

روان‌شناسی شادی

با رویکردی به جشن‌ها و آیین‌های کهن ایرانی

عزت‌الله میرزایی

www.ketab.ir

فهرست

۷	مقدمه
۱۴	پیش‌گفتار
۱۹	چه کسی نیازمندتر است؟
۲۲	شاد زیستن
۲۷	هیجان‌ها
۳۱	احساسات نمی‌میرند
۳۲	حقوق طبیعی، احساسات طبیعی
۳۴	دوست داشتن، محبت، عشق
۳۹	شادی و سلامت روانی
۴۱	شادی یا پادهر
۴۴	رویکردها
۵۱	شادی محبوس (هیجان خفته)
۵۴	تحلیل رفتار متقابل
۵۸	رفتار متقابل چیست؟
۶۲	من خوب هستم، شما خوب هستید، همه خوب هستیم.
۶۴	انسان موجودی / زیستی / اجتماعی و روانی
۶۶	فضای زندگی
۷۰	اختلاف نسل‌ها
۸۰	شناخت / اعتمادبه‌نفس / شادی
۸۴	شادی موهبتی جمعی
۹۰	آیین‌های کهن
۹۱	اسطوره و رمز
۱۰۴	عاقبت نگاه جرم‌گونه به نشاط
۱۱۰	رسالت رسانه‌ها
۱۱۴	فضاهای شاد
۱۱۵	میراث گذشته

۱۲۱	آیین‌های نوروزی
۱۲۵	نوروز
۱۳۸	تقدیر یا بی‌تفاوتی
۱۴۴	روشنایی و خوبی
۱۴۸	آیین پیش نوروزی / پنجه
۱۴۹	چهارشنبه‌سوری
۱۵۰	خانه‌تکانی
۱۵۱	مفره‌ی هفت‌سین
۱۵۶	عید دیدنی
۱۵۷	سبزه نوروز
۱۶۱	جشن مهرگان
۱۷۱	تیرگان
۱۷۴	یلدا
۱۷۶	یلدا: تولد و زایش خورشید شکست‌ناپذیر
۱۷۸	سده
۱۹۱	پی‌نوشت‌ها
۱۹۹	کتاب‌نامه

مقدمه

زندگی روزانه‌ی هر کسی نوعی ارتباط دائمی بین خود و محیط اوست. بنابراین ضمن در نظر گرفتن پدیده‌های بیرونی یعنی وقایعی که در محیط اطراف ما رخ می‌دهند، باید پدیده‌هایی که در وجود خودمان و در متن زندگی‌مان هست را در نظر بگیریم.

علمی که در پی تبیین، توصیف و علت‌یابی و اصلاح رفتار است روان‌شناسی می‌باشد. درباره‌ی رفتار من، درباره‌ی شما و درباره‌ی همه کسانی که زنده‌اند بحث می‌کند، می‌خواهد در بهبود زندگی، شناخت ویژگی‌های ما و دیگران و اینکه به بهترین و زیباترین وجهی بتوانیم به زندگی روزمره‌مان پیردازیم به ما کمک کند.

امروزه در تمام مطالعات و تحقیقات در قلمروهای گوناگون، بعد روان‌شناختی پدیده‌ها، چون از نگاه انسان بدان‌ها نگریسته می‌شود، همیشه مطرح بوده است. این نفوذ روان‌شناسی در عرصه‌های گوناگون را خاطرنشان می‌کند. مباحثی که در این نوشتار مورد کنکاش قرار می‌گیرند شامل

پژوهش‌ها و تحقیقات روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و اسطوره‌شناسان در مورد انسان به عنوان موجودی که دارای عواطف، هیجانات، انگیزه‌ها و نیازهای بدنی و فیزیولوژیکی می‌باشد.

