 "عشق به خویش و دیگری"

- جمع: نزدیک شدن به یکدیگر و دوستان
 - عشق: روماتیسم و روابط درونی
 - راحتی: خرسندی و لذت

- پیشگیری: فکر کردن به آن و آمادگی برای کمک
- تجربیات آگاهانه: توجه و مناسک
- هارمونی: متعادل بودن و هماهنگ بودن با خویش و دیگران

۵- نظم

پاسداری و اعتدال

- سنت: پایبندی به مقررات ، سنت ها و عادت ها و رسوم
- ثبات: پراگماتیسم و پیوند با روابط کاربردی
- اخلاق: جهت گیری به سوی ارزش ها و مقررات شفاف
- تعقل : ارزیابی و عقل گرایی

به طور کلی این پنج بعد و ۲۶ تفسیر معنا و مفهومی زندگی نافى یکدیگر نمی باشند، بلکه فرد می تواند آنها را با هم پیوند دهد- که البته باید اینچنین نیز باشد. به این جهت خانم شنل دریافت که هرچه برخورداری از مفهوم زندگی گسترده تر بوده واز سرچشمه های عمیق تری برخوردار باشد و هرچه ابعاد بیشتری در معنا و مفهوم زندگی دخیل باشند، معنا و مفهوم زندگی فرد از اعتلای بیشتری برخوردار است.

به ویژه بعد اعتلاء افقی با سرچشمه های مفهومی سلامت، وابستگی به طبیعت، فعالیت اجتماعی، شناخت خویش و از همه مهم تر نسلیت حائز اهمیت ویژه ای است.

هر کسی که تلاش در جهت باروری ماوراء فردی را شعار خویش قرار دهد ، هم دریافتن مفهوم زندگی و هم تجربه معنا و مفهوم صرفاً یک جهت را می شناسد، پیشروی . در یک پژوهش بسیار وسیع جهانی در بین ۵۰۰۰۰ مورد اثبات شده که افرادی که به کارهای خیر می پردازند ، به طور میانگین شش سال نسبت به دیگران بیشتر عمر می کنند.

شنل با کمال تعجب به پدیده ای که تا این زمان نادیده گرفته شده بود پی برد که بیش از ۳۰ درصد افراد در آلمان که نسبتاً قشر وسیعی به شمار می روند، در زمره " بی تفاوت ها" قرار می گیرند که در بین آنها موضوع تجربه معنا و مفهوم کمتر مطرح است و این موضوع با احساسات منفی ای چون نگرانی و افسردگی همراه نیست.

نتایج پژوهش‌های خانم شنل تصویر دیگری هم پیرامون بی‌دینان ارائه می‌کند. غالباً بی‌دینان را با بی‌معنا و مفهومی در زندگی در ارتباط قرار می‌دهند: بی‌دینان نه قادرند مفهومی را در زندگی تجربه کنند، نه اخلاقی عمل می‌کنند و نه شکرگزاری را می‌شناسند و مترصد عواقب اعمال خویش نیستند.

اما خانم شنل کشف کرد که بی‌دینی به هیچ وجه نایست نافی فقدان معنا و مفهوم در زندگی در نظر گرفته شود: از این رو بی‌دینان در قیاس با "مومنان" هرچند کمتر احساس معنا و مفهوم دار بودن می‌کنند، اما غالباً مواجه با بحران مفهوم نمی‌شوند. برخی بی‌دینان بر خلاف پیش‌داوری‌ها از یک نوع بسیار بارز بعد مفهوم ما- و احساس آرامش و یا از تفاسیر ویژه ای همچون شناخت خویش، آزادی یا آگاهی برخوردارند.

۱ - خانم تاتیانا شنل در شهرهای گوتینگن و هایدلبرگ آلمان و لندن و کمبریج تحصیل کرده و در زمینه "دینداری کورکورانه - پیرامون روانشناسی معنا و مفهوم زندگی" در دانشگاه تریر آلمان موفق به اخذ دکترا گردیده و در حال حاضر سرپرست بخش روانشناسی شخصیتی با موضوع ویژه روانشناسی معنا و مفهوم در انستیتوی روانشناسی دانشگاه شهر اینسبورگ آلمان است. علاقمندان به این موضوع در این سایل مطالب بیشتری را خواهند یافت.

www.sinnforschung.org

اهمیت و ابعاد "دوستی" و تحول آن در درازای زمان

پیش‌گفتار

دکتر رابرت والدینگر استاد روانکاوی و روانشناسی دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد و مدیر یکی از طولانی‌ترین تحقیقات انجام شده بر روی موضوع رشد و توسعه در بزرگسالان به تازگی پیرامون پژوهشی که بیش از هفتاد سال است که زندگی دو گروه از مردان در آمریکا را بررسی می‌کند، صحبت کرده است. دکتر والدینگر در این سخنرانی به «آن چه زندگی را دلچسب و خوب می‌کند» پرداخته است که بر اساس نتایج تحقیقات دانشگاه هاروارد تنظیم شده است. مطلب زیر خلاصه‌ای از این سخنرانی است.

او در این سخنرانی این سوال‌ها را مطرح می‌کند که چه چیز باعث می‌شود که ما در طول زندگی سالم و خوشحال بمانیم؟ اگر قرار باشد از حالا برای شخص خودمان در آینده برنامه‌ریزی کنیم، باید چه چیزهایی را مد نظر قرار دهیم و برای رسیدن به آنها انرژی صرف کنیم؟ وقتی از جوانان سؤال می‌شود که هدف‌شان در زندگی چیست، اغلب می‌گویند که می‌خواهند ثروتمند یا مشهور شوند. همیشه به ما می‌گویند که بیشتر کار کنیم تا بیشتر به دست بیاوریم. به ما این طور القا شده که برای رسیدن به اهداف‌مان و یک زندگی خوب باید سخت بکوشیم.

اما دکتر والدینگر می‌گوید ما در دانشگاه هاروارد توانستیم جریان زندگی گروهی از افراد را در طول کل زندگی‌شان ثبت کنیم. ما زندگی ۷۲۴ مرد را به مدت ۷۵ سال زیر نظر گرفتیم و هر سال از آنها در خصوص شغل‌شان، زندگی خانوادگی و سلامت‌شان پرسیدیم.

او پیرامون دستاورد این همه تحقیق و این که چه درس‌هایی از هزاران صفحه اطلاعات به دست آمده در طی این سال‌ها آموخته، می‌گوید: "درسی که ما آموختیم ربطی به ثروت یا شهرت یا سخت‌کوشی بیشتر و بیشتر نداشت. روشن‌ترین پیغامی که ما در طول این هفتاد و پنج سال

تحقیق مدام دریافتیم این بود: روابط خوب باعث شادی و سلامت بیشتر ما در زندگی می‌شود. همین و بس! دیگر آن که تعداد دوستان صرفنظر بر خورداری از داشتن و نداشتن رابطه ای متعهدانه نیست که باعث شادی و سلامت می‌شود، بلکه کیفیت این روابط است که تعیین کننده میزان سلامت روح و روان است.

نام برده همچنین از نتیجه مهم دیگر این پژوهش می‌گوید که رابطه خوب تنها از بدن ما محافظت نمی‌کند. افرادی که در هشتاد سالگی رابطه‌های محکم و قوی عاطفی داشتند، از مغز سالم تری برخوردار بودند. حافظه‌شان دیرتر از بقیه دچار اضمحلال می‌شد و هوش‌شان مدت بیشتری جوان می‌ماند. "

به این ترتیب موضوع رابطه و زندگی با دیگران که "دوستی" جای ویژه ای در آن دارد، حائز چنان اهمیت محوری در زندگی می‌شود که دیگر مسائل زندگی را تحت تاثیر قرار داده، خوب است پیرامون آن صحبت کرده و تصورات روشن و شفافی در مورد آن پیدا کنیم. این موضوع به ویژه در شرایط کنونی جهان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که حمایت دولت‌ها از شهروندان رو به کاهش رفته و فرد بیش از هر زمان دیگر می‌بایست خود سرنوشت خود را به دست گیرد.

جهت ورود به بررسی این موضوع برگردان نوشتاری را که خانم دکتر کاتارینا لویکه (Katharina Luecke) تحت عنوان "سوال‌هایی پیرامون دوستی" در فصلنامه آلمانی "ماجراجویی فلسفه" نگاشته است می‌آوریم:

Unsere Fragen an die Freundschaft, abenteuer
Philosophie)

(شماره ۱، ژانویه ۲۰۱۶)

در این امراتفاق نظر وجود دارد که یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های فلسفه و ادبیات و فرهنگ مدرنیسم، تعریف و توصیف و نشان دادن هرمنوتیک و احیانا تقدس زدائی مفاهیم و واژه‌هایی است که از قدیم مورد استفاده بوده‌اند.

مفهوم دوستی یکی از این مفاهیم است و در ادبیات عرفانی ما به ویژه بسیار به کار رفته و تا حدودی معنایی مقدس داشته و گوئی دارای تعاریف چندی است، لیکن در هیچ کجا واثری تا کنون در حوزه زبانی ما (فارسی) تعریف و توصیفی تا کنون برای آن حداقل برای نگارنده قابل مشاهده نبوده!

خانم لویکه تلاش کرده است در نوشتار خویش پرتوی بر معنا و سیر تحول آن در اعصار مختلف افکند. از سوی دیگر با این نوشتار به عنوان نمونه روشن می شود که معنای مفاهیم و آن چه که در زمانی رایج می شود، به مرور زمان تغییر کرده و توجه به آن در فهم متون قدیمی و مقایسه آن با فهم امروزی آن در راستا و سیر تحول اولوسیون فرهنگی جوامع بسیار حائز اهمیت می شود. از این رو طرح و بحث پیرامون این گونه موضوعات هم از نظر تئوریک و زبانشناسی و هم عملی، روابط انسان ها را با شفاف سازی و صرفه جوئی در هزینه های مادی و معنوی تسهیل کرده و احیانا فریب ها و سراب ها را هم برملا می کند.

نگارنده به هر حال پس از اتمام ترجمه نوشتار خانم لویکه به این نظر نائل گردید که هرچند تلاش ایشان مفید و روشنگرانه است، لیکن پیرامون دوستی موضوعات بیشتری را به ویژه در جوامع شرقی می توان مطرح کرد. از این رو در تعاقب نوشتار خانم لویکه برگردان یک پژوهش آماری در اطریش در همان نشریه می آید. با توجه به این آمار نگارنده در پس گفتار با این امید به موضوعات دیگری اشاره می کند که در این زمینه شاید به ویژه برای روشنفکران حائز اهمیت باشد و ما را در راه برخورداری از تصویری روشن و اجماع نسبی پیرامون دوستی یاری کند.

ترجمه متن نوشتار خانم لویکه

ما همه می دانیم که دوستی چیست، اما زمانی که پیرامون آن فکر می کنیم، سوالات زیادی مطرح می شوند. اینکه ما چه پاسخی به آن ها می دهیم بیانگر حدود و ثغور دوستی در زندگی و جامعه است.

این بیان از ارسطو است که هیچ کس بدون دوست مایل به زندگی نیست و نشان می‌دهد که دوستی همیشه نقش محوری داشته است. اما ما آن را چگونه تعریف کنیم؟ این پرسش ساده ای نیست، زیرا که در آن بسیاری از احساس‌ها، امیدها و بیم‌ها درنوسانند.

دوستی در دودن (Duden) (دانش نامه آلمانی) این گونه تعریف می‌شود: «دوستی رابطه ای است مبتنی بر گرایش متقابل انسان‌ها نسبت به یکدیگر». اما ما با این تعریف نمی‌توانیم واقعا راضی باشیم. دوستی چیزی بیش از آن است: ما با یک دوست از فراز و فرودها عبور می‌کنیم. ما با دوست می‌توانیم پیرامون همه چیز صحبت کنیم. زمانی که در راه اشتباه گام بر می‌داریم، او ما را از آن برحذر می‌کند. ما با یکدیگر اهداف زندگی و آرزوهایمان را مرور کرده و باهم به پیشواز مشکلات زندگی می‌رویم. ما آگاهانه تصمیم به دوستی با یکدیگر می‌گیریم. و همان‌گونه که نمی‌توان عاشق کسی بود که از آن بی‌خبر باشد، من نمی‌توانم مخفیانه دوست کسی باشم. دوستی از احساسات معوج و گرایش جنسی رها است. ما از آن بیم داریم که دوستی را از دست داده و تنها بمانیم. اما سوالات زیادی این جا مطرح‌اند: دوستی تا چه میزان نیازمند صداقت و حقیقت است و یا اینکه آن‌ها را تحمل می‌کند؟ من زمانی که دوستم در راه نابودی خویش گام بر می‌دارد، تا چه حد می‌بایست برای او آزادی قائل شوم. دوست چه چیز و تا چه حد مجاز است از من انتظار داشته باشد؟ و او چه چیز و تا چه حد مجاز است به من بدیلی ارائه کند؟

داستانی از تاریخ یک ایده

در قدیم برای دوستی از واژه (لاتین) فیلیا (philia) استفاده می‌کردند که معنای آن نوعی رابطه معنوی و والا بین دو انسان و یا با خدا بود. فیلیا نوعی ویژه از عشق است که نه تنها دوستان را، بلکه اعضای خانواده و یک گروه سیاسی و یا شرکای تجاری را پیوند می‌دهد.

افلاطون و ارسطو

دوستی برای افلاطون عبارت است از صداقت سنتی و عملی و نشان تلاشی مشترک به سوی نیکی است که از آن برای فرد ویا جمع بهره اخلاقی حاصل می شود.

چنانچه همه دوستان مشترکا تلاش به سوی نیکی کنند، بیشتر انسان ها هم به آن سوگرایش پیدا می کنند. به این ترتیب دوستی در قدیم دارای نقشی سیاسی بود. این بیانی است از افلاطون: " چنانچه دولتی مملو از انسان های عاشق و معشوق باشد، نتیجه آن چیزی جز این نخواهد شد که آنها از هر نوع کنش ناصادقانه پرهیز کرده و در نیکی کردن از یکدیگر سبقت بگیرند.

ارسطو در اثر خود پیرامون اخلاق (ص ۸-۹) دو بخش را به این موضوع اختصاص می دهد. از دیدگاه او نیز (مانند افلاطون) دوستی نوعی فضیلت به شمار آمده و سه نوع دوستی را از یکدیگر تمیز می دهد:

- ۱- دوستی منفعت طلبانه که در پی منفعت و نیکی است و تا زمانی ادامه می یابد که بهره ای از آن حاصل شود.
- ۲- دوستی لذت بخش که مبتنی است بر لذت. این نوع دوستی ناپایدار و تصادفی است.
- ۳- دوستی واقعی زمانی وجود دارد که مشابه آنچه افلاطون می اندیشید به سوی فضیلت مندی گرایش داشته باشد.

این ارزیابی از دوستی بستگی به کیفیت اخلاقی آن داشته و ربطی به "شخصیت دوست داشتنی" ندارد. تعبیر

معروف ارسطو از آینه بسیار جالب است: من دوستم را به اندازه خودم دوست دارم. دوست من، من دوم من، "

بدون دوست نه می توانیم
خوب باشیم و نه خوب
زندگی کنیم.
ارسطو

فردیت پیشین" است. او با انعکاس عشق به نیکی و فضیلت به من و من نیز همانگونه، صرفا از طریق این انعکاس متقابل است که هردو می توانیم یکدیگر را اصلاح کرده و رشد دهیم. به این ترتیب نزد ارسطو همزمان یک عنصر فردی و هم چنین یک عنصر جمعی- سیاسی می یابیم.

قرون وسطا

دوستی در این دوران تحت تاثیر خداشناسی مسیحیت قرار گرفته و انگیزه و هدف آن درعشق الهی قرار دارد. در اینجا در درجه اول تفکر دوست داشتن دیگری (Caritas) و هم چنین صمیمیت (affabilitas) به آن افزوده می شود. همچنین گناهکار را می بایست با صمیمیت و گذشت دوست داشت و در جمع مومنان پذیرفت.

عصر جدید

در این دوران تصورات پیرامون انسان و جهان به قسمت های مجزایی تقسیم شوند. هم چنین ادراک یگانه و وجوه اخلاقی و سیاسی دوستی نیز بی اعتبار شده و تبدیل به موضوعی شخصی می شود. میشل مونتاین (Michel Montaigne) فیلسوف فرانسوی که در عصر روشنگری در جریان رفرم مسیحیت زندگی می کرد (۱۵۹۲-۱۵۳۳) دوستی را تجربه ای عمیقاً احساسی از تسلیم جوئی متقابل توصیف می کند. در آن صحبتی از تعهدی پیرامون یک ایده مشترک و یا اخلاقی در میان نیست. به باور او، دوستی واقعی بسیار نادر است و منتهی به آن می شود که « او من است. » اما دوستی های معمولی بر اساس امتیازاتی به وجود می آیند.

توماس هابس (فیلسوف تجربه گرای انگلیسی ۱۶۷۹-۱۵۸۸) بیش از همه نقش سود آوری دوستی را می پذیرد، زیرا تنها عشق ورزی ای را که انسان می شناسد، عشق به خویشان است. بهره وری فردی انگیزه ای است که در فرد موجب انگیزه رفتارهایش شده و بنیان همه نوع ارتباطات است.

به این ترتیب خیر دوست در سایه تمناهای خویش قرار می گیرد. دوستی به دلیل جمع شدن نیروها موجب قدرت می شود. فضیلت و نقش دادن مشترک زندگی به این صورت کنار رفته و در درجه اول صحبت های مشترک و سرگرمی باقی می ماند. در آلمان در دوران

یک دوست فردی است
که ملودی قلب تو را
شناخته و زمانی که تو
آن را فراموش کرده
ای، برایت می نوازد

روشنگری یک نوع فرهنگ تقدس مآبانه پیرامون دوستی پدیدار شد.

