

بررسی فرآیند تغییر دیدگاه اجتماعی، روانشناسی طیار محمدنژاد پزشک خانواده و اثر بخشی آن در تقویت رشد مثبت گرایی خانواده‌ها

فریبرز اصل‌مرز^۱

چکیده

داستان این پژوهش تحلیلی، مبنی بر تغییر اجتماعی است. مدل روانشناختی این ایدئولوژی تغییر، دکتر محمدنژاد «پزشک خانواده» به عنوان الگویی تأثیرگذار برای خانواده‌ها می‌باشد. پیام‌های تغییرات اجتماعی او ارزنده است، لذا ایشان هدف فلسفه‌ی تغییرات اجتماعی خود را چنان به خواننده پیوند می‌دهد که مخاطب پس از به پایان رساندن مطالعه‌ی این مقاله، گویی دقیقاً به ژرفای تغییرات دیدگاه او پی می‌برد. بنابراین سؤال اصلی مقاله حاضر این است که در زندگی چقدر برای افکارمان ارزش قائل بوده‌ایم؟ چقدر مهم بوده‌ایم که مثبت فکر کنیم تا به دنبال آن اعمالمان هم مثبت شود؟ اینکه انسان‌های آسیب‌دیده از زندگی آموخته‌اند با عوض کردن طرز تفکرشان و دید بهتر به زندگی اجتماعی و بهره گرفتن از دیدگاه‌های شعرائی چون مولانا و فیلسوفان بزرگی همانند سقراط و افلاطون و روانشناسان و نظریه‌پردازانی چون آلبرت بندورا، ویکتور فرانکل و آلبرت ایس، با انجام اعمال مناسب تغییر و با طرز تفکر جدید، اینگونه بتوانند خود و دنیایشان را مثبت مدیریت کنند.

واژگان کلیدی: تغییرات اجتماعی، خانوادگی، فرهنگ، روانشناختی، نگرش منفی، مثبت.

^۱ دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی

مقدمه

صحبت کردن در مورد هر کاری ساده‌تر از انجام دادن آن کار است. ولی پس از آنکه ما توانستیم، دریابیم که چه نوع تغییرات فکری و رفتاری برای ما کمک کننده خواهند بود، با آگاهی یافتن از تغییر در فرآیند میزان آرامش و شادی و رضایت از زندگی، تعیین خواهیم کرد تا سریع‌ترین تغییرات منفی به مثبت در ذهنمان جایگزین گردند. قاعدتاً این پزشک خانواده از گذر زندگینامه پر فراز و نشیب جامعه-شناختی خویش، بسیاری چیزها به ما می‌آموزد. زیرا انسان متوجه رفتارهای جسورانه خود می‌شود و آن وقتی که افراد به خودآگاهی می‌رسند، در نتیجه قادر می‌شوند، بوسیله ترکیب کردن روش‌های عاطفی، شناختی، رفتاری، با افکار افراطی خود مبارزه کنند تا با این تحول منطقی و مثبت بتوانند در فکر، احساس و رفتار خود تغییر ایجاد کنند. حال آنکه انسان‌ها تمایل دارند که به مردم نزدیک باشند، سرانجام به صورت ناخودآگاه و یا آگاهانه تحت تأثیر اطرافیان خود قرار می‌گیرند. وقتی فرد دست به تئوری تغییر و انتخاب می‌زند و یا تصمیمی را اتخاذ می‌کند، در حقیقت در حال پاسخ دادن به اطرافیان خود است و صرف-نظر از اینکه این تصمیمات درست یا نادرست باشند، اثر مستقیمی در سیستم زندگی فرد دارند. یکی از عوامل اصلی در ایجاد اختلالات شناختی، عاطفی و رفتاری خود فرد می‌باشد. وقتی حادثه‌ای رخ می‌دهد، ممکن است که مردم در رابطه با آن حادثه، از باورهای غیرمنطقی استفاده کنند. این باورهای غیرمنطقی می‌توانند در موفقیت، عشق، زندگی، رفتار بیطرفانه، عدالت و سلامت روانی افراد مفید و اثرگذار باشند. با این اوصاف، دکتر محمدنژاد با تغییرات

اجتماعی و روانشناختی خویش، مردم و خانواده‌ها را مخاطب این تغییر و دگرگونی خود قرار داده تا با این مکانیسم دفاعی، درس تغییر و خودآگاهی را به جامعه بیاموزد.

اهمیت و ضرورت موضوع پژوهش

گمان مبرید که این لحظه‌های آرامش‌بخش مقطعی که به نوعی همه‌ی خانواده‌ها را در هم تنیده، میل به ادامه‌ی زندگی را به طور کامل بر می‌انگیزاند. آنها در صورتی مفید خواهند بود که بتوانند یاری دهنده‌ی معنایی برای یک زندگی اثربخش، کانون گرم خانواده را متحول، توأم با تغییرات انگیزشی و اجتماعی نمایند. لذا در اینجا است که ما با هسته‌ی مرکزی اگزستانسیالیسم (وجودشناختی)، رویاروی می‌شویم که اگر زندگی کردن رنج بردن است، برای زنده ماندن باید ناگزیر معنایی در رنج بردن یافت و اگر اصلاً زندگی خود هدفی داشته باشد، رنج و میرندگی نیز معنا خواهد داشت. اما هیچکس نمی‌تواند این معنا را برای دیگری بیابد. هرکس باید معنای زندگی خود را، خود جستجو کند، تغییر دهد و مسئولیت آن را نیز پذیرا باشد. اگر موفق شود، با وجود همه تحقیرها و تحمیق‌ها، به زندگی ادامه می‌دهد. ویکتور فرانکل که به نیچه علاقه‌مند است به این گفته‌اش نیز ایمان دارد، کسی که چرایی زندگی را یافته، با هر چگونه‌ای خواهد ساخت (فرانکل، ۱۳۹۵: ۲۳). در این حالت لازم است ما عقاید، افکار و خواسته‌هایی را خلق کنیم که به نظر می‌رسد ما را از آنچه گذشته‌مان به ما آموزش داده است که ممکن است آسیب زنده باشند، حفظ نماید. در نتیجه ما این افکار امنیت دهنده را می-



