

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان شناسی انسان مسائل و معنا و حیرت

افسردگی و حیرت

برگرفته از:

کتاب نظریه انسان سالم

و

کتاب معنا و حیرت

تالیف: دکتر اصغر آقایی

نظریه انسان سالم

ویژگی های انسان سالم

**نظریه ی انسان سالم، معنا محور است و
۱۲ ویژگی دیگر انسان سالم حول
ویژگی معنا قرار داشته و هر یک به
نوعی با وجود این ویژگی مفهوم پیدا
می کنند.**



نکته‌ی اول:

در این نظریه، منظور از انسان سالم، انسان کامل نیست. انسان کامل بیشتر یک انسان فلسفی و تا حدودی اعتقادی است که خصوصیات و ویژگی‌های مخصوص به خود را دارد و از فرهنگی به فرهنگی دیگر و از فلسفه‌ای وجودی به فلسفه‌ای دیگر و همچنین از یک ایدئولوژی به ایدئولوژی دیگر، متفاوت می‌شود. به همین دلیل بحث و بیان ویژگی‌های انسان کامل تخصص‌های مخصوص به خود و دانش و بینش ویژه‌ی خود را می‌طلبد. ضمن آن که وجوه مشترک بسیاری بین انسان سالم و کامل وجود دارد. از جمله این که ویژگی‌های انسان سالم، بخشی از ویژگی‌های انسان کامل را تشکیل می‌دهد.

نکته‌ی دوم:

در این دیدگاه، منظور از انسان سالم، یک انسان صرفاً خوب نیست. یک انسان خوب حتماً بعضی و یا بخشی از ویژگی‌های یک انسان سالم را دارد، اما هر انسان خوبی، حتماً یک انسان سالم مورد نظر ما نیست. همه‌ی ما افراد زیادی را می‌شناسیم که به انسان‌های خوب معروف هستند. اما در میدان عمل و تجربه و محک خوردن، و موقعیت‌هایی که باید مرد میدان باشند، لغزش داشته و فطرت بقای آن‌ها بر ویژگی‌های سلامت شان غلبه می‌کند. هم‌چنین؛ وقتی از دیگران سوال می‌کنیم که یک آدم خوب یعنی چه؟ یا فلان شخص که می‌گویید: آدم خوبی است، چه ویژگی‌هایی دارد؟؛ اغلب پاسخ‌ها شامل موارد کلی یا دربارهی کمک کردن به دیگران و یا یک تعداد خصوصیت و ویژگی‌های صرفاً اخلاقی است. مثلاً: «خیلی خوب است، انسان است، به دیگران کمک می‌کند، درست کار است، با اخلاق است و.....».

نکته سوم:

مقصود ما از انسان سالم، سلامت در بعد جسمانی و فیزیولوژیکی او نیست، اگر چه از یک انسان سالم انتظار می‌رود در همه‌ی ابعاد وجودی (جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی) از سلامت نسبتاً خوبی برخوردار باشد. منظور از انسان سالم در این نظریه بیشتر جنبه‌های روان‌شناختی یک انسان برای سلامت است که خواه ناخواه سایر ابعاد وجودی، مخصوصاً ابعاد اجتماعی و معنوی او را نیز شامل می‌شود. به همین طریق، منظور از انسان بیمار نیز بیشتر از جنبه روان‌شناختی و همین زاویه است.

نکته‌ی چهارم:

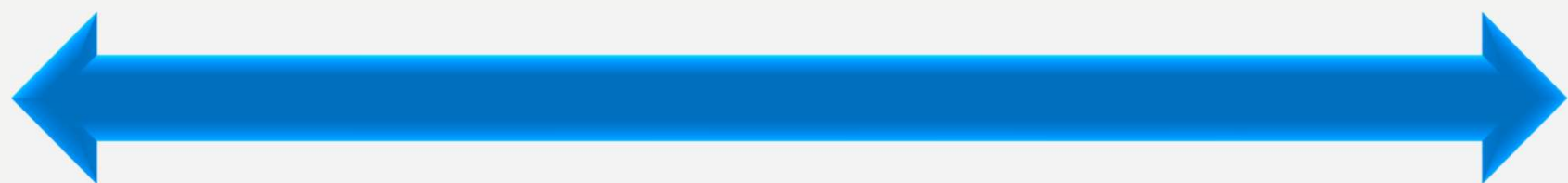
در این دیدگاه، هیچ انسانی سالم صد در صد سالم و هیچ‌کس بیمار صد در صد نیست. سلامت و بیماری در یک طیف (از بیماری تا سلامتی) قرار داشته و هر انسانی که از ویژگی‌های بیشتری برخوردار باشد، به سلامتی نزدیک‌تر و بر عکس آن به بیماری نزدیک‌تر است.

نکته پنجم:

بین معنا بودن یک موضوع با پرستیدن و پرستش آن تفاوت وجود دارد. یعنی صرف این که کسی چیزی یا شخصی یا یک موقعیت و یا خدا را معنای خود قرار دهد، حتما دلیل بر پرستش و بندگی کردن آن نیست. گرچه می تواند یک معنا هم زمان موضوع پرستش نیز قرار گیرد. مثل خداوند که می تواند برای یک فرد هم معنا باشد و هم به عنوان خالق و آفریدگار مورد پرستش قرار گیرد. به عنوان مثال فردی می تواند یک معنای انسانی داشته باشد ولی خدا پرست و موحد نیز باشد و فرد دیگری در عین این که معتقد به خدا و پرستش خداوند است، اما به دلیل رعایت نکردن اصول و معیارهای مرتبط با معنای خدایی، معنایش ماورایی و خدایی نباشد. **بر اساس نظریه‌ی انسان سالم، کسی سالم ترین است که ضمن داشتن سایر ویژگی های انسان سالم به درجه ای از رشد و تکامل معنایی رسیده باشد که هم خداوند را به عنوان تنها خالق خود مورد پرستش قرار دهد و هم او را به عنوان معنای اصیل و حقیقی درک نموده و معنای خویش قرار داده باشد.**

نکته‌ی آخر:

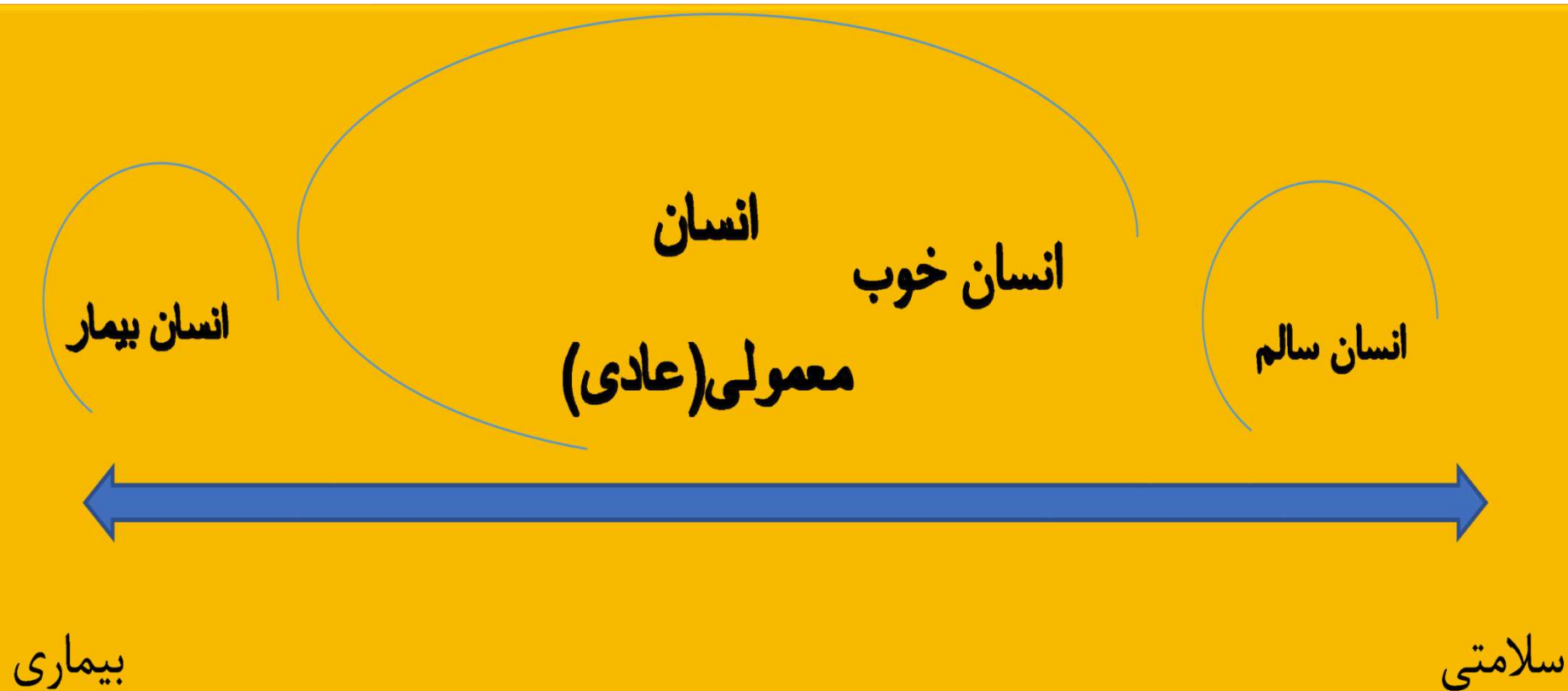
بین انواع معنا، سلسله مراتب رشدی وجود دارد. یعنی انسان ها متناسب با توان‌مندی های شناختی – معنوی خود و شرایطی که در آن پرورش یافته و رشد کرده اند، معناهای متفاوتی برای خود بر می‌گزینند، یا بر اساس ادراک خود و یا الگوپذیری از دیگران آن ها را انتخاب می‌کنند. آنچه در این فرایند رشد معنایی حائز اهمیت است، رسیدن به راس هرم تکامل معنایی، یعنی درک و انتخاب معنای ماورایی یا خدایی است و همان گونه که در بالا ذکر گردید، انسان سالم مورد نظر ما به نوعی این مراتب را طی نموده و آن را درک و تجربه کرده و به راس هرم آن رسیده و یا به آن خیلی نزدیک شده است. اگر بخواهیم هرم تکاملی و سلسله مراتب رشدی معنا را ترسیم کنیم، ترتیب آن‌ها از پایین به بالا به شکل زیر است. **(الف) معناهای شیئی**
(ب) معناهای شخصی (پ) معناهای موقعیتی (ت) معنای خدایی یا ماورایی.



بیماری

سلامتی

نمودار (۱)، محور سلامتی - بیماری



نمودار ۲ جایگاه فرضی انسان ها در محور سلامتی - بیماری

بر اساس نظریه ی انسان سالم منظور از معنا، هر چیز بسیار با اهمیت و ارزشمند ادراک شده توسط فرد است که او به خاطر آن در زمان حال زندگی می کند و به واسطه ی آن به آینده و یا تغییر، امیدوار بوده و می تواند به قدری انسان را تشویق و ترغیب کند که با تولید امید، محرک انگیزه شده و انگیزه را به انگیزش تبدیل نماید.

ویژگی‌های یک معنا

۱. برای فرد ارزش خیلی زیادی دارد یا این که فراتر از خود فرد است (حداقل یکی از این دو باید وجود داشته باشد).

۲. سیری ناپذیر است

۳. خستگی نمی آورد

۴. فرح بخش است

۵. آرام بخش است

۶. جنبه داد و ستدی ندارد (بیشتر یک طرفه است).

