

مطالعه تطبیقی روانشناسی

محمدحسین ملایری

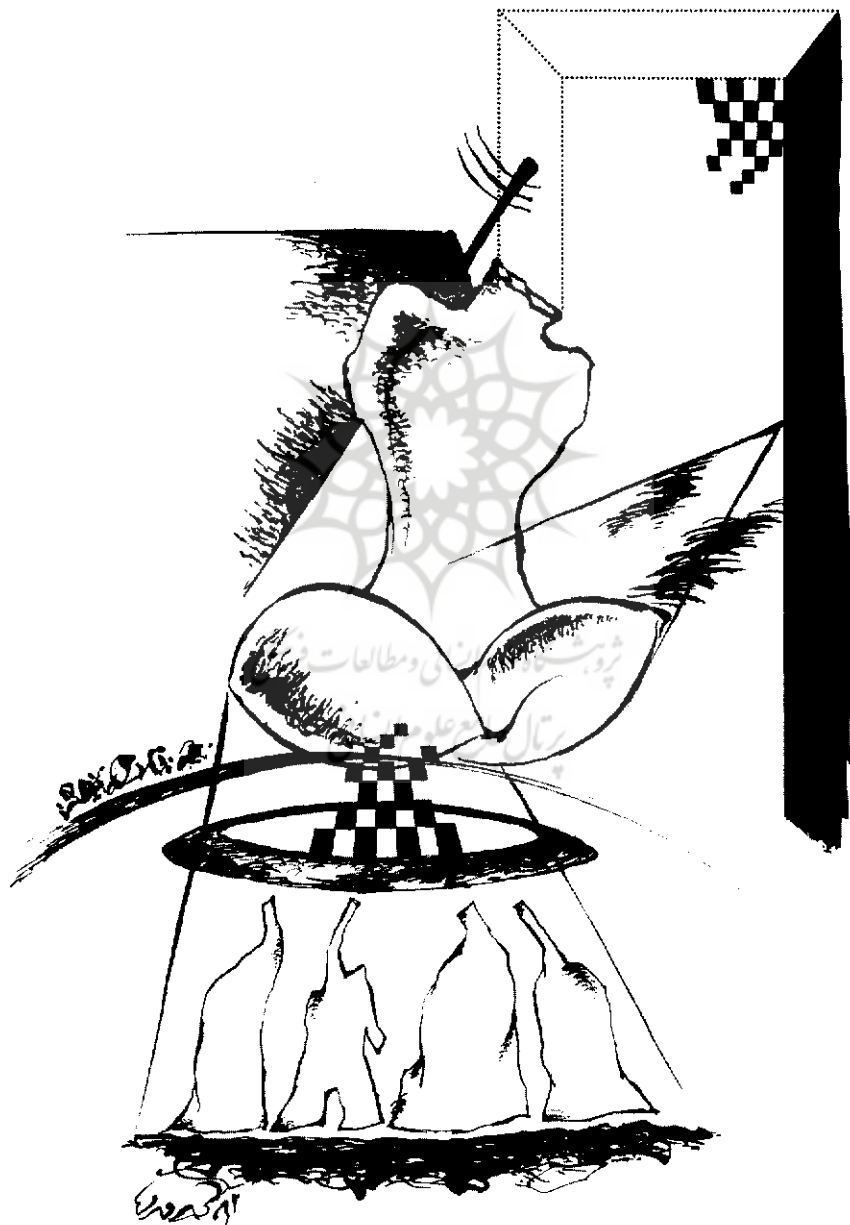
فصل اول- آثار فلسفه اگزیستانس بر روانشناسی

۱) مقدمه

روانشناسی اگزیستانس^۱، مانند روان‌کاوی فرویدگرایان یک «مکتب فکری» است که مشتمل است بر یک تئوری، پژوهشها و تمرینهایی که با جمع‌گیری از زنان و مردان به انجام می‌رسد. با این حال روانشناسی اگزیستانس یک فرق با روان‌کاوی فرویدی دارد و آن اینکه پایه‌گذار مشخص و منحصر به فردی ندارد. اما در عوض، ریشه‌های آن در کار یک گروه از فیلسوفان متنوع در نیمه دوم قرن نوزدهم - به ویژه سورن کرکه گور و فریدریش نیچه - قرار دارد.

کرکه گور و نیچه مانند روز و شب، با یکدیگر تفاوت دارند و قدری مشکل است که تصور بشود یک مکتب فکری یکسان، از هر دوی اینها ناشی شده باشد. کرکه گور علاقه مند بود ژرفای ایمان به مذهب خشک «کپنهاگ» روزگار خود را بازسازی نماید. اما نیچه از سوی دیگر این سخن معروف را به زبان راند که: خدا مرده است. با این حال، ایندو در مقام مقایسه با فیلسوفانی که متقدم بر آنها بودند اختلاف بسیار بیشتری داشتند تا اختلاف با خودشان. هر دوی آنها فلسفه را از خاستگاه مردم واقعی آغازیدند، مردمی که با ولع تمام در مشکلات زندگی واقعی خود گرفتارند. هر دوی آنها معتقد بودند که وجود نمی‌تواند در یک سیستم عقلانی پیچیده، محبوس گردد؛ خواه سیستم مذهبی

بودیسم و روانشناسی آریستائس



باشد و خواه فلسفی. هر دو به شاعر بودن نزدیک تر بودند تا اینکه منطق دان باشند. از زمان نیچه و کرگه گور فیلسوفان کاملاً اندکی (و اخیراً روانشناسانی) تلاش کرده‌اند که اندیشه‌های اگزیستانسیالیسم را آشکار نموده و وسعت بخشند. خیلی از آنان، شاعران خوبی نبودند، اما خواندن آثار ایشان می‌تواند بازاندازه کافی رنج‌زا باشد. با این حال نباید فراموش کنیم که آنان برخلاف قرن‌ها جریان فلسفه‌های شدیداً سیستماتیک و عقلانی - و روانشناسی‌هایی که روانشناسی را به فیزیولوژی و رفتار، فرو می‌کاست - شنا کردند. آنچه که آنان می‌گویند اغلب شگفت‌انگیز (و حتی در مواردی توأم با فشار) به نظر می‌رسند اما این بیش از هر چیز این به خاطر آن است که ما آموخته‌ایم تا به علم و منطق سنتی، بیش از اندازه اعتماد داشته باشیم. (C.G.Boeree, ۲۰۰۲)

وقتی سخن از فلسفه وجودی و یافته‌های تجربی مانند روانشناسی به میان می‌آید، لازم است که از تفاوت این دو (یعنی تفاوت تحلیل‌های وجودی و یافته‌های علوم تجربی)، سخن گفته شود. علوم تجربی مبتنی بر داده‌های مشاهده پذیرند، حال آنکه فیلسوف وجودی در جهت تحلیل پدیدارشناختی از وجودی که او در آن مشارکت می‌کند، حرکت می‌کند. فیلسوف وجودی حتی از انسان به منزله یک نمونه تجربی از وجود بحث نمی‌کند، بلکه دقیقاً از وجود، از آن حیث که در ساختارهای اساسی‌اش هست، بحث می‌کند. این ایستار غیر تجربی فیلسوف وجودی در این واقعیت منعکس می‌شود که او اغلب از سخن گفتن درباره انسان اجتناب می‌کند و با واژگانی هستی‌شناختی آن را خطاب می‌نماید (مانند دازاین - هستی، آنجا - یا هستی برای خود یا لذاته - Pour- Soi). (کواری، جان مک، ۱۳۷۷، ص ۲۱)

بنابراین ملاحظه می‌شود که تحلیل وجودی، به پیروی از روش پدیدارشناختی، با روانشناسی تفاوت دارد. البته از این سخن، روانشناسی تجربی را در نظر داریم که کوشیده است تا آنجا که ممکن است روانشناسی را علمی طبیعی بسازد. اما برخی روانشناسان اکنون معتقدند که کوشش در جهت منطبق ساختن روانشناسی با روشهای علوم طبیعی اشتباه بوده است، یا دست کم فقط فایده محدودی داشته است. و باز برخی روانپزشکان به این اعتقاد رسیده‌اند که فلسفه وجودی راه بهتری برای فهم ماهیت خود و شخصیت پیشنهاد می‌کند، هم در صحت و هم در مرض، در مقایسه با



برخی از الگوهای قدیم تر، از جمله مکتب فرویدی. در بقیه این بخش، بحث ما عمدتاً از این روانپزشکان وجودی خواهد بود.

همان طور که پیش از این اشاره شد برخی از فیلسوفان وجودی خودشان شدیداً به روانشناسی و روانپزشکی علاقه مند بوده اند. کارل یاسپرس زندگی شغلی اش را با روانپزشکی آغاز کرد و نخستین اثر عمده اش کلیات آسیب شناسی روانی نام داشت. او در آن کتاب ادعا کرد که وجود انسان را نمی توان عینی ساخت و به داده ای علمی تبدیل کرد. آنچه باید بدان پردازیم «صورتی از رفتار درونی، درک خود، خودگرینی، خودتخصیصی» است. ژان پل سارتر نیز شدیداً به روانشناسی علاقه مند بوده و درباره این موضوع بسیار نوشته است. او در پایان هستی و نیستی یک «تحلیل روانی وجودی» طرح می کند و در آن مدلل می سازد که بنیادی تر از «لیبدو» (میل جنسی) تحلیل فرویدی، میل بودن است که از فقدان هستی برای خود یا «لذاته» برمی خیزد.

اما، علاوه بر این فیلسوفان، مردان مهمی وجود دارند که علاقه نخستین آنها به روانشناسی و روانپزشکی است و فهم آنها از این موضوعات را اندیشه های مقتبس از فلسفه وجود شکل داده بوده است. نمایندگان مهم این مکتب تفکر، روانپزشکان سویسی لودویگ بینز وانگرو و مدارد بوس هستند. رولو می در ایالات متحده و رد. لینگ در بریتانیا نیز از رویکرد مشابهی دفاع می کنند.

اگرچه هم بینز وانگرو و هم بوس روابط نزدیکی با فروید داشتند و اگرچه همه اعضای این مکتب از فروید با احترام سخن می گویند، دیدگاه آنها نسبت به نوع الگوی خود یا شخص که فروید با آن کار می کرد انتقادی است. اعتقاد آنها بر این است که تحلیل روانی فرویدی با روانشناسی تجربی معهود در این خطا شریک است که می کوشد شخص را با مصطلحات مکانیکی مادون شخص تصور کند. محض نمونه، بوس مدعی است که «انسان را فروید دستگامی روانی به مانند تلسکوپ می انگاشت» و او این پرسش را می پرسد: «دستگاه روانی تلسکوپ مانند یک نظام شهودی خود تنظیم کننده چگونه قادر به درک یا فهم معنای چیزی، یا عشق به کسی یا تفرز کسی خواهد شد؟». بینز وانگرو گفتگوی خودش با فروید را گزارش می کند که در آن گفتگو او پیشنهاد کرده بود که روانکاو تحلیلی بایست علاوه بر غریزه به روح نیز واقف باشد. پاسخ فروید او را به شگفتی واداشت: «نوع بشر همواره می دانسته است که روح دارد؛ من باید نشان

می‌دادم که غرایز نیز وجود دارند... آدمی باید از جایی شروع کند و فقط آهسته آهسته جلو رود». بینز وانگر می‌پرسد که آیا ما نباید با «توسیع» چارچوب فرویدی به سمت جلو حرکت کنیم تا روح نیز در کنار غرایز، جایی بیابد. او در ادامه به «شوم‌ترین تأثیری» می‌تازد که از الگوی فرویدی نتیجه شده است: شخصیت‌زدایی انسان. «این شخصیت‌زدایی تاکنون تا بدانجا پیش رفته است که روانپزشک (حتی بیش از روانکاو تحلیلی) دیگر نمی‌تواند صرفاً بگوید: «من»، «شما»، و یا «او» می‌خواهد، آرزو می‌کند، و الخ - تنها عباراتی که با امور واقع پدیداری مطابقت خواهند کرد. تعبیر نظری او را بر آن می‌دارند که به جای آن بگوید «من من Ego» من یا شما یا او چیزی می‌خواهد».

رد. لینگ که کار او عمدتاً در میان افراد شخصیت‌گسته^۲ بوده است نقصهای عمده‌ای درواژگان متعارف (و لذا مفهومی بودن آن) در وصف بیماران روان‌پریش یافت. مثلاً این پیش فرض ضمنی همچنان حفظ می‌شود که وضع بیمار باید با استفاده از نوع خاصی تبیین مکانیکی توصیف شود. بسیاری از بیماران شخصیت‌گسته در واقع خودشان را ماشینهای خودکار، آدمک مصنوعی، ماشین و امثال آن تصور می‌کنند و مسئله روانپزشک این است که به آنها کمک کند تا خودشان را اشخاص واقعی احساس کنند. به گفته لینگ، کسانی که خودشان را دنده‌های مکانیکی تصور می‌کنند «به حق دیوانه محسوب» می‌شوند. اما او می‌پرسد: «ولی چرا نظریه‌ای را که در صدد تبدیل کردن اشخاص به ماشینهای خودکار یا حیوانات است همان قدر دیوانه محسوب نمی‌کنیم؟» پس آنچه روانشناسان وجودی طالب‌اند عرضه «علم اصیل اشخاص» (لینگ) یا «روانشناسی اصیل» (بینز وانگر) است. بینز وانگر و بوس، با وجود برخی تفاوتها، در تحلیل وجودی هایدگر محکم‌ترین مبنار را برای برپا کردن علم اشخاص می‌بینند. بوس می‌نویسد: «اهمیت عظیم «تحلیل «دازاین»ها» به معنای هستی‌شنای بنیادی هایدگر در این امر واقع نهفته است که این تحلیل دقیقاً به چیرگی بر این قصورهای مفاهیم اساسی انسان شناختی تفکر روانشناختی ما کمک می‌کند، قصورهایی که تاکنون واقعاً ما را در تاریکی نگه داشته‌اند». رولو می‌به کار متکلم فلسفی اندیش پاول تیلیش بسیارمدیون است. کتاب تیلیش با عنوان شجاعت بودن در حدود و ثغور تحلیل روانی و فلسفه وجودی و علم کلام حرکت می‌کند. لینگ به فیلسوفان بسیاری، از جمله هایدگر و کی یرکگور و مرلوپونتی و سارتر و مک‌مورای توجه مبذول می‌کند. تصور او از



«ناایمنی هستی شناختی» تالیف باریک بینیهایی از چند فیلسوف است و حلقهٔ اتصالی است میان آن نوع از تحلیلهای وجود داشتن هر روزی که از طریق اندیشه‌های مردانی مانند کی‌یرکگور برای اختلالهای مرضی «خود منقسم» یافت شد. (کواری، جان مک، ۱۳۷۷، صص ۲۶۳-۲۶۰).

همین مقدمه کوتاه این نکته را روشن می‌سازد که فلسفهٔ وجودی در روانشناسی و روانپزشکی، نفوذ مؤثری داشته است و توقع روی دادن تحولات بیشتری را در آینده در این حوزه را نیز می‌توانیم داشته باشیم.

۲) پدیدارشناسی

فنومنولوژی یا پدیدارشناسی مطالعه پدیده‌ها به نحو کامل و احتیاط‌آمیز است. فنومنولوژی به طور اصولی، نوآوری ادmond هوسرل^۳ است. پدیده‌ها شامل: آگاهی، اشیاء، مقادیر، نسبتها، رویدادها، اندیشه‌ها، تصورات، خاطرات، خیالات، احساسات، اقدامات و... که ما آنها را به تجربه می‌آوریم، می‌باشند.^۴

فنومنولوژی، تلاشی است برای اینکه به این تجربه‌ها مجال سخن گفتن با ما داده شود، تا اینکه آنها بتوانند خود را بر ما مکشوف سازند، به نحوی که ما بتوانیم آنها را بصورت هر چه «کمتر از مدافده»^۵ توصیف کنیم.

اگر شما روانشناسی تجربی را مطالعه نموده باشید متوجه شده‌اید که این علم مانند نحوه‌ای سخن گفتن درباره وجود خارجی^۶ است. در روانشناسی تجربی - مانند علم به طور اعم - ما می‌کوشیم از وجود ذهنی^۷ کریه خود خلاص شویم و اشیاء را آنگونه که حقیقتاً هستند ببینیم.

اما فنومنولوژیست عقیده دارد که شما نمی‌توانید از دست وجود ذهنی خود خلاص بشوید و این ربطی به میزان تلاش شما ندارد. بیشترین تلاش برای علمی بودن به معنای تحقیق در اشیاء از یک منظرگاه مطمئن، یعنی از یک منظرگاه علمی است. فنومنولوژیست قائل است به اینکه شما به این دلیل نمی‌توانید از دست وجود ذهنی خود خلاص بشوید که وجود ذهنی ابداء جدا از وجود عینی نیست.

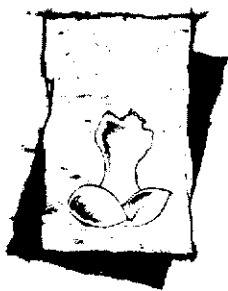
اشاره کردیم که بیشترین فلسفه‌های مدرن، از جمله فلسفه علم، دو گانه انگار هستند. به این معنی که دنیا را به دو قسمت تقسیم می‌کنند، بخش آبژکتیو و بخش سابژکتیو؛

بخش ابژکتیو مشتمل بر ماده است و بخش ساینزکتیو شامل آگاهی است و تجارب ما نتیجه تعامل این وجود ذهنی با آن وجود عینی دانسته می‌شود. علم مدرن بر این گفته‌ها، این نکته را می‌افزاید که: وجود عینی مورد تأکید است اما وجود ذهنی مورد تأکید نیست. برخی از اینان، آگاهی را «ضمیمه پدیده»^۹ یا اپی فنومن می‌خوانند که به معنی بخش بی‌اهمیتی که محصول جنبی شیمی مغز و دیگر فرایندهای مادی (که در حداکثر خود، چیزی مزاحم)^{۱۰} است، به حساب می‌آورند. برخی دیگر همچون اسکینر^{۱۱} اساساً قائل به چیزی به نام آگاهی نیستند.

فنومنولوژیست‌ها معتقدند که این دیدگاه اشتباه است. هر آنچه که عالم به آن می‌پردازد «از مجرای» آگاهی به دست می‌آید. هر آنچه که ما تجربه می‌کنیم توسط «وجود ذهنی» رنگ زده می‌شود. اما بهترین راه برای این قصه آن است که: هیچ تجربه‌ای نیست که به هر دو متصل نباشد؛ خواه آنچه تجربه شده و خواه آنچه در حال تجربه شدن است. این همان ایده‌ای است که حیث التفاتی یا قصدیت^{۱۲} نامیده می‌شود.

فنومنولوژی از ما می‌خواهد که بگذاریم هر آنچه را که می‌خواهیم مورد مطالعه قرار دهیم (خواه یک شی در خارج، یا یک احساس یا اندیشه‌ای در درون ما)، خود را بر ما مکشوف سازد. این تنها زمانی حاصل می‌شود که ما نسبت به تجربه، «باز و متساهل» بوده و منکر آنچه هست - تنها به این دلیل که آنچه هست، در قالب فلسفه یا تئوری روانشناختی یا باورهای مذهبی ما در نمی‌آید - نباشیم. فنومنولوژی مخصوصاً از ما می‌خواهد که پرسش از واقعیت وجود عینی یک تجربه را در «پرانتر» بگذاریم یا به کناری نهیم و دنبال اینکه واقعیت وجود عینی چیست، نباشیم. اگرچه آنچه را ما مورد مطالعه قرار می‌دهیم همواره بیشتر شبیه آن چیزی که ما تجربه می‌کنیم بوده و چیزی جز آنچه ما تجربه می‌کنیم نیست.

فنومنولوژی همچنین یک پذیرش بین فردی است. همانطور که روانشناسی تجربی می‌تواند یک گروه را به نحوی به کار گیرد که وجود ذهنی از تجارب آنان (به گونه‌ای آماری) حذف گردد، فنومنولوژی نیز یک گروه از محققان همکار را به کار می‌گیرد به نحوی که دیدگاه‌های آنان بتواند به یکدیگر افزوده گردیده و درک غنی‌تر و کاملتری از پدیده را فراهم آورد. این پدیده را فنومنولوژیست‌ها هم ذهنی^{۱۳} یا اینترساینزکتیوی می‌خوانند. این شیوه برای مطالعه درخصوص احساسهای متفاوت انسان همچون:



آسیبهای روانی،^{۱۴} جدایی، تنهایی، جمود، تجارب هنری، تجارب دینی، سکوت و سخن، ادراک^{۱۵} و رفتار و از این قبیل به کار می‌رود. این شیوه همچنین برای مطالعه وجود خود انسان به نحو برجسته‌ای توسط مارتین هایدیگر^{۱۶} و ژان پل سارتر^{۱۷} به کار رفته است و این همان بنیان اگزیستانسیالیسم رایج است.

۳) وجود

کرکه‌گور انسان را با خدامقایسه کرد و البته چنین دریافت که ما انسانها ناقص هستیم. خداوند به طور سنتی به عنوان عالم مطلق، قادر مطلق و ابدی، شناخته می‌شود. از سوی دیگر، ما دارای جهالت مادرزاد و کم‌توانی رقت‌انگیزی بوده و همگی کاملاً فانی هستیم. محدودیتهای ما کاملاً آشکار است. ما اغلب آرزو می‌کنیم که بتوانیم بیشتر شبیه خداوند باشیم؛ یا حداقل شبیه فرشتگان. ظاهراً فرشتگان به نادانی و ضعف ما نیستند و جاودانه‌اند. اما ما، همانطور که مارک تواین^{۱۸} نشان داده، اگر فرشته بودیم، نمی‌توانستیم خود را بشناسیم. فرشتگان، کاری جز آنچه خداوند مقرر داشته انجام نمی‌دهند. آنها به سادگی طبق برنامه‌ای که خداوند ریخته است، برای ابد (و نه کمتر از آن) زندگی می‌کنند. تابلوهای نقاشی، بیشتر از ما شبیه فرشتگان هستند. تابلوها یک طبیعت، یک قصد و یک جوهری دارند که البته آن را ما به آنها بخشیده‌ایم. آنها وجود دارند تا اینکه به ما در برخی موارد (درست مانند موقعیتی که فرشتگان در قبال خدمت به خداوند دارند)، خدمت نمایند. موشهای خرمایی هم همین وضع را دارند. آنها یک برنامه کار دارند که (اگر دوست دارید) آن را ژنتیک آنها می‌نامیم. آنها به آنچه که غریزه‌شان دیکته می‌کند، عمل می‌کنند. اگرچه مطمئناً آسان است اما این کسل‌کننده است که ما یک فرشته، یا یک تابلو و یا یک موش خرمایی باشیم. شما می‌توانید بگویید که ماهیت و ذات آنها پیش از وجود آنها قرار دارد، یعنی آنچه آنها هستند، پیش از آنچه آنان انجام می‌دهند، می‌آید. اگزیستانسیالیست‌ها می‌گویند که سخن فوق در مورد ما انسانها صادق نیست: «وجود ما بر ماهیت ما تقدم دارد» و این سخنی است که سارتر آن را بیان کرد.

من نمی‌دانم برای چه اینجا هستم مگر اینکه «حیاتم را زندگی کنم». زندگی من و کیستی من، توسط خداوند معین نشده است؛ و نه به وسیله قوانین طبیعت، و نه ژنهای من، نه جامعه من، و حتی نه خانواده من. هر کدام از اینها ممکن است که مواد خام

کیستی من باشند، اما این چگونگی انتخابِ زندگی من است که آنچه هستم را، می‌سازد. من خود را خلق می‌کنم.

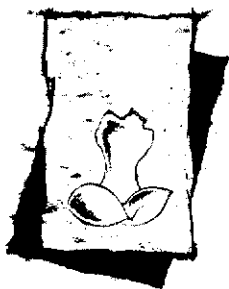
اگر یک دانشمند، مدلی انسانی برای «جرج کلی»^{۱۹} و روانشناسانِ شناختی^{۲۰} هست، هنرمند، یک الگو برای اگزیستانسیالیست‌هاست.