اجتماعی هرگز تام و تمام نیستند. وی معتقد است جهان اجتماعی در قالب معنا، به هیچ وجه نمی‌تواند برای همیشه ثابت بماند، هیچ گفتمانی ثابت نیست، بلکه به سبب تماس با سایر گفتمان‌ها دستخوش تغییر می‌شود. به همین دلیل، تغییر گفتمانی، رفتاری، فکری و مثبت‌اندیشی و تأثیر آن بر اجتماع در جهت استحکام و پایداری خانواده‌ها، یکی از پیام‌های تأثیرگذار این پزشک خانواده است.

به طور کلی خانواده را می‌توان مجموعه‌ای سازمان‌یافته از روابط و تغییر و تحولات در نظر گرفت که جامعه‌پذیری و تکوین شخصیت افراد از کارکردهای اساسی آن به شمار می‌رود (قبادی و نیازی، ۱۳۸۹: ۱۳۰). بر این اساس یکی از حوزه‌های مهم و قابل بررسی، مطالعه کنش متقابل و الگوی فرآیند تغییر میان خانواده و اجتماع است. این تغییر و کنش متقابل باعث پیدایش تفاوت‌های تربیتی می‌شود که توانایی برقراری هماهنگی یا انطباق با تغییرات، حل‌وفصل تعارضات، ایجاد همبستگی میان خانواده و تعیین الگوهای انضباطی برای صیانت از خانواده را شکل می‌دهد (کرامتی و دیگران، ۱۳۸۴: ۹۳). بنابراین اگر تعاملات و روابط صحیح و سالم بین خانواده و اجتماع بر بنیان درستی استوار باشد، آنگاه می‌توان شاهد تشکیل و تکوین شخصیت‌های سالم در جامعه بود. با این رویکرد بسیاری از محققان تربیتی، روانشناسان، دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت اذعان دارند که مسائل مربوط به خانه، خانواده و تغییرات اجتماعی، از مهم‌ترین مسائلی هست که رفتارهای مبتنی بر عشق، محبت، اعتماد، پذیرش، سازگاری و خوش‌خلقی را حتی در خارج از خانواده و در جامعه اثر خود را نشان خواهد داد (احمدی، ۱۳۸۲: ۳۴).

سازیم و از تجربه‌هایی که افکارمان به ما می‌گویند و به نحوی ممکن است به ما آسیب بزنند، اجتناب می‌کنیم. در حالی که ذهنمان به ما می‌گوید: به جهت تفکر مثبتی تغییر کن که از ما حمایت خواهد کرد. در واقع ماندن در این فکر است که ما را به خوش‌بینی و واقع‌نگری پیوند می‌دهد. البته نویسنده مقاله می‌خواهد این امر را مورد بررسی قرار دهد که چگونه می‌توان به انسان کمک کرد تا به این شایستگی برجسته‌ی بشری که رمز موفقیت خود را در خودشناسی نفس خود بیابد، تغییر ایجاد کند و به آن دست یابد. چگونه می‌توان در مردم این حس را برانگیخت که در حقیقت، به خاطر چیزی مسئول زندگی است! «هر چند که در بدترین شرایط قرار گرفته باشد، درصدد رفع آن بر می‌آید.» علی‌هذا توصیف این تغییر و تحولات خانوادگی و اجتماعی در جهت مثبت‌اندیشی و آرامش، در نگاه زیبایی‌شناسانه دکتر طیار محمدنژاد دارای اهمیت درخشانی است. چرا که از نقطه‌نظر این چهره‌ی فرهیخته، لاقل و یا دستکم ارزش ثابت کردن و انتقال آن به جمیع خانواده‌ها را دارد. مضافاً با این کار مثبت و موثر، در امر تغییر افکار و رفتار خویش، از آنجا که می‌تواند شایستگی بشر را در برخواستن علیه سرنوشت خود به ثبوت برساند و اقناع کند، بی‌نهایت جای تشکر و قدردانی دارد.

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

اساساً هدف اصلی این پژوهش بررسی فرآیند تغییرات اجتماعی در وضعیت عملکرد تغییر دیدگاه‌های دکتر طیار محمدنژاد و الگوبرداری و اثربخشی آن بر روی خانواده و اجتماع است. ایده کلی ایشان این است که پدیده‌های

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- بین تغییرات نگرش منفی با تغییرات نگرش مثبت رابطه وجود دارد.
- ۲- بین ابعاد کیفیت زندگی اجتماعی و سلامت روانی با تغییرات اجتماعی و مثبت‌اندیشی رابطه وجود دارد.
- ۳- جنبه‌های مثبت زندگی و ویژگی‌های شخصیت فرد، توان پیش‌بینی میزان شدت تغییرات مثبت را دارد. با توجه به مباحث مطرح شده چنین به نظر می‌رسد که یک رابطه انکارناپذیر بین ویژگی‌های شخصیت و کیفیت زندگی افراد وجود دارد که هر دو متغیر می‌تواند پیش‌بینی کننده تغییرات اجتماعی مثبت باشد.

