

Meaningfulness of Life Events In the View of Quran and Unity-Oriented Psychology Approach: A basis for the Design of Affective Artistic Practices

Ali Zadeh Mohammadi *
Afsaneh Nazari **
Mahdi Motia ***
Parisa Darouei ****

Abstract

Identification and understanding of meaningfulness of life events is one of the most fundamental issues in the quality of human life and its positive changes which also has always had an important role in his mental health and life satisfaction. This study by surveying meaningfulness of life events in Quran and unity-oriented psychology, aims to achieve a conceptual structure, so that effective artistic practices and programs could be designed on its basis to be used in the psychological interventions.

Some psychologists such as Alport, Frankl and Maslow consider meaningfulness of life as the most important factor affecting positive psychosocial actions. So it can be said that giving attention to the meaning of life has been very much considered in the field of psychology. The answer given to the question of “meaning of life” affects our life experiences and everyday practices. It is creation of meanings that makes sense of the world to us and specifies the path of our life in the world; thus true achieving of it decreases the level of negative emotions (such as depression and anxiety) and also reduces the risk of mental illnesses, so that the “Meaning Therapy” (MT) is considered as one of the main interventions in psychology. Although meaningfulness of life is a subjective perception and mental cognition; but it depends entirely on the attitude of man to life, and religion is the factor that gives direction to the attitude and worldview of an individual. As a result, the necessity of examining religious psychology is also felt.

In Islam, the Holy Qur'an has repeatedly expressed the divine goal in meaningfulness of life and giving meaning to the living of human beings. It has stated - in the verses of belief through the explanation of this principle and in the verses of the commandments and ethics by mentioning the way of meaningful life- that it is the wonder and psychological miracle of

* Associate Professor, Department of Family Research Institute at Shahid Beheshti University of Tehran, Tehran
Iran
dr_zadeh@sbu.ac.ir

** Assistant Professor, Department of Faculty of Visual Arts at Art University of Isfahan, Isfahan, Iran
A.nazeri@aii.ac.ir

*** Associate professor, Department of Quran and Hadith sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran
mahdimotia@gmail.com

**** P.h. D Student of Visual Arts, Art University of Isfahan, Isfahan, Iran (Responsible author)
parisa_darouei@yahoo.com

Received: 22.07.2016

Accepted: 26.12.2016



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Qur'an. One of the psychological characteristics of Qur'an is its consideration of its goal-oriented and immortal human conduct which is reminiscent of human attachment to the One Being and his origin "God Almighty" which he ultimately will return to (Al-Baqarah, v. 46). The forgetfulness of this connection leads to separation from the true self, forgetting oneself and fear of loss and insecurity which are the main root of concerns and fundamental anxieties (al-Hashr: 19 and al-Yunus: 62).

Unity-oriented psychology as a new meaning-oriented approach in psychology based on religious knowledge with the centrality and theoretical framework of the concepts of the unity of being and the Quranic teachings, and relying on the unity-oriented transcendent wisdom and by its use, has tried to make a unitary connection between the self of person, his environment and the changes. So that; one can get a positive perception of his life events_ which are the natural causes of his developmental stages_ leading to the constructive change of himself/herself. This monotheistic and religious attitude to the nature of man and the universe describes all the changes and subtleties of individuals in how to respond to the need for one's own monotheistic connection in growth stages of life and considers the separation, lack of interconnectedness and weakening of its attachment in the stages of development as the main causes of anxiety and fundamental fear and the origin of many mental disorders.

Hence, by examining the issue of meaningfulness of life events based on Quran and unity-oriented psychology and the concept of monotheistic outlook toward life experiences and events, it was concluded that in order to objectify, materialize and better adapt to the life events, respectively, three indicators are derived from it: 1. "unity-oriented recognition and acceptance of life events", referring to verse 23 of Surah al-Hadid, and related concepts in unity-oriented psychology to create a balanced and meaningful life with reminiscent of the lack of ecstasy in joys and lack of disappointment and frustration in plights; 2. "the conjunction of opposite pluralities" on the basis of the verses 5 of surah al-Yunus, verse 3 of surah al-Molk and other verses referring to the conjunction of divine guidance such as the chain loops, and interpretation of the same concept in unity-oriented psychology with an emphasis on the continuity of any incident with the past, future, nature and environment, and the adventures before and after it; 3. "giving meaning to multiplicities of life" referring to verse 216 of Surah al-Baqara, and the concept of the existence of the purpose and wisdom of good and the constructive cultivation of all that occurs, with the intention of opening up and guiding man to purity and consciousness and discovering himself towards progress, prosperity and enlightenment of the path in the unity-oriented attitude.

On the other hand, since the main attribute of religious and Islamic art in Iran has monotheistic foundation, and art is also considered in the unity-oriented approach as a facilitating tool for opening the way for the influence of positive imagination and receiving inspiration and intuition on the mind and makes the clients see their status in an integrated mode and get consistent with the events of life; as a result, artistic design, media and artistic techniques (design, painting, collage, photography, sandbox, etc.) could be used in this regard. Hence, each of the three indicators deduced from unity-oriented psychology and the teachings of Holy Quran in the context of the concept of a unitary attitude in experiences and events of life can be the basis for designing artistic exercises, so that by the use of unity-oriented art, one could give meaning to his/her life events and by removing negative effect of some events, their positive role in the growth and life balance could be found. In this approach; by unitary narrative of his/her life and doing artistic and unity-oriented practices in accordance with the extracted concepts and along with their interpretation by the viewpoint of Quran and unity-oriented psychology approach, one could be able to explain what she/he has perceived from life events and adapt them with examples of his/her own life.

Keywords: Quran, Meaningfulness of life events, Unity-oriented psychology, Art

Bibliography

- Holy Quran
- Ebrahimi Dinani, Gholamhossein (2010). *Unity and plurality of existence from the perspective of transcendental wisdom*. Andisheh Sadegh Magazine, No 8 & 9.
- Ibn al-'Arabi, Muhyi-al- Din. (2005). *Shajarat Al-Kaun (selection of Ibn al-Arabi's treatises)*, Beirut, Dar al kotob al-ilmiyah.
- Ibn al-'Arabi, Muhyi-al- Din. (Bita). *Al-Fotoohat al-Makieh (4 Vols)*. Beirut: Darsader.
- Ibn al-'Arabi, Muhyi-al- Din (1987). *Commentary on Al-Fosoos al-Hekam*. Parsa Khajehmohammad (Trans.). Tehran: Iran University Press (Academic publishing center)
- Eliade, Mircea (1996). *Religious studies*, Tehran: Institute for Humanities and Cultural Studies.
- Darouei, Parisa (2016). *The imaging of memories as a method of designing an expressive art therapy package with the unity-oriented approach and its impact on women's mental well-being*. (Master's thesis), Isfahan University of Art, Isfahan, Iran.
- Dehnavi, Saeed (2014). *The Effectiveness of Unity-oriented Psychodrama on Death Anxiety, Sense of Coherence and Resilience in Multiple Sclerosis Patients*. (Master's thesis in Psychology), Faculty of Psychology, Azad University of Qazvin, Qazvin, Iran.
- Rahimian, Elaheh (2014). *The study of the effect of unity-oriented art therapy on increasing family rejuvenation and self-esteem of adolescent teenagers*. (Master's thesis), Family Research Center, Family Research Institute, Shahid Beheshti University.
- Zadeh Mohammadi, Ali. (2009). *Art Therapy: An Introduction to Special Art Therapy of Groups*. Tehran: Ghatre press.
- Zadeh Mohammadi, Ali. (2011 A). *Unity-oriented psychology*. Tehran: Ghatre press.
- Zadeh Mohammadi, Ali. (2011 B). *Unity-oriented Art Therapy, an Iranian Approach". Proceedings of the Third National Congress of Art Therapy in Iran. Tehran: Shahid Beheshti University. Pp. 221-222.*
- Zadeh Mohammadi, Ali. (2014). *Unity-oriented Ontology: Alchemy of unity*. Tehran: Ghatre press.
- Zadeh Mohammadi, Ali. (2016). *School of Unity-oriented psychology, Comparative study*. Tehran: Nashre Ghatre.
- Shokrani, Reza. (2009). *Significance of meaningfulness of life and meaning of life in the Quran*. National congress of Meaningfulness of Life, Department of Cultural Affairs, University of Isfahan.
- Shirazi, Sadr ol-Din Muhammad (Mulla Sadra). (1989). *Al-Hikmat al-Mutaleyya Fil-Asfar al-'Arbat al-Aq'ilah (al-Ahya ot-Turath al-Arabiya)*. Maktabat Al-Mustafavi: Qom
- Fath ol-Lahi, Ebrahim. (2009). *Methodology of Quranic Sciences*. Tehran: Imam Sadiq University.
- Fath ol-Lahi, Ebrahim (2008). *Meaningfulness of life in Holy Quran*. Proceedings of the International Qur'an Competition, Volume 3, Tehran: Osweh press.

- Frankl, Victor. (1996). *Man's search for meaning*. Akbar Maarefi (trans.), Fifth Edition. Tehran: Tehran University Press.
- Frankl, Victor. (2006). *Man's search for meaning*. Nahzat Salehian and Mahin Milani (trans.), Tehran: Dorsa press, 17th Edition.
- Motia, Mahdi. (2009). *Semantic layers of life in Holy Quran*. National Congress of Meaningfulness of Life, Department of Cultural Affairs, University of Isfahan.
- Nasiri, Anis (2014). *The Effect of Unity-oriented Psychology Training on Entanglement of Mother-Child Relationship and Self-fulfillment of Mothers of Children with Autism*. (Master's thesis), Family Research Center, Family Research Institute, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
- Nasiri, Habibollah; Jokar, Bahram (2008). *Meaningfulness of Life, Hope, Life Satisfaction and Mental Health in Women*, Women's Research Journal, No. 2: 157-176.

معناداری وقایع زندگی از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی وحدت‌مدار:

مبنایی برای طراحی تمرین‌های هنری مؤثر*

علی زاده‌محمدی* - افسانه ناظری** - مهدی مطیع*** - پریسا دارویی****

چکیده

درک و شناسایی معناداری وقایع زندگی، یکی از اساسی‌ترین موضوعات در کیفیت و تحول مثبت زندگی انسان است و همواره در سلامت روانی و رضایت‌مندی او از زندگی نقش مهمی داشته است. این پژوهش بر آن است تا با بررسی معناداری وقایع زندگی در قرآن و روان‌شناسی وحدت‌مدار، به ساختاری مفهومی برسد تا بر اساس آن، تمرین‌ها و برنامه‌های هنری مؤثر برای استفاده در مداخلات روان‌شناختی طراحی شود؛ بنابراین، با بررسی مسئله معناداری وقایع زندگی در قرآن و روان‌شناسی وحدت‌مدار، مفهوم نگرش وحدانی در تجربه‌ها و رخدادهای زندگی استنباط شد که به‌منظور عینی‌سازی، ملموس کردن و انطباق بهتر با رویدادهای زندگی، به ترتیب، سه شاخص شناخت و پذیرش وحدت‌مدار وقایع زندگی، پیوستگی کثرت‌های متضاد و معنابخشیدن به کثرت‌های زندگی از آن استخراج شد و هریک مبنای طراحی تمرین‌هایی هنری قرار گرفت تا با استفاده از هنر وحدت‌مدار، وقایع زندگی معنادار شوند و با از بین بردن بار منفی برخی وقایع، نقش مثبت آنها در رشد و تعادل زندگی جستجو شوند؛ به طوری که فرد با روایت وحدانی زندگی خویش و با انجام تمرین‌های هنری وحدت‌مدار، منطبق با مفاهیم استخراج‌شده، به همراه تفسیر آن با دیدگاه قرآنی و روان‌شناسی وحدت‌مدار، به خوبی هر آنچه از وقایع زندگی برداشت کرده است، شرح و با مثال‌های زندگی خود انطباق دهد.

