

# رشد در گستره زندگی

## روانشناسی رشد از دیدگاه نهج البلاغه

یکی از ویژگی‌های اساسی انسان تغییر پذیری او در جنبه‌های مختلف جسمی، شناختی، عاطفی و رفتاری است. این تغییرات به شکل‌های گوناگون جنینی، نوزادی، کودکی، نوجوانی، جوانی، بزرگسالی و سرانجام پیری مشاهده می‌شود. این تغییرات چگونه و تحت تاثیر چه عوامل و فرایندهایی رخ می‌دهد؟ روانشناسی رشد امروزه یکی از شاخه‌های مهم روانشناسی است که در آن چگونگی و چرایی تغییرات کمی و کیفی جنبه‌های وجودی انسان در گستره زندگی مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

چنانچه خواسته باشیم از چشم انداز نهج البلاغه روانشناسی رشد را تعریف کنیم؛ شاید بتوانیم بگوییم: «روانشناسی رشد شاخه‌ای از علم روانشناسی است که به توصیف و تبیین تغییرات کمی و کیفی ابعاد جسمی، عاطفی، رفتاری و معنوی انسان از زمان انعقاد نطفه تا مرگ و حتی پس از آن در زندگی پس از مرگ می‌پردازد».

## دوره‌های رشد

رشد و تحول در طی دوره‌ها و مراحل به وجود می‌آید که از نظر کیفیت با یکدیگر متفاوت و در عین حال، یکی بر دیگری بنا شده است. هر یک از این دوره‌ها و مراحل ویژگی‌ها و عملکردهای مخصوصی دارند که در تمام افراد نسبتاً به صورت یکسان و مشابه رخ می‌دهد. به طور کلی رشد انسان دارای هفت دوره است. رشد پیش از تولد، رشد کودکی، رشد نوجوانی، رشد جوانی، رشد میانسالی، رشد سالمندی و رشد روانی پس از مرگ.

در خصوص استفاده بهینه از دوره جوانی در آموزه های دینی تاکید فراوانی شده است. اگر افراد در این دوره برنامه ریزی نکنند احتمالاً به طور جدی در مرحله بعدی با مانع رو به رو می شوند. امام علی (ع) می فرمایند: «از میان همه نعمت ها دو چیز اهمیت بیشتری دارند. یکی جوانی و دیگری سلامتی که تا کسی آن ها را از دست ندهد به ارزش آن ها پی نمی برد».

دوره جوانی نسبت به گذشته نیز می تواند کارساز باشد؛ زیرا افراد می توانند اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده اند را در این دوره جبران کنند.

بر طبق آموزه های دینی میانسالی می تواند دوره ای برای درون نگری باشد که طی آن فرد به بررسی احساسات، نگرش ها، ارزش ها و رفتارهای خود می پردازد و به اصلاح آن ها و مراقبت از آن ها تلاش می کند. از این رو محاسبه و مراقبت نفس یکی از مهمترین وظایف دوره میانسالی است.

از نظر امام علی (ع) بیشتر سالمندانی که دوره پیری را می گذرانند از زندگی خود راضی نیستند، ولی در عین حال سعی می کنند به نحوی با آن کنار بیایند. در این دوره، واقعیت ها نگرش افراد نسبت به زندگی را تغییر می دهند. از نظر امام علی (ع) عدم احساس رضایت از گذشته و نداشتن زاد و توشه برای زندگی پس از مرگ عامل اصلی ترس از مرگ به حساب می آید.

آخرین دوره رشد از نظر روانشناسی تجربی، رشد بزرگسالی است. بنابراین، در آن رشد پس از مرگ مفهومی ندارد، اما براساس آموزه های نهج البلاغه؛ اگرچه همزمان با مرگ تمام اندام های حیاتی از قبیل قلب، مغز، ریه، دست و پا از فعالیت بازمی مانند، ولی رشد جنبه های روانی انسان پس از مرگ در شرایطی تغییر می کند، در مواردی تکامل می یابد و در مواردی نیز رو به تنزل می رود.

فرایند راهیابی نفس به مراتب بالاتر در اصطلاح استکمال نفس نامیده می شود. ملاصدرا در نظریه حرکت جوهری خود به این اصطلاح اشاره کرده است. بر طبق این نظریه، نفس انسان نه تنها در دنیا؛ بلکه در برزخ و در عالم آخرت نیز رشد می کند.

## نقش عمل در رشد روانی پس از مرگ

در برخی روایات به این موضوع اشاره شده است که پایه گذاری یک سری سنت های پسندیده، صدقه جاریه به عنوان مثال، ساختن مسجد، مدرسه، بیمارستان و ... داشتن فرزند صالحی که به جای متوفی اعمال مستحبی مانند نماز، روزه، حج، صدقه و ... انجام دهد، می تواند زمینه رشد روانی پس از مرگ را به صورت ارادی تسهیل کند. انس با قرآن و تلاوت آن نیز در رشد روانی پس از مرگ تاثیر مثبت دارد. بر طبق روایتی از امام صادق (ع) درجات بهشت به اندازه خواندن تعداد بیشتری از آیات قرآن است.

