

معنا درمانی

فاطمه شعبی



معنا درمانی

(Logotherapy)

فاطمه شعبی

سال ۱۳۹۲

انتشار الکترونیکی : رایگان

تعداد صفحات همراه جلد : ۵۲ صفحه

فهرست مطالب

مقدمه

زندگینامه دکتر ویکتور فرانکل

دیدگاه فرانکل

تعریف اصطلاح لوگو تراپی یا معنادرمانی

اصول اولیه معنادرمانی

پیدایش معنا درمانی (لوگو تراپی)

هدف معنا درمانی

آیا تا به حال به معنای زندگی خود فکر کرده‌اید؟

معنایابی رنجها

معنای زندگی

مثلت روان بیمار از دیدگاه فرانکل

ناخود آگاه معنوی

تنوع معنایی زندگی

خودشکوفایی در لوگو تراپی

رنج و مرگ

گذرائی زندگی

وجدان

خلاء وجودی

آسیب شناسی روانی

یافتن معنا

تاثیر جملات نیچه

ارکان خودباوری

فهرست منابع

دکتر ویکتور فرانکل:

«خلاء وجودی پدیده‌ی گسترش یافته قرن بیستم است. آنچه که انسان معاصر را تهدید می

کند بی معنایی آشکارش از زندگی است و یا بر اساس آنچه من نام گذاری کرده‌ام معنای

وجودی است که در درون می باشد.»

مقدمه

امروزه مردم بیش از هر زمان دیگر، شیوه ها و وسایل گوناگون زندگی کردن را در اختیار

دارند، اما معنایی برای آن که چگونه زندگی کنند را در اختیار ندارند. بقا برای چه چیزی

باید باشد؟ این سؤال انسانهای این قرن است. تکنولوژی ما را از نیاز به استفاده از مهارتهای

بقا محروم ساخته است و جامعه در واقع به همه نیازها پاسخ می دهد و آنها را برآورده می

سازد بجز یکی، « نیاز به معنی زندگی».

بشر تنها با رفاه زندگی نمی کند، مهمترین مسأله اینست که با احساس بی معنایی در زندگی

مقابله شود. چرا که در نسل جوان بیش از دیگران زوال و بیهودگی سنتها ظاهر می شود. این

مطلب بیانگر از بین رفتن سنتها و عامل مهمی در بروز خلاء وجودی است. انسان برخلاف

حیوانات، غریزه های بشری وی او را وادار به انجام کاری نمی کند و بر خلاف انسانهای

قدیمی، سنتها و ارزشهای سنتی راهنمای عمل وی نیست، در نتیجه نمی داند چه می خواهد بکند. گاهی کاری را که دیگران انجام می دهند تقلید می کند یا هرکاری را که دیگران از وی می خواهند، انجام می دهد. از طرف دیگر، انسانهایی نیز هستند که در شرایط متضاد حتی در شرایط خیلی بد خوشنود به نظر می رسند. دلیل چیست؟

در زندگی یک نفر عشق وجود دارد که او را به فرزندانش یا هرکس یا هرچیز مورد علاقه وی پیوند می دهد. در زندگی دیگری، استعدادی که بتواند آن را بکار بگیرد، در زندگی دیگری شاید تنها خاطراتی که ارزش حفظ کردن دارد، او را به خود مشغول می سازد. یافتن رشته های ظریف یک زندگی فروپاشیده به شکل یک تصویر استوار از معنا و مسئولیت، هدف و موضوع مبارزه طلبی معنادرمانی (لوگو تراپی) است.

به اعتقاد یالوم: معنا از کارهای پر معنا سرچشمه می گیرد. در زندگی معنامسئول تعهد و در گیر شدن است. یکی از تلاشهای معمول بسیار جدی برای حل مسئله تنهایی یکی شدن و تعهد به دیگری است یعنی فرد خود را در دیگری مستحیل می کند.

زندگینامه دکتر ویکتور فرانکل

در سپتامبر ۱۹۴۲، مردی جوان به همراه نامزد، مادر، پدر و برادرش در وین دستگیر و روانه اردوگاه کار اجباری در آشویتس شد. حوادثی که در پی سال ها اقامت در آن جا و سه اردوگاه دیگر افتاد، باعث شد که زندانی شماره ۱۱۹۱۰۴ اهمیت معنا در زندگی را به طور کامل درک کند.

مردی که توانست زندگی را از دریچه دیگری ببیند. یکی از اولین حوادثی که این مرد را به سوی درک معنا رهنمون ساخت، از دست دادن دست نوشته هایش بود کتابی حاصل چندین سال تلاش که در زمان انتقال او از یک اردوگاه کار اجباری به اردوگاه دیگر اتفاق افتاد. وی این کتاب را در آستر کتش جاسازی کرده بود، اما در آخرین دقایق مجبور شد همه آنها را نابود کند. او شبهای زیادی را صرف بازنویسی کتابش کرد. ابتدا در ذهنش و سپس بر روی کاغذپاره هایی که آنها را یواشکی برمی داشت. حادثه دوم زمانی رخ داد که آنها را مجبور کردند پیش از طلوع خورشید دست به کار تعمیر راه آهن شوند. یکی از زندانیان با صدای بلند در حال به تصویر کشیدن سرگذشت بسیار تلخ همسرش بود. پزشک جوان به نامزد خود اندیشید و پی برد او در وجودش جای گرفته است: «رستگاری بشر به واسطه عشق و در درون عشق نهفته است. می توانم درک کنم چگونه مردی که هیچ چیزی در دنیا برایش

باقی نمانده است ممکن است با اندیشیدن به محبوبش، حتی برای زمانی کوتاه، سعادت و خوشبختی را تجربه کند.»

او در میانه همین مصائب بود که متوجه شد کسانی که: «نگاهشان به آینده بود (خواه می خواستند کار مهمی را انجام دهند و خواه می خواستند به آغوش گرم خانواده شان بازگردند) راحت تر می توانستند از پس آلام خود برآیند. انسان بدون رنج کشیدن و چشیدن طعم مرگ، نمی تواند کامل شود.» این پزشک جوان کسی نبود جز ویکتور امیل فرانکل.

ویکتور امیل فرانکل ۲۶ مارچ ۱۹۰۵ در وین دیده به جهان گشود. پدرش؛ گابریل فرانکل، مردی بسیار خشن، مقرراتی و ساده بود که در یکی از سازمان های دولتی کار می کرد. تلاش های وی به حدی بود که از یک تندنویس ساده به سرپرست وزارت خدمات اجتماعی منصوب شد. مادرش، السا فرانکل زنی مهربان، بسیار متدین و خداترس بود. ویکتور دومین فرزند خانواده، هوشی سرشار داشت و به شدت کنجکاو بود. وی حتی در سن چهار سالگی می دانست که قصد دارد پزشک شود.

علاقه وی به روان شناسی خیلی زود نمایان شد. او برای امتحانات پایان ترم واحد تربیت بدنی مقاله در باب روان شناسی تفکر فلسفی نوشت و پس از فارغ التحصیلی وارد دانشگاه وین شد و در آنجا به تحصیل طب پرداخت. بعدها در رشته نورولوژی (عصب شناسی) و

روانپزشکی تخصص گرفت. عمده فعالیت های وی حول موضوعات افسردگی و خودکشی دور می زد. او با دو مرد بزرگ روان شناسی؛ زیگموند فروید و آلفرد آدلر، در ارتباط مستقیم بود و مراودات شخصی داشت.

ویکتور در دوران دبیرستان حضور فعالی در انجمن مددکاران اجتماعی جوان داشت. علاقه وی به نوع بشر باعث شد که به روان شناسی بپردازد. وی مقطع دبیرستان را با یک مقاله روانکاوانه در خصوص شوپنهاور (فیلسوف آلمانی قرن ۱۹) به پایان رساند.

فرانکل در سال ۱۹۴۲ ازدواج کرد. اما در سپتامبر همان سال، وی را به همراه همسر، پدر، مادر و برادرش دستگیر و روانه اردوگاه های کار اجباری در آشویتس کردند. پدرش در همان اردوگاه بر اثر گرسنگی جان سپرد. مادر و برادرش در سال ۱۹۴۴ کشته شدند. سرانجام همسرش نیز در سال ۱۹۴۵ در همان اردوگاه دیده از جهان فرو بست. تنها استلا؛ خواهرش نجات پیدا کرد و توانست اندکی بعد به استرالیا مهاجرت کند.

وقتی او را به آشویتس منتقل کردند، دست نوشته های کتاب «پزشک و روح» را پیدا کرده و از بین بردند. علاقه وافر او به تکمیل نوشته هایش و نیز امید او به اینکه روزی همسر و خانواده اش را می یابد و در کنارشان به آرامش می رسد باعث شد که در میان طوفان سهمگینی که وجودش را در بر گرفته بود، امید خود را از دست ندهد.