* این مقاله مستخرج از پایان‌نامه دکتری پژوهش هنر دانشگاه هنر اصفهان با عنوان «تصویرسازی خاطرات به‌مثابه روشی در طراحی بسته هنردرمانی

بیانگر با رویکرد وحدت‌مدار و تأثیر آن در بهزیستی ذهنی زنان» است.

dr_zadeh@sbu.ac.ir

* دانشیار پژوهشکده خانواده دانشگاه شهیدبهشتی تهران، تهران، ایران

A.nazeri@au.ac.ir

** استادیار دانشکده تجسمی دانشگاه هنر اصفهان، اصفهان، ایران

Mahdimotia@gmail.com

*** دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

parisa_darouei@yahoo.com

**** دانشجوی دکتری پژوهش هنر دانشگاه هنر اصفهان، اصفهان، ایران (مسئول مکاتبات)

تاریخ وصول: ۱۳۹۵/۵/۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۰/۶

واژه‌های کلیدی

قرآن، معناداری وقایع زندگی، روان‌شناسی وحدت‌مدار، هنر

۱. مقدمه:

معناداری وقایع زندگی، اهمیت زیادی در احساس راحتی، رضایت و درک هدف‌داری در زندگی دارد؛ به‌طوری‌که بعضی افراد از یک احساس کلی به نام بی‌معنایی زندگی رنج می‌برند. این افراد معنایی را که به زندگی ارزش و تداوم می‌بخشد، نمی‌شناسند. آنان طعمه‌ خلاً درونی و پوچی زندگی شده‌اند. این خلاً وجودی بیشتر به شکل ملالت و بی‌حوصلگی پیوسته خودنمایی می‌کند. ماشینی‌تر شدن شکل زندگی امروزی، به این بحران شدت می‌بخشد. در زندگی صنعتی با رفتن جامعه به سمت اتوماسیون و کم‌شدن ساعات کار، اوقات فراغت افراد زیاد می‌شود؛ در نتیجه افسردگی ویژه‌ای سراغ آنان می‌آید. دلیل آن، هجوم اندیشه‌هایی است که شخص احساس می‌کند از زندگی خود خشنود نیست و معنا و ارزشی وجود ندارد که این همه تلاش و زحمت را توجیه کند (فرانکل ۱۳۸۵). برخی روان‌شناسان مانند آلپورت (Allport, 1954)، فرانکل (Frankl, 1972)، مازلو (Maslow, 1962) معناداری در زندگی را مهم‌ترین عامل مؤثر بر کنش‌های روان‌شناختی مثبت می‌دانند. پس توجه و اهمیت به معنای زندگی در حوزه روان‌شناسی بسیار شایان توجه قرار گرفته است.

از نظر فرانکل و دیگر روان‌شناسان انسان‌گرا، معناداری زندگی کاملاً به نگرش انسان به زندگی بستگی دارد. پاسخی که به مسئله معنای زندگی داده می‌شود، بر تجربه ما از زندگی و کنش‌های روزمره ما تأثیر می‌گذارد. خلق معانی ادراکی از جهان برای ما فراهم می‌آورد و مسیر زندگی ما را در جهان مشخص می‌کند (Marshal, 1986: 125). درحقیقت، معنا روش کل‌نگرانه از ارزیابی زندگی است که دستیابی درست به آن به پایین‌آمدن سطح عواطف منفی (چون افسردگی و اضطراب) و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی منجر

می‌شود (Feldman & Snyder, 2005)؛ به‌عبارتی، معنا در زندگی، یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های رفاه انسان و رضایت از زندگی نیز هست (Ho & Cheung, 2010; Halama & Dedova, 2007). به‌طوری‌که یکی از مداخلات مطرح در سلامت روان، معنادارمانی است که در اثربخشی آن مطالعات مختلف اثبات شده‌اند و فرد را در یافتن معنای زندگی یاری می‌دهد و کاهش تنش‌ها و مشکلات روان‌شناسی او را سبب می‌شود (Frankl, 1984). علاوه بر آن، در حوزه‌های مربوط به دین نیز، اعتقادات دینی تبیین‌های بنیادینی برای معنابخشی به زندگی ارائه می‌دهند.

۲. طرح مسئله:

اگرچه معناداری زندگی، ادراک و شناختی ذهنی است، وابستگی تمام به نگرش انسان به زندگی دارد و دین عاملی است که به نگرش و جهان‌بینی فرد جهت می‌دهد؛ در نتیجه، ضرورت بررسی روان‌شناسی دینی نیز احساس می‌شود.

فرانکل، روان‌شناس پدیدارشناس، کارکرد روان‌شناختی دین را در یاری‌رساندن به تلاش فرد در جستجوی معنی، ارج می‌نهد و فروم (Fromm) ارزش دین را از دیدگاه فرهنگی وسیعی ملاحظه می‌کرد (الیاده، ۱۳۷۵).

دین اسلام نیز هم در سیره پیامبر(ص) و هم در حکمت‌های مطرح‌شده از پیشوایان دین، دارای طرح‌هایی برای معنادارکردن زندگی بشر است؛ البته بیش از همه در قرآن، هدف الهی در معناداری زندگی و معنابخشی به زیستن انسان‌ها مشاهده می‌شود. در کتاب انسان‌ساز قرآن درباره معناداری زندگی، بسیار یاد شده است و پژوهشگران قرآنی، این مفهوم را استنباط و تفسیر کرده‌اند؛ بنابراین قرآن در آیات اعتقادی، کتاب تبیین اصل معناداری زندگی و در آیات احکام و آیات اخلاقی، راه و

و میل، خواست، حرکت و اراده را شکل می‌دهد و ترس، اضطراب و اختلال، مایه کاهش این عشق و دلبستگی وحدانی است. در این نگرش هر انگیزه‌ای هدفی غایی دارد و در جهت باطنی و نهایی وحدانی خود فعالیت می‌کند. این مکتب، گرایش به وحدت یا اتصال به وجود یگانه را که منشأ دینداری و خداجویی است، امری فطری می‌داند؛ زیرا در تقابل با مکاتب روان‌شناسی پدیدارگرا و انسان‌گرا قرار دارد که معناگرایی و گرایش به معنویت و خدا را تصمیمی فردی و گرایشی فردگرایانه می‌دانند. در این نگرش انسان به سوی رشد شخصی و خودشکوفایی (توسعه)، تعالی و رستگاری حرکت می‌کند. در نگاه این مکتب، هر اتفاقی که در زندگی بشر می‌افتد، به دلیل وقوع آن در گستره مشیت و مقدر وحدت عالم است و بشر باید در کشف معناداری آن بکوشد تا مسیر خودشکوفایی، خود را هموار کند. با این اندیشه، وحدت درمانگر درون رویدادها و وقایع زندگی و زیبایی‌های مکنون آن را کشف می‌کند، به رنج‌ها معنا، آگاهی، درک و غایتی سازنده می‌دهد و به کثرت اتفاقات زندگی وحدت می‌بخشد و کمک می‌کند تا فرد به گونه‌ای مثبت با تجارب زندگی ارتباط برقرار کند و با امید، تقویت و تفکر مثبت با ناملازمات زندگی روبه‌رو شود (زاده محمدی، ۱۳۹۵).

از سوی دیگر، شاخصه اصلی هنر ایرانی - اسلامی، وحدت‌مداری است و به‌طور کلی، نمادگرایی در هنرهای تجسمی، شنیداری و نوشتاری اسلامی، سیری از وحدت به کثرت دارد. در فرهنگ ایرانی، هنر وحدت‌مدار قادر است آن وجه بومی و ساختاری خود که پاسخ‌گوی فرهنگ ایرانی - اسلامی است را در جهت معنابخشی به زندگی به ظهور رساند.

در نتیجه، با به‌کارگیری رسانه‌های هنری در درک معنادار زندگی و پذیرش واقعیت خویشتن و سازگاری با خود در راستای درمان و بهزیستی اقدام کرد. مفهوم درمان و رشد، امر فرهنگی است که محتوا و کاربرد آن در جوامع مختلف تفاوت می‌کند؛ خصوصاً وجه هنری آن با گرایش‌ها و

روش زندگی معنادار است (شکرانی، ۱۳۸۸).

بسیاری از مفاهیم نظام‌یافته‌ای که دانش روان‌شناسی در قالب رویکردهای مختلف به آن دست یافته، قرآن کریم به آن اشاره داشته و آن را به‌خوبی تبیین کرده است. به عبارت دیگر، بخشی از شگفتی و اعجاز روان‌شناختی قرآن کریم، طرح موضوعاتی ساختاری درباره ماهیت و رشد انسان است که روان‌شناسی معاصر بخشی از آن را شناسایی کرده است. از جمله این موضوعات، مفهوم معناداری رویدادهای زندگی است که روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسان انسان‌گرا به آن نظر دارند؛ با این تفاوت که نگاه معنادار قرآن کریم به انسان امری بنیادی و فطرت‌نگر است و نه تجربی. از جمله ویژگی‌های روان‌شناسی قرآن توجه به سیر غایت‌مدار و جاودانه انسانی آن است که یادآور فطرت متصل انسان به هستی یگانه و اصل خویش یعنی پروردگار است که در نهایت به سوی او باز می‌گردد (بقره: ۴۶). فراموشی این اتصال باعث جدایی از خود واقعی، فراموش کردن خود، ترس از دست دادن و ناایمنی می‌شود که ریشه عمده نگرانی‌ها و اضطراب بنیادی است (حشر: ۱۹ و یونس: ۶۲). این اتصال به مبدأ، ترس بنیادی و احساس جدایی را زایل می‌کند؛ همان احساسی که مکاتب روان‌شناسی وجودی و معناگرا نیز خلأ آن را در بین نظریات خود احساس کرده‌اند.

روان‌شناسی وحدت‌مدار که نگاهی وحدانی و دینی به فطرت انسان و عالم دارد، همه تحولات و نابسامانی‌های ذهنی اشخاص را در چگونگی پاسخ‌گویی به نیاز اتصال وحدانی خویش در مراحل رشد زندگی توصیف می‌کند و جدایی و فقدان‌ها از اتصال وحدانی و تضعیف دلبستگی آن در مراحل رشد را عامل اصلی اضطراب و ترس بنیادی و منشأ بسیاری از اختلالات ذهنی می‌داند. این ترس بنیادی، جایگزین عشق و پیوند می‌شود و در نتیجه، بی‌اعتمادی ریشه می‌گیرد. وحدت که منشأ فطری و الهی دارد، سرچشمه اتصال و دلبستگی است و با کششی فوق‌العاده، ریشه و جاذبه‌ای در همه حواس مغزی دارد و محرک همه فعالیت‌های انسانی است

عادات فرهنگی، تماس و ارتباط بیشتری دارد. از این رو، پس از بیان دیدگاه‌های قرآنی و روان‌شناسی وحدت‌مدار درباره معناداری وقایع و رویدادهای خوب و بد زندگی، و استخراج برخی از مفاهیم و شاخص‌ها، می‌توان تمرین‌هایی هنری را در جهت آگاهی و درک معناداری وقایع زندگی طراحی کرد.