شما تنها می‌توانید بگویید که ماهیت انسانیت ما - یعنی همان چیزی که همه ما در آن اشتراک داریم و ما را از سایر چیزها در جهان متمایز می‌سازد - همانا فقدان ماهیت ما، «هیچ بودن» ما و «آزادی» ما است. ما نمی‌توانیم توسط یک سیستم فلسفی یا تئوری روانشناختی، محبوس گردیم. ما نمی‌توانیم به فرایندهای فیزیکی و شیمیایی، فرو کاسته شویم. آینده ما با آمارهای اجتماعی نمی‌تواند پیش‌بینی بشود. برخی از ما مرد، برخی زن، برخی سیاه، برخی سفید، برخی از یک فرهنگ و برخی از فرهنگی دیگر برخورداریم. یکنفر یک نقص دارد و کس دیگر نقصی دیگر را. خلاصه بگونه‌ای دراماتیک، «مواد اولیه»ها با یکدیگر فرق دارند، اما همه ما در وظیفه ساختن خود، سهم و مشترک هستیم.

۴) دازاین^{۲۱}

نخستین و مهم‌ترین واژه، «دازاین» است که اکثر اگزیستانسیالیست‌ها برای اشاره به وجود انسان، از آن استفاده می‌کنند. به صورت تحت‌اللفظی، معنای این واژه «آنجا بودن» است، اما کاملاً دلالت معنوی ظریف و باریک بینانه‌ای را با خود حمل می‌کند. کاربرد معمولی آلمانی این واژه، اشاره به تداوم وجود، ماندگاری و بقاء است. همچنین این واژه، تأکید روی 'da' یا 'There' دارد و ایضاً به معنی احساس بودن در میانه انبوه چیزهاست. 'da' همچنین دلالت بر احساس «آنجا بودن» به معنای ضد «اینجا بودن» دارد، به این معنی که ما کاملاً جایی نیفتاده‌ایم که به ما تعلق داشته باشد و به جای دیگری پرت شده‌ایم.

اگرچه ترجمه دقیقی وجود ندارد، ولی معمولاً مردم واژه «اگزیستانس» را زیاد به کار می‌برند. واژه اگزیستانس از واژه لاتین 'ex - sistere' گرفته شده که به معنی آمدن و برخاستن می‌باشد. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، این واژه، برخی از معانی ظریف دازاین را با خود دارد: متفاوت بودن و حرکت به فراسوی یک انسان.



البته نامهای دیگری برای دازاین وجود دارد. هایدگر به دازاین به عنوان یک «بی‌انتهایی»^{۲۲} (مانند یک چمنزار، یا بی‌انتهایی در یک جنگل) اشاره دارد؛ چرا که این دازاین است که اجازه می‌دهد جهان، خود را مکشوف سازد. همچنین سارتر همین نگرش را نسبت به «بی‌انتهایی» دارد؛ زمانی که او به وجود انسان به عنوان «نیستی»^{۲۳} اشاره می‌نماید: یعنی درست مانند یک سوراخ که تنها در تضاد با یک جسم جامد، وجود دارد. دازاین در نقطه تعارض آشکاربا «ضخامت» اشیاء دیگر، ایستاده است. کیفیت اصلی دازاین - طبق نظر هایدگر - عبارتست از «پرهیز»^{۲۴} (Sorge). آنجا بودن، هرگز یک مسئله متفاوت نیست. ما همواره درگیردار جهان، دیگران و خودمان هستیم. ما ملزم یا مشغول به زندگی هستیم. ما خیلی از کارها را می‌توانیم انجام بدهیم اما «پرهیز نکردن»^{۲۵} از جمله آنان نیست.

۵) پرتاب شدگی^{۲۶}

«پرتاب شدگی» اشاره به حقیقت پرتاب شدن انسان به جهان - بدون انتخاب او - دارد. هنگامی که ما زندگی مان را آغاز می‌کنیم، این آغاز را توسط بسیاری از انتخابها (که قبلاً برای ما شده) انجام می‌دهیم، ژنتیک، محیط، جامعه، خانواده و... همگی مواد اولیه هستند. مهم‌ترین راه درک معنی این سخن آن است که بدانم: «من»، آگاه و آزاد هستم اما واقعاً متفاوت از «آن» فیزیکی و جبری خود نیستم.

اکنون اندکی راجع به بدن خود فکر کنید. از یک سو، شما بدنتان هستید، و بدنتان شماست. در هر زمان که بخواهید، راه می‌روید، یا حرف می‌زنید، یا نگاه می‌کنید و یا گوش می‌دهید. شما «با» و «از طریق» بدنتان ادراک و فکر و احساس و رفتار می‌کنید. امکان ندارد که تصویری از زندگی، بدون بدنتان داشته باشید. اما از منظری دیگر، همین بدنتان مثل هر «چیز» دیگر است. یعنی هم می‌تواند به شما مقاومت بخشد و هم می‌تواند برعکس شما را به شکست بکشاند. تا جایی که کمترین دستاورد خود را هم از دست بدهید. شما ممکن است مریض بشوید و برخی کار ویژه‌های بدنتان را از دست بدهید و امثال ذلک. با این همه، شما همچنان «شما» میماند.

بعضی وقتها جهان وارد بدن شما می‌شود (مثل وقتی که شما یک قلب مصنوعی در بدنتان می‌گذارید یا تعویض مفصل می‌کنید) و بعضی وقتها شما خود را در جهان،

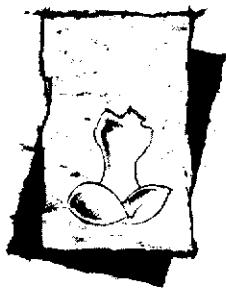
گسترش می‌دهید (مثلاً با کمک یک چوبدستی، با یک تلسکوپ و یا با تلفن). ما در جهان، در میان، گرفته شده‌ایم و جهان در ما است و لذا نمی‌شود گفت که کجا یکی خاتمه می‌پذیرد و کجا دیگری می‌آغازد.

«پرتاب شدگی» همچنین اشاره به این حقیقت دارد که مادر یک دنیای اجتماعی پیش ساخته، زاده می‌شویم. جامعه ما مقدم بر ماست، فرهنگ ما نیز چنین است، و زبان ما، مادران ما و پدران ما نیز. و مادر بی‌یاوری، مانند بی‌پناهان و کودکان، باید به آنان متکی باشیم. حتی در بزرگسالی، ما همچنان وابسته هستیم. بعضی وقتها، ما در ورطه جنایت نسبت به «دیگران»، سقوط می‌کنیم؛ دیگرانی که همان تعمیم بی‌چهره^{۲۷} ای است که ما آن را به عنوان «مردم» (مثل اینکه می‌گوییم: مردم دارند نگاه می‌کنند)، یا به عنوان «آنها» (مثل اینکه می‌گوییم: آنها چنین چیزی را دوست ندارند) به کار می‌بریم. ما آزادی خود را مهار می‌کنیم و به خودمان اجازه می‌دهیم که توسط جامعه خود، به بردگی کشیده شویم. این همان چیزی است که «سقوط»^{۲۸} نامیده می‌شود.

بینز وانگر در تداوم فلسفه مارتین هایدیگر، نکات مثبت بیشتری را به ایده سقوط افزود. او معتقد است که اگر دازاین یک «بی‌انتهایی» است، پس ما می‌توانیم با یکدیگر باز و صریح باشیم. به نظر می‌آید که برخی اگزیستانسیالیست‌ها نظرشان این باشد که ما در درون خود، قفل زده نیستیم. بینز وانگر این پتانسیل را به عنوان یک بخش ذاتی دازاین دانست و حتی برای آن با عنوان «بودن آن سوی هستی»^{۲۹} جایگاه ویژه‌ای تعیین کرد.

۶) اضطراب

اگزیستانسیالیست‌ها به خاطر نشان دادن اینکه زندگی سخت است، اشتها دارند. ما در سه دنیا زیست می‌کنیم. دنیای فیزیکی می‌تواند به ما رنج و خوشی برساند، دنیای اجتماعی می‌تواند تنهایی و قلبی شکسته را نصیب ما سازد؛ همچنانکه عشق و تأثیرات مثبت را. و دنیای شخصی ما، مخصوصاً از اضطراب و گناه و آگاهی از فانی بودن ما، تشکیل شده است. این چیزهای سخت، فقط احتمال نیستند، بلکه اجتناب‌ناپذیرند. آزادبودن یعنی انتخاب کردن. در واقع همان طور که سارتر گفت، در واقع ما محکوم به انتخاب هستیم. و تنها چیزی که نمی‌توانیم انتخاب کنیم، انتخاب نکردن است. به قول



کرکه گور حتی ما به رغم جهل، ضعف و فانی بودن، ناگزیر به انتخاب می‌باشیم و این به معنای آن است که شما هیچگاه برای یک تصمیم‌گیری خوب، اطلاعات کافی ندارید، و چه بسا قبل از آنکه نتیجه تصمیم خود را ببینید، مرده باشید. کرکه گر، هایدیگر و دیگر اگزیستانسیالیستها، واژه «وحشت - اضطراب»^{۳۰} را برای بیان این دل‌گواهی (که ما احساس می‌کنیم که به سوی دنیای نامطمئن آینده گام برمی‌داریم) به کار بردند. این واژه همچنین به معنای «دلهره»^{۳۱} نیز برگردان شده است - به قصد تاءکید بر ترس فوق‌العاده‌ای که همراه بانیاز به انتخاب، از راه می‌رسد.

با این حال واژه «اضطراب»، بهتر مفهوم مورد نظر این فیلسوفان را می‌رساند. اضطراب، بدون شباهتی به اندوه یا دلهره، معنای خوب نشناختن یک چیز را هم با خود دارد. اضطراب، بیشتر یک حالتی بودن است تا هر چیز دیگری. اگزیستانسیالیستها اغلب راجع به «نیستی» در پیوند با اضطراب سخن می‌گویند؛ زیرا ما چون همانند تابلو، فرشتگان و موش خرمایی کاملاً تحت اجبار نیستیم، بعضی وقتها مثل این است که احساس می‌کنیم در حال لغزیدن به نیستی هستیم. ما دوست داریم صخره باشیم - سخت، ساده و ابدی - اما در می‌یابیم که گردبادی بیش نیستیم. اضطراب، نارضایی زودگذری نیست که توسط دوستِ درمانگر شما، برطرف گردد؛ اضطراب و نگرانی، بخشی از بودنِ انسان است.^{۳۲}

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

۷) گناه

اگزیستانسیالیسم، یک فلسفه «آسان» نیست. این فلسفه، راه‌های بسیاری را برای اجتناب از مسئولیت پیامد اقدامات یک انسان، ارائه می‌دهد. شما نمی‌توانید خود را به خاطر محیط، ژنها، والدین، و برخی بیماریهای روانپزشکی یا فشار روحی همسر و یا دیوصفتیهای روزگار، سرزنش نمایید.

هایدیگر واژه آلمانی 'Shuld' را برای بیان مسئولیت مانسبت به خودمان، به کار گرفت. Shuld هم به معنی «گناه» و هم به معنای «شک» است. زمانی که ما کاری را انجام نمی‌دهیم که می‌دانیم باید انجام بدهیم، احساس گناه می‌کنیم. در واقع ما متحمل یک شک به دازاین شده‌ایم و تا زمانی که دازاین در فرایند رشد قرار دارد، هیچگاه کاملاً تمام نمی‌شود. ما همواره به نقصها می‌پردازیم درست با همان احساسی که ما در

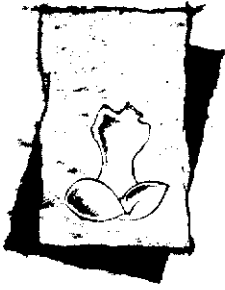
بی اطمینانی، با آن مواجه هستیم.

واژه دیگری که برای این بحث، مناسب است، «تاءسف» نام دارد. گناه مسلماً یک موضوع تاءسف آور به خاطر کاری است که انجام داده - یا انجام نداده ایم - در حالی که نتیجه آن ورود صدمه به دیگران بوده است. اما در عین حال ما بابت تصمیمات گذشته خود که به هیچکس جز خودمان صدمه نزده ایم نیز تاءسف می خوریم. هنگامی که گذشته‌ها را مرور می‌کنیم و می‌بینیم که مایک راه آسان را انتخاب کرده‌ایم، یا راهی را انتخاب کرده‌ایم که در آن یا متعهدانه برخورد نکرده و راهی را انتخاب کرده‌ایم که به جای کار بیشتر، کار کمتری دربرداشته و بالاخره هر گاه اعصاب خود را برای کاری باخته‌ایم، احساس تاءسف می‌کنیم.

۸) مرگ

اگرستانسیالیستها بعضی وقتها نسبت به پیشاگرفتاری انسان در هنگام مرگ، انتقاد می‌کنند. آنها خیلی بیش از دیگر تئوریسینها در ژرفای مرگ بحث می‌کنند، و این به سختی می‌تواند برای انسانهای معمولی جالب باشد. با این همه، تنها در موقعیت مواجه شدن با مرگ است که ما بیشترین فرصت را برای فهمیدن زندگی پیدا می‌کنیم. هایدیگر ما را «بودنهای به سوی مرگ»^{۳۳} می‌خواند. آشکار است که ما تنها مخلوقی هستیم که از پایان کار خود آگاهی دارد. هنگامی که ما از فانی بودن خود مطلع می‌شویم، ممکن است در وهله نخست تحت فشار قرار بگیریم و سعی کنیم که واقعیت آن را از طریق «اشتغال» خود در فعالیتهای روزانه، در دنیای اجتماعی، فراموش کنیم. اما این، شدنی نیست. اجتناب از مرگ، اجتناب از زندگی است.

بوئری در این زمینه می‌گوید: من یکبار بیاد می‌آورم که دختر کوچکم را در حالیکه داشتم به مرگ فکر می‌کردم، روی دستان خود، نگه داشته بودم - (شاید بسیار عجیب به نظر برسد، اما اندیشه کردن راجع به این چیزها، کار زندگی من است!) - وقتی من یک نظر به پایین انداختم و به چهره بخواب رفته دخترم نگاه کردم، به این فکر کردم که چقدر زود او و من خواهیم مرد. در همان لحظه، من غرق در عشق خود نسبت به او شدم. این خیلی واقعیت دارد که او و من، فرصتی بسیار کوتاه برای با هم بودن داریم. این زمان کوتاه، کوتاهی عشقی را می‌سازد که بیش از علقه‌های معمول خانوادگی



عمق و معنا دارد. زیرا هنگامی که شما به طور کامل درمی یابید که دارید به سوی مرگ می روید، می دانید که هر لحظه را که از دست بدهید، برای ابد از دست داده اید. (۲۰۰۲، C.G.Boeree).

۹) اصالت

اگرستانسیالیستها بدون شباهت به دیگر تئورسینهای روانشناسی هستند، یعنی آنها هیچگونه تلاشی برای اجتناب از قضاوت‌های ارزشی ندارند. به نحو پدیدارشناسانه، خوب و بد هر دو مثل «ضایعات جامد و نان تست سوخته»^{۳۴} به یک اندازه واقعیت دارند! با این حال آنها کاملاً آشکار می سازند که راه های بهتر و بدتر، در زندگی وجود دارد. راه های بهتر «اصالت»^{۳۵} خوانده می شود.

زندگی اصیل، به این معنی است که شما از خودتان، آگاه باشید. آگاهی از پرتاب شدگی، از موقعیت خود، از دنیای اجتماعی (سقوط)، آگاهی از وظیفه خودتان برای خلق کردن خودتان (درک)، آگاهی از اجتناب ناپذیر بودن اضطراب، از گناه و از مرگ، اصیل شدن زندگی به معنای آن است که موارد پیش گفته را در یک اقدام خوداثباتی،^{۳۶} بیشتر قبول کنیم. و این به معنای همت کردن و درگیر شدن، مهربانی ورزیدن و متعهد بودن است.

اگر چه اگرستانسیالیستها به طور جزئی چیزی در این باب نگفته اند، اما فراموش نکنید که بهداشت روحی ایده آل به معنی لذت بردن و شادمانی کردن نیست، بلکه هدف آن است شما بیشترین تلاش خود را برای راه یافتن به اصالت، به عمل آورید.

۱۰) بی اصالتی

کسی که در شرایط مهم اصالت به سر نمی برد، «شدن» ندارد بلکه فقط «بودن» است. آنها «بی انتهایی» را در قبال فرو بسته شدن، معامله کرده اند؛ و پویایی را با سکوت و احتمالات را با واقعیت. اگر اصالت را حرکت به حساب آوریم، آنان متوقف اند.

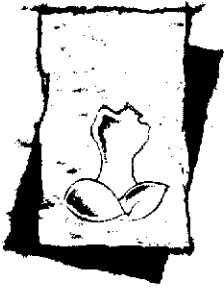
اگرستانسیالیستها از طبقه بندی اجتناب می کنند. هر شخصی، واحد است. در ابتداء هر کدام از ما با مواد اولیه ای متفاوت - ژنها، فرهنگها، خانواده و... - آغاز می کنیم، آنگاه ما آن آغاز را بدست می گیریم و خودمان را در خلال انتخابهایی که می کنیم، خلق

می‌نماییم. بنابراین به تعداد انسانها، راه برای دستیابی به اصالت وجود دارد. و البته درست به همان اندازه نیز راه برای عدم اصالت، هست.

معمولی شدن،^{۳۷} رایج‌ترین شیوه برای بی‌اصالتی است. این شیوه، انسان را نسبت به آزادی خود، به جهالت می‌کشد، و او را به زیستن در یک زندگی راحت و ماده‌گرایی سطحی وامیدارد. شما اگر بتوانید به نحوی خود را مدیریت کنید که شبیه شخص دیگری باشید، دیگر نیاز به انتخاب ندارید! اما شما می‌توانید به اصالت برگردید. و به همسر خود و به رسانه‌های «هدایت‌گر» (اگر در محیط خود سراغ دارید). و برعکس می‌توانید آنقدر مشغول باشید که تصمیمات اخلاقی مورد نیازتان را به فراموشی بسپارید. شما در چنین وضعی، سقوط کرده هستید؛ چیزی که سارتر آن را «بدایمانی»^{۳۸} نامید.

شیوه دیگر بی‌اصالتی، «روان نژندی وجودی»^{۳۹} است. در پاره‌ای موارد، روان‌نژند، اندکی از شخص متعارف (یا سنتی) آگاه‌تر است. این گونه اشخاص می‌دانند که با انتخاب، مواجه بوده و همین امر، روز روشن را برای آنان خوفناک می‌سازد. در واقع، شدت خوف آنها به حدی است که در آن غرق می‌شوند. آنها یخ زده یا وحشت زده هستند و یا اینکه اضطراب وجودی و گناه وجودی خود را به گناه و اضطراب روان‌نژند تبدیل می‌کنند؛ یعنی یک چیز «کوچکی» را پیدا می‌کنند (مثل یک موضوع وحشت‌آور، یک وسواس، یک هدف برای خشمگین شدن، یک بیماری یا پیش‌آگهی یک بیماری) تا اینکه به کمک آن، سختیهای زندگی را بیشتر عینی سازند. یک روانشناس وجودی در اینجا می‌گوید: شما ممکن است به وسیله پاره‌ای تکنیکها از این نشانه‌های بیماری خلاصی یابید، اما نهایتاً نیازمند آن هستید که واقعیت دازاین را دریابید.

بینز وانگر معتقد است که بی‌اصالتی به مثابه یک موضوع انتخابی یک زمینه یا تم واحد،^{۴۰} در هر شخصی وجود داشته و باعث می‌شود که بقیه دازاین، تحت سلطه آن زمینه واحد قرار گیرد. به طور مثال یک فرویدگرا ممکن است پدیده‌ای را «قبض مقعدی» بنامد، درحالی که ممکن است این پدیده در اصل، تحت سلطه رفتن یک انسان به وسیله تم و زمینه درخودگرفتن، احتکار و کمال باشد. کسی که به نظر نمی‌آید که بتواند زندگی خود را کنترل کند، ممکن است تحت سلطه تم و زمینه شانس، سرنوشت یا انتظار قرار گرفته باشد. انسانی که به نحوی اضطراب‌آمیز،



زیاده خواری^{۴۱} دارد ممکن است تحت سلطه تم و زمینه خلاء، تهی بودن و نیاز به اینکه کسی را پُر بگرداند، قرار داشته باشد.^{۴۲} (C.G.Boeree, ۲۰۰۲).

۱۱) ویژگیهای کلی روانشناسی پدیدارشناسی - وجودی

چه چیز باعث شد که روانشناسی اگزیستانس، مطرح گردد؟ در پاسخ باید گفت که عاملی که در ظهور روانشناسی وجودی نقش داشت، نارضایتی از وضع روانشناسی بود که در ۵۰ سال قبل از ظهور وجودگرایی رواج داشت. این عدم رضایت، خود ناشی از تصویری بود که روانشناسی مدرن از انسان ترسیم کرده بود. این تصویر یک بُعدی و ناقص بود و چنین احساس می شد که روانشناسی علی‌الخصوص روانشناسی مکتب رفتارگرایان در جهت «غیرانسانی» پیش می رود و گرچه تحقیقات موفقیت آمیزی در برخی زمینه ها انجام گرفته، لکن در فهم انسان و شرایط وجودی او موفقیتی به دست نیاورده است. روانشناسی وجودی راهی را پیش گرفت تا بتواند به سوی انسانی کردن روانشناسی گام بردارد.

شیوه مورد استفاده وجودگرایان در روانشناسی به لحاظ تاریخی، جدید و در حال تغییر است ولی به اندازه کافی نظام مند نیست تا بتوان به گزارشی جامع از تحوّل آن یا تعریفی جامع از آن دست یافت. در زیر نکاتی را که حدوداً وجوه مشخصه این مکتب (یا جنبش) را به طور کلی معین می سازد یادآوری خواهیم کرد. باید متذکر شد این ویژگیها از جانب تعداد زیادی از نویسندگان وجودگرا و در فرصتهای مختلف اظهار شده است:

۱) روانشناسی وجودی یک مکتب نیست، بلکه یک جنبش است که ملهم از فلسفه وجودی است؛ فلسفه ای که بر تحقیقاتش در مورد انسان به عنوان یک فرد، و به عنوان موجود در جهان تاءکید دارد. این نهضت جوای آن است که دیدگاهی جدید و مضامین و روشهای تازه ای را وارد روانشناسی کند.

۲) برای درک بهتر این نهضت چندین پیش فرض را می بایست مدنظر داشت: الف) هر انسانی در زندگی خود منحصر به فرد است، ادراک و ارزیابی افراد جهان و واکنش او در برابر آن نیز منحصر به خود اوست.

ب) انسان را از کنشها یا از عناصر ساختاری اش نمی توان شناخت. همچنین او را

نمی‌توان با استفاده از علم فیزیک، شیمی، عصب‌شناسی توجیه نمود.
(ج) روانشناسی که پس از فیزیک ظهور کرده است، منحصرأ روشهای علمی را به کار می‌گیرد و تنها در چارچوب محرک - پاسخ عمل می‌کند و بر کنشهایی چون احساس، ادراک، یادگیری، سائقها، عادات و رفتار عاطفی تاءکید دارد و برای شناخت کامل طبیعت انسان ناکافی است.

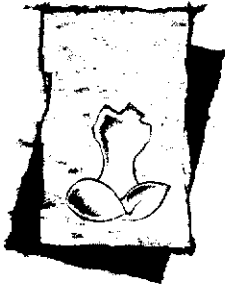
(د) نگرشهای رفتارگرایانه و روانکاوانه هیچ یک کامل و رضایت‌بخش نیستند.
(۳) روانشناسی وجودی در پی کامل کردن دیگر جهت‌گیریهای موجود در روانشناسی است و قصد ندارد تا جای آنها را بگیرد و یا آنها را متوقف سازد.

(۴) هدف آن فراهم آوردن تصویر قابل فهمی از انسان و شناخت او با تمام واقعیت‌های وجودی اوست. روش کار آنها در رسیدن به این هدف اساساً مبتنی بر فردشناسی است یعنی در مورد کلیاتی که در مورد هر فردی قابل اجراست بحث نمی‌کند بلکه به مسائل خاص یک فرد می‌پردازد و با آگاهی، عواطف، حالات و تجربیات آن فرد خاص در ارتباط با تجربه فردی اش در جهان و در میان سایر افراد سروکار دارد. اما هدف غایی آن کشف عوامل، خواستها و گرایشهای اولیه انسان در زندگی می‌باشد و این خود ما را به درک طبیعت انسانی در کل رهنمون می‌سازد.