بعد از انتقال به اردوگاه دیگر، سرانجام ویکتور تسلیم بیماری تیفوئید شد. تنها چیزی که او را از شر این بیماری مهلک رهانید؛ تلاشش برای نوشتن دوباره کتاب «پزشک و روح» روی کاغذ پاره هایی بود که از نگهبانان کش می رفت. در آوریل سال ۱۹۵۴، اسرای اردوگاه ها آزاد شدند و ویکتور به وین بازگشت. در آنجا بود که از مرگ همسرش مطلع شد.

گوردون آلپورت در کتاب انسان در جستجوی معنا (Man's search for meaning) در پیش در آمدی که نگاشته است، می گوید: «چگونه او که همه چیز را از دست داده، همه ارزش ها را رو به زوال دیده، رنجور از گرسنگی، سرما، خشونت و وحشی گری و هر دم به انتظار مرگ، زندگی را شایسته نگاهداری دانسته است؟ پزشک روانشناسی که خود این دردها را کشیده باشد حرفش شنیدن دارد. او باید بهتر از هر کس دیگری بتواند به شرایط انسانی ما با علم و علاقه بنگرد. گفتار دکتر فرانکل طنین شادمانه ای دارد و بسیار ژرف تر از آن است که بتوان از آن به آسانی گذشت.»

آنچه می گوید به خاطر کارهایی که تاکنون کرده است و به خاطر شغل دانشکده پزشکی دانشگاه وین و به خاطر درمانگاه های معنادرمانی که امروز در بسیاری از کشورهای جهان گشوده شده و همه از پلی کلینیک بیماری های عصبی وین الگو گرفته است، اهمیت زیادیتری پیدا می کند. با همه رنج و مشقتی که در آشویتس تحمل کرد، زندگی را شایسته پاس می

داشت و با معرفتی که زائیده تجربه دست اول بود، از اردوگاه بازگشت؛ تجربه اینکه انسان‌ها در هر حال و وضعی در انتخاب اعمال خویش مختاراند؛ اینکه حتی در تاریک‌ترین لحظه‌ها، می‌توان نشانه‌ای از آزادی معنوی و پاره‌ای از استقلال خود را حفظ کرد. او پی برد که انسان‌ها می‌توانند هرچیز ارزشمندی را از دست بدهند، مگر بنیادی‌ترین آزادی بشری را: آزادی انتخاب، شیوه برخورد یا شیوه واکنش به سرنوشت و آزادی برگزیدن راه خویش را. ویکتور اوضاع نابسامانی پیدا کرده بود و شدیداً احساس تنهایی می‌کرد؛ با این همه ریاست پلی کلینیک اعصاب وین را عهده دار شد و ۲۵ سال تمام در این سمت باقی ماند.

فرانکل در سال ۱۹۴۸ موفق به اخذ مدرک دکترا در رشته فلسفه گردید. فرانکل تا سال ۱۹۹۰، یعنی تا سن ۸۵ سالگی در دانشگاه وین تدریس می‌کرد. همچنین وی یک کوهنورد بسیار ماهر بود و در سن ۶۷ سالگی موفق به دریافت مدرک خلبانی هواپیمای شخصی اش شد.

فرانکل در سال ۱۹۹۵ خود زیست‌نامه اش را تکمیل کرد و در سال ۱۹۹۷ آخرین اثرش را به عنوان «انسان در جستجوی معنای غایی» که بر اساس رساله دکترایش بود به رشته تحریر درآورد. ویکتور فرانکل دارای ۳۲ عنوان کتاب است که تا کنون به ۲۷ زبان ترجمه شده و به چاپ رسیده‌اند.

دیدگاه فرانکل

از دیدگاه او زندگی جاده پریپیچ و خمی است، پشت هر پیچ داستانی قرار دارد. داستانی نیمه نوشته که اگر چه برخی از قسمت‌های آن بر ما تحمیل می‌شود اما در نهایت این ما هستیم که با زاویه دید خود به این قسمت‌ها شکل می‌دهیم، دیگر قسمت‌های آن را می‌سازیم. همه‌ی ما در زندگی گرفتار شرایطی می‌شویم که خود به وجود آورنده آن نبودیم، بیماری، مرگ عزیزی یا ... درست است که در به وجود آمدن آن‌ها آزاد نبودیم اما قادریم در مقابل مصیبت، خود تصمیم بگیریم که تسلیم شویم یا در مقابل آن قد علم کنیم. انسان زیر سلطه شرایطی که با آن روبرو می‌شود قرار ندارد بلکه این شرایط است که مطیع عزم اوست.

از دیدگاه او در هر مصیبتی معنایی نهفته است، اگر بپذیریم که جهانی که ما در آن زندگی می‌کنیم جهان مفاهیم و نشانه‌هاست، هر رویدادی پیامی است برای انسان هوشیار تا آن را خوب ببیند و پیام نهفته‌اش را درک کند. اگر افراد میدان دید خود را وسعت دهند تا معنا و ارزش نهفته شده در آن مصیبت را ببینند آن گاه قادر خواهند بود شجاعانه آن را بپذیرند و با آن مبارزه کنند و وقتی به پذیرش برسند می‌توانند به وظایف و مسئولیت‌های خود رسیدگی کنند. انسان باید دریابد غم‌ها و مرگ است که واقعیت بودن و زندگی را توجیه

می‌کند و وجود انسان را شکوفا می‌سازد و او را به تعالی می‌رساند پس باید این‌ها را از دریچه دیگری نگاه کرد.

فرانکل اغلب به «غیربیمارها» اطمینان می‌دهد که: «ناامیدی بیماری نبوده و نوعی موفقیت محسوب می‌شود. این موضوع علامت عمق فکری فرد است و به هیچ وجه به سطحی بودن وی مربوط نمی‌شود، بلکه همین نقطه آغاز برای یافتن معناست».

این همان نقطه‌ای است که هر جامعه به آن نیاز دارد. افراد در اجتماع نیاز دارند برای زندگی خود معنایی را پیدا کنند، اگر نتوانند این معنا را پیدا کنند دچار خلاء وجودی می‌شوند که منشاء اغلب ملالت‌ها و بی‌حوصلگی‌هاست که روزگار ما به شدت از این خلاء رنج می‌کشد و ما آن را به شکل افسردگی‌ها و وابستگی به داروهای روان‌گردان (مخدر و آرامبخش) و خشم می‌بینیم. افراد یک اجتماع برای امرار معاش، گذران زندگی یا طی مسیر عمر فعالیت‌های مختلفی را انجام می‌دهد اگر این فعالیت‌ها هدفمند نباشد بعد از مدتی حتی در اوج موفقیت دچار سرخوردگی و افول می‌شود. این بی‌انگیزگی و سرخوردگی ناشی از فعالیت اشتباه نیست بلکه از نبودن هدفی مشخص که در راستای معنایی کلی و نگاه عمیق به زیستن است ناشی می‌شود. فرانکل از رهگذر تجربیات خود در برخورد با حوادث مرگبار زندگی، در صدد است این حس را در روان فرد ایجاد کند که او «مسئول زندگی» خویش

است و در توصیف تجربه اش می گوید: «در متن گرفتاری ها، سختی ها و زندانی ها کوشیدم تا دلیلی برای خود و این مرگ تدریجی بیابم. در این تلاش بر ضد نومیدی و مرگ ناگهان دیدم روانم گویی غلاف اندوه را شکافته است. دریافتم که روانم از این دنیا و زندگانی بی معنا اوج گرفت». در واقع او در پی برجسته کردن بعد انسانی و شخصیتی انسان بوده است. از نظر او آنچه انسان را از سایر موجودات ممتاز می گرداند، همین داشتن معنا در زندگی است. نزد او، مثل معنا برای انسان مثل آهن رباست برای آهن. معنا در زندگی مثل آهن رباست و وضع روانی آدمی همچون ذرات آهن. وقتی در زندگی فرد، معنایی وجود نداشته باشد، هر بخشی از وجود او پراکنده و گریزان است و حلقه اتصال دهنده این زنجیره ها با آمدن معنا پیوند می خورد و نابسامانی های زندگی از نبود معنا ریشه می گیرد.

درک و برداشت فرانکل از خلاء وجودی به تجارب او در اردوگاه های مرگ نازی باز می گردد. وقتی چیزهایی که به زندگی شخصی معنا می داد، مثل: کار، خانواده و حتی لذت های ناچیز زندگی، از اسیر و زندانی گرفته شود، به نظر می رسد که آینده او رو به تباهی خواهد داشت. فرانکل می گوید: «زندانی ای که ایمان به آینده را از دست داده است، آینده اش محکوم به تباهی بود و انسان تنها با چشم امید داشتن به آینده است که می تواند زنده بماند».