این پژوهش در نوع خود نو و بدیع است و تا کنون پژوهشی مبنی بر ارتباط معناداری وقایع زندگی به‌طور هم‌زمان از سه دیدگاه (قرآن، روان‌شناسی وحدت‌مدار و هنر) انجام نشده است. اگرچه بیشتر مفسران بررسی‌های زیادی در زمینه معناداری در قصص و تمثیل‌های قرآنی انجام داده‌اند و همچنین در حوزه روان‌شناسی و روان‌شناسی دین، درباره معناداری زندگی و تأثیرات روانی آن پژوهش‌های بسیاری شده است، درباره معناداری وقایع زندگی به‌طور خاص از دیدگاه روان‌شناسی وحدت‌مدار و آن هم به قصد خلق تمرین‌های هنری در مداخلات روانشناختی، پژوهش‌های خاصی انجام نشده است. اذعان به اینکه در این مقاله، از روان‌شناسی وحدت‌مدار به‌مثابه رویکردی بهره گرفته که مبتنی بر معرفت دینی با محوریت و چارچوب نظری مفاهیم وحدت نظام هستی در آموزه‌های کلام الله مجید است و تلاش دارد با تجربه‌کردن شیوه‌های هنری مبتنی بر این نگرش وحدانی، روشی مؤثر در مداخلات روان‌شناسی را معرفی کند.

سؤال اصلی این پژوهش این است که چگونه با رویکرد روان‌شناسی وحدت‌مدار مستند به آیات الهی در قرآن کریم، می‌توان به وقایع زندگی با خلق تمرین‌های هنری در مداخلات روانشناختی معنا بخشید و بار منفی برخی وقایع را از بین برد و نیز نقش مثبت آنها در رشد و تعادل زندگی را جستجو کرد.

۳. معناداری وقایع زندگی از دیدگاه قرآن:

از دیدگاه قرآن کریم، زندگی مراتبی دارد که امکان دستیابی به آن در اختیار انسان گذاشته شده است تا سیر

تحول و خودشکوفایی بشر را به‌سوی پروردگار عالم هموار کند و گام به گام به معنای اصیل و الهی وجود خویش در مراتب تحول آگاه شود. در این سیر وحدانی، کانونی‌ترین مفهوم زندگی در قرآن واژه «حیات» است که با دیگر میدان‌های معناشناختی این واژه ارتباط معنادار برقرار می‌کند. حیات، گاهی مقابل عدم و نیستی قرار می‌گیرد که با واژه‌هایی مانند «انشاء» و «خلق» بیان می‌شود. همچنین حیات بخشی همه چیز از آب و زنده‌شدن زمین با باران و در دامنه حیات طبیعی مطرح می‌شود و گاهی مقابل موت است که مرحله‌ای از زندگی است. این موت گاهی مرگ جسمی و طبیعی است و گاهی مرگ درونی و ادراکات است.

حیات نیز مراتبی دارد: پایین‌ترین مرتبه زندگی (الحیاه الدنيا) یا زندگی پست یا دم دستی است که در آن هیچ انتخاب و رشدی نیست؛ بلکه همان نقطه شروع است و این تنها بهره کافران است که خود را از رشد محجوب کرده‌اند: «لِلَّذِينَ كَفَرُوا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا» (بقره: ۲۱۲)؛ اما آنان که با ایمان، یعنی پذیرش درونی و عمل صالح یعنی عمل بیرونی به اقتضای آن پذیرش، زندگی خود را رقم زده‌اند، به حیات طیبه می‌رسند: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (نحل: ۹۷). رسیدن به این سطح برای کسانی میسر است که در انگیزه خود، زندگی دیگر یا برتر یا بلندتر را انتخاب کنند؛ زیرا از دیدگاه جاودان‌نگر و غایت‌مدار قرآن، آخرت جایگاه واقعی حیات است: «إِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ» (عنکبوت: ۶۴). این حیات، کسبی است و با انتخاب و تلاش حاصل می‌شود؛ از این رو، برخی در آخرت زنده مبعوث می‌شوند؛ همچنین، همنشینی معنادار حیات، موت و حیات دوباره در آیات متعدد قرآن، نشانه پیوستگی و وحدت حیات آغازین با حیات فرجامی از دیدگاه قرآن است. قرآن کریم در برخی از داستان‌ها مثل عزیر، ابراهیم و پرندگان، بنی‌اسرائیل و... به قلوب انسان‌ها اطمینان بخشیده که وجودی پایدار و جاودان دارند و باقی هستند تا با درک

مجموع وقایع به معناداری منجر باشد، به معدل کلی رضایت‌مندی از زندگی منجر خواهد شد.

اساس و فلسفه هستی و ماهیت خلقت جهان از نظر تعالیم قرآن کریم، معنادار است. قرآن کریم، عالم را معنادار می‌بیند؛ بدین لحاظ که ذره‌ای بدون هدف و یا باطل آفریده نشده است: «وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا» (آل عمران: ۱۹۱). «وَ مَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ مَا بَيْنَهُمَا لِأَعْبِينَ؛ مَا خَلَقْنَاهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَ لَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ» (دخان: ۳۸-۳۷) و انسان نیز، یکی از اجزای هستی، بیهوده آفریده نشده است: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا» (مؤمنون: ۱۱۵)؛ «أَ يَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى» (قیامت: ۳۶). اندیشیدن در نظام هستی و اسرار خلقت، آدمی را به این حقیقت رهنمون می‌کند که جهان آفرینش، نظامی هدفدار است؛ در نتیجه دینداری و ایمان، خوش‌بینی به جهان هستی و هدفدار دانستن نظام آفرینش است. علاوه بر آن، در پرتو ایمان دینی، آرامش خاطر، خشنودی و رضایت از زندگی برای انسان حاصل می‌شود و حتی چهره مرگ نیز برای او تغییر می‌کند و نوعی انتقال از دنیایی تنگ به جهانی فراخ ارزیابی می‌شود (مطهری، ۱۳۶۹).

برای عبور از تنگناها با آن فراخی، نظام آفرینش، به گونه‌ای طراحی شده است که هم با خوشی‌ها و نعمت‌ها مشوق حرکت بشر باشد و هم با سختی‌ها و بلاها او را با فشار از تنگنا خارج کند: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَ نَبَلُّوْكُمْ بِالشَّرِّ وَ الْحَيْرِ فِتْنَةً وَ إِنَّا تُرْجِعُوْنَ» (انبیاء: ۳۵) «هر نفسی چشنده مرگ است و شما را از راه آزمایش به بد و نیک خواهیم آزمود و به سوی ما بازگردانیده می‌شوید»؛ یعنی آزمودن انسان هم به شر و هم به خیر، عبور او از گذرگاه مرگ و رجوع به سمت کمال و رشد را باعث می‌شود. همچنین قرآن ابتلا به سختی‌ها را در کنار خوشی‌ها باعث رسیدن به مقام صبر و باعث اتصال به خدا و دریافت وسعت رحمت الهی می‌داند: «وَ كَتَبْنَا لَكُمْ بِشَىْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ النَّمْرَاتِ وَ

معاد، زندگی خود را معنادار ببیند و حکمت و معنای آن، چه در زندگی کنونی و چه در عالم پس از مرگ، آشکار و پی‌آمد آن دریافت می‌شود.

همچنین معنای زندگی در قرآن، گسترده است و با تصور و گمان مردم همخوانی ندارد؛ برای همین در زبان قرآن نفی گمان با واژگانی مانند «وَلَا تَحْسَبَنَّ» بیان می‌شود. در این رویکرد، رزق گرفتن از جانب پروردگار باعث معناداری زندگی است؛ حتی اگر در موت جسمی باشد، و نبود این رزق‌گیری بی‌معنایی زندگی است: «أَمْوَاتٌ غَيْرُ أَحْيَاءٍ» (نحل: ۲۱) و این دو نوع زندگی از نظر قرآن یکی نیست؛ یعنی قرآن دست روی تفاوت و ارزش‌گذاری گذاشته است: «وَ مَا يَسْتَوِي الْأَحْيَاءُ وَ لَا الْأَمْوَاتُ» (فاطر: ۲۲).

تلاش پیام‌آوران معنای زندگی رساندن بشر به سطح واقعی یا معنوی زندگی است: «اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَ لِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ» (انفال: ۲۴). بالاترین مرتبه حیات بعد از رسیدن به بهره‌مندی و رؤیت تجلی حیات، تحقق به اسم «حی» خداوند است که او مُحی و مُمیت نیز هست. کسانی که به این مرتبه از معناداری برسند، خود، زندگی بخشند (داستان حضرت عیسی و حضرت ابراهیم علیهما السلام). همنشینی دو اسم حسنا «حی» و «قیوم» اوج معنابخشی زندگی است. «حی قیوم» اوج اثرگذاری معنای حیات است: «الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ» (فرقان: ۵۸) (مطیع، ۱۳۸۸).

تجلی مراتب حیات در زندگی انسان، با رضایت‌مندی از زندگی حاصل می‌شود: «عِيشَةً رَّاضِيَةً» (حاقه: ۲۱)؛ قارعه: ۷) و معناداری زندگی ارتباطی مستقیم با رضایت‌مندی از زندگی دارد و شاید اینجا نقطه اتصال مباحث قرآنی به روان‌شناسی باشد؛ به این معنا که روان‌شناسی درصدد ایجاد معناداری در زندگی برای رضایت‌مندی به زندگی و هم نقطه اتصال اصل معنای زندگی با معناداری وقایع زندگی است؛ زیرا زندگی چیزی جز اجزای تشکیل‌دهنده آن، یعنی وقایع آن نیست و اگر

