

شجاعت رنج کشیدن

رویکرد مبتنی بر روان شناسی مثبت نگر اگزیستانسیال

شجاعت رنج کشیدن

رویکرد مبتنی بر روان شناسی مثبت نگر اگزستانسیال

داریل. ار. ون تونگرن
سارا. آ. شوالتر. ون تونگرن

مقدمه:

دکتر علی صاحبی

ترجمه:

پیمان رحیمی نژاد

سیده لیلا نقشبندی

سرشناسنامه: تونگرن، داریل آر. ون
Tongerren, Daryl R. Van
عنوان و نام پدیدآور: شجاعت رنج کشیدن؛ رویکرد مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر اگزستانسیال/داریل آر. ون تونگرن، سارا. آ. شوالتر. ون تونگرن؛ ترجمه بیمان رحیمی نژادسیده لیلا نقشبندی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۱۸۹ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۲۱-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: The courage to suffer : a new clinical framework for life's greatest crises , 2020.
موضوع: رنج
Suffering
فشار روانی -- کنترل
Stress management
شناسه افزوده: تونگرن، سارا. آ. شوالتر ون
Tongerren, Sara A. Showalter Van
شناسه افزوده: شناسه افزوده: نقشبندی، سیده لیلا، مترجم
شناسه افزوده: رحیمی نژاد، بیمان، ۱۳۶۴-، مترجم
رده بندی کنگره: BF۷۸۹
رده بندی دیویی: ۲۴۸/۸۶
شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۸۸۴۲۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



نشراسبار

شجاعت رنج کشیدن

ناشر: اسبار

قیمت: ۱۲۵,۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: بهار ۱۴۰۲

ناظر چاپ: کریم افروز منش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

شگفت‌انگیزی زندگی
با آگاهی به ناپایداری‌اش،
در جراتِ "تو شدن"
در شجاعتِ "من شدن"،
در شهامتِ "شادی کردن"،
در قدرتِ "تحمل درد"
نهفته است.

سروده‌ای از مارگوت بیکل
ترجمه احمد شاملو

درباره نویسندگان

داریل ون تونگرن (PhD)، دانشیار رشته روانپزشکی کالج هوپ در شهر هلند ایالت میشیگان است. داریل که یک روانشناس اجتماعی است تاکنون بیش از ۱۵۰ عنوان مقاله علمی در زمینه‌های مختلف از جمله معنا در زندگی، دین، فضائل اخلاقی (از جمله بخشش و تواضع)، روابط و نیک‌زیستی منتشر نموده است. تحقیقات وی به منظور بررسی موضوعاتی مانند معنا در زندگی، دین و هویت‌زدایی دینی و تواضع مورد حمایت‌های مالی بنیاد جان تمپلتون قرار گرفته و جوایز ملی و بین‌المللی متعددی کسب نموده است. او در سال ۲۰۱۶ موفق به دریافت نشان رازی‌نگ استار از انجمن علوم روان‌شناسی (APS) گردید و به‌عنوان عضو انجمن بین‌المللی علم و دین (ISSR) و همچنین به‌عنوان عضو انجمن روانشناسان غرب میانه (MPA) انتخاب شد. داریل در حال حاضر به‌عنوان کمک‌سردبیر نشریه روان‌شناسی مثبت و همچنین مشاور سردبیر نشریه روان‌شناسی دین و معنویت و نشریه روان‌شناسی اجتماعی مشغول فعالیت است. سارا آ. شوالتر ون تونگرن (LCSW)، که فارغ‌التحصیل دانشکده مددکاری اجتماعی دانشگاه ویرجینیا در شهر ریچموند ایالت ویرجینیا است و به‌عنوان مددکار اجتماعی بالینی در ایالت‌های میشیگان و ویرجینیا فعالیت دارد. سارا با تجربه بیش از دوازده سال در زمینه‌های مددکاری بالینی، مددکاری خصوصی، مددکاری خانواده، مددکاری بیماران بستری در بیمارستان و کلینیک‌های پزشکی سرپایی، مددکاری در حمایت‌گاه‌های قربانیان خشونت و نیز مددکاری بهداشت رفتار فعالیت نموده است. او عضو انجمن ملی مددکاران اجتماعی (NASW) است و در حال حاضر در شهر هلند ایالت میشیگان در مطب شخصی خود به افراد، زوجها، خانواده‌ها و کودکان به‌منظور پرورش معنا و ایجاد تاب‌آوری پس از بروز آسیب و اتفاقات غیرمترقبه زندگی کمک‌رسانی می‌کند. سارا در درمان شناختی-رفتاری، ذهن آگاهی، روان‌درمانی اگزیستنسیال، درمان مبتنی بر روایت، نقاط مغزی و درمان مبتنی بر پذیرش تخصص دارد.

فهرست مطالب

مقدمه دکتر علی صاحبی	۹
مقدمه مترجم	۱۳
فصل اول: چارچوب روان‌شناسی مثبت‌نگر اگزیستانسیال	۳۱
فصل دوم: درون‌مایه‌های اگزیستانسیال رنج	۴۷
فصل سوم: شروع کمان رنج: غروب: نیشتر رنج	۵۹
فصل چهارم: گرگ و میش: سفر به سوی اعماق تاریکی	۸۱
فصل پنجم: نیمه شب: فرایند ساختار شکنی	۹۷
فصل ششم: سپیده‌دم: فرایند بازسازی	۱۱۳
فصل هفتم: روشنایی روز: اصیل زیستن	۱۳۷
فصل هشتم: زندگی شکوفا شده	۱۶۱
سخن آخر	۱۷۹
منابع	۱۸۳

مقدمه دکتر علی صاحبی

مربی ارشد موسسه بین المللی واقعیت درمانی ویلیام گلاسر

معنا در زندگی یک ضرورت است و نه ترجیح

آن یکی درکنج مسجد مست و شاد

و آن یکی در باغ ترش و بی مراد

مولانا

زندگی برای هیچکس فرش قرمز پهن نکرده است. گویی ماهیت زندگی چالش و ناکامی های پی در پی است. شما با چالش چه می کنید؟ آیا آن را می پذیرید و آماده اید که مستقیم با آن گلاویز شوید یا با اولین مشت، نقش بر زمین می شوید. زندگی چند نفر از افراد مرفه / خوش، بی غم و بی چالش را شما یا تاریخ به یاد دارید؟ (فردوسی، امیر کبیر، مصدق، ماندلا، گاندی، مسیح، شجریان، ادیسون، و ... هرکول، رستم)؟ اگر هفت خان خطرناک نبود، زندگی رستم چه معنایی داشت؟

اما منظور این نیست که فجایع و مصیبت ها به زندگی ما معنا می بخشند و باید بدنبال فاجعه یا دشواری و درد در زندگی باشیم تا به کمک آنها خویشتن خویش را شکوفا کنیم. نه. مطالعه زندگی بشر روی این کره خاکی به ما نشان می دهد که واقعیت زندگی توام با رنج و اتفاقات ناگوار پیش بینی نشده است. پس آماده سازی خود برای مواجهه با اتفاق هایی که به سراغ ما می آیند، کاری خردمندانه و بجاست.

سوال مهم این است که وقتی زندگی سیلی می زند، لگد می پراند، تف می اندازد و مشت می زند، قرار است چه چیزی یاری مان کند که تسلیم نشویم و میدان را ترک نکنیم.

در لحظات سیاه و ویرانگر زندگی چه چیزی راه را نشانمان می دهد. زمانی که توسط

هیجان‌های دردسرساز مانند خشم، ترس، غم و شرم و احساس گناهکاری احاطه شده‌ایم چه چیزی احساس ارزشمندی لازم را برایمان فراهم می‌کند.

