



معنای زندگی از دیدگاه روانشناسی

گفت و گو با علی رضا شری
نمونه پروان

دکتر علی رضا شری، فلسفه اسلامی را نزد استاد رضی شری رازی آموخته و پس از فراغت از تحصیل در رشته طب در دانشگاه علوم پزشکی ایران، در دانشگاه آکسفورد تحت آموزش نظر روانشناسی ونگ قرار گرفته است. وی مدرس دانشکده روانشناسی است و مرکز مطالعاتی خانه توانگری را در ایران اداره می‌کند.

xxx

در دو دفتر پیشین معنای زندگی، مقاله و مصاحبه‌ای از فلسوف امریکایی جان کاتینگهام به چاپ رسیده و در آن این مطلب مورد بررسی قرار گرفت که فلسفه، دین و روانشناسی، به رغم اینکه عموماً مثلی متنازع در نظر گرفته می‌شوند، از پویایی عمیق با یکدیگر برخوردارند و افزون بر این اکنون زمان آن فرا رسیده است که فلاسفه، حامیان ادیان، و روانشناسان هرچه بیشتر به یکدیگر نزدیک شوند و به شش از پیش از وجود هم بهره‌مند گردند. این موضوع باعث شد که به حضور شما برسیم که علاوه بر استادی روانشناسی بر دو حیطه دیگر نزد دستی‌دارید. پس اگر ممکن است به دنبال هم این موضوع بحث را با رابطه‌های فلسفه و روانشناسی آغاز کنیم.

فلسفه بحثی قدیمی‌تر از روانکاوی است و شش روانکاوی همان‌شش فلسفه است. در واقع روانکاوان زائیده مشروع اندیشه‌ها و اواخر قرن نوزدهم از فلاسفه هستند شاخه‌هایی که برخی اوقات نمی‌توانند آنچه را روانکاوی ندانند.

البته روانکاوی با جامعه فلسفه کاری ندارد و عرصه‌ای به نام وجود انسان را برمی‌گزیند و اثبات می‌کند که انسان بخشی به نام ساینکی (روان) دارد. اثبات این که ما روان داریم اثبات فلسفی است، و در حوزه علم Science نیست و بقیه مکاتب درمانی روی مفهوم هم‌ساینکی بنا می‌شوند. پس فروید برای اثبات اینکه ما دارای ضمیر ناخودآگاه هستیم به شش از اینکه ورود علمی کرده باشد از قدرت فلسفه خود استفاده کرده است. روانکاوی شش‌وه‌ای است که فلسفی شروع می‌شود و علمی Scientific به شش می‌رود به دلیل هم‌ساینکی، روانکاوی قطعاً فلسفه را ندارد و چون در روان آدمی موضوعاتی مانند فردیت Individuation اضافه می‌شود، از حالت جزمیت فلسفی دور می‌شود. فردیت به ما گوشزد می‌کند که فقط با مقوله‌ای فلسفی مواجه نیستیم و پای مقوله‌ای زیستی نداریم. روانشناسی چگونه به بحث معنای زندگی می‌پردازد؟ آهانچنان در بحث‌های روانشناسانه از معنای زندگی، پای فلسفه داریم یا نه؟

شاید چرا که زندگی ورود به بحث معنای زندگی بحثی فلسفی باشد، اما پاسخ‌هایی که برای آن موجود است لاجرم فلسفی نیست، و از ابعاد گوناگونی می‌توان به آن پاسخ گفت. چیزی که توجهم را زمانی در مورد معنای زندگی به خود جلب کرد قاعده تعرف الاشياء باضدادها بود. برای فهم معنای زندگی باید "بی‌معنی" را ادراک کرد. بی‌معنی‌های بسیاری در انسان‌ها رخ می‌دهد.

