زندگی بهتر

مجید سینایی

نشر نیایش

چاپ اول - ۱۳۹۵

www.ketab.ir

سرشناسه : سینایی، مجید، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور : زندگی بهتر / مجید سینایی.
مشخصات نشر : تهران: [ناشر]، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۷-۵-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیپا.
یادداشت : The Better Life
موضوع : راه و رسم زندگی.
موضوع : Conduct of life
موضوع : روابط زن و مرد.
موضوع : Man-woman relationships
موضوع : والدین و کودک.
موضوع : Parent and child
رده بندی کنگره : BF ۶۳۷/ ر ۲ س ۱۳۹۵ ۹۳
رده بندی دیویی : ۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۶۱۲۵۶

www.ketab.ir

نشر نیایش

تلفن ۲۲۰۶۰۰۲۳
nashreniayesh.ir

زندگی بهتر
سید سینایی

ویراستار محمد مصحفی
نمونه‌خوان رویا الهامی، صفحه‌آرا نیایش
چاپ اول ۱۳۹۵، تیراژ ۱۰۰ نسخه
چاپ و صحافی ریاضی
شابک: ۴-۵-۹۰۰۴۷-۹۶۴-۹۷۸

همه‌ی حقوق، اعم از چاپ، نشرالکترونیکی به هر شکل، تکثیر یا کپی همه یا بخشی از این اثر ممنوع است و با متخلفان برابر قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان برخورد می‌شود.

۱۰۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

آغازنوشت

۱. درآمد

دستیابی به علمی که بتواند «وجود انسان» را به ما بشناساند، و تحلیلی از الگوهای رفتاری آدمی را برای او ممکن سازد، همواره دغدغه‌ی دانشوران نوع بشر بوده است.

نظیر بسیاری از علوم، این گونه از دانش‌ها نیز با الگوهای مختلفی تأسیس، تثبیت و نمو کردند به گونه‌ای که اکنون می‌توان ادعا کرد بالغ بر صدها گونه از مِتدهای خودشناسی و روان‌شناسی در جهان وجود دارد که ما حتی از وجود برخی از آنها بی اطلاع هستیم.

هم در گذشته و هم در دوران نوین، پرداختن به جسم و جان آدمی و ارتباط این دو با یکدیگر، و نظم دادن به رفتار انسان جایگاه خاص خود را داشته و دارد. به گونه‌ای که افراد دوست دارند به شیوه‌ی علم روان‌شناسی و یا هر علم دیگر از این قبیل، بر محیط پیرامون خود احاطه پیدا کنند. زن، شوهر خود را در اختیار داشته باشد؛ شوهر، زنش را کنترل کند. و این هردو مایل هستند بر فرزندانشان نفوذ بیشتری داشته باشند. مدیران بر زیردستان تسلط یابند و سیاستمداران بتوانند در دل مردم نفوذ کرده و رای بیشتری جمع کنند! این یک قدرت است

www.ketab.ir

که برای همه‌ی افراد بشر جذاب است اگرچه مسیرشان برای رسیدن به چنین قدرتی متفاوت باشد.

البته باید گفت دستیابی به این قدرت تا حدی ممکن است، و می‌توان به برخی رمز و رازهای تأثیرگذاری بر دیگران دست یافت اما ناگفته بدیهی است "نه هر که چهره بر افروخت دلبری داند"؛ نخست آن که همه‌ی شیوه‌های روان‌شناسی نتیجه‌ای یکسان ندارند. و دو دیگر این که بسیاری هستند که از این علم لَبی تر کرده اما ادعای سَبو و ساغر دارند؛ همین، سبب بی‌اعتمادی به این افراد است.

اما نکته‌ی دیگر این است آیا انسانی که مایل است به چنین قدرتی دست یابد، مُجاز است به هر قیمتی این هدف را برآورده کند؟ به دیگر بیان: راه رسیدن به چنین نیرویی نیز مهم است و امروزه باید مدام تذکر دهیم که: "آی مردم مراقب باشید! در این مسیر شیّادان بسیاری هستند. اگر مراقب نباشید گرفتار مصائب بسیاری می‌شوید؛ از موارد غیرشرعی و غیراخلاقی گرفته تا طلسم و جادو و ارتباط با شیاطین و جن". عده‌ای به بهانه‌ی روان‌شناسی وارد حریم خصوصی مردم می‌شوند و آن را ویران می‌کنند. عده‌ای نیز هزینه‌های بسیاری بر مردم تحمیل کرده و هیچ مشکلی را از ایشان مرتفع نمی‌کنند.

پس باید مراقب بود تا خود و خانواده‌ی خویش را گرفتار چنین مصیبت‌هایی ننماییم.

