

به همت جمعی از "طلاب علاقمند
به حوزه اخلاق" برگزار می گردد:

فلسفه اخلاق کارگاه

چگونه روانشناسی به کمک اخلاق می آید؟



آقای
محمدتقی تبیک

دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس

درسگفتهای
روانشناسی اخلاق

مصطفی ملکیان

به همراه معرفی "درسگفتهای روانشناسی اخلاق"
مصطفی ملکیان
ارائه: علی کاشانی

زمان: یکشنبه ۱۹ مهر ماه. ساعت ۱۸

مکان: قم. خیابان صفائیه. کوچه ۲۵. فرعی اول سمت چپ. پلاک ۸۷

برای اطلاع از نشست های آتی، نام و نام خانوادگی خود را به سامانه ۰۲۰۹۱۳۷۵۴۷۳۰۷ پیامک فرمایید.



www.EthicHouse.ir

خانه اخلاق پژوهان جوان

www.telegram.me/EthicHouse

کارگاه ۱۳ فلسفه اخلاق

چگونه روانشناسی به کمک

اخلاق می آید؟

دکتر محمدتقی تبیک

یکشنبه ۱۹ مهرماه ۹۴

به قلم: مریم کلاتری

جغرافیای روانشناسی اخلاق

بهتر است ابتدا ذهنیتی نسبت به خود علم روانشناسی و علم اخلاق داشته باشیم تا ببینیم این ارتباط را چگونه باید تصور کرد. آقای ملکیان در کتاب «فلسفه اخلاق در قرن بیستم» دانش اخلاق را در چهار دسته قرار می‌دهند. دسته اول مربوط به بحث‌هایی درباره اخلاق تحلیلی یا فرااخلاق است. دسته دوم اخلاق دستوری یا هنجاری است. دسته سوم اخلاق توصیفی، و دسته چهارم علم النفس اخلاقی یا به تعبیر بهتر همان روانشناسی اخلاق است. طبیعتاً علم روانشناسی در دسته دوم به کمک علم اخلاق می‌آید.

به نظر من چهار گرایش در علم روانشناسی وجود دارد که بیشترین ارتباط را با مباحث اخلاق دارد: روانشناسی شخصیت، روانشناسی اجتماعی، روانشناسی رشد و روانشناسی انگیزش و هیجان. اگر کسی بخواهد مطالعاتی در اخلاق با رویکرد روان‌شناسی داشته باشد، به عنوان مقدمه نیاز است نسبت به این چهار گرایش اطلاعات کلی داشته باشد.

علم روانشناسی را هم بر اساس ساحت‌های وجودی انسان به سه دسته کلی تقسیم کرده‌اند؛ ساحت فیزیولوژیک، ساحت روانی و ساحت رفتاری. می‌توان ساحت روانی را هم به سه دسته کلی شناختی، عاطفی و انگیزشی تقسیم کرد و ساحت رفتاری را هم به دو دسته کلی گفتاری و کرداری تقسیم کرد. به تناسب همین دسته‌بندی

ساحت‌های وجودی انسان، رویکردهای مختلف در روانشناسی پدید می‌آید. رویکرد زیستی در روانشناسی به ساحت فیزیولوژیک وجود انسان می‌پردازد. ساحت روانی سه دسته کلی شناختی، عاطفی و انگیزشی دارد. رویکرد شناختی به بعد شناختی می‌پردازد و رویکردهای روان‌تحلیلی‌گری یا روانکاوی به ساحت عاطفی و انگیزشی می‌پردازد. رویکرد رفتارگرایی هم به بعد رفتاری می‌پردازد. با این دسته‌بندی ساحت‌های وجودی انسان، پنج رویکرد معروف در روانشناسی پدید می‌آید؛ یعنی رویکرد زیستی، رویکرد شناختی، رویکرد روان‌تحلیل‌گری یا به تعبیر کلی‌تر روان‌پویشی، رویکرد انسان‌گرایی و رویکرد رفتارگرایی.

در کنار این رویکردها یک سری فیله‌های پژوهشی در علم روانشناسی داریم. انجمن روانشناسی آمریکا با نام APA ۵۶ فیله پژوهشی معرفی کرده است. براساس آماری که در سال ۲۰۰۲ یا ۲۰۰۳ APA منتشر کرد، روانشناسی رشد، روانشناسی اجتماعی و روانشناسی شخصیت بیشترین پژوهش را داشته‌اند. به نظر من چهار گرایش در علم روانشناسی وجود دارد که بیشترین ارتباط را با مباحث اخلاقی دارد: روانشناسی شخصیت، روانشناسی اجتماعی، روانشناسی رشد و روانشناسی انگیزش و هیجان. اگر کسی بخواهد مطالعاتی در اخلاق با رویکرد روانشناسی داشته باشد، به عنوان مقدمه نیاز است نسبت به این چهار گرایش اطلاعات کلی داشته باشد. دو گرایش اصلی که بیشترین مباحث اخلاقی در آن باید مطرح شود، گرایش روانشناسی اخلاق و روانشناسی مثبت‌نگر است. بدنه علم روانشناسی در سال ۱۸۷۹ از فلسفه جدا شد اما هنوز گرایش‌هایی از روانشناسی وجود دارد که بیشتر رویکرد فلسفی دارد و هنوز وارد جریان اصلی روانشناسی نشده است. یکی از این‌ها روانشناسی اخلاق است. در تقسیم ۵۶ گانه APA جایی به مباحث روانشناسی اخلاق تخصیص داده نشده است. اما در بخش ۳۲ که روانشناسی انسان‌نگر است، روانشناسی مثبت‌نگر مطرح می‌شود. بنابراین اگر بخواهیم با نگاه روانشناختی مباحث اخلاقی را مطرح کنیم باید بگردیم مباحثی که در دل روانشناسی شخصیت، روانشناسی اجتماعی، روانشناسی رشد و انگیزش و هیجان مطرح شده است و به گونه‌ای با مباحث اخلاقی مرتبط هست را جستجو، دریافت و استخراج کنیم. چون هنوز یک فیله پژوهشی که اختصاصاً به مباحث اخلاقی پردازد وجود ندارد.