تعریف اصطلاح لوگوترابی یا معنادرمانی

خاستگاه لغوی معنادرمانی یا لوگوترابی به واژه یونانی لوگوس باز می‌گردد. لوگوس به معنای واژه یا کلمه، یا معناست. امارساترین معادل آن معنا می‌باشد. در مفهومی گسترده تر می‌توان آن را به عنوان چیزی که می‌تواند دلیلی برای بودن باشد، تعبیر کرد. فرانکل ترجمه ساده معنا را برای لوگوس ترجیح می‌دهد (logo=meaning). بر این اساس و بنا به گفته ویکتور فرانکل معنادرمانی عبارت است از: «درمان از رهگذر معنا یا شفابخشی از رهگذر معنا» یا «روان درمانی متمرکز بر معنا».

بنابراین اصل، لوگوترابی تلاش برای جستن معنایی در زندگی، و اولین نیروی محرکه و انگیزه هر فرد است فرانکل معنا درمانی را نوعی روان درمانی در قالب اصطلاح های معنوی می‌داند. در واقع معنا درمانی معنای وجود را تحت عنوان جستجوی انسان برای چیزی به نام معنا بررسی می‌کند.

لوکاس و اروانگ هیرش معنا درمانی را یک نظام فلسفی- روان شناختی می‌دانند که به افراد کمک می‌کند تا به رغم سوگ و ناامیدی بر از دست رفته ها تمرکز نکنند بلکه در جستجوی معنا باشند. در نتیجه، زندگی از نگاه معنا درمانی تحت هر شرایطی معنی دار است. افراد با اراده ای معطوف به معنا انگیزه می‌شوند و انسان دارای اراده آزاد است.

اصول اولیه معنادرمانی

- زندگی تحت هر شرایطی واجد معنا است. حتی مصیبت بارترین نوع آن.
- محرک اصلی ما در زندگی، میل و نیت مان برای پیدا کردن معنی آن است.
- لوگوتراپی نوعی فلسفه ی زندگی است که بر احترامی عمیق به شأن و منزلت هر فرد، قطع نظر از نژاد، رنگ، مذهب و عقیده مبتنی است. این نوع درمان فرض می کند که زندگی معنایی بی قید و شرط دارد و معنا را هرکس، در هرکجا و در هر زمانی می تواند بیابد و کشف کند.
- ما این آزادی را داریم که معنی آنچه را که انجام می دهیم و آنچه تجربه می کنیم، و یا حداقل آنچه که در جایگاه خودمان در یک موقعیت رنج آور و تغییرناپذیر با آن روبرو می شویم، بیابیم.
- انسان تحت هر شرایطی از این آزادی بهره مند است. آزادی انتخاب یکی از ابعاد هستی انسان است. غریزه، توارث یا اوضاع و احوال محیط، چیزی را برای ما تعیین نمی کنند. فرانکل بر این باور است که اگر بخواهیم سلامت روان داشته باشیم، آزادی انتخاب رفتار خود را داریم و به نظر فرانکل آزادی به معنای رهایی از سه چیز است:

۱- غریزه‌ها

۲- خوی‌ها و عادت‌ها

۳- محیط

بنابراین اصل لوگوتراپی تلاش برای جستن معنایی در زندگی، و اولین نیروی محرکه و انگیزه هر فرد است.

پیدایش معنا درمانی (لوگوتراپی)

لوگوتراپی یا معنا درمانی (بعنوان یک روش و درمان) به این دلیل بوجود آمده که نیازهای جوامع کنونی بشری ایجاب می نمود. بشر امروزه که از میزان اعتقادات و ارزشهای معنوی کافی برخوردار نیست و دلیل رنجها و ناملايمات زندگی خویش را نمی داند، دچار نوعی غمگینی بی انگیزه ای در زندگی شده است. بیشتر ناراحتیها و بیماریهای قرن کنونی به دلیل عدم وجود انگیزه تمایل و معنادهی صحیح به زندگی و فعالیتهای انسان و پذیرفتن مسوولیت زندگی فردی می باشد.

فرانکل از طریق تحلیل و توضیح مفهوم رنج به تجربه معنادرمانی خود می پردازد. لوگوتراپی یا معنادرمانی به انسان کمک می کند تا معنای درد و رنج هایش را بیابد و شرایط سخت را به آرامش و راحتی تبدیل کند. امیل فرانکلین درباره این شیوه می گوید:

« معناجویی زمانی پا به عرصه می گذارد که فرد در مقابل حوادث و مشکلات غیرقابل پیش بینی قرار می گیرد و مستأصل و گیج می ماند که چه کند و گاه چاره ای جز پذیرفتن مشکل خود نمی یابد».

ترسیم دقیقی از احساسات و عواطف فرد، پذیرفتن احساسات و مسایل غیر دلخواه درخویش، خندیدن به مشکلات زندگی، توجه بیشتر به حکمت ها و معانی رنج های فردی و فعالیت هرچه بیشتر فرد در جهت عشق و ایثار برای دیگران، به انسانها آرامش می دهد و ضمن دادن معنای لازم به حوادث و وقایع زندگی، از انسان موجودی فعال و مبارز و خلاق و اثرگذار می سازد.

فلسفه ای از زندگی را که در آن فرد برای وجود و حیاتش مسؤول است بدست آورد و به یک رشته از ارزش ها نائل آید و برای رنج بردنش معنایی پیدا کند. هدف این است که فراسوی امکانات بی حد و حصر فرد ارزش های پنهان، بدون دست کاری اسرار ژرف، به واقعیت پیوندد.

هدف معنا درمانی

آموزه‌ی معنا درمانی این است که، این ما نیستیم که از زندگی می‌پرسیم چرا؟ بلکه این زندگی است که از ما می‌پرسد و معنای لحظه‌ها را از ما می‌خواهد؟

در تعریف روان درمانی گفته شده که: روان درمانی استفاده سیستماتیک (نظام‌دار) از یک رابطه انسانی می‌باشد تا بوسیله آن تغییرات درازمدت در تفکر، احساس و رفتار فرد ایجاد گردد.

همچنین طبق تعریف ولبرگ: روان درمانی، درمان مشکلاتی با ماهیت عاطفی است؛ برای نیل به اهداف زیر:

- برطرف کردن، تغییر دادن یا متوقف کردن علایم،
- مداخله در الگوهای نابهنجار (غیرنرمال) رفتار و تقویت رشد و تکامل جنبه‌های سالم و مثبت شخصیت.

در یک جمع بندی می‌توان گفت که هدف معنا درمانی توانا ساختن افراد برای کشف معنای منحصر به فرد خودشان می‌باشد. معنا درمانی می‌کوشد تا حدود اختیارها و آزادی‌های فرد را ترسیم کند. معنا درمانی در شکستن چرخه‌های معیوب روان آزرده‌گی موثر

است. معنا درمانی رفتاری اختیاری برای غلبه بر خلاء وجودی است و عبارت است از: کمک به افراد برای یافتن معنا در زندگی خود. معنا درمانی بدنبال جهت‌دهی مجدد افراد برای انجام فعالیت‌های زندگی است.

معنا درمانی می‌کوشد تا به فرد کمک شود که در زندگی خود هدف و منظوری را جستجو کند، هدف و منظوری که متناسب وجود و هستی وی بوده برای او معنا داشته باشد. معنا درمانی کمک می‌کند تا فرد به عالی‌ترین فعالیت حیاتی ممکن دسترسی پیدا کند. به فرد کمک می‌شود تا نه تنها به تجربه هستی پردازد و کوشش پیگیری در بالفعل کردن ساختن ارزش‌ها از خود نشان دهد، بلکه او را متعهد انجام کاری می‌کند که مسئولیتی را بپذیرد و تکلیف معینی را عهده دار شود.

در تکمیل آنچه گفته شد می‌توان از این جمله فرانکل استفاده کرد: معنا درمانی بر توانا ساختن بیماران برای غلبه بر مثلث غم‌انگیز زندگی یعنی درد، گناه و رنج تمرکز می‌کند. اگر چه فرانکل مدل‌های درمانی خود را به شکل منظمی ارائه نداده است، اما در نحوه رویارویی با فرد مبتلا به خلاء وجودی، سعی در افزایش آگاهی وجودی فرد داشته، و بینش وی را نسبت به محدودیت زندگی و اهمیت مسئولیت‌پذیری از طریق فنون اختصاصی خود

ارتقاء می‌دهد. معنا درمانی نوعی آموزش مسئولیت‌پذیری است که اراده افراد را برای ادامه زندگی تقویت می‌کند.