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش به روش کیفی انجام شده است. مطابق با نظر فلیک (۱۳۸۸)، روش تحقیق کیفی درک خاصی از رابطه‌ی میان مسئله و روش دارد. در واقع موضوع مورد مطالعه، تعیین کننده‌ی روش است و نه عکس آن. موضوعات تحقیق در روش‌های کیفی به متغیرهای منفرد تقلیل داده نمی‌شوند، بلکه در کلیت و در زمینه‌ی زندگی روزمره بازنمایی می‌شوند. در نتیجه حوزه‌ی مطالعه، نه موقعیت-های مصنوعی در آزمایشگاه، بلکه اعمال و کنش‌های متقابل پدیده‌ی مورد مطالعه است. در ضمن، در روش کیفی، ما در پی مبانی نظری هستیم که چنان بینشی به ما بدهند که بدانیم در تحقیق خود به دنبال چه چیزی بگردیم. به عبارت دیگر ما را مجهز به نوعی زاویه‌ی دید می‌کند که در میدان با انبوه آشفته‌ای از داده‌ها مواجه نشویم. تحقیق کیفی تلاش دارد تا موارد عینی را با توجه

در این پژوهش برای ایجاد اتحاد، دوستی و همدلی بین خانواده و اجتماع، با گسترش وسیع نظام‌های فکری در عصر مدرن، در واقع ماهیت همه چیز تغییر می‌کند. مخالف دوست، دیگر دشمن یا غریبه نیست، بلکه آشنا، همکار یا کسی که نمی‌شناسم را نیز در بر می‌گیرد. شرف جای خود را به وفاداری می‌دهد که هیچ پشتوانه‌ای جز عاطفه ندارد و خلوص جای خود را به چیزی می‌دهد که ما می‌توانیم آن را اعتبار یا رسمیت بنامیم. اصولاً این همان نیاز به خوش-نیت بودن طرف مقابل است (گیدنز، ۱۳۸۳: ۱۲۶).

اکثر محققان معتقدند که بررسی کیفیت زندگی و تلاش در راه تغییر و اعتلای آن، در سلامت زندگی فردی و اجتماعی افراد تأثیر اساسی می‌گذارد. افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند، در مقابل پیامدهای منفی پشتکار زیاد از خود نشان می‌دهند و در برابر ناکامی‌ها و ناامیدی‌ها مقاومت بیشتری دارند. رفتار این افراد در موقعیت‌های پر استرس، با اطمینان عمل کردن است. آنان قادرند با تغییر موضع، استرس خود را کنترل کنند و در برابر استرس و تنش، افسردگی و آسیب‌پذیری کمتری از خود بروز دهند (Bandura & Locke, 2003: 116). در پژوهش دیگری از سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۴)، ده مهارت به عنوان مهارت‌های اصلی زندگی معرفی شده‌اند که از میان آنها، تأثیرگذاری و استفاده از مولفه‌های خودآگاهی، مدیریت خشم، برقراری ارتباط موثر و حل مسئله در جهت کاهش تعارض خانواده و اجتماع بررسی شده است.



ناکامی و بدرفتاری محسوب می‌شود (صافی و همکاران، ۱۳۸۱: ۱۳). این حالت هیجانی در نتیجه‌ی برانگیختگی فیزیولوژیکی و افکار کینه‌توزانه بروز پیدا می‌کند (Oneill, 2006: 149). خشم هیجانی ارضاء‌کننده و در عین حال، مخرب است که سیستم درونی را فعال و فرد را برای رویارویی با خطرات احتمالی آماده می‌کند (Taylor & Navaaco, 2005: 277). در برنامه‌ی آموزش مدیریت خشم، افراد یاد می‌گیرند جنبه‌های مختلف احساس خشم را بشناسند و تغییر دهند و بتوانند خشم و مؤلفه‌های فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری آن را به نحو مطلوب تنظیم کنند و در پاسخ به کشمکش‌های بین شخصی و اجتماعی از راهبردهای حل مسئله و سازگارانه بهره‌گیرند (نوییدی، ۱۳۸۷: ۳۹۴).

مهارت برقراری ارتباط مؤثر

ارتباط جزء لاینفک زندگی است. در صورتی که افراد از مهارت‌های برقراری ارتباطی مناسب برخوردار نباشند، در بسیاری از جنبه‌های زندگی آسیب‌پذیر خواهند بود. حال آنکه برقراری ارتباط مؤثر میان افراد و بیان کردن عقاید، نیازها، خواسته‌ها و هیجان‌های خود را به شکلی صریح و شفاف به دیگران، باعث احساس رضایت در خود، خانواده و اجتماع می‌شود (رادفر و همکاران، پیشین: ۷۵).

مهارت حل مسئله

زندگی را می‌توان روند پیاپی مواجه شدن با مسائل و تغییر و تلاش برای حل آنها دانست. حل موفقیت‌آمیز مسائل می‌تواند به رضایت و اعتماد به نفس بیشتر فرد منجر شود،

به خاص بودن ویژگی‌های زمان‌مند و محلی آنها مطالعه کند و این کار را از مطالعه‌ی اظهارات و اعمال افراد در متن موضوعی که در آن جای دارند، آغاز می‌کند (فلیک، ۱۳۸۸: ۳۴). معمولاً در این پژوهش، فضاهایی که فرد در آن زندگی می‌کند و در آن موقعیت قرار گرفته است، اهمیت اساسی دارند. در مجموع این روش تحقیق، روشی تحلیلی است و اساس گفتمان و منطق آن، مقوله یا جریان‌ی اجتماعی است و به سخن دیگر، جریانی است که دارای زمینه‌ی تغییرات اجتماعی است تا وجوه گوناگون روش کار مشخص شود و نقشی تعیین‌کننده و پویا در راستای تغییر ایجاد کند.