همچنین به باور ایمانوئل کانت (فیلسوف آلمانی عصر روشنگری ۱۷۲۴-۱۸۰۴) اخلاق در بین دوستان نقش ایفا نمی‌کند. برای آن‌ها رابطه یک ایده عملی- ضروری است. «فراز متعالی عشق به طرف متقابل» را فرد خود پرست قادر به تحقق نیست. در مقابل او از نوعی دوستی پیرامون نظرات مشترک صحبت می‌کند که در آن دوستان بدون هیچ ابائی تبادل نظر کرده، بدون آن که چیزی را پنهان کنند. اما کانت اعتراف می‌کند که دوستی موجب فرهنگ سازی فضیلت در سطحی محدود می‌شود. به این صورت که افراد قابل اعتماد بودن، شفاف بودن و اعتماد کردن را تجربه می‌کنند. اما او این خطر را هم می‌بیند که دوست می‌تواند آزادی و استقلال فرد را محدود کرده و یا این که از انسان بی اخلاقی طلب کرده یا خود این‌گونه عمل کند.

موضوع حاضر در دهه پنجاه قرن بیستم میلادی با عنوان شدن موضوع اخلاق زندگی خوب با تکانه ای همراه شد. در این راستا موفقیت زندگی در معرض توجه قرار گرفته، فضیلت اخلاقی گرد و غبار گرفته و حق به جانب بودن را کنار زد. از این طریق نگرش اخلاقی قدما- به ویژه ارسطو- نیز احیائی مجدد یافت. کشمکش بین دوستی و اخلاق و هم چنین ابعاد سیاسی آن مجددا در بحث‌ها موضوعیت یافت.

پرسش‌های ما پیرامون دوستی

تا چه میزانی دوستی نیازمند فضیلت و حقیقت است و یا اینکه آنها را تحمل می‌کند؟ چنانچه دوست من به وضوح در راه خطایی درغلند، تا چه میزان من می‌بایست برای او آزادی قائل شوم؟ دوست از من چه چیز و تا چه حدی می‌تواند انتظار داشته باشد؟ و در نهایت من در کجا قرار دارم؟ - پاسخ‌ها بستگی به آن دارند که ما چه تصویری از دوستی داریم. چنانچه در آن همچون دوران قدیم موضوع اخلاق در میان باشد، دوستی جهت ادامه یافتن نیازمند فضیلت و حقیقت است. در صورتی که صداقت خطری برای دوستی تلقی شود، اساسا دوستی ای واقعی وجود نداشته. در این طرح هیچ دوستی مجاز به درخواست بی اخلاقی و اعمال آن نیست.

حال چنانچه دوستی صرفا محدود به حوزه خاصی شده و سطح احساس شخصی همواره حوزه وسیع تری را در آن دربر گیرد، در این حال همه چیز همچون مشکلات و مسائل شخصی در نظرمان دشوار و غیر قابل حل می شود و به این ترتیب شانس نقش آینه بودن دوستی را از دست می دهیم. ما در اینجا گرایش به هم پیمانی بیش تری داریم.

وجود اعتماد در دوستی همچنین می تواند اسفناک به نظر آید. چنانچه زیر پای من در زندگی خالی شده و مایوس شوم و دوستم به من بگوید: « من اطمینان دارم که تو بار دیگر موفق می شوی » می تواند در من نیروی خفته ای را بیدار کند که تاکنون از آن بی اطلاع بوده ام. حال چنانچه دوستم صرفا به من بگوید: « بله ، تو واقعا بیچاره ای » وضع چگونگی است؟ در این حال ما هر دو تسلیم بی عدالتی در جهان می شویم.

ما همگی تبدیل به موجودات آزاد و خودپرست شده ایم، اما در این نقش جدید دچار ترس های زیادی هم هستیم. به این جهت می بایست در (تصویر نوین دوستی) از منیت خود محافظت کرده و با تمام قوا از آن دفاع کنیم. ما نمی بایست زیاد به دیگران کمک کنیم، ما می بایست "نه" گفتن را بیاموزیم، ما می بایست حتی زمانی که با سر در چاهی می رویم از آزادی خود در تصمیم گیری با چنگ و دندان دفاع کنیم! در این کار ما اشکالی هم نمی بینیم و آن را برای آموزش لازم می دانیم. اما باز هم هیچ چیز زیباتر از آن نیست که برای دیگری کار نیکی انجام داد.

و با همه توضیحات مکمل طرح های دوستی گوناگون در تاریخ نبایست همچنین فراموش کنیم که فضیلت اخلاقی قدما " با این وجود " مملو از احساس بود و در آنها صرفا وظایف اخلاقی مطرح نبود. البته تحت عنوان یک زندگی فضیلت گرایانه، یک زندگی لذت بخش را می فهمیدند، زیرا که در آن علائق و اشتیاق روان نیز تسلی پیدا می کرد. ما در این میان مفاهیم را تکه پاره و از یکدیگر منفک کرده ایم و حال می بایست همچنین آنها را مجددا پیوند دهیم. همچنین نمی توانیم به نقطه خاصی در گذشته رجعت کرده و از آنها مجددا آغازیدن کنیم. اما ما می توانیم پرسش

هایی را مطرح کرده و جهت برقراری دوستی در آینده پاسخ آنها را در گذشته و حال جستجو کنیم.

چالش زمان ما

ما فردگرایی و آزادی خویش را به قیمت از دست دادن جهت یابی اخلاقی و سیاسی به دست آورده ایم. این موضوع خود را در خصوصی شدن دوستی ها و گسستن آن از قید چارچوب اخلاقی نشان می دهد. چقدر خوب خواهد بود که امروز انسان هایی با مبانی مستحکم فرهنگی و با ادراک مشترکی در زمینه ارزش های جمعی گرد هم آیند. جان را لوز (John Ralos، فیلسوف آمریکایی ۲۰۰۲-۱۹۲۱) برای دوستی توان ایجاد جامعه ای عادلانه را قائل می شود. به رسمیت شناختن عدالت، در عین وجود اختلافات دیگر، موجب پیوند انسان ها می شود. جامعه پلورالیزم ما دقیقاً نیازمند یک بعد جمعی - سیاسی دوستی است. این کار جهت موظف ساختن خویش در زمینه های خواسته های جمعی توجه به دیگران، همدردی، بلند نظری و اعتماد، موجب شرکت فردی ما در جامعه ما می شود.

ما امروزه خواهان صرفاً وفاداری نبوده، بلکه نیازمند همکاری، ادراک مشترک و تعهد اجتماعی هستیم. این خصلت ما را امروز می توان تحت عناوین صمیمیت شهروندی یا در اعتبار جهانی شده، شهروندان جهانی تعبیر کرد. از این رو بگذارید از طرح دوستی قدما الهام بگیریم. جرات داشته باشیم که کمی منیت خود را ریسک کرده و مشاهده کنیم که تا چه حد همگی از آن بهره مند می شوند.

پژوهشی پیرامون ارزش ها در بین جوانان (اتریش)

این پژوهش توسط انستیتوی تحقیقات فرهنگی جوانان Institut fuer Jugendkulturforschung با این نشانی www.jugendkultur.at در بین جوانان ۱۶ تا ۲۴ ساله اتریشی انجام پذیرفته.

بر اساس آن دوستان و خانواده مهمترین موضوعات هستند. برای ۸۱ درصد جوانان خانواده و برای ۷۷ درصد دوستان و آشنایان "حائز اهمیت فراوان ارزیابی شده".

آنچه که به ویژه بیش از هر چیز جلب نظر می کند اهمیت بهره مندی فوق العاده از دوستان و آشنایان در حوزه های گوناگون زندگی است. مشابه این ارزیابی که در سالهای ۱۹۹۰ و ۲۰۰۰ نیز انجام گرفته بود، در سال ۱۹۹۰ صرفاً ۵۳ درصد این حوزه از زندگی را و در سال ۲۰۰۰، ۷۲ درصد بسیار مهم می دانستند. در سال ۲۰۱۱ این نسبت به ۷۲ درصد افزایش یافته بود.

پس از این مسائل سرگرمی ها برای حدود ۶۰ درصد، تحصیلات حدود ۵۰ درصد، ادامه تحصیل ۴۳ درصد و شغل و ۴۰ درصد و دین و سیاست تا حدود ۱۰ درصد حائز اهمیت ارزیابی شده.

پس گفتار مترجم

گر نخواهی دوست را فردا نفیر دوستی با عاقل و با عقل گیر)
(مولانا)

آمار بالا در کشوری غربی منطبق با فرهنگ و ساختار اجتماعی ویژه این قبیل کشورها است که تفاوت فرهنگی اقشار گوناگون و شهر و روستای آن تفاوت زیادی نداشته و پیرامون همه مفاهیم ذهنی تا حدود زیادی اشتراک نظری و عملی وجود دارد. هرچند که در این جوامع هم پیرامون این نوع مفاهیم ذهنی به عنوان نمونه مابین قشر روشنفکر و فرهنگی و کارگران نیز تفاوت های فراوانی وجود دارد. از این رو به نظر مترجم نوشتار فوق صرفاً به تعریف و توضیح تئوریک و تحول تاریخی ادیبانه واژه دوستی پرداخته و توضیحی پیرامون تفاوت تصورات پیرامون آن در جامعه نداده و طبعاً فاقد دلایل وجود آن ها نیز هست. از این رو این مقاله، در عین اهمیت آن، می تواند در بهترین شرایط برای قشر روشنفکر رهنمودهای مفیدی در بر داشته باشد. اما از آنجا که با نوشتار فوق مشکل دوست یابی و رویکرد صحیح در این رابطه در زندگی عملی مردم عادی همچنان پا برجا خواهد ماند، نگارنده این سطور امیدوار است با توضیحات زیر اگر به حل این

مشکل کمکی نکند، حداقل زمینه ای را برای طرح یک بحث روشنگرانه فراهم آورد.

به نظر نگارنده یک مشکل عمده ما در فهم یکدیگر، در کنار طرح پیش رفته ترین نظرات سیاسی و فلسفی و ادبی در بین روشنفکران و مراکز آموزشی، پیرامون مفاهیم گاه ساده و روزمره اجماع وجود نداشته و به قول معروف حین استفاده از یک واژه در فهم آن تصور مشترکی نداریم که یک دلیل آن البته فقدان یک فرهنگستان موجه در زبان فارسی است. حال در شرق بطورعام بدون تردید به دلیل تفاوت فرهنگی گاه فاحش بین اقشار گوناگون، پیرامون مفاهیم ذهنی عملاً نه تنها اتفاق نظر وجود ندارد، بلکه گاه تصورات می توانند متضاد باشند. این امر به طورکل در مورد بسیاری از مفاهیم ذهنی صدق می کند و توجه به اهمیت آن تا حدی است که به عنوان نمونه دلیل شکست غالب انقلاب ها در شرق را در دو قرن گذشته می توان به سادگی ناشی از این موضوع دانست!^۲

از این رو گفتمانی جامع در این زمینه ها بیش از حد ضروری به نظر می رسد و در زیر امید است با توضیحاتی به عنوان نمونه پیرامون موضوع حاضر منظور نظر روشن شود.

این امر دشواری نیست که بدانیم ادراک انسان از مفاهیم ذهنی و در اینجا "دوستی" به چند عامل تاریخی، اجتماعی، نحوه معیشتی و از همه مهم تر رشد فرهنگی فرد از یک سو و جامعه از سوی دیگر بستگی دارد. نقش و کار کرد همه مفاهیم ذهنی را در زندگی انسان به طورکل در موضوع "اولوسیون فرهنگی" فرد و جامعه می توان خلاصه کرد.

حال به صورت موجز عوامل فوق را صرفاً با مثال هائی روشن کنیم. زمانی که جامعه ای در تاریخ خود همواره با یک دوروئی فراگیر فرهنگی روبرو بوده و آنچه را که حاکمان در سخن ادعا می کرده ولی در عمل رفتاری دقیقاً مخالف آن انجام می دادند، این پدیده در فرهنگ آن جامعه نهادینه شده و از فرد نیز رفتار دیگری جز دوروئی نمی توان انتظار داشت و چنانچه کسی این گونه رفتار نکند، حتی چنانچه چهره ای تاریخی نیز شود، عملاً در زندگی ناموفق می ماند. در این شرایط نه تنها یافتن تعریف دقیقی

هم از واژه‌ها امکان پذیر نیست بلکه فرد هم در روابط خود همواره دچار سرگردانی است.

چنانچه فرهنگ حاکم و مسلط مبلغ یک روئی و شفافیت در نظر و عمل نیست، با وجود نیاز انسان به دوستی و روابط با دیگران چگونه می‌توان از فرد انتظار رفتاری روشن و شفاف داشت؟ در این شرایط است که انسان‌ها جهت پنهان کردن نیت خود به تعارفات و تمجیدات بی محتوا و مضمثر کننده رایج روی آورده و عملاً واژه‌ها از معنا تهی می‌شوند. افراد با هم اشعار ادبا و ضرورت دوستی را خوانده و به به و چه چه می‌کنند ولی در عمل تیشه به ریشه یک دیگر زده و به قول معروف چشم دیدن یکدیگر را هم ندارند!

در زمینه تفاوت نحوه معیشتی تصور کنیم که یک معلم و یک روستائی در شرق بخواهند پیوند دوستی برقرار کنند، آیا می‌توان تصور کرد که هر دوی آن‌ها تصور مشترکی پیرامون دوستی داشته باشند و آیا حتی صرفاً با تکیه بر موضوع صداقت می‌توان در اینجا انتظار یک رابطه دوستی روشن و پایدار داشت؟ مسلماً خیر، زیرا اساساً تصورات آن‌ها از زندگی و دوستی و حتی صداقت با هم سنخیت ندارند. حال در این شرایط دوستی را چگونه می‌توان تعریف کرد و چه انتظاراتی را در آن ضروری تلقی کرد؟

معنویت نوین

در پایان نوشتار خانم لویکه به این نکته اشاره شده که " ما امروزه خواهان صرفاً وفاداری نبوده، بلکه نیازمند همکاری، ادراک مشترک و تعهد اجتماعی هستیم. این خصلت ما را امروز می‌توان تحت عناوین صمیمیت شهروندی یا در اعتبار جهانی شده، شهروندان جهانی تعبیر کرد."

این انتظار در این نوشتار خوشبختانه امروز بیش از هر زمان دیگر به ویژه در کشورهای پیشرفته تحقق عینی یافته است که بسیاری از شخصیت‌ها و ثروتمندترین افراد ابعاد دوستی را از رابطه شخصی و خصوصی و حتی قومی و ملی تا انسان دوستی عام فراتر برده و به معنای واقعی به سطح شهروندان جهانی رسانیده‌اند. کم نیستند افرادی که بیشتر وقت و یا ثروت خود را به حمایت از اقشار نیازمند سراسر دنیا اختصاص داده و می‌دهند.

در ضمن میزان این ثروت ها آنقدر زیادند که دیگر نمی توان آن را قطره ای در دریای بیکران نیازها تلقی کرد و یکی از نوادر امیدهائی است که انسان را می تواند به آینده امیدوار

۲- ن.ک. "نقش مفاهیم در ادراکات ما"، م. کریم نیا

کند. ثروت اهدائی افرادی چون وارن بافت (Waren Buffet) (ثروتمندترین فرد جهان حدود ۵۰ مییارد دلار) بیل گیت (?) و مارک زاکوبرگ که ۹۹ درصد ثروت ۴۴ میلیارد دلاری خود را به این کار اختصاص داده، نمونه های نوید دهنده ای هستند.

حال جهت ادراک رشد فرهنگ و عمق فاجعه بی فرهنگی عملکرد های فوق را مقایسه کنیم با رفتار کشور عربستان که در اوج فرار میلیون ها انسان از سوریه به علت جنگی که خود آن کشور در آن و در ایجاد داعش سهیم بوده، در نظر دارد به عوض پذیرش پناهجویان (حتی مسلمان) در کشورهای غربی ۲۰۰ مسجد برای مسلمانان بسازد!

بخش هفتم

ساده تر زندگی کنیم: نیازهای واقعی ما کدامند؟

دو نوشتار، بر گرفته از ماهنامه آلمانی "روانشناسی امروز" (PSYCHOLOGIE HEUTE، دسامبر ۲۰۱۴ (آذرماه ۱۳۹۳))

پژوهشگران، روانکاوان و مشاورین در جستجوی جواب این سوال هستند که چگونه ثروت و مصرف کمتر می تواند باعث رضایت بیشتر و معنادارتر شدن زندگی

شود و این که میزان مناسب را چگونه می یابیم

دیوبرونو (Dave Bruno) وبلاگ نویس آمریکایی به این فکر رسید که وسایل خود را تا یکصد قطعه کاهش دهد. آنچه باقی ماند گیتار و وسیله ورزش او بود. این ریاضت کشی او در آلمان هم طرفدار پیدا کرده که هواداران در حال کاهش دادن وسایل خویش اند و این نام را برای او انتخاب کرده اند: " نحوه ساده زندگی کردن خود خواسته" (Lifestyl of voluntary simplicity) به اختصار LOVOS .

این افراد خود را جزیی گرایان (Minimalisten)، ساده گرایان و زندگی شکنان (Lifehacker) نامیده و تلاش آنها همواره این است که امکانات مازاد در حال افزایش خود را به چیزهای واقعا ضروری محدود کرده و آزادانه یک زندگی ساده را در پیش گیرند. استاد این پرنسپ مدتها پیش از کشف وبلاگ نویسی، مهاتما گاندی است. او غیر از جامه ای که بر تن داشت مالک پنج چیز دیگر بود: عینک، ساعت جیبی، نعلین، بشقاب و کلید. شعار او این بود که چیزی را که واقعا نیاز نداری نه قبول کن و نه مالک شو. اما، چیزهای ضروری چندتا هستند: ۱۰۰ عدد ۵۰ یا پنج عدد کافی است؟ فردی هم پیدا می شود که صاحب هزاران چیز است و احساس خوبی هم دارد، اما زمانی که به کاهش آنها فکر می کند، عصبانی می شود.