تلاش لوگو تراپی این است که فرد را از وظیفه مسئولیت‌پذیری خود آگاه کند. ولی باید او را آزاد بگذارد که خود را در هر مورد مسئول هر کس و هر چیزی که می‌خواهد بکند. لوگو تراپی انسان را بیش از هر چیز بر مبنای مسئولیتش تعریف می‌کند. اما انسان پاسخگو کیست؟ لوگو تراپی نمی‌تواند به این پرسش پاسخ دهد. افراد خود باید پاسخ‌ها را بیابند. لوگو تراپی تنها می‌تواند آگاهی فرد را نسبت به مسئولیتش ارتقا بخشد و این مسئولیت شامل پاسخگویی به تفسیر زندگی نیز هست. لوگو تراپی را می‌توان آموزش مسئولیت دانست. تأکید لوگو تراپی بر مسئولیت است و آگاهی روزافزون بیمار را نسبت به مسئولیت خودش برمی‌انگیزد. هم از این روست که فرانکل می‌گوید: «لوگو تراپی به فرد هدف نمی‌دهد. اگر چنین کند دیگر لوگو تراپی نیست.» مسئولیت‌پذیرش این نکته است که زندگی ما نتیجه انتخاب‌هایی است که در گذشته کرده ایم و آینده هم با تصمیماتی شکل می‌گیرد که امروز گرفته ایم.

در واقع انسان با خلق معنا ثابت می‌کند که ارزش و توانایی تحمل رنج‌هایش را دارد و قادر است در مقابل سرنوشتش بایستد و آن را به سمت و سوی درستی هدایت کند. بنابراین فرد

باید سعی کند نگرش و دید خود را نسبت به اتفاقات و دردها تغییر دهد و باور کند این ذهن ماست که رویدادها و حوادث را ناگوار و غیر قابل تحمل می سازد و یا برعکس آنها را تنها مسیرهایی از زندگی بدانند که باید از آنها گذر کند.

این در حالی است که اگر پذیرفتن اتفاقات برایش خالی از هر گونه معنایی باشد، فرد به راحتی تبدیل به آدمی منزوی، افسرده و منفعل می شود اما اگر همین فرد قادر باشد در اوج مشکلات معنایی برای رنجها و دردهایش پیدا کند آنگاه از این رنج و درد صدمه نمی بیند و پذیرش این حالت با افسردگی همراه نمی شود حتی آرامش درونی را با خود برای فرد می آورد.

معنا درمانی می کوشد تا حدود اختیارها و آزادی های فرد را ترسیم کند. هدف معنا درمانی توانا ساختن افراد برای کشف معنای منحصر بفرد خودشان می باشد. معنا درمانی می کوشد تا به فرد کمک شود که در زندگی خود هدف و منظوری را جستجو کند، هدف و منظوری که متناسب وجود و هستی وی بوده برای او معنا داشته باشد.

شولای بر این باور است که معنا درمانی با چهار پیام به انسانها، در جهت معنایابی کمک می کند:

ما معنوی هستیم: این بعد، نوش داروی معنا درمانی است. قدرت مبارزه جویی انسان در اینجا فعال شده و بر موقعیت های جاری زندگی غلبه می کند تا تغییر مطلوبی که شفا بخش و زندگی بخش است را ایجاد نماید.

ما منحصر به فردیم: همیشه موقعیت ها و فرصت هایی هست که یکتایی خود را تجربه کنیم. در روابط اجتماعی، در خلاقیت و امثال آن. شاید کاری خلق کرده ایم که شاهکار نباشد ولی بالاخره ما آن را انجام داده ایم.

با خود متعالی کردن را تمرین می کنیم: با قدم گذاشتن در جهت پیشرفت، تلاش به سوی هدف ارزشمند و تعامل با سایر انسان ها را آغاز می کنیم و با این روش معنای زندگی را تحقق می بخشیم.

ما می توانیم نگرش خود را تغییر دهیم: هنگامی که با رنج بردن گریزناپذیر مواجه می شویم و قادر به تغییر دادن موقعیت نیستیم، قادریم زاویه ی دید خود را تغییر دهیم.

آیا تا به حال به معنای زندگی خود فکر کرده اید؟

بدون شک در دنیای امروز ما که پر از فراز و نشیب‌های متفاوت است ما به این معنا احتیاج داریم. هر یک از ما باید معنایی برای زندگی خود پیدا کنیم. معنا زندگی هر کس خاص و ویژه خود اوست زیرا برداشت هر کس از زندگی متفاوت است. شخصیت هر فرد مجموعه‌ای است از استعدادهای بالقوه‌ای که در جودش قرار دارد، آنچه از کودکی در نحوه تربیت و تعلیم او در خانواده آموخته و آنچه جامعه به او می‌دهد مجموعه‌ای است از باورها، نگرش‌ها و باید و نبایدهایی که هنجارهای یک جامعه است. پس هر فرد متناسب با آنچه که از گذشته به همراه دارد معنایی خاص خود، برای زندگی متصور می‌شود. به عقیده فرانکل معنی‌جویی حقیقتی انکارناپذیر در زندگی انسان است و ماهیت اصلی بشریت همین حقیقت است که الهام‌بخش وجود انسان می‌گردد. این معنا دارای نیروی شفابخشی است که می‌تواند به زندگی جهت دهد و فرد را برای رسیدن به هدفش یاری کند.

اگر چه انسان قادر به جبران گذشته نیست اما با پیدا کردن راه آینده می‌تواند گذشته را آن گونه که دوست دارد جبران کند و راه خود شکوفایی استعدادهایش را پیدا کند. گذشته هر فرد هر قدر هم با شکست و ناکامی توأم باشد می‌تواند با نگاهی صحیح و عمیق راه موفقیت آینده را فراهم آورد. بسیاری اوقات کاستی‌ها همچون چراغ هشدار برای کسب موفقیت و تکامل در آینده عمل می‌کنند.

معنا درمانی انسان را در بعد انسانی اش دنبال می کند. معنی جویی از یک ارزش حیاتی برخوردار است و تحقیقات آماری این مسأله را ثابت نموده است. امروزه از روش لوگو تراپی برای کمک به معنا دادن به زندگی افراد افسرده، افرادی که قصد خودکشی دارند، افرادی که بیماری صعب‌العلاج دارند، افرادی که با سوگ و ... مواجه می‌شوند استفاده می‌شود. مشاوره روانکاو در واقع تلاشی است برای ایجاد معنای جدیدی از زندگی بطوری که تحقیقات نشان داده است افرادی که دست به خودکشی زده بودند پس از روانکاو و بهبود بدلیل نداشتن معنا در زندگی، دوباره به خودکشی روی آورده بودند. بسیاری از بیماریهای دوران ما، به دلیل بی نتیجه ماندن جستجوی انسان در معنی است. رنج بردن وقتی معنایی چون گذشت و فداکاری پیدا می کند، دیگر آزاردهنده نیست. لوگو تراپی روشی است که کمتر به گذشته توجه دارد و به درون نگری هم ارج چندانی نمی نهد. در عوض توجه بیشتری به آینده، وظیفه، مسئولیت و هدف و معنا دارد که بیمار باید زندگی آتی خود را وقف آنها کند.

فرانکل تصریح می کند: «حقیقت اساسی انسان بودن این است که انسان همواره متوجه شخص یا چیز دیگری غیر از خودش است؛ معنایی که به تحقق پیوندد، انسان دیگری که با آن روبه رو شود، آرمانی که بدان خدمت کند و یا شخصی که به وی عشق بورزد. آدمی نه

با صرف توجه به تحقق خویشتن که با فراموش کردن خود، چشم پوشیدن از خود و وقف خود در توجه به غیر است که به مقام تحقق معنای عمیق زندگی نایل خواهد آمد».

اوبه همنوعانش آموخت که گرد و غبار عینک خود را بزدایند و بدانند که به جای فکر کردن به امکانات، می توانند واقعیت را در اختیار گیرند. واقعیاتی که محتوی آن تنها کارهای انجام داده شده نیست، بلکه عشق و محبتی است که به دردها و رنج هایی می ورزد که آن را شجاعانه به دوش می کشد. به آنان کمک می کنند معنای آن رنج و دردهای ناشی از حادثه را دریابند و با عینک جدید به آن اتفاق نگاه کنند و این راز فرانکل بود. مردی که پس از جنگ سرافرازانه به وطنش بازگشت و با روش جدید درمان به کمک همنوعانش شتافت.

معنایابی رنجها

تعارضات و تنش در حد متعادل، عادی و نشانه ای سلامت است و حتی درد و رنج حتی ممکن است سبب پیشرفت گردد. دکتر فرانکل، گاهی از بیماران خود که از اضطراب ها و دردهای کوچک و بزرگ رنج می برند و شکوه می کنند می پرسد، «چرا خودکشی نمی کنید؟».

او اغلب می تواند از پاسخ بیماران خط اصلی روان درمانی خویش را بیابد. در زندگی هر کسی، چیزی وجود دارد. در زندگی یک نفر عشق وجود دارد که او را به فرزندانش پیوند

می دهد؛ در زندگی دیگری، استعدادی که بتواند آن را بکار گیرد؛ در زندگی سومی، شاید تنها خاطره های کشداری که ارزش حفظ کردن دارد. یافتن این رشته های ظریف یک زندگی فرو پاشیده، به شکل یک عزت نفس استوار، از معنا و مسئولیت هدف و موضوع مبارزه طلبی «لوگوترایی» است. آدمی فقط تماشاگر هستی نیست، بلکه بازیگری در متن مجموعه حیات نیز هست. و برخلاف همه جانداران «نه فقط هست، بلکه فهمی دارد از آن که کیست و مسئولیتی دارد برای آن که هست» انسان تنها موجود مختاری است که حقیقت «وجودی» او براساس مسئولیتش تفسیر و تعبیر می شود.