مهارت خودآگاهی

این مهارت از کلیدی‌ترین مهارت‌هایی است که هر فرد باید به آن مجهز شود. خودآگاهی به فرد، امکان شناسایی هیجان‌های مثبت و منفی می‌دهد و موجب می‌شود که آدمی بتواند در موقعیت‌های گوناگون به ارزیابی از خود بپردازد (رادفر و همکاران، ۱۳۸۷: ۴۸). خودآگاهی را می‌توان تحلیل واقع‌بینانه باورها، نگرش‌ها، احساسات و توانایی‌های انسان و نحوه بهره‌گیری از آنها در تصمیمات و انتخاب‌های مهم زندگی وی دانست، به نحوی که این تصمیمات به سوی خود فرد و روابطی باشد که با دیگران برقرار می‌کند (Duval & Silvia, 2002: 209).

مهارت کنترل خشم

خشم احساسی است که از تحریک و احساس رنجش خفیف تا خشم شدید در نوسان است و واکنشی طبیعی به

حاضر جانی تازه گرفته و دوی درد هزاران انسان دردمند، در جهت استفاده از مطالب ارزشمند آن، مورد توجه قرار خواهد گرفت و امید است به مراتب، مفید فایده واقع شود.

نظریه انسان‌شناسی مولانا

از نظر نکات اخلاقی، تربیتی و روانشناختی، مولانا از ذکر ظریف‌ترین رمز و رموزات که امروزه روانشناسان آنها را به صورت فرضیه و نظریه به نام خود ثبت و ضبط می‌کنند، برتری شگرف و فوق‌العاده‌ای داشته است. لذا مثنوی گرانبها می‌تواند یکی از بهترین و کامل‌ترین منابع روانشناختی و تربیتی و اخلاقی مورد استفاده مشتاقان این علم قرار گیرد. مولانا این شاعر و انسان‌شناس برجسته و در عین حال، روانکاو ماهر و جامعه‌شناس خیره در استنتاج حکایات تربیتی و اخلاقی خود، چنان هنرمندانه ظهور می‌کند که هم در نقل مسائل و نکات تاریخی و هم مانند نسخه‌شناسی بی‌نظیر، اشراف عظیم بر منابع و حکایاتی که از آنها در مثنوی در وصف انسان و انسان‌شناسی بهره جسته است (زمانی، ۱۳۹۲).

باید گفت: عرفا و عالمان بزرگ، با سخنان و پندواندازهای مفید و سازنده‌شان، موجب هوشیاری و بیداردلی انسان‌ها می‌شوند و از رهگذر این نکات تربیتی و اخلاقی ارزنده، مردم عبرت می‌گیرند و راه و رسم زندگی خود را تصحیح می‌کنند. به عبارتی ساده‌تر، شاعران شاخص تنها شاعر نبوده‌اند، بلکه جامعه‌شناس، روانشناس، مورخ و ادیب نیز بوده‌اند و شاید همین مؤلفه‌ی چشمگیر، یکی از عمده‌ترین دلایلی است که این شاعران، هم برای تمام اعصار شاعر

در حالی که حل نادرست مسائل می‌تواند سبب‌ساز مشکلات بیشتر، نارضایتی و بروز تعارض در روابط گردد و در نهایت بهداشت روانی شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهد (خانجانی، ۱۳۸۵: ۸۴).

زمانی که فرد با موقعیتی روبرو می‌شود که نمی‌تواند با بهره‌گیری از اطلاعات و مهارت‌های خود به آن موقعیت پاسخ درست بدهد، گفته می‌شود که فرد با مشکل روبرو شده است. بنابراین، مهارت حل مسئله یعنی تشخیص دادن و به کار بردن دانش و مهارت‌هایی که به پاسخ درست مسئله یا رسیدن به هدف منجر می‌گردد (رادفر و همکاران، پیشین: ۱۳). به خصوص آموزش مهارت حل مسئله، فرآیند تفکر منطقی و منظمی است که به فرد کمک می‌کند تا با تغییر موضع خویش در هنگام رویارویی با مشکلات، راه‌حل‌های متعدد را جستجو و بهترین راه‌حل را برای مسیر درست زندگی خود انتخاب کند (محمودی راد و همکاران، ۱۳۸۶: ۷۴-۶۹).

یافته‌های پژوهش

مقاله حاضر دارای ارزش ادبی و فلسفی و پیشگفتاری است پرجذبه و ارزنده‌ترین جنبش روانشناسی روزگار ما و نظریه-پردازی صاحب‌نظرانی که به معنای واقعی، زندگی میلیون‌ها انسان را درک کرده و از آن رنج برده‌اند تا به عنوان نمونه بتوانیم، گوشه‌های اندکی از نظریات اخلاقی، تربیتی و روانشناختی آنان را با محوریت این پژوهش به قلم آورده که همانا خانواده و تغییرات اجتماعی با تأکید بر بررسی نگاه تغییرگونه جامعه‌شناختی دکتر طیار محمدنژاد و مقایسه اثربخشی آن روی خانواده‌ها و مردم، گویی پژوهش



هستند و هم برای تمام مردم دنیا، شعرشان راهگشای جمیع انسان‌ها و تمام اجتماعات بشری است.