(۵) مضامین اصلی روانشناسی وجودی را ارتباط انسان با انسان، آزادی و مسئولیت، مقیاس فردی ارزشها، معنی حیات، رنج، اضطراب و مرگ تشکیل می‌دهند.

(۶) روش اصلی مورد استفاده در روانشناسی وجودی، روش پدیدارشناختی است که به آن اشاره شد و مشتمل بر کاوش در آگاهی و تجربیات ذهنی انسان است. روانشناسی وجودی کوشش دارد تا روشی را به وجود آورد که قادر باشد ابعاد مختلف تجربیات فرد را مورد مطالعه دقیق قرار دهد.

(۷) خدماتی را که روانشناسی وجودی تاکنون انجام داده بیشتر در زمینه نظریه شخصیت، روان درمانی و مشاوره^{۴۳} بوده است. مفاهیم و روشهای وجودگرایی و پدیدارشناسی در بسیاری از زمینه‌ها مشترک و وابسته به یکدیگر می‌باشند. ممکن است فلسفه وجودگرایی و پدیدارشناسی آنچنان به طور کامل درهم آمیخته شوند که در بسیاری موارد تمیز بین آنها و طبقه‌بندی‌شان دشوار شود. از آنجایی که این دو نگرش تا حد زیادی با یکدیگر آمیخته و به هم نزدیک هستند اغلب از آنها با عنوان نگرش



پدیدارشناختی - وجودی یاد می‌شود. عنوانی که مورد علاقهٔ برخی از محافل علمی است. برخی از گروه‌ها که آشکارا با هیچ فلسفهٔ خاصی پیوند ندارند - هر چند وجوه اشتراکی با روانشناسی پدیدارشناختی و وجودی دارند - از آن با نام روانشناسی انسان‌گرا^{۴۴} یاد می‌کنند که در این مورد توضیح داده خواهد شد. (میزیاک و سکستون، ۱۳۷۶، ص ۶۶۲).

فصل دوم) مبانی روانشناسی اگزیستانس

۱) مقدمه

همان‌طور که در فصول پیشین گذشت روانشناسی وجودی،^{۴۵} هم نهشت و ترکیبی از فلسفه و روانشناسی است که بنیانهای فلسفی آن توسط «کی‌یرکه‌گور» و «هایدیگر» پایه‌ریزی گردید. اگر بخواهیم در یک جمله، ملخص آن را بیان کنیم چنین می‌شود: «وجود بر ماهیت^{۴۶} تقدم دارد». البته این تعریف، بیشتر بر دیدگاه سارتر تکیه دارد. رولومی «هستی‌گرایی» را به عنوان کوششی توصیف می‌کند که سعی بر آن داشته تا شکاف بین «شخص» و «نمود» را که تفکر و علم مغرب زمین اندکی پس از رنسانس گرفتار آن گشته، پر کند. وی ایجاد مرزی را بین «ذهن» و «عین» ناممکن می‌بیند و می‌گوید:

«بشر شناسنده و بیننده هرگز نمی‌تواند از موضوعی که می‌شناسد و مشاهده می‌کند جدا باشد. بشر در دنیایی قرار دارد که خود قسمتی از آن است.» (C.G. Boeree, ۲۰۰۲). همان‌طور، گرایشهای متنوعی در تفکر اگزیستانس یافت می‌شود، مع الوصف (با توجه به بحث پیشین) می‌توان گفت مؤلفه‌های مهم از جنبه‌های مشترک ایشان به این شرح جمع‌بندی نمود:

- ۱) آنها وجود آگاهی در انسان را باور دارند و وجه تمایز او را با سایر حیوانات در این «هستی» توأم با آگاهی و وقوف از «بودن» خویش می‌دانند. با همین آگاهی است که انسان موجودی می‌شود که هم توانایی اخذ تصمیم و هم قبول مسئولیت دارد.
- ۲) هستی‌گرایان معتقدند که بشریک ذات ثابت و «ایستا» نیست بلکه او پیوسته در حال تغییر و تحول و «شدن» است.

او با شرکت فعالانه خود در دنیای پدیده‌ها و واقعیتها و تبادل مستمر با دیگران در حال «شدن» و «خودشکوفایی» است. از این روست که هستی‌گرایان انسان را موجودی غیرقابل پیش‌بینی در قالب شرایط و محرکهای محیطی می‌دانند. آزادی انتخاب از ویژگیهای انسان است.

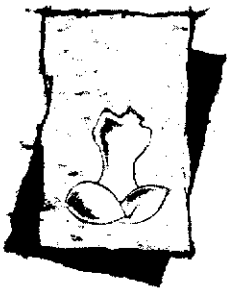
۳) بشر قابلیت و شایستگی آن را دارد که از حصار موقعیتهای گذشته و حال پافراتر نهاده به خودشکوفایی و تحقق استعدادهای درونی خویش بپردازد. انسان موجودی است آزاد که همیشه حق انتخاب دارد. انسان واکنش خود را در برابر رنجها و سختیهای ناخواسته ولی پیش‌آمده، و شرایط محیطی، خود انتخاب می‌کند و هیچ‌کس را جز «خود» او یارای آن نیست که این حق را از او بازستاند.

۴) بشر آگاه است که سرانجام روزی می‌رسد که او دیگر نخواهد بود. هستی، خود به واقعیت نیستی اشاره می‌دهد و معنای هستی در واقعیت عدم متبلور می‌شود. به عقیده ویکتور فرانکل^{۴۷} اصل نبودن و میرندگی، واقعیت بودن و زندگی را توجیه می‌کند. این تهدید و تشویق «نیستی»، منشاء اضطرابها و نگرانیها، خصومتها و پرخاشگری است، که چون در همگان مشاهده می‌گردد، باید بهنجار تلقی شود. این اضطراب و تشویق که «اضطراب هستی‌شناختی» نامیده شده است از ویژگیهای «بودن» و «شدن» است.

۵) وجه تمایز انسان عصر جدید چه بهنجار و عادی و چه روان‌نزد و نابهنجار، در جدایی و بیگانگی از خود و جهان پیرامون خویش است.

روانشناسان اگزستانس دیگر به شناخت نشانه‌های مرضی و پاتولوژیک؛ آن‌گونه که فروید و پیروانش توجه داشتند، علاقه‌ای نشان نمی‌دهند. بلکه تلاش و نیروی خود را متوجه شناخت، شکوه‌هایی نظیر احساس تنهایی و انزوا، سرگردانی و بلا تکلیفی، احساس پوچی و بیهودگی و بالاخره از خودبیگانگی، که علت مراجعه اکثر بیماران نزد آنهاست، می‌کنند. به گفته فرانکل امروزه بیماران غالباً از بی‌معنایی و پوچی و بی‌هدفی زندگی شکایت دارند و در این «خلأ هستی» است که، خستگیها، بی‌حالیها، افسردگیها، ناامیدیاها و بی‌قراریها ظاهر می‌شوند. این پدیده کاملاً طبیعی و فرآیند زندگی عصر جدید است.

۶) روان‌درمانگران وجودگرا سه مفهوم بنیادی زیر را که الن برگر به آنها اشاره می‌کند، مبنای کار درمانی خود قرار می‌دهند:



الف: «نوروز هستی» یا روان‌نژندی هستی که از مکتب فرانکل گرفته شده بر این باور است که روان‌نژندیهای بشری حاصل غرایز سرکوب شده و تعارضات ناخودآگاه و «خود» تضعیف شده نیست، بلکه نیافتن معنایی در زندگی که زیستن را توجیه کند، موجب این بی‌قراریها و پریشانحالی است.

ب: «رابطه درمانی» در روان‌درمانی اگزیستانسیالیستی (وجود درمانی) یک رابطه انتقالی و تکرار گذشته نیست. بلکه یک رو در رویی و یک ارتباط و تجربه تازه است که به فرد فرصت می‌دهد به افقهای جدیدی دست یابد.

در این نوع رابطه بیمار یک موضوع نیست، بلکه بشری است که مشکلات و مسائل ملموسی دارد و این مسائل، دشواریهای عاطفی و احساسی ویژه را موجب گشته‌اند. ج: «کایراس»^{۴۸} یا لحظات حساسی که در طول وجود، درمانی ایجاد می‌شود و طی آن بیمار آمادگی ویژه‌ای برای تغییر و درمان به دست می‌آورد. در این لحظات پیشرفت روان‌درمانی سرعت خاصی دارد و روان‌درمانگر می‌بایست از این فرصتها برای یاری به بیمار استفاده کند.

به طوری که مشاهده گردید وجودگرایی، فن و تکنیک نیست، بلکه عبارت است از یک نگرش و دید جدید برای فهم و شناخت همه جانبه‌تر انسان. به همین دلیل روان‌درمانگران وجودگرا تا حدود امکان از به کار گرفتن تکنیکهای گوناگون در کار هستی‌درمانی خویش پرهیز می‌کنند. و بر این باورند که به کار گرفتن تکنیکها به رابطه درمانی آسیب زده و بیمار را نگران و مضطرب می‌کند. ولی یک روان‌درمانگر وجودگرا می‌بایست با فنون و تکنیکهای مختلف آشنایی داشته باشد تا هر کجا که به کار گرفتن آنها بتواند چگونگی «بودن» بیمار را در جهان بهتر و آسان‌تر، روشن سازد، از آن تکنیک استفاده نماید. (فرانکل، ویکتور، ۱۳۸۰، ص ۲۲۶).

اشاره شد که پیروان مکتب روانشناسی اگزیستانس که دیدگاههای خود را درباره «شخصیت»^{۴۹} ارائه کرده‌اند (از اروپا) عبارت‌اند از: لودویگ بنیوانگر، مدارد بوس و ویکتور فرانکل. در آمریکا نیز تنوریسینهای بزرگی از قبیل: رولومی^{۵۰} و پاول تیلیش^{۵۱} بر اساس تفکر «اصالت وجودی»، درباره روانشناسی و شخصیت سخن گفته‌اند. البته نظرات سالواتور مدی^{۵۲} را هم نباید نادیده انگاشت. مطالبی که در ادامه خواهد آمد، به صورت هم‌نهستی از آثار تنوریسینهای فوق‌الذکر است و البته این به معنای آن نیست

که هر مفهومی که در اینجا مطرح می‌شود، لزوماً در همه تئوریهای مطرح شده، دارای قرینه باشد.

۲) شخصیت انسان از دیدگاه روانشناسی وجودی

۱-۲- هسته میل انسان: (برای دستیابی به وجود اصیل^{۵۳})

وجود انسان بر کیفیت روحیه و سطح فکر او دلالت دارد، (همان چیزی که به طور شایسته، «قصَدیت»^{۵۴} یا حیث التفاتی خوانده می‌شود). همان چیزی که زندگی را به صورت شماری از تصمیماتی در می‌آورد که هر تصمیمی، یک شق اش^{۵۵} انسانها را در آینده ناشناخته، سرنگون می‌سازد و شق دیگرش آنها را به امور روزمره و گذشته قابل پیش‌بینی، باز می‌گرداند. انتخاب آینده، با خود، اضطراب وجود شناختی^{۵۶} به همراه می‌آورد (به خاطر هراس از آینده ناشناخته)، در عین حالی که، گزینش موقعیت سالم، گناه وجود شناختی را نیز به دنبال می‌آورد (ناشی از احساس فرصتهای از دست رفته). اصالت، متضمن قبول این وضعیت دردناک و یافتن شجاعت یا سرشتی است که در مواجهه با اضطراب هستی شناختی و انتخاب آینده - ضمن حداقل سازی گناه هستی شناختی - بتواند مقاومت نماید.

۲-۲- هسته منش^{۵۷} انسان

۱-۲-۲ وجود در جهان: مادامی که در این موقعیت پدیدار شناختی سنگین، این هر دو (یعنی فرد و محیط او) به نحو ذهنی (انفسی)، مُعَرَّف و معین باشند، این مفهوم بر وحدت بین فرد و محیط او تاءکید می‌ورزد. وجود در جهان، سه جزء دارد:

I- Umwelt (دنیای پیرامون)^{۵۸} - طبیعت دنیای کشش و رانش بیولوژیک

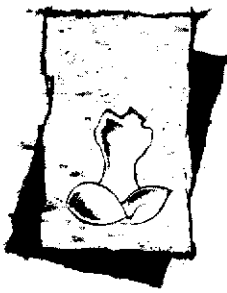
II- Mitwelt (با دنیا)^{۵۹} - جنبه‌های اجتماعی، تعاملی و بین فردی^{۶۰} وجود.

III- Eigenwelt (دنیای خود)^{۶۱} - دنیای پدیدار شناختی ذهنی از خود.

۲-۲-۲ اصول شش گانه وجود شناختی

۱) هر شخصی در مرکز خودش، تمرکز می‌یابد و زندگی را با معنایی که او (خواه مرد و خواه زن) در مرکز خودش جای می‌دهد، می‌گذراند.

۲) هر شخصی، مسئول به حرکت درآوردن انگیزش برای پشتیبانی از خود، تاءبید آن و افزودن بر وجود متداوم آن است.



- ۳) مردم، نیازمند یکدیگرند تا اینکه با یکدیگر همدردی نموده و از یکدیگر بیاموزند.
- ۴) مردم، به شدت مراقب خطرات بالقوه‌ای هستند که متوجه هویت آنهاست.
- ۵) مردم، می‌توانند نسبت به خودشان (خودی) که در یک لحظه آن را احساس نموده و با آن تفکر می‌نمایند) آگاه باشند و همچنین ممکن است نسبت به خودشان به عنوان کسی که در لحظه بعدی آن را احساس نموده و درباره‌اش تفکر می‌نماید، آگاهی داشته باشند.
- ۶) در پاره‌ای موارد، اضطراب از جایی، دور از آگاهی فرد سرچشمه می‌گیرد، آن گونه که شخص نمی‌تواند به آن خاتمه بخشد.

۲-۲-۳- اهداف یکپارچگی ۶۲

می‌توان انسان را به مثابه یک «آگاه از خود» دارای توانِ قصدیت و نیازمند انتخاب کردن، تصور کرد. برای چنین چیزی، ما باید با پارادوکسهای زندگی خود مواجه شده و آنها را بشناسیم. یک پارادوکس، تضاد شدیدی است که از چیزهایی که در مقابل یکدیگر قرار دارند برمی‌خیزد، با این توصیف که این چیزها در عین تضاد با یکدیگر، بدون یکدیگر نمی‌توانند وجود داشته باشند! بنابراین، خوب و بد، زیبا و زشت و زندگی و مرگ به صورتی ظاهر می‌شوند که با یکدیگر اختلاف دارند، اما مواجه شدن شدید با یکی از آنها، مترادف با زندگی بخشیدن و معنا دادن به آن دیگری است. منظور از یکپارچگی، مواجه شدن توانهای بالقوه یک انسان است در قبال: دیوصفتی، قدرت، عشق، قصدیت، آزادی، سرنوشت و همچنین شجاعت و خلاقیت.

الف) دیوصفتی: که آن را به عنوان «کار ویژه طبیعی که قدرت غلبه بر تمامیت شخص را دارد» تعریف کرده‌اند. تمایلات جنسی، غضب و قدرت، زمانی می‌توانند شیطانی و مشوم باشند که بر «خود» بدون «یکپارچگی» غلبه نمایند. ما ظرفیت هر دو را داریم: خوب بودن و شیطانی بودن.

ب) قدرت: زندگی می‌تواند به مثابه چالش بین تحصیل احساسی که دلالت‌گر یک «خود» است - از یک طرف - و احساسی که از بی‌قدرتی برمی‌خیزد، از طرف دیگر در نظر گرفته بشود. خشونت همواره در زمین دلمردگی و ناتوانی، پرورش می‌یابد. چنانچه ما مردم را ناتوان سازیم، در آن صورت ما خشونت را (تا حد فراتر از اندازه کنترل آن) تشویق کرده‌ایم.

ج) قصدیت (یا حیث التفاتی) قصدیت در زیر هر تصمیمی نهفته است. قصدیت «ساختاری است که به تجربه، معنا می‌بخشد» و توانش مشارکت در دانستن است. چگونه یک تکه کاغذ متوجه می‌شود که فرقی در کار هست؟ این بستگی دارد به اینکه کسی قصد کند که روی آن چیزی بنویسد یا از آن یک ملخ کاغذی بسازد. ما حقیقت را نمی‌توانیم بفهمیم مگر آن که سکویی بر روی آن بسازیم.

د) آزادی و سرنوشت: آزادی، توانش یک درنگ (و یک انتخاب) بین یک انگیختار^{۶۳} و یک پاسخ است. انسان، در کشاکش بین عوامل موقعیتی و تمایلاتی، قرار می‌گیرد؛ در این حالت یک شقِ سومی جود دارد - انسان می‌تواند در زمانی و به گونه‌ای انتخاب را انجام بدهد که آن عوامل، مورد اقدام او باشند یا آن عوامل، خود اقدام‌گر شوند. در مکانی که یک شخص، از بابت واکنشِ کس دیگری، اندیشناک نیست، در یک چنین وضعیتی، موجبیت^{۶۴} و جبرگرایی می‌تواند مناسب باشد. چرخش از موجبیت به سرنوشت، زمانی روی می‌دهد که یک شخص درباره آنچه که برای او اتفاق می‌افتد، «خود آگاهی» داشته باشد. برای قبول اینکه سرنوشت یک انسان در دست خود اوست، باید مسئولیت شخصی را بپذیریم.

ه) شجاعت: شجاعت، ظرفیت به پیش رفتن است به جای یأس و افسردگی پیشه کردن. شجاعت برای ساخت «بودن» و «ممکن» شدن مورد نیاز است. پارادوکس شجاعت در این است که ما از یک طرف به نحو کاملی ملزم به انجام کاری هستیم اما در عین حال بیمناک از آنیم که نکند اشتباه کنیم.

۳- مراحل رشد انسان از دیدگاه روانشناسی وجودی

۱-۳- مرحله رشد اولیه: این همان دورانی است که کودک در آن وابسته است و راهنمایی والدین را برای رشد شجاعت، نیازمند است. والدین:

اولاً: فرزند را در جهت غنای تجربی، جلو می‌برند.

ثانیاً: آزادانه، با بیان دیدگاههای خودشان، محدودیتها را بر او تحمیل می‌کنند.

ثالثاً: به کودکان به عنوان یک «جوجه مستقل»، عشق می‌ورزند و احترام می‌گذارند.

رابعاً: ارزشهای پرتوان کنایی^{۶۵}، تصویری و قضاوتی را خواه به‌طور مستقیم و یا در قالب مثال، به کودک می‌آموزند.

کسب تجربه در موارد پیش گفته، منجر به رشد شجاعت، یا تمایل برای عرضه آنچه که



واقعیت دارد (و به او داده شده) و آنچه که «امکان» داشتن آن را دارد، می‌گردد. همچنین منجر به گرایش کودک به انتخاب آینده، به جای گذشته می‌گردد؛ چیزی که اضطراب وجود شناختی (ترس از ناشناخته) را بیش از ارتکاب گناه وجود شناختی (احساس از دست دادن فرصت) بر او تحمیل می‌کند.

۲-۳- مرحله رشد ثانویه: این مرحله زمانی شروع می‌شود که شجاعت رشد یافته است (چنانچه شرایط ایده‌آل باشد، این مرحله همزمان با موقعیت بلوغ جنسی شخص خواهد بود). این دوره، متضمن «خود، نوآشنایی»^{۶۶} و درس آموزی از تجارب شکست است. در این مرحله، دو عرصه عبور، قبل از رسیدن «اصالت»^{۶۷} و یا «فردیت»^{۶۸} وجود دارد. نخست مرحله زیبایی شناختی^{۶۹} است که همین که شخص، خانواده را ترک می‌گوید، اتفاق می‌افتد: این خصیصه، با زندگی در «اکنون» بدون ارتباط با گذشته یا آینده در شخص پدید می‌آید.

تنهایی و بی‌هدفی در این مرحله، به شخص، تصورات او را می‌آموزد. بنابراین فاز آرمانی^{۷۰} شروع می‌شود؛ یعنی تعهدات پایان‌ناپذیر و اصول غیر قابل قبول. دیر یا زود، شخص با مواجهه با شکستها متوجه می‌شود که آن تعهدات برای همیشه تحقق‌پذیر نیستند و همچنین نسبت به آن اصول، ناسازگار بوده و انسانها و رویدادهای خاص و انضمامی، تردیدآمیز هستند. با این آموزش، از اصالت و فردیت در انسان آغاز می‌گردد.

۴) گونه‌های شخصیت انسانی از دیدگاه روانشناسی اگزیستانس

از دیدگاه روانشناسی وجودی، گونه‌های شخصیت، بحثی است که بر «خود تعریفی»^{۷۱} و «جهان بینی» متمرکز است (این نکته در اکثر نوشته‌های مدی^{۷۲} دیده می‌شود)، شرح این دو جنبه از این قرار است:

۱-۴- اعتبار یا فردیت: (نمونه آرمانی)، متضمن خود تعریفی شخص است به عنوان کسی که با یک زندگی ذهن مند،^{۷۳} اجازه ادراک و نفوذ بر تجربیات بیولوژیک و اجتماعی دارد. جهان بینی شخص نیز با در نظر گرفتن اینکه جامعه به آفرینش اشخاص دست می‌یازد، و در خدمت آنان نیز هست، شکل می‌گیرد.

کار ویژه فردیت، وحدت است و نشان دهنده زیرکی، سلیقه، رابطه جنسی و عشق است. شک (یا اضطراب وجود شناختی) به عنوان یک هم پیوند طبیعی سازنده معنای

«خود» یک شخص مورد تجربه قرار می‌گیرد و فرایند تصمیم‌سازی^{۷۴} را تحلیل نمی‌برد. البته در مورد این اشخاص یک حداقلی از گناه وجود شناختی یا حس از دست دادن فرصت، وجود دارد.

۲-۴- سازشگری (همنوآوری):^{۷۵} (نمونه غیر آرمانی)، بیان وضعیتی از جوان بالغ است که شجاعت را در مرحله اولیه زندگی نیاموخته است؛ و لذا نمی‌تواند از شکستها درس بیاموزد. در مورد چنین شخصی، خود تعریفی چیزی بیش از یک بازیگر در یک نقش اجتماعی نبوده و جز مجسمه‌ای مشحون از نیازهای بیولوژیکی، نیست. وضعیت کنایی، تصویری و قضاوت در او متوقف بوده و به سمت «تصور کلیشه‌ای»^{۷۶} و متحجر با کار ویژه چند پاره، سوق یافته است. تجارب بیولوژیک، مورد اغراق و مبالغه قرار گرفته و ناخالص است و تجارب اجتماعی، بیشتر حالت قراردادی دارد تا صمیمانه.

سازشگر، احساس بی‌ارزشی و عدم امنیت (به خاطر ساخته شدن گناه وجود شناختی در جریان متناوب انتخابهای گذشته و تقدم دادن آن بر آینده) دارد. جهان بینی در خور چنین وضعیتی، ماتریالیسم و پراگماتیسم را پیش می‌کشد. این نمونه، یک زخم خوردگی را بر بیمار تحمیل می‌نماید، گرایشی که وقتی تنشهای محیطی روی می‌دهد کافی است که خود تعریفی و جهان بینی شخصیت سازشگر، کاملاً ابطال گردد. (۲۰۰۲ C.G. Boeree,

پروپشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

فصل سوم) درآمدی بر تئوریهای شخصیت - نیروهای سه گانه در مکاتب روانشناسی (۱) مقدمه

نخستین نکته‌ای که در اینجا لازم است به آن اشاره شود این است که در نگاه اول شاید قدری تئوریهای شخصیت در روانشناسی، پیچیده به نظر برسند. خیلی از مردم سوال می‌کنند که کدامیک از تئوریه‌ها صحیح است. متأسفانه باید بگوییم ابعاد روانشناختی، کمترین تمایل را به پژوهشهای مستقیم - که می‌تواند یک تئوری را نسبت به تئوری دیگر برتری بخشد - از خود نشان می‌دهند. اکثر این تئوریه‌ها به چیزهایی مربوط می‌شوند که برای خود شخص (مثلاً به افکار و احساسهای درونی خود شما) مطرح



می‌باشند. این طور تصور می‌شود که برخی از این موارد، حتی برای یک شخص به خصوص مطرح باشند (مثل غرایز و انگیزش‌های ناخودآگاه). به عبارت دیگر، تئوریهای شخصیت که به امر شناخت شخصیت انسانی توجه دارند، هنوز در مرحله «ما قبل علم»^{۷۷} و یا در موقعیت فلسفی قرار دارند و لذا برخی هدفها در این ساحت، ممکن است برای همیشه به همین وضع بمانند.

