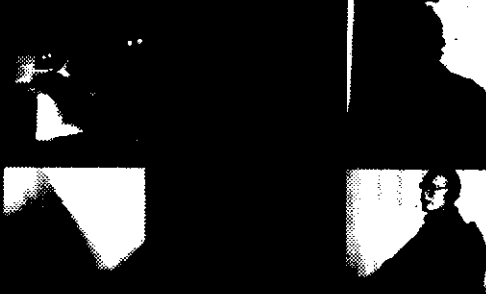


# روان سہا واہ اجتماع



## این جا و اکنون راہبردی موثر در روان شناسی

عکس: سید حسینی

انسانی و مطالعات فرہنگی

پرتال جامع علوم انسانی

### Abstract

In this article I try to deal with the term here and now from point the view of psychology.

When a literate used the term here and now it means something rather different from what is intended by psychologists. This jargon in the new area in psychology is a technical term. For a psychologist the term here and now refers also to the present but it is argued that many maladaptive, neurotic behaviors derive from continuous focusing on past problems, past injustices and it will be therapeutic to concentrate on what is happening in the "here and now" to savor the moment. This article would also show what connotations were still associated with this term. Through experience of here and now as a therapeutic act feeling is not only a belief, as in a vague feeling about something not supported by any real evidence. This article provides the reader with a quick random on how the subject is presented in theory and in therapeutic intervention.



## چکیده

این جا و اکنون به منزله‌ی یک شیوه

### مداخله‌ی روان شناختی

برخی از بزرگان ادب پارسی در کنار بیان موضوعات به لحاظ معنی بلند و شیوا از جمله به وقت و دم نیز اشاره کرده اند. پرداختن به این موضوع به یک معنی دال بر آن است که شعرا و نویسندگان در قرن و دوره‌های گذشته، از اهمیت وقتی که در آن می زیستند، غافل نبودند و وجوه انسانی زندگی این دنیایی را می ستودند:

دم صحبت غنیمت دان که بعد از روزگار ما  
بسی گردش کند گردون، بسی لیل و نهار آرد

اما عبارت «این جا و اکنون» در روان شناسی به مفهوم خاصی دلالت دارد.

در علوم انسانی، به ویژه در محث ادراک، مفاهیمی نظیر الگو (Modell)، مدل سازی (Modellbildung)

(Modellbuilding) و تصویر سازی (Abbildung)

