

انسان گرایی

دیدگاه انسان گرایی بر روی تجربیات زمان حال و ارزش وجودی کل انسان، خلاق بودن، آزاد بودن، و همچنین توانا بودن انسان برای حل مشکل خود تاکید می کند. دیدگاه انسان گرایی از دو دیدگاه فلسفی ریشه می گیرد:

اول روان شناسی وجودی، که رویکردی است برای درک تجربه های جدیدتر مشخص، وضعیتهای وجودی او و نیاز به تمرین آزادی در يك جهان پر هرج و مرج.

دوم رویکرد پدیدار شناختی است که بر تجربه های خصوصی افراد تاکید می کند. به عبارت دیگر هرفردی دارای دنیای مخصوص خود است و واقعیت برای هرفرد چیزی جزء همین دیدگاه مخصوص او نیست.

شناخت انسان سالم و به دست دادن ملاکی منطقی و علمی در این باره دغدغه دیرپای انسان بوده است. از این رو طبیعی است که تاریخ اندیشه بشری از تئوریه‌ها، آرزوها، توهّمات و اسطوره‌هایی در این زمینه پر باشد. چنانکه ادیان الهی و مکتبهای فکری، فیلسوفان، عارفان و پیشوایان دینی و اجتماعی، هر کدام به گونه‌ای، این مسأله را در نظر داشته و درباره آنها سخن گفته اند.

روان شناسان، با تمام گونه گونی مکتبها و جامعه شناسان، با تفاوت دیدگاه هاشان در این باره به پژوهش و نگارش پرداخته اند. به همین دلیل حتی اشاره ای کوتاه به همه دیدگاه ها نیازمند نگاشتن کتاب یا کتابهایی حجیم است، از این رو در این مقاله نمی توان انتظار تفصیل یا پردازش به همه نظریه ها را داشت و ناگزیر باید به گزینش و انتخاب رو آورد.

● تعریف سلامتی و شخصیت سالم

سازمان جهانی بهداشت w . h . o که هدف خود را (حصول عالی ترین سطح ممکن بهداشت برای همه مردم) تعیین کرده است، در باره بهداشت و سلامتی، در اساسنامه خود این گونه آورده است:

(حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری یا عیلی.)

این تعریف با آن که نشان می دهد منظور از سلامتی فقط بیمار نبودن نیست، و در عین حال که سمت وسوی تلاش برای سلامتی را مشخص می کند، خود هیچ چیزی درباره این که چگونه می تواند چنان رفاهی را، در تمام زمینه ها به دست آورد ارائه نمی کند و آن را به عهده پژوهشگران گ داشته است، که البته پژوهشگران و محققان نیز در هر دو میدان، یعنی بهداشت جسم و بهداشت روان گامهای جدی برداشته اند و ما در این نوشته به بخشی از آن تلاشها و دستاوردها در خصوص انسان و شخصیت سالم که پایه بهداشت روان است اشاره خواهیم داشت.

● تفاوت انسان سالم با انسان آرمانی

این نکته شایان توجه است که بین انسان سالم و انسان آرمانی یا انسان کامل (به اصطلاح عارفان) تفاوت است، هنگامی که درباره انسان کامل (کامل در اصطلاح عرفان) سخن می گوئیم، سخن از انسانی است که به عالی ترین درجه انسانیت رسیده است، تمام نیروهای معنوی بالقوه او به (فعلیت) رسیده اند، اما آن گاه که از انسان سالم سخن می گوئیم، صحبت از کسی است که در مسیر درست زندگی قرار گرفته است، فرق نمی کند در کجای کار باشد، در آغاز یا میانه راه و یا به قله رسیده باشد. بنابراین می توان گفت (انسان سالم) تعریفی عام تر دارد، زیرا هر انسان کاملی، انسان سالم نیز هست، اما شاید بسیاری از افراد سالم در راه کمال باشند و با کمال مطلوب فاصله داشته باشند. به هر حال، صاحب نظران در تعریف سلامت جسمی معتقدند که سلامت جسمی این است که شخصی در مسیر رشد طبیعی قرار گرفته باشد، نیازهای ضروری آن تأمین شود، قسمتی از آن به دلیل اختلال از انجام کار خویش باز نماند و سبب اختلال در تمام سازمان بدن نشود، و از همه مهم تر این که احساس درد و رنج و نقص در اعضای بدن وجود نداشته باشد.