نگرانی فرانکل احساس پوچی و بی معنایی و تهی بودن زندگی از لحظات سرشار و بهجت آور است. لذا به نظر وی «احساس خلاء وجودی» مشکل اصلی بحران های روانی است و نشانه اصلی آن بی میلی است.

علت ایجاد و ظهور مشکلات روانی از دیدگاه لوگوترایی، تعارض و کشمکش بین غرایز نیست، بلکه حاصل از برخورد ارزشهاست. در این زمان تعارضات اخلاقی و ناکامی نقش اصلی دارند. مانند آرزوی داشتن زندگی پرمعنا و سرخوردگی ناشی از نرسیدن به این آرزو. لوگوترایی به جای ریشه یابی علل ناهوشیار مسائل، (بطور صادقانه و خستگی ناپذیر) با

مسائل روانی فرد برخورد می کند و ناتوانی فرد را در پیدا کردن معنا و مسئولیت زندگی خویش، بر اثر ناکامی در معنابلی می داند.

اگر رنج جزء لاینفکی از زندگی است پس باید معنایی در رنج نهفته باشد و اگر انسانی بتواند به رنج خود معنا دهد آن رنج دیگر آزار دهنده نیست. انسان ها، همواره درگیر موقعیت ها و مواجهات متعددند و با مسئولیت و تعهد خویش می توانند از پس این تراژدی ها برآیند و پیروز شوند. اما همین تراژدی رنج، بستری است که فرد را پخته و آبدیده می کند. وبه این جهت به این مکتب عنوان لوگو تراپی یا معنا درمانی داده شده است.

معنای زندگی

آلبرت انیشتین بر این باور است که: «انسانی که زندگی اش را بی معنا می بیند، نه تنها بیچاره است، بلکه دشوار بتوان گفت که شایسته زیستن است».

به عقیده فرانکل جست و جوی معنایی برای زندگی و پرسش درباره اینکه آیا چنین معنایی وجود دارد حق ویژه انسان است این جست و جو نشان از درستی و صمیمیت عقلی دارد. معنا جویی حقیقتاً نیاز ویژه ای است که قابل تنزل به سطح دیگر نیازها نیست و با درجه کم یا زیاد در همه انسان ها وجود دارد. ولی به عقیده فرانکل، شخص به این وسیله انسانیت خویش

را متجلی می سازد، این برای انسان یک موفقیت انسانی است که درصدد یافتن معنای زندگی باشد، حتی سوال کردن در این مورد که آیا اصلاً معنایی در کار هست یا نه، یک موفقیت انسانی است.

مثلث روان بیمار از دیدگاه فرانکل

افسردگی - اعتیاد - پرخاشگری

فرانکل افسردگی، اعتیاد و پرخاشگری را مثلث روان نژندی (روان بیمار و آزرده) می نامد. در مورد افسردگی باید گفت که این وضعیت اغلب به خودکشی منجر می شود، ریشه این پدیده، سرخوردگی و ناکامی وجودی است. در بیشتر آمارهای به دست آمده علت خودکشی «بی معنایی زندگی است».

پژوهش هایی که در مورد علل رواج اعتیاد به مواد مخدر با جست و جوی تجربه معنادار و کاهش فعالیت هدف دار بستگی دارد. بر طبق این پژوهش ها، دغدغه معنای زندگی نزد مصرف کنندگان ماری جوانا به مراتب شدیدتر از دیگران است. در محدوده ای دیگر یعنی اعتیاد به الکل نیز یافته های مشابهی به چشم می خورد به طوری که از هر ۲۰ نفر الکلی، ۱۸ نفر زندگی را بی معنا و بی هدف می بینند.

در مورد آخرین جنبه یعنی پرخاشگری باید ذکر کرد که نه تنها نیروی جنسی، بلکه انرژی

ویران ساز پرخاشگر نیز در خلا وجودی رشد می‌کند. شواهد آماری نیز این فرضیه را تایید می‌کند که وقتی مردم اسیر این احساس تهی بودن و بی‌معنایی می‌شوند احتمال پرخاشگری در آنان بیشتر می‌شود، به صورت خودکشی، تمایلات افراطی جنسی و یا پرخاشگری نسبت به افراد دیگر. به گفته‌ی رابرت لیفتن: «وقتی که احساس بی‌معنایی بر شخص غالب می‌شود، بسیار مستعد کشتن است».

فرانکل بر این باور است که اگر دردهای دوران رنج قابل برطرف کردن باشند، باید آنها را به درستی درک کرد، یعنی آنها را به عنوان نتیجه ناکامی دید، و اگر قرار است سرخوردگی‌ها و ناکامی‌های انسان درک شود باید انگیزه‌های او را فهمید و به ویژه انسانی‌ترین انگیزه انسان جست و جوی معنا برای زندگی است.

ناخودآگاه معنوی

زمانی که معنا درمانی پا به عرصه معنویت ناخودآگاه می‌گذارد، با کشف ناخودآگاه معنوی، شناخت ناخودآگاه برجسته می‌شود. به باور فرانکل، در این ژرفناهای معنوی ناخودآگاه، انتخاب‌های وجودی بزرگی انجام می‌شود. نتیجه آنکه، پاسخگو بودن انسان به

سطح ناخودآگاه می رسد؛ بدین سان انسان، افزون بر پاسخگویی آگاهانه باید پاسخگوی ناخودآگاه نیز باشد.

برای درک کامل این ادعا، به توضیح دو نوع ناخودآگاه می پردازیم که وی از آنها سخن می گوید. به اعتقاد فرانکل، نه تنها ناخودآگاه غریزی (لذات و نهاد)، بلکه ناخودآگاه وجودی یا معنوی نیز وجود دارد. پس، از نظر وی، محتوای ناخودآگاه به غریزه ناخودآگاه و معنویت ناخودآگاه تمایز می یابد. وی تذکر می دهد که فروید، تنها غریزه ناخودآگاه را می دید و از آن به صورت «نهاد» سخن می گفت؛ نزد فروید ناخودآگاه، نخست و پیش از هر چیز، مخزن غرایز سرکوب شده است، حال آن که، معنویت نیز می تواند ناخودآگاه باشد. به رأی فرانکل، هستی انسان، هستی معنوی است.

افراد باید از مسئولیت حیاتی خود برای یافتن معنای زندگی شان از طریق هشیار سازی ضمیر ناخودآگاه معنوی خود اقدام کنند. اگرچه هشیار سازی ضمیر ناخودآگاه معنوی تنها یک مرحله ناپایدار در فرایند درمان است. هدف از این درمان در ابتدا تبدیل پتانسیل ناهشیار به رفتار هوشیار و سپس ایجاد راهی برای از بین بردن عادت ناهشیار است.

تکیه بر هستی معنوی، شخصی و وجودی است که باعث یکپارچگی انسانیت می شود. بدین سان، هسته معنوی و فقط هسته معنوی است که یگانگی و تمامیت انسان را تشکیل داده و

تضمین می کند تمامیت در این بافت به معنای یکپارچگی جسمی، روانی و معنوی است. به اعتقاد فرانکل، این تمامیت سه گانه انسان بودن انسان را کامل می کند. «به هیچ روی نمی توان سخن گفتن از انسان را به عنوان صرفاً کل روان- تنی توجیه کرد. تن و روان می تواند وحدتی ایجاد کند، یعنی وحدت روانی- فیزیکی، اما این وحدت نماینده تمام انسانیت نیست. این تمامیت، بدون معنویت، که زمینه اساسی آن است، نمی تواند وجود داشته باشد. تا زمانی که از تن و روان سخن بگوییم، تمامیت ما رخت بر بسته است.»

تنوع معنایی زندگی

فرانکل معتقد بود که انسان برای رفع آزارهای روانی باید به رنج خود معنایی ببخشد. اما کس دیگری نمی تواند این معنی را به زندگی انسان بدهد جز خود او، زیرا معنای زندگی در هر مقطع از زمان و در هر مکان متفاوت است و اگر از کسی بپرسیم چگونه می توانیم به زندگی خود معنا دهیم؟ مانند این است که از یک شطرنج باز بپرسیم بهترین حرکت در بازی شطرنج چیست؟ بدیهی است که هیچ دستور کلی وجود ندارد و این مسئولیت خود فرد است که بداند در هر لحظه و در هر رنج بخصوص چه معنایی به آن دهد. معنادادن به رنج ابداع تازه ای

نیست و همه این تجربه را داشته ایم.