از اهمیت خاصی برخوردارند. مدل (الگو) کنایه

از داشتن تصویر نمادین یا تجریدی از مقطع معینی

از یک واقعیت است. بر این اساس ما می توانیم

سه عدد چوب کبریت در اندازه های متفاوت را

نمادی از ۳ انسان در نظر بگیریم. ممکن است

چنین مقایسه ای در نظر برخی از مردم امری غیر

اخلاقی، برخاسته از نگرشی ایدئولوژیک یا دست

کم نشانه‌ی بی ذوقی تلقی شود، اما به واقع مفهوم

تصویر سازی یا تصویر برداری اشاره به قواعدی

دارد که حکم می کند، اشیاء یا روی داد های واقعی

(تسبیتهای تجربی) یا تصاویر نمادین شان

(تسبیتهای نمادین) از چه نوع انطباقی برخوردار

ند. آیا این انطباق کلی است؟ یا معرف قد یا سن

متفاوت است؟ نسبت های نمادین مطلق نیستند،

بلکه نسبی و دل خواهی هستند. از این رو واژه های

«دم و اکنون» که در تاریخ ادبیات فارسی و در غزل

حافظ و اجدابار معنای خاصی است و به یک نوع

برداشت ویژه دلالت دارد حوزه روان شناسی

معرف یک راهکار و نوعی مداخله ی درمانی

است. به عبارت دیگر، صاحب نظران در هر رشته

از دانش، مفاهیمی با معانی قرار دادی مطرح

می کنند. البته ما می توانیم در کی دل خواهی از

آن داشته باشیم، اما تعیین کننده آن است ببینیم

منظور واضع آن مفهوم چه بوده است. بنابر این

درک مفاهیم نیز بسته به آن است که ببینیم یک

مدل واقعیت یا بخشی از آن را چه گونه منعکس

نوشتر حاضر در مقام آن است که مفهوم این جا و اکنون را از دیدگاه روان شناختی مورد بحث قرار دهد. یک روان شناس به طور کلی بر داشت دیگری از به کار گیری مفهوم این جا و اکنون مدنظر دارد، نسبت به معنایی که یک ادیب ممکن است از این واژه لحاظ کند. به واقع، این کلمه در حیطه ی روان شناسی به یک اصطلاح فنی بدل می شود. به طوری که روان شناس امروزی در ورای معنای واقعیت از مفهوم این جا و اکنون، به گونه ای تلویحی چنین استدلال می کند که بسیاری از رفتارهای ناسازگارانه و عصبی، ممکن است ناشی از آن باشد که افراد همواره به زوم کردن روی مشکلات و بی عدالتی هایی می پردازند که احتمالاً در گذشته تجربه کرده اند، از این منظر تجربه آن چه که در این جا و هم اکنون روی می دهد، می تواند از کیفیتی در مان گرانه بر خوردار باشد. در این مقاله هم چنین معانی و تداعی های دیگری از این مفهوم مورد بحث قرار می گیرند. تجربه ی آن چه که این جا و اکنون در جلسات روان در مانی روی می دهد، به عنوان یک فعالیت در مان گرانه بر کیفیت احساس در مان جو اثر می گذارد تا تجربه و احساس شفاف تری داشته باشد و احساس خود را از یک باور پیش از تجربه و بی نیاز از هر گونه شواهد واقع گرایانه، بهتر تمیز دهد. این مقاله به روشی تحلیلی و توصیفی اشکال گوناگون انعکاس این دیدگاه روان شناختی را چه در نظریه و چه در فعالیت علمی مداخله ی روان در مان گرانه، به اختصار ارایه می دهد.

## واژه های کلیدی

### الگو - Model

کنایه از داشتن تصویری نمادین یا تجریدی از یک روی داد یا مقطع معینی از یک واقعیت است و به نوبه ی خود به واقعیات نظیر، معنا می دهد. برای مثال، یک الگوی منطقی یا ریاضی به داده ها معنای خاصی می بخشد و انتظار می رود که داده ها با اصول حاکم بر الگو هم خوانی داشته باشند.

### روان شناختی گشتالت - Gestalt psychology

این دیدگاه روان شناختی متأثر از نظریه ی گشتالت است که کلی نگری، توجه به منظومه و زمینه از مفاهیم اصلی آن محسوب می شوند. گشتالت گرایان در بررسی های تجربی خود نشان می دادند که آزمودنی ها، موضوعات، عناصر و روی دادها رانه به صورت مجزا، بلکه در یک رابطه ی کلی درک می کنند. از این رو نتیجه می گیرند که نمی توان انتظار داشت، یک محرک به خودی خود و بی واسطه بر رفتار انسان اثر گذارد، بلکه انسان در هر موقعیتی تحت تاثیر میدان عمل مجموعه ای از مولفه های اثر گذار روان شناختی قرار دارد. به مواقع، رفتار ما نسبت به یک محرک یا روی داد در میدانی متأثر از این نیروها رقم می خورد و بسته گی به آن خواهد داشت که آن محرک یا روی داد را چه گونه ببینیم، چه گونه آن را ساخت دهیم و به لحاظ ذهنی، چه گونه آن را باز آفرینی و معنی کنیم.

### مداخله ی روان شناختی - Intervention

به شیوه ها و فتنونی اشاره دارد که روان شناس با توسل به آن، برای رسیدن به اهداف مورد انتظار، روی مراجع و محیط روان شناختی او، دست به فعالیت های روان در مان گرانه معینی می زند.

## مقدمه

در مباحث نظری، گاه مفهوم «اکنون - این جا» که در متون روان شناختی به عنوان روی کردی عملیاتی مطرح است، در چهار چوب مناسبی مورد بررسی قرار نمی گیرد و یا یک سونگری صرفاً به معنای «دم را غنیمت شمار» تلقی می شود. در این جا ابتدا به اختصار به معنای کلمه «دم وقت» در متون زبان فارسی اشاره می کنم و سپس به معرفی مفهوم «اکنون - این جا» خواهیم پرداخت که در ادبیات روان شناختی از پیشینه ی طولانی بر خوردار است.

کرده است. از این رو می توان تصور کرد که به رغم یکسان بودن واژه ها، در روان شناسی مفهوم دیگری از آن استنباط شود. توجه به این ملاحظات تلویحا به این معناست که درک مفهوم واژه ها در رشته های گوناگون و حتا در یک رشته و در عصرهای متفاوت، مستلزم نگاهی از سر دقت است.