با این توضیحات اگر بخواهیم به سوال اصلی این جلسه پاسخ بدهیم، یعنی اینکه روانشناسی چه کمکی می‌تواند به علم اخلاق بکند، به اعتقاد من علم روانشناسی می‌تواند چهار سنخ کمک به علم اخلاق و اخلاق ورزی داشته باشد.

پرسش: لطفاً این چهار بخش روانشناسی را در یک یا دو جمله توضیح دهید؟ یعنی شخصیت، اجتماعی، رشد، انگیزش و هیجان.

پاسخ: به اعتقاد من شخصیت قلب علم روانشناسی است، یعنی اگر روانشناسی بخواهد روانشناسی کاملی از انسان داشته باشد و به گونه‌ای نگاه جامعی از انسان ارائه بدهد حتماً باید نظریه شخصیت داشته باشد. یکی از موفقیت‌های فروید به خاطر این بوده که از شخصیت انسان یک نظام جامع ارائه می‌دهد و در مرحله بعد با استفاده از نظریه شخصیتش توانسته انسان را آسیب‌شناسی و در مرحله بعد آن را درمان کند. یک درمان‌گر مؤثر کسی است که هم

انسان را به لحاظ شخصیت شناسایی کرده باشد، به تعبیری یک انسان‌شناسی قوی داشته باشد تا در مرحله بعد بتواند این انسان را آسیب‌شناسی کند و در مرحله سوم بتواند او را درمان کند. حدود ۱۴ نظریه معروف و اصلی در شخصیت وجود دارد که از دیدگاه‌های روان‌پویشی و روان‌کاوی فروید شروع می‌شود تا به رویکردهای شناختی، رفتاری و رویکرد صفات و رویکردهای انسان‌گرا می‌پردازد. شخصیت بنیادی‌ترین و پنهان‌ترین لایه‌های وجودی انسان است که در دوران کودکی شکل می‌گیرد. شخصیت آن لایه‌های بنیادین و صفات ثابت است که موجب می‌شود ما یک سری الگوهای پایدار در عمل پیدا کنیم. شخصیت اشاره به آن الگوهای پایدار دارد. الگوهای پایداری که خودش را در شناخت، هیجانات، انگیزه‌ها و رفتار نشان خواهد داد. بر اساس این تعریف این ۱۵، ۱۶ رویکرد این بخش از وجود ما را تحلیل می‌کنند.

روانشناسی اجتماعی سعی می‌کند عوامل محیطی که در شکل‌گیری شخصیت ما دخیل هستند را مورد بحث قرار بدهد. در دهه‌های ۵۰، ۶۰ یا ۷۰ میلادی همیشه شخصیت در کنار روانشناسی اجتماعی مطرح می‌شد. بر طبق یک نگاه، شخصیت به عوامل درونی وجود انسان می‌پردازد و روانشناسی اجتماعی به عوامل

بر طبق یک نگاه، شخصیت به عوامل درونی وجود انسان می‌پردازد و روانشناسی اجتماعی به عوامل بیرونی. این دو دست به دست هم می‌دهند تا سرنوشت و الگوهای پایدار زندگی ما را رقم بزنند.

بیرونی. این دو دست به دست هم می‌دهند تا سرنوشت و الگوهای پایدار زندگی ما را رقم بزنند. پس روانشناسی اجتماعی به گونه‌ای آن نوع شناخت، نگرش و سبک‌های ارتباطی که با دیگران داریم را برای ما تحلیل می‌کند و موضوع اصلی خودش قرار می‌دهد. روانشناسی رشد به این می‌پردازد که این عوامل دورنی و عوامل بیرونی طبیعتاً در یک مسیر تحول شکل می‌گیرند. روانشناسی رشد سعی می‌کند این عامل تحول را در نحوه تأثیرگذاری این عوامل دورنی که در شخصیت و عوامل بیرونی که در روانشناسی اجتماعی بحث می‌شود را مورد تحلیل قرار بدهد. روانشناسی رشد به کمک این دو گرایش یعنی روانشناسی شخصیت و روانشناسی اجتماعی می‌آید تا عامل تحول را در نحوه شکل‌گیری و تأثیرگذاری عوامل دورنی و بیرونی مورد بحث قرار بدهد.

انگیزش و هیجان به آن بعد از ساحت روانی ما که اختصاص به مباحث انگیزشی و هیجانی دارد، می‌پردازد و به گونه‌ای حد فاصل بین شناخت و رفتار ما است، را مورد بحث قرار می‌دهد. آن شکافی که بین معرفت اخلاقی و رفتار اخلاقی وجود دارد را روانشناسان با انگیزش و هیجان پر می‌کنند. بحث هیجان‌ات اخلاقی اینجا جدی می‌شود، مهمترین هیجان‌ات اخلاقی که مورد بحث قرار می‌گیرد، احساس گناه و احساس شرم است.

پرسش: هیجان در روانشناسی در واقع همان احساسات و عواطف است که به آن‌ها emotion می‌گوییم؟