به واقع فرانکل عرصه زندگی و زندگانی را فضایی عام و مطلق در نظر نمی گیرد و فراتر از تصور رایج، زندگی را دربرگیرنده حوادث مکرر تعبیر نمی کند. او لحظات و آنات زندگی را به مثابه مهره های شطرنج قلمداد می کند که آدمی در فرصت ها و موقعیت ها باید از آن ها استفاده کند. لذا معنای زندگی از فردی به فرد دیگری و از آنی به آنی دیگر تغییر می کند. بنابراین بهتر است که فرد معنای زندگی را به طور اعم در نظر نگیرد، بلکه با انتخاب و آگاهی در هر لحظه معین و معلوم برای خود معنایی برگزیند. واقعیت زندگی حقیقتی شخصی و فردی است و اصلاً معنای زندگی، امری شخصی است. از این رو هر شخصی باید به دنبال یافتن معنایی برای زندگی خود باشد و به دلیل همین شخصی بودن معنای زندگی است که پرسش های مربوط به آن را با عبارات گسترده و عام نمی توان طرح کرد و پاسخ داد. هر فردی دارای وظیفه و رسالتی ویژه در زندگی است که تنها خود وی می تواند آن را تحقق بخشد. معناها نیز منحصر به فردند و همچون نسخه ها و دستورالعمل های پزشک می ماند که بر حسب فرد و مذاق افراد، متفاوت است و به رغم متفاوت بودن، پیوسته در حال تغییر و تحول اند، اما هرگز از بین رفتنی نخواهند بود. معنا درمانی می تواند به شما کمک کند تا از دردها هم لذت ببرید.

فرانکل همچنین معتقد است که: «می توان معنا درمانی را آموزش مسئولیت دانست که طی آن فرد باید مستقلاً به سوی دستیابی به معنای ذاتی وجود خویش برود». معنادرمانی، فرد را متوجه مسئولیت می کند چه مسئولیت نسبت به وجدان، چه جامعه و یا هر قدرت بالا و معنادرمانی جواب نمی گوید که شخص برای کدام معنای زندگی، حس مسئولیت داشته باشد.

وقتی انسان هیچ چیز برای از دست دادن نداشته باشد چه می کند؟ نخستین چیزی که به نجات انسان می آید کنجکاوی سرد جدا مانده‌ای است که انسان را متوجه سرنوشت خود می کند. پس از آن بکار بستن شگردهایی برای حفظ باقی مانده زندگی با آنکه شانس زنده ماندن ناچیز است. به قول نیچه: کسی که در زندگی چرایی دارد، با هر چگونه ای خواهد ساخت. لذا اگر زندگی کردن رنج بردن است، ناگزیر به خاطر زنده ماندن باید معنایی برای رنج بردن یافت.

خودشکوفایی در لوگوتراپی

برطبق سلسله مراتب نیازهای مازلو (شرح کامل در کتاب نیاز های انسان)، انسان باید نخست به سطح مطلوبی از استاندارد در زندگی دست یابد و سپس درصدد یافتن معنایی در زندگی

برآید. اما مسأله این است که حتی هنگامی که نیازهای پست انسان برآورده نشده اند، یک نیاز متعالی همچون معنی جویی ممکن است بسیار ضروری قلمداد شود. پس نه تنها وفور بلکه مضیقه نیز می تواند جستجوی انسان را برای معنی برانگیزد. انسان بودن، همواره متوجه شخص و چیز دیگری غیر از خودش است: وقتی فرد با انسان دیگری روبرو می شود، یا آرمانی که بدان خدمت می کند، یا شخصی که بدان عشق می ورزد و معنایی که به تحقق می پیوندد. انسان با چشم پوشیدن از خود و وقف خود و توجه به غیر است که به چنین معنایی نائل می آید. پس خود شکوفایی از نظر لوگوتراپی اثر غیر عمدی تعالی خویش است. چرا که اگر هر چه بیشتر هدف خود را متوجه مسأله خاصی بکنیم، بیشتر آن را از دست می دهیم.

رنج و مرگ

داستایوسکی نویسنده بزرگ روسی معتقد بود که رنج کشیدن شایستگی خاص خود را می خواهد. پس اگر زندگی دارای مفهومی باشد، رنج و مرگ هم باید معنایی داشته باشند. رنج بخش لاینفک زندگی بشر است. اگر چه به شکل سرنوشت و مرگ باشد. زندگی بشر بدون رنج و مرگ کامل نخواهد بود.

انسان باید دریابد غم‌ها و مرگ است که واقعیت بودن وزندگی را توجیه می‌کند و وجود انسان را شکوفا می‌سازد و او را به تعالی می‌رساند. پس باید به این موارد از دریچه دیگری نگاه کرد.

اگر انسان سرنوشت و رنج‌هایش را بپذیرد به شیوه‌ای که عواقب آن را نیز به دوش بکشد، معنایی پررنگ‌تر به زندگی‌اش می‌دهد (رسیدن به آزادی معنوی)، پس یا بشر از فرصت‌ها برای رسیدن به ارزش‌های اخلاقی که موقعیت و شرایط دشوار را در پیش او قرار می‌دهد، سود می‌جوید و یا از آن روی بر می‌گرداند. همین گزینش است که نشان می‌دهد او ارزش رنج‌هایش را دارد یا نه. در این میان بازگشت به گذشته، باعث دور شدن از واقعیت می‌گردد.

گذرایی زندگی

در گذشته هیچ چیز گم نمی‌شود و همه چیز دست نخورده و پابرجاست. آنچه واقعاً در زندگی از کف می‌رود، امکانات و توانایی‌هاست. هرگاه این امکانات و توانایی‌ها شکوفا تر شوند، به واقعیت پیوسته و جزو گنجینه‌های جاوید بشری خواهند ماند. پس گذرایی و انتقال زندگی از معنای آن نمی‌کاهد. انسان در هر لحظه در حال تصمیم است. تصمیمی برای بهتر شدن یا سقوط. تصمیم برای اینکه اثر ماندگار او در این زندگی چه باشد؟ زنده بودن الزاماً

به معنی زندگی کردن نمی باشد. تعالی خویشتن بدان معناست که نه تنها فرد به دنبال معنایی برای تحقق بخشیدن خود است بلکه به معنای یافتن انسان دیگری برای عشق ورزیدن نیز هست. انسان بودن به معنی ارتباط داشتن در جهت چیزی بجز خود بودن است.

وجدان

وجدان یکی از مفاهیم عمده مورد استفاده ویکتور فرانکل است. او وجدان را همچون نوعی معنویت ناخودآگاه (unconscious spirituality) می داند که همانگونه که اشاره شد از ناخودآگاه غریزی (instinctual unconscious)، که فروید و دیگران بر آن تاکید می کردند، متفاوت است. وجدان فقط مؤلفه‌ای در میان سایر مؤلفه‌ها نیست، بلکه هسته وجود ما و منبع یکپارچگی شخصی ماست.

او صریحاً درباره وجدان می گوید: «انسان بودن عبارت است از مسئول بودن، یعنی مسئولیت وجودی، و مسئول بودن در قبال وجود خودمان».

وجدان امری شهودی و تا حد زیادی شخصی است. وجدان به شخصی واقعی در حال و وضعی واقعی اشاره دارد و نمی توان آن را «قوانین کلی» (universal laws) صرف دانست به این معنی که تا زنده ایم باید زندگی کنیم.

فرانکل به وجدان همچون نوعی «حکمت دل» (wisdom of the heart) یا «خود فهمی هستی شناختی پیشا تأملی» (pre-reflective ontological self-understandig) اشاره می کند که «از تعقل تیز حسّتر است و همواره می تواند خردمندانه باشد. این وجدان است که از آنچه به زندگی های ما معنا می دهد «سر در می آورد».

فرانکل همانند اریک فروم خاطر نشان می سازد که حیوانات غرایزی دارند که آنها را هدایت می کند. در جوامع سنتی، ما سنت های اجتماعی را جایگزین غرایز کرده ایم. امروزه حتی آن را نیز نداریم. بیشتر تلاش ها برای یافتن هدایت در همرنگی با جماعت و پیروی از رسم و رسوم است؛ اما، اجتناب از مواجهه با این واقعیت که ما اکنون آزادیم و مسئولیت انتخاب های خودمان را در زندگی و یافتن معنای خاص خودمان را داریم به نحوی فزاینده دشوار می شود. اما «معنا را باید یافت و نمی تواند داده شود».

معنا به خنده می ماند، او می گوید: «شما نمی توانید کسی را وادار به خندیدن کنید، بلکه باید برای او لطیفه ای تعریف کنید. همین امر در باب ایمان، امید و عشق نیز صادق است. آنها را نمی توان با اراده خود یا شخصی دیگر تحصیل کرد. معنا کشف کردنی است نه جعل کردنی».

معنا واقعیت خود را دارد که مستقل از اذهان ماست. معنا مثل یک تصویر حک شده است، یا مثل «چشم الکترونیکی» است که در آنجا نقطه ای برای دیدن وجود دارد، چیزی مخلوق خیال ما نیست. همیشه نمی توانیم این تصویر یا معنا را حاضر کنیم؛ اما در آنجا هست.