اما ما اساساً "چه زمانی آگاه می شویم که آنچه در اختیار داریم کافی است و یا حتی مدت مدیدی است که بسیاری چیزها، آرزوها و نشان های موقعیت اجتماعی در اختیار داریم و چگونه انسان می تواند در این شرایط نه تنها ترمز کند، بلکه دنده عقب را به کار انداخته و آنچه را که مازاد است کاهش دهد. پژوهش ها نشان می دهند که این تلاش برای آرامش روانی تاثیر مثبتی دارد. این تحقیقات نشان می دهند که افزایش امکانات مادی و افزایش همواره امکان انتخاب بیشتر کالاها روان انسان را، بیش از آنکه باعث مسرت شود، تحت فشار قرار داده و گاهی هم فراتر از میزان تحمل آن می شود. (به نوشتار بعدی توجه کنید)

مارسل هونکه (Marcel Huncke) پروفیسور روانشناسی عمومی و روانشناسی محیط زیست که در دانشگاه دورتموند آلمان بیش از هر چیز در زمینه پایداری کالاها تحقیق می کند، اظهار می دارد: " فشار حاصل از مصرف بر فشارهای دیگر در زمینه شعلی، زمان فراغت و زندگی خانوادگی اضافه می شود، ما همه جا باید تصمیم بگیریم مسایل جدید را هضم کنیم و همواره تحت ارزیابی های اجتماعی قرار داریم. چه کسی موفق تر، ثروتمندتر و جذاب تر است؟ این ارزیابی های دانی و حفظ موقعیت خویش به مرور تبدیل به زنجیره ناگسستی ای می شود". و هونکه اضافه می کند که تعداد کسانی که خود را تحت فشار می دانند به وضوح در حال افزایش است.

افراد به ویژه از قشر میانه به طور روزافزون خواهان کنار گذاردن این فشار هستند. این جریان غالباً "به شکل بحران و امراض ناشی از استرس، ناتوانی روحی شغلی (Burnout) بروز کرده و موجب احساسی کاملاً بیش از تحمل فشار می شود. اما به طور روزافزونی افراد پیش از به هم ریختن وضع روانی، ترمز می کنند. نامبرده می گوید: " بیش از همه افرادی که قدرت ادراک بالایی دارند، غالباً" به موقع متوجه می شوند، که آنها باید این زنجیره ناگسستی همواره بیشتر خواستن را پاره کرده و آزادانه چشم پوشی می کنند. با این احساس رضایتمندی که حداقل در این زمینه می توانند بالاخره آزادانه تصمیم بگیرند؟

این افراد به خانه تکانی وظایف روزانه پرداخته و مصرف خود را شدیداً کاهش می دهند. تعداد افرادی که در این کار نیازمند کمک هستند، کم نیست. کار مشاورین در این زمینه از چند سال پیش در حال شکوفایی است. به عنوان نمونه این افراد به خانم آنیا اهلرز (Anja Ehlers) که دارای فوق لیسانس روانشناسی است مراجعه می کنند. او سالیان زیادی است که در زمینه خانه تکانی اشتغال دارد. او می گوید: "بسیارند کسانی که دیگر از اجناسی که در خانه جمع آوری کرده اند، بی خبرند، اما احساس نیاز می کنند که آنها را کمتر کرده و نظم خوبی به آنها دهند." مراجعه کنندگان از همه قشرهای اجتماعی هستند، دانشگاهیان نیز در بین آنها وجود دارند.

بسیارند افرادی که پس از سال ها مصرف شدید قادر به استفاده از اجناس انبار شده نبوده و مبتلا به بیماری تلنبار کردن کالا (Messis) هم نیستند، اما در زمینه نظم دادن به آنها عاجز مانده اند، برخی هم حتی نمی دانند چه چیزی کجاست و درعین حال از ترس اینکه بعدها پشیمان شوند، حاضر به جدایی از این اجناس هم نیستند.

این مورد را که اجناس زیاد موجب استرس می شوند، خانم اهلرز هر روز مشاهده می کند. در این موارد آنچه که باعث فشار روحی می شود را daily hassles می نامند که عبارتست از عصبانیت ها و استرس های کوچک که هر روز تکرار می شوند. فرد در به هم ریختگی چیزهای زیاد، مدارک مهم را پیدا نمی کند، دائماً به دنبال دسته کلید می گردد و از فضای خانه هم کاملاً استفاده نمی کند، چون همه جا را با اجناس پر کرده است. نامبرده می گوید: "پس از روند جمع و جور کردن و خانه تکانی، افراد غالباً احساس آرامش می کنند." طی این روند آموزش جدی، خود آگاهی برای شناخت اجناس ضروری تمرین داده می شود. اینکار آنها را تشویق می کند که در زندگی روزمره بیشتر دقت کنند، و غالب افراد خوشحال می شوند که در آینده اساساً اجناس کمتری را جمع کرده و می توانند از این شفافیت و هارمونی لذت ببرند."

این تلاش جهت کاهش تملک، انتظارات، خواسته ها و نشان دادن موقعیت اجتماعی به نفع بهبود کیفیت زندگی چهره های دیگری نیز دارد. اینها را می توان از کسانی پرسید که این تجربه را قبلا " پشت سر گذارده اند. کتاب های پرفروش در سالیان اخیر آنهایی هستند که به اسراف در زندگی اعلام جنگ داده اند. خانم جودیت لوین (Judith Levin) که یک سال از مصرف خودداری کرده و آقای جان لین (John Lane) که چندین سال در خارج شهر زندگی ساده ای را در پیش گرفته، و یا دیو برونو و بلاگ نویس، دیگران را به این آزمایش خودخواسته دعوت کرده اند.

هنرپیشه و نویسنده اطریشی رولاند دورینگ تصمیم گرفت از هر آنچه که در زمان کودکی اش نیز در دهه ۱۹۷۰ نداشته چشم پوشی کند، یعنی یک زندگی بدون تلفن همراه و کارت بانکی، تلویزیون، سوپرمارکت و کامپیوتر. به این ترتیب او در مقابل احساس زیاده روی مطلق در زندگی مدرن مصرفی که همواره در پی تهیه اتومبیل پرسرعت تر و گران تر و کالاهای نشان دهنده موقعیت اجتماعی است، عکس العمل نشان داد. اومی گوید: " من هم نیز که همواره خواسته های بیشتری داشتم، در نهایت منحرف به این شد که دیگر احساس خوبی نداشتم و مرا تحت فشار قرار داده بود. " این جریان شتاب یافته، زندگی روزمره مرا که همواره بیشتر" میخواستم به صورت جریانی که از معنا و مفهوم تهی شده بود" تجربه می کردم. " اسراف بیشتر مبدل به یک نظام ارزشی شده. به وفور چیزهای زیبایی هستند که ما را داغان می کنند، زیرا آنقدر از آنها مصرف می کنیم که در نهایت ملال آور می شوند. "

دورینگ وضعیت فردی را که زندگی ای همراه با قناعت در پیش گرفته نه به صورت محدودیت، بلکه به عنوان احساس ارتقا او می داند. نه تنها آزادسازی خویش از کالاهای نشان دهنده موقعیت اجتماعی، همچون اتومبیل و موبایل به فرد کمک میکند، بلکه او حتی نوشیدن و خوردن چیزهای لذیذی چون قهوه را به صورت رادیکال کاهش داده و می گوید: " در این شرایط لذت بردن معنای ویژه ای می یابد. "

البته دورینگ به کسانی که می خواهند در این کار تقلید کنند، توصیه می کند که ابتدا فکر کنیم از چه چیز و چگونه می خواهیم پرهیز کنیم و حتی الامکان از دستور العمل های آماده شده استفاده نکنیم و می گوید: " این مساله تعیین کننده نیست که کسی دستورالعملی را تجویز کند، بلکه خود تصمیم جدی بگیریم که از چیزهای خاص چگونه استفاده کنیم و یا نکنیم."

خبرنگاری به نام لئوبابواتو (Leo Babatau) روش رادیکال مشابهی را در پیش گرفته و اظهار می کند: "جسم و روح ما برای یک زندگی آهسته شکل گرفته" و بر این باور است که " ما بی حد و مرز زندگی می کنیم و قادر نیستیم با استرس ناشی از داشتن و خواستن همه چیز، کنار بیاییم. این مساله ما را ضعیف می کند." او توصیه می کند که در همه امور برای خود حد و مرزی قایل شده و خود را متمرکز استفاده از منابع مهم روحی و روانی و مادی خود کنیم. برای این کار میبایست همواره متوجه بود که چه چیزهایی ما را منحرف کرده و موجب استرس و اسراف می شوند. به عوض فکر به گذشته، تمرکز خود را منعطف زمان حال و آینده کنیم، به ایمل های خود حداکثر دو بار در روز مراجعه کرده و آنها را با دقت مطالعه و آهسته راندگی کنیم. اینها توصیه های عملی هستند. در وبلاگ " Zen Habits" که در حال حاضر در زمره پرخواننده ترین هاست، او با توصیه هایی در زمینه ساده کردن، خانه تکانی و آهسته سازی کمک می کند.

هر چند که چنین تمرین هایی ساده به نظر می رسند، اما کاهش بخشی از وظایف در زندگی روزمره غالبا" کار دشواری است. یک مشکل که به عنوان مثال غالبا" سد راه می شود این است که ما ارزش اموال خود را غالبا" بسیار گزاف تر از بهای واقعی آنها می پنداریم. دانیل کاهمن آمریکایی و برنده جایزه نوبل در زمینه اقتصاد، این پدیده را که " تاثیر تملک " نامیده، می گوید ما اموالی را که در تملک داریم، با ارزش تر ارزیابی می کنیم. این مساله در کنار عوامل دیگر برای بسیاری از دست دادن آن ها را دشوار می کند.

به خاطر ممانعت پایدار از استرس روانشناسان معذالک توصیه می کنند. مارسل هونکه این موضوع را عنوان می کند که: " انسان می تواند از طریق تشویق به عدم وابستگی، لذت ناشی از تملک را در فرد کاهش دهد. با کمک از منابع روانی خود، این موضوع را می توانیم شناسایی کرده و هر فردی می تواند طرحی برای خود مهیا کند، یا در چارچوب تراپی و یا با کمک مشاورین." به نظر او راه رسیدن به یک زندگی با اجناس کمتر از طریق سه استراتژی اثبات شده برای یک زندگی مطلوب ممکن می گردد: " از طریق فلسفه لذت بردن (Hedonism)، در نظر گرفتن معنا و مفهوم واهداف شخصی. اینها انسان را در مقابل وسوسه های مصرف کالا در زندگی مدرن تقویت می کنند.

در زمینه لذت بردن روانشناس هونکه توصیه می کند که: "به عوض خواست خرید کردن و تملک، به لذت بردن و معنادار کردن و تجربیات حاصل از این امور ارجحیت دهیم. در این زمینه به عنوان مثال شرکت در سمینارهایی که در آن لذت بخشی بیشتر تمرین می شود، به عنوان نمونه در زمینه آرام غذا خوردن." او می گوید "چنین تمرین هائی باعث می شوند که فرد از طریق تقویت توان تجربه کردن عمیق تر، بر کمیت صرف کالای مصرفی فائق شود. همچنین تیم جکسون (Tim Jason) پروفیسور در رشته توسعه پایدار در دانشگاه سورری (Surrey) که سالیان زیادی در زمینه بدیل ها در قبال زندگی اسرافتی تحقیق می کند، "لذت بردن بدیل" را توصیه می کند که در آن درجه اول جمع گرایی، روابط درونی افراد و کیفیت زندگی حائز اهمیت اند، ولی در درجه اول زمان کار و مصرف کاهش می یابد.

تحقیقات در این زمینه نشان می دهند که چنانچه فرد امکان مالی خوبی دارد و حتما می خواهد آن را خرج کند، بهتر است پول خود را در مصرف فعالیت های غیرمادی متمرکز کند، از قبیل تئاتر و کنسرت و رستوران رفتن و کارهای مورد علاقه. خلاصه کلام: هر آنچه که باعث لذت و خاطرات خوب شود، این محصولات انسان را به طور پایدار رضایت مند می کنند.

اهمیت اهداف: روانشناس هونکه معتقد است که انسان ها در زندگی، رفتار روزانه خود را زمانی تغییر می دهند که برای آنها فایده ای در بر داشته باشد. به این منظور چنانچه اهدافی را در نظر بگیریم، کمک موثری است که با رسیدن به آنها احساس های مثبتی چون سرور و غرور به عنوان جایزه ای مستقیم در انسان پدید می آیند، به عنوان مثال دویدن و سبزی کاری. انجام چنین اعمالی از نظر تحقیقات روانشناسی موجب رضایت می شوند. این که فرد را تشویق کنیم که به هدفی که خودش در نظر گرفته، نائل شود، اوتقویت اراده را تجربه کرده و منجر به رضایت اش از خویش شده و این مشوقی است که از مصرف کالاها پرهیز کند.

به دنبال معنا بودن: دقیقاً اهدافی که با و برای همبستگی جمعی در نظر گرفته شوند، افق های جدیدی باز می کنند. از جمله به دنبال معنا بودن چه به صورت کاملاً فردی یا جمعی و در زمینه جستجوی معنویت و تمرکز بر آنچه که انسان تجربه می کند، انسان را در مقابل احساس نامفهومی در جامعه مصرفی ایمن می کند. اما صنعت هم در تلاش است که با تبلیغ ومارک های خود معنا و مفهوم تلقین کند. به این خاطر برای دقت کردن باید اهمیت خاصی قائل شد. هونکه می گوید توجه به چیزهای کوچک خوب و رضایت با چیز کمتر، کمک خوبی است.

تمرین فاصله گرفتن و محدود کردن مصرف کالا در حدی که انسان احساس رضایت کند، ساده کردن چیزهای ضروری در منزل و تعریف اهداف - همه و همه از نظر روانشناختی جهت ایجاد قدرت مقاومت در برابر وسوسه مصرف کالا مثبت هستند.

در این شبکه های منابع روانی هر کس می تواند نکته آغازی جستجو کرده و به مرور به مراحل دیگر قدم گذارد - این زنجیر ناگستنی مصرف را پاره کنیم.

خوشبختی ناشی از آگاه شدن یا: " برای من کافی است!"

پروفسور نیکو پیچ ۱ منتقد نظام "اقتصاد مبتنی بر رشد" پیرامون سرنوشت

لجام گسیختگی و این پرسش که یک زندگی ساده خوب چگونه می تواند

باشد و "زندگی ساده" واقعا چه معنا می دهد، پاسخ می گوید

پرسش: آقای پروفیسور آیا خود شما شخصا ساده زندگی می کنید؟

پاسخ: من بسیار ساده هستم. حداقل در قیاس با غالب هم دوره ای های مصرف کننده. من از سال ۱۹۷۹ (۱۳۵۸) خام خوار هستم، تخم مرغ و ماهی هم نمی خورم، صرفا" مقدار کمی لبنیات مصرف میکنم، آن هم چنانچه محصولات محلی و ارگانیک باشند. من اکنون ۵۲ سال دارم و تاکنون تنها یک بار با هواپیما سفر کرده ام.

پرسش: آیا اتومبیل دارید:

پاسخ: من در اواخر سال ۱۹۷۰ یک سال اتومبیل داشتم. در این فاصله ۳۲ سال گذشته هیچگاه اتومبیل نداشته ام. من تلویزیون، تلفن موبایل و دوربین دیجیتال ندارم، وسایل من شامل چند وسیله الکتریکی از جمله ماشین لباسشویی، یک یخچال، یک اجاق برقی، یک دستگاه استریوی قدیمی می شود و تمام وسایل به همین ها ختم میشود. لباس هایم را مدت زیادی استفاده می کنم. به عنوان نمونه این کت که بر تن دارم حدود ۳۰ سال قدیمی است.

پرسش: آیا تنها زندگی می کنید یا صاحب خانواده هستید؟

پاسخ: من با خانمی ۱۲ سال است که با هم هستیم. او دو فرزند دارد، اما در یک خانه زندگی نمی کنیم.

پرسش: آیا این خانم نیز در این زندگی ساده با شما همراهی میکند؟

پاسخ: آری، او واقعا" این کار را می کند. هر چند که او یک ماشین بسیار قدیمی دارد که صرفا" زمان تحویل سفارش غذا از رستوران اکولوژیک اش از آن استفاده می کند. در غیر اینصورت ما یا از دوچرخه و یا قطار استفاده می کنیم.

پرسش: به نظر می رسد که شما دارای بهترین پیش فرض ها برای یک زندگی در اقتصاد پست مدرن که مبتنی بر رشد نیست، هستید.

پاسخ: به خاطر پرهیز از سوء تفاهم باید اشاره کنم که من اهل دانش هستم و نه یک پیشاهنگ. من در زمینه زندگی شخصی صرفاً "زمانی صحبت می کنم که کسی از من سوال کند.