پاسخ: Emotions را به هیجان تعبیر می‌کنند، effect یا affect را به عاطفه ترجمه می‌کنند. عاطفه نسبت به هیجان مفهوم عام‌تری است. به این صورت که عاطفه‌های ما یا خوشایند هستند یا ناخوشایند، یا مثبت هستند یا منفی. این‌ها وقتی در دنیای خارج می‌آیند و اسم پیدا می‌کنند، تبدیل به هیجان می‌شوند. به خاطر همین ما انواع هیجان‌ات را داریم. خوشی، ترس، غم و امثالهم، هیجان هستند که مبتنی بر یک عاطفه شکل گرفته‌اند. پس عاطفه یک مفهوم عام است که دو بعد دارد، یا خوشایند است یا ناخوشایند که اگر بخواهند در دنیای خارج اسم پیدا کنند تبدیل به هیجان می‌شود. ما دو تا نظریه معروف در هیجان‌ات داریم، اینکه هیجان‌ت بنیادی ما چه چیزهایی هستند؟ یک تئوری ۶ تایی و یک تئوری ۱۰ تایی داریم که معتقد هستند هیجان‌ات بنیادی ما ۶ تا است و هیجان‌ات دیگر به گونه‌ای ترکیبی از ۶ هیجان بنیادین ماست. در پژوهشی که در سال ۱۹۹۷ انجام شد، بر اساس بررسی که در فرهنگ‌های لغت انگلیسی انجام شد، حدود ۵۵۰ تا ۵۷۰ واژه در انگلیسی داریم که بر هیجان‌ات دلالت می‌کند، یعنی همان کاری که آلپورت در فضای شخصیت انجام داد. حدود ۱۸۰۰۰ واژه‌ای که مربوط به شخصیت بود را شناسایی کرد و بعد بر اساس روش آماری تحلیل عاملی آن‌ها را کوچک کرد تا به ۱۶ تا رسید و بعدها به ۵ تا تبدیل شد که معروف به ۵ عامل بزرگ شخصیت شد. به اعتقاد این‌ها ۵ عامل بزرگ شخصیت به گونه‌ای انعکاس آن ۱۸۰۰۰ صفتی است که وجود دارد. طبیعتاً این کار در هیجان‌ات هم انجام شده است یعنی آن ۵۵۰ تا ۵۷۰ هیجانی که در واژگان وجود دارد شاید تعداد زیادی از آن‌ها مترادف باشند یا ذیل همدیگر قرار بگیرند. این‌ها به حدود ۶ تا ۱۰ هیجان بنیادین تبدیل شده‌اند که البته با هیجان‌ات اخلاقی تفاوت دارد، زیرا این هیجان‌ات بنیادین از موقعی که کودک به دنیا می‌آید در کودک وجود دارد اما هیجان‌ات اخلاقی که مبتنی بر خودهشیاری و خودتاملی است از حدود ۲۴ ماهگی به بعد شکل می‌گیرد. مثلاً احساس گناه یا احساس شرم در یک کودک دو یا سه ماهه وجود

ندارد، از حدود ۱۸ ماهگی تا ۲۴ ماهگی این هیجان‌ات خودهشیار اخلاقی که اصلی‌ترین آن احساس گناه، احساس شرم و احساس غرور و امثالهم هست، شکل می‌گیرد. در کنار این‌ها یک خط پژوهشی دیگر هم وجود دارد که در فضای روانشناسی مثبت‌نگر توسط خانم فردریکسون^۱ انجام شده است. او فقط هیجان‌ات مثبت را مطرح می‌کند که به اعتقاد ایشان ۱۰ هیجان مثبت اصلی داریم که شاید این‌ها در کنار آن هیجان‌ات خودهشیار اخلاقی به مباحث اخلاقی ما خیلی مربوط باشد. مثلاً هیجان عشق، شادی و لذت، جز ۱۰ هیجانی است که خانم فردریکسون به آن رسیده و پژوهش‌های زیادی هم بر اساس این‌ها انجام شده است. فرضیه‌ای هم دارد، فرضیه گسترش و ساخت هیجان‌ات مثبت که یکی از نظریات خیلی معروف در فضای روانشناسی مثبت‌نگر است.

نظریات روان‌پویشی

با این توضیحات مقدماتی، به نظر من روانشناسی می‌تواند ۴ نوع کمک به اخلاق بکند. یک نوع کمک از سنخ کمک‌هایی است که نظریات روان‌پویشی می‌کنند. این نظریات از روانکاوی فروید شروع شد تا به نئوفرویدی‌ها رسید، مثلاً نظریه روابط موضوعی، روانشناسی خود، ego-Psychology و self-psychology هر دو، روانشناسی خود و روانشناسی من در ادامه روان‌پویشی فروید شکل گرفت. اگر بخواهیم کل نظریات مربوط به روان‌پویشی از جمله فروید و پیروان فروید را دسته‌بندی کنیم، در چهار دسته قرار می‌گیرند. اول روانکاوی ارتدوکس یا سنتی که خود فروید در آن قرار می‌گیرد و چون فروید گفت که هر کس دیگری غیر از من حتی اگر معتقد به نظر من هست، اگر بخواهد نظریه جدیدی ارائه بدهد، اسم نظرش را دیگر روانکاوی یا روان‌تحلیل‌گری نگذارد. به خاطر همین یونگ، آدلر و بعدی‌ها اسم‌های دیگری گذاشتند. مثلاً برای یونگ روانشناسی تحلیلی و برای آدلر روانشناسی فردنگر نام گرفت. دوم روانشناسان خود، سوم روانشناسان من و چهارمی روابط موضوعی‌ها هستند که این‌ها گرچه آن چهار چوب اصلی فروید را پذیرفتند اما با او اختلافات جدی هم دارند.

¹ Barbara L. Fredrickson

اما کمک اولی که روانشناسی می‌تواند به علم اخلاق بکند توسط این دسته از روانشناس‌ها است که در چهار گروه قرار می‌گیرند. تعبیر عامی که ما می‌توانیم استفاده کنیم تا همه این چهار گروه را شامل بشود، تعبیر روان‌پویشی است. روان‌پویشی روان‌کاوی فروید، روانشناسی خود، روانشناسی من و روابط موضوعی را شامل می‌شود. مثلا کسانی مثل کلاین، کهات، آدلر و یونگ، همه این‌ها طبیعتا در این دسته قرار می‌گیرند. کمک اصلی که به اعتقاد من این‌ها توانستند به اخلاق بکنند جرعه‌اش را خود فروید زد، فروید مشاهده کرد آدم‌هایی وجود دارند که به شدت اخلاقی هستند، استانداردهای اخلاقی خیلی بالایی دارند، اما به لحاظ دسته‌بندی روانشناختی در دسته روان‌رنجورها قرار می‌گیرند. روان‌رنجوری به چه معناست؟ انجمن روان پزشکی امریکا یک کتاب تشخیصی دارند که تقریبا همه روان پزشکان دنیا برای تشخیص و درمان اختلالات از آن پیروی می‌کنند. ورژن پنجم آن سال ۲۰۱۵ منتشر

شد. تا ورژن سومش کل اختلالات مربوط به انسان‌ها را در دودسته قرار می‌دادند، نوروها (Neurosis) و سایکوزها (Psychosis). نوروها را به روان‌رنجورها یا روان‌نژندها ترجمه می‌کنند و سایکرها را به روان پریش‌ها تعبیر می‌کنند. از بین این‌ها حال روان‌پریش‌ها از روان‌رنجورها بدتر است. روان‌رنجورها کسانی هستند که دچار اختلالات

فروید مشاهده کرد آدم‌هایی وجود دارند که به شدت اخلاقی هستند، استانداردهای اخلاقی خیلی بالایی دارند، اما به لحاظ دسته‌بندی روانشناختی در دسته روان‌رنجورها قرار می‌گیرند.