بَشِّرِ الصَّابِرِينَ * إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا
إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَ
أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْتَدُونَ» (بقره: ۱۵۷-۱۵۵). باز در این آیات
از آزمودن انسان با سختی‌ها و بلاها و بشارت به صابران
در برابر آنها و اقرار به رجوع الی الله و اتصال به خدا و
دریافت درود و رحمت الهی سخن می‌گوید. همچنین
انگیزه خوشی و ناخوشی را عبور از درگیر شدن و تعلق
پیدا کردن به ناخوشی و خوشی می‌داند؛ تا آنجا که بشر از
رفت و آمد نعمت‌ها و فراز و نشیب‌ها عبور کند و به
رستگاری معنوی دست یابد؛ آن‌چنان که در فضایی بالاتر
از امواج سختی یا آسانی زیست کند که این، نقطه اوج
رضایتمندی بشر از زندگی است؛ زیرا تا وقتی آدمی درگیر
رفت و آمد نعمت‌ها یا مصیبت‌ها است، روی آرامش ندارد؛
چون سختی مصیبت و بیم زوال نعمت، همواره او را
تهدید می‌کند: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا
آتَاكُمْ» (حدید: ۲۳) و حتی در نگاهی عمیق‌تر سختی و
آسانی باهم آمیخته شده‌اند؛ یعنی روح سختی‌ها آسانی
است و هر آسانی نتیجه یک سختی است: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ
يُسْرًا؛ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (شرح: ۶-۵) و اگر آدمی چشم
درست‌بین پیدا کند، متوجه می‌شود خیر و شر بالاتر از
سختی‌ها و خوشی‌ها هستند: «عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ
خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ» (بقره:
۲۱۶). این مفهوم به صورت نمادین نیز در قرآن آمده
است: «وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٍ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَ
هَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَ مِنْ كُلِّ نَاكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَ تَسْتَخْرِجُونَ
حَلِيَّةً تَلْبَسُونَهَا وَ تَرَىٰ الْفُلْكَ فِيهِ مَوَآخِرَ لِيَتَبَنَّوْا مِنْ فَضْلِهِ وَ
لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (فاطر: ۱۲) «و دو دریا یکسان نیستند:
این یک، شیرین‌تر از آن [و] نوشیدنش گواراست و آن
یک، شور تلخ‌مزه است و از هر یک گوشتی تازه
می‌خورید و زیور می‌پوشید بیرون
می‌آورید؛ و کشتی را در آن، موج‌شکاف می‌بینی تا از
فضل او [روزی خود را] جستجو کنید و امید که سپاس
بگذارید.» هم آب شور هم آب شیرین از لحاظ ارزشمندی

و منفعت برای زندگی انسان یکسان است و شاید اوج
نماد وحدت‌مداری در قرآن کریم در این آیه متجلی باشد؛
تا آنجا که قرآن، آدمی را به نقطه‌ای بالاتر از رفت و آمدها
دعوت می‌کند و این نقطه، تنها در سایه توحید حاصل
می‌شود. توحید در لغت به معنای یگانگی‌سازی و
یکی کردن است (باب تفعیل با معنای تعدی)؛ یعنی آدمی
می‌تواند اتفاقات زندگی یا اجزای هستی‌اش را به سمت
نقطه‌ای سیر بدهد و یگانه سازد و آن یگانه خداست. این
دعوت در قرآن کریم بارها تکرار شده است که شاید آیه
شریفه «لِلَّهِ الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَ مِنْ بَعْدُ وَ يَوْمَئِذٍ يُفْرَحُ
الْمُؤْمِنُونَ» (روم: ۴) اشاره‌ای صریح به این معنا دارد؛ یعنی
رفت و آمدهای روم و ایران و سایر وقایع زندگی هرچه
باشند، فراز و نشیبی کوچک، بیش نیستند و در رفعتی
بالاتر و جایگاهی والاتر، همه امور برای خداست و همه
اتفاقات و رویدادهای زندگی مخلوقات، حکمتی الهی و
وحدانی و سیری رو به کمال دارد. آن دل‌داده گرویده‌ای
که این را دریابد به فرح، نشاط و سرور دست یافته و
رضایتی باطنی پیدا کرده است و با آرامش می‌زید.

علاوه بر کتاب تکوین، یعنی کتاب هستی، کتاب
تدوین نیز دو سویه است؛ نازل‌کننده کتاب تدوین، یعنی
قرآن کریم، همان جاعل ظلمات و نور است: «وَ جَعَلَ
الظُّلُمَاتِ وَ النُّورِ» (انعام: ۱) و اوست که هم هدایت
می‌کند و هم گمراه می‌سازد: «يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَ يَهْدِي مَنْ
يَشَاءُ» (فاطر: ۸؛ نحل: ۹۳)؛ یعنی نه تنها در نهایت هستی و
رجوع الی الله یگانگی ایجاد می‌شود (در قوس صعود)،
منشأ شر و خیر، ظلمت و نور و هدایت و ضلالت نیز
یگانه است (قوس نزول)؛ یعنی از یگانگی به یگانگی. پس
قرآن نیز هم هدایت می‌کند، هم ضلالت می‌بخشد؛
درحالی‌که حقیقت واحد است: «يُضِلُّ بِهِ كَثِيرًا وَ يَهْدِي بِهِ
كَثِيرًا» (بقره: ۲۶) و هم شفا و رحمت است و هم
زیادکننده خسارت: «مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا
يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» (اسراء: ۸۲) و بنای الهی هم مدد
خوبان است هم مدد بدان: «كُلًّا نُمِدُّ هُوَآءًا وَ هُوَآءًا»

وحدت نظام هستی است که وجود انسان را پرتو و ذره‌ای از وجود یگانه‌ی عالم دانسته که ذاتی درجهت خودشکوفایی و تحقق خویشتن و گرایش به اصل خود دارد و در این مسیر سیر و تحول مثبت پیدا می‌کند (رحیمیان، ۱۳۹۳). پیشینه فلسفه وحدت وجود را می‌توان تا فلاسفه قبل از سقراط پی‌گیری کرد. همه فلاسفه قبل از سقراط معتقد بودند که قادرند در پس کثرات جهان، نظم و وحدتی زیربنایی بیابند. در سیر اندیشه مغرب زمین نظرات باروخ (بندیکت) اسپینوزا (Baruch Spinoza) (۱۶۳۲-۱۶۷۷م) هرچند نگاه طبیعت‌گرایانه‌ای به مفهوم وحدت دارد که با نگاه فطری‌نگر و توحیدی از وحدت کاملاً متفاوت است، تاحدودی ظرفیت لازم را برای مرجعیت قابلیت اعتماد نظری روان‌شناسی وحدت‌مدار دارا است. در شرق، محی‌الدین ابن عربی (۶۳۸-۴۳۵ ق)، عارف بزرگ آندلسی و مبتکر کلمه «وحدت وجود» در عرفان اسلامی، معتقد است عارف چون به جهان بنگرد، یک حقیقت بیند که در همه مظاهر و جلوه‌های مختلف، متکثر و ظهور پیدا کرده است. در عرفان اسلامی طریق سیر آفاقی (برون‌نگری) و سیر انفسی (درون‌نگری) برای درک یگانگی، وحدت وجود و اتصال به عالم است (ابن عربی، ۱۳۶۶). ملاصدرا نیز برای مفهوم «وحدت وجود» بیانی منطقی و عقلائی ارائه داد و آن را با تجارب عمیق عرفانی درآمیخت (دهنوی، ۱۳۹۳).

اما منبع نظری برای استخراج معناداری زندگی بشری در این پژوهش، براساس حکمت متعالی است که فلاسفه اسلامی مفهوم کثرت در عین وحدت و وحدت در عین کثرت را از تفسیر برخی از آیات قرآنی کشف کرده‌اند؛ برای مثال، بسیاری از فلاسفه اسلامی، حکیمان، عارفان آیه ۳۵ سوره نور را دلیل روشنی بر توصیف وحدت وجود و موجود دانسته و از فهم حکمت متعالی و درک عرفانی آن بهره جسته‌اند. در این آیه شگفت‌آور آمده است: «خداوند نور آسمان‌ها و زمین است مثل نور او، چون چراغدانی است که در آن چراغی و آن چراغ در

(اسراء: ۲۰). پس در مسیر زندگی انسان نیز یگانگی و وحدت در بین تناقضات زندگی بشری وجود دارد و قرآن کریم بدین‌گونه وحدت در مبدأ اتفاقات و وقایع، وحدت در سیر اتفاقات و وقایع و وحدت در نتیجه و پایان اتفاقات و وقایع را تبیین می‌کند.

نگاه وحدانی قرآن کریم در ارتباط با حوادث زندگی نگاهی اتصالی، پایدار و تاب‌آور است؛ همان‌قدر که تلخی‌ها و سختی‌ها سستی و خطرپذیری را موجب می‌شوند، به همان میزان خوشی‌ها و لذت‌ها انسان را از خود بی‌خود می‌کنند و باعث گمراهی می‌شوند. اهمیت و شاخص در کنارآمدن با فراز و نشیب‌های زندگی با خشنودی از مشیت و حکمت باطنی وقایع است. خداوند در آیه ۲۳ سوره حدید می‌فرماید: «لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» «بر آنچه از دستتان رفته اندوهگین نباشید و به آنچه به شما ارزانی داشته است شادمانی نکنید و خدا هیچ متکبر خودستاینده‌ای را دوست ندارد». همچنین در سوره بقره، آیه ۲۱۶ می‌فرماید: «وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ»، «چه بسا چیزهایی را که ناخوش داشته باشید و آن به سود شما باشد و چه بسا چیزی را خوش داشته باشید و آن به زیان شما باشد و خداوند می‌داند و شما نمی‌دانید». این نگاه وحدانی به روایت زندگی بشری، اتصال و اطمینان باطنی را در اندیشه و رفتار مؤمن ایجاد می‌کند که او را در فراز و نشیب‌های زندگی شکیبیا، تاب‌آور و امیدوار و او را در مقابله با مشکلات زندگی توانمند می‌کند.

۴. معناداری وقایع زندگی از دیدگاه روان‌شناسی

وحدت‌مدار

نگاه روان‌شناسی وحدت‌مدار بر وقایع زندگی، نگاهی وحدانی و غایت‌مدار و برگرفته از حکمت وحدانی قرآن است. روان‌شناسی وحدت‌مدار، مبتنی بر فلسفه و نگرش

برقرار کند و فرد از اتفاقات زندگی اش که همان ابتلائات طبیعی مراحل تحول او هستند، دریافت و ادراکی مثبت برای تغییر سازنده خود بگیرد.

تاکنون مفهوم «وحدت» بیشتر از منظر فلسفی و بیانی عارفانه و ارتقاء انسان توصیف شده است؛ اما نظریه روان‌شناسی وحدت، جایگاه و حضور این مفهوم کهن را در ساختار روانی و شخصیت و کارکرد آن در فرایند رشد بهزیستی روانی انسان متناسب با موضوعاتی توصیف کرده است که در روان‌شناسی امروزی مطرح است و موقعیت وحدت را در انگیزه و رفتار و فرایند شکل‌گیری رویدادهای زندگی توضیح می‌دهد (دهنوی، ۱۳۹۳: ۱۵۴).

روان‌شناسی وحدت‌مدار، رویکرد نوینی از روی آورد معناگرا در روان‌شناسی است که مبانی و ساختار آن در ایران، تجربه و زاده محمدی آن را در سال ۱۳۸۹ تبیین کرد. این روی‌آورد، مبتنی بر دیدگاه فلسفی - عرفانی وحدت‌وجود و هدف آن تقویت خودآگاهی از حضور وحدانی خویشتن در همه فعالیت‌های زندگی است (نصیری، ۱۳۹۰).