پرسش: شما علاقه ای ندارید که مروج شوید؟

پاسخ: خیر، اصلاً نه. آنچه که برای من اهمیت دارد یکی ارتباط و دیگری مسئولیت است. اما ارتباط برای من در حرف خلاصه نمی شود، بلکه صرفاً نمونه های اجرا شده برای من قانع کننده اند. همچنین ابزار ارتباطی و فعال به صورت یک واحد مستقل. تنها صحبت کردن و توضیح دادن سمبلیک، هیچ انسانی را متحول نمی کند. بر خلاف این باور، من معذالک دعوت به سخنرانی را قبول می کنم، در سال قبل تعداد آنها بیش از ۸۰ عدد بوده. اما از این طریق با افرادی آشنا می شوم که به نوعی زندگی در یک اقتصاد بدون رشد علاقه دارند و زندگی آنها با آن سازگار است. افراد هر از چندگاهی نیازمند تایید افکارشان هستند، یک تشویق. من از طریق سخنرانی ها و کتابم هیچ فردی را مجبور به تغییر زندگی اش نمی کنم، بلکه مشوق آنهایی هستم که قدمی به جلو برداشته اند.

پرسش: آیا شما در اثر خود" رهایی از مازاد" (Befreiung vom Ueberfluss) خواستار یک تحول عمیق اجتماعی هستید. شما می گوید جامعه معتاد به مصرف و دور ریختن ما متکی بر غارت منابع طبیعی است، باور به اقتصاد تا بی نهایت رشد دارد و دارای آینده نیست. شما راه گذار به جامعه "پست اقتصاد رشد" را که در آن اکثر افراد قناعت پیشه کرده و در آنجا تحولی به سوی یک زندگی پایدار روی می دهد، چگونه تصور می کنید؟

پاسخ: بی دلیل نیست که ناشر کتاب من آنرا جنجالی تلقی کرده و یک نوشتار جنجالی می تواند موجب سرگیجی شده و بحث هایی را دامن زند. من همواره شاهدم که کتاب من چگونه مورد توجه قرار گرفته. به نظر می رسد که در حال حاضر یک نوع آمادگی برای طرح حقایق نگران کننده وجود دارد. حداقل از زمان بحران اقتصادی سال ۲۰۰۸ بسیاری احساس می کنند که پارتی زندگی امروز رو به پایان است.

پرسش: شما می‌گویید که ما حد و مرزهای انسانی را از دست داده و با اسراف بیش از حد زندگی می‌کنیم. برای حد و مرز زندگی انسان یک مقیاس کمی هم فرموله کرده‌اید که چنانچه بخواهیم توان تحمل اکولوژیک را حفظ کنیم هر انسانی روی کره زمین نمی‌بایست میزان مصرف او بیش از تولید ۲/۷ تن در سال گازکربنیک باشد. در حال حاضر در آلمان در سال سرانه ۱۱ تن گازکربنیک تولید می‌شود.

پاسخ: آری این میزان ۲/۷ تن در ارتباط با جمعیت فعلی جهان که هفت میلیارد است قرار دارد. در صورت افزایش جمعیت تا ۱۰ میلیارد نفر، این میزان می‌بایست به کمتر از ۲ تن تقلیل یابد. من این مقیاس را به خاطر تعیین یک مرز اکولوژیک در نظر می‌گیرم که در همان حال هدفش برقراری عدالت در جهان نیز هست. این حدود مرز انسانی به این سوال پاسخ می‌دهد که: سهم هر فردی در جهان تا چه اندازه‌ای می‌تواند باشد که حق دیگری پایمال نشود. یک ریسمانی وجود دارد که همه ما را به هم پیوند می‌دهد. سازوکار جهان ما بر این مبناست که هر آنچه که من اضافی برداشت می‌کنم، سهم فرد دیگری است - مگر آنکه او به زیست محیط تجاوز کند. هر فردی که نخواهد به صورت فردی تا مرز ۲ الی ۳ تن گازکربنیک قناعت پیشه کند، او یا خواهان سلامت و یا عدالت جهانی نیست.

پرسش: اما شما چگونه می‌خواهید اکثریت را معتقد سازید که خواسته‌های مادی خود را محدود کرده و قناعت پیشه کنند؟

پاسخ: من در جواب می‌توانم این سوال را عنوان کنم: در غیر اینصورت شما چگونه می‌توانید نخواستن آنها را توجیه کنید؟ به علاوه: امروزه دیگر بحث اساساً حول مسایل اخلاقی یا نجات جان نسل‌های آینده دور نمی‌زند، بلکه صحبت بر سر حفاظت از خویش است. من هنگامی که پیرامون مقاومت روانی (Resilienz aspekt) سخنرانی می‌کنم که تا چه حد نظام‌های رفع مایحتاج جهانی امروز ما در معرض خطر قرار دارند، همه کاملاً سکوت می‌کنند. بحران اتمی فوکوشیما این موضوع را به نمایش درآورد.

پرسش: بحران اتمی فوکوشیما چه ربطی به این مساله دارد؟

پاسخ: این که صادرکنندگان در ژاپن ناگهان قادر به تحویل فوری و همزمان کالا به شرکت های اروپایی نبودند. به عنوان نمونه شرکت هیتاچی در این گیرودار دیگر قادر به تحویل الکتروموتورهای کوچک خود برای تولید کنندگان اتومبیل در آلمان نبود و به این خاطر کل خطوط تولید تعطیل شدند. این نشان می دهد چقدر رزنجیزه تولید ارزش اضافی شرکت های اروپایی شکننده است. حال چنانچه فردا صبح ناگهان بهای بنزین سه برابر شود، چکار خواهیم کرد؟ نقطه های حساس بسیاری وجود دارند که این قصر مقوایی ما را تحت نام رفاه از طریق لغزش های کوچک می توانند سرنگون کنند. زیرا در تقسیم کار جهانی همه چیز با هم در پیوند قرار داشته که از یک سو ثروت افزوده می شود، ولی از سوی دیگر نیز بی ثباتی و وابستگی رشد می کنند. به این جهت بسیاری از خود سوال می کنند که در صورت قطع ناگهانی جریان انتقال مواد از راه های دور، چه اتفاقی می افتد؟

پرسش: تا کنون حداکثر یک اقلیت اجتماعی کوچکی، شامل روشنفکران و قشر ممتاز چون مدیران و محافل زیست محیطی، در این مورد فکر می کنند. اما بخش وسیع توده مردم حاضر به تغییر رفتار مصرفی خود نیستند.

پاسخ: این تفاوت مابین پیش کسوتان و پیشگامان از یک سو و اقشار کم و بیش تبیل از سوی دیگر می تواند نشانی از آغاز یک تحول اجتماعی باشد. ما به این موضوع گسترش (Diffusion) اجتماعی می گوئیم.

پرسش: و این گسترش به معنای همه گیر شدن است؟

پاسخ: جهت راه اندازی روش های نوین زندگی از طریق تغییر نظام های رفع مایحتاج، نمی توان به کمک یک اهرم یا استدلال کشنده ای که همه را متقاعد کند، کل توده را ناچار از تغییر جهت کرد. برای این کار نیاز به روند نفوذ سیستم های اجتماعی است.

پرسش: این جریان چگونه عمل می کند؟

پاسخ: این روندها در آغاز جایی به حرکت در می آید که در آنجا قشر ممتاز در حال تعامل یا پیشگامان و غیرو از طریق نشان دادن روش های جدید

در دیگران ایجاد تردید می‌کنند. به مرور این تکانه‌ها در کنار ساختارهای اجتماعی، افراد دیگری را به ارتعاش می‌آورند و یا اینکه حداقل به عنوان امر مهمی تلقی می‌شوند و به اطرافیان آنها هم سرایت کرده، اما هرچند که با این روش‌ها احساس همبستگی پیدا می‌کنند، هنوز جرئت نمی‌کنند در این راه پیشقدم شوند. با گسترش این نهضت توجهات و تاییدات به سوی آن افزایش می‌یابد. با این فرض که انسان‌ها به عنوان موجودات اجتماعی صرفاً "زمانی ناچار از پذیرش رفتار جدید اجتماعی می‌شوند که طی یک مرحله بحرانی، این جریان به صورت خودکار وارد عمل شود. دینامیک دیگر آن شمشیر داموکلس است که در پیوند با بحران‌های چندی قرار گرفته و در هم ادغام می‌شوند. جوامع افسارگسیخته به این ترتیب ما بین چکش و سندان قرار دارند. از یک سو پیشاهنگانی را شاهدیم که فعالانه روش‌های جدید را در پیش می‌گیرند و از سوی دیگر ملغمه‌ای از منابع در حال اتمام و بحران‌های اقتصادی ما را ناچار از تغییر رفتار متکی بر حداکثر زیان، می‌کند. هر دو این جریان‌ها ما را به سوی یک دریچه فرار می‌رانند. در این بین سناریوی سومی هم کمک می‌کند که عبارت است از فشار روانی در نتیجه کمبود وقت. این نیز خود شانس یک تغییر را بیشتر می‌کند.

پرسش: نظر شما این است که یک نوع جبر درونی باعث می‌شود که روندهای بحران‌زا به سوی یک نظام اقتصادی که متکی بر رشد نیست، هدایت می‌شوند.

پاسخ: آری. من اسم آن را منطق درونی توان تعامل، یعنی تقلیل‌گرایی الزامی ولی آرامش بخش، می‌گذارم. فعالیت‌های مصرفی در مقابل دو خاکریز قرار دارند. اولی پول است. شما به خاطر انجام یک فعالیت مصرفی می‌بایست قادر به صرف هزینه آن باشید. خاکریز دوم زمان است. زیرا شما جهت فعالیت‌های مصرفی می‌بایست برای آن زمان و تمرکز هزینه کنید. در غیر این صورت در زمینه تهیه اجناس و فعالیت‌های مربوطه قادر به ارتقاء احساس راحتی نخواهید بود. جهت انتخاب جنس از بین این همه بدیل‌های گوناگون شما بیش از حد می‌بایست وقت صرف کنید.

هر چند که امکان انتخاب در جامعه مدرن مصرفی به عنوان نماد آزادی تلقی می شود، اما همین امر خود همزمان موجب بروز یک مشکل می شود. هر چه امکان انتخاب در بین کالاهایی که فرد می تواند داشته باشد، بیشتر باشد، به همان میزان نیاز به زمان بیشتری است که آن را استفاده نموده و به آن توجه لازم را مبذول کرده و آن را مستهلک کنیم. اما مشکل اینجاست که بودجه زمانی فرد را نمی توان به دلخواه افزایش دهیم و یک روز ۲۴ ساعت دارد نه بیشتر. در این زمان محدود مصرف، پس از کاهش امور ضروری چون اشتغال و خواب، غذا خوردن و تحرک و بهداشت و غیره باقی آن می ماند برای مصرف هر روز بیشتر امکانات مصرف که مصرف آنها بدون صرف وقت خود شما امکانپذیر نیست. کمبود وقت، استرس و فرار بودن لذت ناخوشایند همه عوارض حرکت به سوی رفاه می شوند.

پرسش: حاصل این نحوه توسعه چه خواهد بود؟

پاسخ: به خاطر فرار از این بحران فراینده، صرفاً تقلیل گرایی می تواند کمکی باشد و آن هم نه به خاطر دنیا، بلکه بتوانیم خودمان را نجات دهیم. مکفی دانستن (sufficient) به معنای محدود ساختن آزادانه آرزوها و خواست های مادی است، البته نه به معنای تکفیر هر نوع مصرف. انسان می تواند این تلاش را به عنوان زمین گذاردن یک بار اضافی که زندگی ما را اشغال کرده تلقی کند، باری که هزینه زمانی زیادی می خواهد و انسان را وابسته به پول می کند. کفایت کردن دریچه هایی به سوی لذت باز می کند. زیرا صرفاً از طریق عقبگرد مستقیم از نحوه رفتار کنونی، مجدداً به شرایطی می رسیم که ما قادر می شویم فرصت زمانی خود را که قابل افزایش نیست بین چیزهای انتخابی ای تقسیم کنیم که جهت فعالیت های مصرفی خود به اندازه کافی زمان جهت دقت در انتخاب آنها باقی بماند، تا بتوانیم از آنها احساس خوشبختی و لذت کسب کنیم.

پرسش: آیا جهت اتخاذ راه به سوی قناعت در یک نحوه زندگی پایدار، فرد نیازمند یک برنامه شخصی جدی است؟

پاسخ: آری، روشن است. بهتر از آن استفاده از مفهوم برنامه تمرینی است. اما این کافی نیست. ما به خاطر جهت یابی به انضمام نیازمند طرحی در

مقابل رفتار حاکم مصرفی کنونی هستیم. یافتن روش هایی مدرن جهت تامین شخصی نیازها یک نمونه خوبی است، زیرا که از این طریق ما را از وابستگی به تامین نیازها از خارج آزاد کرده و این کار باعث می شود که ما ارزش واقعی چیزها را مجدداً کشف کنیم.

پرسش: این دیگر یعنی چه؟

پاسخ: تامین شخصی نیازها به طور طبیعی طولانی کردن دوران مصرف اجناس را در بر دارد. ما می بایست از تهیه وسایل ارزان قیمت که به خاطر کیفیت پایین شان مجدداً دور ریخته می شوند پرهیز کنیم. اولاً کالای کمتر و ثانياً کالاهایی را بخریم که خود می توانیم آنها را تعمیر کنیم. از این طریق ما هم پول وهم مواد اولیه ذخیره می کنیم. به علاوه ما رابطه تنگاتنگ تری را با چیزهای اطرافمان برقرار می کنیم. دستگاه های فنی ای را که من شخصا می توانم تعمیر کنم، در نحوه استفاده از آن نیز بیشتر دقت می کنم. در اینترنت وبلاگی هست تحت عنوان محفل "I fix it" که مبلغ یک "انقلاب تعمیرکاری" است. در آنجا این اصل مطرح است که "آنچه را که تو نمی توانی تعمیر کنی، متعلق به تو نیست". این اصل نوعی نگرش به چیزها را عنوان می کند که از مصرف صرف فراتر می رود. به جای مستهلک کردن و دور ریختن اشیا، ما آنها را استفاده کرده و تعمیر می کنیم. به این تملک حقیقی می گوییم.

پرسش: اما آیا افرادی که شغل تمام وقت دارند، ناگزیر از تامین خارجی نیازها نمی باشند؟

پاسخ: کمبود مواد طبیعی ما را خواه ناخواه مجبور به این خواهد کرد که صنعت را کاهش دهیم. در تعاقب می بایست کارهای لازم را به دلایل عدالت اجتماعی و ثبات سیاسی بین همه تقسیم کنیم. ما درحال حاضر شاهد یک تقسیم کار فاجعه بار هستیم که در آن یک اقلیت کمک های اجتماعی دریافت می کند و یک ساعت کار نمی کند، در حالی که دیگران بیش از ۴۰ ساعت در هفته کار می کنند و از شدت کار با بیماری روحی ناتوانی شغلی (Burnout) روبرو هستند. همچنین این دلیل نیز ما راهی

جز این نداریم که ۲۰ ساعت کار در هفته را رایج کنیم. در این حال من میتوانم با وقت آزاد شده نیازهایم را شخصا" تامین نمایم.

پرسش: که از این طریق افراد بتوانند کاهش درآمد خود را به دلیل تقلیل ساعات کار از طریق تامین شخصی نیازها جبران کنند؟

پاسخ: دقیقا". اما تامین شخصی نیازها احساس نوبنی از استقلال شخصیت را به همراه می آورد. تامین نیازها از خارج جراحات شدیدی در پی دارد. وجه بارز زندگی ما ترس از دست دادن محل کار است و به این دلیل ترس از اینکه دیگر نمی توان در زندگی اجتماعی شرکت کرد. در مقابل استقلال شخصیت حاصل از تامین شخصی نیازها به این معناست: آن کسی که نیاز کمتری دارد، استقلال دارد، نه فردی که بیشتر دارد. کسی که نیاز کمتری دارد کمتر هم در خطر تجاوز قرار دارد. از این رو هنر تقلیل گرائی در برگیرنده آرامش است.

پرسش : آیا تامین شخصی نیازها، موجب برقراری ارتباط بیشتری با دیگران نمی شود؟

پاسخ: آری، به نظر می رسد موضوع کمی پارادوکس باشد. نظام "پست اقتصادی رشد" یک نظام طبقه بندی شده ای است که شامل انواع الگوهای رفع نیازهای مکمل یکدیگر، می شود. اول آنکه این سیستم دو محوری است، یعنی تامین شخصی و تامین از خارج. من نمی گویم صنعت روزی چنان از بین می رود که چیزی از آن باقی نمی ماند، بلکه آن باید به نصف تقلیل پیدا کند و از درآمد حاصل از ۲۰ ساعت کار در هفته شما کالاهایی را تهیه می کنید که بر طبق منطق کفایت، مسرت بخش اند و شما نمی توانید آنها را از طریق تامین شخصی فراهم کنید. و این نوع تامین بسیار قناعت گونه که با علاقه همراه تامین نیازها از خارج است مکمل سه نوع رفع شخصی نیازهاست که در نهایت تاثیر شخصی و همبستگی اجتماعی را نیز موجب می شود. فیما بین این قطب های صرفا رفع شخصی نیازها و رفع نیازها از خارج هنوز مکمل های بسیاری امکانپذیرند.

پرسش: به عنوان مثال؟

پاسخ: شما اقتصاد منطقه ای را در نظر بگیرید. این چیزی است مابین رفع شخصی نیازها و صنعت. این جریان از یک سو تامین نیاز جهانی را مجاز کرده و از سوی دیگر تامین نیازها را از طریق تقسیم کار عملی می کند و در بین این دو چیزی قرار داد تحت عنوان کشاورزی مورد حمایت اجتماعی (community supported agriculture). در این روش مثلاً " ۵۰ خانوار با هم یک مجموعه کشاورزی را اداره کرده که به آن مبلغی پرداخت کرده و در قبال آن محصولات کشاورزی و همچنین نان و لبنیات دریافت می کنند.