اضطرابی مثل وسواس، افسردگی، اختلالات وحشتزدگی و فوبیا هستند. سایکوزها مثل اسکیزوفرون‌ها؛ اسکیزوفرن‌ها کسانی هستند که به گونه‌ای ارتباطشان با واقعیت منقطع شده است. به لحاظ ادراکی دچار مشکل می‌شوند. این‌ها کسانی هستند که در دسته سایکوزها قرار می‌گیرند و درمانشان طبیعتا مشکل‌تر می‌شود، به گونه‌ای که شاید در برخی موارد درمان ناپذیر باشند. اما کسانی که در بعد نوروها قرار می‌گیرند، کسانی هستند که امید به درمانشان بالا است، مثل کسانی که اضطراب خیلی بالایی دارند و یا دچار وسواس هستند. فروید در تجربه‌هایی که داشت مشاهده کرد که گروهی از انسان‌های بسیار اخلاقی در دسته روان‌رنجورها قرار می‌گیرند. بالاخره هر انسانی یک سری معیارها و هنجارهایی دارد که در زندگی بر اساس آن‌ها رفتار می‌کند، اما برخی از آدم‌ها این استانداردهای هنجارهای شان خیلی بالا است. فروید یکی از ویژگی‌های اصلی آن‌ها را کمال‌گرایی تعبیر می‌کند. هر

چیز را در حد کمال خودش می‌خواهند. اگر احساس می‌کنند دوست داشتن چیز خوبی است، باید همه را دوست داشته باشند؛ جالب است هورنای^۲ یک مراجعی را نقل می‌کند، او می‌گوید این خانم برای من توجیحات متعددی می‌آورد برای اینکه چرا همسایه‌اش که یک انسان خودخواه حسود بددل است را با تمام ویژگی‌های غیر اخلاقی‌اش را دوست ندارد. یعنی می‌داند که دوست داشتن چیز خوبی است اما دوست داشتن را در حد کمال خودش می‌خواهد. این‌ها ویژگی اصلیشان کمال‌گرایی است یا به تعبیر فروید این‌ها وجدان سخت‌گیر دارند. وجدانی که به تعبیری شاید وجدان از نوع مشوق نیست، وجدانی همراه با شفقت و مهربانی نیست، تعبیر وجدان از نوع وجدان مدبر است. وجدانی که به تعبیر فروید برآمده از احساس گناهی است که این‌ها دارند زیرا در نظام فروید دو واژه همیشه خاستگاه مرضی داشته است، یکی احساس گناه و دیگری کمال‌گرایی. ساختار شخصیتی که فروید ترسیم می‌کند سه نقش اصلی Ego، Id و Super-ego؛ نهاد، من و فرامن دارد، این وجدان در فرامن شکل می‌گیرد که در حدود ۵ تا ۶ سالگی در کودکان شکل می‌گیرد. به خوبی نشان داد که چرا این فرامن از حالت اعتدال خودش خارج می‌شود و حالت سخت‌گیرانه پیدا می‌کند و همه چیز را در حد اعلای خودش می‌خواهد. در دوران کودکی، بخش زیادی از تاثیراتی که کودک می‌پذیرد از بیرون خودش است. پژوهش‌هایی که فروید و دیگران و حتی پژوهش‌هایی که در حال حاضر انجام شده نشان می‌دهد که انسان‌ها به لحاظ روانی سه نیاز اصلی دارند، اصلا واژه نیاز، (Need) برای روانشناس از واژه‌های اصلی است، زیرا آن‌ها انسان را با نیازش تعریف می‌کنند و آن سلامت روانی که معتقدند انسان‌ها باید داشته باشند را در گرو ارضای نیازهایش می‌دانند. طبق پژوهش‌هایی که انجام شده است انسان‌ها به لحاظ روانی سه نیاز بنیادین دارند، نیاز به ارتباط، نیاز به شایستگی و نیاز به خود مختاری یا به تعبیری همان استقلال. بر اساس پژوهش‌ها این وجدان سخت‌گیر، در خانواده‌ای شکل می‌گیرد که این سه نیاز تامین نمی‌شود، یعنی آن مهربانی و شفقتی که باید پدر و مادر داشته باشند، آن انضباطی که در بستر

² Karen Horney

این محبت هست و عاطفه‌ای که باید گفته شود، گفته نمی‌شود. پدران و مادرانی که کودکان ناسالم بار می‌آورند در دو دسته قرار می‌گیرند، کسانی که بر روی کودکانشان کنترل بیش از حد دارند یا اینکه کلاً بیخیال هستند. این دو گروه باعث می‌شوند که این سه نیاز بنیادین در افراد خوب شکل نگیرد. اگر خود مختاری، نیاز به ارتباط و دلبستگی و نیاز به شایستگی خوب شکل نگیرد باعث می‌شود که کودک نسبت به والدینش احساس نفرتی که در قالب خشونت خودش را نشان می‌دهد، پیدا کنند. از یک طرف والدینشان هستند و از طرف دیگر موضوع عشقشان هستند. به خاطر همین این نفرت یا خشونت نمی‌تواند ابراز شود. چون هم موضوع عشقشان هستند و هم وحشت دارند از اینکه نکنند نفرت را ابراز کنم و پدر یا مادرم نسبت به من یک موضع‌گیری شدیدتری پیدا کنند. این وحشت نسبت به انتقام و احساس ناکامی در دلبستگی باعث می‌شود که خشونت سرکوب شده‌ای در افراد شکل بگیرد. این خشونت سرکوب‌شده در افراد می‌ماند. این

یک جمله تاریخی از فروید است که «هر چقدر شما نتوانید این خشونت را به بیرون ابراز کنید، به درونت بر می‌گردد». چون این کودک نمی‌تواند خشونت و پرخاشگری خودش را به بیرون منتقل کند، به خودش بر می‌گردد و نسبت به خودش یک حالت خودتنبیهی پیدا

طبق پژوهش‌هایی که انجام شده است انسان‌ها به لحاظ روانی سه نیاز بنیادین دارند، نیاز به ارتباط، نیاز به شایستگی و نیاز به خود مختاری یا به تعبیری همان استقلال.