۷. معنا خاصیت ترغیب کنندگی دارد

۸. معنا به واسطه ی عنصر امید تولید رغبت می کند

۹. معنا در این نظریه معادل و مترادف هدف، مقصود و مقصد نیست، بلکه مهم ترین عامل رسیدن به آن ها است

انواع معنا

معنای خدایی (ماورایی)

معناهای موقعیتی

معناهای انسانی

معناهای شیئی



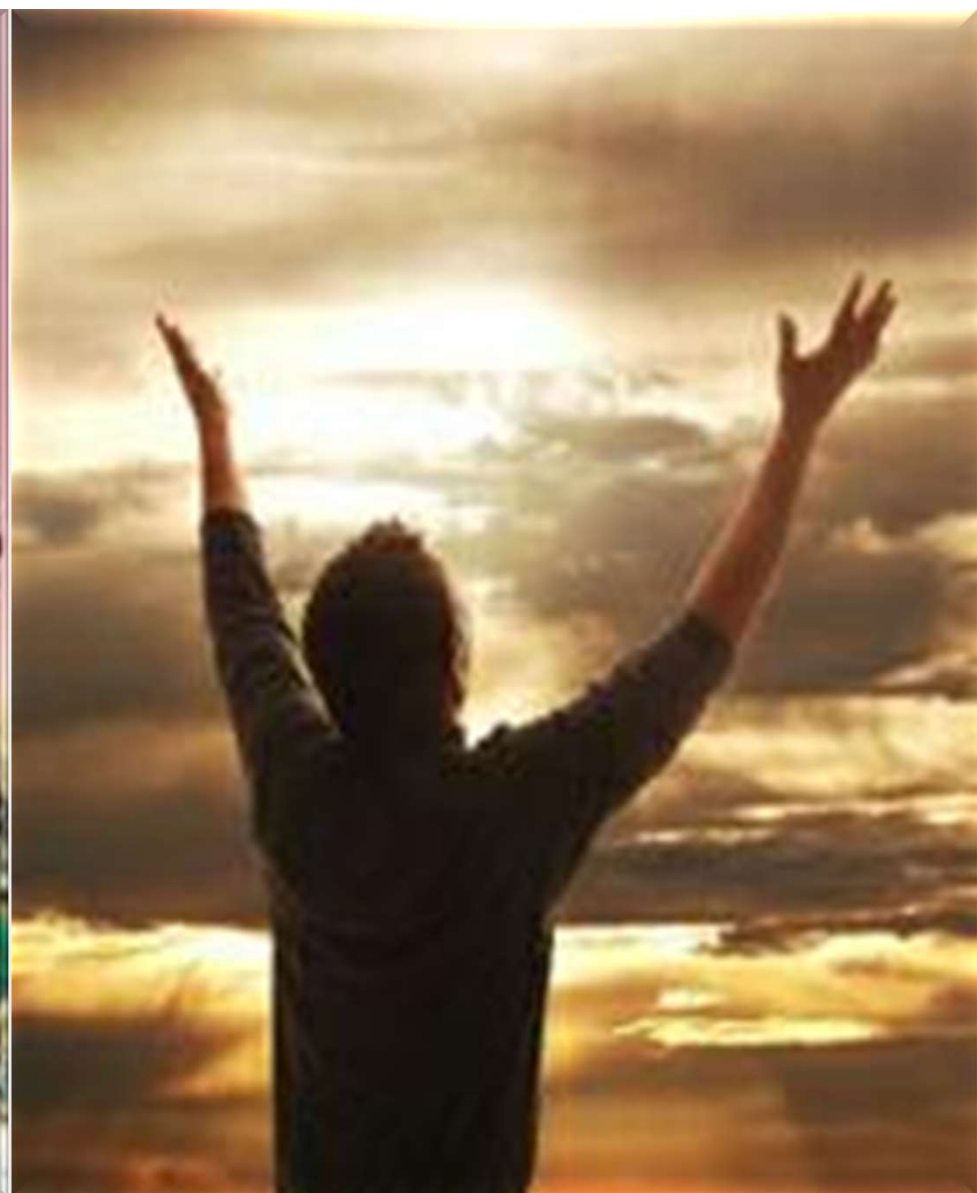


آذرنگاه خوی









با معناترین معناها کدام است؟

معناهای

شیئی

موقعیتی

انسانی

وجه مشترکی دارند

و آن احتمال فناپذیر بودن آنهاست

اگر معنا از نوع اشیا و موقعیت و اشخاص
باشد:

چنان چه روزی از بین رفتند،

فرد را دچار فقدان و مشکل می کنند

معنای انسانی علاوه بر این ،

ممکن است در طول زمان تغییر کند

و فرد را دچار مشکل انطباق

و نا هماهنگی شناختی کند.