از نظر روان‌شناسی وحدت‌مدار، همه اتفاقات زندگی بشر با توجه به شرایط وقوع آن، منطقی و معنایی باطنی دارند و هدف غایی را دنبال می‌کنند. سودمندی و خیر آن هرچند در آن زمان به‌طور مستقیم درک نمی‌شود، در زمان خود راه می‌گشاید و آشکار می‌شود (زاده‌محمدی، ۱۳۹۵). به عبارت دیگر، کتاب زندگی هرکس برخلاف کثرت و فصول به ظاهر متضادش، بخش‌های به‌هم‌پیوسته، منسجم و جدانشدنی دارد و تقریباً هر رویداد آن اجتناب‌ناپذیر بوده و ضرورت وقوع داشته است؛ در نتیجه، در درون هر رویداد، پیام‌های عقلانی و حکمت‌ارزنده‌ای وجود دارد که باید کشف و از نیروی آن برای اصلاح و جبران و ارتقاء به شرایط بالاتر استفاده شود (زاده‌محمدی، ۱۳۹۰: ۲۵۴ و ۲۵۹). کار درمانگر کشف وحدت و معنای زندگی مراجع است تا با تجارب و اتفاقات زندگی خود راحت‌تر کنار آید و از ظرفیت‌های آن در جهت

شیشه‌ای است؛ آن شیشه گویی اختری درخشان است از درخت خجسته زیتونی که نه شرقی است و نه غربی افروخته می‌شود؛ نزدیک است که روغنش هرچند بدان آتشی نرسیده باشد، روشنی بخشد، روشنی بر روی روشنی است، خدا هرکه را بخواهد با نور خویش هدایت می‌کند و این مثل‌ها را خدا برای مردم می‌زند و خدا به هر چیزی داناست». از این آیه، سهروردی (شیخ اشراق) چنین تعبیر می‌کند که نور جوهری، همان وجود جاری در کل کائنات است که زمین و آسمان و هرچه در آن هست، همه از آن نور ازلی پدید آمده‌اند و حکمت اشراق او تفسیر همین آیه است.

صدرالمتألهین ماهیات و ممکنات عالم را آیینة وجود حق تعالی و تجلی حقیقت مقدس حق تعالی می‌داند که ذات اقدس الهی در هریک از ماهیات به حسب آن ماهیات ظهور کرده است (ابراهیمی دینانی، ۱۳۸۹). درواقع، تکثرات و تمایزات وجود، تقنیات حق تعالی و ظهورات نور او و شئونات حق تعالی هستند (صدرالمتألهین، ۱۳۶۸). عقل وجود را از ماهیت تجریه می‌کند؛ اما در خارج یک حقیقت واحد بیشتر وجود ندارد، و آن همانا وجود است. نکته اصلی تمایز بین عقاید فلاسفه و عرفا این است که عرفا شق مربوط به کثرت واقعی وجود را قبول ندارند؛ اما فلاسفه آن وحدت بسیط را عین کثرت واقعی می‌دانستند. از طرفی در نظریه اصالت وجود صدرالمتألهین آنچه علت به معلول می‌دهد، عین اضافه است (اضافه اشراقی نه اضافه مقولی) و اشراق‌شده عین اشراق است؛ چون حقیقت معلول، عین اضافه به علت است، پس معلول جلوه‌ای از علت و شأنی از شئون آن است. بر این اساس، حقیقت وجود شئون مختلفی دارد که همگی، تجلیات آن حقیقت واحد هستند (ابراهیمی دینانی، ۱۳۸۹).

روان‌شناسی وحدت‌مدار هم با اتکاء بر این حکمت متعالی وحدت‌نگر و بهره‌گیری از آن کوشیده است تا اتصال وحدانی بین خویشتن فرد و تحولات و محیط او

أَمَاتَ وَ أَحْيَا» (نجم: ۴۴). پس ریشه نگاه عارفان در نظریه وحدت وجود و به تبع آن، نظریه روان‌شناسی وحدت‌مدار در قرآن کریم درخور جستجو است.

درباره مفهوم معناداری وقایع زندگی، رویکرد روان‌شناسی وحدت‌مدار با به‌کارگیری مفاهیم قرآنی کوشش دارد از حکمت متعالی و وحدانی قرآن کریم بهره بجوید و با نگرشی وحدانی، وقایع زندگی را با حکمتی غایی و معنادار و جاودان‌نگرانه در سیر تحول و رشد افراد و مراجعان به کار گیرد. هر اتفاقی در زندگی، هدفی سازنده در ارتقاء فهم و تعالی انسان دارد و هدف از وقایع و ابتلائات زندگی که همان مشیت الهی خوانده می‌شود، تمرکزی سازنده بر درک و فهم حال خویشتن است تا روشن‌شدگی حاصل شود. این نگرش وحدانی به رویدادهای زندگی با عنوان «مفهوم وحدت‌نگری در تجارب و رخدادهای زندگی» بحث شده است.

۶. مفهوم وحدت‌نگری در تجارب و رخدادهای زندگی

براساس جهان‌بینی ابن عربی (مبتکر واژه وحدت وجود) وجود انسان، مرکب از خیر و شر و [دارای قابلیت ادراک] سود و زیان است (ابن عربی، ۲۰۰۵م: ۱۳۸ به نقل از کسایبی‌زاده، ۱۳۹۲: ۱۶۲) و «لذتها از ثوابت عالم و دردها (رنج‌ها) از عوارض آن هستند؛ بنابراین، عالم در ذات خود مورد رحمت خداوند است» (همان: ۲۰۷ به نقل از همان) او (خداوند) در برابر بلا، صبر و رضایت را روزی بنده خویش می‌کند و از جهتی که او انتظار ندارد، برایش فرجی حاصل خواهد کرد (همان، ج ۲: ۵۳۹ به نقل از همان). ابن عربی وجود درد در نفس دردمند را «بلا» می‌نامد. از نظر او، در ذات وقایع دردآور و رنج‌آفرین، عذابی وجود ندارد و تنها در جایی که رویارویی با آنها موجب درد در نفس آدمی شود، بلا و عذاب عارض شده است (همان، ج ۱: ۷۴۶). با این توصیف هدف از درک وحدت وجود زندگی، ارتقاء پذیرش و تاب‌آوری فرد در برابر مشکلات است؛ نگرشی

اعتلای خود، استفاده و خودآگاه‌تر به خود توجه کند و خشنود شود. در نگاه این مکتب، چیزی در عالم، تصادفی و خیالی نیست؛ بلکه در خود، هدف منطقی و غایتی نهانی دارد و معنایی که باید کشف و نیروی آن در اختیار گرفته شود (زاده‌محمدی، ۱۳۹۵).

۵. تطبیق مفاهیم معناداری وقایع زندگی از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی وحدت‌مدار:

از دیدگاه قرآن کریم و نظریه وحدت وجود، اسماء الهی یگانگی و وحدت دارند: «لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى» (طه: ۸؛ حشر: ۲۴) و همه آنها در اوج زیبایی و شکوه‌اند. پس فرقی بین «نافع» و «ضار» نیست، جاعل ظلمات و نور یکی است، هادی و مضل هر دو اسماء حسنا الهی‌اند و ابتلا به خیر و شر و آزمودن خداوند بنده را هم به خیر و هم به شر، یک منشأ دارد. قابض و باسط یکی است، ذوالجلال و الاکرام یک وصف است و چنین است سایر اسماء به ظاهر متناقض یا متضاد الهی و چون هستی چیزی جز ظهور و تجلی اسماء الهی نیست، پس همه اتفاقات هستی پیوست و یگانگی دارد و کاملاً به هم مرتبط هستند و بر هم تأثیر و تأثر دارند. خداوند در قرآن کریم حتی هلاک مردمان و فرمان دادن به آن را به خویش نسبت می‌دهد: «وَ إِذَا أَرَدْنَا أَنْ نُهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا فَفَسَقُوا فِيهَا فَحَقَّ عَلَيْهَا الْقَوْلُ فَدَمَّرْنَاهَا تَدْمِيرًا» (اسراء: ۱۶)، «و هنگامی که بخواهیم شهر و دیاری را هلاک کنیم، نخست اوامر خود را برای «مترفین» (و ثروتمندان مست شهوت) آنجا بیان می‌داریم، سپس هنگامی که به مخالفت برخاستند و استحقاق مجازات یافتند، آنها را به شدت درهم می‌کوبیم» و البته این نسبت در نظام مشیت الهی است و نظام مشیت الهی یگانگی و پیوستگی دارد. حتی هم اوست که به شیطان مهلت گمراه‌کردن می‌دهد: «فَأَنكَبْ مِنَ الْمُنْظَرِينَ» (حجر: ۳۷؛ ص: ۸۰) و هم اوست که در مشیت خویش خنده و گریه می‌گذارد: «وَ أَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَ أَبْكَى» (نجم: ۴۳) و می‌میراند و زنده می‌کند: «وَ أَنَّهُ هُوَ

عنصر هدف‌داری و غایت‌مندی اساسی‌ترین عامل در پیوستگی، ارتباط و هماهنگی نظام جهان است؛ زیرا اساساً بدون هدف، مجموعه‌ای نظام‌مند ایجاد نمی‌شود. از نظر قرآن کریم، آفرینش براساس حق صورت گرفته است و نشانه‌های آن برای صاحبان علم و آگاهی در نظام هستی گسترده شده است.

«ما خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ» (یونس: ۵) و در آفرینش الهی بی‌نظمی و گسستی وجود ندارد. «ما تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَاوُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ» (ملک: ۳). منظور از عدم تفاوت در این آیه این است که تدبیر الهی چون حلقه‌های زنجیر در سراسر جهان به هم پیوسته و متصل است و خداوند اجزا و اعضای جهان خلقت را طوری آفریده است تا بتوانند به هدفی برسند که برای آن خلق شده‌اند و دیگران مانع آن نشوند. چنانچه گذشت قرآن هم در منشأ پیدایش وقایع و هم در سیر رخداد آنها و هم در نتیجه و غایت آنان به یگانگی قائل است. شاید سیل بنیان‌کن آیه شریفه: «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره: ۱۵۶) بیشترین وضوح را در این معنا دارد که همه هستی از خدا به خداست. همچنین هم اوست که هم اول است هم آخر، هم ظاهر است، هم باطن: «هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ» (حدید: ۳). اجزای هستی نیز در حرکتی هماهنگ و یک‌سو به نقطه‌ای مشخص و پایانی یگانه شناورند: «وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا... وَالْقَمَرَ قَدَرًا مَنَازِلَ» (یس: ۳۸-۳۹)؛ «كُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ» (انبیاء: ۳۳؛ یس: ۴۰)؛ «لِكُلِّ نَبِيٍّ مُسْتَقَرٌّ» (انعام: ۶۷)؛ چنانچه آدمی نیز به سوی قرارگاهی در حال رفتن است: «إِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ» (غافر: ۳۹)؛ «أَحَلَّنَا دَارَ الْمُقَامَةِ» (فاطر: ۳۵).

با تفکر در مضمون چنین آیاتی، هدف‌داری نظام خلقت و معناداری زندگی برای رسیدن به آرامش و قرار «فِي مَقْعَدٍ صِدْقٍ عِنْدَ مَلِكٍ مُقْتَدِرٍ» (قمر: ۵۵) از نظر قرآن کریم مشخص می‌شود.