دلیل دیگری که باعث می‌شود برخی مردم درباره تئوریهای شخصیت به تامل بپردازند، این است که آنها وقتی وارد این حوزه می‌شوند، تصور می‌کنند که موضوع بسیار ساده‌ای است و هر کسی - حتی خودشان - همه جوابها را در این باره می‌دانند! البته درست است که تئوریهای شخصیت به ریاضیات عالی، به منطق صوری، به فیزیک یا شیمی (که دوره‌های سفت و سختی را باید برایشان گذارند) مربوط نمی‌شوند. و این نیز درست است که ما دسترسی خوبی به اندیشه‌ها و احساسات خودمان و همچنین تجارب زیادی از مواجهه با مردم داریم؛ اما نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که فرق است بین آشنایی و علم.

ما معمولاً فکر می‌کنیم که درباره برخی چیزها به خوبی آگاهیم، در حالی که واقعاً جز تعصب و رسوبات سنتی - که حاصل گردآوری ما در طول سالهای زیاد می‌باشد - چیزی نداریم. در واقع باید بگوییم، موضوع تئوریهای شخصیت، احتمالاً یکی از مشکل‌ترین و پیچیده‌ترین موضوعاتی است که بشر به آن پرداخته است. بنابراین ما فعلاً در اینجا به تئوریهای شخصیت بیش از «علم شخصیت» خواهیم پرداخت. به نظر آقای بوئری^{۷۸} آنچه که تئوریهای شخصیت را جالب توجه نموده است، این است که ما می‌توانیم به آسانی در فرایندها به نحو واقعی، مشارکت داشته باشیم و دیگر نه تنها نیازی به آزمایشگاه و بودجه دولتی نداریم بلکه چیزی که به آن نیازمند می‌باشیم قدری هوشمندی، انگیزه‌مندی و دید فراخ است. (C.G Boeree, ۲۰۰۲).

۲) تئوری‌شناسی

گام اول را از تعریف تئوریهای شخصیت آغاز می‌کنیم. اول: تئوری. تئوری یک الگویی از واقعیت است که در جهت فهم، تبیین، پیش‌بینی و کنترل واقعیت، به ما مدد می‌رساند. در مطالعه شخصیت، تئوریهای معمول، توصیفی و مشحون از واژه‌ها هستند؛

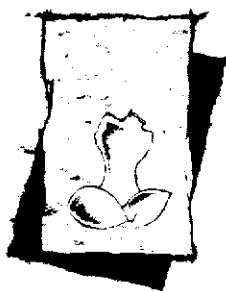
اگر چه اکنون و بعدها، شاید کسی بیاید و تئوری شخصیت خود را به صورت گرافیک، با تشریح به کمک سمبلها یا یک مدل ریاضی یا حتی یک مدل کامپیوتری، عرضه نماید، اما در هر حال، نهایتاً تئوری او به صورت واژگان ارائه خواهد گردید.

در هر تئوری، رهیافتهای متعددی بر روی اهداف گوناگون تمرکز می نمایند؛ انسان گرایان^{۷۹} و اگزیستانسیالیستها^{۸۰} به فهم «جزء» توجه دارند. آنها معتقدند که بیشتر آنچه که ما هستیم، در واقع چیزی بسیار پیچیده بوده و این «ما» از تاریخ و فرهنگ (در جهت پیش بینی و کنترل) تا تأثیر پذیرفته است. علاوه بر این، آنان (انسان گرایان و اگزیستانسیالیستها) پیشنهاد می کنند که کنترل مردم در یک گستره قابل ملاحظه، امری غیر اخلاقی است. از سوی دیگر فرویدگرایان و رفتارگرایان،^{۸۱} بر کنترل و پیش بینی تأکید دارند. آنها می گویند: «اگر یک ایده دارای فایده باشد و اگر کارآمد است، با آن همراهی کن! فهمیدن ایده ها، امری ثانوی است». بنابراین هر تئوری شخصیت، پایه های فلسفی خود را داراست.

تعریف دیگری از تئوری، مشعر است بر این معنی که یک تئوری، راهی به سوی عمل است. بر این اساس، ما آینده را مانند گذشته می دانیم و بر این تصوریم که رویدادها و وقایع گذشته، دارای تکرارهایی در آینده هستند. لذا وقتی ما به اولین رویداد از یک صحنه برمی خوریم، آنها را به مثابه علائم اخطار و راهنما، به خدمت می گیریم. به این ترتیب یک تئوری، مانند یک نقشه است؛ اما نقشه ای که حومه ها را نشان بدهد نیست و مطمئناً اجزاء را به شما نشان نخواهد داد و خیلی هم صحیح نخواهد بود! اما با همه این اوصاف، راهی به سوی عمل می باشد و هنگامی که خطایی روی می دهد، نسبت به تصحیح آن اقدام می کند.

۳) شخصیت شناسی^{۸۲}

وقتی ما درباره شخصیت کسی سخن می گوئیم، در واقع به تفاوتی که او را از دیگران - به رغم یکسان بودن با دیگر انسانها - متمایز می سازد، توجه داریم. اگر از شخصیت، مرادمان این باشد، در این صورت شخصیت، همان «تفاوتهای فردی» خوانده می شود. برای برخی از تئوریها، این یک موضوع اصلی و کانونی است. این گونه تئوریها اغلب، توجه قابل ملاحظه ای به موضوعاتی از قبیل: گونه خصلت و آزمونهای



روانشناختی دارند که به کمک آنها مردم را طبقه بندی یا مقایسه می کنند: مثلاً می گویند برخی از مردم، عصبی مزاجند و دیگران نیستند؛ برخی، بیشتر دورنگر هستند و بیشتر مردم نیز برون گرامی باشند و... اما نزد مردم، تئوریهای شخصیت از این نظر مورد توجه هستند که به «اشتراکها» می پردازند. مثلاً اینکه اشخاص عصبی و اشخاص سالم چقدر دارای وجوه اشتراک هستند؟ و یا مثلاً مشابهت ساختاری بین مردمی که خود را درون گرامی دانند و دیگرانی که خود را برون گرامی دانند، چقدر است؟

اگر شما مردم را از ابعاد مختلف مورد بررسی قرار دهید (مثلاً از نظر سلامت، روان نژندی یا درون گرا و برون گرا بودن)، شما از ابعادی سخن می گوید که هر کس، لاجرم در آن جای می گیرد. اشخاص، چه عصبی باشند یا نباشند، به هر حال یک ظرفیتی از نظر سلامت یا بیماری دارا هستند و چه درون گرا باشند یا برون گرا، به هر حال از یک «گرایش» برخوردارند.

به عبارت دیگر می توان گفت که تئوریهایی شخصیت، مشخصاً به موضوع ساختار فردی و ساختار روانشناختی، توجه می نمایند؛ یعنی اینکه مردم چگونه به یکدیگر گرایش پیدا می کنند، چگونه کار می کنند و چگونه بینشان جدایی می افتد؟

برخی از تئوریهایی، یک قدم فراتر نهاده و می گویند که آنها در جستجوی جوهر «بودن» یک شخص هستند، یا می گویند که چتری را جستجو می کنند که به معنای فردیت انسان می باشد.

حوزه روانشناسی شخصیت، دارای محدوده‌ای کشدار است به این معنی که از پژوهشهای کاملاً ساده تفاوت فردی بین مردم گرفته تا پژوهشهای فلسفی در مورد معنای زندگی را در برمی گیرد.

شاید این قدری خودپسندانه به نظر برسد اما روانشناسان شخصیت دوست دارند درباره حوزه خودشان به عنوان چتری بر فراز بقیه روانشناسی، بیندیشند.

۴) چالشهای تئوریهای شخصیت در روانشناسی

موارد جزئی وجود دارد که یک تئوری، به خطا می رود و شما با چشم باز و آگاهانه، متوجه آن خطا می شوید. ما این وضعیت را حتی در مورد تئوریهایی که توسط اندیشمندان بزرگ ساخته شده‌اند، شاهد هستیم. حتی زیگموند فروید هم در برخی

جاها بی جهت اصرار می کرد که مرغ یک پا دارد! این نکته هنگامی که ما تئوریهای خودمان را درباره شخصیت‌های مردم، توسعه می‌بخشیم، جای توجه بیشتری دارد. در ذیل، به جنبه‌هایی از این نارساییها که توجه به آنها لازم است، می‌پردازیم:

۴-۱- قوم‌مداری^{۸۳}

هر کسی در فرهنگی که پیش از تولد او وجود داشته رشد می‌کند. تأثیر فرهنگ، آنقدر زیاد و جدی است که ما، در ضمن رشد فکر می‌کنیم که: «حقیقت همین است»، به جای آنکه بگوییم: «حقیقت در این جامعه جزئی، این است». اریک فروم این پدیده را «ناخودآگاه جمعی» که بسیار هم پر قدرت است، می‌خواند.

برای مثال، فروید در محیط شهر وین، نه در نیویورک یا توکیو، رشد کرد. او در سال ۱۸۵۶- و نه در سال ۱۷۵۶ یا ۱۹۵۶- زاده شد. اینها عواملی بودند که بر او و تئوری او تأثیر گذار بودند. ویژگی یک فرهنگ می‌تواند در این سؤال خود را خیلی آسان نشان بدهد: «هر کس درباره چه چیزی حرف می‌زند؟» و یا «هر کس درباره چه چیزی، حرف نمی‌زند؟».

در اروپای نیمه دوم قرن هیجدهم، مخصوصاً در میان قشر متوسط و بالا، اشخاص درباره «روابط جنسی» خیلی صحبت نمی‌کردند. این کمابیش یک «تابو»^{۸۴} به حساب می‌آمد. زنان حتی قوزک پای خود را هم نشان نمی‌دادند و حتی سعی می‌کردند که در هنگام نواختن پیانو، ران و پای خود را پنهان کنند تا بی جهت کسی را به تحریک جنسی نکشانند. این پدیده که یک پزشک، زوج جوانی را به خانه خود فرا بخواند و به تازه عروس - که هرگز چیزی درباره فعلیتی که در شب زفاف قرار است روی بدهد، نشینده بود - آموزشهای لازم را از جهت تضمین سلامت وی، بدهد، امری غیرعادی نبود. این پدیده با وضعیت امروزی، بسیار تفاوت دارد. بوئری از منظر غربی به این موضوع نگاه می‌کند و می‌گوید: «فروید را به خاطر راهش و توانمندیش در فراتر رفتن از فرهنگش در این مورد باید تحسین نمود. او می‌دید که چقدر مایه شگفتی است که مردم (به خصوص زنان) تظاهر می‌کردند که سائق جنسی ندارند. بخش عمده‌ای از وسعت نظر امروز، در خصوص مسائل جنسی در غرب ناشی از بینش اصلی فروید و مرهون او است. امروزه بیشتر مردم از طبیعت جنسی خود شرمسار نیستند». بوئری



می‌افزاید: «سکس بر روی تابلوهای شهری خود را نشان می‌دهد، بر روی صفحه تلویزیون ظاهر می‌شود و جزئی از رقصها و آهنگهای جالب ما محسوب می‌شود. اما در عین حال و از سوی دیگر، فروید تحت تأثیر فرهنگ زمان خودش دچار گمراهی گردید؛ چرا که روان‌نژندی را ناشی از ریشه‌های جنسی دانست. امروزه در جامعه، ما با احساسِ بطلت و ترس از مرگ و پیری دست به گریبان هستیم، در حالی که در جامعهٔ زمانِ فروید، مرگ، عطیه به حساب می‌آمد، پیری علامت پختگی بود و در زندگی هر کسی، جایگاه والایی داشت. این مثال، تفاوت دو فرهنگ را در دو زمان مختلف به خوبی نشان می‌دهد.» (C.G. Boeree, ۲۰۰۲).

۲-۴- خودمداری ۸۵

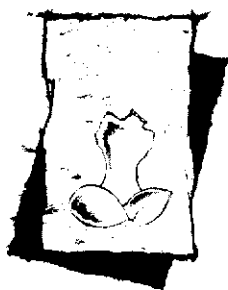
اشکال دیگری که در تئوریهای شخصیت وجود دارد در این نکته نهفته است که تئوریسین، خود یک فرد انسانی است. هر کدام از ما، قطع نظر از فرهنگ مان، ویژگیهای به خصوصی در زندگی داریم؛ از نظر ژنتیکی، ساختار و پویایی خانوادگی، تجارب شخصی، تحصیلات و... این عوامل بر اندیشه و احساس ما و نهایتاً بر شخصیت ما تأثیر می‌گذارند. برای مثال، فروید، اولین پسر از هفت فرزند خانوادهٔ خود بود. ما در او شخصیت محکمی داشت و ۲۰ سال جوانتر از پدرش بود و وابستگی عجیبی به «زیگی» داشت. فروید، موجودی نابغه بود. او جهود بود، با این حال نه او و نه پدرش، مناسک دینی را به جای نمی‌آوردند. به این ترتیب، خانواده‌ای مردسالار و وابستگی شدیدش به مادر، توجه او را در جهت مسائلی سوق داد که وقتی فرصت به دست آورد، تئوری خود را در همان جهت، فرمول بندی کرد. طبیعت بدبین و باورهای خداانکارانه فروید، او را به آنجا کشاند که تصویری بازمانده گرا^{۸۶} (که اعمال کنترل شدید اجتماعی بر او ضرورت دارد) از انسان ارائه کند. بنابه گفته بوئری: «با تعبیری که فروید ارائه می‌کند، شما یک انسانی هستید که ویژگیهای خودتان را دارید و این ویژگیها، بدون آنکه آگاه باشید علائق و فهم شما را رنگ و بو می‌بخشند.» (C.G. Boeree, ۲۰۰۲).

۳-۴- جزم‌گرایی

سومین اشکال در تئوریهای شخصیت، جزم‌گرایی است. ما به عنوان یک انسان،

دارای سرشتی از گرایشِ محافظه‌کارانه هستیم؛ ما به آن چیزهایی که در گذشته برای ما کارکرد داشته، می‌چسبیم. و اگر ما زندگیمان را وقف توسعه یک تئوری شخصیت بسازیم و اگر قلبان را پای آن ریخته باشیم، شما مطمئن باشید که در مورد آن (به تعبیر فروید) خیلی موضع دفاعی داریم. اشخاصِ جزم‌گرا، اجازه پرسش، تردید، اطلاعات جدید و اقسامِ ذلک را نمی‌دهند. هنگامی که شما با اشخاصِ جزم‌گرا مواجه می‌شوید از نحوه واکنش آنها به انتقادات، متوجه دگم بودن آنها می‌شوید؛ آنها به استفاده از چیزی گرایش دارند که «برهان دُوری»^{۸۷} خوانده می‌شود. یک «برهان دُوری»، استدلالی است که شما ادعای خود را با مفروض گرفتن چیزهایی ثابت می‌کنید که این چیزها تنها هنگامی صدق می‌کنند که منظور شما از ابتدا درست بوده باشد. خروارها مثال از «برهان دوری» وجود دارد که توسط اشخاص به کار برده می‌شود. یک مثال ساده: در قبال جمله «من همه چیز را می‌دانم» چرا شنونده باید این ادعا را قبول کند؟ معلوم است؛ «زیرا من همه چیز را می‌دانم». مثال دیگر: «من واقعاً یک شخص با تجربه هستم»، یا «شما باید به خدا ایمان بیاورید زیرا انجیل چنین می‌گوید و انجیل، کلمات خداست»؛ به این ترتیب، اگر گفته بشود که خداوند وجود دارد هیچ چیز ذاتاً اشتباه نیست. و نه هیچ خطایی در کار است اگر گفته بشود که انجیل، کلام خداوند است. هنگامی که مدعی، گزاره «انجیل، کلام خداوند است» را برای پشتیبانی گزاره «شما باید به خداوند ایمان بیاورید» به کار می‌برد، دچار اشتباه می‌شود زیرا تا هنگامی که شنونده، ایمانی به اولی ندارد به سختی می‌تواند به دومی ایمان بیاورد.

این نوع جزمیت بعضاً در روانشناسی و تئوریهای شخصیت اتفاق می‌افتد. برگردیم به بحث فروید. بوئری در زمینه جزم‌گرایی فرویدگرایان می‌گوید: «جای شگفتی نیست اگر استدلال فرویدگرایان را مبنی بر اینکه آنانی که ایده‌های فروید را قبول ندارند، در واقع دلیل نیاز خود به باورکردن فروید را رد می‌کنند، می‌شنویم. آن ایده رد شده در اصل یک مفهوم فرویدی است که همه چیز با آن آغاز می‌گردد آنچه که شما درباره فرویدیسیم نیاز دارید، آن چیزی است که توسط فرویدگرایان - پس از سالها تحقیقی که انجام داده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که درست است - به شما پیشنهاد می‌شود، اما شما به سختی می‌توانید این همه وقت (و احتمالاً پول) را صرف



مطلبی بنمایید که از ابتدا به آغازیدن آن، ایمان ندارید. بنابراین اگر شما به سمت تئوری ای رانده شدید که نسبت به مخالفت یا سئوالات شما بی اعتناست، از آن احتراز کنید!» (C.G. Boeree, ۲۰۰۲)

۴-۳- سوء تفاهم

مسئله دیگر، کاربردهای ناخواسته است: چنین به نظر می‌رسد که هر زمان که شما چیزی می‌گویید، شما اجازه می‌دهید که واژه‌هایی که مستعد صدها برداشت متفاوت هستند، از دست بروند. به همین خاطر است که مردم در برداشت از سخن شما دچار سوء تفاهم می‌شوند. در ذیل چند جنبه را که بیشتر منجر به سوء تفاهم می‌شود، ذکر می‌نمایم:

الف) ترجمه

فروید، یونگ، بینزوانگر و چندین تئوریسین دیگر، نظرات خود را به زبان آلمانی نوشتند. اما همین نظرات، وقتی برگردان شدند، برخی از مفاهیم آنها قدری دچار «چرخش» گردید؛ (که البته این پدیده‌ای کاملاً طبیعی است چرا که هر زبانی خصیصه ذاتی خود را داراست).

مثلاً (id)^{۸۸} و (ego)^{۸۹} و (Superego)^{۹۰} در اندیشه فروید (که ما درباره آن زیاد شنیده‌ایم)، واژه‌هایی است که توسط مترجمان، ساخته و پرداخته شده است! واژگان اصلی آلمانی آنها عبارت هستند از: es و ich و berich که معادل It و او Over- در انگلیسی است که معادلهایی معمولی و ساده هستند. در هنگام ترجمه، آنها را به واژگان لاتینی برگرداندند، واژگانی که تلفظ علمی مبهمی داشته باشند! زیرا مترجمان احساس می‌کردند که اگر واژه‌ها کمی بیشتر تلفظ علمی داشته باشند (به جای اینکه قدری ساده به گوش برسند) مخاطبان آمریکایی، فروید را بهتر قبول خواهند کرد!

البته نتیجه چنین کاری این است که ما خبردار می‌شویم که می‌گویید فروید در نظرات علمی خود، روان را به اجزاء آشکاری تقسیم کرد، در حالی که او بیشتر استعاره و بیان مجازی به کار برده و براساس نظر فروید، این اجزاء بر یکدیگر سایه می‌اندازند و لذا تقسیم آشکار به آن معنی، مطمح نظر او نبوده است. این خود، پیامد همان برگردان دلبخواهی است که با خود، سوء تفاهم هم به همراه دارد.

ب) واژه پردازی^{۹۱}

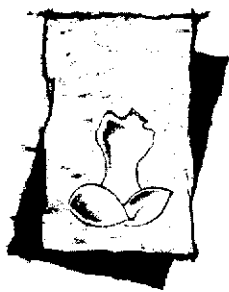
واژه پردازی یعنی ساختن واژه‌ای نوین. هنگامی که ما یک تئوری را توسعه می‌دهیم، ممکن است به مفاهیمی برخورد کنیم که قبلاً برای آنها واژه‌ای وجود نداشته است و لاجرم بر آن مفاهیم، واژه‌ای، خلق یا پیدا می‌کنیم. بعضی وقتها ما واژه‌های یونانی، لاتینی یا واژه‌های ترکیبی قدیمی (مثلاً در آلمان این طور معمول است) یا جملاتی (که مثلاً در فرانسه این طور معمول است) و یا بعضی وقتها واژه‌ای قدیمی را در راهی نو به کار می‌بریم (مثل anticatexis)، در همه این احوال، احتیاج به توضیح ندارد که یک واژه (مثل Self^{۹۲} یا anxiety^{۹۳} یا ego) می‌تواند - بسته به نظر تئورسین مربوطه - صدها معنی داشته باشد.

ج) تمثیلهای

تمثیلهای (یا شبیه‌سازیها) واژگان و جملاتی هستند که به صورت حقیقی و تحت اللفظی درست نیستند اما بخشی از ابعاد حقیقی را به دست می‌دهند. هر تئورسینی، الگوهای از شخصیت انسانی را - در یک نوع یا نوعی دیگر - ارائه می‌نماید. این اشتباه خواهد بود اگر ما الگو را به جای حقیقت فرض کنیم. یک مثال خوب در این مورد، کامپیوتر و پردازش اطلاعات در این روزهاست که اگر ما کامپیوتر را به عنوان استعاره (یا شبیه) برای انسان به کار ببریم، دچار اشتباه فوق‌الاشاره گردیده‌ایم. آیا واقعاً ما شبیه کامپیوتر کار می‌کنیم؟ البته بلی! در واقع چندین بُعد از کارکردهای ما شبیه کامپیوتر است اما آیا واقعاً ما کامپیوتر هستیم؟ البته که نه. استعاره‌ها باعث اشتباه‌اند اما با این حال بسیار مفیدند و مهم این است که ما توجه داشته باشیم که چگونه به آنها بنگریم. تمثیل، نظیر یک نقشه است. نقشه به ما کمک می‌کند که راهمان را بیابیم؛ اما اگر آن را با خودسرزمین اشتباه بگیریم، دچار دردسر می‌شویم!

د) برهان

برهان یا به عبارت دیگر، فقدان برهان، مسئله‌ای دیگر است. شما چه نوع پشتیبانی از تئوری خود به عمل می‌آورید؟ به عبارت دیگر، دلیل شما برای ادعایتان چیست؟ نکند تئوری‌تان را در هنگام رؤیای ناشی از مصرف داروی توهم‌زا دریافته‌اید؟!



واقعیت این است که انواع دلیل و برهان وجود دارد: داستانی، کلینیکی، پدیدارشناسانه، همبستگی و تجربی. در ادامه، شرح کوتاهی از هر یک، ارائه می‌گردد:

برهان داستانی: این نوع برهان، نوعی تبیین علی به حساب می‌آید که معمولاً به صورت یک داستان به این شکل مطرح می‌شود: «من به یاد می‌آورم وقتی....» یا «من شنیدم که....» و از این قبیل مثالها.

برهان کلینیکی: این برهان از جلسات درمان فراهم می‌آید به این نحو که توسط افراد آموزش دیده و به صورت بسیار با احتیاط، نتایج جلسات درمان، ثبت می‌گردد. ضعف عمده این برهان در این است که بسیار فردی و حتی در مواردی غیرمعمول است؛ چرا که شما در این نوع برهان، شخصی را توصیف می‌کنید که تقریباً به عنوان یک فرد غیرمعمولی، تعریف می‌شود. با این حال برهانهای کلینیکی، بنیان اغلب تئوریهای روانشناختی را پی می‌ریزند، اگرچه این تئوریها ناگزیرند که پژوهشهای بیشتری را دنبال کنند.