همچنین برای فهم عمیق‌تر زندگی و زوایای تاریک ذهن از اندیشه‌های روانکاوان استفاده شده است. ضمناً از مفاهیم و اصطلاحات در حوزه‌ی نظری برای فهم رفتار و نوعی برداشت برای درک زندگی روزمره استفاده گردیده است. خواسته این است که تفریح و شادی مردم، مهارت‌های شاد زیستن چه نقشی در زندگی و سلامت افراد دارد. شکل و نحوه‌ی برگزاری و موجودیت آیین‌های شاد در فرهنگ مردم (با تاکید بر توده‌ها) تا چه حد بر انتخاب آزادانه و ارضا فرد و اجتماع مبتنی است و یا تا چه اندازه بی‌ریشه، سطحی و مایه‌ی فریب جامعه می‌شوند.

در مطالعه‌ی اشکال خوش‌بودن و شاد زیستن، تعمداً موضوعات خاص مطرح شده است. پژوهشگران در حوزه‌ی روانشناسی و علوم اجتماعی و... چه در مورد دستگاه نظری و اساسی امور و چه در مورد نمونه‌های گویا و روشن‌کننده عمدتاً به تحقیق درباره‌ی مسائل و موضوعاتی می‌پرداختند که حامل تجربه‌ی طبقات و اقشار معدود و برگزیده‌ای بر می‌آید. اما امروزه به صداهای گاه ناامید طبقات مختلف جامعه و توده‌ها توجه بیشتری می‌شود.

با این اوصاف هنر عامیانه، شادی عامیانه و فرهنگ عامیانه نیز وجود دارد که البته این نوع هنر، هنرمند شناخته‌شده‌ای ندارد و فقط از طریق سنت شفاهی که در آن هر نقال، هر شاعر و دوره‌گرد به سهم خود چیزی بر آن می‌افزاید زنده می‌ماند یا بین مرگ و زندگی دست و پا می‌زند.

همان طور که گفته شد نمونه‌های تاریخی نشان داده‌اند که تجربه‌ی طبقات و اقشار معدود نظر محققان بوده است. هنر و آداب و رسوم عامه فرآیندی که برآیند آن این است که اثر کامل شده کار هیچ فرد به

خصوصی نیست و در عین حال کار تمام مردم است. این نوع هنر و ... آفریده جمعی است نه فردی، با این حال هنرمندان، شاعران، و کسانی که نقشی در شاد زیستن و سلامت فکری مردم داشته‌اند بدون پیش شرط زمینه‌سازی اجتماعی و مردمی قادر به آفرینش شخصی نبوده‌اند.

مثلاً شاعر حماسی آفریننده‌ی عناصر حماسی است و عناصر حماسی بوده و آفریده‌ای جمعی است، فردوسی کار جمعی‌ای که پیش از او بود را در اشعار خود متراکم کرده است.

در مورد نمونه‌های تاریخی می‌توان گفت در ابتدا هنرمندان و ... به صورت برده، کارگر یا صنعت‌کار بودند، در صورت پناه بردن به حمایت ثروتمندان می‌توانستند فعالیت مستمری داشته باشند، پادشاه، یا ارباب یا فئودال و یا ... هر کس ثروتمند و پولداری می‌توانست باشد. در نتیجه در مقاطعی هنر یا هنری اشرافی، طبقاتی یا مورد علاقه‌ی سرمایه‌داران بزرگ شهرنشین یا دربار و ... بود.

برای بررسی سیر تاریخی موضوع حکما هر یک از انسان و نیازهایش تعبیرهای گوناگونی دارند.

سقراط^۱ انسان را «موجودی هم عاقل و هم حیوانه می‌خواند که معجونی از عقل و هیجان است»^۲

سقراط در عین تواضع و فروتنی به دیگران نشان می‌داد که کسی نیستند و چیزی نمی‌دانند و بی‌سبب باد در آستین می‌اندازند، وی درباره زایمان (Maieu Tique) می‌گفت: «من همچو مادرم ماما هستم. منتها او کودکان را در زایمان کمک می‌کند و من مردم را کمک می‌کنم تا از

خود زاده شده و به معرفت و دانش دست یابند»^۱ شوپنهاور می‌گفت: «بشر ممکن است از علل حقیقی اعمال خود بی‌خبر باشد»^۲ هایدگر^۳ از اصحاب فلسفی وجودی آلمان با جمله‌ی «من مضطربم پس هستم» شروع کرد.