اگر سلامتی روانی را هم با همین دیدگاه تعریف کنیم باید بگوئیم:

سلامتی روانی این است که شخص در مسیر رشد طبیعی روانی قرار گرفته و موانع رشد روانی از سر راه او برداشته شده باشد، تمام نیازهای ضروری روانی او تأمین شده باشد و از همه مهم تر این که احساس ناخوشایند نقص، درد و افسردگی روانی او را (زیر فشار) قرار ندهد.

بنابراین سلامت؛ یعنی قرار داشتن در مسیر رشد و بهره‌وری صحیح، به فعلیت رسیدن استعدادها، بدون نقص و درد و رنج فرساینده، و انسان سالم، کسی است که از نظر جسمی و روانی در مسیر رشد و بهره‌وری از استعدادها و توانهای خویش قرار گرفته باشد و موانع رشد روانی و جسمی - نقص، درد، ناراحتی شدید و افسردگی او را رنج ندهد.

این سلامتی چگونه به دست می‌آید؟ این پرسش که تاکنون هزاران طبیب، روان‌پزشک و روان‌شناس در باره آن اندیشیده‌اند و البته پزشکان در زمینه بیماریهای جسم و روشهای درمان به نقطه نظرهای همگون و هماهنگ دست یافته‌اند، در حالی که روان‌کاوان و روان‌شناسان در زمینه شناخت علل بیماریهای روان و راههای درمان آن، اختلاف بیش‌تری دارند و این نشأت یافته از پیچیدگی ماهیت روان آدمی است، ولی با این حال تلاشهای صورت گرفته بی‌فرجام نبوده است.

● مکتب‌های روان‌شناسی انسان‌گرا

روان‌شناسی دارای مکتب‌ها، گرایشها و شاخه‌های بسیاری است، ولی پیش از اشاره به تفاوت‌های مکتب‌های روان‌شناسی لازم است تأکید کنیم که هر کدام از این گرایشها و مکتبها برای خود فلسفه و جهان‌بینی خاصی درباره انسان دارند. به قول کارل راجرز (هر جریان در روان‌شناسی، فلسفه ضمنی خاص خود را درباره انسان دارد).

■ از لحاظ فلسفی، روان‌شناسی به دو گروه عمده تقسیم می‌شود:

(۱) نمایان‌گر سنت تجربی: ساخت‌گرایی - رفتارگرایی

(۲) نماینده سنت دکارتی آرمان‌گرا: کنش‌گرایی، روان‌شناسی‌های گشتالت و هورمیک.

آلپورت در تقسیم‌بندی فلسفی و ریشه‌های دورتر مکاتب روان می‌نویسد:

اجداد ساخت گرایی و رفتارگرایی، هابز، لاک، هارتلی، جیمز، استوارت میل، بین، ماخ و اثبات گرایی منطقی، و در علوم طبیعی هلمهولتز بوده اند و اجداد کنش گرایی، روان شناسی های گشتالت و هورمیک: لایب نیتز، کانت، برنتاند، هوسرل و ویندلبانند می باشند.

مکتب روان کاوی دارای عناصری از هر دو سنت است، و قدرت نسبی آنها نیز بر طبق نظامهای روان کاوی متغیر است.