برهان پدیدارشناختی: این برهان، نتیجه مشاهدات آمیخته با دقت در احوالات مختلف انسانها است. همچنین خودکاوی یک انسان در فرایندهای روانشناختی، برهان پدیدارشناسانه را فراهم می‌آورد. اکثر تئوریسینهایی که اشتها در امور روانشناسی و روانشناسی شخصیت دارند، پژوهشهای پدیدارشناسانه را - چه به طور رسمی و چه به طور غیررسمی - به انجام رسانده‌اند. دستیابی به این برهان، نیازمند آموزش قابل ملاحظه و ایضاً برخورداری توانایی طبیعی قابل اطمینانی می‌باشد. ضعف این برهان در این است که ما به سختی می‌توانیم بگوییم که محقق در خلال زمان مشخص، کارش را درست انجام داده یا خیر؟

پژوهش همبستگی: این پژوهش در روانشناسی شخصیت معمولاً در طراحی و انجام آزمونها به کار می‌رود. نتایج این آزمونها با دیگر ابعاد سنجش پذیر زندگی و (همچنین با سایر آزمونها) مقایسه می‌شوند. بنابراین ما باید آزمونی را برای انسانی خجالتی (و درون‌گرا) طراحی کنیم و داده‌های آن را با تستهای هوشمندی و یا با تستهای رضایت‌شغلی، مقایسه نماییم. متأسفانه اندازه‌گیری چیزها، به شمانمی گوید که آنها کارکردشان چیست یا حتی آنها واقعی هستند یا نه؟ اساساً خیلی از چیزها، در مقابل اندازه‌گیری، مقاومت می‌ورزند.

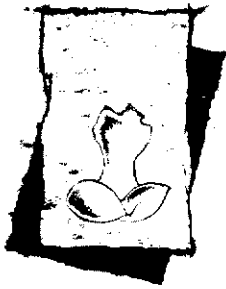
پژوهش تجربی: ۹۴ این نوع پژوهش، کنترل یافته‌ترین و دقت‌آمیزترین گونه پژوهش است و اگر شما روی موضوعاتی کار می‌کنید که به این روش پاسخ می‌دهند، در آن صورت شما به شیوهٔ مرجحی دست یافته‌اید. همان‌گونه که می‌دانیم تجربه به انتخاب تصادفی^{۹۵} آزمونها و کنترل محتاطانهٔ شرایط، مربوط می‌شود و به اجتناب از القائات ناروا و استفاده از آمار و اندازه‌گیری، بسیار متکی است. با این حال این شیوه پژوهش نیز خالی از ضعف نیست. ضعف این شیوه در این است که در بسیاری از موضوعاتی که مورد علاقهٔ تئوریسینهای روانشناسی شخصیت می‌باشد، به سختی جوابگوست. فی‌المثل شما چگونه می‌توانید چیزهایی مانند عشق، غضب یا آگاهی را اندازه بگیرید یا کنترل کنید؟

۵) ده پرسش فلسفی فراروی مکاتب روانشناختی

اینکه مردمان - حتی نوابغ مشهور - دچار اشتباه می‌شوند، نباید مایه شگفتی باشد. ایضاً اینکه مردم در شناخت خود دارای محدودیت هستند نیز نباید مایه تعجب گردد. بسیاری سؤالات هست که یک انسان برای ساختن تئوریهای خود به پاسخ آنها نیازمند است، در حالیکه پاسخی برای آنها وجود ندارد. هم اینک سؤالاتی در روبروی ما هست که ما پاسخی برای آنان نداریم، اما با این وجود به آنها پاسخ می‌گوییم، چرا که برای گذراندن زندگی به آنها نیاز داریم. ما می‌توانیم این گونه پاسخها را مفروضات فلسفی بنامیم. در ادامه به شرح مواردی از این گونه مفروضات فلسفی اشاره می‌کنیم:

۱-۵- آزادی یا جبر: آیا ما و هستی کاملاً مجبور هستیم؟ آیا اینکه ما انتخابی را انجام می‌دهیم، تنها یک پندار است؟ و یا اینکه برعکس، روان ما ظرفیت برای اقدام مافوق فشارها را داراست و این، جبرگرایی است که پنداری بیش نیست؟ اکثر تئوریسینها مفروضات میانه‌روانه^{۹۶} را بیشتر به کار می‌برند. یک فرض میانه‌روانه ممکن است چنین پاسخ بدهد که: اگرچه در اوج جبر به سر می‌بریم، با این حال ما در این جبر، سهم هستیم. یک فرض میانه‌روانه متمایل به آزادی ممکن است چنین پاسخ بدهد که: آزادی، طبیعت ذاتی ماست اما ما باید بپذیریم که طبیعت در عین حال، جهان تحت جبر است.

۲-۵- یگانگی^{۹۷} یا عمومیت^{۹۸}: آیا هر انسانی واحد است؟ و آیا ما سرانجام به کشف



قوانین عامی که بتواند رفتار انسانی را توضیح دهد، نایل خواهیم شد؟ در اینجا نیز شاهد دیدگاه‌های میانه‌روانه هستیم: شاید قوانین عامی وجود داشته باشند که متغیرهای فردی در قالب آنها عمل می‌نمایند و یا شاید بتوان گفت که وجوه فردی انسانها بر وجوه مشترکشان می‌چربد.

مطمئناً شما متوجه این نکته شده‌اید که این مفروضات تا چه اندازه با مفروضات بند پیشین مرتبط‌اند؛ به این معنی که جبرگرایی از امکان قوانین عام سخن می‌گوید، در حالیکه آزادی‌گرایی معتقد است که اختیار، خود به مثابه یک منبع وحدت می‌باشد. با این حال ارتباط بین این مفروضات همواره کامل نیست و در برخی دیدگاه‌های میانه‌روانه، این ارتباط کاملاً پیچیده می‌شود.

۳-۵- انگیزه‌های فیزیولوژیک یا انگیزه‌های مقرون به غایت: آیا ما بیشتر توسط نیازهای بنیادین فیزیولوژیک خود (از قبیل نیاز به غذا، آب و فعالیت جنسی) «تحت فشار» هستیم و یا اینکه بیشتر توسط اغراض، هدفها، ارزشها، اصول و امثال ذلک «تحت کشش» قرار داریم؟ اکثر دیدگاه‌های میانه‌روانه در این زمینه معتقدند که رفتارهای مقرون به غایت، قوی هستند اما مبتنی بر نیازهای فیزیولوژیک رشد می‌کنند. از میانه‌روها برخی نیز معتقدند که هر دو گونه انگیزه، دارای اهمیت هستند و اینکه کدامیک عمل می‌نمایند، بستگی به موقعیت زمان و مکان دارد.

یک دیدگاه بیشتر فلسفی در همین زمینه به تبیین «علیت» و «غایت» می‌پردازد. «علیت» بر این نکته تاءکید دارد که موقعیت کنونی ذهن شما توسط رویدادهای پیشین، تعیین می‌گردد، در حالیکه «غایت» معتقد است که موقعیت کنونی ذهن شما توسط محور رو به آینده آن معلوم می‌گردد. دیدگاه علی، در روانشناسی عمومی بیشتر معمول است در حالیکه دیدگاه غایی، در روانشناسی شخصیت، بسیار استحکام دارد.

۴-۵- انگیزه‌های آگاهانه یا ناآگاهانه: آیا بخشی، یا حتی کل رفتار ما و تجارب ما توسط نیروهای ناخودآگاه (یعنی نیروهایی که ما از آنها آگاهی نداریم) معین می‌گردد؟ و یا اینکه خیر، فقط در بخشی از رفتارهاست که، نیروهای ناخودآگاه عمل می‌نمایند؟ یا به عبارت دیگر چه میزان از رفتارهای ما به‌طور آگاهانه صورت می‌پذیرد؟

ظاهراً این پرسشها را می‌توان جواب دادنی یافت، اما آگاهی یا ناآگاهی چیزهای لغزنده‌ای هستند. به عنوان مثال اگر ما نسبت به چیزی، یک لحظه پیش آگاه باشیم و

این چیز، در امر بخصوصی در ما تغییری ایجاد کند ولی ما اکنون نتوانیم آن را به آگاهی خود دریاوریم، در این صورت آیا ما به نحو آگاهانه تغییر یافته ایم یا ناآگاهانه؟ و اگر ما برخی حقایق را منکر شویم و فرض کنیم که این تغییر از آگاهی سرچشمه گرفته است، در این صورت آیا ما نباید آن آگاهی را (که انجام آن عمل را آغاز می کند) دیده باشیم؟

۵-۵- طبیعت یا تربیت: این سؤال در زمره همان سؤالاتی است که شاید روزی پاسخ دادنی باشد: ما به چه میزانی به وراثت ژنتیکی (طبیعت) وابسته ایم و به چه میزانی به دستاوردها و تجارب خودمان (یعنی اکتساب و تربیت) متکی هستیم؟ پاسخ به این سؤال واقعاً کار مشکلی است زیرا «طبیعت» و «تربیت» به طور مستقل از یکدیگر وجود ندارند. هم بدن و هم تجربه - شاید هر دو - برای وجود انسان ضروری هستند و تفکیک آثار این دو خیلی مشکل به نظر می رسد.

همان گونه که خواهیم دید پاسخ به این پرسش در صورتهای متعددی ظاهر خواهد شد، از جمله: وجود غرایز در انسان و طبیعت و خلق و خوی بشر به جنبه های ژنتیکی (متکی به ویژگیهای شخصیتی) باز می گردد. البته در زمینه پرسش فوق، اینکه «طبیعت» (مثل طبیعت انسان) به جنبه های ژنتیکی باز می گردد پاسخی چالش پذیر است.

۵-۶- تئوریهای رشد مرحله ای^{۱۰۱} یا رشد نامرحله ای: یک جنبه از موضوع طبیعت - تربیت - که در سطور پیشین به آن اشاره شد - و در روانشناسی شخصیت خیلی اهمیت دارد این است که آیا ما همگی از مراحل رشد از پیش تعیین شده عبور می کنیم یا خیر؟ ما در زندگی مراحل متعدد رشد را پشت سر می گذاریم: مرحله جنینی، مرحله کودکی، مرحله بلوغ، مرحله بزرگسالی و مرحله کهنسالی. آیا این مراحل به نحو قدرتمندانه ای توسط ژنهای ما کنترل می گردد؟ آیا در مورد رشد روانشناختی هم، همین وضعیت برقرار است و مراحل رشد ما توسط جنبه ژنتیکی ما کنترل می گردد؟

ما طیف وسیعی از دیدگاه ها را در خصوص موضوع فوق، شاهد هستیم: از تئوریهای «مراحل واقعی» امثال فروید گرفته (که مراحل مختلف رشد را به عنوان جنبه های عام و کاملاً مشخص، باور دارند) تا رفتارگرایان و انسان گرایان که معتقدند آنچه به عنوان مراحل رشد ظاهر می شود چیزی جز محصولات انگاره های یقینی^{۱۰۳} جنبه های تربیتی و فرهنگی نیست، در این طیف وسیع جای می گیرند.

۵-۷- جبریت فرهنگی یا تعالی فرهنگی: به طور کلی در کدام حد و دامنه، فرهنگ



ما، ما را شکل می دهد؟ یا آیا ما ظرفیتِ بالا رفتن (تعالی) از آن تائثیرات را دارا هستیم؟ و اگر چنین است، این کار تا چه اندازه، سخت یا ساده است؟ نکته ای که در اینجا باید دقت شود این است که این پرسش همان پرسشِ جبر و اختیار (که در بند ۱-۵ به آن اشاره کردیم) نیست: به این معنی که اگر ما توسط فرهنگمان تعیین نمی شویم، در آن صورت «تعالی» ما می تواند چیزی بیش از تائثیرپذیری از جبریاتِ دیگر (از قبیل نیازهای فیزیولوژیک، یا جنبه های ژنتیک و...) نباشد.

راه دیگرِ نگرستنِ به موضوعِ فوق، طرح این سؤال با خودتان است که: «واقعاً شناخت یک انسان از یک فرهنگ متفاوت تا چه اندازه مشکل است؟» اگر گام نهادن به بیرون از فرهنگ خودمان و ارتباط برقرار کردن با انسانهای دیگر (البته به عنوان انسان) از فرهنگهای دیگر، کار سختی باشد، این به نحو وحشتناکی معین می کند که ما مشکل داریم. اگر این گام نهادن برای ما حتی نسبتاً آسان هم باشد، بی تردید گام قدرتمندانه ای نیست.

۸-۵- شکل گیری زود هنگام یا دیر هنگام: آیا ویژگیهای شخصیتی ما در سالهای اولیه کودکی، تائسیس می شود و در سالهای باقیمانده عمر، تثبیت می گردد؟ آیا ما در دوران بزرگسالی از اندکی انعطاف پذیری برخوردار هستیم؟ یا اینکه خیر، یعنی اگر چه تغییر همواره امکان پذیر است، اما با گذشت زمان مشکل تر می گردد؟ این پرسش، پیوند عمیقی با موضوعات ژنتیکی، با مراحل رشد و با جبریت فرهنگی دارد. بزرگ ترین مانعی که در یافتن پاسخ به سؤال فوق، فراروی ما قرار دارد این است که منظور ما از ویژگیهای شخصیتی چیست؟ اگر قصد ما از ویژگیهای شخصیتی اشاره به چیزهایی باشد که از بدو تولد هیچگاه تغییر نمی کند (مثل مزاج و طبع)، بدیهی است که شخصیت خیلی زود شکل می گیرد، اما اگر قصد ما از ویژگیهای شخصیتی، اشاره به باورها، عقاید، عادات و امثال ذلک باشد، اینها به نحو کاملاً آشکاری، تا آخرین لحظات عمر در تغییرند. از آنجا که تئورسینها در نقطه میانه ای از دو نهایت فوق قرار دارند، به همین نحو پاسخهای آنان در نقطه میان این دو نهایت قرار دارد.

۹-۵- پیوستگی یا ناپیوستگی فهم بیماریهای روانی: آیا بیماری روانی دقیقاً یک موضوع درجه پذیر است؟ آیا بیماران روانی همان انسانهای سالم هستند با این تفاوت که در برخی جنبه ها به سمت افراط یا تفریط رفته اند؟ آیا آنان در واقع از مرکز تعادل خود خارج شده اند که باعث زحمت خود و دیگران می شوند؟ یا آیا اختلاف کمی در

کار است؟ با نظر به فرهنگ، آیا در شرایطی که ما در دنیای دیگری زندگی می‌کنیم به آسانی می‌توانیم یک بیمار روانی را تشخیص بدهیم؟ اساساً فرق بین «سالم» و «بیمار روانی» در چیست؟ سلامتی چیست و بیماری کدام است؟ شاید بتوان گفت که بهداشت روانی امری نیست که از یک جزء تشکیل شده باشد.

۱۰-۵- خوش بینی یا بدبینی: در اینجا نیز به موضوعی بازمی‌گردیم که به نظر می‌رسد که ابدأ حل‌شدنی نباشد: آیا انسان به طور بنیادی خوب است یا به طور بنیادی بد است؟ آیا ما باید در مورد چشم‌اندازهایمان امیدوار باشیم یا نگران؟ آیا ما به کمک فراوان دیگران نیازمندیم یا بهتر آن است که تنها به سر ببریم؟

پاسخ به سؤالهای فوق آشکارا بیشتر فلسفی، دینی یا موضوعی شخصی است؛ اگر چه هنوز شاید بیشترین اثر را بر همگان دارد. گرایش شما در پاسخ به سؤالهای فوق، تعیین‌کننده آن است که وقتی شما به انسانیت نگاه می‌کنید، چه می‌بینید؟ سؤال فوق همچنین مقید به موضوعات دیگری نیز هست. مثلاً اگر یک بیماری روانی با سلامتی خیلی فاصله نداشته باشد و اگر در زندگی، شخصیت انسان بتواند تغییر کند و اگر فرهنگ و جنبه‌های ژنتیکی، خیلی قوی نباشند، و اگر انگیزه‌های ما حداقل بتواند آگاهانه ساخته شود، قبول دیدگاه خوش‌بینانه، زمینه بیشتری پیدا می‌کند. در خاتمه باید گفت اکثر تئوریسینهای روانشناسی، قدر مسلم آنقدر خوش‌بینی داشته‌اند که تلاشی جدی برای درک طبیعت بشر، مصروف ندارند.

۶) سه نیروی روانشناختی

با همه شیوه‌ها و مفروضات که پیش از این گذشت، ممکن است تصور شود که ما شانس کمی برای سامان دادن تئوریهای شخصیت دارا هستیم. خوشبختانه، مردمان همفکر به یکدیگر گرایش دارند و به این ترتیب ما اکنون سه محور بندی کلی را تحت عنوان سه نیرو به شرح نمودارهای سه گانه در صفحات بعدی، شاهد هستیم. (C.G. Boeree, ۲۰۰۲)

از آنجا که هدف نوشتار حاضر مطالعه تطبیقی و روانشناسی بودیسم با روانشناسی اگزیستانس می‌باشد، بنابراین در اینجا درنگی بر روی روانشناسی نیروی سوم می‌نمایم.



۷) چگونه نیروی سوم روانشناسی شکل گرفت؟

اختصاص این نام برای جهت‌گیری تازه در روانشناسی آمریکا - سومین جهت‌گیری علاوه بر دو جهت‌گیری قبلی یعنی رفتارگرایی و روان‌کاوی - توسط آبراهام مزلو در سال ۱۹۵۸ انجام شد و از آن به بعد در مورد روانشناسی پدیدارشناختی و روانشناسی وجودی و روانشناسی انسان‌گرا به ترتیب یا به‌طور کلی به کار گرفته شده است. این نامگذاری شاید بیشتر به ویژگی مشخص مشترک این سه جنبش بر روی هم اشاره داشته باشد تا بر یکی از آنها به تنهایی. این ویژگی یا هسته مشترک، ظاهراً تأکید بر اصولی روی انسان به عنوان یک شخص، روی مسائل ذهنی منحصر به فردش و بر به کارگیری هر روشی که قادر به توسعه دانش ما از انسان است. یا به‌طور ساده‌تر آن‌طور که جی. اف. تی. بوگنتال^{۱۰۵} متذکر می‌شود تأکید روی «عملکرد و تجربه تمامی بشریت». مقایسه‌ای بین فرضیات و اهداف این نهضت‌ها شباهت زیاد آنها را با هم آشکار می‌سازد. مقالات انجمن روانشناسان آمریکا روانشناسی انسانی را چنین توضیح می‌دهد:

روانشناسی انسانی اساساً نوعی جهت‌گیری است به سوی تمامی روانشناسی‌های یک‌زمینه یا یک مکتب مشخص. این روانشناسی عهده‌دار احترام به ارزش اشخاص، احترام به تفاوت نگرشها، آزاداندیشی نسبت به روشهای قابل قبول، و علاقه به کشف جنبه‌های تازه از رفتار انسان است. «نیروی سوم» در روانشناسی معاصر به موضوعاتی که کمتر جایی در نظریات و نظامهای موجود دارند می‌پردازد: عشق، خلاقیت، خود، رشد، ارگانیزم ارضای نیازهای نخستین، خودشکوفایی ارزشهای متعالی، بودن، شدن، خودانگیختگی، بازی، تفریح، عاطفه، سادگی، گرمی، تعالی خود، عینیت، استقلال، مسئولیت، معنی، عدالتخواهی، تجربه متعالی، شجاعت و سایر مفاهیم مربوط از آن جمله‌اند.

بوگنتال به عنوان رئیس انجمن آمریکایی روانشناسی انسان‌گرا در سال ۱۹۶۳ فرضیاتی را به عنوان شالوده روانشناسی انسان‌گرا مطرح می‌سازد: «بشر به عنوان انسان، جانشین مجموع اجزای خویش می‌باشد و انسان بودن خویش را در یک بافت انسانی داراست. انسان آگاه است. انسان انتخاب می‌کند و انسان دارای اراده است».

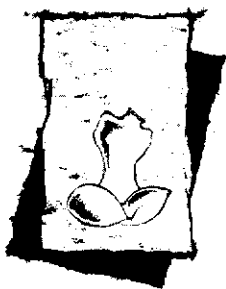
در پرتو مشابهتهای موجود «بین روانشناسی پدیدارشناختی - وجودی» و «روانشناسی انسان‌گرا» می‌توان دید که روانشناسان آمریکایی که با یکی از این دو نهضت سروکار

دارند، دیگری را نیز تائید می‌کنند. بنابراین می‌بینیم بعضی از این روانشناسان با هر دو نشریه، مجله روانشناسی و روانپزشکی وجودی و مجله روانشناسی انسان گرا و نیز مجله روانپزشکی وجودی همکاری داشته و برای آنها مقاله می‌نویسد. دو مجله نخستین در سال ۱۹۶۱ به وجود آمدند، در حالی که مجله اخیر در سال ۱۹۶۰ به وجود آمد. روانشناسی انسان گرا که نهضتی جوان‌تر است نسبت به دیدگاهها و مفاهیم پدیدارشناسی و وجودگرایی حساس است. آن‌طور که هنری وینتروپ^{۱۰۶} یکی از ویراستاران مجله روانشناسی انسان گرا می‌نویسد:

«این حساسیت اجتناب‌ناپذیر و دیدگاهی حرفه‌ای برای نیروی سوم است که جویای توازنی است میان درک تفاوت‌های میان درخواست‌های سنت منطقی - تجربی از یک‌طرف و آن تأکیدها و نیازهای انسان‌گرایانه و فلسفی - از طرف دیگر - که اهمیت ذهنیت و بصیرت را در شناخت بیشتر رفتارهای انسانی مشخص می‌کند». (میزیاک و سکستون، ۱۳۷۶، ص ۶۷۹).

۸) روانشناسی وجودی به عنوان «نیروی سوم»؟

انتخاب عنوان «نیروی سوم» را به ویژه با توجه به روانشناسی اگزستانس که شاهد رشد آن هستیم، چگونه توجیه کنیم؟ آیا آن به معنای واقعی یک «نیرو» می‌باشد؟ ظاهراً دادن جوابی صریح غیرممکن است. اما می‌توان به نشانه‌های افزایش علاقه در روانشناسی وجودی و تاءثیر آن روی روانشناسی آمریکا اشاره نمود. همان‌طور که ملاحظه کردیم تعدادی از روانشناسان برجسته آمریکایی که در میان آنان نویسندگان شهیری وجود دارند علاقه و توجه خود را به موضوع وجود اظهار داشته‌اند. نمی‌توان انکار کرد که این نگرش به‌طور مستمر هواخواهان تازه و توجه مغزهای هوشمند را جلب نموده و بخش وسیعی از روانشناسان نسل جوان آمریکا را به سوی خود کشیده است. مدرسین روانشناسی در دانشگاهها علاقه قابل توجهی را به روانشناسی وجودی در میان دانشجویان خود ملاحظه کرده‌اند. مطالعه نشریات روانشناسی چند ساله گذشته مؤید افزایش مستمر تعداد مقالات و کتابهایی است که دیدگاههای وجودی را ارائه کرده‌اند و به دنبال حل مشکلات روانی از این دیدگاه می‌باشند. روانشناسی وجودی در معرفی عناوین تازه و تحریک و بسط تحقیقات در حوزه‌های جدید دارای



اعتبار می‌باشد.

به نظر می‌آید عامل با اهمیت افزایش علاقه به روانشناسی وجودی، گسترش احساس و اطمینان در این نکته بوده که روانشناسی برای مدتی طولانی انحصاراً عملکرد انسان را مطالعه نموده، در حالی که به طور پیوسته خود فرد را نادیده گرفته است، به عبارت دیگر در حالی که ضروریات و اصل را نادیده گرفته، توجه خود را به موضوعات ثانوی و فرعی معطوف داشته است. چنین احساسی با خواندن مطالب بی بریلسون^{۱۰۷} و جی. اشتاینر^{۱۰۸} در کتاب رفتار انسان: سیاهه‌ای از یافته‌های علمی به دست می‌آید. مؤلفان بعد از ارائه گزارش پیرامون ۱۰۴۵ یافته علمی در مورد رفتار انسان اذعان می‌دارند که تصویر انسان آنچنان که از این یافته‌ها معلوم می‌شود «ناقص» است آنها می‌گویند:

در حقیقت اگر کسی به این سری از یافته‌ها مروری داشته باشد، از یک سهل‌انگاری دیگر شگفت‌زده خواهد شد. به عنوان مثال این کتاب دربارهٔ امور اصلی انسان چیز زیادی برای گفتن ندارد مثلاً در مورد نجابت، شجاعت اخلاقی، عذابهای اخلاقی، روابط عالی پدر و پسر، چگونگی ازدواج، درستی و نادرستی اعمال، بدی، خوشحالی، عشق، تنفر، مرگ و حتی روابط جنسی.