از نگاه روان‌شناسی وحدت‌مدار نیز، کتاب زندگی

که بتواند با نگاهی معنادار به این کثرت‌های وقایع خوب و بد زندگی فردی نگریسته شود و فرد، وحدت این کثرت‌ها برای انسجام و یک‌پارچگی زندگی و لزوم وجودش را باور و معنای آن را درک کند. با این برخورد و مواجهه، رویدادهای مختلف زندگی دیگر برایش رنج‌آور و دردناک نخواهد بود.

از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی وحدت‌مدار، مفاهیم وحدانی را به خوبی می‌توان در سه شاخص ساخت و به سازگاری و بهیستی روانی افراد و بیماران کمک کرد: الف) شناخت و پذیرش وحدت‌مدار وقایع زندگی؛ ب) پیوستگی کثرت‌های متضاد و ج) معنابخشیدن به کثرت‌های زندگی عینی و برونی.

۱-۶. شناخت و پذیرش وحدت‌مدار وقایع زندگی:

توجه وحدت‌مدار به رویدادهای زندگی، پذیرش تجارب تلخ و شیرین و محرومیت‌های گذشته را آسان، و آنها را در تاروپود سرنوشت انسانی، حکیمانه رفو و ترمیم می‌کند و با حضور اینجا و اکنونی، نیروی اعتماد و عشق را آزاد و رها می‌کند و دل را به عشق و محبت زنده می‌کند (زاده‌محمدی، ۱۳۹۰ الف: ۲۵۵). همان‌گونه که ذکر شد قرآن کریم در آیه ۲۳ سوره حدید، برای ایجاد زندگی متعادل و معنادار به انسان‌ها یادآوری می‌کند که در خوشی‌ها سرمست نگردند و در گرفتاری‌ها مأیوس نباشند. از این آیه می‌توان به شناخت و پذیرش غم و شادی از دیدگاه قرآن پی برد. با توجه به اشارات فوق، برای درک معناداری زندگی لازم است در ابتدا، شناخت و به دنبال آن پذیرش از وقایع خوشایند و ناخوشایند در زندگی حاصل آید.

۲-۶. پیوستگی کثرت‌های متضاد:

مطالعه در نظام آفرینش برای یافتن هدف‌داری نظام عالم یکی از دستورهای قرآن کریم است. چنین مطالعه‌ای نشان‌دهنده آن است که هر موجودی در جهان آفرینش از اجزایی خاص تشکیل شده است که این اجزا با تناسب و ارتباط و هماهنگی یکدیگر هدفی خاص را دنبال می‌کنند.

و تقرب مؤمن به اصل و فطرت خویشتن و رشد در جهت وجود یگانه عالم، یعنی پروردگار است. تجلی این اتصال، اندیشه و رفتار صالح است که اصالت وجود را بارور می‌کند. درنهایت، همه حکایات و قصص قرآنی، ذهن را به مفهوم واحد الهی متصل می‌کند و یادآور این نکته است که همواره بدانیم از اویم و به‌سوی او در حال سیر و تحول هستیم و اتفاقات زندگی ابتلائی برای یادآوری و راهنمایی بشر به این سیر الهی هستند. به بیان دیگر، تمثیل و قصص، در شکل بیانی، هنری و زیبا در جهت رشد وحدانی انسان است. همچنین در این راستا هنر وحدت‌مدار وجه و جهتی به انسجام زندگی وحدانی انسان دارد. هنر وحدت‌مدار روشی دینی و معنوی است که درک معناداری وقایع زندگی را آسان و نگاه به زندگی را غایت‌مدار و امیدوار می‌کند؛ در نتیجه، نیروی مثبتی در اندیشه و خیال برای سازگاری با چالش‌های زندگی فراهم می‌کند. اساس روان‌شناسی و هنر وحدت‌مدار، ساختاری وحدانی دارد که در فرهنگ، ادب و هنر اصیل ایرانی ریشه و عمق دارد. شاخصه اصلی هنر دینی و اسلامی ایران، بنیانی وحدانی دارد. نمادگرایی در هنرهای تجسمی، شنیداری و نوشتاری اسلامی سیری از وحدت به کثرت را جلوه‌گر است و بیان‌کننده مفهوم «انا الله و انا الیه راجعون» را در خود دارد. به تعبیر زیبای مولانا: صورت از بی‌صورتی آمد برون باز شد کانا الیه راجعون. هنر، زبان تخیل، تصور و الهام، ابزاری برای بیان حال و انطباق و سازگاری و خلق ایده‌های نو برای گذر از وقایع سخت زندگی بوده است. هنر وحدت‌مدار ریشه‌ای کهن در هنر ایرانی دارد که مفاهیم معنادار آن به سازگاری و انطباق روانی مردم در دوره‌های مختلف کمک کرده است؛ برای مثال، بیشتر آثار هنری با تمثیل‌های معنوی و اسلامی، نمایش کثرت به وحدت است که در واقع، اتصالی وحدانی را ایجاد می‌کند تا فرد در آغوش این اتکا، احساس ایمنی، امیدواری و معنا کند و خود را تنها و بی‌کس نبیند و درک کند در هر حال رو به‌سوی او دارد و

هرکس با وجود کثرت و فصول ظاهراً متضادش، بخش‌های به‌هم‌پیوسته، منسجم و جدانشدنی دارد. مسائل زندگی هرکس در بستر زمانی، معنا و مفهوم منحصر به فردی دارد. «هر اتفاقی در مجموعه شرایط، کاملاً هماهنگ و پیوسته با گذشته، آینده و سرشت و محیط او است و با ماجراهای پس و پیش خود از هر سو جوش خورده و یکی شده و مانند نقوش فرشی به‌هم‌پیوسته است» (زاده‌محمدی، ۱۳۹۰ الف: ۲۵۵).

۳-۶. کشف معنای کثرت‌های زندگی:

در اینجا پس از پذیرش یکپارچگی خوب و بد زندگی و پیوستگی و اتصال آن به یکدیگر، می‌توان به‌طور مستقیم درک کامل‌تری از معناداری وقایع و اتفاقات زندگی داشت. با استناد به سوره بقره، آیه ۲۱۶: «وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ»، «چه‌بسا چیزهایی را که ناخوش داشته باشید و آن به سود شما باشد و چه‌بسا چیزی را خوش داشته باشید و آن به زیان شما باشد و خداوند می‌داند و شما نمی‌دانید». از نظر قرآن کریم که حکمت برتر و بنیادین بشری را مطرح می‌کند، همه چیز در عالم از ثروت، علم و مکنت تا مصیبت، بلا و ناکامی، همه امتحان و برای رشد بشر هستند.

در نگرش وحدت‌مدار، نهایت هر اتفاقی که رخ می‌دهد هدف و حکمت خیر و پرورش سازنده‌ای وجود دارد و قصد آن، راه‌گشایی و هدایت بشر به خلوص و هوشیاری و کشف خود به‌سوی پیشرفت، سعادت و روشن شدن راه است. قطعاً هر تجربه تلخی به‌طور طبیعی با خود، غم، آزرده‌گی و عصبانیت می‌آورد؛ اما کم‌کم پادتن‌هایی در روح می‌سازد که آگاهی ما را از وضعیت خود بالا می‌برد و فرد را با واقعیت سازگار می‌کند (همان: ۲۵۷-۲۵۸).

۷. هنر وحدت‌مدار

قرآن کریم در همه قصص و تمثیل‌ها و بیان تاریخی وقایع ادوار بشری، هدفی اصلی و بنیادین دارد که آن هم توجه

امیدوار است.

(زاده محمدی، ۱۳۹۰).

در رویکرد وحدت‌مدار، هنر ابزاری است تا مراجع وضعیت خود را در حالت یک‌پارچه ببیند و رویدادها را بخشی از هوشیاری یک‌پارچه خود درک کند و با وقایع زندگی یک‌دست شود و از حالت تضاد فاصله بگیرد و کشف کند چگونه تجارب، حتی تلخ را بخشی از تجربه و حکمت زندگی ببیند و راه امید را باز کند و با نیروی بیشتری در تغییر خود شرکت کند. تمرینات و پرسش‌های هنری مؤثر، مراجع را در گستره زمانی و پیوستگی رویدادها و معناداری آن قرار می‌دهد، افزایش توان مشاهده‌گری او را در فرایندی پیوسته تقویت می‌کند و نیروی عشق، همدلی و مسئولیت‌پذیری فرد را برای تکمیل نقصان‌های وحدت‌مدار ترغیب می‌کند؛ از این رو، برجسته‌ترین اثر این روش، برانگیختن امید و پذیرش مثبت، تحرک، شور و نشاط و رغبت است و احساس و ایمانی، معنوی و رضایت‌بخش می‌آفریند که حتی مایوس‌ترین مراجعان را به فعالیت، تحرک و به‌کارگیری انرژی خود ترغیب می‌کند (زاده محمدی، ۱۳۹۰).

در روش هنر وحدت‌مدار با ایجاد اتصالات وحدانی با تمثیل‌های مختلف هنری و رسانه‌های آن مانند نقاشی، سفال، نمایش، معماری، شعر و ادبیات، ذهن را از تضادنگری‌ها پالایش می‌یابد و اتفاقات زندگی را در شکلی معنادار به‌گونه‌ای مثبت منتقل می‌کند و اثری درمانگر و شفابخش پیدا می‌کند. استفاده از هنر، تسهیل‌گری است که راه نفوذ تخیل مثبت و دریافت الهام و شهود را بر ذهن، باز و معنا ایجاد می‌کند. همان‌گونه که قرآن کریم با بیان قصص و کلام نافذ شعرگونه و آهنگین، اندیشه و فکر را با نظام هستی و رشد و تعالی واقعی آشنا و خودآگاهی را توسعه می‌دهد و همواره انسان را به رحمت و پیوند الهی امیدوار و دلگرم می‌کند.

۸. تمرین‌های هنر وحدت‌مدار

با در نظر گرفتن تمرین‌های هنری که بتواند روایت وحدانی زندگی را برونی سازد، درک یک‌پارچه و معناداری از زندگی را نشان دهد، از استرس و تضادنگری بکاهد و نیز براساس مفهوم وحدت‌نگری در وقایع زندگی و سه شاخص آن، که قبلاً ذکر شد، طراحی تمرین‌هایی به دست می‌آیند که قادر هستند به فرد در درک معناداری وقایع زندگی‌اش کمک رسانند. این تمرین‌ها با ورود در مداخلات روانشناختی، تأثیر مثبتی بر بهزیستی ذهنی مراجعان می‌گذارند و به زندگی آنان روایت وحدانی و معناداری می‌بخشند.

