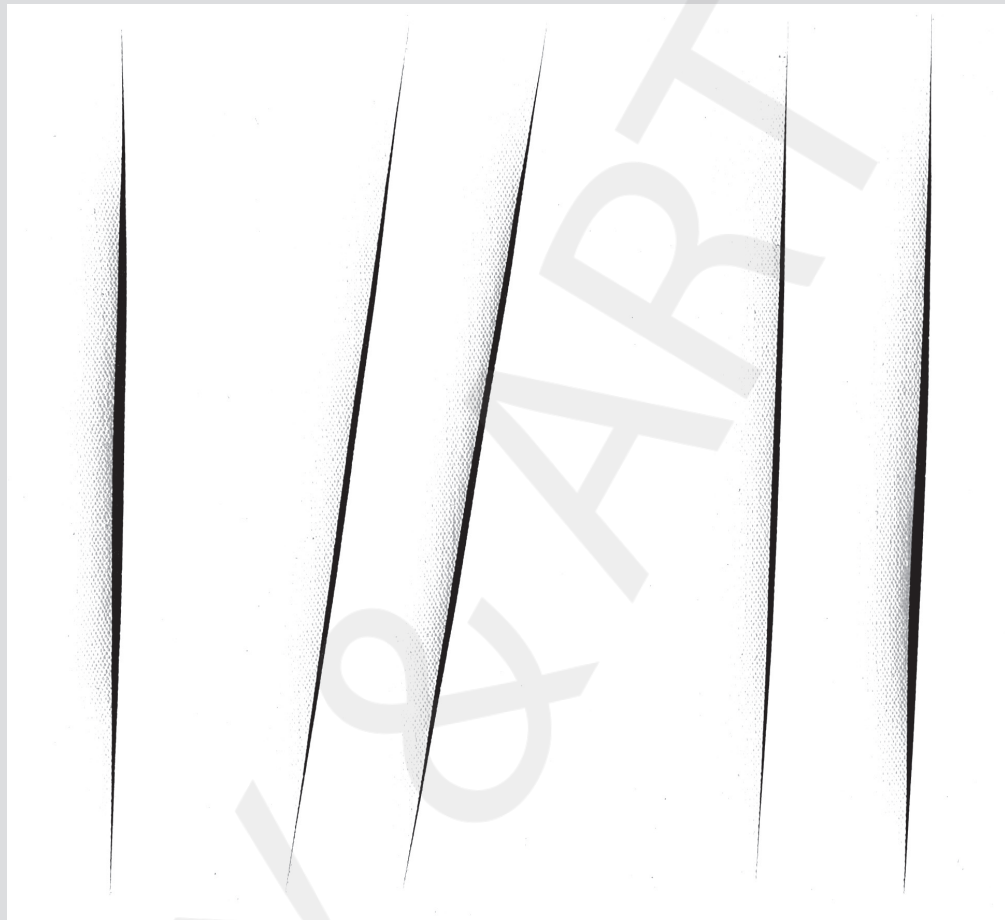




معنا

وروان شناسی اگزستانسیال

الکساندر باتیانی، پنینیت روسو نتر

مترجمین: سید پیمان رحیمی نژاد، فایزه پرداختی

عنوان و نام پدیدآور: معنا از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی اگزیستانسیال / ویراستاران الکساندر باتیانی، پنینت روسو نتزر؛ مترجمین سید پیمان رحیمی‌نژاد، فایزه پرداختی؛ ویرایش علمی مرضیه تکفلی. مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۶۸۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۸۹-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Meaning in Positive and Existential Psychology

یادداشت: واژه‌نامه.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا

موضوع: Positive Psychology

موضوع: اگزیستانسیالیسم

موضوع: Existentialism

شناسه افزوده: باتیانی، آلکساندر، ویراستار

شناسه افزوده: Batthyany, Alexander

شناسه افزوده: روسو-نتزر، پنینت، ویراستار

شناسه افزوده: Russo-Netzer, Pninit

شناسه افزوده: رحیمی‌نژاد، پیمان، ۱۳۶۴-، مترجم

شناسه افزوده: پرداختی، فایزه، ۱۳۵۲-، مترجم

شناسه افزوده: تکفلی، مرضیه، ویراستار

رده بندی کنگره: BF۲۰۴/۶

رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۸۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۷۰۶۵۵