مثلاً بی‌معنی‌ها به خاطر فقدان از معروف‌ترین بی‌معنی‌هاست. عشق را زمانی ادراک می‌کنیم که تنها بی‌و نفرت را تجربه کنیم، سلامتی را وقتی می‌فهمیم که دابتی شده‌ایم. امید که فرومی‌زند به ما امیدواری را آآوری می‌کند. معنادار بودن از مفاهیمی است که به خودی خود قابل ادراک نیست، مانند نور که از به منشوری دارد که آن را تجزیه کند تا شناخته شود.

در سنت ونگی، زندگی آدمی چهار مرحله دارد:

1. مرحله من و والدین PARENTS-EGO

2. مرحله من و دنیا WORLD-EGO

3. مرحله من و خود شستن SELF-EGO

4. مرحله خود شستن و خدا GOD-SELF

هر مرحله از معناداری و بی‌معنی‌های خودش را دارد. کودکی که در مرحله اول امنیت لازم را دریافت کند، می‌تواند

در زندگی‌های دغدغه‌های دیگر را نیز تجربه کند و گرنه به شخصی مبدل خواهد شد که به بحران امنیت دچار است و تا انتهای عمر خودش از هر چیزی برای بیشتر کردن امنیتش استفاده می‌کند، چه تحصیلات، چه عشق، چه ازدواج، چه مهاجرت، همه و همه در ذیل ترس امنیت فرد از تجربه ناامنی، انتخاب می‌شوند. فرم حادثه ناامنی، عقده مادر (Mother Complex) هر تجربه از دوری برای زبانی تقلا، خطر هرگونه از پرهیز برای خود زندگی در فرد که گریز می‌نام (Complex) ترس و رورسکی انجام می‌دهد.

در مرحله "من - دنیا" World-Ego، تلاش انسان برای به دست آوردن تحصیل، کار، درآمد، عشق، ازدواج و فرزند است و در این مرحله به کاری مسبب بی‌معنای می‌شود و پرکاری نیز سبب فرو افتادن از آن سر بوم و بازهم بی‌معنای خواهد شد! معنی موضوع به نحو مستقیم فرمولی ندارد، همه‌ش با دیدن نویسنده زندگی کندم که بی‌تعادل نشویم. در مانیسالی اتفاقات بزرگی رخ می‌دهد. گاهی کسی که در مرحله قبل تلاشهای خودش را کرده و امنیت آنها را در کار، کسب، درآمد و ازدواج به دست آورده است در سن ۳۵ تا ۴۰ سالگی ممکن است ناگهان یک روز صبح با این احساس از خواب برخیزد که هیچ حسی به هیچ کاری ندارد! شاید در ابتدا این احساس را بی‌پای خستگی روانی ناشی از روزمرگی بگذارد که با مسافرتی از مانیس خواهد رفت. اما پس از بازگشت نیز این احساس بی‌معنای همچنان به قوت خود باقی است. امکان دارد دو دیدگاه خطرناکی مانند رابطه موازی عاطفی، الکل، شغل جدید، و مهاجرت و... را تجربه کند. اما پس از چندی همان حس به سراغش خواهد آمد! انجاست که ایمان آدمی دستخوش تزلزل قرار می‌گیرد و اگر فرد بازتعمیری از ایمان به خدا، نسبت خودش با هستی و مرگ، که همه فلسفی و معرفتی هستند، نداشته باشد در عمل به ورطه بحران مانیسالی غوطه‌ور می‌شود و بی‌معنای شدیدی فلسفی را تجربه می‌کند که ظاهراً با افسردگی هم چسبیده‌تر می‌شود.