پرسش: آیا این یک روش نامطمئن نیست؟

پاسخ: بالعکس. درست این پیوند تولید صنعتی و منطقه ای و محلی است که ضامن ثبات است. نظام متکی بر مصرف رفع نیازها در حال حاضر بسیار تمرکز یافته است. چنانچه صرفاً " یکی از عناصر آن قطع شود، ما به دره عمیقی سقوط می کنیم. این موضوع را تنها وابستگی ما به نفت نشان می دهد. به این خاطر استقلال این نیست که نیاز کمتری داریم، بلکه به این معناست که این حداقل را هم حتی الامکان خود و یا غیرمتمرکز فراهم آوریم. آزادی در شرایط کنونی این خواهد بود. آنچه که ما در حال حاضر تحت عنوان آزادی ادراک می کنیم، عبارتست از وابستگی روزافزون به رفع نیازها از خارج که ما همواره تسلط کمتری بر آن داریم. خانم ماریانه گروونه- مایر برای آن از مفهوم "توانمندی بودن" (Daseinsaechtigkeit) استفاده می کند.

پرسش: تحت عنوان "توانمندی بودن" چه می فهمید؟

پاسخ: اینکه من نیازهای خود را تا حدی کاهش دهم که بتوانم آنها را خودم و یا در شرکت با توانمندی دیگران و همچنین منابع موجود در محل مستقلانه سامان دهم. معنای آن این است که از زندگی فراتر از امکانات خود فاصل گرفته و خواست های مادی خود را از طریق مراقبت، راه اندازی و رفتار مسئولانه با چیزهایی که استفاده می کنیم با امکانات قابل دفاع پیوند دهیم.

مهم از نظر من این است که رابطه گرفتن و دادن را معکوس کنیم. چنانچه خواسته های مادی من بستگی به آن داشته باشد که چه چیز را شخصا" و در همکاری با دیگران می توانم در شرایطی که بی حد و مرز نیست، سازماندهی کنم، در جهت تحقق خویش دچار زیاده روی نمی شوم. صرفا" به اینصورت جهانی ممکن می گردد که همواره نباید در حال رشد باشد. اما چنانچه همه افراد قادر به ارائه سرویس مناسب نمی باشند، در یک جامعه مبتنی بر "پست اقتصاد غیر رشدی" نیز هم نمی توان از سیستم حمایت دولتی چشم پوشی کرد.

پرسش: شما در کتاب خود از یک "مقوله خوشبختی آگاهانه" صحبت می کنید، یک نوع هنر زندگی رفتاری مسئولیت پذیر که به ما اجازه می دهد با خود صادق باشیم. در همین حال شما جوامع مصرفی را متکی بر "نحوه زندگی غارت کننده" محکوم کرده و معتقدید که "مدت های مدیدی است که آنها نیازمند معالجه هستند". اما ما بدون این که مداوا کننده ای داشته باشیم صرفا" تحت "طنین گوشخراش طبل شعارهای مقاومت" قرار داریم. آیا شما واقعا" بر این باورید که ما می توانیم خودمان را معالجه کنیم؟

پاسخ: در این که ما بتوانیم از این باتلاقی که خودمان را در آن فروبرده ایم، نجات دهیم بی خبرم. اما شرایط خارجی ای به ما تحمیل خواهد شد که این امر را محتمل کند که راه دیگری جز تلاش در راه معالجه خودمان باقی نگذارد. به عنوان یک انسان آگاه من این امید را از دست نمی دهم که ما زمانی که آب در حال از سر گذشتن می شود شروع به شنا کنیم. من این را خوش باوری گزاف گونه نمیدانم، بلکه به این امر اشاره می کنم که ما توان آن را داریم که از طریق اشکال متمدنانه در جهت حفظ خویش تمرین کنیم.

پاورقی

۱- پروفیسور دکتر نیکو وپچ (Niko Paech) متولد سال ۱۹۶۰ صاحب کرسی تدریس در زمینه تولید و محیط زیست در دانشگاه اولد نورگ

آلمان است. او در کتابش "رهائی از مازاد. در راه استقرار پست نظام اقتصادی متکی بر رشد" (Oekom, Muenchen 2012) نشان می‌دهد که زندگی ما چقدر از امکانات ما فاصله گرفته و برای آن متحمل چه هزینه سنگینی در زمینه های روانی، محیط زیست و اقتصادی می‌شویم. او اسطوره (اقتصاد متکی بر) "رشد سبز" را از بیخ و بن مردود کرده و نحوه زندگی ای را مطرح می‌کند که نه تنها پایدار بودن الزامی آن را تحقق می‌بخشد، بلکه منجر به بهبود کیفیت زندگی نیز می‌شود.

۲- همه تاکیدها در متن توسط مترجم انجام گرفته است.
از حریصی عاقبت نا دیدن است بر دل و بر عقل خود خندیدن است

ما چو مصنوعیم و صانع نیستیم
جز زبون و جز که قانع نیستی
کوری کوران ز رحمت دور نیست
کوری حرص است کان مغفور نیست (مولانا)

بخش هشتم

جبر و اختیار

ضرورت و اتفاق

نیکی و بدی که در نهاد بشر است
شادی و غمی که در قضا و قدر است
با چرخ مکن حواله کاندر ره عقل
چرخ از تو هزار بار بیچاره تر است (خیام)

پیش گفتار

تلاش این نوشتار بر آن است که دو موضوع فوق را از دیدگاه دانش روز بررسی نماید. نکته اول آن که چرا صحبت از دیدگاه دانش می‌کنیم و دیگر آن که این دو موضوع چه رابطه مشترکی دارند که در یک نوشتار مطرح می‌شوند؟

تا آنجا که اطلاعات نگارنده اجازه می‌دهد نظرات پیرامون جبر و اختیار حداقل در فرهنگ ما یا بر اساس باورهای دینی و ایدئولوژیک و در بهترین حالت بر اساس گمانه زنی‌های فلسفی است و نه علمی. اما چنانچه در غرب موضوعی از دیدگاه فلسفه مطرح می‌شود، در آنجا وضعیت فلسفه تغییر یافته و با فاصله گرفتن از گمانه زنی، به نوعی با پذیرش ره آوردهای علوم به عنوان پارادایم خود به صورت دانشی درآمده که همیار علم گردیده و در صدد است کج اندیشی‌ها و انحرافات دانش را در آنجا که در خدمت قدرت و ثروت قرار می‌گیرد روشن کرده و حوزه‌های نوین شناخت‌شناسی را به دانش نشان دهد، در صورتی که خود از یک سو به این دو عامل وابسته

نشده باشد و از سوی دیگر پارادایم های خود را با رشد دانش به روز کرده باشد.

در روش علمی کوشش بر آن است که شناخت و توصیف و رهنمود ها نه بر مبنای گمانه زنی ها بر اساس فلسفه های رایج در شرق و ایدئولوژی ها و ارائه نظریات فلسفی متکی بر آن ها که نامطمئن و غیر قابل اثبات اند، بلکه بر داده های نوین علوم قابل اثبات استوار بوده و از آن مهم تر در واقعیت نتایج آن قابل اثبات و تکرار باشند. دو دیگر آن که بینش علمی بر خلاف گمانه زنی های اعتقادی هیچگاه نظر خود را نه مقدس و نه مطلق و نه غیر قابل تغییر دانسته و آنجا هم که قادر به ارائه نظر قابل اثبات نباشد سکوت می کند.

در مورد رابطه دو موضوع نوشتار این که موضوع جبر و اختیار مربوط به انسان و مکانیسم های تصمیم گیری و تعامل او با واقعیت بر اساس ویژه گی های بیولوژیک و روانی و حدود اختیارات او می شود و در موضوع ضرورت و اتفاق پیرامون ساز و کارهای پدیده ها در واقعیت خارج از انسان صحبت می شود. وجه مشترک آن ها در این است که در تعامل انسان جبر و اختیار ناشی از ضرورت و اتفاق می شود.

در هر صورت این دو موضوع از سوئی در همه حال موضوعاتی اساسی و بنیادین و حیاتی در هر نوع تصمیم گیری و در همه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی و انتظار نتایج تصمیم ها در آینده بوده و از سوی دیگر تا آنجا که امروز علم جواب های مشخصی بر ای آنها دارد، به ناچار و در هر نوع تئوری نوین شناخت، می بایست مبانی علمی مربوطه به آن ها نیز روشن شوند. اهمیت شناخت این دو موضوع در آن است که در صورت صحت در همه زمینه های زندگی می تواند هر نوع پیش بینی نسبتا بهتر انجام گرفته و حداقل صرف وقت و هزینه ها را کاهش داده و از تکرار مکرر تجربیات پرهیز نماید. از سوی دیگر در روش علمی و برخلاف گمانه زنی به قول یک ضرب المثل آلمانی احتیاجی به آن نیست که زرده تخم مرغ را دوبار کشف کنیم!

در زمینه دو موضوع فوق قرن های متمادی فلاسفه ایده آلیست و غیره نظرات زیادی ابراز کرده و حتی بر اساس نظرات خویش مکاتبی نیز پیش و پس از دوران روشنگری بنیان گذاردند، بدون آنکه هیچ يك قادر به رد و اثبات علمی نظر خود و رد دیگری شود. بدین ترتیب نظرات از سطح نظریه (گمانه زنی) (Hypothese) فراتر نرفته و نه تنها نمی توانند مورد قبول بدون تردید کسی واقع شوند بلکه از آن مهم تر اینکه هیچگاه نتوانستند با نظریاتشان در زندگی مردم تاثیر چندانی گذارده و با آن گره از مشکلی گشایند. به عنوان نمونه ملاصدرا فیلسوف اسلامی چنین گفته است: "لا جبر و لا تفویض، بل امر بین الامرین" (نه جبر وجود دارد و نه اختیار، بلکه چیزی در بین آنها است).

در مورد مکاتب و نظرات فلاسفه غرب پس از دوران روشنگری نیز باید گفت که البته نظراتشان بر اساس شناخت های علمی آن روز و بیش از همه فیزیک نیوتن استوار بود و تا زمانی که حوزه کاربرد این فیزیک با شناخت های علمی محدود نشده بود صحیح بود و برخلاف گذشته توانست منجر به گسترش صنعت و فرهنگ در حوزه های محدودی شود. اما این بینش دارای اشکالات زیادی بود که بعدها دانش با اطمینان خاطر خطاهای آن ها را نشان داد و به این ترتیب و با گذار از آن بینش هم صنعت و هم فرهنگ توانستند انقلابات نوینی را شاهد شوند.

به هر حال بی توجهی اندیشه ورزان و سیاست گذاران ما در کل نسبت به ره آوردهای علوم در حال حاضر معضل بزرگی نه تنها در فهم مبانی و فلسفه مدرنیته برای ما ایجاد کرده بلکه هنوز هم نتوانسته ایم رابطه ای منطقی، هماهنگ و تعاملی بین علم، فلسفه، دین، هنر و در نهایت نحوه معیشتی بهینه ای در جامعه خود برقرار کنیم.

به عنوان نمونه محمد مجتهد شبستری از جمله در مورد وضعیت اجتهاد در ایران چنین نظر می دهد: "مشکلات ما از این ناشی است که در حوزه تفسیر متون دینی که در عرف ما به آن اجتهاد می گویند حاضر نیستیم به نظریه های جدید کمترین اعتنا کنیم و بعد از انقلاب هم مجال برای طرح چنین بحث هایی پیش نیامده است."^۱

حال در حد بضاعت علمی و امکان و احتیاط با نتیجه گیری از ره آوردهای نوین علوم طبیعی و در حد توان آن ها را در زمینه های فوق توضیح داده و تلاش بر آن است که شناخت های نوین علمی را به زمینه های علوم اجتماعی و حوزه های دیگر زندگی تسری داده و در آنجا که ممکن باشد کوشش می کنیم باز هم در حد توان و در یک نوشتار کوتاه به نتیجه گیری های مشخص و قابل اتکا و اثبات برسیم. و چنانچه صحت این توضیحات و یا شناخت های علمی مطروحه دچار اشکل باشند و یا شناخت های جدید آن ها را باطل کنند، هیچ اصراری بر پافشاری پیرامون آن چه که عنوان گردیده نیست. به قول آدناور اولین نخست وزیر آلمان پس از جنگ جهانی دوم من هیچ مترصد مزخرفی که دیروز گفتم نیستم!

با توضیحات فوق ضمناً متوجه این موضوع می شویم که تا چه حد فلسفه و علوم و صنعت و نحوه معیشت و سیاست رابطه تنگاتنگ دارند و در مراکز علمی می بایست به همه آن ها و با یک وزنه اهمیت داد.

در ادامه ابتدا به تشریح موضوع جبر و اختیار و سپس ضرورت و اتفاق (تصادف) می پردازیم.

جبر و اختیار

مسئله جبر و اختیار صرفنظر از اینکه ماتریالیست باشیم یا ایده آلیست، موضوعی است که هرکس بطور روزمره و در کوچک ترین تصمیمات همواره با آن در این دنیا درگیر است. رویداد هایی که در هر زمینه ای برای انسان اتفاق می افتند یا تصادفی هستند و یا از روی احتمالات که همراه با آن آینده ساخته می شود. در مواردی اما هم پیش بینی های منطقی غلط از کار در می آیند و هم اتفاقات غیر مترقبه ما را به حیرت انداخته و ما دلیل و مکانیزم آنها را نمی دانیم و یا بیهوده به دنبال دلیل هستیم. یعنی نظریه جبری بودن بزرگ سؤال می رود و هم رابطه علت و معلول نا روشن. اما در موارد زیاد و مشخصی هم رویدادها بصورت جبری عمل می کنند. این موضوعی است که قبلاً هم شناخته شده بود، اما مشکلی که باید روشن کرد این که در کجا مشخصاً هریک از این سه موضوع جبر و اختیار و تصادف کاربرد دارند.

حال با ارتباطی که رویدادها، بجز تصادف، با علت و معلول پیدا می کنند، باز هم حوزه دیگری از تعاملات در مکانیسم دو موضوع جبر و اختیار گشوده می شود که آن هم در پرتو ره آوردهای نوین علم با تصورات ساده سابق، که آن ها را یک طرفه تلقی می کرد، متفاوت است. رابطه علت و معلول را دانش امروز (در کنار امور ساده فیزیک و تکنیک) نه یک معادله خطی و یک طرفه بلکه کمپلکس می داند.

البته در موارد بیشماری هم علیت بر اساس معادله خطی عمل می کند، به این اعتبار که هر معلولی می تواند حاصل یک علت باشد ولی نه همیشه و به ویژه در مسائل اجتماعی غالباً بر اساس معادلات کمپلکس ایفای نقش می کند. در معادلات کمپلکس یک معلول می تواند حاصل چند علت باشد و یا در روند تعامل جای علت و معلول عوض شده و رابطه دو طرفه و یا حتی به صورت دورانی در آید. به عنوان مثال زمانی که اتوموبیلی می سازیم، این وسیله در تمام عمر خود بر اساس جبر کار خود را انجام می دهد. در استفاده از این وسیله انسان اختیار دارد.

حال چنانچه ما این وسیله را انتخاب کردیم و دچار تصادف شدیم، جواب چیست و چرا؟ این رویداد حاصل جبر بوده یا اختیار؟ در اینجا فلسفه جواب روشنی به شما نمی دهد که در آینده بتوان به کمک آن امکان تصادف را کاهش داد. اما امروز می دانیم که هم اختیار، هم ضرورت و هم اتفاق و هم روابط علی در آن تاثیر گذارند و با کمک ابزار علمی محاسبه و آزمون و تحقیق درصد بروز تصادف را با اطمینان پائین آورد.

در زمینه تصورات امروزی پیرامون جبر و اختیار که مربوط به انسان و تعاملات او می شود علومی که پرتو نوینی بر آن افکنده اند بیش از همه دانش فیزیک و ریاضیات و اولوسیون مادی و از آن مهم تر اولوسیون فرهنگی است، سپس ساختار مغز و نحوه عملکرد آن و روانشناسی و در آخر دانش سیرنیتیک و آمار و احتمالات را می توان نام برد.

آنچه که بطور خلاصه و مقدمه وار به عنوان حاصل این علوم در نوشتاری کوتاه پیرامون موارد مشخص حاکمیت جبر و اختیار بر تصمیمات و تعاملات انسان می توان گفت این که در درجه اول ساده ترین موضوع این

که می بایست از میزان توان بالقوه و بالفعل انسان مطلع باشیم. این موضوع ابتدا تا حد عوامانه بودن ساده به نظر می رسد، اما زمانی که به تشریح عمیق و همه جانبه آن از دیدگاه علم پرداخته و در صدد روشن ساختن موارد مشخص حاکمیت جبر و اختیار در زندگی بر آمده و تصمیمی برای کار مشخصی بگیریم، مشاهده می کنیم که کلید اصلی جواب این پرسش در گرو روشن شدن این مسئله است. کاری که ایدئولوژی و فلسفه (در شرق) و گمانه زنی رغبتی به آن نشان نداده و به همین خاطر پاسخ آنها جز کلی گوئی غیر قابل اتکا حتی برای موارد مشخص بیش نیست!

حال جهت شناخت میزان توان بالقوه و بالفعل انسان در آغاز می بایست از ساختار بیولوژیک و سیر تکامل موجود زنده و انسان که ویژگی بارز او مغز بزرگ و توان عقلانی او است آگاهی یابیم. بر اساس تصوراتی که ادیان پیرامون خلقت انسان دارند، برای انسان یا اساسا سیر تکاملی وجود نداشته و ناگهان توسط خداوند خلق شده و یا اگر در آثار دینی صحبتی هم پیرامون تکامل انسان بتوان یافت، آن ها تصورات نا روشنی هستند که از آن ها نتایج مشخص و قابل اتکائی به دست نمی آید. بر اساس این نوع تصورات، مغز و روان انسان هنگامی که انسان زاده می شود مانند صفحه سفیدی است که بعدا توسط آموزه های مذهبی و تربیتی برنامه ریزی می شود.