روان‌شناسی

معنا از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی اگزیستانسیال

ویراستاران: الکساندر باتیانی، پنینت روسو نتزر

مترجمین: سید پیمان رحیمی‌نژاد، فایزه پرداختی

ویرایش علمی: دکتر مرضیه تکفلی

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

ناشر: روان‌شناسی و هنر

طراح گرافیک: احسان رضوانی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰ | تیراژ: ۵۰۰ | قیمت: ۱۸۶/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۸۹-۷

ISBN: 978-600-7063-89-7

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴

www.ravanhonar.com

■ فهرست مطالب

مقدمه مترجم	۱۳
بخش اول مقدمه	۲۱
فصل ۱ روان‌شناسی معنا	۲۷
بخش دوم مفهوم‌سازی‌ها برای معنا	۵۷
فصل ۲ معنا در زندگی: ماهیت، نیازها و دیدگاه‌ها	۵۹
فصل ۳ اهمیت وجودی: تاکید بر ابعاد مرکزی از معنا که نادیده گرفته شده‌اند؟	۷۹
فصل ۴ معنا به عنوان حائلی برای اضطراب وجودی	۹۹
فصل ۵ معنا در نظریه مدیریت ترس	۱۱۷
فصل ۶ اکلیدهای رسیدن به شادی معنا دار: عاشق بودن؛ فراتر از شاد یا غمگین بودن ...	۱۳۹
بخش سوم گفت‌وگویی میان روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی وجودی: بررسی	
ارتباطات	۱۶۱
فصل ۷ توسعه زمینه‌های وجودی: مزایای زندگی با معنا	۱۶۵
فصل ۸ ادغده‌های غایی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی وجودی	۱۹۳
فصل ۹ انسجام و نبود یکپارچگی در روایات: تبادلی میان روان‌شناسی مثبت‌نگر و	
وجودی	۲۱۳
فصل ۱۰ مدل جستجوی معنای ویکتور فرانکل و روان‌شناسی مثبت‌نگر	۲۴۵
فصل ۱۱ روان‌شناسی مثبت‌نگر، روان‌شناسی وجودی و فرضیه خودخواهی	۳۰۱

فصل ۱۲ اضطراب و رویکرد معنای آرمانی	۳۳۱
فصل ۱۳ رویکردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی وجودی در تجربه معنادار زندگی	۳۵۷
بخش چهارم دیدگاه تجربی و کاربردی	۳۷۷
فصل ۱۴ معنادار زندگی و سازگاری: حس معناداری به عنوان حائلی در برابر استرس و فشار روانی	۳۸۱
فصل ۱۵ معنای ادراک‌شده و سلامت روان در حوادث و بلایا: نقش معنادرمانی در روان‌شناسی بالینی حوادث و بلایا	۴۰۱
فصل ۱۶ اروان‌درمانی حساس به معنا: پیوند میان دیدگاه‌های روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی وجودی و روان‌شناسی مثبت‌نگر	۴۲۷
فصل ۱۷ اسخت‌رویی به واسطه چیزهایی که در هنگام حل شرایط پراسترس فراگرفته می‌شوند باعث رشد معنادار می‌شود	۴۵۹
فصل ۱۸ آیا معناداری و هدف‌داری در زندگی، از افکار خودکشی در میان سالمندان اقامتگاه‌های اجتماع محور محافظت می‌کند؟	۴۷۹
فصل ۱۹ سوگواری، معنا و یادبود: روایت‌های فردی، اجتماعی و فرهنگی از سوگ	۵۱۳
فصل ۲۰ تحولات در درک هدف معنادار: یک چشم‌انداز بر کل دوره زندگی از نظر مصرف الكل و سایر مواد مخدر	۵۵۳
فصل ۲۱ خوشبختی - بهزیستی و رشد فردی با ورود به دوران مادری: جایگاه معنا کجاست؟	۶۳۹
واژه‌نامه	۶۷۱

این کتاب تقدیم می شود به استاد فرزانه، دانشمند گرانقدر روان شناسی مثبت نگر در ایران،
پروفسور شهریار شهیدی

به پاس همه زحمات و تلاش های تاثیرگذار
در توسعه و بسط فرهنگ علمی روان شناسی مثبت نگر