وقتی که تا زانو در بدبختی‌های ناخواسته فرو رفته‌ایم چه چیزی پله‌ای می‌شود تا به اندکی آرامش خاطر برسیم، چه چیزی دست‌مان را می‌گیرد تا از باتلاق رویدادهای ناگوار بیرون بیائیم.

واقعیت زیسته پیشینیان به ما چنین می‌گوید که: وقتی دریای زندگی پرتلاطم و طوفانی است، زمانی که زندگی پی‌درپی دچار بدبختی می‌شود و بدترین مصائب را به سمت ما حواله می‌کند، تنها چیزی که یاری‌مان می‌کند این است که برای یک "معنای" متعالی زندگی خود را به پیش ببریم، در راستای والاترین ارزش‌های مان قدم برداریم. آنگاه احساس آرامش و توانمندی درونی داریم زیرا می‌دانیم که هر کاری را "چرا" انجام می‌دهیم. و بقول نیچه: کسی که در زندگی "چرایی" دارد با هر "چگونگی" خواهد ساخت. در شرایط کنونی اگر نگوییم همه ما ولی با احتیاط می‌توانیم بگوییم بیشتر مردم با چالش‌های فراوان و گاهی پی‌درپی روبرو هستند. چالش‌ها و ناکامی‌هایی که می‌تواند رنج و درد بی‌پایانی را به آنها تحمیل کند: بیماری‌های سخت، مرگ عزیزان، اخراج از کار، بیماری‌های ممتد، خیانت، تبعید، مهاجرت و دوری از ریشه‌ها و ...

اگرچه ماهیت و طبیعت زندگی تا بوده با چالش و مصیبت همراه بوده است ولی افرادی بوده‌اند که همواره از زیر آوار حوادث تلخ و دردآور بهتر و سالم‌تر بیرون آمده و چون ققنوس حیاتی پر بار برای خود ساخته‌اند. مطالعه در زندگی آنان الگوی فکری و رفتاری خاصی را به ما نشان می‌دهد: آنها معنایی در زندگی خود داشته‌اند و آن معنا آنها را در پشت میله‌های زندان، در تبعید، در تختخواب بیماری در طلاق و تجربه خیانت و دیگر چالش‌های رنج آور به ادامه مسیر و تسلیم نشدن و تلاش برای فائق آمدن بر شرایط یاری کرده است.

معنا و داشتن مقصودی روشن در زندگی پادزهر حوادث ناگوار است. از وقوع حوادث ناگوار نمی‌توان پیشگیری کرد، ساعت ساز کور فلک ممکن است هر لحظه، بدون هشدار و اخطار، حادثه‌ای را در دامن ما بیاندازد، هیچ راهی برای جلوگیری از آن وجود ندارد.

اما می‌توانیم پادزهر آن را تهیه کنیم. پادزهر حوادث ناگوار و رنج‌های زندگی "جستجوی معنا"ست.

اما جستجوی معنا و کشف آن کار آسانی نیست و نیاز به روش و مهارت خاصی دارد. دوست عزیز من آقای پیمان رحیمی‌نژاد با همکاری خانم لیلا نقشبندی این کتاب را برای کمک به متخصصان حرفه‌های یاری‌رسان (روان‌شناسان، مشاوران، روانپزشکان و مددکاران اجتماعی) در جهت یاری‌رسانی موثر و اثربخش برای کشف معنای زندگی به مراجعان و افرادی که در شرایط دشوار زندگی خود به آنها مراجعه می‌کنند ترجمه نموده‌اند.

کتاب با الهام از روان‌شناسی وجودی و روان‌شناسی مثبت‌نگر نوشته شده است و بررسی‌های روشمند برای کشف و شناسایی ذهنیت مراجع در خصوص بی‌سامانی، جدامانگی، هویت و کیستی‌اش و در نهایت مرگ با تمام وسعتش را گام به گام آموزش می‌دهد. در کنار این مولفه‌ها به مراجع کمک می‌کند تا با گام برداشتن به سمت سامانمندی، احساس اهمیت و هدفمندی معنای ویژه و خاص زندگی خود را بیابد.

مطالعه این کتاب برای همه متخصصان حرفه‌های یاری‌رسان که با مراجعین سوگ و کسانی که در شرایط مصیبت باری رنج زندگی را بدوش می‌کشند سودمند خواهد بود و به آنها ابزاری اثربخش برای کمک به این مراجعین در اختیار می‌گذارد. امیدوارم مطالعه کتاب و بکارگیری فنون و استراتژی‌هایی که در کتاب آمده بتواند به هموطنان ما که امروزه با مشکلات فراوانی سروکار دارند کمک موثری بکند.

علی صاحبی

شهریور ۱۴۰۱

مقدمه مترجم

طیب عشق مسیحا دم است و مشفق لیک

چو درد در تو نبیند که را دوا بکند

حافظ

همانطور که برای اندیشه و تفکر انسان نمیتوان نقطه آغاز یا شروعی در نظر گرفت؛ رنج هم از ابتدا با انسان بوده و امری آشنا در زندگی انسان است و هر فردی خواه ناخواه در زندگی با آن مواجه شده است. شاید بتوان ابتدای اندیشه بشری را در مواجهه او با یک رنج دانست؛ چرا که انسان در عافیت و خوشی، فرصتی برای تأمل و تفکر پیدا نمی‌کند و تنها در بستر رنج و سختی است که در خود فرو رفته و بر وقایع اطرافش می‌اندیشد. رنج یکی از لوازم تفکیک‌ناپذیر حیات بشری است و کمتر کسی را میتوان یافت که بهره‌ای از دانش و خرد داشته باشد و مسأله رنج برای او به طور جداگانه‌ای مطرح نشده باشد. آدمی در رنج دیده بر روی دنیا می‌گشاید، در رنج می‌بالد و در رنج چشم بر جهان فرو می‌بندد و در واقع هیچ شأنی از ابعاد زندگی او تهی از نیش رنج نیست. اندیشمندان و مصلحان جوامع گوناگون در طول تاریخ همواره به تبیین و توجیه این مسأله اندیشیده و کوشیده‌اند که به نحوی از بار اندوهی که بر دوش انسانها سنگینی میکند، بکاهند.

واژه‌های زیادی برای توصیف درد وجود دارند؛ درد، زحمت، رنج، فشار، سختی، ناراحتی، عذاب و مصیبت به نوعی اشاره به درد دارند. در انگلیسی دو کلمه برای رنج وجود دارد، یکی مصداق فیزیکی^۱ و بدنی آن و دیگری درد روانی و معنوی^۲ است.

1. Pain: I am in pain. Pain is about physical suffering or discomfort caused by illness or injury.

2. Suffering: Strong words that cause unnecessary suffering. It is the state of undergoing pain, distress, or hardship.

در کلمه Suffering، (ing) آخر نشان از استمراری بودن آن است. پس می‌توان فهمید که انسان مدام در رنج‌هایی که تمام‌ناشدنی و همیشگی هستند در حال تجربه زندگی است اما برای این رنج مستمر هم دلایل و منابعی وجود دارد و هم مسیری شجاعانه که از مسیر آگاهانه زیستن می‌گذرد.

پروفسور ریک هانسون متخصص صاحب نام عصب‌شناسی دانشگاه برکلی، در کتاب شادکامی ماندگار اشاره می‌کند مغز بر مبنای ساختار تکاملی خود، تمایل و توجه بیشتری به پدیده‌های منفی زندگی و هیجانات منفی دارد چرا که بقا برای مغز مهم‌ترین مسئولیت محسوب می‌شود. به تعبیری مغز ما برای بقا کار می‌کند و بقا عموماً با هیجانات مثبت و احساس شادکامی سازگار نیست. اولین کار مغز، یعنی آن چیزی که بابتش پاداش می‌گیرد حفظ بقاست.