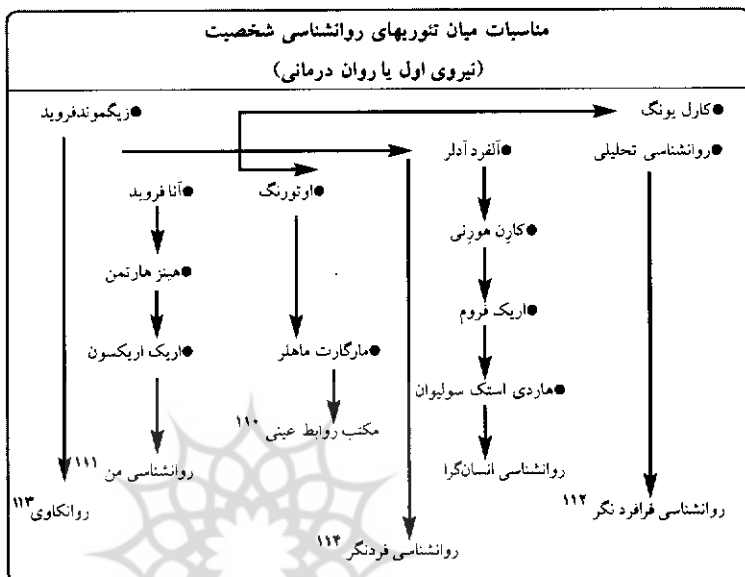
غفلت روانشناسی مدرن از همین مسائل مهم است که روانشناسان جوان را متوجه روانشناسی وجودی نموده است و از این رهگذر آنها امیدوارند که راهی برای تعقیب این مسائل یافته و شناخت کامل‌تری از انسان به دست آورند. جان کوهن^{۱۰۹} استاد روانشناسی دانشگاه منچستر انگلستان این احساس را در کتاب خودش به نام روانشناسی انسان گرا (۱۹۵۸) هنگامی که خواستار جهت‌گیری تازه‌ای برای روانشناسی می‌شود، نشان می‌دهد. آن‌طور که او به اختصار نظرش را بیان می‌دارد، «موضوع اصلی روانشناسی مشخصاً انسان است و آن صرفاً «لایه فیزیولوژی» نیست. لذا اولین قدم باید مطالعه ویژگیهای انسان باشد، یعنی مطالعه شکوفه‌ها به جای ریشه‌ها».

متقابلاً در میان روانشناسان آمریکا کسانی بوده‌اند که در مورد «نیروی سوم» جداً محتاط هستند. به نظر می‌رسد که زیگموند کخ به این گروه تعلق داشته باشد. وی در زمره مخالفان سرسخت روانشناسی وجودی و به ویژه نیروی سوم است و «نیروی سوم» را کنایه‌ای می‌داند که «بیش از حد مورد سوءاستفاده قرار گرفته است». در گزارش یک سمپوزیوم که در آن دیدگاههای کخ خلاصه شده چنین می‌خوانیم:

تا آنجا که او می‌داند نیروی سوم «گروهی از مردمان فوق‌العاده سرخورده‌ای هستند که به مسائل احتمالی مربوط به روانشناسی آمریکا خیلی اهمیت می‌دهند... کسانی که به دنبال چاره‌ای هستند». در مورد اینها «این به عنوان یک نیرو سوءتعبیر شده است... زیرا این یک نیروی سوم نمی‌باشد، گروهی بزرگ از افرادی هستند که... مشکلات قابل توجهی در ارتباط با یکدیگر داشته و در کانون جایی قرار ندارند مگر آنکه دارای ناخشنودی از تأثیرات روانشناسی اخیر آمریکا می‌باشند». در حالی که او آن را مردود نمی‌شمارد اما به آن «به عنوان حرکتی در آینده» که بتواند «روانشناسی را نجات دهد» نمی‌نگرد.

به‌رغم این‌گونه مخالفتها به نظر می‌رسد که به هر حال روانشناسی وجودی در آمریکا نیز راه خود را باز نموده است، ولو با مخالفتهایی نیز روبرو باشد. با این همه باید توجه داشت که مضامین، جهت‌گیری و روشهای روانشناسی وجودی در آمریکا از روانشناسی وجودی اروپا قدری متفاوت است. برخی تفاوتها میان این دو گونه روانشناسی وجودی از این قرار است: اول آنکه، روانشناسی وجودی آمریکایی عیان‌تر و نسبت به نوع اروپایی دارای پیچیدگی کمتری است. علاوه بر آن از آنجا که روانشناسان آمریکا از تمام «ایسمها» متنفر هستند، نهضت روانشناسی وجودی در آنجا کمتر فلسفی و انتزاعی است، وابستگی کمی به فلسفه‌های وجودی خاص دارد، و عاری از لحن بدبینانه‌ای است که در نهضتهای موجود در اروپا وجود دارد. تمایل علمی، عینی‌گرایانه کمی و عملی شدید که به‌طور سنتی ویژگی روانشناسی آمریکاست، بدون تردید در رشد روانشناسی وجودی در آمریکا حفظ و متبلور خواهد شد، روانشناسی وجودی صریحاً خواستار همزیستی با سایر نگرشها و نظریات برای تکمیل آنهاست و نه جدال با آنها و بیشتر در پی گفتگو با سایر نگرشها و نظریات است تا اینکه به بحثها و مجادلاتی دامن بزند که به جای اتحاد، موجب انشعاب شود. انجمن روانشناسی و روانپزشکی وجودی ایالات متحده آمریکا در نشریه خود به نام مجله روانشناسی و روانپزشکی وجودی به این نکته اشاره دارد که «روانشناسی و روانپزشکی وجودی یک مکتب و یا گروه از افراد مشترک‌المنافع جدید نیست، بلکه اقدامی مشترک توسط نمایندگان رشته‌ها و مکاتب مختلف است تا با تبادل افکار بین علوم انسانی و پدیدارشناسی، زمینه‌های علمی و تخصصی خود را عمق بخشد».

(میزیاک و سکستون، ۱۳۷۶، ص ۶۸۳).

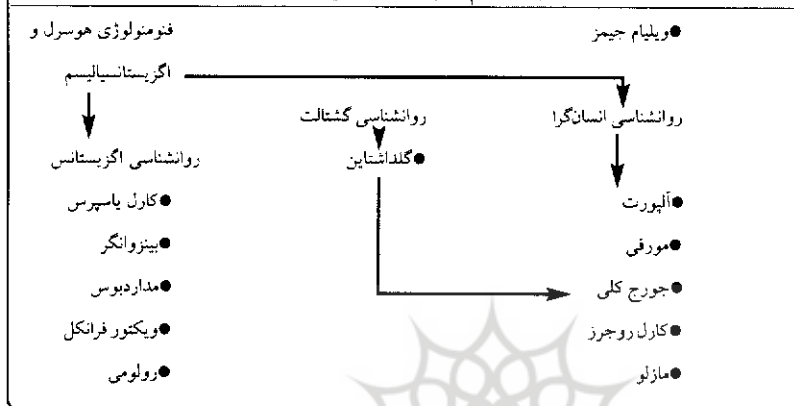


* Source: C.G. Boeree, ph.D. Shippensburg University, 2002



* Source: C.G. Boeree, ph.D. Shippensburg University, 2002

مناسبات میان تئوریهای روانشناسی شخصیت
(نیروی سوم یا پدیدارشناسی - وجودی)



* Source: C.G. Boeree, ph.D. Shippensburg University, 2002

فصل چهارم) مطالعه تطبیقی روانشناسی بودیسم و روانشناسی اگزیستانس

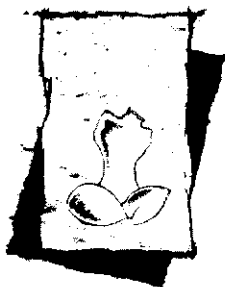
در این فصل به نسبت میان بودیسم^{۱۱۶} و روان درمانی^{۱۱۷} غربی - مخصوصاً وجود درمانی^{۱۱۸} - می پردازیم.

«چهار حقیقت عالی رنج» بودا، نه تنها بنیان روانشناختی بودیسم است، بلکه در واقع به مثابه بنیانهای هر تئوری با ریشه های «درمان شفابخش» تلقی می شود. در زیر، این چهار حقیقت، مرور می گردد؛

۱) زندگی رنج است

زندگی، مشحون از رنج است و به راحتی می توان دلیل آورد که رنج، به نحو اجتناب ناپذیری یک بعد از زندگی است.

من وقتی احساس دارم، درد را ادراک می کنم و اگر من احساس دارم، من، می توانم پریشانی، افسردگی را نیز احساس می کنم. و اگر من ظرفیتی برای عشق دارم، پس ظرفیتی هم برای اندوه خواهم داشت. زندگی این است.



«دوکا»^{۱۱۹}، واژه سانسکریت برای «رنج» است که به عنوان تنش، اضطراب و نقص نیز برگردان شده است. بودا از ما خواست که رنج را به عنوان یک بنیان برای اصطلاح به کار ببریم. یک کلید برای فهمیدن رنج، فهمیدن مفهوم «آنیثیا»^{۱۲۰} می باشد که به این معنی است که هیچ چیز (اعم از موجودات زنده) و همه کسانی را که دوست داریم و حتی خودمان، جاودان نیستیم. مفهوم کلیدی دیگر «آناत्मन» نام دارد و به معنای آن است که چیزها - حتی خود ما - روح یا جوهر درونی ندارند. با نبودن ذات و جوهر، هیچ چیز به تنهایی نمی ایستد و هیچ کسی وجود جداگانه ای ندارد. جملگی ما دارای ارتباطات متقابل با یکدیگر هستیم (نه فقط با دنیای انسانی بلکه با تمامی جهان هستی).

ما پیش از این در روانشناسی وجودی، از اضطراب (یا دلهره) هستی شناختی سخن گفتیم. این بخش غریزی یا ذاتی زندگی ماست. اکنون دانسته شده است که یک انسان برای اصلاح زندگی خود، نیازمند فهمیدن و قبول کردن این حقیقت مهم زندگی است. همچنین دانسته شده است که تلاشی که یک انسان برای اجتناب از این حقیقت به کار می برد، ریشه روان نژندی او می گردد. به عبارت دیگر، نفی دلهره به معنای نفی خود زندگی است. از سوی دیگر ناجاودانگی،^{۱۲۱} همبستگی خود را با مفهوم «هستی رو به مرگ»^{۱۲۲} داراست. موقعیت ویژه ما از این نظر که «هستی ما فانی است و از این بابت نگران است»، ریشه اصلی اضطراب ما را تشکیل می دهد، اما در عین حال همین معنی همان چیزی است که زندگی ما، معناداری انتخابهای ما را می سازد. کار درست انجام دادن و عاشق کسی شدن تنها زمانی معنی دارد که انسان از ابدیتی برخوردار باشد که بتواند با آن این کارها انجام بدهد.

«آناत्मن» - که یکی از مفاهیم کانونی بودیسم است - همچنین یک مفهوم کانونی در روانشناسی وجودی است. همان چیزی که سارتر به صورت «وجود ما که مقدم بر ماهیت ماست»^{۱۲۳} آن را تعبیر کرد. به این ترتیب می توان گفت که ما گونه ای «نیستی» هستیم که برای «چیزی» شدن، تحت فشار هستیم. به عبارت دیگر، تنها به وسیله آگاهی از زندگی مان به عنوان چیزی بیش از یک ماده حرکت داری جوهر است که ما، در وجودی اصیل، دست به انتخاب می زنیم.

هم‌سنجی مفاهیم کانونی بودیسم و روانشناسی اگزیستانس

○ بودیسم

○ روانشناسی اگزیستانس

- ۱) رنج (Dukkha) (زندگی مشحون از رنج است. رنج یک بُعد از زندگی است) ناپندگی (Aniccata) (جهان صحنه‌گذران پدیده‌هایی بی‌بود و منشاء درد و رنج بی‌پایان است. ثبات و سکونی حتی در پس این مظاهر در کار نیست و پدیده‌ها دائم در تغییر و تبدیل‌اند و عوارض گذرنده و مرگ دربردارند. نه در آسمان و نه در اعماق دریاها و نه در پناهگاه مغاره‌های کوهساران، هیچ جایی را در این جهان نمی‌توان یافت که آدمی به آن پناه برد و از گزند مرگ در امان باشد).
- ۱) انسان دائماً با اضطراب (دلهره) هستی‌شناختی مواجه است (هر گونه تلاش برای اجتناب از این حقیقت، ریشه روان‌نژندی او می‌گردد. نفی دلهره، به معنای نفی خودزندگی است). رنج، بهترین جلوه‌گاه ارزش وجودی انسان است (فرانکل).
- انگیزه اصلی و هدف از زندگی، گریز از درد و لذت بردن نیست؛ بلکه معناجویی زندگی است که به زندگی مفهوم واقعی می‌بخشد. به همین دلیل انسانها درد و رنجی که معنی و هدفی دارد با میل تحمل می‌کنند. (معنای زندگی از راه تجربیات ارزشمند مانند: برخورد با شگفتیهای طبیعت، فرهنگ و یا با درک و دریافتن فردی دیگر - یعنی به وسیله عشق - فراچنگ می‌آید).
- ناجاودانگی انسان، همبستگی با مفهوم «هستی - رو- به مرگ» - death Being - towards دارد. موقعیت ویژه ما از این نظر که هستی ما فانی است و از این بابت نگران است، ریشه اصلی اضطرابهای ما را تشکیل می‌دهد.



<p>۲) وجود ما مقدم بر ماهیت ماست. (ماگونه‌ای نیستی هستیم که برای «چیزی» شدن تحت فشار هستیم. تنها به وسیله آگاهی از زندگی مان- به عنوان چیزی بیش از ماده متحرک دارای جوهر- است که ما در وجودی اصیل، دست به انتخاب می‌زنیم.</p>	<p>۲) آناتمن: (Anatta) نه - خود زندگی ما همچون جریان آبی است که دم پیشین بادم پسین متمایز است و حیات به منزله یک سلسله مظاهر پیدایشهای زودگذر است که به مجرد اینکه پدید می‌آیند، نیست و فانی می‌شوند و در عالم، هیچ واقعیت ساکنی- به عنوان اساس اشیاء- یافت نمی‌شود. انسان در این رود حوادث، ناتوان ایستاده است و به هر سو که می‌نگرد، رنج می‌بیند و به آرامش و صلح دسترسی ندارد. با این حال، رنج تنها برای آنانی است که از مبداء رنج و طریق فرونشاندن آن آگاه نبوده و با «راه میانه بودایی» برای امحاء رنج گام بر نمی‌دارند.</p>
<p>۳) هیچ ماهیت یا ساختار پیش سرنوشت (Preordained Structure) وجود ندارد. هیچ بودن ما، ما را به سمت ولعی جامد می‌راند. به چیزهایی آویخته‌ایم با این امید که برایمان سنگینی مطمئنی فراهم کنند. می‌خواهیم معشوقهایمان را به چیزهایی تبدیل کنیم که هیچگاه تغییر نکنند. می‌کوشیم ابدی باشیم (خواه به وسیله تولید مثل، خواه به وسیله جاگرفتن در کتاب تاریخ و یا به وسیله تبدیل فرزندانمان به صورت کلونهای خودمان). هر شخصی سیستمهای باوری خود را-</p>	<p>۳) وابستگی (Trishna) (هر جزئی از وابستگی مورد نفرت است زیرا این ما هستیم که وابستگیها را در جهت صدمه زدن به خود، نیرومند می‌سازیم). یکی از ابعاد وابستگی، آویدیا (جهالت) نام دارد (جهالت از درک، ۴ حقیقت عالی، از نادیدن، به جای تجربه مستقیم، تفسیر و تاءویل کردن و اینکه تفسیرمان از واقعیت را از خود واقعیت برتر بدانیم و تجارب مستقیم از واقعیت را به عنوان پندارها و نمودهای</p>

ظاهری محض، قلمداد کنیم).

چه شخصی و چه اجتماعی - می چسبد، همان سیستمهایی که همیشگی و پر قدرت هستند. ما برای رهاشدن از دست آنها باید به آگاهی مستقیم روی بیاوریم. (فرتیس پرلز: ما باید افکار خودمان را رها سازیم و به احساسهایمان روی بیاوریم).

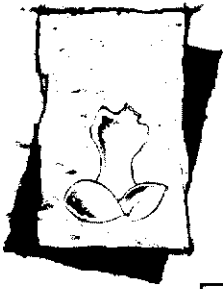
۴) نیروانا Nirvana (تمامی تعلقات و رنجها، محو می شود. نیروانا، آزادی از زایش دوباره است، یا آزادی از صدمه های کارما)

۴) آزادی (یک واقعیت از بودن ماست، واقعیتی که ما اغلب نسبت به آن جاهلیم، همان جهالتی که زندگی ما را به زندگی نقصان زده و پراضطراب، بدل می سازد).

۵- شناخت (نگرش) درست: Samma-ditti (ادراک چهار حقیقت عالی، خصوصاً اینکه: همه اشیاء غیر کامل اند، فناپذیرند، بی ثباتند و رنجهای آزار دهنده ماناشی از تعلقات، نفرت و جهالت است. اندیشه (آرمان) درست Samma-Sankappa (داشتن آزادی برای رهایی خود از دست تعلقات، عوامل نفرت زا و جهالتها)

۵ - برای روانشناس آگزیستانس، و درمانجو، تلاش مشترک آن است که درمانجو، با واقعیت و ریشه های رنج خود آگاه بشود، و لو به معنای مواجهه با هراسهایی باشد که او برای اجتناب از آن، به سختی کار می کند و مخصوصاً مواجهه با هراسی است که او در فرایند آن، خود را نیز از دست می دهد.

کوشش درست SAMMA vayama (کنترل پنخس بر ذهن و محتویات آن است. وقتی اندیشه ها و انگیزشهای بد، بر می خیزند، باید بر آنها لگام زد).



<p>۶- انتخاب اخلاقی (مازندگی خود را در اثناء انتخابهای اخلاقی بنا می‌کنیم انتخاب اخلاقی، به انسان واقعی در یک موقعیت واقعی، ارتباط می‌یابد و هیچکس نمی‌تواند تصمیمهای دیگری را حدس بزند. تصمیم اخلاقی، باید از موقعیت معین صادر گردد و این همان اصالت (Authenticity است).</p> <p>اصالت داشتن: زندگی کردن یک انسان است با قبول کامل آزادی بشر و مسئولیت و اضطرابی که آزادی متضمن آن است (به مثابه ماده زندگی تهورآمیز)</p>	<p>۶- کردار Karma (به معنی اقدامات نادرستی و نتایجی که بر روی خود و دیگران برجای می‌گذارد. کرمه بودایی ربطی به قضا و قدر ندارد. بودا می‌گوید: ای رهروان! چیزی را که من آن را کردار می‌نامم، اراده Celana = خواست) است. زیرا از طریق اراده است که یکی دست به کردار تن، گفتار یا اندیشه می‌زند. ای رهروان! کرمه ای هست که در جهان حیوانی می‌رسد (اثر می‌گذارد) و کرمه ای که در جهان انسانها می‌رسد (اثر می‌گذارد) و کرمه ای که در جهان آسمانها می‌رسد... (A. VI. ۶۳)</p>
<p>۷- مدیتیشن (شیوه‌ای است که سه جنبه، اضطراب، خشم و اندوه را به کنترل در می‌آورد. اضطراب نمایانگر رنج روانشناختی است، و اگر انسان با اضطراب مواجه نباشد، احتمالاً خشم تحلیل نرفته وجود دارد و اگر خشم نباشد، احتمالاً اندوه نافذ وجود دارد. مدیتیشن این جنبه‌ها را محو نمی‌سازد بلکه شانس دستیابی به هوشمندی و اخلاق را فراهم می‌سازد.</p> <p>فرا تر از مدیتیشن: درمانگر اگریستانس، ساده سازی سبک زندگی، دور از تفریحات پر احساس، عزت گزیدن محدود تو دوره‌ای</p>	<p>۷- آگاهی درست Smrti, Sati (گام هفتم و به معنی یک توجه برهنه Attention Bare- به رویدادها بدون هرگونه تعلق خاطر (و پیاسانا در سنت تراوادا، شیکانتازا در سنت چان (یا ذن) سالک باید سعی کند این پرانديشگش و توجه برهنه به رویدادها بدون هرگونه تعلق خاطر را در طول روز مداومت بدهد.</p> <p>شاماتا (به معنی آرامش پایدار و خاموش ماندن. مرحله اولیه برای Smrti است).</p> <p>و پاشیانانا (به معنی آشکار دیدن یا بینش مخصوص است، شناخت شهودی است</p>

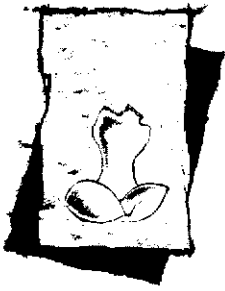
<p>را پیشنهاد می‌نماید.</p> <p>روان درمانی سنتی، ترمیم و تجدید قوای بیمار را برای کار و لذت برون از زندگی به عنوان هدف، سولوحه اقدامات خویش قرار داده است. اما زندگی به عنوان هدف، سولوحه اقدامات خویش قرار داده است. اما روانشناسی اگزیزتانس علاوه بر این هدف بر آن دارد که به بیمار کمک کند تا با درک معنای رنجی که می‌کشد، در تحمل آن استوارتر باشد (فرانکل).</p>	<p>از: رنج، نقص و بی‌نفسی)</p> <p>پس از طی دو مرحله، سالک وارد مرحله سامادی می‌شود.</p> <p>براهماویهارا (حالات والا و متعالی ضمن عاشق محبت کردن به همه بودن، به رنجبران عطفوت کردن، بدون چشمداشت)</p> <p>بودا خود، Smrti را در زیر درخت بودی انجام می‌داد. (هفتمین راه هشتگانه).</p> <p>یکدلی درست Samadhi آخرین گام از راه هشتگانه آریایی بودا و به معنی مراقبه و شیوه‌ای است که طبیعت انسان را از هرگونه تعلق و جهالت خالی می‌سازد).</p>
--	--

۲) رنج نتیجه وابستگی^{۱۲۴} است

می‌توان گفت که حداقل، بیشترین رنجی را که ما تجربه می‌کنیم از خودمان و از آرزوهای مان (که می‌خواهیم لذت، شادی و عشق همیشگی داشته باشیم و در عین حال درد می‌خواهیم افسردگی و اندوه از زندگی مان رخت بر بندد) ناشی می‌شود.

«وابستگی» ترجمه واژه «تریشنا^{۱۲۵}» است که به معنای اجتناب یا نفرت است؛ برای بودا، هر جزئی از وابستگی که به شخص آویخته باشد، مورد نفرت بوده و تنها همین باعث درد همیشگی ما می‌شود در واقع این ما هستیم که وابستگیها را در جهت صدمه زدن به خود، نیرومند می‌سازیم.

به تعبیر بودا یکی از ابعاد وابستگی «آویدیا»^{۱۲۶} نام دارد که به معنای جهالت است. در یک سطح، این واژه به جهالت از چهار حقیقت عالی رنج دلالت دارد؛ و به جهالت از حقیقت نقص و امثال آن. در سطحی عمیق‌تر، این واژه به معنای «نادیدن» اشاره دارد. مثلاً به جای تجربه مستقیم، خود را در تفسیر و تأویل ببینیم. حتی فراتر از آن، تفسیرمان از واقعیت را از خود واقعیت برتر بدانیم و تجربه‌های مستقیم واقعیت را به عنوان



پندارها و نمودهای ظاهری محض^{۱۲۷} قلمداد کنیم.