۸-۱. تمرین «نقاط سیاه و سفید زندگی»، با هدف

شناخت و پذیرش وحدت‌مدار وقایع زندگی

جستجو کردن وقایع عطف و مهم (سیاه و سفید زندگی) با هدف شناخت و پذیرش وحدت‌مدار وقایع زندگی از طریق رسانه‌های هنری، به مراجع کمک می‌کند تا با پذیرش تجارب تلخ و شیرین در کنار یکدیگر به درک مفهوم یک‌پارچگی وقایع و رویدادهای زندگی

وظیفه هنر درمانگر وحدت‌مدار، هدایت ذهن به درک یک‌پارچگی معنادار وقایع زندگی خود با نوشتن قصه زندگی و یا ترسیم نقاشی و نمایش تصاویر بر شن و مجسمه‌سازی و یا نمایش است و پایان دادن به سرگردانی در فضای به‌هم‌ریخته از خود است. برای یک‌بار هم که شده زندگی و همه ماجراهای آن را به‌گونه‌ای پیوسته و وحدت‌مدار بنگرد و فرایند تحولات خود را نظاره کند و به آسودگی و معناداری و قضاوت بی‌غرضی درباره خود دست یابد. نگرش وحدت‌مدار به‌خودی‌خود عشق و اعتماد می‌آفریند و شفابخش است و به ذهن و خیال، جهت، اثر و انرژی مثبت می‌دهد. هنر بهترین وسیله برای بیان این پیوستگی ذهنی و تحرک فطری است. هرچا عشقی گمشده و سرگشته است، به‌سادگی با هنر، بازنمایی و بازسازی می‌شود و نیروی خودانگیز و شهودی را فعال و راه وحدت هوشیار با ناهوشیار را همواره می‌کند.

دست یابد.

۸-۲. تمرین «دایره و نمودار یک دهه از زندگی» با

هدف بصیرت به پیوستگی کثرت‌های متضاد و زنجیره
اتصال‌ی رخدادهای زندگی

این تمرین به توسعهٔ بینش پیوستگی دربارهٔ کثرت‌های رخدادهای متضاد زندگی کمک می‌کند. در این برنامه از فرم آمادهٔ دایره‌ای شکل استفاده می‌شود. «دایرهٔ زندگی» درحقیقت نمادی از همان «دایرهٔ قسمت» است که از چهار دایرهٔ متحدالمرکز، تشکیل و به ده قسمت (قطاع) تقسیم می‌شود. این تمرین از افراد می‌خواهد از بین سنوات طی شدهٔ عمر خود یک دهه از زندگی که بیشترین فراز و نشیب را داشته است، انتخاب کنند، سپس در قطاع بزرگ‌تر (دایرهٔ دوم از مرکز) آن خاطرات خوش یا ناخوش را به همان روش هنری مانند ترسیم، رنگ، نماد و یا حتی با چسباندن (کلاژ) تصویر کنند یا بنویسند. در مرحلهٔ بعد از آنان خواسته می‌شود در هر قطاع از دایرهٔ اول کوچک، تاریخ هر رویداد تصویرشده را بنویسند و سپس در قطاع دایرهٔ سوم براساس ترتیب تقدم و تأخر زمانی، آنها را مرتب کنند و در آخر، براساس خوشایندی یا ناخوشایندی هر واقعه، با توجه به ترتیب تاریخی هر قطاع از دایرهٔ سوم، هر بخش از قطاع‌های آخر از دایرهٔ بزرگ را سفید یا سیاه کنند.

دیدن ریتم فراز و نشیب در شکل سیاه و سفید وقایع زندگی هر فرد در یک دهه در «حلقهٔ وحدانی»، از ابتدا تا انتهای آن بنا به ترتیب وقوع هر اتفاق و انسجام و لزوم وجود قطاع‌های سیاه و سفید زنجیر مانند به دنبال یکدیگر، نشان‌دهندهٔ پیوستگی رویدادها و زنجیرهٔ به‌هم‌پیوستهٔ تجارب تلخ و شیرین و اتصال یکپارچهٔ آنها است. در این تمرین نیز همانند تمرین بالا، تفسیر هر تمرین مطابق با اهداف آن و ارجاع به آیات قرآن و روان‌شناسی وحدت‌مدار وقایع زندگی معنا پیدا می‌کند.

این تمرین، همچنین در شکل «نموداری از یک دهه از زندگی» نیز اجرا می‌شود. آن نیز در فرمی آماده با محور مختصاتی ترسیم می‌شود که محور افقی به ده بخش، برای

بدین‌گونه که فرد ابتدا در دفتری روایت زندگی خویش را تصویر می‌کند؛ حتی در کنار ترسیم می‌تواند از نوشتن نیز بهره گیرد، با فرم و رنگ نمادپردازی می‌کند و یا با چسباندن (کلاژ) تصاویر آماده (مثلاً از روزنامه‌ها و مجلات) یا استفاده از عکس‌های قدیمی و خانوادگی، وقایع زندگی خود را در هر زمان و مکان که به یادش آمد، تصویرسازی کند؛ سپس با مینا قراردادن خاطرات نقش‌شده اعم از خاطره افراد، اشیاء، خانه و کودکی و انتخاب هر خاطره براساس خوشایندی یا ناخوشایندی (تلخی یا شیرینی) آن، به ترتیب با چسباندن نقاط سیاه سفید بر روی تلق شفاف بر هر صفحه از دفتر خاطرات گذارده می‌شود که با مشاهدهٔ بصری پراکندگی نقاط سیاه و سفید و تنوع آنها، یکپارچگی و تنوع رویدادهای خوش و ناخوش در جریان زندگی به دست می‌آید و به سفیدی‌هایی که از آن غافل بودند و سیاهی‌هایی پی برده می‌شود که بیشتر بر آن تمرکز داشتند.

این تمرین به‌گونه‌های دیگر نیز ترسیم می‌شود؛ برای مثال، با تمرین «خط زندگی»، جریان زندگی به شکل نقشهٔ راه‌ها کشیده و در هر قسمت، حوادث و اتفاقات مهم زندگی ثبت می‌شود (با همان روش‌های پیشنهادی ترسیم، چسباندن و نوشتن) و سپس به هدف اصلی به دست می‌آید که قراردادن تلق و تفکیک خاطرات خوش و ناخوش با چسباندن نقاط سیاه و سفید است.

اگر تمرین با کمک درمان‌گر انجام شود، تفسیر برنامهٔ نقاط سیاه و سفید زندگی و تطبیق آن با زندگی هر شخص در نظر گرفته می‌شود (برای بیان مستقیم و آسان‌تر، بهتر است از افراد خواسته شود تا جملهٔ «من با دیدن نقاط سیاه و سفید زندگی‌م...» را تکمیل کنند). برای تفسیر، پیشنهاد می‌شود درمان‌گر با معناکردن آیه‌های مرتبط با اهداف هر تمرین (که در بخش‌های قبل بدان‌ها اشاره شد)، به زندگی فرد معنا ببخشد و توان او را در برابر مشکلات بیافزاید.

وارد کردن با ترتیب تاریخ اتفاقات ترسیم یا نوشته شده در آن دهه، تقسیم و محور عمودی به دو بخش می شود که یکی با مربع سیاه و دیگری با مربع سفید علامت گذاری شده اند (مربع سیاه را اول و مربع سفید را دوم قرار می دهند تا فرازهای زندگی را سفیدها و خوشی ها و فرودها را سیاه ها و ناخوشی ها تشکیل دهند). فرد با انطباق هر تاریخ و اتفاق سیاه یا سفید آن به نقطه هایی می رسد. با وصل کردن این نقطه ها به یکدیگر نمودار زندگی کامل می شود. همچنین معنابخشی به این تمرین با تکیه بر مفاهیم قرآنی و روان شناسی وحدت مدار، شکل امیدبخش و شکیبایی را در برابر مشکلات ایجاد می کند و به اوج و فرودهای نمودار معنا می دهد.

هدف تمرین «حلقه وحدانی و نمودار یک دهه از زندگی»، یعنی «بصیرت به پیوستگی کثرت های متضاد و زنجیره اتصالی رخدادهای زندگی» به صورت های دیگری نیز اجرا می شود؛ برای مثال، با تمرین «پلکان زندگی»، با کشیدن اتفاقات مهم زندگی (خوب و بد) در کادرهای کوچک مربعی و چینش و چسباندن آن کادرها به ترتیب زمان وقوع به صورت پلکانی، به لزوم وجود این اتفاقات و پیوستگی آنها برای صعود، تحول مثبت و روبه رشد زندگی پی برده می شود (فرم چینش پلکانی، بیشتر به درک این مفهوم کمک می کند) و معنای هر اتفاق (به مثابه یک پله) به درستی درک می شود.

۸-۳. تمرین «بازی زندگی» با هدف معنابخشیدن به

کثرت های زندگی

در این برنامه با دادن فرمی آماده در دو صفحه از افراد خواسته می شود اتفاقاتی را در نظر بگیرند و براساس آنچه در راهنمای هر کادر از آنها خواسته شده است، در مکان مناسب از فرم «بازی زندگی» با نماد، عکس، تصاویر ترسیمی یا حتی نوشتاری بیانگری کنند. در فرم اول، از فرد خواسته می شود به اتفاقی فکر کند که سال ها آرزوی وقوع آن را داشته است؛ اما پس از وقوع، نتیجه خوبی برای او نداشته است. رویدادهایی به ظاهر خوشایند که

اندکی بعد به تلخی گرایش یافته اند.

فرم دوم طوری طراحی شده که فرد باید به اتفاقی بیندیشد که برای او بسیار ناخوشایند بوده و تحمل آن اتفاق در ابتدا برایش سخت بوده است، اما پس از گذشت زمان، نتیجه خیر و خوشایندی داشته است. وقایعی به ظاهر تلخ که چندی بعد معنایی شیرین و سازنده ای داشته اند.

این آگاهی نسبت به خیری که برای دستیابی به آن، رنج تحمل پذیر می شود، یکی از عوامل معنادار شدن رنج و در نتیجه، رضایتمندی از آن است.

در پایان، مانند تمرین های قبل، تفسیر تمرین و انطباق آن با دیدگاه قرآن و روان شناسی وحدت مدار است و این بار افراد باید هر آنچه از «بازی زندگی» برداشت کرده اند، شرح و با مثال های زندگی خود انطباق دهند.

هدف معنابخشیدن به کثرت های زندگی و کشف آن معنا که با تمرین پیشنهادی «بازی زندگی» پیشنهاد شد، به گونه های دیگری نیز اجرا و هدف فوق حاصل می شود؛ برای مثال، با تمرین «قبل و بعد اتفاق» بدین گونه که با ترسیم کادری در وسط کاغذی افقی، واقعه و رویدادی مهم و تأثیرگذار را در زندگی (ازدواج، تصادف، نقل مکان به منزل جدید، بیماری، مرگ عزیز و...) نقاشی می کنند یا می چسباندند (با همان روش های بیانگری که قبلاً ذکر شد) و سپس در کادری با همان قطع در قبل و بعد از کادر اصلی، احساس و باور آن زمان خود را ترسیم می کنند و سپس نمادگونه یا نوشتاری، معنای این اجرا را تفسیر می کنند که درحقیقت کشف معنای آن واقعه خاص از زندگی است.

در تمام این تمرین های هنری پیشنهادی، سعی شده است با هدف قراردادن سه شاخص استخراج شده از مفهوم «وحدت نگری وقایع و رخدادها» که از قرآن و روان شناسی وحدت مدار استنباط شد، معناداری وقایع زندگی به طور غیرمستقیم درک شود.

در مجموع، مراجع با انجام این تمرینات، مشکل خود را

مزاحم بازیافت شود.