ساختار حفظ بقا، با مشاهده‌ی بدترین احتمالات فعالیت می‌کند. یعنی این اتفاقات را در نظر بگیریم، ارزیابی کنیم و بتوانیم از آن‌ها پرهیز کنیم یا راهی برای مقابله با آن پیدا کنیم. مغز ما در پی یافتن و پاسخگویی به تهدیدها و ناامنی‌هاست. یافتن و مواجهه با این تهدیدها یا مواجهه با آن‌ها، سرآغاز رنج‌هایی است که در زندگی تجربه می‌کنیم. به همین دلیل این جمله به عنوان یک حقیقت در زندگی انسانی مطرح می‌شود که: رنج جزو ذات زندگی است و سرچشمه شعور زیستن. رنج‌های ما از تلاش‌هایی که برای زنده ماندن و بقا انجام می‌دهیم شروع می‌شود چرا که میل و اراده خواستن انسانی با آنچه در ذات جهان است در تعارض است. میل به بقا دایماً با ارزیابی و مقایسه همراه هست. موقعیت و فرصت‌ها و تهدیدهای زندگی را می‌سنجد. محدودیت‌ها را می‌بیند و به دلیل اراده معطوف به زندگی و غریزه‌ی زندگی دچار ناکامی می‌شود و رنج می‌کشد.

ریک هانسون در کتاب دیگر خود «مغز بودا» این چنین درباره مواجهه با مسیر تکاملی مغز، توصیه می‌کند که باید از توانایی خود برای کاهش پریشانی و یا اختلال‌های عملکردی بهره برد؛ سلامتی خود را افزایش داد و از تمرینات معنوی استفاده نمود تا مغز قرمز را به سمت مغز سبز هدایت کنیم. محور مغز سبز، پذیرش، مواجهه، انعطاف‌پذیری و گشودگی است. او فعالیت‌های اصلی مغز را "مسیر بیدارسازی" می‌نامد و این بیدارسازی

شناختی، هیجانی و رفتاری، به نوعی مانند یک سپر مراقبتی برای انسان عمل خواهد کرد. یکی از دیگر از دلایل رنج ما، قدرت انتزاع و تصور ماست. تا به امروز تنها موجودی که در این جهان توانایی انتزاع و تفکر دارد، انسان است. یعنی هیچ موجود دیگری تا به امروز و بر مبنای شواهد تجربی، توانایی انتزاع داشتن و تصور، آرزو، خیال ساختن و تفکر کردن را ندارد. انسان‌ها می‌توانند دنیای بدون جنگ را تصور کنند. به آزادی، صلح، برابری، عشق و ارزش‌های والا فکر کنند، زیستن در جهان عادلانه را تصور کند و در مقابل بی‌عدالتی‌ها و تبعیض‌ها، آرزوهای مشفقانه داشته باشد و همین آرزوها، برای ما رنج خواهد ساخت. قطعاً قدرت انتزاع و تصور، منبع پیشرفت، موفقیت و کشف انسان‌ها نیز هست. قدرت تخیل ما تا به امروز زندگی انسانی را به بهترین شکل سامان داده است. اما باید بپذیریم که قدرت انتزاع و تصور، شمشیری دو لبه است؛ می‌تواند منجر به رنج و درد ما شود. حافظ عزیز هم اینگونه به این حجم از رنج زندگی انسانی اعتراض می‌کند:

این چه استغناست یارب وین چه قادر حکمت است

کین همه زخم نهان هست و مجال آه نیست

حال که فهمیدیم که مغز برای بقا و محافظت از ما، به جنبه‌های منفی زندگی ما توجه بیشتری می‌کند و توانایی تصور کردن، تخیل، تفکر استعلایی نیز برای ما رنج تولید می‌کنند به عامل سوم می‌رسیم. عامل سوم رنج، عدم قطعیت در جهان است. جهان نه بر مبنای پیش‌گویی‌های ما و نه بر مبنای کنترل ما پیش می‌رود و آدمی با تمام قدرتی که فکر می‌کند دارد و می‌خواهد دنیا را پیش‌بینی و کنترل کند باز هم دچار ناکامی می‌شود و جهان به او یاد می‌دهد که به طرز بی‌رحمانه‌ای، غیرمنصفانه، غیرقابل کنترل و غیرقابل پیش‌بینی است. باید پذیرفت که رنج پدیده‌ای مستمر در زندگی انسان‌هاست که برای مواجهه با آن باید برایش معنایی خلق کرد یا بر ساخت نمود.

یکی از ایماژهای دقیقی که تا به امروز درباره زندگی کردن آدمی به کار رفته است به تعبیر استاد مصطفی ملکیان، تعبیری است که مولانا از زندگی دارد. این تعبیر به معنای واقعی و وجودی رنج آدمی را در جهانی که زیست می‌کند نشان می‌دهد. «غریبستان» و زندگی در غریبستان برای ما رنج آلود خواهد بود. جهان برای انسان امروز سرشار از

پدیده‌هایی است که آگاهی و مسئولیت‌پذیری و رفاه او را به چالش می‌کشد و زیستن با فرهنگ مصرف‌گرا و دستاوردگرا او را به سمت فرار از درد و رنج سوق می‌دهد.

فرهنگ سرمایه‌داری دائماً ما را به مصرف بیشتر تشویق و ترغیب می‌کند؛ بیشتر خواستن، رنج بیشتر تولید می‌کند. پس هر انسانی در زندگی با درد و رنج مواجه می‌شود. زیرا دنیای که در آن زندگی می‌کند، دنیایی محدود است که ظرفیت برآورده کردن همه خواسته‌های او را ندارد. از طرف دیگر، انسان خود مجموعه‌ای است از خواسته‌ها و تمایلات متضاد که برآورده کردن یک نیاز مستلزم تحمل رنج گذشتن از خواسته‌ای دیگر است. علاوه بر این، انسان موجودی اجتماعی است و برای اینکه بتواند در کنار دیگران زندگی کند باید با رنج‌رها کردن بخشی از خواسته‌های خود مواجه شود. انسان در اینگونه مواقع تمامی تکیه‌گاه‌های معمول خود را از دست می‌دهد و خود را بی‌پناه در برابر زندگی و بودن می‌یابد. این موقعیت‌ها، نحوه مواجهه فرد با این مسأله مسیر پرورش فکری و تربیتی او را مشخص می‌کند. با مروری کلی بر جایگاه رنج در تاریخ اندیشه، می‌توان گفت سه رویکرد مختلف نسبت به نقش تربیتی رنج وجود دارد:

۱. رویکرد انفعالی: در رویکرد نخست، رنج به عنوان چالشی تغییرناپذیر در مسیر تربیت آدمی در نظر گرفته می‌شود که راهی برای حذف یا مبارزه با آن وجود ندارد و تنها باید به شیوه‌های زندگی کرد که کمترین مواجهه با رنج پیش آید. در این رویکرد، درد و رنج در بستری هستی‌شناختی مطرح می‌شود؛ دنیا و متعلقات آن اموری شرّ و پلید هستند که رنج و مصیبت را به انسان تحمیل می‌کنند. آدمی چون محکوم است در این جهان به سر برد، زندگی‌ای سراسر درد و رنج نیز خواهد داشت. او در لحظه لحظه‌ی بودن خود این رنج را تجربه می‌کند؛ چرا که تولد رنج است، بزرگ شدن رنج است؛ خواستن رنج است، دوست داشتن رنج است؛ مرگ رنج است و در واقع زندگی بر فراز این خاک تیره چیزی جز رنج نیست. در این رویکرد، رنج چالشی تغییرناپذیر در زندگی انسان و سیر تربیتی او در نظر گرفته می‌شود. با چنین رنج گسترده و عمیقی نمی‌توان مبارزه کرد و تنها باید منفعلانه از آن گریخت. بدین منظور، تربیت انسان در راستای رهایی از رنج و فقدان مواجهه با آن شکل می‌گیرد. بدین صورت

که آدمی باید از هر چیزی که رنجی به دنبال دارد، حذر کند تا بتواند زندگی بدون رنج و سختی را بگذرانند. تعلق به هر چه بیرون از انسان است، لاجرم او را به رنجی مبتلا می‌کند و انسان باید برای رهایی از این درد از هر چه خواستنی است، دوری‌گزیند و تنها به درون خود پناه برد. متفکرانی چون دموکریتوس (کاپلستون، ۱۳۹۱: ۱۴۹)، هراکلیتوس (بالویناس، ۲۰۱۳)، بودا (راتاناکول، ۲۰۰۴)، شوپنهاور (تروگان، ۲۰۱۴) چنین نگاهی به رنج و نقش آن در تربیت آدمی دارند.