می‌کند، چیزی که در قالب سرزنش کردن خودش بروز داده می‌شود. این ویژگی خودسرزنش‌گری یا خودتنبیهی یکی از ویژگی‌های اصلی افراد کمال‌گرا است. یعنی اصلاً شما احساس می‌کنید این باید‌ها و نباید‌هایی که برای خودش چیده است، از بیرون کسی از او نمی‌خواهد. انگار کسی از درون این باید‌ها و نباید‌ها را به او تحمیل می‌کند. وقتی این فرد به خودشناسی از خودش می‌رسد، به این نتیجه می‌رسد که واقعا افرادی که بیرون هستند در این حد از من انتظار ندارند، این انتظاراتی است که من برای خودم چیده‌ام و چون نمی‌توانم به این انتظارات برسم خودم را سرزنش می‌کنم. باز هم یکی از جملات تاریخی فروید این است که «هر چقدر فرامن فرد بالاتر باشد، یعنی فرامن سخت‌گیرتری داشته باشیم، نهاد فرد هم بالاتر است». نهاد منبع‌غرایز است. به عبارت دیگر کسی که فرامن سخت‌گیرتری دارد، گرچه در ظاهر خیلی اخلاقی است اما در باطن اصلاً اینگونه نیست و اگر موقعیتش پیش بیاید،

کارهایی می‌کند که انسان تعجب می‌کند یعنی کارهای ضداخلاقی که از اینجور آدم‌ها سر می‌زند از آدم‌های معمولی سر نمی‌زند.

به نظرم این یکی از نگاه‌هایی بود که روانکاوها به انسان‌ها داشتند. توضیحی که من دادم خیلی اجمالی بود و ابهام خیلی زیادی دارد ولی خوب است که کتاب‌های مربوط به شخصیت و کتاب‌هایی که در حیطه روان‌پوشی قرار می‌گیرد را مطالعه کنید. مثلاً آثار پیروان فروید مثل هورنای، کتاب «راه‌های نو در روانکاوی» که آقای سعید شاملو آن را ترجمه کرده‌اند و ترجمه خیلی خوبی است. از کتاب‌های درسی که در گرایش شخصیت وجود دارد و جز کتاب‌های اصلی هم هست، کتاب «نظریه‌های شخصیت» به نظرم کتاب خوبی است.

در کنار فروید به نظرم نظریه اریکسون به مباحث اخلاقی بسیار مرتبط است. اریکسون نیازهای انسان را بر اساس ۸ مرحله دسته‌بندی می‌کند. اریکسون می‌گوید مرحله از تولد تا یک سالگی، مرحله اعتماد در برابر بی‌اعتمادی است که فضیلت امید پدید می‌آید، یعنی کودک آرام آرام به این دنیا، پدر و مادر و اطرافیانش باید اعتماد کند. اینجا آرام آرام اعتماد شکل می‌گیرد و از این، فضیلت امید پدید می‌آید. به نظرم نظریه اریکسون هم از آن نظریاتی است که بحث‌های اخلاقی را خیلی خوب توضیح داده و این هم در کتاب‌های مختلف مطرح شده است و از نظریات اصلی هست که در شخصیت وجود دارد.^۳ این یک دسته از کمکی است که روانشناسی می‌تواند به اخلاق بکند یعنی نحوه شکل‌گیری پایگاه‌های اخلاقی در انسان از دوران کودکی.

روانشناسی مثبت‌نگر

از اینجا آرام آرام وارد فضای روانشناسی مثبت‌نگر می‌شویم. به نظرم روانشناسی مثبت‌نگر در این زمینه خوب توانسته به علم اخلاق کمک کند. همانطور که می‌دانیم روش روانشناسی تجربی است، و سعی می‌کند مفروض‌ها و مفاهیمی که در اخلاق وجود دارد را با روش تجربی مورد آزمون قرار بدهد. روش‌های آماری بسیار زیادی داریم

^۳ اگر کسی علاقه مند بود، نظریه اریکسون را در کتاب روانشناسی دین و لوف با ترجمه آقای دکتر محمد دهقانی مطالعه کند، یک فصل مربوط به اریکسون و بحث‌های اخلاقی است چون اصلاً به اعتقاد و لوف از نوروانکاوان هیچ کس مشهورتر و محبوب‌تر از اریکسون نتوانسته است بحث‌های اخلاقی و دینی را برای جامعه مطرح کند.

که به ما کمک می‌کند آن مفاهیم انتزاعی که در اخلاق وجود دارد به گونه‌ای عملیات‌سازی بشود و به تعبیر دیگر باعث می‌شود آن سازه نظری که در اخلاق وجود دارد، مشاهده‌پذیر و تکرارپذیر بشود. حتماً با پروژه VIA آشنایی دارید، ارزش‌های عملی که در روانشناسی مثبت‌نگر وجود دارد. مارتین سلیگمن و همکارش آقای پیترسون، کل ادیان توحیدی و غیرتوحیدی که در دنیا وجود دارد را بررسی کردند و فضیلت‌های اصلی مشترک بین ادیان را استخراج کردند. به ۶ فضیلت اصلی رسیدند و گفتند این فضیلت‌ها خیلی انتزاعی و کلی هستند و با روش تجربی که ما سازگار نیستند. به خاطر همین این ۶ فضیلت را به ۲۴ توانمندی روان‌شناختی تبدیل کردند. برای این ۲۴ توانمندی روان‌شناختی، پرسشنامه ساخته شده و حتی بعدها برای آن‌ها مداخله‌های افزایش ساخته شده است، مداخله‌های آموزشی که مثلاً شما چگونه صبر را در کودکان و بزرگسالان ارتقا بدهید. آن ۶ فضیلت بنیادین را که انتزاعی بودند به ۲۴ توانمندی منشی تبدیل کردند که به آن‌ها توانمندی‌های خوب یا توانمندی‌های منش گفته می‌شود. مثلاً بحث قدردانی و شکرگذاری یکی از همین‌ها است.