در اینجا نیز روانشناسی وجودی مفاهیم مشابه با بودیسم دارد. نبود «ماهیت» یا «ساختار پیش سرنوشت»^{۱۲۸} و «هیچ بودن» ما، ما را به سمت ولعی جامد می راند. ما گردبادی هستیم که دوست داریم یککاش صخره می بودیم! ما به چیزهایی آویخته ایم با این امید که آن چیزها، سنگینی مطمئنی برای ما فراهم سازند. ما می کوشیم که معشوق های خود را به چیزهایی که تبدیل کنیم که هیچگاه تغییر نکنند یا می کوشیم که آنها را به طرفهائی کامل تبدیل کنیم که نه مثل یک مجسمه که عشقی به ما ارزانی نمی دارد اما - ابدی باشند! ما می کوشیم ابدی باشیم، خواه به وسیله باورهای اضطراب زداد، با پیوستن به دیگر گردبادهای کوچک است که «وجود» می یابم و در آن صورت من جزئی از یک طوفان عظیم خواهم بود. در فراسوی این حرکت های عظیم - از حرکت های سیاسی، متعصبانه تا حرکت های که به جز وابستگی به مد و مدل، چیزی در آن نیست و... تنها چیزهای حقیرانه وجود دارد. اگر دقت کنیم در تمام این رفتارها، آن چسبی که اینان را به یکدیگر می چسباند، یک چیز است: نفرت؛ که بر پایه اضطراب ناشی از احساس کوچک بودن، بنا شده است.

التهایه روانشناسی وجودی، مشابه بودیسم از گونه ای «جهالت» مورد نظر خود بحث می کند. هر شخصی سیستم های باوری خود را - چه شخصی و چه اجتماعی - می چسبد، همان سیستم هایی که به صورت تجربه مستقیم، به محک زده نشده و همیشگی هستند. انسانها، یک چنین سیستم های قدرتمندی در درون خود دارند زیرا این سیستم ها بر منبای «برهان دور» بنا شده اند. برهانی که می گوید: هر استدلال یا برهانی که نفی کننده سیستم باور شخص باشد، به نحو بالفعل^{۱۳۰} و پیشاپیش باطل است. این سیستم های باور، پیوستار وسیعی - از ادیان و تئوری های بزرگ سیاسی و اقتصادی گرفته تا باورهای جزئی مردم - را شامل می شود. بنابراین چنانچه خودمان را به یک آگاهی مستقیم از واقعیت بازگردانیم، یک گام بلند در جهت اصلاح خود برداشته ایم. همان طور که فریتس پرلز^{۱۳۱} یک بار اظهار داشت: ما باید افکار خودمان را رها سازیم و به احساس هایمان روی آوریم.

۳) حریق رنج، می تواند اطفاء شود

حداقل می توان گفت که رنجی را که ما بر رنج اجتناب ناپذیر زندگیمان می افزاییم، قابل زائل شدن است. من معتقدم که با چند دهه تمرین شاید برخی میمونها بتوانند اندکی درد فیزیکی مستقیم را تحمل نمایند. اما فکر نمی کنم که ما آدمهای معمولی با صرف آن دهه ها برای آن

تمرینها، تمایل نشان بدهیم. بنابراین نظر من این است که کاستن از اضطرابهای روحی بر زائل کردن کلیه دردها، ارجحیت دارد.

«نیروانا»^{۱۳۳} اصطلاح سنتی وضعیت «بودن» «یا نبودن» است که در آن، تمامی تعلقات و همچنین تمام رنجها، محو می شود. این واژه معمولاً معادل «خاموش کردن»^{۱۳۳} نیز به کار می رود؛ با این تفسیر که ما خود را محو می کنیم درست، همان طور که با «فوت کردن» یک شمع را خاموش می سازیم. این می تواند یک ادراک عامیانه باشد؛ اما من این تفسیر را که خاموش کردن، اکسیژن را از دسترس شمع برای ادامه سوختن خارج می سازد، بیشتر می پسندم، زیرا با این تفسیر می گوئیم که با خاموش کردن تعلقات، نفرت و جهالت نیز از میان می رود. به این ترتیب، رنجهای غیر ضروری محو می گردد.

بوئری در این زمینه می گوید: من می خواهم دل را به دریا بزنم و بگویم نیروانا در بودیسم همان مفهومی را دارد که آزادی^{۱۳۴} در فلسفه اصالت وجود. در واقع آزادی، در بودیسم «آزادی از زایش دوباره» یا آزادی از صدمه های «کارما» معنی می شود. برای یک اگزیستانسیالیست، آزادی یک واقعیت از بودن ماست؛ آنچه که ما اغلب نسبت به آن جاهلیم و همان جهالتی که ما را به زندگی نقصان زده، سوق می دهد. (C.G. Boeree, ۲۰۰۲).

۴) یک راه برای محور رنجها وجود دارد

این همان چیزی است که تمامی درمانگران به آن اعتقاد دارند. اما ما در اینجا این گزاره را از دیده تئوری بودا-موسوم به «دارما»^{۱۳۵} - که بودا آن را راه هشتگانه خوانده است مورد بررسی قرار می دهیم. آموزش سوم بودا (یعنی شناخت درست و اندیشه درست) از راه هشتگانه، به «پراجنا»^{۱۳۶} معروف است که به معنای «فرزانگی»^{۱۳۷} است:

الف: (نگرش) درست- که به معنای ادراک چهار حقیقت عالی به ویژه اینکه همه اشیاء غیر کاملند، فناپذیرند و بی ثباتند و رنجهای خود آزارنده مانندی از تعلقات، نفرت و جهالت است.
ب: اندیشه (آرمان) درست- به معنی داشتن آزادی درست برای رهایی خود از دست تعلقات، عوامل نفرت زا و جهالت ها. این ایده که اصلاحات، تنها زمانی روی می دهد که رهرو و سالک (انسان رنج بر) اولین گام آرمانی را برای اصلاح بردارد، آشکارا پیشینه ای ۲۵۰۰ ساله دارد.

امروزه نیز وضع برای روانشناس وجودی، همینطور است. برای روانشناسی وجودی، درمان نه به



معنی در مانگر است و نه به معنی مراجعه کننده‌ای که بر روی تخت لمبیده. در مانگر باید نقش مثبتی در کمک به مراجعه کننده (در جهت اینکه وی از واقعیت و ریشه‌های رنج خود آگاه بشود)، ایفاء نماید. متقابلاً مراجعه کننده نیز بایست نقش مثبتی در حرکت به سمت اصلاح به عمل آورد. (اگر چه این به معنای مواجهه با هراسهایی است که او برای اجتناب از آن، به سختی کار می‌کند و مخصوصاً به معنای مواجهه با هراسی است که او در فرایند آن، خود را نیز از دست خواهد داد).

اکنون و در ادامه اشاره به راه هشتمانه بودایی، راه‌های بعدی را مورد اشاره قرار می‌دهیم. در اینجا ذکر این نکته لازم است که سه راه بعدی، راهنمایی تفصیلی بیشتری را که به صورت اندرز و نصیحت اخلاقی است ارائه می‌دهند و اصطلاحاً «سیلا»^{۱۳۹} خوانده می‌شوند.

ج: گفتار درست - به معنی پرهیز از دروغ، یاوه و سخنان آزار دهنده می‌باشد. گفتار ما معمولاً جهالت ما را آشکار می‌سازد و معمول‌ترین راه برای آزردن دیگران است. روانشناسان مدرن تاءکید دارند که فراتر از هر چیز، یک انسان باید دروغ‌گویی به دیگران را متوقف سازد؛ اما بودیسم اضافه می‌کند که توسط تمرین راستگویی به دیگران، یک انسان، خود به این درک می‌رسد که (به نحو رو به تزایدی) برایش مشکل است با خودش صادق نباشد.

د: رفتار درست - رفتار درست یک انسان، باعث پرهیز او از اعمالی می‌شود که به دیگران صدمه می‌زند یا مانع کارهایی از قبیل قتل، سرقت و یا رابطه جنسی نامشروع می‌گردد.

ه: معیشت^{۱۴۰} درست - به معنی زندگی کردن انسان در طریق شرافتمندانه و نه از طریق آزار دیگران است. این چیزی است که اکنون در جامعه ما درباره‌اش کمتر حرف زده می‌شود. هر کسی می‌تواند از این همه رنجی که ما اغلب به خاطر طمع، بی‌رحمی و مشارکت در مشاغل ناپاک می‌بریم، شگفت زده شود.

در اینجایی مناسب نیست که یک مفهوم دیگر بودیسم مورد اشاره قرار گیرد: «کارما»^{۱۴۱}. این واژه به طور اصولی به اقدامات نادرست و نتایجی که به بار می‌آورند، اشاره دارد. در برخی فرقه‌های بودیسم، کارما به معنی گونه‌ای از بازگشت مورد انتظار انسان (با توجه به تناسخ) به این جهان است. اما سایر فرقه‌های بودیسم، آن را ساده‌تر و به عنوان اثرات مثبت یا منفی رفتارهای یک فرد بر کل جامعه مربوطه می‌دانند. فراسوی اثرات رفتارهای مشخص شما بر خودتان، رفتارهای شما بر دیگران نیز تاءثیر گذار است. برای مثال، هر رفتار منفی شما، روح شما را تیره می‌سازد و دستیابی به شادی را برای شما مشکل‌تر می‌کند. اما در عین حال از سوی دیگر، هر رفتار محبت‌آمیز شما به قول کولیها - سه برابر بیشتر به خودتان باز می‌گردد.

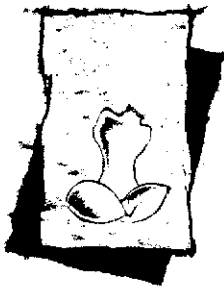
به طور خیلی ساده می‌تون گفت: تقوا، جایزه خود را دارد و گناه، جهنم خود را. از سوی دیگر طبیعت انتخاب اخلاقی، یک مفهوم کانونی در فلسفه اگزیستانسیالیسم است. طبق گفته اگزیستانسیالیستها، ما زندگی خود را در اثناء انتخابهای اخلاقی، بنا می‌کنیم. اما دیدگاه اخلاقی آنان به عنوان چیزی عمیقاً فردگرایانه نه مبتنی بر فرمولهای ساده مثل: «تو نباید...» یا نازل شده از طرف خداوند-می‌باشد. در واقع، انتخاب اخلاقی آن چیزی است که به انسان واقعی در یک موقعیت واقعی ارتباط می‌یابد و هیچ کس نمی‌تواند تصمیمهای دیگری را حدس بزند. تنها «اصلی» که هر کسی در مکتب اگزیستانسیالیسم آن را می‌یابد این است که: تصمیم اخلاقی باید از موقعیت معین صادر گردد. و این همان اصلت^{۱۴۲} است.

در اینجا ایضاً بی‌مناسبت نیست که مفهوم «اصلت» مورد نظر اگزیستانسیالیستها توضیح داده شود. معنای سطحی این مفهوم این است: واقعی بودن ارجح است بر تصنعی^{۱۴۳} بودن یا جعلی^{۱۴۴} بودن در سطحی پیچیده‌تر، به معنی زندگی کردن یک انسان است با قبول کامل آزادی بشر و مسؤلیت و اضطرابی که آزادی، متضمن آن است. این، اغلب به مثابه ماده زندگی تهورآمیز دانسته می‌شود. برای من، این صدایی شبیه «روشنگری» دارد.

بوئری می‌گوید: «یک فلسفه اخلاقی وجود دارد که من میل دارم آن را در اینجا توضیح بدهم: منظوم مفهوم «اخلاق موقعیت^{۱۴۵}» از ژوزف فلچر^{۱۴۶} است. او یک موحد مسیحی است که متوجه شد ویژگی سنتی و اصیل اخلاق مسیحی با بنیان پیام مسیح، همخوانی ندارد. نیازی به گفتن نیست که او بسیاری از مسیحیان محافظه کار را با گفتن اینکه: «اخلاق، موضوع مطلق نیست، بلکه از آگاهی شخص در شرایط ویژه برمی‌خیزد» برآشت. او معتقد است که اگر یک رفتار، ریشه در عشق اصیل دارد، آن رفتاری نیکوست و اما اگر ریشه در نفرت، خودخواهی یا بی‌عاطفگی دارد، آن رفتار، ناپسند است. «ماهایانا^{۱۴۷}» در بودیسم حاکی از همین نظر است.» (C.G. Boeree, ۲۰۰۲).

سه راه دیگر از راههای هشتگانه، در زمره مشهورترین راهها هستند و به «سامادی^{۱۴۸}» یا مدیتیشن مرتبط می‌باشند. برخلاف تصور عامه، بدون هوشمندی و اخلاق، مدیتیشن امری بی‌ارزش بوده و حتی ممکن است خطرناک باشد.

و: کوشش درست- که به معنی کنترل شخص بر ذهن و محتویات آن است. به طور ساده می‌توان گفت که تمرین مستقیم این است که نهایتاً به توسعه زمینه رفتارهای خوب منجر بشود؛ وقتی اندیشه‌ها و انگیزشهای بد، برمی‌خیزند، باید بر آنها لگام زد. این کار تنها در سایه



مراقبت از اندیشه و کنترل آنها - بدون تعلقات و با بازشناسی آن افکار و اینکه آنها چه هستند (بدون انکار آنها یا جلوگیری از آنها) و سعی در پراکندن آنها - امکان‌پذیر است.

اندیشه‌های نیکو از سوی دیگر - باید کسب گردند و به صورت قاعده در آیند. «رفتارها را پرهیزکارانه ساز، درست همان گونه رواقیون چنین می‌گفتند».

«براهماویهارا»^{۱۴۹} عبارت است از «حالات والا و متعالی» که توسط برخی از بودائیان در آن باره سخن گفته می‌شود. این حالات متعالی، به طور کامل توسط محدثان مقدس (موسوم به بودی ساتوا^{۱۵۰}) تجربه شده است، اما بقیه ما نیز باید آنها را در هر لحظه از روز به عنوان تمرین خود اصلاحی، بیازماییم. آنان عاشق محبت کردن به همه هستند، به کسانی که رنج می‌برند عطف می‌ورزند، و مایه شادی دیگران می‌شوند بدون آنکه چشمداشتی داشته باشند.

ز: آگاهی^{۱۵۱} درست - این مفهوم دلالت بر گونه‌ای از مدیتیشن دارد که به قبول اندیشه‌ها و امور، مرتبط است. یک «توجه برهنه»^{۱۵۲} به رویدادها بدون هر گونه تعلق خاطر. این در ادبیات بودایی، «ویاسانا»^{۱۵۳} خوانده می‌شود که در سنت تراوادا^{۱۵۴} (بودیسم جنوبی) و «شیکانتازا»^{۱۵۵} در سنت چان^{۱۵۶} (یازن) وجود دارد. با این حال مشخص شده است که این آگاهی به علاوه باید به تمام لحظه‌های روز تسری پیدا کند. این باعث می‌شود که راهی به سوی زندگی‌ای مشحون از آگاهی غنی تر به دست آید و مانع از گرایش ما به گام‌زنی غافلانه در راه زندگی می‌شود.

یکی از اوامر مهم اخلاقی بودا، اجتناب از نقصان آگاهی^{۱۵۷} (از قبیل الکلی یا مواد مخدر) و قربانی کردن است. دلیل این امر آن است که هر آنچه انسان را از آگاهی کامل دور سازد، او را در جهت مخالف اصلاح در انداخته و در جهالت عمیق‌تر، گرفتار می‌سازد. اما البته چیزهای دیگری هم وجود دارد که علاوه بر مواد مخدر، آگاهی را دچار نقصان می‌سازد. برخی از مردم می‌کوشند به وسیله ناپدید شدن در خوراک و روابط جنسی، از زندگی اجتناب کنند. برخی دیگر در کار حل می‌شوند؛ یعنی رفتار یکنواخت و خالی از ذهن، شخصیت سفت و سخت شده به دست شعارهای خود ساخته.

بوئری می‌گوید: «یکی از گزینه‌های مطلوب تفریح برای یک انسان امروزی، استفاده از هروئین است. من تصور می‌کنم که رسانه‌های مدرن، مخصوصاً تلویزیون، رسیدن ما انسانها را به تعادل مشکل می‌سازند. من دوست دارم که رجعتی را به آنچه که مفهوم ویکتوریانی

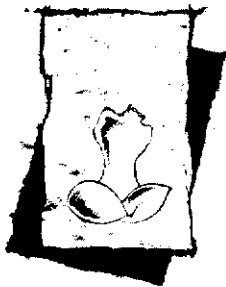
«تهذیب سرگرمیها»^{۱۵۸} است، شاهد باشم؛ یعنی دیدن یک فیلم خوب، خواندن کتاب خوب، گوش دادن به موسیقی خوب و... البته بدیهی است که می‌توانیم به جای آنها، آگاهی‌مان را در موضوعاتی همچون: اتومبیل‌های پر سرعت، لباس‌های پرزرق و برق و مد روز، ساقط سازیم. «خرید» خود می‌تواند به مثابه راهی برای گریز از زندگی تلقی گردد. بدتر از همه، آمیختن تفریح با مادیت^{۱۵۹} است. در شرایطی که حتی میمون‌ها و کیبوترا هم از پرداختن به سرگرمی‌های بی‌هوده و پوچ خودداری می‌کنند، ما گردِ فروشگاه‌های تجاری، حلقه می‌زنیم و وارد شبکه‌های خرید، می‌شویم؛ تو گویی آنها عوامل مؤثری برای کنترل درد و رنج ما هستند! (C.G. Boeree, ۲۰۰۲).

ح: یكدلی (تمرکز) درست- آنادا، یار بودا (و احتمالاً عموزاده او) و شاگرد وفادار او، یک بار از بودا پرسید: اگر چیز جزئی باشد که انسان با کاشتن آن بتواند به محصولی همچون بیداری کامل برسد، آن چیز جزئی چه خواهد بود؟ و بودا پاسخ داد: یكدلی، مراقبه و پرشدگی ذهن از تنفس. سوتای بودا چنین است:

سالکی به یک جنگل وحشی و به زیر سایه درختی برود، یا به یک خانه خالی داخل شود و آنجا پاهایش را چلیپاوار قرار داده و بنشیند، در حالی که کمرش افراشته باشد و به «پرانندیشگی» اقدام کند. در همان حال پرانندیشگی، بازدم نماید....

این سالک خود را تمرین می‌دهد به جهت دمی که حساس به ذهن است و آن را فرو می‌دهد و بازدمی که حساس به ذهن است و او آن را خارج می‌سازد. او خود را تمرین می‌دهد به دمی که ذهن را اقتاع می‌بخشد و او آن را فرو می‌برد و به بازدمی که ذهن را اقتاع می‌بخشد و او آن را خارج می‌سازد. او خود را تمرین می‌دهد به دمی که ذهن را مانایی^{۱۶۰} می‌بخشد و او آن را فرو می‌برد و بازدمی که ذهن را مانایی می‌بخشد و او آن را خارج می‌سازد. او خود را تمرین می‌دهد به دمی که ذهن را رهایی می‌بخشد و او آن را فرو می‌برد و بازدمی که ذهن را رهایی می‌بخشد و او آن را خارج می‌سازد.

او خود را تمرین می‌دهد به دمی که با تمرکز بر بی‌ثباتی، فرو می‌رود و به بازدمی که با تمرکز بر بی‌ثباتی، خارج می‌گردد. او خود را تمرین می‌دهد به دمی که با تمرکز بر بی‌غرضی^{۱۶۱}، فرو می‌رود و به بازدمی که با تمرکز بر بی‌غرضی، خارج می‌گردد. او خود را تمرین می‌دهد به دمی که با تمرکز بر پایان فرو می‌رود و به بازدمی که با تمرکز بر پایان، خارج می‌گردد. او خود را تمرین می‌دهد به دمی که با تمرکز بر چشم‌پوشی، فرو می‌رود و به بازدمی که با تمرکز بر



چشم پوشی، خارج می گردد. (برگرفته از سامیوتانیکایا، ۱۳ - ۵۴).

از دیدگاه بودا، ۵ مانع عمده راه نیروانا، همان موانع مراقبه می باشند که به قرار زیرند:

الف- آرزوهای حسی (آب هیدیا ۱۶۲)

ب- دشمنی یا غضب (پرادوشا ۱۶۳)

ج- کاهلی و تبلی (استیانا ۱۶۴ و میدا ۱۶۵)

د- دغدغه و اندوه (آنودایاتا ۱۶۶ و کاوکریتیا ۱۶۷)

ه- شک (ویچی کیستا ۱۶۸) به معنی شکاکگیری، بی تصمیمی و دودلی می باشد که انسان به دنبال از بین بردن آنها نیز نباشد؛ (درست مانند طرفداران فلسفه بدینی) به جای بازاندیشگی

یا استدلال گرای. (Boeree, C.George, ۲۰۰۲).

یکدلی بودایی، به معنی مدیتیشن کردن به شیوه ای است که طبیعت ما از هر گونه تعلق و جهالت خالی گردد، آن گونه که ما بتوانیم نقص، نا جاودانگی و بی جوهری زندگی را بپذیریم. درست همانطوری که راههای اولیه (از راه هشتگانه) بنیانی برای راههای بعدی هستند، راههای بعدی، اغلب راههای پیشین را پشتیبانی می کنند. مثلاً، یک درجه از «ستون پایدار» ۱۶۹ که در بودیسم موسوم به «شاماتا» ۱۷۰ می باشد، یک دیدگاه آغازین برای تمرکز کردن است و برای رشد یکدلی مؤثر بوده و برای مدیتورهای مبتدی در نظر گرفته می شود. این همان شمارش نفسها یا سرودن مانترا است که همگی از آن کمابیش اطلاع دارند. در واقع این منفعل سازی ذهن، برای دستیابی به پراندیشگی و رفتارهای اخلاقی و حتی برای دستیابی به شهود و الهام ۱۷۱ اهمیت دارد. بوئری معتقد است که این فرم ساده مدیتیشن، بهترین چیز برای شروع کسانی است که رنج می برند؛ اگر چه تاءکید می کند که بقیه هشت راه برای اصلاح بلند مدت، ضروری است.

اغلب درمانگران می دانند که اضطراب، نمایانگر رنج روانشناختی است و هر گاه اضطراب نباشد، به معنی خشم تحلیل نرفته ۱۷۲ است و هر گاه ما خشمگین نباشیم، به معنی اندوه نافذ است. تمام این سه (اضطراب، خشم و اندوه) توسط مدیتیشن ساده به سطحی مدیریت شدنی، تنزک می یابند. مدیتیشن این جنبه ها را محو نمی سازد (که نیازمند هوشمندی و اخلاق و برنامه ورودی است) اما برای کسی که رنج می برد، شانس دستیابی به هوشمندی، اخلاق و... رافراهم می سازد. فراتر از توصیه مدیتیشن ساده، درمانگر ممکن است ساده سازی سبک زندگی، دوری از تفریحات پراحساس و سوء استفاده ای (مثل قمار)، یک روز

تعطیل را از اخبار دوری جستن و عزلت گزیدن در یک خانقاه یا صومعه، یا تعطیلات آخر هفته ساده‌ای را برگزیدن و... را توصیه نماید. یکی از بیانه‌های مطلوب من این شعار است: کم، زیاد هم هست! (C.G.Boeree, ۲۰۰۲)

۵) فرجام

در شرایطی که حرفهای زیادی درباره درون گرایهای بزرگ و روشن بینهای حیرت آور و حتی رویدادهای خارق العاده زده می‌شود، آنچه که بودیسم واقعاً هست، عبارت است از بازگشت انسان به این زندگی است. بازگشت انسان به این زندگی کوتاه، اما با گرایشی نوین؛ از طریق آرام‌تر شدن، آگاه‌تر شدن و یک انسان جذاب اخلاقی شدن. انسانی که نفرت و حسادت را به زمین نهاده است، کسی که نیک می‌داند که هیچ چیز جاویدان نیست و اینکه غم، بهایی است که ما با کمال میل در قبال عشق، می‌پردازیم و.... یک چنین زندگی‌ای حداقل قابل تحمل خواهد شد. ما از شکنجه خود دست برمی‌داریم و به خودمان اجازه می‌دهیم که از هر آنچه لذت بخش است، لذت ببریم.» (C.G.Boeree, ۲۰۰۲)

۱. واژه اگزیستانس در متن حاضر همراه با معادل‌هایی همچون «فلسفه وجودی» و یا «فلسفه هست بودن» به کار رفته است. لفظ Existence مشتق از Existere لاتینی است که مرکب از دو جزء، ex (از بیرون) و sistere (قیام-ایستادن) می‌باشد و معنی آن در لاتین، ظهور و تجلی است. اصطلاح «قیام یا تقرر ظهوری» از مرحوم استاد فردید، نیز به همین مناسبت است. مرحوم یحیی مهدوی، فلسفه هست بودن را به «مذهب اصالت وجود» ترجیح می‌دادند. مع الوصف چنین به نظر می‌رسد که با توجه به کم‌توانی انتقال معنا در واژه‌های معادل مورد اشاره، شاید کاربرد خود واژه اگزیستانس، مناسبت‌تر باشد. ضمناً باید توجه نمود که تلقی مشرب تثبیت شده از اگزیستانسیالیسم، چیزی نیست که چندان مورد علاقه پایه گذاران این تفکر باشد، هایدگر ضد مشرب Existencialism سخن گفته و یاسپرس نیز، اگزیستانسیالیسم را مرگ فلسفه اگزیستانس خوانده است؛ اگرچه سارتر و مرلوپونتی، از پذیرفتن عنوان اگزیستانسیالیست ابایی نداشتند. هایدگر می‌گوید که از نظر او مسئله اساسی فلسفه، همانا مسئله وجود است و علاقه مند است فلسفه او را فلسفه وجود بخوانند.