اما دانش به روشنی بر این تصور خط بطلان مستند و بلا تردیدی کشیده و انسان را محصول میلیون ها سال تکامل موجود زنده از تک سلولی ها تا انسان اولیه و سپس انفجار حجم مغز او از ۲۵۰ هزار سال پیش تا انسان امروزی می داند. از سوی دیگر دانش نشان می دهد که تمامی رفتار مکانیکی ما با کرم و موش و غیره مشابه، و حتی رفتار روانی ما با کمی تفاوت، مشابه انسان های اولیه و انسان هائی است که از حدود ده هزار سال پیش به سکنا گزینی و کشاورزی و اهلی کردن حیوانات و ابزار سازی پرداختند. حال همه این رفتار ها و نحوه تفکر و احساس به علت تکرار مداوم و ایجاد مراکز کنترل در مغز در نهایت تبدیل به غریزه هائی شده اند

که جهت تضمین ادامه حیات و بقای نسل خود انسان برخی در گذشته و برخی دیگر امروز ضرور بوده و هنگام تولد همه آن ها را به صورت یک کوله بار ژنتیک و موروثی به همراه دارد و اسیر آن ها است.

ما لعبتک‌انیم و فلک لعبت باز از روی حقیقتی نه از روی مجاز (خیام)
انسان با این بار چندین میلیون سال ژنتیک و غریزی و ساختار جسمی و در تفاوت خویش با موجودات زنده دیگر از سوئی یا فاقد توان هائی چون پرواز پرنده ها است و یا توان های او در بوئیدن (که سگ در این زمینه دارای توانی حدود ۲۰۰ برابر انسان است) و چشیدن و بینائی و شنیدن محدود است.

این ناتوانی های جسمی و ساختاری مثال هائی جهت نشان دادن مرزهای حاکمیت جبر بیولوژیک و توان دویدن و ابزار سازی، مرزهای اختیار بیولوژیک در انسان می باشند. اما از سوی دیگر مغز و قدرت تفکر و تعقل و تصمیم گیری انسان بر خلاف حیوانات او را مجهز به ابزاری کرده که قادر است بر بسیاری از ناتوانائی های بیولوژیک فائق آید. حال پرسش اینجا است که چگونه و چطور انسانی که ده ها هزار سال از این موهبت ها برخوردار بود، از سوئی صرفاً طی چهار سده آخر در نهایت توانست تمدن نوین را به وجود آورد و از سوی دیگر این اندازه طبیعت را نابود کند؟

قبل از پاسخ به این پرسش به این نکته نیز اشاره کنیم که توان تعقل و تفکر، بر اساس شناخت های نوین پیرامون عملکرد مغز و ناخودآگاه و نحوه رفتارهای انسان حتی طی این سده ها نشان می دهند که نا محدود نبوده و حتی قادر به نفی و یا مهار کامل غریزه های منفی موجود در آن کوله بار بیولوژیک نبوده و به این ترتیب حوزه اختیار انسان با کمک از عقل و تفکر نیز بسیار محدود می باشد. در آزمایش های گوناگون به اثبات رسیده است که تاثیر غرایز در تصمیماتی که به باور خود انتخابی و عقلانی هم می گیریم به حدی است که چند لحظه کوتاه قبل از آن، ناخودآگاه انسان تصمیم را به انسان دیکته می کند! این امر می تواند حتی در موارد و تصمیمات بسیار ساده ای (مانند انتخاب لباس و رنگ و غذا) که می

بایست از قرار آن‌ها حداقل اختیاری باشند، صادق باشد. (ن.ک. ساختار مغز و نحوه عملکرد و مشکلات بنیادین آن، م. کریم نیا)

به عنوان نمونه وجود و ادامه جنگ و خونریزی و خشونت و بی عدالتی و قساوت و نابودی طبیعت و انحراف ادیان و ایدئولوژی‌ها در زندگی انسان نمونه‌های بارز این ناتوانی‌های عقلی او بوده و بیانگر این واقعیت‌اند که توان عقلی انسان تا حدود کمی قادر به مهار غرایز منفی او است و از قدرت اختیار او بسیار می‌کاهد.

بر این اساس صرف باور به خردگرایی مشکلات مهار غرایز را چندان حل نمی‌کند. حال چنانچه معضل بنیادین خردگرایی را هم در بهترین حال به آن اضافه کنیم و غالباً از آن بی‌اطلاعیم، مشکل دوچندان می‌شود. مشکل بزرگ و اساسی خردگرایی در آن است که مغز انسان جهت تصمیم و قضاوت همچون کامپیوتر نیازمند برنامه‌ریزی (الگوی) پیشینی است و شرط کافی عقل‌گرایی متمرکز (در کنار شرط لازم که اساساً توان عقلی در انسان می‌باشد) در آن است که مغز به منطقی (نرم‌افزاری) که با علم امروز سازگار باشد مسلح باشد. آموزش دائم را در ضرورت این امر می‌بایست دانست.

ما بسیار مشاهده می‌کنیم که افراد وانمود می‌کنند که عقل‌گرا هستند و تنها به آنچه عقل می‌گوید باور دارند و به این جهت همواره خود را در انتخاب نظرات آزادانه مختار می‌دانند. اما عقل‌گرایی بدون توجه به توضیح بالا نه تنها ساده لوحانه، بلکه اساساً بی‌ثمر و غالباً انحرافی است، زیرا چنانچه تعریف عقل‌گرایی و نحوه عملکرد مغز در فرآیند این مفهوم روشن نباشد هر کسی با هر درجه از معرفت می‌تواند غیر علمی‌ترین نظر را عقلی تلقی کند. به عنوان نمونه نگاه کنید به استدلال‌ها و قضاوت اصحاب ایدئولوژی و ضد‌غریبانی که اساساً آنجا را ندیده و با نحوه زندگی مردم آنجا آشنا نیستند!

حال با بازگشت به بحث اصلی، از جانب دیگر در وجود و روان انسان موضوعاتی همچون قدرت خلاقیت، محبت و عشق و فداکاری نیز وجود دارند که بر اساس مبانی اولوسیون فرهنگی و تجربیات تاریخی و معرفتی

عواملی هستند که انسان را می‌توانند قادر به گسترش حوزه اختیار و تصمیمات خویش و مهار غرایز منفی نمایند.

در این شرایط کوشش انسان از سوئی‌گرایی به سوی آزادی و رهائی از قیود غرایز و محدودیت‌های بیولوژیک انسان داشته و از سوی دیگر مهار غرایز منفی که انسان‌ها بهتر بتوانند با هم و با کمک یکدیگر نه تنها ادامه حیات خود را تضمین کرده، بلکه زندگی خود را تا تمدنی که امروز می‌شناسیم با کمک مکاتب فکری و علمی بهتر کنند. به عبارت دیگر از طریق اولوسیون فرهنگی کوشش انسان متمرکز کاهش جبر و گسترش انتخاب‌گردید. تفاوت مابین اولوسیون مادی و فرهنگی در این است که ره‌آوردهای اولوسیون فرهنگی بر خلاف غرایز متاسفانه موروثی نبوده و آموختنی است. به همین دلیل انسان جهت انتقال ره‌آوردهای آن به دیگران و نسل‌های بعد نقاشی و خط و نگارش و نظام‌های آموزشی را پدید آورد و آنجا که زبان و خط را جهت ابراز نظرات و احساس‌های خود کافی ندانست هنر را نیز به وجود آورد.

با این توضیح مختصر این نتیجه‌گیری، که گوئی از کنراد لورنس است و کن ویلبر و دیگران آن را مورد تاکید قرار می‌دهند، منطقی خواهد بود که هرچه رشد فرهنگی انسان گسترده‌تر و عمق بیشتری داشته باشد آزادی انسان و همپای آن اختیار انسان افزایش می‌یابد. و هدف نگارنده از طرح و نگارش موضوع جبر و اختیار در درجه اول توضیح این نکته است.

به عنوان نمونه موضوع دوست داشتن (در حد نیاز به تولید مثل) و حتی فداکاری (در حد تضمین حیات نسل) غرایزی هستند که در برخی از حیوانات نیز دیده می‌شود. اما این دو موضوع در انسان با پدیده عقل و عشق و محبت و همدردی که انسان را از دیگر موجودات زنده جدا می‌کند عمق بیشتری پیدا کرده‌اند. اما می‌دانیم که هرچه فرد دارای عمق فرهنگی بیشتری باشد، موضوع عشق و عقل نیز برای او از عمق و معنای گسترده‌تری برخوردار و همپای آن حوزه اختیارش بیشتر می‌شود.

قابل توجه آن که با احتیاط می‌توان گفت که حتی عقل انسان تا زمانی که خودآگاه همراه کوشش فرهنگی در صدد تعمیق آن نباشد، صرفاً در

راستای غرایز عمل می‌کند. از ویژگی‌های عقل ناخودآگاه و سطحی، حتی زمانی که از خشونت هم فاصله گرفته باشد، این که چون اساساً ژن انسان (عنصر بیولوژیک) انحصار طلب و خودخواه است، تمامی هم و غم چنین فرد یا افرادی در زندگی همواره متمرکز فردگرایی و غریب ستیزی و بی‌اعتنائی به طبیعت است. بدون عنصر فرهنگی که قادر است غرایز منفی او را مهار کند انتظار بیشتر از چنین افراد تحت هر عنوانی (مومن و معتمد و متعهد و غیره) انسان را گمراه می‌کند.

به عنوان نمونه، برای چنین افراد معنویت و باور به خدا و روز رستاخیز چیزی جز یک معامله با خدا نبوده و تاریخ‌نشانگر آن است که در این دنیا حاصل آن در نهایت چیزی جز ریا و تزویر نبوده و نیست. عمق فرهنگی در اینجا به معنای پذیرش و تغییر نرم افزارهای منطق در مغز و خردگرایی مبتنی بر ره‌آورد‌های نوین علم در جهت جمع‌گرایی و عدالتخواهی و انساندوستی و در ادامه دوستی همه موجودات زنده و تعمیق معنویت است.

با این توضیحات انسان‌ره به این نکته نیز می‌برد که بنابراین معیار عملکرد انسان‌ها نه صرفاً پایگاه اقتصادی آن‌ها، بلکه میزان رشد فرهنگی آن‌ها نیز می‌باشد. البته با این توضیح که عامل اولیه و مهم در راه رشد فرهنگی برخورداری از یک حداقل تامین نیازهای اولیه مادی است و تا زمانی که انسان‌ها (بهرتر بگوئیم عوام) درگیر مسایل مادی هستند، نمی‌توانند در پی رشد فرهنگی باشند. اما این بدان معنا است که چنانچه ابزار قدرت در دست این قشر و یا طبقه اجتماعی، بدون برخورداری از رشد فرهنگی و تجربیات مورد نیاز زمان قرار گیرد، آن‌ها فی‌نفسه نمی‌توانند جامعه را به سوی برقراری عدالت هدایت کنند. این موضوعی است که اول بار هفتاد سال پیش اریش فروم (روانشناس معروف قرن بیست) آن را مطرح کرد و به این دلیل از مارکسیسم فاصله گرفت!

در ادامه ابتدا برگردان قسمتی از توضیحات علمی را از هوبرت ریوز (Hubert Reeves) استاد ستاره‌شناسی در بخشی از اثر معروف خود در زمینه تاریخ پیدایش و سیر تکامل مباحث پیرامون ضرورت و

اتفاق و آنچه که از دوران رنسانس فیزیک و دانش اولوسیون جهت اثبات آن‌ها عنوان کرده اند را می‌آوریم.^۱

در ادامه توضیحاتی را که در اثری جامع از یک دانشمند فیزیک روسی آمده و او آنرا بصورت یک پرسش و پاسخ با یک خواننده فرضی جهت توضیح مسایل مربوط به ضرورت و اتفاق تبیین کرده مطالعه می‌کنید. نام این دانشمند تاراسف (L. Tarassow) است و متن زیر از ترجمه آلمانی آن از زبان روسی برگردان شده.^۳ در بخش‌های دیگر این کتاب تاراسف بیشتر با توضیحاتی به زبان فیزیک و ریاضیات به اثبات نظر پرداخته است.^۲

شاپرک‌ها و قوانین فیزیک (هورت ریوز)

دو هزار و پانصد سال پیش دموکریت فیلسوف یونانی گفت که "همه چیز بر اساس تصادف و ضرورت روی می‌دهد". اما تا قرن بیستم مکاتب مختلفی پیدایش همه چیز را بر اساس ضرورت دانسته و تمامی رویدادها را بر مبنای دیکتاتوری ضرورت تلقی کرده و همه چیز را در مهمیز دترمینیسم تلقی دانسته و هرگونه باور به آزادی را تصویری باطل می‌دانستند. از سوی دیگر برخی همه چیز را حاصل تصادف دانسته و بر اساس آن هیچ ضرورت و دترمینیسمی را نمی‌پذیرفتند. بیش از دو هزار سال می‌بایست سپری می‌شد تا این نظر به اثبات رسید که ضرورت و اتفاق همزاد (koexistenz) یکدیگرند.

دوران طلائی باور به ضرورت در تاریخ علم در قرون ۱۷ و ۱۸ بود که با تکیه بر انکشافات مکانیک اجسام آسمانی و فیزیک با دو نام لاپلاس و نیوتن پیوند دارد. بر مبنای نظر متخصصان مکانیک اجسام آسمانی، نظام خورشیدی دارای مکانیسم بی‌نظیری است که مانند یک ساعت برای همه زمان‌ها به نحو شگفت‌انگیزی منظم کار (قانونمند) می‌کند.

... و با قوانین فیزیک نیوتن تصور می‌شد که آن‌ها برای توصیف همه زمینه‌های واقعیت قابل استفاده‌اند. این روح حاکم بر علم در آن دوران روشنگری و با کشف تئوری گرانش محققین را به این تلاش انداخته بود

که برای همه چیز فرمولی یافته و با معادلات ریاضی شناخت هستی را شفاف کنند. در این بین مسئله "زمان" قربانی کشفیات نیوتن شده و اساساً آن را در نظر نمی‌گرفتند. گذشته و حال اسیر معادلات دیفرانسیل شده بود.

لاپلاس بیش از هر کسی مشعوف این کشفیات بود ... برای روح انسان حاکمیت "ضرورت" بسیار فریبنده است، اما عملکرد آن ملال‌آور. در این نوع تلقی، مفاهیمی چون "غیر منتظره"، "غیر قابل پیش بینی" و "ناباورانه" واژه‌هایی چون "زیرکی" و "خلاقیت" را به وادی افسانه‌ها رهنمون کرده و بی‌رحمانه از فرهنگ لغات دانش پاک می‌شوند. واژه‌هایی چون "آزادی" و "فانتری" نیز سرنوشت بهتری نخواهند داشت.

آن‌ها آنچه را که به صورت اتفاقی روی می‌دهد ناشی از فقدان شناخت و ناتوانی انسان از روح خود با همه توانائی‌هایش توجیه می‌کردند. مدارهای ثابتی که کرات بر روی آنها حرکت می‌کنند با وجود ابهت بسیارشان تصاویر یک نواخت و ملال‌آور و یاس‌آوری هستند. آن‌ها این موضوع را که "ضرورت بی‌وقفه" تا چه اندازه محقرانه می‌باشد، نشان داده و با زیرکی حاکم بر طبیعت به هیچ وجه قابل انطباق نیست. اما این تصاویر با اشکال بسیار گوناگون و بی‌شماری که واقعیت در طول تاریخ بی‌وقفه پدید می‌آورد سازگار نیستند.

دوران طلائی باور به قطب "ضرورت" (و نفی تضاد) بخاطر گسترش دانش بیولوژی در پایان قرن نوزدهم بود. با انکشاف تئوری اولوسیون اهمیت پدیده‌های تضادفی مجدداً حیات تازه‌ای یافت. ایده فوق‌العاده ژنی داروین در این بود که موجودات زنده از طریق "انتخاب مناسب‌تر" تکامل می‌یابند و این انتخاب هوشمندانه حاصل دخالت موجودی برتر نیست. این جریان بر اساس بینش بیولوژی مدرن حاصل یک سری موتاسیون‌های اتفاقی (تصادفی) است. (موتاسون به معنای تغییر ژن به صورت اتفاقی و به وجود آمدن موجودی نو و کامل‌تر و یا گونه‌ای دیگر - مترجم).

برخی از موتاسیون ها این احتمال را افزایش می دهند که موجود بتواند به سن بلوغ رسیده و تولید فرزند کرده و این ویژه گی را به نسل بعد منتقل نموده و به این ترتیب نسل گسترش یابد.

از این دیدگاه به نظر می رسد که اولوسیون بیولوژیک را می توان بخت آزمائی عظیمی دانست برای شهرت خداوند "اتفاق". جک مونود (Jacques Monod) بیولوژیست در اثر خود تحت عنوان ضرورت و *اتفاق* در بین این دو مفهوم برای اتفاق سهم بیشتری قایل می شود. او بر این باور است که پیدایش انسان از بین حیوانات بر روی زمین امری پیش بینی نشده بوده. وقوع هردو پدیده ضرورت و اتفاق به هیچ وجه قابل پیش بینی نبودند، اما در نهایت این وظیفه صرفاً بر دوش تصادف گذارده شد.

گفتمانی پیرامون نقش ضرورت و اتفاق

تذکر: تمام خط کشی ها زیر جملات و مفاهیم در متن از مترجم است.