نسبتی که من با مفاهیم دینی برقرار می‌کنم نیست که چه ایمان‌های مذهبی و چه ایمان‌های غیرمذهبی در انسان‌ها، معنا ایجاد می‌کند. البته با دیدن مراقب بود که هرچقدر فرد به شما قوی‌تر باشد، ایمانان زودتر احتیاج به بازسازی دارد، همان مفهومی که در فرهنگ اسلامی از آن با مفهوم عدل کردن یاد می‌شود. در جوامعی مانند جوامع ما انسان‌ها با ایمان‌های مرحله "من - دنیا" World-Ego پیش می‌آیند و تصور می‌کنند در مرحله "من - خود" Self-Ego هم نسخه‌های قبلی جواب می‌دهند در صورتی که این طور نیست، و وقتی پرسش‌هاشان بیشتر و جدی‌تر می‌شود، کابوس بی‌جوابی آغاز می‌شود. در مرحله "من - دنیا" World-Ego چون فکرها و به تبع آن نیز ازها در سطح پائین‌تری قرار دارد خدای تعریف شده آدمی نیز در سطح همان نیز از و فکر است خدای این مرحله کسی است که کسب و کار ما را رونق می‌دهد و برکت از نظر ما فقط در حد ازدواج خوب، دانشگاه ممتاز و قبولی آزمون استخدامی تجلی می‌کند اما بتدریج با ورود به مرحله SELF-EGO، این دست‌نیزها پیش‌پا افتاده جلوه می‌کند و حال سوال اینست که آیا این برای سوالات عمیق‌تر زندگی به ویژه در مرحله سوم یعنی من و خود Self-Ego نیز حرفی برای گفتن دارد؟! البته اتفاقاً شکوه اصلی دین در معنا نیست که به این دوران غروب می‌دهد و طلوعی عظیم بر می‌آورد. ساحت بحث ما بزرگ کردن دین نیست، من تجربه درمانگری خود را می‌گویم که با صدها مراجع در طول این ۱۳ سال مواجه بوده‌ام که بی‌معنا شده‌اند. شخصاً بندرت دیده‌ام دین‌داری واقعی دچار بی‌معنای مانیسالی شود و نتواند از پس آن برآید زیرا مانهای فرورفته این دوران دچار زش می‌شوند و شخصاً دیدن دار به سراغ روشهای جدید می‌رود و مفهوم خداوند و دین و اخلاق برایش بعدی تازه می‌آیند.

دوره‌ای که دیگر این لباس دوره جوانی به تن مدت‌ندین مانیسالی نمی‌رود و لباس فاخرتری برآزنده آنان است. در دوران من-خود نسخه‌های من-دنیا معمولاً نه تنها انسان‌ها را معنادار نمی‌کند که آنها را بی‌معنای می‌سازد. به تعبیر مولوی ایمان‌های دینی اگر نونشوند قطعا بی‌معنای بدی را تجربه خواهند کرد.

چه سنت‌های فلسفی - روانشناختی دیگری در باب بی‌معنای ای که انسان با آن مواجه می‌شود روکردهای کاربردی تر و قابل توجه‌تری ارائه کرده‌اند؟

می‌توان به سنت آگوستینوس است هم در این باره اشاره کرد. سنت‌های آگوستینوس است، اروین الوم و... و ه‌های فلسفی تر و روانشناسی تر هستند که الزاماً راه حلی به بیمار ارائه نمی‌دهند ولی راجع به تفکر او صحبت می‌کنند و باور مراجع را تصحیح می‌نمایند و معتقدند تعریفی که شخص از وجود خود دارد تعریفی می‌کند که عالم را چگونه ادراک کند. از دیدنر سنت‌ها، مکاتب شناختی رفتاری (Behavioral Cognitive) آلبرت الیس (Ellis Albert) و اروین بک (Beck) است. گاهی در کلاس روان‌درمانی برای دانشجویان داستانی از کتاب نظریات روان‌درمانی جیمز پروچسکا (James O. Prochaska) است. مثال و کند می‌آورد که اشاره زندگی نفس در آدمی باور سهم به که کند می‌نقل (James O. Prochaska) اقانوس از دیدن شخصی که دیدگاه عرفانی دارد، مظهر بی‌کراتگی هستی و خداوند است. برای کسی که در کودکی تجربه غرق شدن برادرش در آب را دارد، اقانوس احتمال خطری مهم، و برای کسی که دنبال رنگ گرفتن در آفتاب