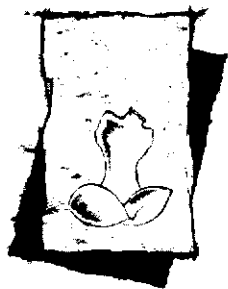
بنابراین واژه اگزیستانسیالیسم در متن حاضر به معنی فلسفه اگزیستانس (و نه به معنی یک سیستم فلسفی بلکه به مثابه) مجموعه پاره‌های فلسفی است که مبتنی بر آنها، چارچوب یک نگرش پدیدارشناختی وجودی از برای روانشناسی شکل گرفته است.

2. schizophrenic

3. Edmund Husserl

4. See: Joseph J.Kocklemans, Edmund Husserl's Phenomenology, Pardue University Press, 1966. pp, 5-32 39-48

کوکلمانس استاد فلسفه و محقق برجسته هنر و مطالعات انسانی دانشگاه ایالتی پنسلوانیا و عضو آکادمی علوم نیویورک، در زمره بهترین شارحان اندیشه هوسرل شناخته می‌شود. او علاوه بر این کتاب، دو کتاب دیگر درباره



هوسرل نگاشته و دو اثر جامع درباره هایدگر و مرلوبونتی به رشته تحریر درآورده است.

5. Unbased a fashion
6. Objectivity
7. Subjectivity
8. dualistic
9. Epiphenomena
10. Nuisance
11. B.F.Skinner
12. Intentionality
13. Intersubjectivity
14. Psychopathology
15. Perception
16. Martin Heidegger
17. Jean - Paul Sartre
18. Mark Twain
19. George Kelly
20. Cognitive Psychologists
21. Dasein
22. Openness
23. Nothingness
24. Care
25. Not to Care
26. Thrownness
27. Faceless Generalization
28. Fallenness
29. being - beyond - The - world
30. Angst - anxiety
31. Dread

۳۲. نخستین آثار هایدگر و به ویژه بحث هستی و زمان در مورد اضطراب، خدمت فراوانی به تحلیل و کشف پیچیدگیهای روان انسان می کنند. حتی نوشته های بعدی هایدگر در این زمینه نیز تأثیر فراوان و ژرفی بر تکامل روانشناسی در سده بیستم نهادند. این تأثیر چنان دامنه دار بود که (همان طور که اشاره شد) آیینی در روانشناسی به نام «آیین تحلیل دازاین» پدید آمد که دو پژوهشگر مشهورتر آن لودویک بینزوانگر و مئارد بوس هستند. (نگ: احمدی، بابک، هایدگر و پرسش بنیادین، تهران، نشر مرکز، ۱۳۸۱، صص ۴۰۴-۳۹۹).

33. Being - Towards - Death
34. Solid Waste and burnt toast
35. Authentic
36. Self - Affirmation
37. Conventionality
38. Bad Faith
39. Existential Neurosis
40. A single theme
41. Over - eating

۴۲. هایدگر، بی اصالتی را با «حل شدن»، «گم گشتگی» و «سقوط» یکی می گیرد. در یک بیان از سقوط، هایدگر اشاره

می‌کند که دازاین از «خودش» جدا می‌شود و به دل جهان، سقوط می‌کند. دازاین غرق در کار است. فقط به کار توجه می‌کند، آن هم نه به عنوان فراشدی در حال پیشرفت، بل بنا به عادت و همچون امری که گویی غیرارادی انجام می‌شود. هر ابتکاری هم که در جریان پیشرفت کار از خود نشان دهد، بی‌فایده است، و او فهمی هستی‌شناسانه نخواهد یافت. در این حالت، دازاین دچار بی‌اصلاتی است و به تاه‌ویل رایج از چیزها، جهان و خویشش تسلیم می‌شود. دیگر نه گذشته‌ای خاص خود دارد و نه متوجه آینده خویش است. سقوط یعنی تسلیم اکنون شدن. مثل «همه» می‌شود و مثل بقیه می‌بیند. این حل شدن به طور معمول شکل گم‌گشتگی در همگان بودگی «هر کس» (das Man) را دارد. (نگ، احمدی، بابک، هایدگر و پرسش بنیادین، تهران، نشر مرکز، ۱۳۸۱، صص ۳۴۲-۳۳۷).

43. Counselling
44. Humanistic Psychology
45. Existential - Psychology
46. Essence
47. Viktor Frankle
48. Kairos
49. Personality
50. Rollo May
51. Paul Tillich
52. S. Maddy
53. Authentic being
54. Intentionality
55. Alternative
56. Ontological Anxiety
57. Characteristics
58. World - around
59. With - World
60. Interpersonal
61. Own World
62. Integration
63. Stimulus
64. Determinism
65. Symbolisation
66. Self - Initiated
67. Authenticity
68. Individuality
69. Aesthetic
70. Idealistic
71. Self - definition
72. Maddy
73. Mental
74. Decision Making
75. Conformism
76. Stereotype
77. Pre - Scientific
78. C.George. Boeree





79. Humanists

80. Existentialists

81. Behaviorists

۸۲. در اینجا شخصیت از منظر روانشناختی مورد نظر است. از دیدگاه فلسفی، همان‌گونه که گذشت و باز خواهیم دید، نوع نگاه به شخصیت، در پاسخ به پرسشهای اصلی فلسفی مطرح می‌شوند. فی‌المثل کانت، شخصیت را در نظر ورزی فلسفی خود، همانا نیروی آزادی و غلبه بر مکانیسم طبیعت می‌داند. این تعبیر شگرف کانت، از نظر قبول آزادی و انتخاب، با دیدگاه اگزیستانسیالیستها در خصوص آزادی انسان، انطباق دارد، مع الوصف، تعبیر کانت از شخصیت و آزادی، تعبیری منحصر به فرد است.

او می‌گوید: «آن، چیزی نیست مگر همان نیرویی که انسان را (چون بخشی از جهان حس) از خود فراتر می‌برد، نیرویی که وی را به سلسله‌ای از چیزها می‌پیوندد که فقط فهم توان دریافت آن را دارد، به جهانی که سرتاسر جهان محسوس و هستی تجربی و محدود به زمان آدمی، و نیز همه غایتها را به فرمان خود دارد... این نیرو همانا شخصیت یعنی آزادی و رهایی از مکانیسم طبیعت است که می‌تواند چون توانایی باشنده‌ای در نظر آید که تابع قانونهای ویژه یعنی قانونهای ناب عملی است یعنی قانونهایی که به وسیله خرد خود او برقرار می‌گردد؛ و چنین است که شخص که وابسته به جهان حس است از نظر تعلق به جهان معنوی تابع شخصیت خویش است. از این رو شگفت‌انگیز نیست اگر انسان که به هر دو جهان تعلق دارد، از نظر ویژگی دوم که ویژگی برتر اوست، با احترام به خود نظر کند و قانونهای آن را با برترین احترام بنگرد.

... قانون اخلاقی مقدس است. انسان چنان که باید مقدس نیست؛ ولی بر اوست که انسانیت را که درویش با تقدس بنگرد. در سرتاسر آفرینش، به هر چه بنگری... می‌تواند چون وسیله فقط به کار رود؛ تنها انسان، و همراه او هر باشنده‌ای که از خرد برخوردار است، غایت به خودی خود است.

این ایده احترام‌انگیز شخصیت که شکوه طبیعت ما را در برترین جنبه آن - پیش چشمانمان می‌گذارد و در همان حال ناهماهنگی کردار ما را با آن نشان می‌دهد و بدینسان خودبینی ما را نابود می‌کند: چیزی است که حتی برای ساده‌ترین خردها نیز به طور طبیعی، آشکار است.»

کانت در اینجا دوباره به ایده آزادی برمی‌گردد و پس از تعریف آن به «... رها بودن اراده از هر چیزی به جز قانون اخلاقی». به روشنگری این نکته می‌پردازد که آزادی تنها آنگاه معنی دارد که اراده، نه تنها از تبعیت عاملهای بیرونی بلکه حتی از تبعیت عاملهای درونی و به‌طور کلی هر آنچه وابسته به چگونگیهای زمانی است، رها باشد. به دیگر سخن، این پندار، درست نیست که اگر علت‌های روانشناسانه را جانشین علت‌های مکانیکی کنیم به آزادی رسیده‌ایم. زیرا علت‌های روانشناسانه نیز همانا زنجیری است از رویدادهایی که هر یک به وسیله علتی که پیش از آن است تعیین یافته است و در هیچ نقطه این زنجیر علی، جایی برای آزادی نیست. ممکن است از قسمی آزادی روانشناسانه سخن گفت ولی نکته این است که این قسم آزادی، آزادی حقیقی نیست.

... اهمیتی ندارد که این عاملها درونی هستند؛ اهمیتی ندارد که اینها یک علت مکانیکی نداشته بلکه علتی روانشناسانه دارند بدین معنی که رفتارها به وسیله تصورهای پدید می‌آیند و نه به وسیله حرکتهای جسمانی؛ آنچه اهمیت دارد این است که اینها هنوز اصلهای تعیین‌کننده آن قسم علیت‌اند که هستی آن در زمان تعیین‌پذیر است و از این رو تابع شرایط زمان گذشته است و در نتیجه، کاری که بدین سبب از وی سر می‌زند به اختیار او نیست. این ممکن است دربردارنده آزادی روانشناسانه باشد (اگر بخواهیم این واژه را فقط برای زنجیر درونی تصورها در ذهن، به کار ببریم، ولی با لزوم فیزیکی همراه است و از این رو جایی برای آزادی فرارونده باقی نمی‌گذارد. آزادی فرارونده رهایی از همه چیزهای تجربی و در نتیجه رهایی از کل طبیعت است؛ چه، طبیعتی که موضوع حس درونی و فقط در زمان است؛ چه، طبیعتی که موضوع حس بیرونی، و در زمان و مکان است. بدون این آزادی... هیچ‌گونه قانون اخلاقی و هیچ‌گونه مسئولیت اخلاقی، ممکن نیست. درست به همین دلیل است که لزوم پیشامدها را در زمان، طبق قانون علیت، مکانیسم طبیعت می‌خوانیم؛ اگر چه مراد از این گفته این نیست که چیزهایی که تابع آنها مابینهای مادی هستند.»

کانت گشودن تناقض ظاهری میان مکانیسم طبیعت و آزادی اراده را تنها با نظر داشتن به آنچه در نقد خرد ناب سنجد شده ممکن می‌داند و یادآوری می‌کند که لزوم طبیعت، فقط دربرگیرنده جنبه‌های نمودی رفتار آدمی است و در این معنی هر رفتاری را می‌توان نتیجه وانگیخته چگونگیهای گذشته و تابع آن دانست؛ اما از سوی دیگر، چنان که گفته شد، انسان خود را چون ذات به خودی خود نیز می‌شناسد و از این دیدگاه است که بنیاد کردار

خویش است. «از این دیدگاه، هر باشنده خردمندی، درباره هر کردار نادرستی که از وی سر می زند به راستی می تواند بگوید که او می توانست آن کار را نکند...» داوری وجدان آدمی گواه درستی این سخن است. «داوری آن نیروی شگفت انگیزی که وجدان می نامیم با آنچه گفته شد کاملاً هماهنگ است. ممکن است کسی خطایی را که از وی سرزده است با تردستی ببوشاند و آن را چون یک خطای ندانسته، و یک اشتباه فقط بنمایاند... ولی با همه دفاعی که از خود می کند می بیند نمی تواند آن نیرویی را که وی را متهم می سازد خاموش نماید تنها به شرط آنکه آگاه باشد. که به هنگام انجام آن کار به هوش بوده یعنی از آزادی برخوردار بوده است.» نگ: نقیب زاده، دکتر میر عبدالحسین، فلسفه کانت، بیداری از خواب دگماتیسم، تهران، طهوری، ۱۳۶۷، صص ۳۳۰-۳۲۷.

83. Ethnocentrism

۸۴. تابو به معنای مفهوم محرمانه و پرهیزهای سخت و غیرقابل مناقشه.

84. Egocentrism

85. Survivalistic

86. Circular Argument

۸۸. از نظر فروید، id (نهاد) جنبه‌ای از شخصیت است که به غرایز مربوط است و منبع انرژی روانی بوده و طبق اصل لذت عمل می کند. موری معتقد است که نهاد، تکانه‌های ابتدایی، غیراخلاقی و شهوانی را که توسط فروید توصیف می شدند، شامل می باشد. ۸۹. از نظر فروید، ego (من)، جنبه معتدل شخصیت است که مسئول هدایت و کنترل غرایز طبق اصل واقعیت است. از نظر یونگ، ego جنبه هوشیار شخصیت و از نظر موری، سازمان دهنده هوشیار کل رفتار است. ۹۰. از نظر فروید، Superego (فرمان)، جنبه اخلاقی شخصیت، درونی کردن ارزشها و معیارهای والدین و جامعه است. از دید موری، فرمان نه تنها توسط والدین و مظاهر قدرت، بلکه توسط گروه همسال و فرهنگ نیز شکل می گیرد. (نگ: شولتر، دوان، نظریه‌های شخصیت، ترجمه: سیدیحیی مهدوی، تهران، ۱۳۷۹، نشر ویرایش، صص ۹۹-۴۷).

91. Neologism

۹۲. خود

۹۳. اضطراب

94. Experimental research

95. Random

96. Moderate

97. Uniqueness

98. Universality

99. Purposive

100. Nurture

101. Stage development

102. Non - Stage development

103. Certain Patterns

104. Transcendence

105. J.F.T.Bugental

106. Henry Winthrop

107. Berelson

108. G.A.Steiner

109. Cohen

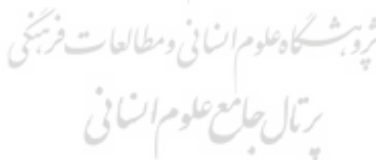
110. Object Relation School

111. Ego Psychology

112. Trans Personalism

113. Psychoanalysis

114. Individual Psychology





115. Factor Analysis and Temperament

۱۱۶. به دلیل اجتناب از اکاله کلام، از تفصیل فلسفه بودیسم و مبانی آن خوداری گردید.

117. Psychotherapy

118. Existential therapy

119. Dukkha

120. Anitya

121. Impermanence

122. Being - towards - death

123. Our existences Precedes our essences

124. Attachment

125. Trishna

126. Avidia

127. mere appearance

128. Preordinated Structure

۱۲۹. کلون، اشاره به تکنولوژی همانندسازی ژنتیکی دارد که اکنون تا مرحله تولید حیوانات کاملاً مشابه با موفقیت کامل، اجراء شده است.

130. Upso Facto

131. Fritz Perls

132. Nirvana

133. Blowing Out

134. Freedom

135. Dharma

136. Prajna

137. Wisdo

138. Aspiratian

139. Sila

140. Livelyhood

141. Karma

142. Authenticity

143. Artificial

144. Phony

145. Situated ethics

146. Joseph Feletcher

148. Samadhi

149. Brahma Vihara

150. Budhisatvas

۱۵۱. در منتهای اروپایی برای واژه پالی Sati را معادل mindfulness آورده اند و ما لاجرم به استاد عسگری پاشایی تاءسی نموده و معادل آگاهی را برگزیدیم، اگرچه شاید در اینجا واژه: پراندیشگی به زغم ناماءنوسی، قدری منظور را بهتر می‌رساند همچنین است در مورد واژه پالی Samadhi که در منتهای انگلیسی concentration آمده و استاد عسگری پاشایی، معادل «یکدلی» را برگزیدند و ما نیز لاجرم چنین کردیم.

152. Bare attention

153. Vipasana

154. Teravada

- 155. Shikantaza
- 156. Ch'an
- 157. Conscious - diminishing
- 158. Edifying Diversions
- 159. Materiality
- 160. Steady
- 161. dispassion
- 162. Abhidya
- 163. Pradosha
- 164. Styana
- 165. Middha
- 166. Anuddhayat
- 167. Kaukritya
- 168. Vichikista
- 169. Calm Abiding
- 170. Shamatha
- 171. Aspiration
- 172. Unresolved Anger



منابع فارسی

- ۱- نقیب زاده، دکتر عبدالحسین، درآمدی به فلسفه، تهران، طهوری، (۱۳۷۵).
- ۲- پاشایی، ع. بودا، تهران، فیروزه، (۱۳۷۸).
- ۳- الدبرگ، هرمان. فروغ خاور، زندگی، آیین و رهبانیت بودا. ترجمه: بدرالدین کتابی، تهران: اقبال، (۱۳۷۳).
- ۴- تیواری، کدازنات، دین شناسی تطبیقی، تهران: محسن، (۱۳۷۸).
- ۵- همفریز، کرسیس، ذن، تهران: ققنوس، (۱۳۷۷).
- ۶- قصابی، محمدرضا، مدیتیشن چیست؟ تهران: بدیهه، (۱۳۷۹).
- ۷- راهول، بودیسم، ترجمه قاسم خاتمی، تهران: طهوری، (۱۳۵۴).
- ۸- سوزوکی، ب.ل، راه بودا، ترجمه پاشایی، ع، تهران: معاصر، (۱۳۸۰).
- ۹- پاشایی، ع. هینه یا نه، تهران: معاصر، (۱۳۸۰).
- ۱۰- پاشایی، عسگری، پارمیتا، پرگیا. فراسوی فرزانگی، تهران: معاصر، (۱۳۸۰).
- ۱۱- قانلی، شهرام: زندگی به روایت بودا، تهران: آویژه، (۱۳۸۰).
- ۱۲- شیخ زین الدین، غلامرضا، آیینهای کنفوسیوس دائو و بودا، تهران: فیروزه، (۱۳۷۹).
- ۱۳- کرباسیان، ملیحه، بیداری بودای درون، تهران: مرداد، (۱۳۷۹).
- ۱۴- پاشایی، ع. راه آیین، تهران: معاصر، (۱۳۸۰).
- ۱۵- معتمدی، غلامحسین، انسان و مرگ، تهران: مرکز، (۱۳۷۲).
- ۱۶- بدیعی، محمدرضا، آیین بودا، تهران: امیرکبیر، (۱۳۸۰).
- ۱۷- یاماناکا، فوجیکو، آیین بودا و سنت نیچی رن شوشو، تهران: مترجم، (۱۳۷۱).
- ۱۸- آشتیانی، جلال الدین، عرفان بودیسم و جنیسم، تهران: انتشار، (۱۳۷۷).
- ۱۹- میزبک، هنریک و سکستون، ویرجینیا، تاریخچه و مکاتب روانشناسی، ترجمه: احمد رضوانی مشهد: رضوی، (۱۳۷۶).
- ۲۰- سیدمحمدی، یحیی، نظریه های شخصیت، تهران: ویرایش، (۱۹۹۸).
- ۲۱- رضوانی، احمد، انگیزش و شخصیت، مشهد: رضوی، (۱۳۷۵).
- ۲۲- جمشیدی بروجردی، محمدتقی، علل ریشه ای درگیریهای مسلمانان و هندوها، تهران: وزارت امور خارجه، (۱۳۷۲).
- ۲۳- رفیعی مهرآبادی، محمد، روانشناسی مرگ، تهران: خجسته، (۱۳۷۵).



- ۲۴- صالحیان، نهضت، انسان در جستجوی معنی، تهران: درس، (۱۳۸۰).
- ۲۵- آرومندی، حسین، تسخیر طبیعت درون، تهران: بهجت، (۱۳۷۵).
- ۲۶- کریمی، یوسف، نگرش و تغییر نگرشی، تهران: ویرایش، (۱۳۷۹).
- ۲۷- صبوری مقدم، حسن، فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله با آن، مشهد: رضوی، (۱۳۸۰).
- ۲۸- ارسطو، درباره نفس، تهران: حکمت، (۱۳۴۹).
- ۲۹- دهگانپور، محمد، روان درمانی تحلیلی، تهران: رشد، (۱۳۸۱).
- ۳۰- هومن، دکتر محمود، تاریخ فلسفه، تهران: پنگان، (۱۳۸۱).
- ۳۱- سارتر، ژان پل، آگزیستانسیالیسم و اصالت بشر، ترجمه: مصطفی رحیمی، تهران: نیلوفر، (۱۳۷۴).
- ۳۲- خاتمی، دکتر محمود، جهان در اندیشه های دیگر، تهران: دانش و اندیشه معاصر، (۱۳۷۹).
- ۳۳- کارپستون، فردریک، تاریخ فلسفه، تهران: انتشارات علمی فرهنگی.
- ۳۴- وال، ژان، پدیدارشناسی و فلسفه هست بودن، تهران: خوارزمی، (۱۳۶۳).
- ۳۵- کواری، جان مک، فلسفه وجودی، تهران: هرمس، (۱۳۷۱).
- ۳۶- شایگان، داریوش، ادیان و مکتبهای فلسفی هند، تهران: امیرکبیر، (۱۳۷۵).

۲- منابع لاتین

- 1- Conze, Edward. Buddhism: Its Essence and Development Harper Torchbook, 1975.
- 2- Ellwood, Robert S. Words of the World's Religions, Prentice Hall, 1977.
- 3- Heidegger, Martin. Being and Time London: J.C.M, 1962.
- 4- Husserl, Edmund. The Idea of Phenomenology. Martinus Myboff the Hague, 1970.
- 5- Koller, John M. Oriental Philosophies, second edition Mac Millan. 1985.
- 6- The Review of Existential Psychology Psychiatry, Vol xvii, No.1, 1983.
- 7- Thera, Nyanaponihai The Heart of Buddhist Meditation Weiser, 1971.
- 8- Watts, Alan. Psychotherapy East and West Ballantine, 1972.
- 9- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/buddhawise.html>, 2002.
- 10- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/kelly.html>, 2002.
- 11- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/buddhpsych.html>, 2002.
- 12- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/persptheory.html>, 2002.
- 13- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/may.html>, 2002.
- 14- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/boss.html>, 2002.
- 15- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/binswanger.html>, 2002.
- 16- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/perscontents.html>, 2002.
- 17- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/phenandexist.html>, 2002.
- 18- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/buddhamorals.html>, 2002.
- 19- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/psych/psyche.html>, 2002.
- 20- C. G. Boerec, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/psychbeginnings.html>, 2002.
- 21- C. G. Boerec, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/ontology.html>, 2002.
- 22- C. G. Boerec, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/buddhavocab.html>, 2002.
- 23- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.friesian.com/buddhism.htm>, 2002.
- 24- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/frankl.html>, 2002.
- 25- C. G. Boeree, shipensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/meditation.html>, 2002.
- 26- J.Harris, What Buddhist Believe, Oxford, 2001.
- 27- Conze, Edward, Buddhism, Oxford, 2000.