نظریه اخلاقی سقراط

تأثیر شگفت‌انگیز سقراط را باید در فلسفه‌ی اخلاق او در عبارت زیبای **خودت را بشناس**، دریافت کرد. سخنی که راهنمای همه‌ی زندگانی اوست. هدف اخلاقی سقراط تغییر و اصلاح اخلاق و ایجاد فضائل اخلاقی در مردم بود. سقراط به هر جایی که می‌توانست بزرگترین خوبی را به هر کس بکند، رفت و در پی آن بود تا همه را متقاعد نماید که باید مراقب خویش بوده و به جای منافع شخصی، در پی فضیلت و حکمت باشند. رسالت سقراط او را بر آن می‌داشت تا مبلغ این پیام باشد که انسان‌ها باید از طریق تحصیل حکمت و فضیلت، به عالی‌ترین بعد وجودی خود، یعنی نفس توجه کنند. زندگی نیازموده، ارزش زیستن ندارد و ای انسان خودت را بشناس (نقیب‌زاده، ۱۳۷۷: ۱۴۲). یکی از نتایج فلسفه سقراط این است که در واقع، فقط یک فضیلت حقیقی وجود دارد. یعنی آگاهی نسبت به آنچه خیر انسان است و موجب سلامت نفس می‌باشد. نتیجه‌ی دیگر آنکه، فضیلت قابل تعلیم است و با روش مباحثه می‌توانیم، قواعد کلی و ثابت اخلاقی را کشف کنیم. نکته دیگری که توجه به آن بسیار اهمیت دارد، این است که از دیدگاه سقراط، تعلیم به معنای آموزش نظری محض نیست، بلکه بیشتر هدایت آدمی برای کسب بینش واقعی می‌باشد. بینشی که در مقام عمل، انسان را وادار به انجام عمل نیک و پرهیز از بدی می‌کند (زمانی، ۱۳۸۸: ۴۰). سقراط معتقد بود که پیشه مادرش را دنبال می‌کند. پیشه مادرش قابلیت بود، از

نظر او ماما خودش نمی‌زاید، بلکه هنگام زایمان به دیگران کمک می‌کند. بدین ترتیب سقراط عقیده داشت که وظیفه-اش زایاندن فکر دیگران است تا بتوانند آراء خود را بیان کنند و از حمل آن فارغ شوند. زیرا شناخت واقعی از درون سرچشمه می‌گیرد. به نظر او شناخت را نمی‌توان به درون آدمی وارد کرد، بلکه باید از درون او بیرون کشید، تنها شناختی که از درون می‌جوشد، بصیرت حقیقی است. از آنجا که زایمان پدیده‌ای طبیعی است، پس تمام انسان‌ها نیز با تلاش و تغییر و تحولات و بهره‌گیری درست از عقل خود، می‌توانند واقعیت‌های فلسفی را بفهمند و به اجتماع انتقال دهند تا معنی زندگی واقعی را دریابند (نقیب‌زاده، پیشین: ۱۴۷).

نظریه اخلاقی افلاطون

هنر اخلاقی از منظر افلاطون، دانایی حقیقی است که دست یافتن به مقصد تربیت را که همانا نیکبختی است، ممکن می‌سازد. زیرا انسانی به راستی نیکبخت است که دانا باشد و شهری به راستی نیکبخت است که با دانایی اداره شود. و چنین است که همه‌ی اندیشه‌های افلاطون بر گرد فلسفه اخلاق و آن نیز بر گرد موضوع تربیت، می‌گردد تا بدانجا که می‌توانیم بگوییم: موضوع اصلی فلسفه افلاطون، همانا تربیت است (همان، ۱۱۵). افلاطون معتقد بود، تربیت دوگانه است. هم فرد و هم جامعه را در بر می‌گیرد. تربیت فردی، یعنی پروراندن توانایی‌های جسمانی و روانی و تربیت اجتماعی، یعنی شکوفاندن تمام جنبه‌های جسمی، عقلی، عاطفی، اجتماعی و آمادگی برای زندگانی است و آن را بهترین راه درمان دردهای جامعه و تحول آن می‌شمرد تا

ارتباط برقرار نماید، نقشه بریزد، بیافریند، خیال کند و دور اندیشانه و مثبت به انجام اعمال بپردازد. در نتیجه براساس این نظریه، ذهن انسان زایشی، خلاق، پیش‌نگر و متفکر است و بر رویدادهای مثبت و منفی و رفتارهای خود اصلاحی با تأثیر بر خانواده پروری، تأکید می‌کند تا پیشرفت به سوی آینده‌ای مثبت را تضمین نمایند (سیف، ۱۳۹۲: ۲۵).

نظریه انسان در جستجوی معنا از دیدگاه ویکتور

فرانکل

فرانکل معتقد است حقایق زندگی، تنها زمانی معنا خواهند داشت که همراه با تجارب شخصی باشند. به اعتقاد او ارزش درونی بشر به زمینه‌های معنوی و والاتری بستگی دارد و زندگی منفی نمی‌تواند آن را از هم فرو پاشد. اما آیا چه تعدادی از انسان‌های آزاد از این سیر و سلوک معنوی برخوردارند که ما انتظار داریم؟ در این تجزیه و تحلیل، روشن می‌شود تغییر ماهیت انسانی، در نتیجه تصمیم درونی اوست که وی را در زندگی منقلب نموده و در مقام اصلاح بر می‌آید. طبیعی است، هر انسانی می‌تواند حتی در چنین شرایطی تصمیم بگیرد از نظر روحی و معنوی چگونه تغییر یابد. لذا او می‌تواند ارزش انسانی خود را حتی در بدترین شرایط نگاه دارد و با یک عظمت درونی بکر زندگی خود را متحول، پرمعنا و با هدف سازد. از اینرو می‌توان گفت: ممکن است رویداد بسیار ناچیزی، موجب بزرگ‌ترین شادمانی ما گردد، اگر چه رهایی از خوشی‌های جزئی زندگی، نوعی خوشحالی منفی به ما بدهد. اما چه خوب است، وقتی ما با درد و رنج و سختی‌ها، دست و پنجه نرم

افراد عملاً زندگی اجتماعی را بیاموزند که بتوانند، چگونه تغییر ایجاد کنند و در چگونه جامعه‌ای زندگی نمایند. با این همه، افلاطون بر آن بود که تحول اجتماعی آدمی، جزء به یاری تربیت، ممکن نیست. (همان، ۱۱۷).