ز برای ساحل است، اقیانوس فرصت ز با بی بیشتر است. پس یک واقعه برونوی واحد سه برداشت و سه رفتار متفاوت می آفرند. سه عنصری که در اینجا موجود است عبارتند از:

۱. اقیانوس یک جلوی نشستن مثل، برونوی خاص (Activator) محرک یک: A
(Belief) باور ذهنی هسته: B

(بالا در مثال استراحت ادعا و تعمیق افرازی و ترس) محرک A ن به پاسخ: C

از لحاظ درمانی مانور دادن روی C، معنی پاسخ درمانجو به محرک، بدون آنکه به ریشه مشکلات درمانجو معنی نحوه تقسیر او از زندگی B، سری زده باشم، نادرست است. بدون معنا که بنا شد تنها در پی تقسیر پاسخ درمانجو به محرک باشم. ما فقط می توانیم روی B متمرکز شویم. اما من معتقد است فارغ از آن که اکت و تورچه باشد با روی B معنی هسته ذهنی همان باور Belief متمرکز کرد. پس واقعه برونوی یکی است ولی آن واقعه ممکن است به شما معنا دهد و دیگری را بی معنا سازد. بنابراین مشخص می شود که معنادارندگی یک تکنیک، بستگی به نوع بی معنای هر انسانی دارد. جیمز هولیس (Hollis James)، نوگن مشهور، در کتاب مرداب های روح (Soul the of Swampland) اشاره می کند که کسری از بی معنای ها به آن علت پدید می آید که انسان ها به ناگاه با آن مواجه می شوند که بار تصمیماتی را که در شرایطی، به دلایلی گرفته اند نمی توانند به دوش بکشند. برای مثالی از آن نوع بی معنای هولیس داستان را از یک مراجع سالمند که با پرسشی بزرگ روبرو شده است نقل می کند. داستان آن بانوی سالمند از آن قرار است که در جوانی در یکی از گتوهای هودان و ن، در حالی که مسجی و دختر دندان پزشکی مشهور است توسط زوهای گشتاپو به زعم کل می بودن دستگیر و به اردوگاه کار اجباری برده می شود. تلاش های بسیار برای اثبات کل می نبودن موثر واقع نمی شود، تا آنکه به ناگاه یکی از افسران اس اس او را می شناسد و گرچه از مرگ نجات می آید به سبب آنکه شاهد جنایات نازها بوده است محکوم به کار اجباری بدون اعدام تا پایان جنگ می شود. پس از جنگ به آمریکای مهاجرت می کند و زندگی نوینی را ترتیب می دهد. ولی با آن حال رفته رفته احساس بی معنای در او شکل می گیرد، زیرا نمی تواند بار گناه زنده ماندن خود را تحمل کند. پرسش چندین زنی درباره معنای زندگی، یک پرسش روانکاوانه است.

در نظام ونکی آن جمله متضمن آن است که: شاید الزاماً جواب خلی روشنی برای آن سوال موجود نباشد. شاید آن موضوع از آن دست مقولاتی در زندگی باشد که به جای حل با دهمضمش کرد. درست ونکی در فرآیند رشد آن زن با دید او در کجای زندگی خودش است؟ چرا به آن گناه احتیاج داشته؟ آن گناه فقط گناهی زستی برای زنده ماندن بوده است؟ آن بحث در اینجا مطرح است او در حال پوشاندن گناه دیگری است که در حال حمل آن است؟ درست ونکی انسان پی به آن می برد که انسان خلی بیچیده تر از آن است که فکر می کند. از جایی به بعد پرسش های ما در زندگی اشتباه است که بی معنای می شویم. اگر درست پرسش کنیم شاید قضیه فرق کند. آن انسان قدرت هضم آن ابهام را دارد؟ چه زجالبی که در آن سنت ها وجود دارد آن است که به انسان ها توصیف می کند در تاریکی ز چه زی بجوید. گاهی انسان با دید در تاریکی بماند تا ذره ذره چه زی را بجوید.