• همکاران و مشارکت‌کنندگان در تالیف کتاب

- برندی. جی. باتواسکی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه می‌سی‌سی‌پی، آکسفورد، امریکا
- جنی بارنز، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ایالتی کلرادو، فورت کالینز، امریکا
- الکساندر باتیانی، گروه فلسفه و روان‌شناسی، آکادمی بین‌المللی فلسفه، بندرن، لیخن اشتاین؛
برنامه علوم شناختی، دانشگاه وین، اتریش
- روی. اف. بامیستر، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ایالتی فلوریدا، تالاهاسی، امریکا
- تیلر کری، گروه روان‌شناسی دانشگاه ویکتوریا، ویکتوریا، بریتیش کلمبیا، کانادا
- ویلیام ای. دیویس، گروه روان‌شناسی، دانشگاه هاروارد، کالج تی‌ایکس، امریکا
- مایکل، رابرت دنیس، دانشگاه ایالتی امپوریا، امپوریا، امریکا
- کریستوفر اف. درچر، گروه روان‌شناسی، دانشگاه می‌سی‌سی‌پی، آکسفورد، امریکا
- گوردون لی. فلت، گروه روان‌شناسی، دانشگاه یورک، تورنتو، کانادا
- ادوین. ای. گانت، گروه روان‌شناسی، دانشگاه بریگام یانگ، پروویوتا، امریکا
- لوگین. اس. جورج، گروه روان‌شناسی، دانشگاه کنتیکت، امریکا
- کریستن گراهام، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ایالتی کلرادو، فورت کالینز، امریکا
- پیتر هالاما، مؤسسه روان‌شناسی تجربی، آکادمی علوم اسلواکی، براتیسلاوا، اسلواکی
- چاد هاموند، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ساسکاچوان، ساسکاتون، کانادا
- ریثا همولین، گروه جامعه‌شناسی، دانشگاه ساسکاچوان، ساسکاتون، کانادا

- کنت هارث، گروه روان‌شناسی دانشگاه ویندزور، ویندزور، کانادا
- مارنین. جی. هایلز، گروه‌های روانپزشکی و اپیدمیولوژی و بیولوژی آمار، دانشکده پزشکی و دندانپزشکی شولیک، دانشگاه غربی، لندن، کانادا؛ موسسه تحقیقات بهداشتی لوسون، لندن، کانادا؛ مرکز مطالعات و پیشگیری از خودکشی، مرکز پزشکی دانشگاه روچستر لندن، کانادا
- جاشوا. ا. هیکس، گروه روان‌شناسی، دانشگاه هاروارد، کالج تی ایکس، امریکا
- جان جوریکا، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ایالتی کلرادو، فورت کالینز، امریکا
- پلین کسبیر، گروه روان‌شناسی، دانشگاه کلرادو در کلرادو اسپرینگز، کلرادو اسپرینگز، امریکا
- جین. هیونگ. کیم، گروه روان‌شناسی، دانشگاه هاروارد، کالج تی ایکس، امریکا
- دنیس کلاس، دانشگاه وبستر، سنت لوئیس، امریکا
- دیمتری لئونتیف، دانشکده عالی اقتصاد، ایالت لومونوسف مسکو، دانشگاه مسکو، روسیه
- مایکل جی. مکنزی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ایالتی فلوریدا، تالاهاسی فلوریدا، امریکا
- سالواتور. ار. مدی، گروه روان‌شناسی و رفتار اجتماعی، دانشگاه کالیفرنیا، ایروین، کالیفرنیا، امریکا
- ناتان ماسکارو، مرکز پزشکی امور کهنه‌سربازان ناتان ماسکارو آتلانتا، دکاتور امریکا، گروه روانپزشکی و علوم رفتاری، دانشکده پزشکی دانشگاه اموری، آتلانتا، امریکا
- ایان مک‌گری‌گور، گروه روان‌شناسی، دانشگاه یورک، تورنتو، کانادا
- رابرت. ای. نایمر، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ممفیس، ممفیس تنسی، امریکا
- توماس ویلیام نیلسن، دانشکده آموزش، دانشگاه کانبرا، کانبرا، استرالیا
- کریستال. ال. پارک، گروه روان‌شناسی دانشگاه کنتیکت، آمریکا
- مایک پنتیس، گروه روان‌شناسی، دانشگاه میزوری، کلمبیا، میزوری، امریکا
- تام پیس‌چینسکی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه کلرادو، کلرادو اسپرینگز، امریکا
- پنینیت. روسو تترز، گروه مشاوره و توسعه انسانی، امریکا
- استفان. ای. شولنبرگ، گروه روان‌شناسی، دانشگاه می‌سی‌سی‌پی، آکسفورد، می‌سی‌سی‌پی، امریکا
- الیزابت ستو، گروه روان‌شناسی، دانشگاه هاروارد، کالج تی ایکس، امریکا
- یرین شیم، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ایالتی کلرادو، فورت کالینز، امریکا
- مایکل اف. استیگر، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ایالتی کلرادو، فورت کالینز، کلرادو، امریکا؛