س: در پیشگفتار اثر خود نقش اتفاق را توضیح دادید. با این وجود من احساس می کنم که اتفاق در مجموع نقشی منفی ایفا می کند. البته، اتفاقات خوبی هم روی می دهند. اما در عین حال گفته می شود که انسان نباید سعادت خود را به دست تصادف بسپارد. اتفاقات مزاحمت ایجاد کرده و نمی گذارند که ما نقشه های خود را عملی کنیم. بهتر این است که ما به آنها وابسته نشویم. ما بهتر است سعی کنیم خود را از شر آنها رها کرده و قابل توصیه است که حتی الامکان مانع وقوع اتفاقات شویم.

ج: تصور ما عموماً در مورد اتفاق چنین است. اما امروزه این تصور محتاج یک بازنگری است. خودتان فکر کنید: آیا واقعا امکانپذیر است که مانع از وقوع اتفاق در زندگی شویم؟

س: من ادعا نمی کنم که همواره اینکار عملی است. من تنها توصیه می کنم.

ج: فرض کنیم که شما در اورژانس تصادفات اشتغال دارید. این باید برای شما روشن باشد که شما از همان آغاز نمی‌توانید بدانید که در چه زمانی تصادفی روی می‌دهد و اتوموبیل کمک را به کجا باید بفرستید و چه زمانی مداوای یک بیمار طول می‌کشد. اما جواب به یک سؤال عملی بستگی دارد: چند پزشک در درمانگاه حاضر هستند، با توجه به اینکه آنها از یک سو مدت زیادی بیکار نمانند و اما از سوی دیگر بیماران نیز مدت زیادی منتظر کمک نمانند. شما اتفاق را نمی‌توانید حذف کنید. برای جواب به سؤال شما می‌بایست تمامی اتفاقات را به بهترین نحو در نظر بگیرید. من بار دیگر تأکید می‌کنم، اتفاق را حذف نمی‌توان کرد ولی باید در نظر گرفت.

س: من اعتراف می‌کنم که ما باید امکان روی دادن اتفاقات را پذیرا شویم.

ج: ما مشاهده می‌کنیم که همیشه نمی‌توانیم با رویدادها مبارزه کنیم، بلکه می‌بایست برای آنها به عنوان عاملی فعال نقشی قائل شویم. دیگر آنکه ما می‌توانیم یک قدم جلوتر نیز برویم. موقعیت‌هایی وجود دارند که در آنها اتفاقات نه تنها نقش منفی ندارند بلکه تا حدی عامل مثبتی هم هستند که می‌بایست میزان رویدادن آنها را بالا برد.

س: من معنای این موضوع را نمی‌فهمم.

ج: بطور قطع اتفاقات می‌توانند نقشه‌های ما را بهم بریزند. اما در همان حال ما را ناچار می‌کنند که درصدد جستجوی راه‌های دیگری برآمده، توان‌های خود را ارتقاء داده و بطور فعال عمل کنیم.

س: ارتقاء در روند حل مشکلات چگونه ممکن است؟

ج: مهم این است که اتفاق می‌تواند امکانات جدیدی فراهم آورد. نویسنده آمریکایی جونز (R.F. Jones) یک داستان تخیلی علمی تحت عنوان «میزان ارتعاش» (Rauschpegel) به این صورت نگاه‌اشته است که به یک گروه دانشمند که هریک تخصص ویژه‌ای دارند رسماً اطلاع داده می‌شود که کشف مهمی انجام پذیرفته. اما متأسفانه کاشف در جریان یک انفجار به

قتل رسیده و قبل از مرگ در مورد این کشف با هیچ کس صحبتی نکرده است. در واقع اما نه کشفی صورت پذیرفته بود و نه دانشمندی به قتل رسیده بود. در اختیار این دانشمندان همه چیز پس از مرگ نفر دیگر قرار داده شد. اینها عبارت بودند از نوشته های ناخوانا و مختصر، يك لابراتوار با دستگاه های مختلف و يك کتابخانه. بطور خلاصه، در اختیار دانشمندان اطلاعات وسیع پراکنده و نامنظمی قرار گرفت که حکایت از رویدادهای اتفاقی در زمینه های گوناگون علم و صنعت می کردند: به این اطلاعات می توان ارتعاشات اطلاعاتی لقب داد. با این باور که چنین اختراعی صورت پذیرفته و پس مشکل باید قابل حل باشد، دانشمندان تلاش در جستجو کرده و واقعا موفق شدند. آنها توانستند راز نهفته در آن کشف را بر ملا کنند. به عبارت دیگر آنها از ارتعاشات اطلاعاتی توانستند با موفقیت، اطلاعات مفید کسب کنند.

س: این چیزی جز يك داستان تخیلی زیبا بیش نیست.

ج: درست است. اما ایده این داستان چیز دیگری جز تخیل است. هر اختراعی حاصل استفاده از عوامل تصادفی است.

س: من فکر نمی کنم که يك کشف مفید، بدون آگاهی عمیق تخصصی بطور تصادفی عملی باشد.

ج: من به شما حق می دهم. امکان عملی شدن يك اختراع تنها به میزان تخصص بستگی ندارد بلکه در مجموع مستلزم رشد علم نیز هست. اما در عین حال عامل تصادف در جریان اختراع نقشی بنیادین به عهده دارد.

س: آیا واقعا می توان واژه < نقش بنیادین داشتن تصادف را در هستی > مطرح کرد. من می توانم تصور کنم که اتفاقات می توانند مفید واقع شوند. اما چرا دیگر اهمیت آن می تواند بنیادین باشد؟ در نهایت امر ما زمانی با اتفاقات روبرو می شویم که آگاهی نسبت به امری نداریم و یا عملی را در نظر نمی گیریم.

ج: بر اساس این باور قطعی که اتفاق نتیجه فقدان آگاهی ما است شما آنرا در زمره واژه های < ذهنی > منظور می کنید. از این نظر نتیجه این می شود

که از آنجا که رویدادها نمی‌توانند مبنای تصافی داشته باشند، اتفاقات مربوط به مسائل فرعی می‌شوند، درست است؟

س: بله درست است. به این دلیل انسان اجازه ندارد که از نقش بنیادین اتفاق صحبت کند. متناسب با رشد علم امکانات ما هم بیشتر شده و عوامل بیشتری را در نظر گرفته و به این ترتیب حوزه‌هایی که در آنجا اتفاقات نقش ایفاء می‌کنند، تنگ‌تر می‌شوند. بی‌دلیل نیست که می‌گویند دانش، دشمن تصادفات است.

ج: نظر شما در همه حال صحیح نیست. با رشد علم امکانات پیشگویی‌های علمی بیشتر می‌شود و علم در مقابل بروز اتفاق مؤثر است. اما در همان حال به مرور روشن می‌شود که با تعمیق آگاهی‌های علمی، و یا دقیق‌تر بگوییم، هنگام گذار به حوزه‌های ملکولی و اتمی توجه به پدیده‌های اتفاقی نه تنها نقش کمتری ندارند بلکه بالعکس در این حوزه‌ها اتفاقات شروع به ایفاء نقش بسیار بارزی می‌کنند. هر روز بیشتر به اثبات می‌رسد که وجود اتفاق دیگر بستگی به آگاهی ما ندارد. درست در جهان ذرات (Mikrowelt) اتفاق نقش بنیادین ایفاء می‌کند.

س: این موضوع تازه‌ای است برای من. ممکن است توضیح بیشتری دهید؟

ج: قبلاً به شما بگویم که این موضوع داستان مفصلی دارد. در واقع از اعصار بسیار دور فلاسفه دو

نظر پیرامون اتفاقات داشتند. یک نظر با نام دموکریت و دیگری با نام اپیکور پیوند می‌خورد. دموکریت اتفاقات را حاصل «ناشناخته‌ها» دانسته و بر این باور بود که طبیعت در مبانی خود حالت جبری دارد. به اعتقاد او انسان‌ها به این دلیل دست به ساختن بت‌ها زدند تا نادانی خود را در مورد اتفاقات کتمان کنند. اما اپیکور معتقد بود که اتفاق در طبیعت ذاتی پدیده‌ها نهفته است و به همین دلیل موضوعی است «عینی». مدت‌های مدیدی از موضع دموکریت دفاع می‌شد. کارل مارکس در سال ۱۸۴۱ دکترای خود را در زمینه تفاوت بین این دو فلسفه طبیعی نوشته و در آن نظرات اپیکور را مثبت ارزیابی کرده و به این موضوع اشاره کرد که نظری که

اپیکور پیرامون اتم داشته حائز اهمیت فلسفی والا ئی است. طبیعی است که نباید برای نظرات اپیکور در مورد اتفاق غلو کرد زیرا که آنها صرفاً تصورات ناروشنی بودند. این تکامل دانش در قرن بیستم بود که نشان داد برداشت های اپیکور صحیح تر از دموکریت بوده است.

س: برای من روشن شد که من هم بدون آنکه خود بدانم تا کنون تصوراتی مانند دموکریت در مورد اتفاق داشته ام. ممکن است شما با مثال های مشخصی نقش بنیادین اتفاق را نشان دهید؟

ج: یک زیردریائی اتمی را در نظر بگیرید که منبع انرژی آن رآکتور اتمی است. در آنجا چه اتفاق می افتد؟

س: تا آنجا که من اطلاع دارم می بایست از محفظه فعال رآکتور با احتیاط لوله های مخصوص را که نوترون ها را جذب می کنند بیرون کشید. در تعاقب فعل و انفعال زنجیره ای هدایت شده عمل می کند.

در اینجا پاسخ دهنده تذکر می دهد که ما می خواهیم دقیقاً بدانیم که این فعل و انفعال چگونه صورت می پذیرد.

س: هنگام نفوذ هسته اورانیوم یک نوترون باعث تجزیه آن می شود. در این حال مقدار مشخصی انرژی آزاد شده و دو نوترون بوجود می آید. این نوترن های جدید باعث تجزیه دو هسته اورانیوم می شوند. در این حال چهار نوترون بوجود می آیند که باعث تجزیه شدن چهار هسته می شوند. این فعل و انفعال مانند بهمینی جریان و ادامه پیدا می کند.

ج: تا اینجا درست. اما نوترون اول چگونه بدست می آید؟

س: من از کجا بدانم؟ شاید در اینجا امواج کیهانی نقش بازی می کنند؟

ج: زیردریائی در اعماق دریا است و روی آن قشر عظیمی آب قرار دارد که مانع از نفوذ امواج کیهانی می شود.

س: من جوابی ندارم . . .

ج: دلیل آن این است که هسته اورانیوم نه تنها با نفوذ نوترون بلکه به عبارت دیگر به خودی خود هم می تواند «ناگهان» تجزیه شود. > تجزیه ناگهانی هسته > بصورت اتفاقی صورت می پذیرد.

س: شاید این تجزیه ناگهانی به دلایلی که اینک برای ما در حال حاضر ناآشنا است روی می دهد؟

ج: فیزیکدانان در سابق همواره و کرارا خود را با این سؤال مشغول کردند. آنها آزمایش هایی هم جهت کشف این به اصطلاح عامل پنهانی که می توانیم به عنوان فاکتورهای هدایتی روندها در جهان ذرات در نظر بگیریم، ترتیب دادند. اما عاقبت آنها به این نتیجه رسیدند که چنین عاملی وجود ندارد. در نتیجه تصادف در پدیده های جهان ذرات نقشی بنیادین ایفاء می کند. با این پرسش مهم تئوری کوانتوم خود را مشغول می کند، یک تئوری فیزیکی که در نیمه اول قرن بیستم پیرو پژوهش هایی که در روندهای جاری اتم بدست آمد.

س: من تنها می دانم که مکانیک کوانتوم قوانین حرکتی ذرات اتمی را توضیح می دهد.

ج: ما در مورد مکانیک کوانتوم بعدا صحبت می کنیم. در اینجا تنها به این اشاره بسنده کنیم که این قوانین نقش بنیادین روندهای ناگهانی و به این ترتیب نقش بنیادین تصادفات را تشریح می کنند. من در اینجا قبل از توضیحات بعدی به این نکته اشاره کنم که بدون روندهای ناگهانی نقش ایجاد کننده های اشعه ها - چه در دستگاه اشعه ایکس و چه در یک لیزر- قابل تصور نیست. این روندها به ویژه نقش مهمی به عنوان علامت آغاز حرکت دارند.

س: با این وجود برای من دشوار است که باور به بنیادین بودن تصادفات را بپذیرم. بازگردیم به مثال خودمان در مورد زیر دریائی. فرمانده زیردریائی فرمان به حرکت آوردن توربین ها را می دهد و روی هیچ تصادفی حساب نمی کند. او تنها یک دکمه را فشار می دهد و توربین ها به حرکت در می

آیند و توربین ها هم شروع به کار می کنند، مشروط بر اینکه آنها سالم باشند. در اینجا جای اتفاق کجا است؟

ج: مع الوصف این روندها در سطح پدیده های جهان ذرات وابسته به عوامل اتفاقی است.

س: در عمل البته ما با روندهایی سروکار داریم که در جهان قابل رؤیت (Makrowelt) روی می دهند.

ج: ابتدا اینکه ما هنگام آزمایش اجسام در اطرافمان، هنگام نشان دادن روابط «علت و معلول» مابین علت و معلول خواه ناخواه وارد حوزه اتمی می شویم، یعنی به سطح پدیده های جهان ذرات. دوم آنکه تصادف در جهان ذرات می تواند در چگونگی رویدادهای جهان قابل رؤیت انعکاس پیدا کند. به عنوان مثالی در این زمینه می توان اولوسیون را نام برد که بدون وقفه در جهان گیاهان و حیوانات در جریان است. مبنای اولوسیون، موتاسیون به معنای تغییر در ساختار ژن ها است. یک موتاسیون اتفاقی می تواند هنگام تکثیر سلول ها در ارگانیسم به سرعت تقویت شود. نکته حائز اهمیت اینکه، همزمان با موتاسیون (تحول تصادفی برنامه های ژنتیک) یک انتخاب (Selection) ارگانیسم هم صورت می پذیرد. این انتخاب بر اساس میزان انطباق با شرایط محیطی آنجا روی می دهد. به این ترتیب اولوسیون مبتنی است بر اساس «انتخاب تصادفی تغییرات برنامه های ژنتیک».

س: برای من روشن نیست که انتخاب چگونه عمل می کند؟

ج: مثالی بیآوریم. تعدادی از گل‌های ارکیده توسط حشرات، تخمک های ماده را دریافت می کنند. فرض کنیم که موتاسیونی اتفاق افتاده که بر اثر آن شکل و رنگ گل تغییر یافته است. به این ترتیب این گل تخمک دریافت نمی کند. حاصل کار این است که این موتاسیون به نسل بعدی منتقل نمی شود. ما می توانیم به این مسئله رهنمون شویم که انتخاب، موتاسیونی را که به تغییر شکل گل منتهی شده کنار زده است. جالب توجه آنکه گل‌های یک نوع ارکیده، پس از آنکه، از طریق موتاسیون آموخت که خودش را مستقلاً باردار کند، توانست شکل ها و رنگ های مختلف پیدا کند.

س: تا آنجا که من اطلاع دارم اولوسیون همواره در جهت بوجود آوردن انواع پیچیده تر عمل می کند. آیا این نشانی ای نیست که موتاسیون مبتنی بر اولوسیون به هیچ وجه تصادفی نیست؟

ج: شما اشتباه می کنید. اولوسیون به راه انتخاب ارگانیسم های همواره پیچیده تر نرفته بلکه در جهت انتخاب ارگانیسم های > بهتر منطبق با شرایط < عمل می کند. در این راه به زودی ارگانیسمی با یک سازماندهی والاتر و یک سازماندهی پست تر امتیاز پیدا می کند. بی دلیل نیست که در جهان امروز همزمان هم انسان وجود دارد و هم ستاره دریایی و هم ویروس. مهم این مسئله است که اولوسیون اساساً انواع جدیدی از موجودات بوجود می آورد که غیر قابل محاسبه و پیش بینی است. ما می توانیم بگوئیم که هر یک از انواع > بی نظیر< است، زیرا که <اصولاً تصادفی> پدیدار می شود.

س: من باید اعتراف کنم که به نظر می رسد تصادف در اینجا واقعا یک نقش بنیادین ایفاء می کند.

ج: به یک موضوع مهم باید در اینجا اشاره کنیم: از آنجا که نقش بنیادین تصادف را ثابت کردیم، می توانیم این باور را که انواع را خالقی خلق کرده کنار بگذاریم. هنگام جواب به این مسئله که گیاهان، حیوانات و انسان بوجود آمده اند، مذهبیون آنرا به خدا نسبت می دهند. عامل اصلی در اینجا تصادف و انتخاب هستند.

س: در اینجا نقل قول از پادشاه فریدریش دوم صادق است که صحبت از حضرت عالیجناب تصادف می کند. زمانی که از انتخاب و تصفیه صحبت می شود، پس باید منظور نظر انتخاب اطلاعات از بین ارتعاشات باشد؟ این موضوع حداقل بحث پیرامون ”میزان ارتعاشات“ (Rauschpegel) را تداعی می کند.

ج: دقیقاً درست است.

س: من باید اینجا این ادعا را تأیید کنم که با اتفاقات نمی توان مبارزه کرد بلکه باید در مقابل آنها کوتاه آمد.