وی می گوید معنا «در وهله نخست پدیده ای ادراکی است». سنت و ارزش های سنتی، بی درنگ از زندگی بسیاری از انسان ها رخت برمی بندند. اما، هنگامی که با مشکلی مواجه می شویم لزومی ندارد که امید خود را از دست بدهیم، چرا که معنا به ارزش های اجتماعی بسته و منوط نیست. بی گمان هر جامعه ای می کوشد تا معناداری را در آداب و رسوم خود خلاصه کند، اما معنا در نهایت برای هر فرد منحصر به فرد و خاص خود اوست.

«آدمی باید مهبّای گوش دادن و متابعت از ده ها هزار فرمان و تقاضاهائی باشد که در پشت ده ها هزار موقعیتی که زندگی فراوی او می نهد، پنهان است». وظیفه هر فرد است که به شکوفایی و پرورش وجدان و یافتن و تحقّق معنای خاص و منحصر به فرد خود کمک کند.

خلاء وجودی

یکی از استعاره های مورد توجه فرانکل، خلاء وجودی (Existential Vacuum) است. اگر معنا عبارت از چیزی است که مطلوب و دلخواه ماست، پس بی معنایی شکاف و خلّائی

در زندگی ما محسوب است. البته هرگاه که خلائی در زندگی داشته باشی چیزهایی برای پرکردن آن هجوم می آورند. فرائکل اظهار می کند که یکی از عیان ترین علائم خلاء وجودی در جامعه امروز ملامت است. وی خاطرنشان می کند که چگونه است که انسان ها اغلب وقتی که بلاخره مجال پیدا می کنند تا آنچه را می خواهند انجام دهند، دست به کاری نمی یازند و در وضعیتی بحرانی گرفتار می آیند؛ دانشجویان پایان هر هفته را به مستی می گذرانند؛ ما هر بعد از ظهر خودمان را غرق در سرگرمی های منفعلانه می کنیم.

وی آن را «روان آزردهی روز تعطیل» (Sunday neurosis) می نامد. از همین روی، می کوشیم تا خلأ وجودی مان را با «چیزی بی ارزش» که رضایتمان را حاصل می کند پر کنیم و امید هم می بندیم که این رضایتمندی در حدّ اعلای خود باشد؛ ممکن است بکوشیم زندگی را از لذت و کام بردن، خوردن بی ضرورت و یا با انجام عمل جنسی عنان گسیخته یا با «زندگی پر تجمل» پر کنیم، یا ممکن است از پی قدرت برویم، خاصه قدرتی که دست آورد موفقیت های مالی است. یا احتمال دارد که زندگی را از خرافات و عمل به عرف و عادات پر کنیم و یا ممکن است این خلأ را مملو از عصبانیت، نفرت و کوشش برای از میان بردن آن چیزی کنیم که می پنداریم به ما صدمه می زند و یا نیز ممکن است که زندگی را با «دور باطل» (vicious cycles) بیمارگونه از قبیل وسواس فکر مدام به آلودگی و پاکی، یا

ترس ناشی از فکر مدام به آلودگی و پاکی، یا ترس ناشی از فکر مدام به موضوعی ترسناک
پر کنیم.

خصلت این دور باطل این است که هر آنچه شخص انجام دهد کافی نخواهد بود. این
دوره‌های باطل بیمارگونه بر چیزی استوار و مبتنی‌اند که فرانکل به آن دلشوره
(anticipatory anxiety) می‌گوید. این دلشوره موجب وقوع اتفاقی می‌شود که
شخص از آن بیم دارد. اضطراب امتحان نمونه آشکار این امر است. اگر بترسید که آزمون‌ها
را ضعیف بگذرانید، اضطراب مانع از این می‌شود که شما از پس آن آزمون بدرآیید و این به
ترس شما از آزمون‌ها می‌انجامد و غیره.

مفهوم شبیه دلشوره، قصد گزاف (مفرط) (hyperintention) است. کوشش بسیار نیز
می‌تواند مانع موفقیت شخص در چیزی شود. یکی از شایع‌ترین نمونه‌ها بی‌خوابی است.
بسیاری از مردم هنگامی که نمی‌توانند بخوابند، تمام سعی خود را به کار می‌برند تا بخوابند؛
غافل از اینکه همین کوشش مفرط موجب بی‌خوابی بیشتر می‌شود. بدین‌سان این دور باطل
تداوم می‌یابد. اگر بدون کوشش و نگرانی از اینکه نمی‌توانند بخوابند با اطمینان و آرامش
خیال از اینکه به زودی به خواب خواهند رفت از بی‌خوابی حتمی نجات پیدا می‌کنند.

شکل سوم تأمل گزاف (مفرط) = (hyperintention) که به معنای «اندیشه بیش از حد زیاد» است. گاهی اوقات شخص انتظار اتفاقی را دارد و همان نیز رخ خواهد داد صرفاً به این دلیل که این اتفاق به باور و نگرش و پیشگویی معطوف به مقصود او بسته است.

در حالیکه در بین افرادی که امروزه در پی کمک روانشناختی هستند، تعداد کسانی که از موقعیت‌های مرزی اردوگاه‌های کار رنج می‌برند اندک‌اند، فرانکل احساس می‌کند مشکلاتی که معلول خلاء وجودی‌اند نه تنها شایع است، بلکه با شتاب نیز در سراسر جامعه شیوع می‌یابند. او این وضعیت را بیماری فراگیر «احساس پوچی» (feeling of futility) می‌نامد و به آن به عنوان تجربه مغاک (abyss=گودال) هم اشاره می‌کند. حتی افراط‌های اقتصادی و سیاسی دنیای امروز را می‌توان از تبعات احساس پوچی دانست.

فرانکل به پژوهشی اشاره می‌کند که ارتباط میان بی‌معنایی و رفتارهایی چون بزهکاری و مصرف مواد مخدر را نشان می‌دهد. او هشدار می‌دهد که خشونت و مصرف مواد مخدر و دیگر رفتارهای منفی که در تلویزیون، سینما و حتی موسیقی ظاهر می‌شود، تشنگان معنا را متقاعد می‌کند که زندگی آنها فقط با تقلید از قهرمان‌هایشان بهبود می‌یابد. به گفته او حتی برخی مسابقات ورزشی نیز پرخاشگری را ترویج می‌کند.

آسیب شناسی روانی

فرانکل جزئیاتی در باب سرچشمه آسیب شناسی‌های روانی گوناگون به ما می‌دهد. برای مثال، ظاهراً اضطراب بر اضطراب وجودی (Existential Anxiety)، یعنی «جراحت وجدان» (the sting of conscience) مبتنی است. فردی که نفهمیده اضطرابش معلول احساس مسئولیت تحقق نیافته او و فقدان معناست، به آن اضطراب، عکس‌العمل نشان می‌دهد و آن را به مشکلات جزئیات زندگی ربط می‌دهد.

برای مثال، شخص خود بیمار پندار (هیپوکندریا: شخصی که علیرغم سالم بودن جسمش خود را دچار بیماری هولناکی می‌داند) اضطرابش را بر بیماری هولناک مبتنی می‌کند. و آن که دچار ترس بیمار گونه (فوبیا: ترس نامتناسب با موقعیت) است بر چیزی متمرکز می‌شود که او را دل نگران گذشته می‌کند، یا کسی که دچار ترس در فضای باز (آگروفوبیا: ترس از مکان‌های شلوغ یا فضای باز) است، اضطرابش را نتیجه جهان بیرون از دردها می‌داند و بیماری که ترس از صحنه و یا اضطراب سخنرانی دارد، بر صحنه یا تریبون متمرکز می‌شود. بنابراین کسی که دچار اضطراب وسواس گونه است منشأ ناراحتی‌اش از زندگی سر در می‌آورد.

وی خاطر نشان می‌سازد که «روان آزرده‌گی گاهی، اما نه همیشه، موجب رفتار ظالمانه با یکی از اعضای خانواده می‌شود یا برای توجیه خود در مقابل دیگران یا در مقابل خود به کار می‌رود». اما هشدار می‌دهد همان‌گونه که دیگران نیز متذکر شده‌اند، این مباحث عمیق‌تر جنبه فرعی و ثانوی دارد.

وسواس فکری-عملی غیراختیاری (obsessive-compulsive disorder) نیز کارکردی مشابه دارد (در کتاب افکار مزاحم بطور کامل شرح داده شده است). شخصی که دچار این آشفتگی است، به رغم پیش‌بینی مردم، فاقد احساس کمال است. برای پیش‌بینی ما اطمینانی تقریبی به انجام کاری ساده به مانند قفل کردن در یک بار به هنگام شب، بسنده است؛ اما شخصی که دچار این آشفتگی است، برای حصول اطمینان چندین بار قفل را امتحان می‌کند. شخص دچار وسواس غیراختیاری، توجه‌اش را بر بخشی از زندگی معطوف می‌کند که در گذشته مشکلاتی را برای او موجب گشته است. در نهایت شخص دچار وسواس غیراختیاری و اضطراب باید معنایی را کشف کند. «به مجرد اینکه معلوم شد که زندگی سرشار و آکنده از معناست، اضطراب بیمارگونه بر چیز دیگری متمرکز نمی‌شود».