در گذشته، مردم مراجعه به روان‌شناس را عیب و ایراد می‌دانستند، و می‌پنداشتند فقط دیوانه‌های زنجیری(!) به روان‌شناس مراجعه می‌کنند. در عصر کنونی نیز همه، روان‌شناس و مُصلح کل شده و ما

www.ketab.ir

مردم نیز به هر کسی با هر مقدار از دانش ناقص و کم مراجعه می‌کنیم و سفره‌ی دل گشوده و حرف روان‌شناس‌نماها را مُطاع می‌دانیم. پس اغلب گرفتار افراط و تفریط هستیم.

۲. روش‌شناسی دانش روان‌شناسی

الف- مهم‌ترین راه جهان علم و دنیای غرب برای دستیابی به شناخت روان بشر امروز، همانا بررسی و پژوهش پیرامون رفتار انسان‌ها است. زیرا روح آدمی امری است مجرد و خارج از دسترس علوم تجربی، پس نمی‌توانیم آن را با فرایندهای مادی بکاویم و تحلیل نماییم. در نتیجه به معلول او روح که «رفتار انسان» است دقت کرده و آن را مورد مطالعه قرار می‌دهیم. این همان برهان اِنّی می‌باشد که روشی به منظور رسیدن از معلول به علت است.

شناخت رفتار ← شناخت روح و روان

روان‌شناسی به نحو اِنّی

روح علت است ← رفتار معلول است

ب- مطلب دیگر آن که: این رفتارپژوهی در روان‌شناسی چگونه اتفاق می‌افتد؟ با همه‌ی تفاوت‌هایی که انواع روان‌شناسی‌های امروز دنیا با یکدیگر دارند، اما مَخرج مشترک الگوهای آن‌ها در پژوهش رفتار مردم، بر یک اساس استوار می‌باشد؛ ایشان هر بار یک گروه از

www.ketab.ir

انسان‌ها را انتخاب کرده و با پرسشنامه یا آزمایش فیزیکی یا روش‌های اثبات گرایانه‌ی مشابه، آنان را مورد به مورد بررسی کرده و در نهایت می‌گویند: مثلا " از ۴۰۰ هزار نفری که مورد پژوهش قرار گرفتند ۳۰۰۰ نفر چنین پاسخی ارائه داده‌اند." و این «استقراء ناقص» را دلیل یک یافته برای قوانین روان‌شناسی خود قرار می‌دهند. روان‌شناسی‌های مُتَخالف از قبیل روان‌شناسی کودک، روان‌شناسی‌زنان و ... در اقلیم‌های مختلف، نیز اغلب این‌گونه پدید آمده‌اند.

ملاحظه می‌فرمایید که دست اندرکاران علوم روان‌کاوی در کشور خودشان، آن را بر روی بخشی کوچک از انسان‌ها مواردی را پژوهش می‌کنند، سپس نتایج حاصل از این فرایند را در کتاب‌های روان‌شناسی به صورت قانون در آورده، و در نهایت آن کتاب‌ها را در شرق و غرب عالم آموزش می‌دهند.

اکنون درصدد نقد این روش نیستم، بلکه تنها مایلم این ساختار را توضیح داده و مراحل کشف، تصویب و ارائه‌ی مصوبات قضایای روان‌شناسی را روشن کنم تا در ادامه‌ی این مقصر، خوانندگان عزیز نحوه‌ی شکل گیری پیام‌های این کتاب را بدانند.

بنابر آن چه گفته شد الگوی تحقیق در روان‌شناسی غربی استقراء ناقص است. البته همین مقدار پر ایراد هم دستاوردهای بسیاری برای جامعه‌ی بشری داشته است که ما به هیچ وجه مُنکر آن‌ها نیستیم. اما به هر حال اساس آن، همان استقراء ناقص است.

ج- یکی دیگر از شیوه‌های روان‌شناسی، «روان‌شناسی عقلی» است. در این روش نیز دانشمندان، چه در شرق و چه در غرب، گاهی

www.ketab.ir

خودِ روح و گاهی رفتار انسان را مورد مطالعه قرار می‌دهند اما شیوه‌ی کاوش آن‌ها به شکل تقسیم ثنائی منطقی، استفاده از حصرهای عقلی و برهان خُلف است.

در کتب معراج السعادهٔ ملا احمد نراقی[۱] و جامع السعادات مرحوم ملا مهدی نراقی[۲]، پردازش‌های عقلیِ زیاد و چشمگیری برای تحلیل روح و روان و رفتار انسان‌ها، به چشم می‌خورد. این شیوه، بسیار مستدل و فاخر است لکن کمتر در دانشگاه‌ها به آن توجه شده است.