هم چنین ، احتمال طرد شدن

از سوی معنای انسانی وجود دارد

اما معنای ماورائی و خدایی ،

هیچ یک از این جنبه های آسیب زایی را ندارد

آرامش



(۲) منظور ما از آرامش عبارت است از: یک وضعیت (احساس) روان‌شناختی خوشایند ناشی از اطمینان از عدم وجود نگرانی و ناامنی جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی که به شکل تعادل جسمانی، روانی و رفتاری تجلی پیدا می‌کند.

جریان



(۳) منظور از جریان، مجموعه حرکات و رفتارهای معنادار، هدف مند و پیوسته به یکدیگر در انسان است که فراز و نشیب های قابل پیش بینی، غیر مخرب، سازنده و مثبت برای خود و دیگران دارد.



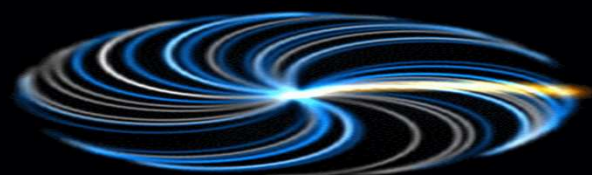
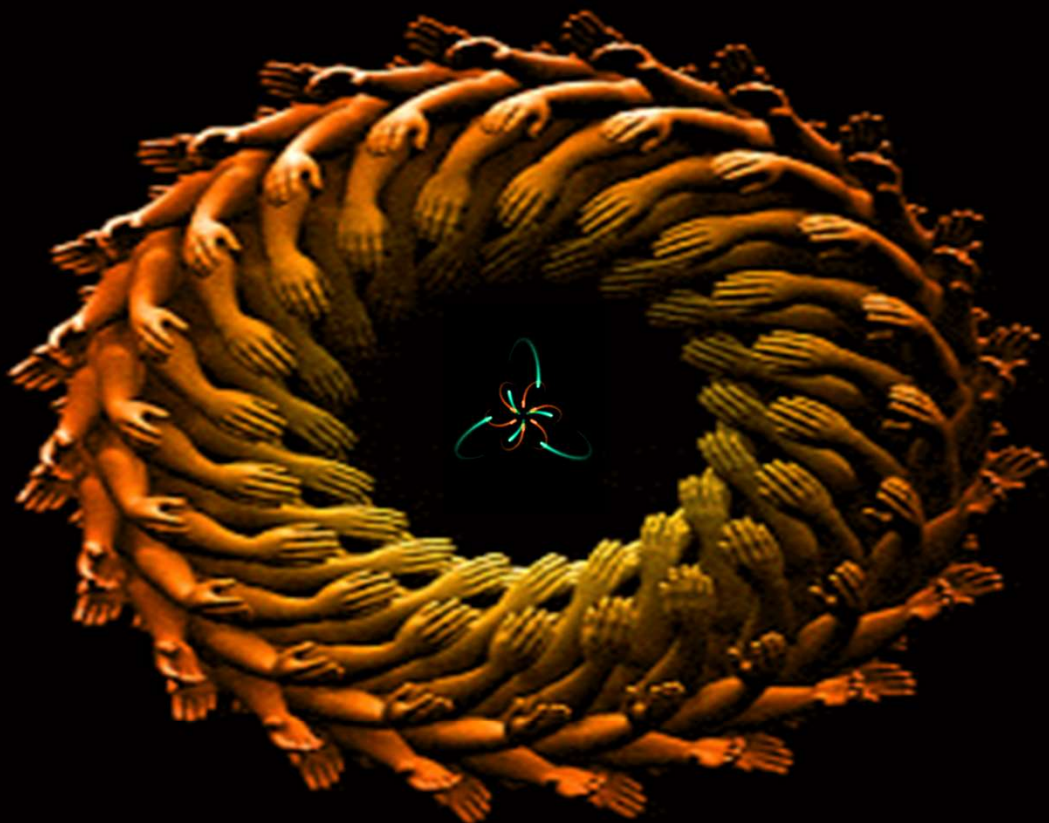
شادبودن