مفهوم یا تصور ذهنی از انسان رابطه نزدیکی با زیربنای فلسفی مکتب دارد. این مفهوم به طرز خاصی از طریق موضوع مکتب، رابطه بدن و ذهن را آشکار می سازد. تا حد زیادی نارضایتی از تصور انسان که بطور تلویحی در روان شناسی معاصر مطرح است موجب شده که در دو دهه اخیر جهت گیری های جدیدی همچون جهت گیری انسان گرا و پدیدار شناختی - اصالت وجودی، به طور ناگهانی پدید آید.

با این که هیچ کدام از مکتبهای روان شناختی بدون پایه فلسفی نیست، ولی برخی تلاش کرده اند روان شناسی را نیز مانند فیزیک و دیگر علوم طبیعی دانشی کاملاً تجربی قلمداد کنند و از همان روشها در تحقیقهای روان شناسی بهره ببرند.

روان شناسی که در آغاز به جای مطالعه سلامت روان به بررسی بیماری روانی پرداخت، تا مدتها مطالعه استعداد بالقوه آدمی را برای کمال نادیده گرفت، اما در سالهای اخیر، شمار روزافزونی از روان شناسان به قابلیت کمال و دگرگونی در شخصیت آدمی روی آورده اند.

(روان شناسان کمال) که بیش تر آنها خود را روان شناسان انسان گرا می دانند، با دیدی نو به ماهیت انسان می نگرند. انسانی که آنها می بینند با آنچه که رفتارگرایی و روان کاوی، یعنی شکل های سنتی روان شناسی ترسیم می کنند، متفاوت است.

روان شناسان کمال با دیده انتقادی به این سنتها می نگرند، چرا که معتقدند نگرش رفتارگرایی و روان کاوی به ماهیت انسان محدود است، و اعتلایی را که آدمی می تواند بدان دست یابد، نادیده می انگارد.

این منتقدان مدعی اند که رفتارگرایی، آدمی را چون ماشین می بیند، یعنی (نظام پیچیده ای که با شیوه های قانونمند رفتار می کند). انسان به منزله ارگانیسمی منظم، ترتیب یافته و برنامه ریزی شده، با خود انگیزگی و سرزندگی و خلاقیت و چون دمای پای (ترموستات) تصویر شده است. روان کاوی نیز تنها جنبه بیمار یا درمانده و ناتوان طبیعت آدمی را عرضه داشته است، زیرا کانون توجهش رفتار روان نژد و روان پریش است. فروید و پیروان تعالیم وی نیز اختلالات عاطفی و نه شخصیت سالم، یعنی بدترین و نه بهترین وجه طبیعت انسان را مورد بررسی قرار دادند. روان کاوی و نه رفتارگرایی از استعداد بالقوه آدمی برای کمال، و آرزوی او برای بهتر شدن از آنچه هست، بحثی نکرده اند. در واقع، این نگرش ها تصویر بدبینانه ای از طبیعت انسان به دست می دهند. رفتارگرایان، آدمی را پاسخگوی کنش پذیر محرکهای بیرونی، و روان کاوان، او را دستخوش نیروهای زیست شناختی و کشمکش های دوره کودکی می پندارند.

اما آدمی از نظر روان شناسان کمال، بسی بیش از اینهاست.

حامیان جنبش استعداد بشری سطح مطلوب کمال و رشد شخصیت را فراسوی بهنجاری می دانند و چنین استدلال می کنند که تلاش برای حصول سطح پیشرفته کمال، برای تحقق بخشیدن یا از قوه به فعل رساندن تمامی استعدادهای بالقوه آدمی ضروری است. به سخن دیگر رهایی از بیماری عاطفی، یا نداشتن رفتار روان پریشانه برای این که شخصیتی را سالم بدانیم، کافی نیست. نداشتن بیماری عاطفی تنها نخستین گام ضروری به سوی رشد و کمال است، و انسان پس از این گام، راهی دراز در پیش دارد.