دانشگاه شمال غربی، وندربی پارک آفریقای جنوبی

- اوریت تویمن. بن آری، دانشکده کار و علوم اجتماعی لوئیس وگابی ویسفلد، دانشگاه بارایلان
- اولریش توچر، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ساسکاچوان، ساسکاتون، کانادا
- جفری لی تبین، گروه روان‌شناسی، دانشگاه بریگام یانگ، پروو، یوتا، امریکا
- آدریان تامر، گروه روان‌شناسی، دانشگاه شینسبورگ، شینسبورگ، پنسیلوانیا، امریکا
- پاول. تی. پی. وانگ، گروه روان‌شناسی، دانشگاه ترنت، پیتربورو انتاریو، کانادا

معنا: فانوس روشن بینی و خردمندی در رویارویی با زندگی

شکر ایزد را که دیدم روی تو
یافتم ناگه رهی من سوی تو
چشم گریانم ز گریه کند بود
یافت نور از نرگس جادوی تو
بس بگفتم کو وصال و کو نجات
برد این کو کو مرا در کوی تو
جست و جویی در دلم انداختی
تا ز جست و جوروم در جوی تو
خاک راهایی و هوایی کی بُدی؟
گر نبودی جذب های و هوای تو

- دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۲۵، ابیات ۱، ۲، ۳، ۸

از همین جستجوگری شروع شد

انسانی در جستجو و خلق معنای بودنش...

پرسش از «معنای زندگی» یکی از مهم‌ترین مسائلی است که در طول تاریخ همواره مطرح بوده است، اما طرح آن و نحوه پاسخ‌گویی به آن در دوران جدید به صورت جدی‌تر

مورد توجه قرار گرفته است. باید اذعان کرد که در جهان کنونی ضرورت پرداختن به این پرسش بیش از گذشته احساس می‌شود؛ چرا که قلمرویی معنایی روز به روز در حال گسترش و نابودی پیکره‌های معنا در اطراف ماست. از طرفی دیگر نحوه درگیری ما با این پرسش مهم و تلاش‌هایی که برای پاسخ‌دادن انجام می‌دهیم، تعیین‌کننده مسیر اصلی زندگی و سرنوشت ماست؛ که این، ضرورت پرداختن به این موضوع را برجسته‌تر می‌سازد.

رابرت سالومون (۱۹۴۲-۲۰۰۷)، استاد فلسفه دانشگاه تگزاس، در یک فصل از کتاب پرسش‌های بزرگ: مقدمه‌ای کوتاه بر فلسفه^۱، به معنای زندگی می‌پردازد، او می‌پرسد: «معنای زندگی چیست؟ این پرسشی بزرگ است، سخت‌ترین پرسش، ضروری‌ترین و درعین حال مبهم‌ترین پرسش. این پرسش زمانی سر برمی‌آورد که چیزی در زندگی ما درست پیش نمی‌رود، در حقیقت زمانی که زندگی روزمره ما سرشار از فعالیت‌های گوناگون باشد به ندرت درباره این پرسش فکر می‌کنیم».

دنیای مدرن از دو جهت به مسئله شدن معنای زندگی و اهمیت آن منجر شده است. اول اینکه پیشرفت بشر در تکنولوژی و صنعتی شدن کم‌کم انسان را از کارهای یدی و همچنین زندگی با طبیعت دور کرد. فراغت بیشتر انسان‌ها باعث شد عده بیشتری به مباحث کلی زندگی فکر کنند. همچنین مدرن شدن و عقل‌گرایی، بشر را به سمتی برد که پیش‌فرض‌های خود را با چالش روبرو کند و مسائلی را مطرح کند که تا پیش از این اصلاً مسئله به حساب نمی‌آمد.

با قوت گرفتن عقلانیت عملی و اینکه در هر کاری باید محاسبه سود و زیان کرد، خود زندگی هم مشمول همین پارادایم شد و اینکه اصلاً برای چه باید زندگی کرد و چگونه باید زندگی کرد و مقصود و هدف از زندگی در چیست و چه چیزی به زندگی ارزش می‌دهد؛ به مسئله اصلی فلسفه، علم اخلاق، مفسران دینی و روان‌شناسان تبدیل شد.