از نگاه روانشناختی بی معنای را که امروزه گریبانگیر انسان ها شده است چگونه ارزیابی می کند؟ در عالم متکثری از، مصرف گرایی بیش از حد، شبکه های ارتباطی حجیم و... که مدرنیت به ارمغان آورده است، انسان ها دچار بی ریشگی هم شده اند. درست است که آسوده تر زندگی می کند ولی آرامش کمتری هم دارد. در این و اسطوره در اینجا می تواند با کمی قداست دادن و رازآلودگی به زندگی انسان ها معنا دهد و آن باعث می شود انسان ها در جای سکوت کنند. البته منظورم آن نیست که ناز به خرافه زدایی ندارند. انسان ها بی که سنت و آن دارند معنا دارند به شرط آن که ادراکی از آن داشته باشند، اگر بدانند که هر سنت و آن بی استعاره از چه است. همه آن ها برمی گردند به آن که فردیت شما و تجربه های شما و زستی شما معنای زندگی شما را می سازد. در روانشناسی با تعریف استعاره انسان ها از زندگی می توان به معنای زندگی افراد دست یافت. من برخی از آن استعاره ها را در مورد مولوی بررسی کرده ام تا در اینم او خود را در قالب چه تصویری کرده و هندسه ذهنی او چه بوده است. برخی از استعاره های که او خود را در قالب آنها به تصویر می کشد شاه کلیدها بی هستند که خود را بواسطه آنها به ما معرفی می کند مثل استعاره آب در بی تی که می گوید:

همن بی بن که ناطقه جو می کند تا به قرنی بعد ما آبی رسد

ا در جایی که به او به خاطر طرب و.. اشکال وارد می شود منطق جالبی دارد که:

گر شوم مشغول اشکال و جواب تشنگان را کی توانم داد آب

اینجا ز معنای زندگی بحث می کند. چه ادراک درستی از مختصات خود در رصد خانه عالم و کهکشان زندگی به ما ارائه می دهد. مولوی دستگاه معرفتی خود را بر آب و سقالت بنا می کند و به آن صورت هر چه ز معنای خود را پدید می

کند. معنی تشنگی مردم آنقدر برای ش دغدغه زاست که خود را سقای مردم می بند و سقا آنقدر کارش مهم است که دیگر دغدغه ای برای ش باقی نمی ماند جز سقا مت و اینکه تا ۴ ها ش را صرف رفع وسوسه های گزافه گویانی نکند که بغض او را در سینه می پروراند.

اگر بخواهید از منظر یک روانشناس به بحث معنای زندگی بنگردید، با توجه به تجربیات و درمانجوهایی که با آنها در تماس بوده اید، برای معناداری انسان این روزگار چه توصیه ای دارید؟
من جمله آن فیلسوف فرزانه ایرانی را در بحث اصناف دینداری می پسندم که تاکنون هیچ عارفی خودکشی نکرده است درحالی که فلاسفه زیادی به خط خود ش رسیده اند. خاصیت عرفان، Mysticism، چیست که سالک از سوالی به سوال عمیقتر می رسد و حرکت از بی دین را در خود هضم می کند و به کشف راز اصلی عالم، عشق تن می دهد و بدینار می ماند و به خواب فرو نمی غلتد.
در ضمن پیشنهادی که پس از معنای زندگی برایتان دارم پرداختن به بحث رضایت از زندگی است. به این معنا که رضایت از زندگی چیست و در فلاسفه، عرفان و روانکاوان به آن چگونه است. شاید مدلی که در مطالعاتم توجهم را بسیار به خود جلب کرده است مدل شوریدگی و بهجت و سرور عرفاست.

پی نوشت

۱. ج. مزهواس روانکاو ونگی مشهور االتنگزاس است که با سه زده کتاب مشهورش در تبیین معنای زندگی، در این علاقه مندان نظر ات روانشناسی عمیقی شهرت دارد. کتاب مرداب روح او توسط بنیاد فرهنگ و زندگی با ترجمه خانم فریبا مقدم در ایران منتشر شده است.