یکی از مهم ترین و برجسته ترین سخنگویان روان شناسی انسان گرایی و یا به تعبیر خود او (نیروی سوم) میان دو نیروی دیگر، یعنی مکتب رفتارگرایی و مکتب تحلیل روانی، آبراهام هارولد مزلو (abraham harold maslow) است. و دیگری دکتر ویکتور فرانکل، البته طرفداران این مکتب بسیارند، و ما به دلیل اختصار فقط به نظریات این دو تن در این باره اشاره می کنیم.

نفوذ پیشینیان بر روان شناسی انسان گرایی

در نخستین سالهای دهه ۱۹۶۰ جنبشی در روان شناسی امریکا بوجود آمد که به عنوان روانشناسی انسان گرایی یا نیروی سوم شناخته شده است. این جنبش قصد آن نداشت که مانند بعضی از دیدگاههای نو فرویدیها یا نو رفتارگرایان شکل تجدید نظر شده یا انطباق یافته‌ای از مکتبهای فکری موجود باشد. بر عکس چنانچه از اصطلاح نیروی سوم استنباط می‌شود، روانشناسی انسان گرایی می‌خواست جای دو نیروی عمده روانشناسی یعنی رفتارگرایی و روانکاوی را بگیرد.

پیش بینی اندیشه‌های روان شناسان انسان گرا را مانند همه جنبشها می‌توان در آثار روانشناسان پیشین یافت. « فرنتز برنتانو » اظهار داشته بود که روان شناسی باید هشیاری را به عنوان یک کیفیت یکپارچه مطالعه کند. « اوزالد کولپه » هم به روشنی نشان داد که تجربه‌های هشیار چندان ساده و ابتدائی هم نیستند. « ویلیام جیمز » در مورد تمرکز بر هوشیاری و توجه به کلیت فرد پافشاری کرد. روانشناسان گشتالت بر تجربه هشیار به عنوان زمینه درست و مفیدی برای مطالعه روان شناسی اصرار داشتند. در پیشینه روانکاوی نیز تعدادی از پایه‌های مواضع انسان گرایانه وجود دارند. آدلر ، هورنای ، اریکسون و آلپورت با دیدگاه فروید مبنی بر اینکه افراد زیر نفوذ نیروهای ناهشیار قرار دارند، مخالف بودند. آنها بر این باور بودند که ما در درجه نخست موجوداتی هشیاریم و دارای اختیار و اراده آزاد هستیم.

ظهور روان شناسی انسان گرایی

همانند دیگر جنبشها در روانشناسی نوین به نظر می‌رسد که روح زمان موجب می‌شود که اندیشه‌های پیشایند به یک جنبش واقعی تبدیل شود. روانشناسی انسان گرایی ظاهرا بازتابی از ندای ناآرامی و نارضایتی جوانان سالهای دهه ۱۹۶۰ علیه جنبشهای ماشین گرایی و ماده گرایی فرهنگ معاصر غرب بود. جنبش روانشناسی انسان گرایی به وسیله تاسیس مجله روان شناسی انسان گرایی ، در سال ۱۹۶۱ ، انجمن روان شناسی انسان گرایی امریکا در سال ۱۹۶۲ و شعبه روانشناسی انسان گرایی انجمن روان شناسی امریکا در سال ۱۹۷۱ قوام یافت، اما برخلاف تمامی سیمبلها و خصائص یک مکتب فکری ، روانشناسی انسان گرا عمدا

یک مکتب نشد. این قضاوت خود روانشناسان انسان گراست که با گذشت سه دهه از آغاز جنبش در گردهمایی سال ۱۹۸۵ که برای بحث درباره ماهیت این رشته تشکیل شده بود، بیان داشتند.

آبراهام مازلو در تاریخ روان شناسی انسان گرا

مازلو پدر روحانی روان شناسی انسان گرایی خوانده می شود و احتمالا بیش از هر کس دیگری در این جنبش جرقه ایجاد کرده و مسئولیت علمی بدان اعطا کرده است. در ابتدا مازلو یک رفتارگرای پرحرارت بود، عقیده داشت که پاسخهای همه مسائل جهانی را می توان با رویکرد مکانیستی و علوم طبیعی پیدا کرد. سپس یک رشته تجارب شخصی، تولد نخستن فرزندش، جنگ جهانی دوم و برخورد کردن با سایر اندیشه ها درباره ماهیت انسان (فلسفه، روانکاوی و روان شناسی گشتالت) او را متقاعد کرد که رفتارگرایی بسیار محدودتر از آن است که بتواند پاسخگوی مسائل پایدار انسانی باشد.