بنابراین یکی از کمک‌هایی که روانشناسی می‌تواند به علم اخلاق بکند این است که آن سازه‌های نظری که در علم اخلاق وجود دارد را با روش تجربه عملیات‌سازی می‌کنند.

مارتین سلیگمن و پیترسون در یک کتاب تقریباً ۸۰۰ صفحه‌ای تمام این ۲۴ توانمندی را ذیل آن ۶ فضیلت توضیح داده‌اند. به اعتقادشان ما هر فضیلت و توانمندی که بررسی می‌کنیم باید ۸ مسئله اصلی

را در موردشان پاسخ بدهیم، از بحث‌های سنت‌های نظری بگیریید تا مقیاس‌هایی که در این زمینه وجود دارد و بحث تحول، جنسیت و فرهنگ؛ این‌ها متغیرهایی است که باید در هر کدام از این ۲۴ توانمندی مورد بحث قرار بگیرد. بنابراین یکی از کمک‌هایی که روانشناسی می‌تواند به علم اخلاق بکند این است که آن سازه‌های نظری که در علم اخلاق وجود دارد را با روش تجربی عملیات‌سازی می‌کنند. یک سازه نظری و انتزاعی تبدیل به یک سازه تجربی می‌شود، عملیات‌سازی می‌شود و بعد از آن پرسشنامه و مقیاس ساخته می‌شود و در مرحله آخر تبدیل به یک مداخله درمانی می‌شود. مثلاً در فضای استرس، فشارهای زندگی و فشارهایی که نیاز به کنار آمدن یا سازگاری با آن‌ها داریم، صبر چگونه می‌تواند به انسان کمک کند؟

باز هم در فضای روانشناسی مثبت‌نگر کمک‌سومی که روانشناسی می‌تواند به علم اخلاق بکند، برنامه‌هایی است که برای ارتقا صفات و رفتارهای اخلاقی دارند. این‌ها را در مدارس، موسسات تجاری، در سطح جامعه و در موقعیت‌های کاری دیگری که شما تصور کنید، اجرا کرده‌اند. فرض کنید مثلاً برنامه‌ای برای افزایش بردباری در مدارس دارند که الان در مدارس امریکایی برای کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله اجرا می‌شود. در این زمینه کتابی هست که خوشبختانه ترجمه شده است کتاب «پرورش هوش اخلاقی» که گفته ما ۷ فضیلت اصلی داریم، این ۷ فضیلت اصلی را چگونه می‌توانیم در کودکانمان افزایش بدهیم. این هم به نظرم یک نوع کمکی است که مخصوصاً روانشناسی مثبت‌نگر می‌تواند به علم اخلاق بکند.

ارتباط اختلال روانشناختی با رذیلت اخلاقی

و چهارمین دسته از کمکی که علم روانشناسی می‌تواند به اخلاق بکند، این است که ما چهار واژه داریم، واژه گناه از دیدگاه دینی، واژه جرم به لحاظ حقوقی، واژه اختلال به لحاظ روانشناسی و واژه رذیلت به لحاظ اخلاقی. ارتباط بین این‌ها چگونه تصور می‌شود؟ بحث ما چون مربوط به روانشناسی و اخلاق است دو مفهوم رذیلت و اختلال به نظر می‌آید از آن واژه‌ها و ارتباط‌هایی است که باید زیاد راجع به آن پژوهش کرد، مخصوصاً اختلالات شخصیت. ارتباط بین این اختلالات شخصیت همانطور که گفتم در سه تا تیپ ۱۰ تایی قرار می‌گیرند. ارتباط این‌ها با رذیلت‌های اخلاقی چگونه است؟ هنوز پژوهش‌های خیلی جدی در این زمینه انجام نشده است. به نظر می‌رسد جای پژوهش هم از دیدگاه اخلاقی و هم از دیدگاه روانشناختی وجود دارد. ارتباط بین جرم و اختلال بحث شده است مخصوصاً در مباحث حقوقی، یکی از مباحث این است که کسی که به لحاظ روانشناسی مثلاً دچار جنون یا اسکیزوفرنی است اگر مرتکب قتل شود، به لحاظ حقوقی تکلیفش چگونه است؟ یا مثلاً کسی که دارای شخصیت مرزی است، اگر به کسی آسیب بزند یا کسی را بکشد، در دادگاه چگونه باید با او برخورد شود؟ این مباحث تقریباً بحث شده و یک سری قوانین در آمریکا وضع شده و کاملاً مشخص است که اگر کسی دچار این اختلال بود چگونه باید با آن برخورد شود، البته بحث‌های خیلی زیادی هست و اینگونه نیست که خیلی روشن باشد اما راجع به ارتباط اختلال و رذیلت هنوز بحث نشده است. به نظرم بحث ارتباط رذیلت و اختلال در بعد آسیب‌شناسی خیلی مهم است. اما مشخص است که یکی از وظایف اصلی که روانشناسی دارد این است که این اختلالات را چگونه

درمان کند؟ اگر بپذیریم که بین این اختلالات و رذیلت‌ها همپوشانی وجود دارد، پس یک روانشناس وقتی اختلال شخصیت نارسیسیسم را درمان می‌کند، یعنی یک رذیلت اخلاقی را درمان می‌کند. این جهت هم به نظرم یکی از کمک‌هایی است که روانشناسی به علم اخلاق می‌تواند بکند.