مفهوم این جا و اکنون که در حوزه روان شناسی و در چهار چوب نظریه ی گشتالت گرایي بسط داده شد، به منزله ی یکی از فنون مداخله ی روان شناسی، تغییر رفتار و احساس و ذهنیت کلیشه ای را هدف خود قرار داده است. اگر چه «گشتالت گرایي» در قرن نوزدهم در آلمان مکتب فکری شناخته شده ای بود، اما با تلاش های فریدریش پرلز (1893-1970) اعتبار تازه ای یافت. گشتالت گرایي به طرز تفکری اطلاق می شد که کل نگری و توجه به زمینه از مفاهیم اصلی آن محسوب می شد. پرلز در آغاز به کارهای هنری اشتغال داشت. بعدها علاوه بر پذیرفتن اصول گشتالتي، تحت تاثیر معنی شناسی قرار گرفت و هم چنین به مسایل مربوط به تاثیر زبان تفکر و رفتار توجه نمود. در 1940 زمانی که آلمان سیاست تحت سلطه ی ملی گرایان افراطی قرار گرفت، به اتفاق همسرش به آفریقای جنوبی مهاجرت کرد. از سال 1947 پس از جنگ جهانی دوم، در آمریکا زندگی می کرد. در سال 1951 او و همسرش موفق شدند، «موسسه ی گشتالت» را در شهر نیویورک تأسیس کنند. البته پیش از این ها گشتالت که یک کلمه ی آلمانی به معنای شکل بندی کلی است به انگلیسی راه یافته بود و در مبحث ادراک، جزء مفاهیم پایه ای محسوب می شد. این مفهوم بدین معناست که اجزا با هم یک پارچه می شوند. و به صورت مکمل های ادراکی در می آیند.

در مباحث کلی ادراک و شناخت فلسفی، گشتالت را روی کردی «پدیدار شناختی» می دانند و در زمره مجموعه ی «فلسفه وجودی» در نظر می گیرند. یکی به این خاطر که در این دیدگاه، روی داد یا واقعیت به صورت مطلق نگریسته نمی شوند، دیگری به واسطه ی آن که گشتالت گرایي بیشتر با تجارب موجود زنده سروکار دارد تا با عقل یا نیروی عقلانی او. کانون توجه در مان گر گشتالتي و تلاش وی، در جهت افزایش خود آگاهی مدد جو است. نقش روان شناس گشتالت گرا طرح آزمایش ها و یا وادار ساختن مددجو به انجام آزمایش هایی است تا از آن طریق فهم و درک و نیز هشیاری وی نسبت به آن دسته از عادات رفتاری که مانع از آگاهی وی می شوند، افزایش یابد. اگر چه برخی از انواع روان رنجوری ها به دلیل حوادث آسیب زا به وجود می آیند ولی بسیاری از آن ها حاصل یادگیری غلط و یا دخالت های

نابه جا در فرایند رشد افراد است. در نتیجه فرد قادر نیست نیازهای خود و شرایط محیط را به یک دیگر وفق دهد. در این شرایط ناسازگاری و روان رنجوری به منزله ی نوعی دفاع در جهت حفظ تمامیت و یک پارچه گی ارگانسیم ظاهر می شود و می کوشد تا با رفتار خود تعادل و توازن ارگانسیم را در یک نظام دفاعی حفظ و نگهداری کند.

چنان چه فرد به فرو رفتن در لاک دفاعی خود عادت کند و بیشتر به واکنش های تدافعی روی آورد توجه و خود آگاهی لازم را برای درک نیازهای خود از دست می دهد. دیگر نمی تواند نیازهای خود را به طور واضح و روشن درک کند. بنابراین قادر به ارضای خواسته های خود نیست و کوشش های او برای حفظ تعادل و توازن در بیشتر موارد منتهی به اتخاذ رفتارهای سخت و قالبی، گوشه گیری یا کناره جویی از دیگران و ناتوانی در تماس خلاق با محیط می شود. این فن در مانی از طریق فرایند فیدبک دادن روان درمان گر باعث غنی تر شدن تجربه خود و احساس محیط می شود. در تمرین های کلامی و غیر کلامی که با مداخله روان شناس گشتالت گرا صورت می گیرد، در رابطه با احساس و ادراک فرد قادر می شود تا عناصر رفتاری خود را که در زندگی روزمره نسبت به آن آگاه نیست، مورد با زبینی قرار دهد و آگاهانه با آن بر خورد کند. مداخله های در مانی تقریباً همیشه با طرح سئوال هایی نظیر: «هم اکنون چه احساسی دارید؟ خواسته ی فعلی تان چیست و موانع رسیدن به آن کدامند؟ هم اکنون از چه چیزی اجتناب می کنید؟ در انتظار چه هستید؟ اکنون از چه چیزی واهمه دارید؟» انجام می گیرد. در مان گر فیدبک های ضروری را ارائه می دهد و هم چنین توجه دارد تا کوشش های مددجو را برای فرار از تجربه کردن (مثلاً از طریق صحبت کردن درباره گذشته، آینده و تجربه ی شخصی و نه تجربه ی این حالت در لحظه اکنون) ناکام گذارد علاوه بر صداقت درمان جو با خود، صداقت با پیام های احساسی، کلامی و غیر کلامی خود، گشاده بودن و آماده گی برای رویا رویی با تجارب جدید به لحاظ احساس و ادراک، به ویژه در سطح هیجانی - عاطفی که از ویژه گی های هر نوع مداخله ی درمانی در روان شناسی است، روی کرد گشتالت گرایي واجد خصیصه های دیگری نیز هست:

کشف نیازهای روان شناختی و خطاهای ادراکی و قضاوتی در ظرف زمان و مکان یعنی این جا و اکنون میسر می گردد. گشتالت گرایي تماس مستقیم فرد را به واسطه ی تجربه و احساس شخصی و نه صرفاً



از راه تفکر یا تحت تأثیر باورها با دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، گسترش می‌دهد. برای مثال، درمانگر حین انجام یک سری از تمرین‌های یاد در پایان هر کار گروهی استنباط خود را می‌گوید که مثلاً به گمان او درمان‌جو با توجه به رفتار و گفتار خود چه چیزی در سطح شناختی، هیجانی و حرکتی درک می‌کند و گروه چه استنباطی از این چیزها دارد. بدین خاطر، تمرین‌ها و تکلیف‌های درمانی بیشتر در یک محیط گروهی روی می‌دهد و نه فردی. با تعریف نقش‌ها، مشکلات تجربه شده قبلی در فضای اکنون و اینجا مشخص تری می‌شود (ترس‌های اجتماعی، تنگ‌خلقی به مثابه‌ی عارضه‌ی روشن فکری، رفتار و نظرات کلیشه‌ای). تصویری که در مان‌جو از خود دارد با تصویری که دیگران از وی دارند، مقایسه می‌شود و او از این طریق می‌آموزد که خود را رفته رفته بهتر ببیند. تجربه در گروه، این امکان را برای فرد فراهم می‌آورد تا معنا دار بودن یا بی‌معنی بودن باورهای کلیشه‌ای خود را محک بزند. در راستای تضعیف رفتار و احساس کلیشه‌ای و رهایی از دگم‌های فکری در زندگی روزمره، کاهش یافتن رفتارهای خودکار و وسواسی (چه ذهنی و چه رفتاری) گام بردارد. آیا دیگران او را می‌فهمند یا آن‌که رفتار او را گیج‌کننده و غیر قابل درک تلقی می‌کنند. تمرین‌های مربوط به این‌جا و اکنون به ظرافت ادراک و احساس فرد می‌افزاید و هوشیاری و دقت فرد را در تجارب و ادراک روزمره ارتقاء و گسترش می‌دهد. به خود آگاهی در مورد وضعیت بدنی، احساسی و ادراکی فرد می‌افزاید. هدف گشتالت درمانی این است که به درمان‌جو کمک کند تا اختلافات ادراکی و ارتباط‌گیری خود با دیگران را پی‌گیری کند. از این روی بینیم که رویکرد این‌جا و اکنون در ادبیات روان‌شناسی از پیشینه و بار نظری در خور ملاحظه‌ای برخوردار است. در گشتالت‌گرایی توجه خاصی بر رفتار تعاملی فرد مددجو در لحظه‌ی اکنون می‌شود. این مفهوم به این معنی است که روان‌شناسی گشتالت‌گرا، بر خلاف نظرات فروید که حادثه‌ای در زندگی فرد را در گذشته‌های دور مسئول ناسازگاری فعلی فرد قلمداد می‌کند، به رفتار و طرز ادراک فعلی فرد اهمیت می‌دهد. روان‌درمان‌گر می‌گذارد تا در مان‌جو گام به گام با تجربه‌های جدیدش رفتار کلیشه‌ای و باورهای کلیشه‌ای خود را از زاویه‌ای جدید بشکند و شکل جدی تری از معاشرت اجتماعی و تعامل با افراد دیگر را تجربه کند.



### نتیجه‌گیری

روان‌شناسی با شناخت عوامل موثر بر ادراک و قضاوت در چارچوب تمرین‌های مربوط به تجربه و احساس در ظرف زمان و مکان «این‌جا و اکنون» این امکان را فراهم می‌آورد تا فرد فارغ از دگم‌ها و خطاهای ادراکی قضاوتی در یابد که دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم، دنیایی است که ما آن را این‌گونه می‌بینیم و تفسیر می‌کنیم. از این رو روان‌شناسان بر آنند که انسان با افزایش مهارت‌های اجتماعی خود از تجربه و احساس کارآمدتری برخوردار خواهد شد و از این طریق به شناخت انسانی تری از زندگی خواهد رسید ■

### منابع

- ساعتچی، محمود (۱۳۸۳)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، ۶۳-۷۸.  
 کریمی، یوسف (۱۳۷۴)، روانشناسی شخصیت، ۱۹۶-۱۷۱.  
 کارفیلد، سول‌ال (۱۹۸۹)، روان‌درمانی کوتاه مدت ترجمه سیروس مبینی، ۱۳۷۵.

۴- Bastine, R & Fiedler, P. PsychotheraPie, 1982, 140-142.

۵- Hewstone, M & Stroebe, W. Introduction to Psychologie, 2001, 115-148.