ج: این موضوع را باید دقیق تر روشن کنیم. ما با دونوع تصادف سروکار داریم. تصادفاتی که ناشی از ناآگاهی ما نسبت به مکانیزم رویداد و تصادفاتی که بنیادین بوده و ربطی به درجه آگاهی ما ندارند. آن دسته از اتفاقاتی که به نقصان اطلاعات ما مربوط می شوند البته مورد دلخواه نیستند. این نوع تصادفات در واقعیت این جود ندارند. آنچه واقعیت است فقدان آگاهی است ولی ذهن ما آنرا تصادف تلقی می کند. (به این دلیل به این نوع تصادفات، اتفاقات ذهنی می گویند - مترجم). انسان در حالی که مشغول پژوهش دنیای اطراف خویش است با این نقایص مبارزه کرده و همواره بر علیه آن دست به اقدام می زند. در عین حال باید آگاه باشد که در کنار اتفاق ذهنی که مربوط به کمبود اطلاعات در مورد این یا آن پدیده است، یک تصادف واقعی نیز وجود دارد، که در ذات پدیده نهفته است. انسان باید متوجه نقش مثبت و خلاقانه اتفاقات نیز باشد. در این زمینه انسان باید واقعا به استقبال تصادف برود. انسان باید بداند که چه زمانی لازم است موقعیت های ویژه ای پدید آورد که مملو از اتفاقات باشند تا بتواند از این موقعیت ها بهره برداری کند.

س: آیا انسان می تواند با تصادفات این نوع عمل کند؟ آیا اینکار شبیه آن نیست که انسان تلاش کند امر غیر قابل هدایتی را هدایت کند؟

ج: علم و تجربه نشان داده اند که انسان در شرایط مملو از اتفاقات می تواند راه خود را آگاهانه پیدا کند. روش های محاسبه ویژه ای در دسترس هستند که از عوامل اتفاقی بهره می گیرند. تئوری های ویژه ای هستند که به عنوان مثال تئوری هدایت، تئوری جستجوی تصادفی و غیره.

س: فهم این مسئله که یک تئوری علمی بر مبنای تصادف استوار باشد، دشوار است.

ج: من در همین حال تاکید می کنم که اتفاقات امکان پیشگویی علمی را اساسا نفی نمی کنند. ویژگی بارز تصادف هرگز به این معنا نیست که دنیای اطراف ما بی نظم و بهم ریخته شکل گرفته. تصادف اساسا به این معنا نیست که قطعا روابط علت و معلولی ای وجود ندارند. البته به این

موضوع بعدا خواهيم پرداخت. شما دنيائي را تصور كنيد كه در آن عامل عيني اتفاق اصلا وجود نداشته باشد.

س: اين يك دنياي منظم و ايده آلي است.

ج: در چنين دنيائي موقعيت هر پديده اي را بطور وضوح مي توان به موقعيت هاي پيشين آن رجعت داده و از جانب ديگر وضعيت آتي آنرا نيز مشخص كنيم. در اين حال زمان حال و گذشته با آينده بطور مستحكم پيوند مي خورند.

س: كليه رويداها در چنين دنيائي از قبل قابل پيش بيني مي شوند.

ج: دانشمند فرانسوي قرن نوزدهم لاپلاس (Laplace) دقيقا اين رابطه را پيشنهاد كرد. موجود خارق العاده اي را در نظر بگيريد كه از تمام جزئيات گذشته و آينده دنيا باخبر بوده باشد. نامبرده مي نويسد: ”روحي كه تمامي نيروهاي طبيعي و موقعيت هاي نسبي همه چيزهائي را در طبيعت و در زمان مشخصي مي شناخته و در موقعيتي بوده كه مي توانسته اين اطلاعات را تحليل کرده و در يك فرمول حركتي بزرگترين چيز را در هستي در کنار حركات سبك ترين اتم ها خلاصه كند. در اين صورت گذشته و آينده در مقابل ديدگانش قرار دارند”.

س: يك جهان بطور دقيق منظم نمي تواند واقعي باشد.

ج: به اين ترتيب اين تصور دشوار نيست كه يك جهان واقعي جائي براي اتفاق باز گذارد. حال به مسئله رابطه بين علت و معلول باز مي گرديم. در جهان واقعي روابط علي چيزي جز روابطي كه به احتمالات مربوط مي شود، نيستند. تنها در موارد خاصي (منجمله هنگام حل مسائل در كتب مدرسه اي) ما با روابط روشن و قطعا جبيري سروكار داريم. در اينجا ما به يكي از مفاهيم دانش نوين نزديك مي شويم - مفهوم احتمالات.

س: من با اين مفهوم آشنا هستم. چنانچه من مثلا طاس بياندازم مي توانم با شانس مساوي منتظر يكي از شش عدد باشم. انسان مي تواند ادعا كند احتمال افتادن يكي از شش عدد مساوي است و معادل $1/6$ است.

ج: و میزان احتمال اینکه دو عدد اول يك اتوموبیل چهار شماره ای که تصادفا از مقابل شما می گذرد مساوی باشند، چقدر است؟ (فرض کرده ایم که شما کنار خیابان ایستاده اید).

س: این احتمال برابر با $1/10$ است.

ج: بنابراین چنانچه شما تامل داشته باشید و به تعداد زیادی اتوموبیل توجه کنید، تقریباً يك دهم تمام اتوموبیل هائی که از مقابل شما می گذرند دارای دو عدد اول مساوی خواهند بود. بگوئیم ۳۰ عدد از ۳۰۰ اتوموبیل دارای این شماره ها خواهند بود. شاید این تعداد ۲۷ و یا ۳۲ باشند، لیکن هرگز ۱۰ یا ۱۰۰ عدد نخواهند بود.

س: احتمالاً اینگونه خواهد بود.

ج: در این حال البته شما نیازی ندارید کنار خیابان بایستید. نتیجه را می توان قبلاً پیش بینی کنید. این دقیقاً مثالی است در مورد پیش بینی مبتنی بر احتمالات. توجه کنید که چند عامل اتفاقی در این شرایط مؤثرند. يك اتوموبیل می تواند قبل از اینکه به نزد شما برسد دور بزند. دیگری می تواند بایستد یا به دست چپ و راست بپیچد. اما معذالك در امروز و فردا و دیگر روزها از بین ۳۰۰ اتوموبیل حدود ۳۰ عدد آنها دارای دو شماره اول مساوی هستند.

س: به نظر می رسد که با وجود عوامل اتفاقی این موقعیت از نوعی ثبات برخوردار است.

ج: به این ثبات، ثبات آماری می گویند. مهم این نکته است که این ثبات آماری نه با وجود عوامل اتفاقی قابل مشاهده است، بلکه این اتفاقات صحت آنرا تضمین می کنند.

س: به نظرم می رسد که ما در همه حال با پیش بینی های متکی بر احتمالات سروکار داریم. بر همین منوال نیز به عنوان مثال پیش بینی وضع هوا و نتایج بازی های ورزشی صورت می گیرد.

ج: کاملاً حق با شما است که روابط علی (آماری) متکی بر احتمالات يك نوع عمومی از رابطه ها است که ضرورت و اتفاق ها در آن با هم پیوند

خورده اند، در حالی که در رابطه ها با پیشگوئی های قطعی صرفا ضرورت ها در نظر گرفته می شوند. به همین ترتیب موتاسیون اتفاقی است، اما جریان انتخاب طبیعی پس از آن نتیجه منطقی و یا به عبارت دیگر ضروری است.

س: این موضوع را می فهمم. تجزیه یکایک هسته های اتمی در راکتورها تصادفی هستند اما ادامه فعل و انفعال زنجیره ای ضرور است.

ج: در مثالی دیگر کشفیات فی نفسه تصادفی هستند. اما در عین حال باید موقعیتی باشد که پیدایش این اتفاقات را مساعد کند. لازمه آن پیشرفت علم، تا حدی تکامل ابزارهای سنجش و تعلیم پژوهشگران است. اختراع امری است تصادفی، اما آنچه که ضروری (دارای قانونمندی) است منطقی تکامل است که در نهایت منجر به کشفی می شود.

س: من اکنون متوجه می شوم که چرا نقش بنیادین اتفاقات منجر به بی نظمی در جهان ما نمی شود. اتفاق و ضرورت دست در دست یکدیگر حرکت می کنند.

ج: آری. فریدریش انگلس موضوع را اینطور توضیح می دهد: ” در جایی که در طبیعت به نظر می رسد تصادف حاکم است، در هر زمینه ای مدتهای زیادی است که در آن يك ضرورت و قانونمندی درونی به اثبات رسیده و خود را بر این اتفاق تحمیل می کند.“

س: تا آنجا که قدرت فهم من اجازه می دهد سامان گرفتن نظم و قانونمندی از میان انبوهی از اتفاقات است که مفهوم احتمالات را موجب می شود؟

ج: کاملاً صحیح است. توجه کنید: عناصر منفرد گاهی تغییر می کنند. در همان حال تصویر در مجموع ثباتی را نشان می دهد. این پدیده را با احتمالات تبیین می کنند. به این دلیل دنیای ما بصورت جهانی منعطف، دینامیک و تکامل پذیر به منصف ظهور می رسد.

س: از این موضوع می توان نتیجه گرفت که محیط زیست مان را می توانیم دنیای احتمالات بنامیم.

ج: ما بهتر است آنرا دنیائی قلمداد کنیم که بر اساس احتمالات بنا شده. حال ما (در بخش های بعد) این پژوهش را پی گرفته و توجه خود را متمرکز دو گروه از سئوالات می کنیم. ابتدا نشان می دهیم که انسان چگونه می تواند تصادف را رام کرده و به این ترتیب دشمن خود را مبدل به حامی و همیار کرده، آنهم به صورت بهره گیری چند جانبه احتمالات در فعالیت های علمی و عملی. دو دیگر با استفاده از ره آوردهای فیزیک و بیولوژی نوین نشان می دهیم که قوانین بنیادین طبیعت متکی بر احتمالات هستند. ما روشن می کنیم که مجموعه جهان اطراف ما (هم طبیعت و هم جهانی که انسان در فعالیت هایش آنرا تغییر می دهد) فی الواقع متکی بر احتمالات است.

پرسش و پاسخ تاراسو در اینجا به پایان می رسد. این بخش را با دو نقل قول یکی از پاسکال (Blaise Pascal) دانشمند فرانسوی که در همین اثر آمده و دیگری که از نویسنده اثر است، به عنوان نتیجه گیری مختصر به پایان برده و علاقمندان به تعمق بیشتر در امر ضرورت و اتفاق را به مطالعه این اثر تاراسو ترغیب می کنیم.

” به این ترتیب این دانش که دقیق بودن در اثبات ریاضی اتفاق را با نا اطمینانی اتفاق به هم پیوند زده و این دو مسئله را که در ظاهر یکدیگر را نفی می کنند آشتی داده، می تواند مدعی حمل این دو عنصر متضاد در این نام حیرت آور شود: ریاضیات اتفاقات“.^۳

” با وجودی که جهان اطراف ما مملو از اتفاقات است، در عین حال از یک سازماندهی خوب و در بسیاری از جهات منظم برخوردار است. تاثیر قدرت از هم پاشاندن سازماندهی اتفاقات در مقابل تاثیر روندهای تنظیم کننده (Regelungsprozesse) و خود تنظیم کننده (Selbstregelung) قرار دارد“.^۴

موضوع قابل اهمیت در این زمینه اینکه تاراسف اثر خود را اول بار در سال ۱۹۸۴ انتشار داده است. از سالهای ۱۹۷۰ به بعد فیزیک به ویژه به ره آوردهای جدیدی منجمله در حوزه ذرات تشکیل دهنده اتم و روندهای بهم ریخته (Chaostheorie) و غیره رسیده که تاراسف نمی توانسته در

آنزمان به آنها آگاه بوده باشد. البته نظر او پیرامون بنیادی بودن تصادف بیشتر به اثبات رسیده لیکن در فاصله این چند سال ظرایف دیگری را علم در این میان بویژه در مورد روابط علی و اینکه چگونه می تواند يك علت موجب معلول های گوناگون شود یافته که امروز بناچار باید با آنها نیز آشنا شد و ما هم در حد توان به اینکار خواهیم پرداخت. اما ذکر این موضوع روشن کردن این نظر است که سرعت گسترش علم نسبت به دوران قدیم چنان رشد کرده که نظرات فلسفی و علمی حتی دو دهه قبل را باید با احتیاط مطالعه کرد. به هر حال این جریان نشان می دهد که علم امروز تا چه حد دینامیک بودن فکری بیشتری را از انسان پیرامون شناخت طلب می کند.

نصیحت گوی رندان را که با حکم قضا جنگ است دلش بس تنگ می بینم، مگر ساغر نمی گیرد؟ (حافظ)

منابع

۱- Schmettrtlinge und Galaxien, Hubert reeves,

Hanser Verlag, Muenchen 1992, S. 79-82

۲- Wie der Zufall will?, L. Tarassow, Spektrum

Verlag, 1998, S. 9-16

۳- پیشین، ص ۲۱

۴- پیشین، ص ۸۳

دهقان چيني و اتفاقات

يك دهقان چيني اسب برازنه‌اي داشت که چند مدال برده بود. اين اسب روزي فرار کرده و گم مي‌شود. همسايگان از روي دلسوزي نزد او آمده و ضمن همدردی به او مي‌گویند که تو از قرار انسان خوش اقبالي نيستی؟ دهقان جواب مي‌دهد: شايد.

پس از يك هفته اسب به خانه بازگشته و با خود پنج اسب وحشي نیز به همراه مي‌آورد. همسايگان باز به او مراجعه کرده و به دهقان مي‌گویند تو انسان خوشبختي هستی، دهقان در جواب مي‌گويد: شايد.

روز بعد پسر جوان دهقان سعي مي‌کند که يکي از اسب‌هاي وحشي را رام کند ولي اسب وحشي او را به زمين پرتاب کرده و پایش مي‌شکند. باز همسايگان به دهقان مراجعه کرده و مي‌گویند واقعاً بدشانسي آوردید. دهقان باز پاسخ مي‌دهد: شايد.

سه روز بعد ارتشي‌ها به دهکده آمده و شروع به سربازگيري مي‌کنند. آنها کلیه جوانان دهکده را با خود به سربازي برده به جز پسر اين دهقان را، زیرا که پاي او در گچ بود و با اين شرایط بدرد ارتش نمي‌خورد.

جمع بندی ای کلی در مورد موضوع امید

در زیر در حد توان و خلاصه وار نتایجی را که از ره آوردهای علوم در مورد موضوع امید می توان گرفت بر می شماریم:

- در هستی امید و تلاش دائم و مستمر و خلاقیت لازمه حیات است.
- مبانی اولوسیون فرهنگی در انسان به عنوان ابزار ضروری جهت خلاقیت، است.
- امید بدون حرکت و خلاقیت به فساد و ضد حیات منتهی می شود.
- ناامیدی ضد علمی است. منشأ آن یا بیماری است و یا ادراک ناصحیح و ناقص قوانین علمی و کمبود اطلاعات لازم.
- عرفان علمی نه تنها مخالف دانش نیست، بلکه بر اساس مبانی اعتقادی خود علمی را پذیرا است که در راستای اولوسیون فرهنگی عمل کند.
- در قوانین عدم تعین، نسبت زمان و مکان و ارتباط آنها با یکدیگر، احتمالات را جایگزین مطلق اندیشی و جزمیت می کند. باین خاطر آینده قابل پیش بینی نیست و به دست ما ساخته می شود و نقش امید را در اینجا می توان جستجو کرد. ما در بهترین شرایط می توانیم احتمال رویدادی را پیش بینی کنیم.
- مدل های ذهنی ای که انسان از واقعیت جهت ادراک و قضاوت می سازد، ممکن است مدلی کاملاً متفاوت با آنچه واقعیت است، باشد. تردید در صحت نظرات همواره به عنوان ایجاد انگیزه خلاقیت و تطابق بیشتر ذهن با واقعیت بشمار می رود.
- تصادف در طبیعت امری نهادینه است و با عدم تسلط ما به قوانین ربطی ندارد.
- قانون عدم تعین (قطعیت) در فیزیک کوانتوم پلی است بین قانونمندی و تصادف در حوزه پدیده های میکروسکوپی (غیر قابل رویت). از این رو پیش بینی پدیده های پیچیده تنها می تواند بر اساس احتمالات

صورت پذیرد. قوانین آماری و اولوسیون فرهنگی تا حدودی این راه را تسهیل می کنند.

- دانش اکولوژی نشان می دهد، که همه پدیده های طبیعی و اجتماعی، برخلاف بینش سنتی در علم، از پیچیدگی ویژه ای برخوردار اند. در این پدیده ها بجای توجه به اجزاء باید به کلیت، بافت ها و ارتباطات فی مابین و نظام اطلاعاتی حاکم بریک سیستم دقت کرد. این روش ما را به کلیت گرائی می رساند. این روش را ما در این نوشتار بکار بردیم.

- درک بافت ها و ارتباطات را دانش سبیرنتیک تشریح می کند.

- قانون اولوسیون این امکان را به ما می دهد که برای تمامی پدیده های مادی و ذهنی، اعم از فرهنگی، هنری، تاریخی، سیاسی و غیره یک تاریخ و یک سیر تحولی در نظر گرفته و مکانیزم احتمال تحولات آن ها را در آینده ادراک کنیم.

به حباب نگران لب یک رود قسم،
و به کوتاهی آن لحظه شادی که گذشت،
غصه هم می گذرد،
آنچنانی که فقط خاطره ای خواهدماند،
لحظه ها عریانند،
به تن لحظه خود، جامه اندوه میپوشان هرگز...!!
زندگی ذره گاهی است،
که کوهش کردیم،
زندگی نام نکویی ست،
که خارش کردیم،
زندگی نیست بجز نم نم باران بهار،
زندگی نیست بجز دیدن یار
زندگی نیست بجز عشق،
بجز حرف محبت به کسی،
ورنه هر خار و خسی،
زندگی کرده بسی،

زندگی تجربه تلخ فراوان دارد،
دوسه تا کوچه وپس کوچه واندازه يك عمر بیابان دارد
ما چه کردیم و چه خواهیم کرد در این فرصت کم؟ (سهراب سپهری)