در این نگرش، روان‌شناس به طور مستقیم با انسان‌ها و مصداق‌ها در ارتباط نیست، بلکه بیشتر از قواعدی نظیر قواعد ریاضی کمک می‌گیرد تا محورهای روان‌شناسی را کشف و تصویب نماید. در این مسیر بیشترین تکیه، بر استدلال‌های عقلیِ صرف می‌باشد. برخی کتب اخلاقی و مباحث علم النفس در علوم اسلامی از این قبیل هستند.

د- نوع دیگر از روان‌شناسی آن است که قواعد حاکم بر رفتار آدمی از سوی وحی، آیات و روایات استنباط و بیان می‌شود. در این شیوه از روان‌شناسی، کسی که روح آدمی و روان او را خلق کرده

۱- احمد بن محمدمهدی فاضل نراقی (۱۱۵۰– ۱۲۰۸ خورشیدی) دانشمند، مجتهد، اخلاقی، نویسنده و شاعر سده‌ی ۱۲ خورشیدی. اودر عهد فتحعلی شاه قاجار می‌زیست و فرزند عالم جلیل القدر، ملامهدی نراقی بود. معراج السعادهٔ مهم‌ترین و مشهورترین اثر وی می‌باشد.

۲- محمد مهدی بن ابی‌ذر فاضل نراقی معروف به محقق نراقی(۱۱۲۸ - ۱۲۰۹ق) از علمای شیعه در قرن دوازده و سیزده هجری است. جامع السعادات مشهورترین اثر ملا مهدی در علم اخلاق است.

www.ketab.ir

است، پیرامون آن سخن گفته. در این روی‌کرد، نیازی به پرسشنامه و یا معاینه‌ی افراد نداریم. در عین حال با قواعد عقلی رایج در پژوهشِ روان‌کاوی نیز در ارتباط نخواهیم بود. بلکه گزاره‌هایی را در اختیار داریم که به درستیِ آن‌ها اطمینان داریم.

این نوع شناخت، در صورت یقین در صدور از معصوم - علیهم السلام- و خداوند سبحان و اطمینان در درایت سخن، می‌تواند شناختی لمّی باشد؛ یعنی از علت، معلول را کاویدن. همان کس که روح را شناخت، هم اوست که از این شناخت، حوادث رفتاری که معلول نفس است را توضیح داده است. خداوند است که می‌فرماید من شما را خلق کردم «و لَقَد خَلَقنا الانسانَ و نَعلمُ ما تُوَسوسُ بِه نَفسَه و نَحنُ اَقربُ اِلیه مِن حَبلِ الوَرید»[1] و می‌دانم که نفس شما وسوسه می‌کند.

با این وجود، «روان‌شناسی اسلامی» نَقلی است که هنوز هم بِکر است. اگرچه عقل و پژوهش هم از منابع دین هستند اما این نوعِ اخیر از روان‌شناسی که به آیات و روایات تکیه دارد سابقه‌ای نه چندان بیش و دور دارد و چه بسا بتوان آن را شیوه‌ای غریب و نادر تلقی کرد؛ تا در آینده ان‌شالله چه پیش آید و چه در نظر افتد.

در این باره تذکر موکّد و جدی می‌دهم که دانش‌آموزان عزیز می‌بایست توجه نمایند که تحقیق و پژوهش و دستیابی به یک قانون علمی، به هر یک از شیوه‌های فوق الذکر، کاری بسیار دقیق، توانفرسا

---

۱ – سوره‌ی قاف، آیه‌ی ۱۶.

www.ketab.ir

و مهم است و سهل انگاری در این امور خسارات جبران ناپذیری دارد. به همین دلیل، حقیر به شدت با تحقیر این گونه‌های علمی مخالفم.

گاهی تحقیر زبانی می‌باشد و گاهی علمی. استفاده‌های ناشیانه و بسیار ظاهری و غیرعلمی از احادیث معصومین - علیهم السلام- یا تحلیل نسنجیده‌ی اساتید فلسفه و حکمت پیشین، از این نگاه تحقیرآمیز نشأت گرفته است. متأسفانه کسی که یک مصاحبه‌ی تلویزیونی دارد در همان مصاحبه چند کتاب روان‌شناسی غربی را، نفهمیده و هضم نکرده، با چند حدیث و تورّق چند کتاب حکمت، در هم آمیخته و سفسطه می‌سازد و در صفحه‌ی تلویزیون برای مردم بیان می‌کند. این از عجایب علمی و نگاه تحقیرآمیز به علم است که کسی به این راحتی می‌خواهد ثمرات هزاران ساله‌ی جهان علم را دریابد!