مازلو همچنین از تماس با برخی از روان شناسان اروپایی که از آلمان نازی گریخته و در ایالات متحده ساکن شده بودند، مانند آدلر، هورنای، کافکا و ورتهایمر تاثیر پذیرفت. احساس احترام او نسبت به ورتهایمر و مردم شناس امریکایی روت بندیکیت او را به سوی نخستین مطالعه اش در مورد اشخاص سالم از نظر روانی و خود شکوفا رهنمون شد. در دانشگاه برن دیز در والتام، ماساچوست، از ۱۹۵۱ تا ۱۹۶۹ بود که مازلو نظریه اش را تدوین کرد و پالایش داد و به صورت مجموعه ای کتاب منتشر ساخت. او از جنبش گروه حساسیت آموزی حمایت کرد و در سالهای دهه ۱۹۶۰ یکی از روان شناسان معروف شد. او در سال ۱۹۶۷ به ریاست انجمن روان شناسی امریکا انتخاب شد.

توجه به سلسله مراتب نیازهای انسان و ویژگیهای افراد خود شکوفا بخش عمده پژوهشهای او را تشکیل می دهد. از مباحث مهم دیگر نظریه مازلو در انسان گرایی و ویژگیهای شخصیت سالم، اعتماد به نفس و رابطه آن با سلامت روانی، فرانیازها یا انگیزه های متعالی، تجارب اوج (حالت عرفان)، حرمت زدایی، آرمان شهر روانی، وجدان را می توان نام برد.

کارل راجرز در تاریخ روان شناسی انسان گرا

یکی از چهره‌های معروف روان شناسی انسان گرا ، کارل راجرز است. او در دوران تحصیل در دانشگاه به عنوان نماینده فدراسیون جهانی دانش آموزان مسیحی به چین سفر کرد و ظاهراً تحت تاثیر این تماس با فرهنگ شرقی ، دید جدیدی نسبت به انسان پیدا کرد. تحصیلات راجرز در رشته‌های تاریخ و روان شناسی بود. او پس از پایان تحصیلات خود در رشته تاریخ به عضویت پیروان یک انجمن دینی در نیویورک در آمد، اما در عین آشفتگی به این محیط روحانی متوجه شد که نمی‌تواند به آئین خاصی پایبند باشد و تصمیم گرفت کوششهای خود را در زمینه امور تربیتی و درمان متمرکز سازد. در نتیجه بخشی از عقاید وی در مورد ویژگیهای طبیعت انسان محصول تماسهایی است که او با مراجعان خود داشته است.

کوششهایی که راجرز در تشکیل و رهبری گروههای کوچک معمول می‌داشت و نیز تلاشهای او در زمینه آموزش و پرورش ، همگی به صورتی او را در عقایدی که در مورد روان شناسی انسان بدست آورده بود، تأیید و تقویت می‌کردند و بر غنای باورهای روان شناختی وی می‌افزودند. راجرز طرز تفکر خود را مرهون محیط فرهنگی خویش می‌دانست که بر سنتهای یهودی مسیحی متکی بود. او با اعتمادی که به عقاید خویش داشت، آرزو می‌کرد گسترش جهانی پیدا کند و می‌کوشید نظریه‌های خود را برای افراد بیشتری توضیح دهد. تحقق خود ، توافق و عدم توافق ، انسان با کنش کامل ، توجه مثبت غیر مشروط ، درمان مبتنی بر مراجع محوری و ... از مفاهیم نظریه انسان گرایانه راجرز هستند.