آلبر کامو، به عنوان یک اگزیستانسیالیست قهار، مسئله معنای زندگی را در دیدگاه فلسفی‌اش به اوج خود رساند و بیان کرد که بحث از معنای زندگی به نظر وی مهم‌ترین مشکل فلسفه است. به تعبیر کامو، اگر فلسفه بتواند تنها و تنها مشکل معنای زندگی را حل

کند رسالت خود را انجام داده است و برعکس اگر نتواند این مسئله را حل کند، هر مسئله دیگری را هم که حل کند باز کار چشمگیری برای بشر انجام نداده است. به نظرم این سخن کامو در علم روان‌شناسی هم قابلیت ارجاع دارد و باید گفت، روان‌شناسی باید گفتمانی سازنده برای معنای زندگی انسان‌ها در عصر پست‌مدرن بسازد، وگرنه رسالت خود را ناتمام گذاشته است و قطعا بار سنگین این رسالت در موج‌های سوم و چهارم روان‌شناسی به‌ویژه روان‌شناسی اگزیستانسیال، روان‌شناسی مثبت‌نگر، روان‌شناسی مثبت اگزیستانسیال و روان‌شناسی ترنس‌پرسونال یا فرافردی است.

معنا و معنویت‌گرایی در پرتو مدرن شدن و حرکت سریع جهان تکنولوژی به مسئله‌ای اساسی در زندگی انسان‌ها مبدل گشت و از زمانی که پای عقلانیت عملی به میان آمد به مسئله‌ای کلیدی و تاثیرگذار تبدیل شد. موضوع عقلانیت عملی، بدین معناست که آدمی دست به کاری نزند که هزینه آن، بیشتر از فایده‌اش باشد. بنابراین اگر زیستن و زندگی کردن را یک کار بدانیم، باید به شرطی به زندگی خودمان ادامه دهیم و زیستن را امری مفید تلقی کنیم که فایده زندگی کردن، بیشتر از هزینه آن باشد یا در نهایت برابر هزینه آن باشد. انسان‌ها امروز درگیر همین مسئله هستند که آیا زندگی به زیستش می‌ارزد یا نه؟ اینجاست که در رویارویی با زندگی، موضوع معنای زندگی مانند یک فانوس پرفروغ است که می‌تواند جان آدمی را جلا بخشد و زندگی‌اش را به صرفه کند. هزینه‌های زندگی ما از دردها و رنج‌های ما سرچشمه می‌گیرد که آن را تجربه و تحمل می‌کنیم. بنابراین اگر زندگی ارزش زیستن داشته باشد، باید چیزی را تصور کنیم که آن چیز، بیش از مجموع دردها و رنج‌هایی باشد که در طول زندگی متحمل می‌شویم تا ارزش این را داشته باشد که این همه درد و رنج را متحمل شویم برای آن چیز بیشتر. ما به دنبال این تفسیر از زندگی هستیم و این همان رازی است که در معنای زندگی نهفته است و انسان عصر امروز به دنبال کشف و خلق گفتمانی معنا محور در زندگی خود است تا بتواند زندگی‌اش را جاودانه نماید.

اندیشمندان جهان سال‌هاست که با این پرسش رازآلود و رمزگونه مواجه هستند. این موضوع گمشده طلایی و کیمیای زندگی جهان انسانی بوده است که بسیاری از بزرگان ما، مانند فیلسوفان و عارفان و شاعران مانند؛ ابن‌سینا، ملاصدرا، غزالی، شمس تبریزی،