در نگاهی تحلیلی بر این رویکرد باید گفت با وجود اینکه در این رویکرد رنج چالشی تغییرناپذیر در زندگی انسان محسوب می‌شود، آدمی به دنبال رهایی و گریختن از آن است و در این بین عدم تعلق به عنوان راه رهایی از رنج مطرح می‌شود. در واقع انسان‌ها برای اینکه به رنج خواستن و دوست داشتن دچار نشوند، از ابتدا از هر چه خواستنی و دوست داشتنی است دوری می‌کنند. حقیقت این امر پناه بردن از رنج به رنجی دیگر است و نه رهایی از رنج؛ چرا که انسان بنا بر انسان بودنش، تعلقاتی دارد که دوری کردن از آنها برایش سخت و رنج‌آور است.

۲. رویکرد تدافعی: در این رویکرد، خاستگاه درد و رنج بشر، ظلم دیگر انسان‌ها در نظر گرفته می‌شود که در ظرف زندگانی اجتماعی و در قالب روابط و مناسبات اجتماعی نادرست شکل می‌گیرد. انسان‌ها در زندگی در کنار سایر آدمیان ممکن است با محرومیت‌های آموزشی، اقتصادی و اجتماعی روبه‌رو شده و به درد و رنج مبتلا شوند. ریشه این محرومیت‌ها به زیاده‌خواهی و تجاوز انسان‌ها یا دولت‌های متجاوز و استعمارگر برمی‌گردد که افراد دیگر برای آنها صرفاً ابزارهایی برای سود و رفاه بیشتر هستند. انسان‌های محروم از حقوق مادی و معنوی خود، نمی‌توانند به نهایت رشد و اعتلای انسانی نائل شوند؛ چرا که چنین درد و رنجی، مانعی در مسیر تربیت آدمی محسوب می‌شود که لازم است برای فراهم‌شدن بستر رشد و تعالی، با آن مبارزه کرد و عامل به وجود آورنده‌اش را از بین برد. با توجه به اینکه در این رویکرد ریشه درد و رنج عموماً به عاملی بیرونی نسبت داده می‌شود، شکل‌گیری نگاهی انتقادی، روحیه عدالت‌طلبانه و مبارزه برای از بین بردن رنج از رفتارهای تربیتی منبعث از آن خواهد

بود. عموم انقلابیون، اصلاحگران سیاسی و مصلحان اجتماعی چنین دیدگاهی نسبت به رنج دارند. متفکرانی چون فریره (فریره، ۱۹۸۵) پستالوزی (شاتو، ۱۴۱): ۱۳۸۸، مارکس (کوزر، ۸۳: ۱۳۹۲) و نظریه پردازان انتقادی مکتب فرانکفورت (توسلی، ۴۸۶، ۴۸۵: ۱۳۹۰) را می‌توان نمونه‌هایی از این افراد دانست. علاوه بر این، متفکرانی مانند لویناس (بنجامین و کاف، ۲۰۱۲) را، که به دنبال مبارزه با رنج با شفقت و مهربانی هستند نیز می‌توان در این رویکرد قرار داد؛ چراکه آنها نیز رنج‌های انسانی را مانعی در مسیر تعالی او می‌دانند و با سلاح دوستی و شفقت به مبارزه با آن می‌روند. در دیدگاه تدافعی تنها به بخشی از رنج‌های انسان توجه می‌شود که محرومیت‌های اجتماعی، اقتصادی و آموزشی هستند و از ذات و حقیقت رنج غفلت می‌شود؛ چراکه خاستگاه درد و رنج آدمیان را خواستگاه جمعی می‌دانند که بیشتر در ظرف زندگانی اجتماعی و در قالب روابط و مناسبات اجتماعی نادرست شکل می‌گیرد.

با وجود اینکه انسان لازم است به دنبال عدالت، آزادی و برابری باشد و در این بین باید با رنج‌های تحمیل شده بر خود مبارزه کند، باید توجه داشت که در یک جامعه آرمانی و خالی از ظلم نیز باز آدمی ناچار است با رنج درگیر باشد و بخشی از رنج‌های انسان به ذات وجودی او برمی‌گردد؛ چرا که علاوه بر اینکه انسان وسیعی محدود دارد و نمی‌تواند به همه خواستنی‌های خود نائل شود، وجود خود او از خواسته‌های متضادی سرشار است که برای رسیدن به یک آرزو لازم است رنج گذشتن از یک نیاز دیگر را تحمل کند. در واقع باید گفت رنج‌هایی هست که تا انسان، انسان است و تا جهان بوده و هست، وجود دارند و زوال‌پذیر نیستند و اگرچه می‌توان در جهت کاهش درد در زندگی تلاش کرد، ولی نمی‌توان بدون رنج بود.

۳. رویکرد تکاملی: در این رویکرد، رنج امری انکارناپذیر در زندگی انسان در نظر گرفته می‌شود. تا زمانی که انسان انسان است و مجبور است در این دنیا زندگی کند، ناچار است با رنج مواجه شود. آدمی می‌تواند در راستای تلاش خویش بخشی از رنج‌هایش را کم کرده یا از بین ببرد، ولی هیچ‌گاه نمی‌تواند زندگی بدون رنج داشته باشد؛ چرا که رشد و تعالی معنوی انسان تنها در بستر رنج و سختی محقق می‌شود.

برای اینکه استعداد‌های وجودی آدمی بتواند بالفعل شود، لازم است آهن وجودش در کوره رنج تفتیده شود. همان‌گونه که ورزشی تن تنها در نتیجه ورزش و سختی دادن به جسم حاصل می‌شود، رشد معنوی انسان هم در مواجهه با سختی‌ها پدید می‌آید. فقدان، منطق تحول آدمی است و همواره همراه او؛ در هر مرحله از زندگی، انسان لزوماً باید چیزی از دست دهد تا بتواند چیز دیگری به دست آورد و مواجهه با رنج نداشتن و نتوانستن است که او را رشد داده و اعتلا می‌بخشد. در فلسفه و عرفان اسلامی و متفکرانی مانند ابن سینا، ملاصدرا (ملاصدرا ۱۳۸۴: ج ۱، ۱۰-۱۲) غالب فیلسوفان مسیحی مانند آگوستین (آگوستین، ۲۶: ۱۳۸۳)، کی‌یرکگارد (کی‌یرکگارد، ۱۲۳: ۱۳۸۵) و اندیشمندانی چون رسو (مینتز، ۲۰۱۲)، هیک (علی زمانی و همکاران، ۱۳۹۰) و نیچه (جونز، ۲۰۱۰) نیز چنین نگاهی نسبت به رنج دارند و آن را تنها مسیر رشد معنوی انسان می‌دانند. در رویکرد تکاملی، نگاه واقع بینانه‌ای نسبت به رنج وجود دارد. رنج حقیقتی است تا آدمی در مواجهه با آن رشد پیدا کرده و بتواند استعداد‌های وجودی خود را بالفعل کند. انسانها عموماً در عافیت و آسایش خلوتی برای تفکر و تأمل در خویشتن پیدا نمی‌کنند و تنها در دغدغه لذتی از بی لذت دیگر سرگردانند؛ در صورتی که رنج انسان را به خویشتن فرا می‌خواند و باعث می‌شود او برای ادامه حیات تمام قوای خود را به کار گیرد و در این بستر، استعداد‌های وجودش را بالفعل کرده و رشد کند. در لحظه‌های رنج، آدمی همه پناه و تکیه‌گاه‌های خود را از دست می‌دهد و تنها در مقابل بودن و زندگی قرار می‌گیرد.