نظریه شناختی - اجتماعی بندورا

بندورا معتقد است تعامل سه‌جانبه‌ی «شخص، محیط، رفتار»، باعث شکل‌گیری رفتار می‌شود. به عبارتی، رفتار روی محیط اثر دارد و محیط را می‌سازد و محیط هم بر رفتار اثر دارد و فرد هم روی محیط اثر می‌گذارد و این سه بر هم اثر متقابل دارند. در دیدگاه بندورا، غالباً بر رفتار اجتماعی تأکید می‌شود. این نظریه از آن جهت شهرت یافته است که بر بی‌همتایی آدمیان توجه دارد. در این نظریه، انسان به صورتی پویا، پردازش‌کننده اطلاعات، حل‌کننده مسائل و بالاتر از همه ارگانیسمی، اجتماعی توصیف شده است. چه ما از تجربه‌ی مستقیم بیاموزیم، چه از تجربه‌ی غیرمستقیم یا جانشینی، اینکه بیشتر یادگیری‌های ما در برگیرنده‌ی سایر افراد در موقعیت‌های اجتماعی هستند. شناخت‌های ما، از جمله معیارهای عملکرد و قضاوت اخلاقی براساس مشاهدات و تعامل‌هایمان با افراد دیگر شکل می‌گیرند. علاوه بر این، پژوهش‌های بندورا نوعاً منعکس‌کننده موقعیت‌ها و مسائل زندگی واقعی هستند. آموذنی‌های او انسان‌های در تعامل با انسان‌های دیگر می‌باشند، نه انسان‌هایی که فهرست هجاهای بی‌معنی را حفظ می‌کنند. بنا به نظر بندورا (۱۹۷۷)، توانایی انسان برای تغییرات اجتماعی و نمادسازی این است تا امور را بازنمایی و تحلیل کند و با هر فاصله‌ای از مکان و زمان با دیگران،



خود تخریبی زده و باورها و افکار غیرمنطقی بر رفتار او حاکم شود. چنانچه فرد به آگاهی دست یابد، سرانجام می-تواند با افکار غیرمنطقی خود به مقابله بپردازد، اگر فرد موفق شود تا بر افکار غیرمنطقی خود فائق شود، در نتیجه تغییر می‌کند و هنگامی در نحوه‌ی تفکر فرد تغییری ایجاد شود، به دنبال آن احساس و عملکردش نیز تغییر کرده و در نهایت دست از خودتخریبی بر می‌دارد و بوسیله ترکیب کردن روش‌های عاطفی، شناختی، رفتاری، با افکار غیرمنطقی خود مبارزه کرده و با بروز آن به اجتماع، به نوعی نشاط و احساس رضایت درونی دست می‌یابد (سیف، پیشین: ۷۵).

نتیجه‌گیری

تلاش ما در این مقاله این بوده است که در واقع خلاقانه مطالب تازه و نوعاً تجارب شخصی را توضیح دهیم. ما در اینجا سر آن داریم که در پرتو دانش امروز، تجارب کسانی را که در این روزگار، خود سردمدار ندای تغییر هستند، بشکافیم و کسانی را هم که هرگز به درون این اندیشه و تجارب، راه نیافته‌اند، یاری دهیم تا بتوانند این تجارب را جذب کنند و بالاتر از آن تجارب، بتوانند با اعمال و افکار و رفتارهای خود، برای اجتماع و مردم، به نوعی تأثیرگذار باشند و تغییر ایجاد کنند. تلاش برای ارائه یک بررسی پژوهشگرانه از این دست، کاری بس دشوار است، زیرا روانشناسی باید به بیطرفی علمی ویژه‌ای، توجه داشته باشد. اما آیا کسی که مشاهدات و بررسی‌های خود را برکاغذ جاری می‌سازد، در صورتی که خود از این موضوع پژوهش بی‌اطلاع بوده باشد، می‌تواند این بیطرفی را حفظ

کردیم، به هیچ‌وجه جا نزنیم. چرا که زندگی فعال به بشر فرصت می‌دهد تا در کار خلاقانه، به ارزش‌های وجودی خویش پی ببرد و زندگی غیرفعال را، فرصتی برای رشد و تغییر و دست یافتن به کمال بداند. قاعدتاً، در این صورت است که انسان می‌تواند برای خانواده، معنی پیدا کند و مفید و اثربخش باشد و جامعه‌ای را متحول سازد.