سهروردی، عطار، مولانا، حافظ، خیام، سعدی و غیره نیز به آن پرداخته‌اند و در سر تمام اندیشمندان جهان و خردورزان پردغدغه دنیا نیز بوده است که معنای زندگی چیست و همیشه این مسئله موضوعی مهم بوده است که هر کدام از این بزرگان تلاش کرده‌اند تا مردمان عصر خود را نسبت به «آن جاودانه» زندگی و زیستن در جهان آگاه سازند. حکیم عمر خیام عزیز و اندیشناک در باب معنای زندگی و ضرورت پرداختن به آن اشاره می‌نماید که؛ ما باید «آن جاودانه» خود را دریابیم. به قول فیلسوف گرانقدر، دکتر ابراهیمی دینانی عزیز؛ عالم انسان است و این انسان است که عالم است. عالم را داشتن یعنی آگاهی داشتن. عالم تو، همانی است که از آن می‌دانی و نسبت به آن آگاهی و شناخت و احساس حضور و شیفستگی دارید و معنای زندگی در همین مسئله نهفته است. ارزش و معنای زندگی ما متناسب با ایماژ یا استعاره ما از زندگی روشن می‌شود. چرا که هر انسانی می‌تواند ایماژی از زندگی داشته باشد. متفکران، اندیشمندان و عارفان مختلف در طول تاریخ ایماژهای مختلفی از خودشان در دنیا داشته‌اند. به‌طور مثال، برخی خود را به پرنده‌ای در قفس، برخی دیگر به زندانی در زندان، برخی دیگر به پرنده‌ای در دام و... تشبیه کردند. این وجه تشبیه در هر ایماژ می‌تواند سوالات مختلفی را برای ما ایجاد کند. به تعبیر ایشان مولانای گرانسنگ، ایماژی از زندگی به ما می‌دهد که به نظرم این ایماژ نزدیک‌ترین استعاره برای فهمیدن معناگرایی انسان است. مولانای عزیز می‌گوید، ما در غریبستانی زندگی می‌کنیم که نیاز ما برای معناداری در زندگی را بیش از پیش روشن می‌نماید. در کل مثنوی معنوی و کلیات شمس این دو ایماژ تایید می‌شود. به عقیده من اشعار مولانا در قالب مثنوی معنوی موید این است که مولانا انسان را به عاشقی در غریبستان تشبیه می‌کند. با کندوکاو در آثار مولانا باید دید این ایماژ درست است یا خیر. (رجوع کنید به سخنرانی مصطفی ملکیان تحت عنوان «معناداری یا معنادهی: معنای زندگی از نظرگاه مولانا»).

بحث معنای زندگی بحث بین‌رشته‌ای است. هم فیلسوفان در باب آن صحبت می‌کنند و هم در حوزه‌های روان‌شناسی، ادیان، فلسفه دین و فلسفه اخلاق نظریات مختلفی مطرح شده است. باید گفت زندگی با خود رنج‌هایی را در کالبد زیستن آدمی به همراه دارد که آنها سرچشمه‌های شعورمندی ما هستند و تنها با جستجو و خلق معناست که می‌توانیم از رنج

بی معنایی در امان بمانیم. رنج بدون معنا در زندگی قابل تبیین و تفسیر نیست.

بزرگترین مخمصه برای انسان، زندگی در جهانی است که بر او سخت می گیرد و جهانی که پر از بی رحمی است. اینکه انسان چگونه می تواند زندگی کند و تعامل مناسبی با جهان هستی داشته باشد، مسئله ای است که قدر مشترک بین تمام علوم درگیر معنا است. معنا چیزی نیست که در خلا شکل بگیرد. معنا در یک بستر شرایط عینی و ارتباطی و اجتماعی در درون فرد به وجود می آید. معنا را می توان به عنوان یک منبع روان شناختی مهم در نظر گرفت. فانوسی که روشنایی بر رویدادهای زندگی افراد می تاباند و به انسان ها این توانایی را می بخشد که از تجارب مثبت و منفی خود در گذشته، قدرت و درک به دست آورند و دیدگاهی جستجوگر ایانه نسبت به وضع کنونی خود داشته باشند و به سمت آینده ای ارزشمند پیشروی کنند. سهم فراگیر معنا به عنوان یک ویژگی حیاتی جهت رسیدن به یک زندگی پویا و رضایت بخش در کتاب راهنمای روان شناسی مثبت آکسفورد، اثر اشتگر (۲۰۰۹)، به خوبی مشخص شده است: «از بین رفتن معنایی که افراد از زندگی خود در می یابند، باعث از بین رفتن ریسمان ارتباط دهنده ای می شود که ویژگی های مورد پسند و مطلوب زندگی افراد به آن متصل است. زندگی بدون معنا صرفاً رشته ای از رویدادهایی خواهد بود که نمی توانند به صورت یک هدف یکپارچه و کلی ترکیب شوند.»

در حقیقت این تصویر جدید از معنا مانند ارتباطی است که حالات، ویژگی ها و تجربیات مختلف انسان را به صورت یک کل یکپارچه به هم متصل می کند. فلسفه اگزیستانسیال و به تبع آن، روان شناسی اگزیستانسیال معنای زندگی را به عنوان محور مباحث خود قرار داده است و تاکنون توانسته اند تفاسیر مختلفی از این پدیده پر رمز و راز داشته باشند. روان شناسی مثبت نگر به عنوان یک جنبش تازه در روان شناسی و به عنوان ادامه دهندگان مکتب انسان گرایی به دنبال تفسیری تازه از آدمی و زندگی او هستند که در نهایت به یک زندگی سعادت مندانه با محوریت خود شکوفایی و خود تعالی گری برسد.