در نتیجه، مجبور می‌شود برای ادامه حیات، ظرفیت وجودی خود را وسیع کرده و اعتلا یابد. بالا رفتن عیار انسان تنها از مسیر سختی‌ها و بلا‌ها ممکن می‌شود؛ چرا که عملی که مورد رضایت فرد نیست، به باری می‌ماند که به دوش کشیدن آن نفس را تنگ می‌کند و به سختی می‌اندازد؛ اما با تن دادن به این درد و رنج سرانجام انسان به شرح صدر و گشودگی نائل خواهد شد. برای تربیت انسان لازم است به بلا و سختی دچار شود تا بتواند با مقاومت در برابر فشار، مبدأ شکل‌گیری خویش بوده و رشد پیدا کند. (باقری، ۱۳۹۳) در نهایت، باید گفت برای نائل شدن انسان به گنج تربیت

لازم است در بستری از رنج رشد یابد و خود را اعتلا بخشد. شلر فیلسوف آلمانی درباره معنای رنج، این ایده را مطرح می‌کند که تجربه درد و رنج باید هدفی داشته باشد. به عبارت دیگر، رنج و درد به دلیلی اتفاق می‌افتد و از نظر اخلاقی، هر فردی وظیفه دارد که دلیل رنج خود را بیابد.

شلر توصیه می‌کند که هنگام مواجهه با رنج، دو چالش را بپذیریم. اولین مورد، کشف معنای عمیق رنج است و دومی، جمع و جور کردن خود، سکوت، تأمل، تفکر و مراقبه در مورد رنجی که متحمل می‌شویم. از نظر او، این همان چیزی است که منجر به تسلط بر روح و طبعاً مدیریت رنج می‌شود. در واقع، فرد با کشف معنای رنج خود و تأمل کردن در آن «آرام، قوی، آزاد و آماده برای عمل» است. بنابراین، حتی در بدترین لحظات، رنج مفهومی مثبت خواهد داشت، زیرا بخشی از روند مثبت تکامل است و یک تجربه اگزیستانسیال است. انسان اصیل کسی است که، مدام، در پی شناخت هر چه بیشتر خود و فهم هر چه بیشتر از خود است تا، بر اثر آن، محدودیت‌های نظری و عملی خود را دریابد و بپذیرد، یعنی به آنها رضایت دهد و گستره‌های دانایی و توانایی خود را، نیز، دریابد و بیوراند، یعنی استعدادها و قابلیت‌های خود را به فعلیت و تحقق برساند.

روان‌شناسی مثبت‌نگر اگزیستانسیال یک چهارچوب بالینی جدید

طبق باور اگزیستانسیالیست‌ها زندگی بی‌معناست، مگر این‌که خود شخص به آن معنا دهد؛ این بدین معناست که ما خود را در زندگی می‌یابیم، آن‌گاه تصمیم می‌گیریم که به آن معنا یا ماهیت دهیم. همان‌طور که سارتر گفت: ما محکومیم به آزادی، یعنی انتخابی نداریم جز این‌که انتخاب کنیم؛ و بارِ مسئولیتِ انتخاب‌مان را به دوش کشیم. بعضی مواقع اگزیستانسیالیسم با هیچ‌گرایی اشتباه گرفته می‌شود، در حالی که با آن متفاوت است، هیچ‌گرایان عقیده دارند که زندگی هیچ هدف و معنایی ندارد؛ در حالی که اگزیستانسیالیست‌ها بر این باورند که انسان باید خود معنا و هدف زندگی‌اش را بسازد. از نظر تاریخی وجودگرایی در روان‌شناسی، موضوعی جدید است که هنوز به اندازه کافی نظم و رونق نیافته تا بتوان بر آن اساس، تعریف دقیق و تصویری جامع از رشد و

تحول آن به دست داد. نکات زیر به منظور مشخص کردن ویژگی‌هایی که آن را به عنوان یک نهضت معرفی کند، به وسیله نویسندگان مختلف در موقعیت‌های متفاوت و به مناسبت‌های گوناگون اظهار شده است:

۱. روان‌شناسی اگزیستانسیال یا وجودی یک مکتب نیست، بلکه یک نهضت فکری و جریان‌ی است که از فلسفه وجودی نشأت گرفته است. در این تفکر، انسان به عنوان یک موجود منحصر به فرد^۱ در جریان هستی در نظر گرفته می‌شود. این نهضت به دنبال آن است که روش‌های جدید و زمینه‌های نو را در روان‌شناسی وارد کند.

۲. روان‌شناسی وجودی متکی بر فرض‌های زیر است:

الف) هر فردی از نظر زندگی درونی^۲ خود، منحصر به فرد است. ادراک و ارزشیابی هر فرد از جهان، مختص خود اوست و عکس‌العملش نسبت به جهان از ویژگی خاصی برخوردار است. «روبن اشتاین، در کتاب «مبانی روان‌شناسی عمومی» می‌نویسد «تجربه زیسته یا تجربه زیستن^۳ تجربه بی‌واسطه‌ای است که فرد باید کاملاً در متن امری قرار گیرد تا با تمام «وجود» آن را در یابد. بدون شک، انسان نمی‌تواند چیزی را آن‌گونه که از طریق تجربه بی‌واسطه درمی‌یابد از هیچ طریق دیگری درک کند.»

ب) انسان به عنوان یک شخص، در قالب رفتار، کنش‌ها و یا عناصری که او را می‌سازند، قابل تجزیه و تحلیل و فهمیده شدن نیست. انسان نمی‌تواند در قالب فیزیک، شیمی و یا فیزیولوژی اعصاب تشریح شود.

ج) روان‌شناسی، که با الگوی علم فیزیک تنظیم شده و شکل گرفته است، با کاربرد روش‌های انحصاری علمی و با اعمال تنها روش محرک و پاسخ به عنوان چهارچوب پژوهش‌ها و با تکیه بر کنش‌هایی چون: احساس، ادراک، یادگیری، سلیق، عادات و رفتارهای عاطفی قادر نخواهد بود سهم مؤثری در شناخت ماهیت و طبیعت انسان داشته باشد؛ زیرا کنش‌های انسان تنها متوجه جنبه‌های مادی زندگی وی نیست، بلکه عوامل بسیاری، انسان را به سوی جاذبه‌هایی غیر از امیال و شهوات می‌کشاند. (د) هیچ‌یک از مکاتب روان‌کاوی یا رفتارگرایی کاملاً جواب‌گوی مسائل انسان و

1. Individual Person

2. Inner life

3. Enleben

قانع‌کننده نیستند.

۳. روان‌شناسی وجودی، سعی در تکمیل مکتب‌های موجود روان‌شناسی دارد و نه حذف آن‌ها و نشستن به جای آن‌ها.