نظریه شخصیت از دیدگاه آلبرت ایس

ایس از سه دیدگاه فیزیولوژیک، اجتماعی و روانشناختی به شخصیت می‌نگرد. باتوجه به مبنای فیزیولوژیکی، ایس معتقد است که انسان ذاتاً تمایلات استثنایی و نیرومندی برای تفکر به شیوه خاص دارد، که این شیوه ممکن است در جهت منطقی و یا غیرمنطقی باشد. او جهت تفکر و عمل فرد را تابع محیط خانوادگی و فرهنگی می‌داند که فرد در آن رشد می‌یابد. بنابراین انسان را از نظر بیولوژیکی، عمدتاً موجودی می‌داند که در جهت تخریب نفس گام بر می‌دارد و آمادگی ذاتی شدیدی برای تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی دارد. از نظر مبنای اجتماعی، ایس می‌پذیرد که انسان موجودی اجتماعی است و زندگی در اجتماع برای او لازم است. وی معتقد است که انسان در اجتماع باید مطابق انتظارات خود و دیگران رفتار کند و بیش از حد خودمدار و خودبین نباشد و زیاد سبقت‌جویی نکند. در مبنای روانشناختی، ایس بیان می‌کند، اگرچه انسان از نظر بیولوژیکی تمایل شدیدی به مضطرب کردن خود و تخریب نفس دارد، اما او در اجتماعی زندگی می‌کند که سبب پاره‌ای از نابسامانی‌های رفتاری است و اگر به توانایی‌های خود آگاهی نداشته باشد، در آن صورت ممکن است، دست به

خود را حفظ کند. اگر از این دید به مسأله بنگریم، می- بینیم که واکنش‌های روانی باید چیزی بیش از بیان شرایط ویژه جسمی و جامعه‌شناسی باشد. ولی در تجزیه و تحلیل نهایی، روشن می‌شود، تغییر ماهیت انسانی، در حقیقت، نتیجه‌ی تصمیم درونی ماست. بنابراین، اعتقاد درونی انسان می‌تواند حتی در چنان شرایطی تصمیم بگیرد که از نظر روحی و معنوی چگونه تغییر یابد. حال اگر اصلاً زندگی دارای مفهومی باشد، پس باید رنج هم معنایی داشته باشد. زندگی بشر بدون رنج و مرگ کامل نخواهد شد، به شیوه‌ای که انسان سرنوشت و همه‌ی درد و رنج‌هایش را می‌پذیرد و صلیب خود را به دوش می‌کشد و فرصتی می‌یابد که حتی در دشوارترین شرایط، معنایی ژرف‌تر به زندگی‌اش ببخشد. چنین زندگی همواره شرافتمندانه و آزاد خواهد درخشید و همین‌گزینه‌اش است که مشخص می‌کند، او ارزش رنج- هایش را دارد یا خیر؟

واقعیت این است شمار کسانی که شایستگی رسیدن به چنان معیارهای اخلاقی و الایی دارند، انگشت شمار هستند. در میان انسان‌ها، تنها معدودی می‌باشند که آزادی کامل درونی خود را حفظ می‌نمایند و به چنان ارزش‌هایی که ارمغان رنج‌هایشان است، دست می‌یابند. صرفاً در این نگاه، می‌توان چنین انسان‌هایی را یافت و این فطرت بشر است که در همه جا با سرنوشت و با فرصت دستیابی به چیزی از راه رنج‌هایی، رویاروی است. اینکه زندگی دو معنا دارد: پایان یا هدف و هدفی برای رسیدن. اکنون فلسفه‌ی فردی که نمی‌توانست واژه‌ی ویندوز خود را پیش‌بینی کند و نمی‌توانست هدف نهایی را نشانه بگیرد، آیا واقعاً او دیگر نمی‌توانست، برخلاف گذشته، حال و آینده‌ی خود را تغییر

کند؟ ولی باید گفت: چنان بیطرفی از آن کسانی است که خارج از آگاهی، نسبت به این موضوع بوده‌اند. لذا ممکن است داوری‌هایش نادرست و هم‌ارزیابی‌هایش، دور از ذهن باشد. پس باید بکوشیم تا از هرگونه جهت‌گیری شخصی اجتناب شود. زیرا گاهی لازم به نظر می‌رسد که شخص باید شهامت گفتن تجارب شخصی خود را داشته باشد، ولو اینکه آزار ببیند. آنچه موجب شگفتی می‌باشد، این است: ضربه‌ای که نشانی از خود به جای نمی‌گذارد، می‌تواند در شرایط ویژه‌ای، بیش از ضربه‌ای که جایش باقی می‌ماند، آزار دهد. در نتیجه، نگارنده آغاز به نوشتن مقاله‌ای کرد که شعرای بسیاری به شکل ترانه سروده‌اند و عالمان و اندیشمندان زیادی نیز آن را به عنوان حکمت نهایی بیان داشته‌اند. این حقیقت که عشق، خلاقیت، تغییر و تحول در زندگی، عالی‌ترین و نهایی‌ترین اهدافی است که بشر در آرزوی آنهاست. پس در اینجاست که به معنای بزرگ‌ترین رازی که شعر بشر و اندیشه و باور بشر باید آشکار سازد، دست یافتم. بشر در شرایطی که خلاء کامل را تجربه می‌کند و نمی‌تواند نیازهای درونی‌اش را به شکل عمل مثبتی ابراز نماید، تنها کاری که از او بر می‌آید این است که رنج‌هایش را به شیوه‌ای راستین و شرافتمندانه تحمل می‌کند و می‌تواند از راه اندیشیدن و تقویت زندگی درونی، به انسانی کمک کند تا از خلاء پریشانی و فقر روحی هستی خود، از گذشته بگریزد و به حال پناه آورد. نمونه‌هایی که اغلب دارای طبیعت قهرمانانه هستند، وجود دارند که ثابت می‌کنند، انسان می‌تواند بر بی‌احساسی خویش چیره شود و تندخویی را نیز مهار کند، بشر می‌تواند حتی در چنین شرایط هولناک، فشارهای روحی، جسمی و آزادی معنوی