این کتاب به عنوان یک هندبوک معنا، یکی از کلیدی ترین و یکی از کتاب های برتر در حوزه معنا محسوب می گردد که توانسته است سوالات بسیاری را پاسخ دهد. هوشمندی الکساندر باتیانی و پننیت روسو نتزر، در تالیف این کتاب به کمک محققین و پژوهشگران

سرشناس و فعال روان‌شناسی اگزیستانسیال و روان‌شناسی مثبت‌نگر برای تفسیر تازه‌ای از معنای زندگی ستودنی و ارزشمند است. این کتاب سمبل کاوشی به موقع و جذاب از جهت‌گیری‌های متضاد اما به‌طور بالقوه سازگار است که توانسته به تعبیر پروفیسور برایان. آر لیتل، در مقدمه کتاب تاثیرگذارترین چهره‌های روان‌شناسی مثبت و روان‌شناسی اگزیستانسیال را دور یک میز بنشاند و با سؤالاتی که دارای اهمیت گسترده علمی و پژوهشی و بالینی و فردی هستند کتابی را تدوین کنند که به‌زعم بسیاری، یکی از جدی‌ترین و اثرگذارترین کتاب‌ها در زمینه تعریف معنای زندگی از دو رویکرد به ظاهر متضاد اما در باطن سازگار و پراستعداد برای خلق و کشف معنای زندگی است.

معنا از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی اگزیستانسیال، مروری گسترده بر تحقیقات تجربی معاصر و فعالیت‌های علمی و نظری در مورد معنا و هدف، در ساختن زندگی از دو منظر علمی است. اگرچه ممکن است اینها زمینه‌های مشترک و بعضاً فرضیات متفاوتی داشته باشند، این دیدگاه‌ها در گفتگوهای این کتاب به صورت موثر و راهگشا کنار هم تبیین شده‌اند. تمرکز روان‌شناسی مثبت‌نگر بر نقاط قوت و توانمندی‌های انسان است تا او به یک تصویر درخشان و منحصر به فرد از خود برسد، درحالی‌که روان‌شناسی اگزیستانسیال، به‌طور سنتی، تمایل دارد تا جنبه‌های ناخوشایند و سخت وجود انسان و زیستن او مانند رنج، تنهایی، عشق، مرگ، اراده و مسئولیت را مورد توجه قرار دهد. علی‌رغم برخی دیدگاه‌های مختلف روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی اگزیستانسیال، این دو رویکرد، معنی و مفهوم آگاهی به معنا را به عنوان عامل روان‌شناختی مرکزی و فلسفی وجود انسان در نظر می‌گیرند...

این کتاب که توسط یک گروه بین‌المللی و بین‌رشته‌ای از محققان برجسته در روان‌شناسی اگزیستانسیال و مثبت‌نگر و رشته‌های مرتبط نوشته شده است، شامل بیست و یک فصل است و به روندها و مباحث جاری مربوط به معنای زندگی و اثرات معناداری و بی‌معنایی در زندگی انسانی با رویکردی علمی و بالینی و فلسفی می‌پردازد. این کتاب در چهار بخش شامل بخش اول، روان‌شناسی معنا؛ بخش دوم، مفهوم‌سازی‌ها برای معنا؛ بخش سوم، گفت‌وگویی میان روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی وجودی؛ بررسی ارتباطات و بخش

چهارم، دیدگاه تجربی و کاربردی است، به بسیاری از پرسش‌های علاقه‌مندان معنا پاسخ داده و در هر بخش با حضور اساتید و متخصصین حوزه معنا به طرح مباحث کلیدی و واکاوی معنای زندگی به صورت مبسوطی پرداخته است. ترجمه این اثر گران سنگ حدود دو سال زمان برده که به دلیل حجم بالای کتاب و مهم بودن مباحث تمام تلاش مترجم بر این بوده که بتواند بهترین و مناسب‌ترین ترجمه را در اختیار علاقه‌مندان ایرانی قرار دهد. قطعاً ترجمه این کتاب خالی از نقص نبوده و در آینده تمام تلاش مان را صرف خواهیم کرد تا ضعف‌های احتمالی را برطرف کرده و در ویرایش‌های بعدی اثر ماندگاری را به پژوهشگران و علاقه‌مندان هدیه کنیم.