۴. هدف روان‌شناسی وجودی بسط مفهوم جامعی از انسان است که می‌خواهد موجودیت واقعی و تمامیت وجود وی را بررسی کند. رویکرد وجودی در رسیدن به این هدف طوری است که تنها با بیان احکام کلی مربوط به افراد آدمی سروکار ندارد، بلکه مشکلات و مسائل فردی تک تک افراد و ویژگی‌های اشخاص را بررسی و تفحص می‌کند. وجودگرایی با هشیاری، استعدادها، احساسات، حالات روانی و تجارب مربوط به هر فرد در جهان و در میان انسان‌های دیگر سروکار دارد.

۵. بیش‌تر موضوعات پژوهشی عبارتند از: روابط متقابل انسانی، روابط چهره‌به‌چهره، آزادی، مسئولیت ارزش‌ها و مقیاس‌های فردی، معنای زندگی، رنج، اضطراب و مرگ آدمی.

۶. روش اصلی آن پدیدارشناسی است. روان‌شناسی وجودی می‌کوشد روشی ابداع کند تا ابعاد مختلف تجارب فردی انسان را به شیوه‌ای معنی‌دار مطالعه کند.

۷. بیش‌ترین تلاش روان‌شناسی وجودی تاکنون، در زمینه شخصیت، روان‌درمانی و مشاوره صورت گرفته و به‌ثمر رسیده است.

روان‌درمانی اگزیستانسیال، یک رویکرد درمانی پویا است که تمرکز خود را بر دلواپسی‌های منشأ گرفته از هستی قرار داده است که باعث رنج کشیدن انسان در زندگی می‌شود. روان‌درمانی اگزیستانسیال، مانند دیگر درمان‌های روان‌کاوانه، فرض را بر تأثیر نیروهای ناخودآگاه بر کارکرد خودآگاه می‌گذارد. رویکرد روان‌درمانی اگزیستانسیال مدعی است تعارض درونی‌ای که ما را مسحور خود می‌سازد، نه فقط ناشی از کشاکش میان‌غرایز سرکوب شده یا افراد مهم درونی شده یا خرده‌ریزهای خاطرات تروماتیک فراموش شده، بلکه ناشی از رویارویی با مسلمات هستی نیز هست. منظور از «مسلمات» هستی چیست؟ اگر به خود اجازه دهیم که دلواپسی‌های روزانه زندگی را طبقه‌بندی کنیم و عمیقاً تحت تأثیر موقعیت خود در جهان قرار بگیریم، ناگزیر به ساختار ژرف هستی

یا به اصطلاح پل تیلیش، «دلواپسی‌های غایی» می‌رسیم) که چهار دلواپسی غایی در روان‌درمانی از بقیه برجسته‌ترند: مرگ، انزوا، معنای زندگی (پوچی) و آزادی (انتخاب). روان‌شناسی وجودی معمولاً سعی در توصیف ابعاد تاریک‌تر یا آشفته‌تر وجود انسان مانند گناه، رنج و مرگ دارد.

جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر معنا را به عنوان منبعی حیاتی برای عملکرد، تلاش و شکوفایی انسان می‌داند (اشنجر، ۲۰۱۶). تاکید اصلی این حوزه بیشتر مطالعه علمی شادکامی، شکوفایی و بهزیستی در زندگی است تا اینکه به رویارویی با استرس‌ها، آسیب‌های روانی و سوء عملکرد بپردازد (کیزو هایت ۲۰۰۳). به طور خلاصه در حالی که روان‌شناسی مثبت‌نگر بر توانایی‌ها و احساسات مثبت انسان تمرکز می‌کند (سلیگمن و چیک سنت‌میهای ۲۰۰۰) و سعی بر تمرکز روی جنبه روشن‌تر عملکرد انسان‌ها دارد.

محدودیت‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر

روان‌شناسی مثبت‌نگر "رایج" به عنوان شاخه‌ای از روان‌شناسی معرفی شده است که درصدد استفاده از درک علمی و مداخله موثر به جای درمان بیماری روانی، و دست یابی به یک زندگی رضایت بخش است؛ روان‌شناسی مثبت‌نگر بر رشد شخصی، و نه آسیب‌شناسی، تمرکز دارد. تمرکز افراطی بر مثبت بودن منجر به بروز واکنش‌هایی علیه روان‌شناسی مثبت‌نگر شده که این انتقادات از جانب محققانی از داخل و خارج جامعه روان‌شناسی مثبت‌نگر مطرح می‌شوند و مواردی همچون "استبداد" مثبت و عدم تعادل بین مثبت و منفی؛ قصور در پوشش دادن طیف تمام تجارب بشری، ناتوانی در شناخت متغیرهای متنی و پذیرش فرهنگ فردگرایی غربی به مصداق تجربه جهانی بشر را دربرمی‌گیرد. بنابراین، بسیاری از روان‌شناسان مثبت‌نگر طرح یک دیدگاه متوازن را امری ضروری می‌دانند.

انتقاداتی که به موج اول روان‌شناسی مثبت‌نگر وارد شد باعث شد دانشمندانی مانند هلد و به خصوص وانگ با تاکید بر جنبه‌های منفی زندگی، تصویری واقع بینانه از نیک‌زیستی انسان ارائه دهد. این حرکت حدود ده سال پیش در امریکا و اروپا شروع

شده و همچنان هم ادامه دارد.

به دلیل بعد تاریک وجود انسان و علیرغم این تاریکی، موج دوم روان‌شناسی مثبت‌نگر به چگونگی فعلیت بخشیدن و به تجلی درآوردن بهترین جنبه‌های فردی و اجتماعی از طریق اصول دیالکتیکی بین و یانگ می‌پردازد. در این رویکرد شاهد تغییر تمرکز از خوشبختی و موفقیت فرد به بینشی مضاعف از نیک زیستی و نمایی بزرگتر از انسانیت هستیم. موج دوم روان‌شناسی مثبت‌نگر بیش از دستیابی به خوشبختی مطلوب یا موفقیت فردی، درصدد عینیت بخشیدن به "رازهای سرشت انسانی" است زیرا رازهایی همچون همدلی، شفقت، خرد، عدالت و تعالی فردی موجب می‌شوند افراد به انسان‌هایی بهتر و جهان به مکانی مطلوب‌تر بدل شوند. موج دوم روان‌شناسی مثبت‌نگر در راستای دستیابی به عملکرد بهینه انسان در شرایط مطلوب و نامطلوب، بر محور ظرفیت جمعی نوع بشر در زمینه جستجو و ساخت معنا استوار است. این جنبش نوظهور، در برابر مشکلات اصلی آنچه که به عنوان "روان‌شناسی مثبت‌نگر معمول / رایج" از آن نام برده می‌شود یک پاسخ اصلاحی اجتناب‌ناپذیر و ضروری است.

روان‌شناسی مثبت‌نگر اگزیستانسیال

با استناد به استدلال پل وانگ، اصلاح محدودیت‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر مستلزم ادغام روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی اگزیستانسیال است که این امر منجر به پیدایش روان‌شناسی مثبت‌نگر اگزیستانسیال گردید. این رویکرد از نظر معرفت‌شناختی و محتوا با روان‌شناسی مثبت‌نگر رایج تفاوت چشمگیری دارد. با توجه به تقاضا برای "روان‌شناسی مثبت وجودی" (وانگ ۲۰۰۹) ما این دیدگاه‌ها را مکمل یکدیگر می‌دانیم. یک دید کلی، متعادل و یکپارچه، که اختلافات و تناقض‌ها را در کنار نکات مشترک در نظر بگیرد، می‌تواند منجر به درکی گسترده‌تر و کامل‌تر از زندگی و مواجهه با مسایل آن شود. در زمینه‌ای چندفرهنگی از هر دو حوزه، "ترکیب" و "تدوین" دیدگاه‌ها، رویکردها و مفهوم‌سازی‌ها صورت می‌گیرد تا دیدگاهی غنی‌تر و جامع‌تر از موضوعات مطرح شود.