۴) منظور از شادی در این نظریه عبارت است از: احساس درونی لذت بخش نسبتاً پایدار ناشی از آرامش خاطر و رضایت از کیفیت زندگی که به شکل شادابی، نشاط و سرزندگی بروز می‌کند.



۵) منظور ما از قناعت؟؟؟

قناعت، به توانایی لذت بردن از این زمان و این مکان بدون در نظر گرفتن فراهم بودن همه ی ملزومات مربوط به موضوع لذت، اطلاق می شود.



الله أكبر

(۶) بخشندگی بدون چشم داشت

منظور ما از بخشندگی بدون چشم داشت در این نظریه، بخششی است که تنها پاداش آن احساس رضایت درونی و روان‌شناختی ناشی از مطلق عمل بخشیدن است. یعنی بخششی است که در آن فردی که می‌بخشد، انتظار دریافت هیچ پاداش و ما به ازای مادی و غیر مادی به جز احساس رضایت درونی ندارد.



(۷) توان گذشت و فراموشی

منظور ما از این ویژگی عبارت است از توانایی
آگاهانه و ارادی برای عبور کردن و نادیده
گرفتن خاطرات آزار دهنده و هیجان‌های
منفی همراه آن‌ها.

۸) مفهوم رضایت در نظریه انسان سالم

رضایت، یک احساس مثبت و لذت بخش ناشی از داشته‌های خود بدون نظر داشتن به داشته‌های دیگران و بدون مقایسه‌ی خود با آنان است.



**۹) امید یعنی، داشتن اطمینان قوی نسبت
به تغییر وضعیت موجود به گونه‌ای موثرتر
و مثبت‌تر که فرد به واسطه‌ی آن،
انگیزه‌های خود را برای تبدیل به انگیزش
آماده نگاه داشته و از فعالیت در مسیر
هدف باز نمی ماند.**

۱۰) توانایی لذت بردن

منظور ما از توانایی لذت بردن، نوعی توانایی روان‌شناختی است که فرد با ذهن آگاهی و هشیاری کامل از هر موضوع و فعالیتی نوعی لذت خلق می‌کند و نهایت لذت را می‌برد؛ به گونه‌ای که باز آفرینی خاطره‌ی آن نیز همراه با لذت است. پیامد این لذت و خاطره‌ی آن، میل به تکرار آن لذت در آینده را نیز برانگیخته می‌کند.