زیگموند فروید^۴ پایه‌گذار روانکاوی^۵ (سایکو آنالیز) چون شوپنهاور و دایستایوفسکی متوجه مشکلات، اختلالات و نیازهای روانی انسان در تمدن ماشینی شده و سعی داشت در درمانش چاره بیندیشد. وی در روانکاویش علت بسیاری از اختلالات روانی و درهم‌ریختگی‌های افراد را مربوط به مجموعه خاطرات و تجربه‌های فراموش شده می‌دانست که با یادآوری و تداعی معالجه می‌شوند. در ضمن توالی خاطرات گذشته به مسائل جنسی و امیال درونی فرد هم می‌پرداخت. این بهانه‌ای شد تا او تکفیر شود و شاید برای این که مکاتب دیگر ادامه حیات داشته باشند! آن‌ها فرویدیسم را مکتبی می‌دانستند که انسان را حیوانی جنسی می‌داند. در صورتی که وی مخالف آزادی جنسی بود و برای رشد و تعالی انسان کنترل امیال غریزی را ضروری می‌دانست. به هر حال فروید می‌گفت: «شخصیت مانند یخ قطبی بزرگی است که فقط قسمت کوچکی از آن آشکار است. این قسمت کوچک آگاهی را تشکیل می‌دهد و بقیه ناخودآگاه است»^۶ این یعنی چیزهایی هست که درباره خودمان

۱ اصول روانکاری / ارنست جونز، دالبی یز / مترجم هاشم رضی / ص ۱۵ انتشارات کاوه

۲ قلمرو روان‌شناسی / سروری ص ۴

۳ مارتین هایدگر (۱۸۸۹-۱۹۷۶) فیلسوف آلمانی متولد اتریش که در لندن فوت کرد از جمله آثار

او هستی و زمان و متافیزیک چیست؟ و...

۴ Sigmund Freud (۱۸۵۶-۱۹۳۹)

Psychodynamics

۶ مکتب‌ها و نظریه‌ها در روانشناسی شخصیت / سعید شاملو / ص ۲۰

نمی‌دانیم، وی با قاطعیت به مردم اعلام می‌کند که تظاهر به اراده و نادیده گرفتن نیروی غرایز به صلاحشان نیست، بهتر است واقعیت را بشناسند و اعتراف کنند که گاهی اراده‌ی آهنین انسان تابع تمایلات و غرایزش می‌باشد.

ژان ژاک روسو در مقدمه‌ی کتاب «امیل» می‌نویسد: «مردم روحیه‌ی کودکان را نمی‌شناسند و نمی‌دانند کودکان چه چیز را می‌توانند فراگیرند و پیوسته در اطفال، خصوصیات آدم‌های بالغ را جستجو می‌کنند» شناخت روحیه و نیازمندی‌های انسان‌ها موجب درک مناسب از اعمال و فراهم نمودن شرایط زیستی مناسب و شاد می‌شود. مثلاً فرض کنید کودکی از مادرش بپرسد که: ماما! شما از کجا نی‌نی درمی‌آورید؟! حال چه اتفاقی می‌افتد؟ پاسخ‌های احتمالی والدین، بروگمشو، فضول، این حرف‌ها به تو نیومده و... این برخوردها بر روی صفات شخصیتی آینده‌ی کودک تأثیر خواهد داشت. پژوهش‌ها حاکی از آن‌اند که کسانی که دارای خاطرات شیرین و نقش‌های دل‌پذیر از دوران کودکی هستند، عموماً موفق‌تر و شادتر و سازگارترند.