پرداختن به طیف کامل شرایط، احساسات و نگرانی‌های انسان، در حالی که در انگیزش انسان نسبت به موضوع مرگ و همچنین در عشق به زندگی آشکار می‌شوند، می‌تواند درک ما را از عملکرد، رشد، شکوفایی و سلامت روانی انسان عمیق‌تر نموده و زندگی ارزشمند را به طور کامل به تصویر بکشد. سوال اساسی این است که با وجود بی‌ثباتی و گذرا بودن طبیعت وجود انسان و رنجی که تجربه می‌کند، چه چیزی زندگی را ارزشمند می‌سازد، که این سوال باید از زوایای مختلف و مکمل، و با در نظر گرفتن مزایای ذاتی هر دو روان‌شناسی مثبت و وجودی بررسی شود.

روان‌شناسی مثبت‌نگر اگزیستانسیال در تحقیقات خود از یک رویکرد کثرت‌گرا و کلی‌نگر بهره می‌گیرد که در قبال بصیرت و خرد شرق و غرب و نیز در قبال یافته‌های تمام منابع تحقیقاتی، صرف نظر از پارادایم حقایق عنوان شده، گشوده و پذیرا است. از نظر محتوا، این رویکرد به بررسی اضطراب و وجودی افراد و دغدغه‌های اصیل آنها پرداخته و بنابراین به درکی گسترده‌تر و جامع‌تر از تجربیات انسانی دست می‌یابد.

از دیدگاه فیلسوفان و روان‌شناسان اگزیستانسیال، زندگی مجموعه‌ای از تضادها، اوضاع نامساعد و مشکلات است. این نگرش زندگی را سرشار از تلاش، معناسازی، رنج، تراژدی و پیروزی و خردورزی می‌بیند. یکی از نقاط قوت این رویکرد و چهارچوب جدید، تعامل پویا بین خوب و بد، منفی و مثبت است؛ مثبت بدون وجود منفی امکان پذیر نیست و خوشبختی اصیل ریشه در درد و رنج دارد. این دیدگاه تناقض محور تداعی‌کننده بینش آلبر کامو است که "بدون ناامیدی، لذت از زندگی وجود ندارد"، یا آنچه رولو می بیان کرد که "پارادوکس نهایی چیزی نیست جز اینکه نفی همان تایید است". شاید چنین استدلال شود که از آنجایی که روان‌شناسی مثبت‌نگر به سؤالات اساسی در مورد وجود انسان می‌پردازد، بنابراین خود ذاتا اگزیستانسیال است. سوالاتی مثل زندگی مطلوب چیست؟ چرا زندگی ارزش زیستن دارد؟ چگونه می‌توان به خوشبختی دست یافت؟ تحقیقات روان‌شناسی مثبت‌نگر بدون در نظر گرفتن ادبیات اگزیستانسیال به این مباحث وجودی پاسخ می‌دهد و بنابراین ناگزیر به سطحی بودن یا سوءتفاهم ختم می‌شود.

روان‌شناسی مثبت‌نگر بدون در نظر گرفتن واقعیت مرگ، یعنی تنها قطعیت زندگی

موجودات زنده، بی‌معنا است. انسان به تنهایی بار سنگین ظرفیت شناختی آگاه بودن از فناپذیری و ترس از آنچه که ممکن است پس از مرگ باشد را به دوش می‌کشد. با این حال، شاید آگاهی از مرگ برای رسیدن به زندگی با معنا ضروری باشد: "اگرچه مرگ کالبد ما را از بین می‌برد، اما ایده مرگ ما را نجات می‌دهد" بنابراین، آگاهی از فناپذیری و میرایی یک عامل انگیزشی مهم برای ما است تا با معنا زندگی کنیم. بدین ترتیب، روان‌شناسی مثبت‌نگر اگزیستانسیال از این نگرش که واقعیت مرگ و رنج بستر مناسبی برای مطالعه نیک زیستی و زندگی با معنا است دفاع می‌کند. برترتون و ارنر، شناسیدر و طاهنی محققانی هستند که این دیدگاه را مطرح کرده‌اند.

فرضیات روان‌شناسی مثبت‌نگر اگزیستانسیال

۱. ذات انسان پتانسیل خیر و شر و تاریکی و روشنایی دارد. بنابراین، کنترل غرایز خودخواهانه و مخرب برای پرورش "رازهای خوب سرشت بشر" ضروری است.
۲. اصول و فلسفه دیالکتیکی می‌تواند به بهترین وجه عوامل مثبت و منفی را در زمینه‌های مختلف ادغام کند.
۳. معنا بهترین محافظ در برابر سختی‌ها و نگرانی‌های اگزیستانسیال بوده و بهترین مسیر دستیابی به زندگی مطلوب مبتنی بر فضیلت، خوشبختی و اهمیت را ارائه می‌دهد.
۴. همانطور که حفظ سلامت جسمی فقط با آگاهی از این امر ممکن است که در یک محیط آلوده به باکتری و ویروس زندگی می‌کنیم، به همین ترتیب نیز ارتقاء سلامت روانی مثبت و عملکرد بهینه انسان باید بعد تاریخ و اجتناب ناپذیر وجود انسان را بشناسد.
۵. نیک‌زیستی فردی با مصلحت مشترک بشریت در ارتباط است.

اهداف روان‌شناسی مثبت‌نگر اگزیستانسیال

۱. بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها و پرورش پتانسیل‌های‌شان صرف نظر از شرایط و پیشینه فرهنگی.
۲. ترمیم و بهسازی ضعف‌ها و به تقویت و حفظ نقاط قوت با تمرکز بر پتانسیل‌های

انسانی برای رشد.

۳. ادغام منفی‌ها و مثبت‌ها برای دست‌یابی به نیک‌زیستی بهینه و نگرش خردمندانه.

۴. مطالعه چگونگی تأثیرگذاری اعتقادات و ارزش‌های اصیل و جهانشمول بر نیک‌زیستی و عملکرد انسانی افراد.

۵. به حداقل رساندن و تغییر افول بُعد روشن جهان انسانی و بهینه‌سازی یا مدیریت حرکت صعودی بُعد تاریک وجود انسان‌ها.

۶. پرورش ظرفیت جستجوگری معنا و معنا‌سازی در مواجهه با رنج‌های زندگی.

۷. مطالعه چگونگی تأثیرگذاری آگاهی از مرگ در تحول و رشد فردی.

۸. تدوین اقدامات عینی در ارتباط با نیک‌زیستی کوتاه‌مدت و بلندمدت افراد و جامعه.

۹. ارتقاء نیک‌زیستی در طول زندگی از جمله در مرحله پایانی زندگی.

۱۰. شناسایی و بررسی برخی متغیرهای تفکر دیالکتیک و بین و یانگ در زندگی.

۱۱. کنترل و مدیریت و دگرگونی پدیده شر و رفتارهای آسیب‌زا برای خدمت به منافع عمومی انسان‌ها.

پل وانگ با ترکیب اصول دیالکتیکی روان‌شناسی چینی، مدل سیستم دوگانه زیست-رفتاری سازگاری و روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی بینافرهنگی، روان‌شناسی مثبت‌نگر اگزستانسیال را در جهت موج دوم روان‌شناسی مثبت‌نگر گسترش داد. بنابراین، موج دوم روان‌شناسی مثبت‌نگر چادر بزرگی است که روان‌شناسان مثبت‌نگر بومی متعدد و فهرستی گسترده‌تر از متغیرهایی را در برمی‌گیرد که نیک‌زیستی و شکوفایی و خودتعالی‌گری و معناداری را ممکن می‌کنند.