## رضایت از زندگی

زندگی مقدمه آخرت و همچنین بنیان تکامل است. زندگی را نباید دست کم گرفت و ساده انگاشت. با این وجود، زندگی پرستی مطرود است، اما بی خیالی و بی برنامه‌گی در زندگی نیز مطرود است. زندگی پیچیده و پر رمز و راز است؛ لذا برای موفقیت در زندگی باید مهارت زندگی کردن را آموخت. کسانی که مهارت زندگی کردن را نمی دانند از زندگی خود نالان و ناراضی اند.

## دین و مهارت های زندگی

دین آموزه های فراوانی در حوزه مهارت های زندگی دارد. به جهت جایگاه مهمی که رضامندی از زندگی در تکامل معنوی دارد اولیای دین آموزه های فراوانی را به پیروان خود آموخته اند. پیامبر خدا (ص) این مهارت ها را به پیروان خود و حتی کسانی مانند امام علی (ع) و ابوذر غفاری می آموزد. امام علی (ع) نیز آن را به یاران خود می آموخت. از بقیه معصومین (ع) مشابه همین مسئله روایت شده است. قرآن کریم نیز در این زمینه آموزه های مهمی دارد.

بنابراین، یکی از دغدغه‌های دین‌رضامندی از زندگی و یکی از رسالت‌های آن آموزش مهارت‌های زندگی کردن به پیروان خویش است.

## ویژگی مهارت‌های دینی

شیوه‌های دین‌آمیزه‌ای از شیوه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است. هم به نیازهای مادی، هم به نیاز معنوی، هم به بعد شناخت و عقلانیت و هم به ابعاد عاطفه و رفتار توجه دارد. از این جهت نظریه‌دین واقع‌گرا است که به همه جنبه‌ها و نیازهای انسان توجه دارد، راه‌ارضا و پاسخگویی به همه آن‌ها را می‌داند و به انسان معرفی کرده است. ویژگی‌های آموزه‌های دین هم جامع‌نگری آن است و هم دقیق بودن و مطابق بودن پاسخ‌های آن با واقعیت‌ها.

انسان و زندگی مفاهیمی هستند که از یکدیگر جدا نمی‌شوند. زندگی جز جدایی‌ناپذیر انسان است و هیچ راه‌فراری از آن ندارد؛ پس انسان تا هست باید زندگی کند.

می‌توان پرسید: «زندگی گوارا و لذت‌بخش کدام است؟» بشر در جستجوی خوشبختی است و در پی آن است که به زندگی رضایتمندانه دست یابد. رضایت‌خواهی ویژگی فراگیر همه انسان‌هاست. هنر رضایت از زندگی بستری آرام برای پیشرفت و زمینه‌ای مطمئن برای بنای کاخ موفقیت انسان فراهم می‌آورد؛ پس همیشه به یاد داشته باشیم که رضایت از زندگی بستر موفقیت‌هاست و بدون آن رسیدن به خوشبختی خیالی بیش نیست. انسان‌های موفق از عالم خیال به دنیای واقعیت قدم می‌گذارند و با کشف قوانین زندگی کاخ موفقیت خویش را بنا می‌کنند.

## آن گونه که می اندیشیم، احساس می کنیم

احساسات و عواطف ما آن گونه شکل می گیرند که می اندیشیم. همه احساسات منفی و مثبت نتیجه مستقیم افکارند. بدون داشتن افکار خشمگینانه نمی توان احساس خشم کرد و بدون داشتن افکار افسرده نمی توان احساس افسردگی کرد.

ممکن است خیلی ها معتقد باشند که روحیه بد آن ها ناشی از عوامل خارج از کنترل آن هاست. به اعتقاد پاره ای دیگر اتفاقات به ظاهر فراموش شده دوران کودکی در ضمیر ناخودآگاه آن ها همچنان موجود است. در نظر جمعی دیگر، روحیه بد اگر ناشی از بیماری یا دلسردی مربوط به زمان حال باشد و ربطی به دوران کودکی نداشته باشد واقع گرانه است. اگر می خواهید احساس بیشتری داشته باشید باید بدانید و درک کنید که به جای حوادث و رویدادهای بیرونی، افکار و طرز تلقی های شما هستند که احساسات شما را به وجود می آورند. می توان به راحتی نتیجه گرفت که احساس رضایتمندی یا نارضایتی از زندگی ریشه در چگونگی تفکر ما دارد. اگر چنین است برای رسیدن به رضایت از زندگی باید در تفکراتمان تجدیدنظر کنیم؛ پس برای رسیدن به شادمانی و رضامندی، تهیه و تامین امکانات فراوان لازم نیست. می توان با یک تغییر در تفکرات به آن دست یافت.