این کتاب ارزشمند را به استاد فرهیخته و محترم، پروفیسور شهریار شهیدی، استاد عزیز گروه روان‌شناسی دانشگاه بهشتی تقدیم می‌کنم و پیشکشی است برای احترام و پاسداشت زحمات و تلاش‌های بی‌وقفه، علمی و اثرگذار ایشان در توسعه روان‌شناسی مثبت‌نگر در ایران و برگ سبزی است جهت قدردانی از این استاد گرانمایه.

به حق، نهال امروز این جنبش نوظهور در ایران، به دلیل کوشش‌های علمی ایشان و اساتید بنامی همچون پروفیسور محمود گلزاری، استاد توانمند دانشگاه علامه طباطبائی و دکتر محمد خدایاری‌فرد، استاد فرزانه دانشگاه تهران و دیگر اساتید همچون دکتر احمد برجعلی، دکتر فرید براتی‌سده، دکتر سید حمید آتش‌پور، دکتر کوروش نامداری، دکتر مهرداد کلانتری، دکتر محسن گل‌پرور و دکتر حمید طاهر نشاط‌دوست و... دیگر فعالین و اساتیدی که در این حوزه تلاش نموده‌اند و این جنبش جهانی را در ایران عزیزمان به بار نشانده‌اند، بوده است که قدردانی و تشکر خود را به عنوان یک دانشجو و پژوهشگر این حوزه از ایشان و همه پیشکسوتان و فعالین این حوزه اعلام می‌نمایم. بر همه ما، دانشجویان و پژوهشگران این حوزه وظیفه قدردانی و نکوداشت اساتیدمان همیشه پابرجاست تا بتوانیم در این مسیر با استعانت و راهنمایی مشفقانه این عزیزان، روان‌شناسی مثبت‌نگر را به جایگاه واقعی و اثرگذار آن در ایران برسانیم و با تکیه بر فرهنگ غنی ایرانی و اسلامی نقش روان‌شناسی مثبت‌نگر ایرانی را در جهان اعتلا بخشیم.

بر خود لازم می‌دانم از دوست عزیز، روان‌شناس توانمند و مدیر دانش دوست انتشارات

روان‌شناسی و هنر، جناب دکتر هومن نامور تشکر و قدردانی نمایم که این فرصت را فراهم کردند تا بتوانیم این کتاب ارزشمند را به جامعه ایرانی معرفی کنیم. از همکاران محترم خانم فایزه پرداختی و خانم دکتر مرضیه تکفلی و خانم بنفشه حمیده‌کردار که در به‌بار نشستن این کتاب مرایاری دادند، صمیمانه قدردانی می‌نمایم. از خانم فاطمه سلیمی، مدیر داخلی انتشارات روان‌شناسی و هنر که مشفقانه و دلسوزانه امور مربوط به چاپ کتاب را مدیریت کردند سپاسگزاری می‌کنم. از دوست هنرمند و خلاق، جناب احسان رضوانی، مدیر هنری انتشارات روان‌شناسی و هنر که با دقت و حوصله و طراحی مناسب و درخور، این اثر را به زیور طبع آراستند قدردانی می‌نمایم. باعث مسرت خواهد بود که مخاطبین عزیز تجربیات، پیشنهادات و انتقادات خود را پیرامون کتاب به ایمیل^۱ یا صفحه کافه آگاهی در اینستاگرام^۲ و تلگرام و سایت کافه آگاهی^۳ (مرکز توسعه روان‌شناسی مثبت‌نگر علمی در ایران) ارسال نمایید تا بتوانیم از نظرات ارزشمند شما استفاده کنیم.

همزمانی رونمایی از این کتاب ارزشمند با اولین کنگره ایرانی روان‌شناسی مثبت که به همت گروه روان‌شناسی دانشگاه بهشتی در آذرماه سال ۱۳۹۸ برگزار می‌گردد را به فال نیک گرفته و از همه دست‌اندرکاران این رویداد بزرگ تقدیر و تشکر می‌نمایم. امیدوارم این کتاب بتواند چراغ راهی برای همه کسانی که به دنبال معنای زندگی و جهان‌موزون خود به کشف و جستجو در این جهان مشغول هستند، باشد. به قول مولانای جان،

هر کسی اندر جهان معجون لیلی ای شده است
عارفان لیلی خویش و دم‌به‌دم معجون خویش
ساعتی می‌زان آنی ساعتی موزون این
بعد ازین میزان خود شو تا شوی موزون خویش

با احترام

سیدپیمان رحیمی‌نژاد

بهمن ماه ۱۳۹۹

1. Prahiminejad@gmail.com

2. Instagram:cafeagaahi

3. www.cafeagaahi.org