کارل راجرز^۱ معتقد بود: «دنایای درون هر فرد و نوع برداشت او از واقعیت بر رفتار او تأثیر بیشتری دارد تا عوامل بیرونی»^۲ مهم‌ترین موضوع این است که انسان‌ها، پدیده‌ها و امور و وقایع را چگونه بشناسند، نه آن که پدیده‌ها به خودی خود چگونه‌اند. ژان پل سارتر^۳ و آلبر کامو^۴ به عنوان اومانیست تأکید زیادی روی مفهوم «شدن» Becoming دارند و

۱ کارل راجرز (۱۹۰۸-۱۹۸۷) انسان‌گرا Hamanis Ticpsychology

۲ مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت سعید شاملو / ص ۲۰

۳ Jean – Paul Sartre از اصحاب مکتب هستی‌گرایی Existentialism

۴ آلبر کامو (Albert camus)

معتقدند: «هر فرد، هر کاری را با اراده‌ی آزاد خود انجام دهد و در کل انسان می‌تواند تصمیم بگیرد چه بشود و چه نکند»^۱ اپیکور^۲ روی لذت‌گرایی Hedonism تاکید داشت و این که انسان‌ها آماده هستند دردهای فعلی را تحمل کنند تا به لذت‌های آینده برسند وی اعتقاد داشت که «شاید باید اصل لذت‌گرایی را در جامعه به عمل آورید و بین لذت و درد هماهنگی برقرار کنید و بیشترین فایده را به بیشترین تعداد به عنوان هدف اصلی جامعه برسانید.»^۳ جرمی بنتام^۴ می‌گوید: «هیچ عملی، بدون فکر لذت آور یا دردناک انجام نمی‌گیرد»^۵ عمل انسان «تحت حکومت دو فرمانروای مطلق. درد و لذت» انجام می‌گیرد. تمام اعمال برای منافع شخصی است اما منافع شخصی آزاد منجر به «بیشترین فایده برای بیشترین تعداد» می‌شود. در واقع ارزیابی براساس «مجموع خوشبختی بشر» انجام می‌گیرد.

خیام زمان را و زندگی را به پرنده‌ای تشبیه می‌کند که بر شاخ درختی نشسته. این مرغ طرب فرصت کوتاهی برای زندگی دارد. اما باید و نبایدهایی دست و پاگیر، جوانی و زندگی شاد را از او می‌گیرند و فرصت هم اندک است.

افسوس که دوران جوانی طی شد

وان تازه بهار زندگانی دی شد

وان مرغ طرب که نام او بود شباب

فریاد، ندانم که کی آمد و کی شد

۱ مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت / شاملو / ص ۱۱۴

۲ اپیکوروس Epicurus (۲۷۰-۲۰۴ ق.م)

۳ تاریخ علم روان‌شناسی / ادوین جی. بزینگ / سعید شاملو / ص ۵۸۶

۴ جرمی بنتام (۱۷۴۸-۱۸۳۲) اصالت نفع یا نفع‌گرایی uTiLiTarianism

۵ همان ص ۵۸۵

زمان زودگذر است. کسانی که ارزش زمان را درک می‌کنند باید از هر لحظه آن حداکثر بهره را برده و هر ذره آن را چون مائده‌ای آسمانی در کام خود فرو برند. در زندگی تماشاگر یا بازنده نباشیم. بازیگر باشیم، در غیر این صورت زندگی بی‌رحم است و فرصت‌ها را از ما خواهند گرفت. وقتی که تو در خوابی! فصل‌ها از روی کوه‌ها می‌گذرند- نگاه آدم‌ها در زندگی و هستی در نوع زندگی نقش دارد. متفکرانی نیز هستند که ممکن، جنسیت، عقاید مذهبی، محل تولد، رنگ پوست، خصوصیات جسمانی و حتی هوش را معیار خوشبختی نمی‌دانند و با این معیارها ارزش‌های افراد را نمی‌سنجند.