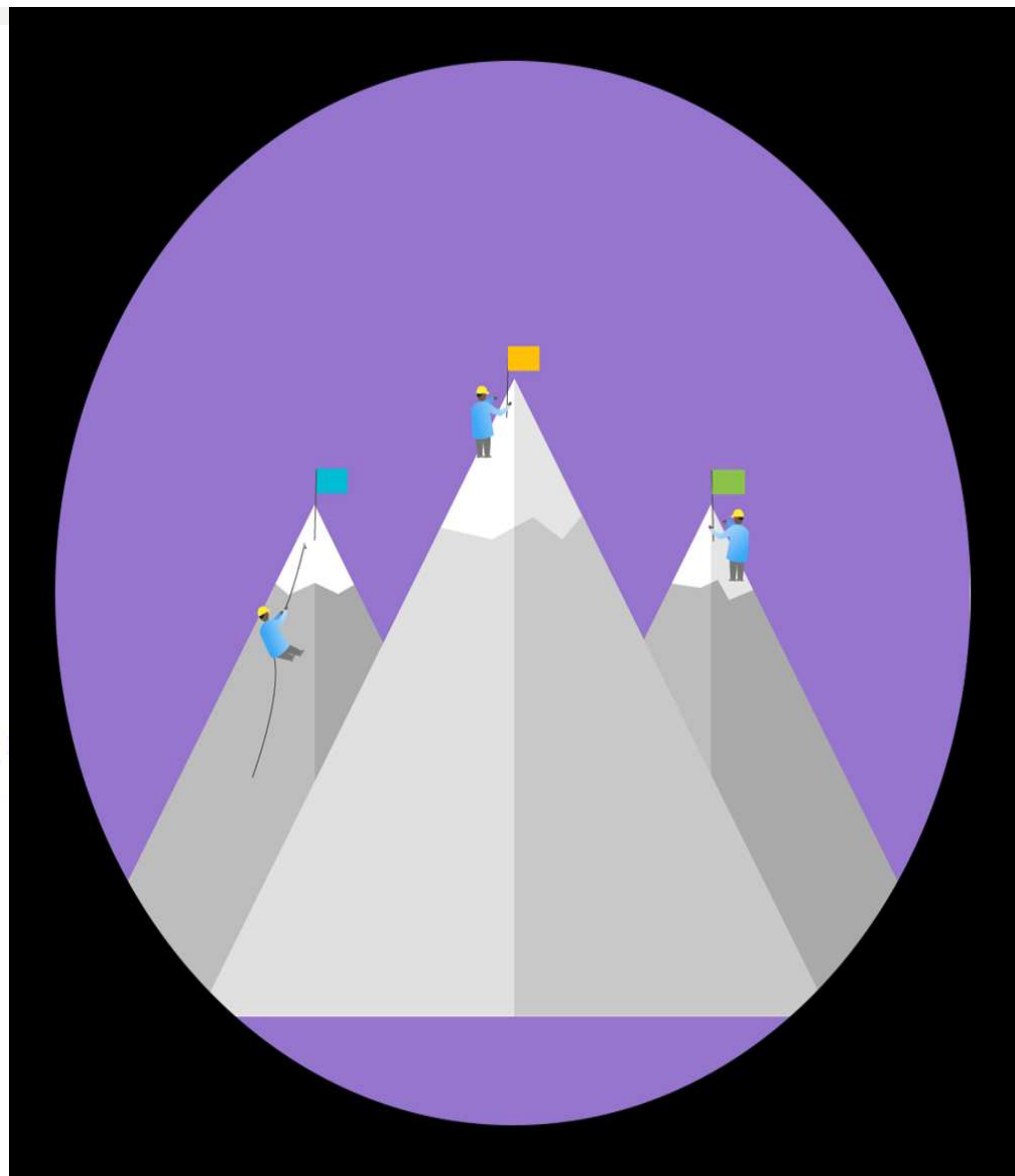
(۱۱) توانایی درک غم اصیل، یعنی توانایی درک جنبه های هیجانی مثبت یک رویداد غم انگیز در کنار هیجان های منفی آن و توانایی رسیدن سریع تر به مرحله ی پذیرش نسبت به اکثر مردم در رویدادی مشابه.

(۱۲) منظور از ویژگی «ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربانی با خود»، عبارت است از:

داشتن معنای خدایی، پذیرش او به عنوان قدرتی لایتناهی و خالق خود و همه ی مخلوقات دیگر و توانایی برقراری ارتباط معنوی درست، قوی، منطقی و احساسی و اصیل با خدا و فداکاری و از خودگذشتگی در راه او و وفادار و مقید بودن به آرمان‌های الهی

و برخورد‌های دوستانه و محبت آمیز، همراه با احترام و مساعدت و فداکاری و از خود گذشتگی نسبت به مخلوقات او

و توجه کامل به ارزش مندی، سلامتی و رشد و شکوفایی ابعاد جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی خویش به عنوان امانتی که از طرف خداوند به او سپرده شده است.