در حالت کلی این چهار دسته کمکی است که روانشناسی می‌تواند به علم اخلاق داشته باشد اما خب توضیحات خیلی زیاد است. ما مصادیق و مثال‌های خیلی زیادی در فضای روانشناسی مثبت نگر، شخصیت، اجتماعی می‌توانیم داشته باشیم که به گونه‌ای به ما کمک می‌کند تا ما بتوانیم اخلاق‌ورزی و زندگی اخلاقی را بهتر بفهمیم.

پرسش: روانشناسی مثبت‌نگر را لطفا توضیح بدهید.

پاسخ: روانشناسی مثبت‌نگر به لحاظ تاریخی از سال ۱۹۹۹ موجودیت خودش را اعلام کرد و به گونه‌ای، انتقادی به جریان علم روانشناسی بود. چون به اعتقاد این‌ها علم روانشناسی قبل از جنگ‌های جهانی سه وظیفه اصلی داشت؛ درمان بیماری‌ها، بهبودی و بهتر کردن زندگی مردم عادی بود، یعنی سعادت‌مندی‌شان را بالاتر ببرند و آن‌ها را شادتر کنند، اما بعد از جنگ‌های جهانی به دلایل مختلف علم روانشناسی به علم درمان تبدیل شد. همین الان هم بر اساس آماری که APA داده است، در آمریکا از کل روانشناسان حدود سه چهارم آن‌ها مشغول درمان هستند و فقط یک چهارمشان در فضاهای دانشگاهی در حال پژوهش هستند. کسی مثل سلیگمن که پیشگام و بانی روانشناسی مثبت‌نگر بود، گفت گرچه علم روانشناسی بعد از جنگ‌های جهانی چیزهای خوبی به ما داد و در مسائل آسیب‌شناسی، تشخیص و درمان خیلی به ما کمک کرد اما از رسالت‌های دیگرش غافل ماند. در دهه ۷۰ یا ۸۰ بود که موج سوم در روانشناسی با انسان‌گرایی مثل راجرز و مازلو که مبتنی بر فلسفه اگزیستانسیالیست بودند، شکل گرفت. اگر نظریه انسان‌گرایی داشتیم روانشناسی مثبت‌نگر به چه معنا است؟ تفاوت اصلی بین انسان‌گراها و روانشناسان مثبت‌نگر در روشی بود که انتخاب کردند. مثلا سلیگمن می‌گفت چرا روانشناسی انسان‌نگر در بدنه روانشناسی خیلی رشد نکرد؟ به خاطر اینکه روششان تجربی نبود. ما سعی می‌کنیم همان آموزه‌ها را با روش تجربی پیگیری کنیم و بیشتر به آن بعد مثبت انسان پرداختند. می‌گویند کسی مثل فروید نگاهش به انسان نگاه بدبینانه‌ای بود. یعنی بر این باور بود که ماهیت آدم‌ها به گونه‌ای است که در رنج هستیم. کاری که یک درمان‌گر می‌تواند انجام دهد این است که این رنج را کمی کم کند. مثلا عدالت در نگاه فروید این است که همه آدم‌ها به یک اندازه

رنج بکشیم. اما روانشناسی مثبت‌نگر می‌گوید می‌توانیم انسان را یک طیف در نظر بگیریم از منفی هشت، نه تنها می‌توانیم به منفی سه و صفر برسیم بلکه می‌توانیم به سمت مثبت ببریم و به مثبت سه یا چهار برسیم. ایده اصلی‌شان این بوده و به خاطر همین بحث فضیلت‌های اخلاقی در روانشناسی مثبت‌نگر خیلی خوب رشد کرد، مثلاً بحث بهزیستی یا به‌باشی است. روانشناسان مثبت‌نگر می‌گویند ما دو هدف اصلی برای انسان بررسی می‌کنیم که همان Happiness یا the good life است که از آن به سعادت، شادکامی و زندگی خوب تعبیر می‌کنند. برای رسیدن به سعادت و شادکامی دو راه داریم. راهش well being است ولی دو دیدگاه در این مورد وجود دارد؛ یکی به‌باشی لذت‌گرا و راه دوم به‌باشی سعادت‌گرا است. وقتی به به‌باشی لذت‌گرا و سعادت‌گرا نگاه می‌کنیم می‌بینیم که به‌باشی لذت‌گرا خیلی به دیدگاه‌های فایده‌گراها مثل بنتام یا میل نزدیک است. سعادت‌گراها بیشتر به نگاه ارسطو نزدیک می‌شوند. بعد از این یک سری الگوهای جامع از به‌باشی ارائه دادند، مثلاً کسی مثل کیز^۴ یک الگوی جامع از به‌باشی ارائه می‌دهد که هم لذت‌گرا و هم سعادت‌گرا در آن وجود دارد و به‌باشی اجتماعی را نیز به آن اضافه می‌کند. بخشی از سوالات کارنامه سلامت که از دانشجویان گرفته می‌شود، بر اساس الگوی کیز است که در آن بحث رضایت‌زندگی، هیجان‌ات مثبت و منفی، هدفمندی زندگی و تسلط بر محیط وجود دارد. این الگوی کلی ترسیم می‌شود، پس یک happiness و good life تصور می‌شود، دو مسیر دارد که با well being می‌شود به آن رسید. بحث فضیلت‌ها و صفات مثبت هم در این‌ها مطرح می‌شود. بحث‌هایی مثل عزت نفس، خودشناسی و خودکارآمدی ترجمه شده است، همه به گونه‌ای راه‌هایی می‌شود برای اینکه به‌باشی ما را افزایش بدهند. تا بتوانیم به happiness برسیم. یا بحث خوش‌بینی، در کتاب‌هایی که در فضای روانشناسی مثبت‌نگر وجود دارد حتماً یک فصل راجع به خوش‌بینی داریم مبدع آن سلیگمن بوده است و بحث‌هایی از این دست که به نظر می‌رسد خیلی متنوع شده است. از سال تقریباً ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۵ کتابها و مجلات روانشناسی مثبت‌نگر که فکر می‌کنم از سال ۲۰۰۶ بود که شروع به کار کرد. دو شبکه اصلی هم وجود دارد که یکی در آمریکا و دیگری در اروپا است. آن شبکه که در آمریکا است در دانشگاه تنسیلوانیا است که خود سلیگمن هست، شبکه اروپایی‌اش در دانشگاه لندن شرقی است که کسانی مثل هفرون و بونیول در آن هستند. کتابی که هم که ما در روانشناسی مثبت‌نگر

⁴ Keyes

ترجمه کردیم کار شبکه اروپایی روانشناسی مثبت‌نگر است که همین دو خانم هفرون^۵ و بونیول^۶ ترجمه کرده‌اند و کتاب خوبی است، سال ۲۰۱۱ منتشر شده است، کتاب درسی است با نام «روانشناسی مثبت‌نگر، نظریه، پژوهش‌ها و کاربردها» که تقریباً اکثر مباحثی که در روانشناسی مثبت‌نگر وجود دارد، در این کتاب آمده است.