فهرست منابع

فارسی:

- ۱- احمدی، احمد (۱۳۸۲)، **روانشناسی نوجوانان و جوانان**، اصفهان: انتشارات مشعل.
 - ۲- خانجانی، زینب (۱۳۸۵)، «بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر مردان اسکیزوفرن»، **پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی**، دانشگاه تبریز.
 - ۳- رادفر، شکوفه (۱۳۸۷)، **راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان**، تهران: پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.
 - ۴- زمانی، کریم (۱۳۹۲)، **شرح دفتر چهارم مثنوی معنوی**، تهران: انتشارات اطلاعات.
 - ۵- زمانی، مهدی (۱۳۸۸)، **تاریخ فلسفه غرب**، تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
 - ۶- سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۲)، **تغییر رفتار و رفتار درمانی، نظریه‌ها و روش‌ها**، تهران: نشر دوران.
 - ۷- صافی، احمد (۱۳۸۱)، «بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های زندگی به شیوه عقلانی، رفتاری، عاطفی بر کاهش پرخاشگری»، **مجله روانشناسی**، س ۶، ش ۱.
 - ۸- فرانکل، ویکتور (۱۳۹۵)، **انسان در جستجوی معنا**، مترجمان: عباس و مهین میلانی، تهران: انتشارات درس.
 - ۹- فلیک، اووه (۱۳۸۸)، **درآمدی بر تحقیق کیفی**، مترجم: هادی جلیلی، چ ۲، تهران: نشر نی.
 - ۱۰- قبادی، علیرضا و نیازی، محسن (۱۳۸۹)، «رابطه شیوه‌های تربیتی استبدادی و اقناع‌گرایانه والدین و میزان فعالیت و مشارکت اجتماعی»، **فصلنامه خانواده و پژوهش**، س ۷، ش ۱.
 - ۱۱- کرامتی، هادی (۱۳۸۴)، «بررسی و مقایسه کارکرد خانواده و سیمای روانشناختی فرزندان شاهد»، **فصلنامه نوآوری‌های آموزش**، سال چهارم، ش ۱۱.
 - ۱۲- گیدنز، آنتونی (۱۳۸۳)، **تجدد و تشخیص - جامعه و هویت شخصی در عصر جدید**، مترجم: ناصر مؤفقیان، چ ۳، تهران: نشر نی.
- دهد؟ به همین دلیل بود که ساخت کلی زندگی درونی مخاطب این پژوهش، دکتر محمدنژاد به درس تغییر، مثبت‌اندیشی و آرامش تبدیل و تنظیم شد. چرا که چنان شرایط دشوار استثنایی، اغلب فرصت‌هایی به انسان می‌دهند تا از نظر روحانی فراسوی خود گام گذارند. زیرا یکی از ویژگی‌های بشر این است که او تنها می‌تواند با امید به آینده، گرچه گاهی برای امید بستن به چیزی باید به خود فشار آورد، ولی این فشار خود در دشوارترین لحظات زندگی‌اش، موجب افتخار و آزادی‌اش می‌شود.
- امید است این مقاله مورد استقبال متخصصان تعلیم و تربیت، صاحب‌نظران، خانواده‌ها و اقشار مردم قرار گیرد و بتواند زمینه‌ی تغییرات خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی را برای خوانندگان محترم و فرهنگ دوست سرزمین ایران اسلامی را فراهم آورد.

پیشنهاد‌های کاربردی

- ۱- نگرش منفی را به نگرش مثبت تبدیل کنید. شما به این زندگی پرتاب شده‌اید تا تنبیه شوید. زندگی تنبیه نیست، بلکه پاداش است.
- ۲- شما می‌توانید برای انجام هر کاری، راه بهتری بیابید. پس خودتان چشمه علم و اندیشه باشید نه مخزن آن، تا متحول شوید.
- ۳- تغییر کنید. اگر دیدید در دل دیگران جایگاهی ندارید و آنها نسبت به پذیرش شما علاقه‌ای نشان نمی‌دهند، یقین بدانید که رفتار آنها، نتیجه عمل خودتان هست.
- ۴- تفکر مثبت می‌گوید: ادیسون باش. صدبار اگر شکست خوردی، نگو دیگر کار تمام است. بگو این هم یک تجربه است و آن قدر تلاش کن تا به هدفت برسی.



- ۱۳- محمودی‌راد، مریم (۱۳۸۶)، «بررسی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی بر عزت نفس و هوشبهر دانش‌آموزان مقطع سوم دبستان»، *مجله توانبخشی*، دوره ۷، ش ۲.
- ۱۴- نقیب‌زاده، میرعبدالحمین (۱۳۷۷)، *نگاهی به فلسفه‌ی آموزش و پرورش*، تهران: انتشارات طهوری.
- ۱۵- نویدی، احد (۱۳۸۷)، «تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران»، *مجله روان-پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، س ۱۴، ش ۴.

لاتین:

- 1- Bandura, A, and Locke, E. A. (2003). Negative Self-efficacy and goal revisited. *Journal of Applied Psychology*. 88(1).
- 2- Duval, T. S., & Silvia P. J. (2002). Self-awareness: Probability of improvement and the self-serving bias. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82.
- 3- Oneill, H. (2006). *Management Anger*. Florida: Psychology Assessment Resource, Inc.
- 4- Taylor, J. L, & Novaco R. W. (2005). Anger treatment for people with developmental Disabilities: A Theory, Evidence and Manual Based Approach. John Wiley & Sons, Ltd.