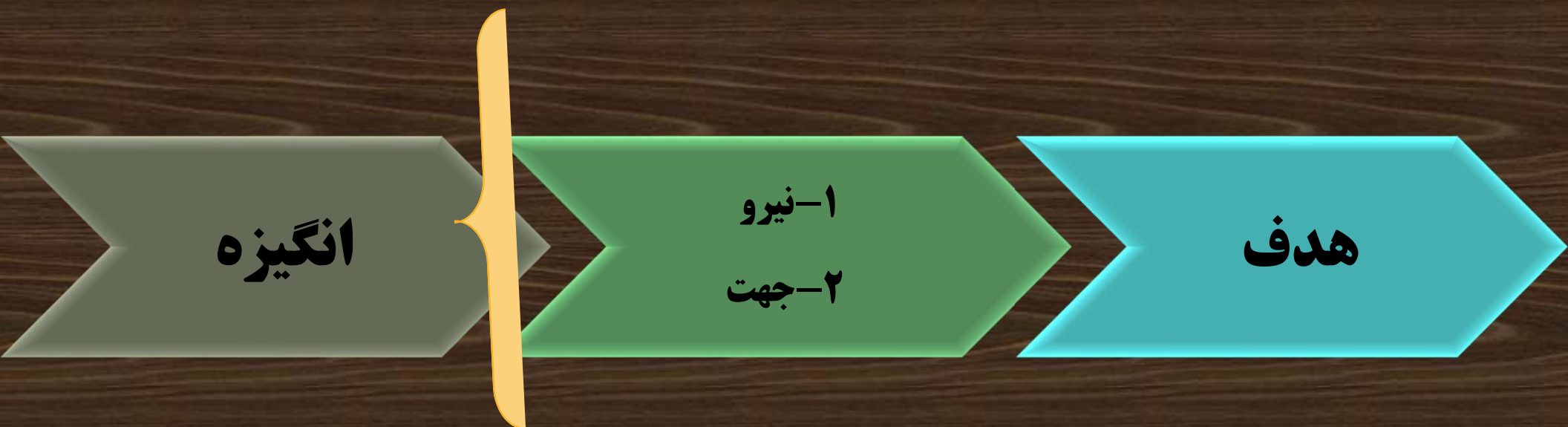


۱۳) منظور ما از فرا شناخت عبارت است از:

- توانایی اندیشیدن به خویشتن و دانسته‌های خویش و تأمل در اندیشه‌های خود.
- هم‌چنین، به معنای انعطاف پذیر بودن و باز بودن فکر و توانایی اندیشیدن به دیگر جنبه‌های یک مسأله است؛ بدون گرفتار شدن در تعصب اندیشه‌ی نادرست خود.
- به عبارتی فراشناخت نوعی توان مندی است که راه انسان را برای آموختن مهارت‌های جدید و راه حل‌های نوباز می‌کند
- و به او این قدرت را می‌دهد که ضمن انجام یک فعالیت، هم بر پیشرفت خویش نظارت داشته باشد
- و هم پیامدهای فعالیت خود
- و هم میزان تسلط خویش بر فعالیتش را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهد.

فرایند رسیدن به هدف در نظریه انسان سالم

نظریه رایج در باره رابطه انگیزه – هدف



به این عبارات توجه کنید

فلان شخص انگیزه‌ی کار ندارد



فرزند من برای درس خواندن انگیزه ندارد



من امروز انگیزه‌ی گرسنگی ندارم



من به آب میل ندارم، چون انگیزه‌ی تشنگی ندارم

انگیزه چیست؟

چند سوال مهم



آیا انگیزه
چیزی است که
بعضی اوقات
وجود دارد و
در بعضی
اوقات دیگر
وجود ندارد؟



آیا انگیزه
می تواند به
مرخصی برود؟



یا این که انگیزه،
عامل یا حالتی
درونی است که از
ابتدا همراه انسان
بوده و در وقت
مناسب و ضرورت،
خود را نشان
می دهد؟

بر این اساس، بهتر است گفته شود در
فلان شخص، انگیزه به انگیزش تبدیل
نشده است.