۳. شیوه‌نامه‌ی این کتاب

بحث پیرامون انواع روان‌شناسی بسیار گسترده است که البته در محافل آکادمیک، چه به صورت نوشتاری و چه گفتاری، بسیار کم به آن پرداخته شده است. ما نیز اکنون در صدد ارائه‌ی «تبیین سهل و ممتنعی» نیستیم گرچه همین چند سطر را نیز بدیع و بی سابقه می‌دانیم. اما با این مطالب کوتاه و مختصر، کار به سر نخواهد آمد.

در عین حال معتقدیم که می‌توان بدون درگیر کردن آحاد مردم کوچه و بازار در پیچ و خم‌های تخصصی علوم روان‌شناختی، آنان را یاری کرد؛ به این معنی که با جملاتی کوتاه، کاربردی و برگرفته از همه‌ی آن‌چه در مقدمه بیان شد، بدون بحث و مشاجره‌ی علمی، مردم

www.ketab.ir

را کمک کرد.

ما هیچ یک از انواع روان‌شناسی‌هایی که ذکر کردیم را خود، انجام نداده‌ایم. بلکه تنها تتبعی در آثار ایشان داشته و دستاوردهای علمیِ آن‌ها را که تبدیل به قانون شده است، به دور از مقدمات و مباحثِ مُنتج به این قوانین، جمع آوری و به آحاد مردم تقدیم کرده‌ایم.

در بسیاری از کتبِ دیده‌ایم که عنوانی جذاب مثل "روان‌شناسی زنان" یا "مردها را بهتر بشناسیم" و یا عناوین دیگر، آدمی را به آن کتاب‌ها جذب می‌کند و پس از مطالعه، درمی‌یابید که چند داستان، خاطره و چند نمونه‌ی علمی را خوانده‌اید و در نهایت شاید یک یا دو قانون علمی در زمینه‌ی موضوعات آن کتاب گیرتان آمده باشد؛ من این را نوعی «کم فروشیِ علمی» می‌دانم.

آن چه در متن این کتاب ملاحظه خواهید فرمود، در اثر همکاری اینجانب و دوستان عزیز مجموعه پیک‌آسا به مردم عزیز شهر و دیارمان هرروز توسط پیامک، مخابره شده است اما دریغم آمد که همه‌ی آن‌ها را در یک مجلد مختصر و مفید (البته با کمی حذف و اضافات) در اختیار همگان قرار ندهم.

لذا بی هیچ ادعائی و تنها با تکیه بر تلاش علمیِ بشری که تاکنون انجام شده است، مطالب این کتاب را به عزیزان هم‌وطن که مایل هستند هرروز نکات مفید، کوتاه، به دور از بحث‌های منبع شناسی و تخصصی، در مورد "زندگی بهتر" را شنیده، تقدیم می‌کنیم. امید است به آن‌ها عمل کنند تا یک قدم ناچیز در این مسیر، سبب رشد

www.ketab.ir

جامعه شده باشیم و حال خوشی را در زندگی بهتر تجربه کنیم.

بر عمل به نکات این کتاب تأکید می‌کنم. چه اینکه گاهی عمل به یک نکته، از ما انسانی جدید می‌سازد و بسیاری از مشکلات پیش رو را حل می‌کند.

پس مطالعه نموده و اقدام و عمل کنیم. با خونسردی کامل و طیب خاطر دامن همت بالا زده و قوانین این کتاب را به کار بندید.

۴. سپاس‌نامه

«الهی فَلَکَ الحَمدُ اَبداً ابداً دائماً سَرمدا یَزیدُ و لا یبید کما تُحِبّ و تَرضی» شکر که توفیق آن از این مختصر را دادی و در شب نیمه شعبان ۱۴۳۷ توفیق اتمام یافتیم. از دوستان «پیک‌آسا» کمال تشکر را دارم؛ به ویژه سرکار خانم سیده معصومه صادقی و سیده فاطمه صادقی که رنج تتبع و پژوهش این پروژه را بر عهده داشته‌اند.

از دوست عزیز و فاضل ارجمند آقای محسن مصحفی بسیار سپاس‌گزارم که همت تحقق بخشیدن به این اثر را او ایجاد کرد و پا به پا در مراحل مختلف تا انتهای اثر، مرا همراهی نمود.

از ارباب بصیرت استدعای مساعدت دارم که اگر نکته‌ای قابل ذکر دیدند به ما گوشزد کنند تا در چاپ‌های احتمالی آتی، انجام شود.

امیدوارم و آرزو می‌کنم که این مختصر که از جملات راه‌گشای بزرگان مشحون گشته کسی را مفید افتاده و گره‌ای را بگشاید.

۱ خرداد ۱۳۹۵

مجید سینایی

تهران

majidesinaei@gmail.com

www.ketab.ir