پرسش: یکی از ویژگی‌های قضاوت‌کننده اخلاقی این است که باید به لحاظ روانی یک انسان بهنجار روانی باشد. حال این ویژگی‌هایی که یک انسان بهنجار به لحاظ روانی از نظر روانشناسان باید داشته باشد، آیا ملاک‌ها ثابت است؟ یعنی آیا باید فضیلت‌های خاصی را داشته باشد و رذیلت‌های خاصی را نداشته باشد؟ آیا این‌ها در تاریخ تغییر کرده‌اند یا نه؟

پاسخ: این سوال خیلی خوبی است و به نکته اصلی ما بر می‌گردد که از دیدگاه روانشناسان هر چقدر فرد به لحاظ روانی سالم‌تر باشد رفتارهای اخلاقی سالم‌تر از او بیشتر سر می‌زند. اینکه می‌گوییم رفتارهای اخلاقی سالم اشاره به همان نکته‌ای دارم که فروید می‌گفت، آدم‌هایی داریم که از آن‌ها رفتار اخلاقی صادر می‌شود اما ناسالم است. یعنی رفتارهای ضد اخلاقی نیست، اخلاقی هست اما سالم نیست. پس به لحاظ روانشناسی هر چقدر فرد به لحاظ روانی سالم‌تر باشد رفتار اخلاقی سالم‌تر از او بیشتر سر می‌زند. اما سوال شما این است که این سلامت روانی چیست؟ که هر چقدر فرد این‌ها را داشته باشد رفتار اخلاقی بهتر از او صادر می‌شود. یک جهتش به این بر می‌گردد که نوع نگاه شما به انسان چگونه است؟ یعنی به تعداد نظریه‌های شخصیت نظریه‌های سلامت روان دارید. سلامت روان از دیدگاه فروید با سلامت روان از دیدگاه مازلو یا راجرز یکی نیست. اما با همه این اختلافات منظورمان از سلامت روان تعریف سازمان بهداشت جهانی است، بر اساس این تعریف کسی دارای سلامت روان است که اولاً فاقد اختلالات باشد یعنی دچار اختلالاتی که در DSM گفته شده نباشد و ثانیاً سه نوع به‌باشی هیجانی یا لذت‌گرا، به‌باشی روان شناختی یا سعادت‌گرا و به‌باشی اجتماعی را داشته باشد. یعنی ما اگر بخواهیم یک الگوی کاملی از سلامت روان ارائه بدهیم می‌شود الگویی که دو جهت دارد؛ فقدان برخی چیزها و دارا بودن برخی چیزها. اگر بخواهیم بینم سلامت روان یک فرد چقدر است باید ببینیم در هر کدام از این‌ها چه نمره‌ای دارد. این چیزی که الان

⁵ Kate Hefferon

⁶ Ilona Boniwell

موجود است. باز هم اختلافات قبلی به لحاظ سنتی وجود دارد، سلامت روانی که فروید ترسیم می‌کند با سلامت روانی که مازلو یا راجرز ترسیم می‌کند کاملاً فرق دارد. اما به لحاظ کاربردی و عملیاتی بخواهیم بگوییم این الگوی کامل سلامت روان است که سازمان بهداشت جهانی ارائه داده است.

بله این سوالی که پرسیدید در طول زمان به لحاظ فرهنگی متفاوت می‌شوند یا نه؟ این بحثی است که در اختلالات هم مطرح می‌شود. گاهی اوقات مثلاً اختلالی در DSM دو یا سه جز اختلالات بوده است اما بعدها دیگر برداشته شده است. به تعبیر دیگر به مرور زمان به لحاظ فرهنگی از حالت اختلال خارج شده است. برای اینکه ما به چیزی اختلال بگوییم، چهار مبنا داریم، یکی از آن‌ها همین مبنای فرهنگی است، دیگری مبنای آماری است که می‌گوید شما یک چیزی را در حالت نرمال ترسیم کن، آنکه در وسط قرار می‌گیرد، نرمال است و آنان که در دو طرف قرار می‌گیرند از حالت نرمال خارج می‌شوند و حالت استثنایی می‌گیرند، یا خیلی نابغه هستند یا مشکل دارند. این‌ها دیدگاه‌هایی است که وجود دارد که مبنایی که اصلاً چه چیزی را به هنجار یا ناهنجار بدانیم.

پروش: روانشناسی باید به گونه‌ای تهییج‌کننده یک نسبت‌گرایی اخلاقی هم باشد. وقتی وضعیت بهنجار روانی در فرهنگ‌های مختلف فرق دارد، هنجارهای اخلاقی هم باید در جوامع فرهنگی متفاوت باشد.

پاسخ: علم روانشناسی هم مثل علوم انسانی دیگر در محل پیش‌پارادایمی قرار دارد یعنی هنوز یک پارادایم حاکم بر علم روانشناسی وجود ندارد که بتوانیم از آن یک حرف در بیاوریم. به خاطر همین مکاتب و نظریه‌های مختلف شکل می‌گیرد، یعنی اگر همه مکاتب و نظریه‌ها را و نسبت‌گرایی را در نظر بگیریم، با هم اختلاف دارند و مشخص نیست آن معیارها، سنجه‌ها و شاخص‌های سلامت روان باید چه چیزهایی باشد.

واژگان کلیدی: روانشناسی، اخلاق، اختلالات روانی، رفتار اخلاقی، روانشناسی مثبت‌نگر