وقتی که رنج، بخش جدانشدنی زندگی ماست ناگزیریم که مواجهه با رنج را به عنوان یک وظیفه و مسئولیت انسانی بپذیریم. باید این حقیقت را بپذیریم که در یک نگاه کلی و بدون لحاظ کردن غلظت در رنج‌ها، ما انسان‌ها در تحمل بار سنگین امانت و رنج خود در جهان تک و تنها هستیم و هیچکس حتی نزدیک‌ترین کسان ما نیز نمی‌توانند به جای ما رنج ببرند و این واقعیت انکارناپذیر جهان ماست. تنها حوزه آزادی ما در این میدان را می‌توان در نحوه واکنش نشان دادن به رنج‌های زندگی و چگونه معنی

کردن و بهتر کنار آمدن با رنج در سیستم استدلال ذهنی خلاصه کرد. به تعبیر زیبایی مارتین هیدگر که ما «به زندگی پرتاب می شویم» به مرور در خواهیم یافت که زندگی کردن شهامت و شجاعت می خواهد زیرا مهم ترین رسالت ما در زندگی یافتن معنا و ساختن اهدافی برای تجربه زندگی کردن است. اینجاست که انسان می ماند و دو راهه تصمیم او؛ که یا از رنج های غیرقابل اجتناب در زندگی اش معنی بسازد و یا علیه سرنوشت خود بشورد و در صورت سنگین شدن کفه رنج ها بر لذت ها، به بازی درد و رنج پایان بدهد. وقتی طبیعت هیچ فرمول ثابت و یکسانی برای شجاعانه زیستن و یا دلیرانه مردن در پیش روی انسان قرار نمی دهد، چاره ای نیست جز آنکه انسان برای سرکوب کردن برخی پرسش های متلاطم کننده، به تلاش برای کشف فرمول های خاص خود بیندیشد و در مسیر این فرمول سازی حتی به رنج های منحصر به فرد زندگی خود نیز معنا ببخشد، این نوعی شجاعت در رنج کشیدن محسوب میشود.

بحث معنای زندگی بحثی بین رشته ای است. هم فیلسوفان در باب آن صحبت می کنند و هم در حوزه های روان شناسی و روان پزشکی، ادیان، فلسفه دین و فلسفه اخلاق نظریات مختلفی مطرح شده است. تردیدی نیست که یکی از جنبه های بحث معنای زندگی، بحث از معنای دردها و رنج هاست، ولی نمی توان همه بحث معنای زندگی را به این بحث ارجاع داد و به آن فروکاست. از این رو، حتی کسانی که منکر وجود درد و رنج هستند و آن را نوعی توهم می شمارند و یا کسانی که نظام جهان را خیر غالب می شمارند و شرور و رنج ها را در مقایسه با خیرات مغلوب می دانند، به بحث از معنای زندگی می پردازند. در واقع، بحث از معنای زندگی ناشی از عطش سرشار انسان به حل راز هستی و چرایی وجود است. انسان در طلب معنای زندگی در پی ارایه تبیین معقولی از چرایی زندگی است که این طلب نیز خود از سؤال دیگری ناشی می شود که چرا چیزی هست، به جای آنکه نباشد؟ چرا وجود و نه عدم؟ (کاتینگهام، ۲۰۰۳). آیا این زندگی آمیخته با تلخی ها و ناکامی ها و رنج ها و مصیبت ها، ارزش زیستن دارد؟ آیا ادامه این زندگی و ادامه تحمل این دردها و رنج ها دلیل معقول و موجهی دارد؟ چه چیزی تحمل این بار سنگین را بر انسان هموار میکند؟

باید بگوییم این یک قاعده در فهم زندگی است که هر آن چه آزار می دهد آموزش هم می دهد. انسان با رنج دیدن پخته تر می شود و می تواند دنیا را از دریچه ای دیگر بنگرد. رنج ها او را به اندیشیدن درباره ی چرایی زیستن و چگونه زیستن وا می دارد، همین شاید بهانه ای شود تا هدف و مقصودی را در زندگی خویش بیابد و با چنگ زدن به آن معنا و مقصود، بیش تر و بیش تر با رنج های خود عجین شود چرا که بدون معنا آدمی رنج هایش را مظهر ناامیدی و بدبختی خواهد دانست و نه چیزی بیش تر. مولانا خلاصه ی کلام درباره ی رنج بردن را در ابیات زیبایی خود به بهترین شکل بیان کرده است:

ناخوش او خوش بود در جان من

جان فدای یار دل رنجان من

عاشقم بر درد خویش ورنج خویش

بهر خشنودی شاه فرد خویش

خاک غم را سرمه سازم بهر چشم

تا ز گوهر پر شود دو بحر چشم

(مثنوی معنوی - ابیات ۱۷۷۷ الی ۱۷۷۹)

این کتاب بر مبنای دیدگاه های موج دوم روان شناسی مثبت نگر، که تحت عنوان روان شناسی مثبت نگر وجودی از آن نام برده می شود تدوین شده است. داریل. ار. ون تونگرن و سارا. آ. شوالتر. ون تونگرن زوج روان شناس با بهره گیری از یک چهارچوب بالینی جدید برای تحلیل و مواجهه با رنج های بزرگ زندگی با ظرافت تمام راهی نو برای درمانگران و علاقه مندان روان شناسی گذاشته اند که فضایی بسیار خوب برای تعمق و یادگیری است. در این کتاب نویسندگان با خلاقیت خود و بهره گیری از مفاهیم روان شناسی مثبت نگر اگزستانسیال مسیر مواجهه فرد با رنج را به زیبایی توصیف کرده اند. این زوج با در نظر گرفتن تجارب زیسته ی خود در مواجهه با رنج هایی مانند فقدان، بیماری صعب العلاج و از دست دادن و مطالعات علمی و پژوهشی خود در حیطه معنای زندگی و رویارویی با روان زخم های زندگی، چارچوبی جدی و کاربردی و

علمی برای عملکرد بهتر در بحران‌های زندگی ارایه داده‌اند.

بر خود لازم میدانم از استاد گرانقدر دکتر علی صاحبی که به حق یکی از چهره‌های اثرگذار و مانای روان‌شناسی ایران محسوب می‌شوند بابت نوشتن مقدمه‌ای بر این کتاب قدردانی کنم. از استاد فرهیخته، مهربان و توانمند روان‌شناسی ایران دکتر حسن حمیدپور که با حسن نظر و لطف پذیرای چاپ کتاب در انتشارات وزین اسبار بوده‌اند و جناب آقای افروزمنش که زحمت پیگیری و به چاپ رساندن این اثر را داشته‌اند صمیمانه قدردانی میکنم.

از همکار محترم خانم لیلا نقش‌بندی که در به بار نشستن این کتاب مرایاری دادند و دوستان محترم خانم هایده روستایی و مهندس سعید رجایی که نسخه اصلی کتاب را برای ترجمه در اختیار من قرار دادند تشکر می‌نمایم.

باعث مسرت خواهد بود که مخاطبین عزیز تجربیات، پیشنهادات و انتقادات خود را پیرامون کتاب برای ایمیل^۱ و یا صفحه کافه آگاهی در اینستاگرام^۲ و تلگرام و سایت کافه آگاهی^۳ (مرکز توسعه روان‌شناسی مثبت‌نگر علمی در ایران) ارسال نمایید تا بتوانیم از نظرات ارزشمند شما استفاده کنیم.

با احترام

پیمان رحیمی نژاد

آذرماه ۱۴۰۱

1. P.rahiminejad@gmail.com

2. Instagram:cafeagaahi

3. www.cafeagaahi.com