با توجه به ضرورت و نکاتی که درباره مسئله معناداری وقایع زندگی، چه در قرآن و چه در روان‌شناسی وحدت‌مدار ذکر شد، هر فردی می‌تواند و ناگزیر است دیر یا زود، با توجه، تعمق و کسب نگرش وحدت‌مدار از زندگی، حکمت پیوسته اعمال و نقش سازنده و پرورش‌دهنده تجارب خود را در سیر زندگی درک و کشف کند تا در مواجهه با رویدادهای زندگی، ابتدا خوشی‌ها و ناخوشی‌های رویدادهای زندگی را در کنار هم بپذیرد، از پیوستگی این کثرت‌ها آگاهی یابد و سپس با کشف معنای هر رویداد تعبیری تازه از شکست‌ها، ضعف‌ها، کاستی‌ها و ناملایمات به دست آورد و به نیروی معنوی کافی برای تاب‌آوری و پذیرش مشکلات دست یابد.

انسان چه بخواهد، چه نخواهد، نظام هستی مسیر خویش را طی می‌کند و طرح زندگی اجرا می‌شود. مهم‌ترین مسئله‌ای که قرآن، عرفان و روان‌شناسی وحدت‌مدار درصدد ارائه آن به بشر است، معرفت و شناخت این نظام است و بعد، پذیرش آن و هماهنگ‌شدن با ضرب‌آهنگ هستی. اگر کسی نظام هستی را به معرفت دریابد و به رضایت با آن هماهنگ شود، با بیشترین نشاط و کمترین آسیب به نتیجه می‌رسد؛ چه امواج زندگی او سخت و مصیبت‌وار باشد، چه آرام و نوازش‌گر.

کشف معنا در رخدادهای زندگی از طریق رسانه‌های هنری با نیروی تعالی بخشی‌اش، موجب پدیدآیی ظرفیت‌های مثبتی برای پذیرش و مقابله سازگارانه با مشکلات موجود می‌شود. فرد با روایت وحدانی زندگی خویش در انجام تمرین‌های هنری وحدت‌مدار، منطبق با مفاهیم استخراج‌شده، به همراه تفسیر آن با دیدگاه قرآنی و روان‌شناسی وحدت‌مدار، به‌خوبی هر آنچه از وقایع زندگی برداشت کرده، شرح و با مثال‌های زندگی خود انطباق می‌دهد. هنر وحدت‌مدار به مراجع و بیمار کمک می‌کند تا با بازیافت نیرو از درون پدیده‌ها و رخدادهای به ظاهر متضاد و مختلف پدیده‌ها، وحدت و نیروی زندگی

به‌عنوان تجربه‌ای مؤثر همراه با نگاهی مثبت بازیافت می‌کنند. از برون‌نمایی هنری، مشکل بر روی صفحه با ترسیم (نقاشی، عکاسی، جعبه‌شن و سفال و دیگر رسانه‌های هنری) برای پیداکردن راه‌حل‌های بهتر منتقل می‌شود و فرد در می‌یابد قصه زندگی‌اش بر حکمت سازنده‌ای بنا شده و بی‌همتااست و با نگاهی وحدانی بر زندگی خود، معنای سازنده شفافبخش را درک و شناسایی می‌کند.

این تمرینات هنری وحدت‌مدار، علاوه بر کاربرد شخصی، در مداخلات درمانی نیز استفاده می‌شوند؛ اگرچه در چند نمونه بالینی، معناداری این تمرینات آزموده شده است (داروئی، ۱۳۹۵).

۹. نتیجه‌گیری:

قرآن کریم، آخرین کتاب آسمانی، توجه زیادی به معناداری زندگی مبذول داشته و با مصادیق بسیاری به معناها و اهداف آن نیز اشاره کرده است. قرآن علاوه بر معنادارخواندن آفرینش، به‌طور خاص به معناداربودن وقایع زندگی، رنج‌ها و مشکلات در کنار خوشی‌ها و راحتی‌ها هم اشاره دارد و انسان را به آگاهی و پیوستگی وقایع تذکر می‌دهد و به تفکر و کشف آن معانی دعوت می‌کند.

در روان‌شناسی وحدت‌مدار نیز، مشکل (تجربه‌ای مؤثر) با هدف و دارای حکمت غایی و باطنی کنکاش می‌شود و به‌عنوان بخشی از وضعیت و شرایط سازنده فرد که نقص یا توانایی او را آشکار می‌کند، میل و انگیزه برای به‌تکامل‌رساندن و خودشکوفایی را بر می‌انگیزاند تا انسان در سیر زندگی، حکمت وحدت‌مدار و شفافبخشی را در درون خود کشف کند. در بررسی و تحلیل روش وحدت‌مدار، قصه زندگی هرکس، تعارضات و اضطراب‌های درونی نمایان می‌شوند؛ اما هر تعارضی کلیدی برای گشایش و انرژی مثبت است. این حکمت باید فهمیده و ارتباط وحدت‌مدار آنها کشف شود تا میان انرژی دنیای درونی و بیرونی رابطه مسالمت‌آمیز و یک‌پارچه ایجاد شود تا انرژی نهانی سرکوب‌شده و

را کشف کند و تاب آور و امیدوار بر زندگی حال، متمرکز شود و به آن اتصالی محکم یابد.

منابع:

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- ابراهیمی دینانی، غلامحسین، (۱۳۸۹)، «وحدت و کثرت وجود از دیدگاه حکمت متعالیه»، مجله اندیشه صادق، شماره ۹ و ۸.
- ۳- ابن عربی، محی الدین، (۲۰۰۵م)، شجرة الكون (المختار من رسائل ابن عربی)، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- ۴- ابن عربی، محی الدین، (بی تا)، الفتوحات المکیه (۴ جلد)، بیروت، دار صاد.
- ۵- ابن عربی، محی الدین، (۱۳۶۶)، شرح فصول الحکم، ترجمه پارسا خواجه محمد، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
- ۶- الیاده، میرچا، (۱۳۷۵)، دین پژوهی، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- ۷- داروئی، پریسا، (۱۳۹۵)، «تصویرسازی خاطرات به مثابه روشی در طراحی بسته هنردرمانی بیانگر با رویکرد وحدت مدار و تأثیر آن بر بهزیستی ذهنی زنان»، رساله دکتری پژوهش هنر، دانشگاه هنر اصفهان.
- ۸- دهنوی، سعید، (۱۳۹۳)، «اثر بخشی روان‌نمایشگری مبتنی بر رویکرد وحدت مدار بر اضطراب مرگ، احساس انسجام و تاب آوری مبتلایان به مالتیپل اسکلروزیس»، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد قزوین، دانشکده روان‌شناسی.
- ۹- رحیمیان، الهه، (۱۳۹۳)، «بررسی اثر هنردرمانی وحدت مدار بر افزایش تاب‌آوری خانواده و عزت نفس نوجوانان بدسرپرست»، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی خانواده درمانی پژوهشکده خانواده دانشگاه شهیدبهبشتی، پژوهشکده خانواده.
- ۱۰- زاده محمدی، علی، (۱۳۸۸)، هنردرمانی، مقدمه‌ای بر هنردرمانی ویژه گروه‌ها، تهران، قطره.
- ۱۱- زاده محمدی، علی، (۱۳۹۰ الف)، روان‌شناسی وحدت مدار، تهران، قطره.
- ۱۲- زاده محمدی، علی، (۱۳۹۰ ب)، «هنردرمانی وحدت مدار رویکردی ایرانی»، مجموعه مقالات سومین کنگره سراسری هنردرمانی در ایران، تهران، دانشگاه شهیدبهبشتی، صص ۲۳۲-۲۲۱.
- ۱۳- زاده محمدی، علی، (۱۳۹۳)، جهان‌شناسی وحدت مدار، کیمیای وحدت، تهران، قطره.
- ۱۴- زاده محمدی، علی، (۱۳۹۵)، مکتب روان‌شناسی وحدت مدار، مقایسه تطبیقی، تهران، نشر قطره.
- ۱۵- شکرانی، رضا، (۱۳۸۸)، «معنای معناداری زندگی و معنای زندگی در قرآن»، همایش ملی معناداری زندگی، اداره کل امور فرهنگی دانشگاه اصفهان.
- ۱۶- شیرازی، صدرالدین محمد (ملاصدرا)، (۱۳۶۸)، الحکمه المتعالیه فی الاسفار الاربعه العقیله (الاحیاء التراث العربیه)، مکتبه المصطفوی، قم.
- ۱۷- فتح‌الهی، ابراهیم، (۱۳۸۸)، متدولوژی علوم قرآنی، تهران، دانشگاه امام صادق (ع).
- ۱۸- فتح‌الهی، ابراهیم، (۱۳۸۷)، «معناداری زندگی در قرآن کریم»، مجموعه مقالات مسابقات بین المللی قرآن، جلد سوم، تهران، اسوه.
- ۱۹- فرانکل، ویکتور، (۱۳۷۵)، انسان در جستجوی معنی، اکبر معارفی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ پنجم.
- ۲۰- فرانکل، ویکتور، (۱۳۸۵)، انسان در جستجوی معنی، ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی، تهران، درس، چاپ هفدهم.
- ۲۱- مطیع، مهدی، (۱۳۸۸)، «لایه‌های معنایی زندگی در قرآن کریم»، همایش ملی معناداری زندگی، اداره کل امور فرهنگی دانشگاه اصفهان.
- ۲۲- نصیری آنیس، (۱۳۹۳)، «بررسی اثر آموزش روان‌شناسی وحدت مدار بر در تیندگی، رابطه مادر و کودک و خودشکوفایی مادران دارای کودک مبتلا به درخودماندگی (اتیسم)»، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی خانواده درمانی پژوهشکده خانواده دانشگاه

Publications. Pp: 125-146.

35- Maslow, A. H. (1962) "The Farther Reaches of Human Nature", New York: Viking

36- Thomson, Garrett (2003). On The Meaning of Life, Melbourne: Wadsworth.

شهیدبهبشتی، پژوهشکده خانواده.

۲۳- نصیری، حبیب‌اله؛ جوکار، بهرام، (۱۳۸۷)، «معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان»، مجله پژوهش زنان، ش ۲، ۱۵۷-۱۷۶.

24- Allport, G. W. (1954) "The Individual and His Religion", New York: Macmillan.

25- Allport, G. W. (1954) "The Individual and His Religion", New York: Macmillan.

26- Feldman, D & Snyder, C. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-directed Thinking and life meaning, Journal of Social and clinical psychology, 24, 401-421.

27- Frankl, V. (1963) "The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logo Therapy" (R. Winston & C. Winston, Trans) New York: A. A. Knopf.

28- Frankl, V. (1966) "What Is Meant by Meaning?" Journal of Existentialism, 7, 21- 28.

29- Frankl, V. (1972) "The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy" American Journal of Psychotherapy, 32, 85- 89.

30- Frankl, V. (1984) "Man's Search for Meaning"(3rded.) New York: First Washington Square Press (Original Work Published 1963).

31- Frankl, V.E. (1963) "Man's Search for Meaning: An Introduction to Logo therapy", New York: Washington Square Press.

32- Halama P, Dedova M. Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits? Studia Psychologica 2007; 49: 191-200.

33- Ho MY, Cheung FM, Cheung SF. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. Pers Individ Diff, 48: 658-663.

34- Marshall, V.W. (1986). A Sociological Perspective on Aging and Dying. In V.W. Marshall (Ed.), the Social Psychology of Aging, Beverly Hills. CA: Sage