فرانکل جنبه وراثتی را در آسیب‌های روانی تصدیق می‌کند. برای مثال، او بر این باور است که افسردگی (depression) بر «پایین‌ترین حد حیاتی»، یعنی بر کاهش انرژی جسمانی

مبتنی است. در سطح روان‌شناختی، فرانکل افسردگی را به «احساس عدم کفایتی مربوط می‌داند که هنگامی که ما به لحاظ جسمی یا روانی با تکلیفی بالاتر از توانمان (**tasks that are beyond our capacities**) روبه‌رو می‌شویم، آن را احساس می‌کنیم. ولی در سطح معنوی، افسردگی را «تنشی می‌داند میان آنچه هست و آنچه باید باشد». در این حالت، گویا شخص اهدافش را دست نیافتنی می‌داند و معنایی برای آینده خود نمی‌یابد. با گذشت زمان، از خود متنفر می‌شود و این تنفر را به دیگران و حتی بر کل بشریت فرافکنی (نسبت دادن احساس یا خصوصیات خود به دیگران) می‌کند. این شکاف و خلاء دائمی میان آنچه هست و آنچه باید باشد، برای او تبدیل به «مغاک شکاف» (**gaping abyss**) می‌شود.

بنا به درک فرانکل، اسکیزوفرنی (**schizophrenia**) نیز ریشه در اختلال جسمانی دارد. در این باب، شخص مبتلا به اسکیزوفرنی (فردی که تفکر منطقی ندارند و دچار توهم است)، خود را بیشتر شیء می‌پندارد تا شخص. اکثر ما، آنگاه که تفکراتی در سر داریم، می‌دانیم که این تفکرات از درون اذهان خود ما برمی‌آیند و ما «مالک» آنها هستیم؛ اما شخص مبتلا به اسکیزوفرنی، بالاجبار تفکرات را خارج از ذهن خود می‌داند و آنها را چون نجوا تلقی می‌کند که از بیرون به ذهن او وارد می‌شود. و ممکن است خود را غیر واقعی بپندارد.

اگرچه لوگوتراپی برای درمان و مرتفع کردن روان‌پریشی (اسکیزوفرنی) طراحی نشده است، با این حال، فرانکل معتقد است که لوگوتراپی در این راه نیز یاری رسان است: با آموزش شخص مبتلا به اسکیزوفرنی به فراموش کردن نجواها و منحرف کردن از توجه مفرط به خود و انزوا، و مقارن با آن، هدایت او به سوی فعالیت‌های معنادار، می‌توان به فرد مبتلا کمک کرد.

یافتن معنا

حال چگونه می‌توانیم معنایی بیابیم؟ فرانکل در باب سه رهیافت گسترده بحث می‌کند.

- رهیافت نخست، یافتن معناست از طریق ارزش‌های تجربی (experiential Values)، یعنی تجربه کردن چیزی یا کسی که آن را ارزشمند می‌دانیم. این رهیافت مشتمل بر حالات اوج‌گیری (تجارب اوج) (Peak-experiences) یا تجارب زیبایی‌شناختی است که مازلو به طرح آنها پرداخت، از قبیل: مشاهده اثر هنری گرانسنگی یا مشاهده شگفتی‌های طبیعت. مهم‌ترین نمونه ارزش‌های تجربی، عشقی است که ما به انسان‌های دیگر می‌ورزیم. از رهگذر این عشق ورزی می‌توانیم به معشوق خود این توانایی را بدهیم که معنای زندگی‌اش را وسعت ببخشد و ما هم با عملی از این دست می‌توانیم معنای مختص به خودمان را وسعت بدهیم.

فرانکل می‌گوید: عشق «هدف نهایی و برترین هدفی است که بشر می‌تواند آرزو بکند». او خاطر نشان می‌کند که در جامعه مدرن، بسیاری کسان عمل جنسی را با عشق مخلوط می‌کنند. عشق شناخت منحصر به فرد بودن دیگری به مثابه فرد است؛ فهمی شهودی از توانایی کامل انسان‌های دیگر. فرانکل بر این باور است که این شناخت تنها در بطن یک رابطه تک‌همسری میسر می‌شود.

— دومین شیوه یافتن معنا از طریق ارزش‌های خلاقانه (creative Values)، یا به تعبیر او، از طریق «انجام دادن کار» است. این همان ایده وجودی سنتی است که شخص از طریق درگیر شدن در برنامه‌ها و نقشه‌هایش، یا به تعبیر بهتر، در برنامه زندگی خودش به معنا می‌رسد. این شیوه مشتمل بر خلاقیتی است که در هنر، موسیقی، نویسندگی، اختراع و غیره، مشاهده می‌شود. فرانکل خلاقیت را (همچون عشق) کارکرد ناخودآگاه معنوی، یعنی وجدان، می‌داند.

وی نمونه‌ای جالب در اختیار ما می‌نهد: ما مورد ویولونیستی را می‌شناسیم که همواره تلاش می‌کند حتی الامکان آگاهانه بنوازد. از به دوش انداختن ویولونش تا جزئیات پیش پا افتاده، او می‌خواهد هر چیزی را آگاهانه انجام دهد و با تمرکز کامل اجرا کند. این به شکست

هنری کامل می‌انجامد. فرد باید اعتمادش را به ناخودآگاه برگرداند، از این طریق که موجب شود او دریابد که ناخودآگاهش چه میزان بیشتر از خود آگاهش استعداد موسیقی دارد.

— سومین شیوه یافتن معنا، شیوه‌ای است که غیر از فرانکل معدود افرادی از آن سخن گفته‌اند: ارزش‌های نگرشی (attitudinal Values). ارزش‌های نگرشی مشتمل‌اند بر فضایی چون شفقت، شجاعت، شوخ طبعی و غیره. اما مشهورترین نمونه‌ای که فرانکل می‌آورد، عبارت است از یافتن معنا از طریق رنج بردن. وی مثالی می‌زند درباره یکی از مراجعانش؛ دکتری که همسرش فوت کرده است. او شدیداً سوگوار همسرش بود. فرانکل از وی می‌پرسد: «اگر تو اول مرده بودی همسرت چه وضعی داشت؟ دکتر پاسخ داد که برای او به نحو غیر باوری دشوار می‌بود. سپس، فرانکل خاطر نشان می‌کند که بدان سبب که ابتدا او (همسر دکتر) مرده است، وی از آن رنج معاف شده است؛ اما اکنون او باید با زنده ماندن و سوگواری برای همسرش بهای آن را بپردازد. به دیگر سخن، سوگواری بهایی است که ما برای عشق می‌پردازیم. برای این دکتر، دیدگاه جدیدش به مرگ همسر و درد خودش معنا داد که به نوبه خود اجازه داد تا او با آن سر کند. با معنا می‌توان رنج را با متانت تاب آورد. فرانکل متذکر می‌شود که اشخاص به شدت بیمار، اغلب فرصتی برای تحمل شجاعانه رنج ندارند و بدین‌سان مانع از بروز نوعی آرامش و وقار در خود می‌شوند.

فرانکل در کتاب انسان در جستجوی معنا می‌گوید: «هر چیزی را می‌توان از انسان گرفت؛ اما یک چیز را نه: آخرین آزادی‌های انسان برای برگزیدن نگرش خود در هر شرایطی؛ آزادی انتخاب راه خویش را».

تأثیر جملات نیچه

بعضی کلمات هستند که قدرت تغییر دنیای ذهنی آدم‌ها را دارند. فریدریش نیچه (۱۸۴۴-۱۹۰۰) یکی از این فرمانروایان قادری است که افسار به اسب سرکش قلم زده و جملاتی ماندگار آفریده که در طی سال‌ها از قدرت و تأثیرش کاسته نشده. دو جمله معروفش:

«هر کس که چرایی زندگی را یافته باشد با هر چگونگی خواهد ساخت.» و «هر آنچه تو را نگوید باعث قوی‌تر شدن تو می‌شود.» به قدری تأثیرگذار بود که شالوده اصلی مکتب ویکتور فرانکل، بنیانگذار معنا درمانی و نویسنده کتاب معروف انسان در جستجوی معنا، بر این دو جمله استوار شد. خود نیچه در مورد جملات ماندگار هم جمله زیبایی دارد بدین شرح که «یک جمله قصار خوب، از دندان زمان سخت‌تر است و هزاره‌ها از پای در نمی‌آورندش بلکه خوراک همه زمان‌هاست. پس پارادوکس (تضاد) ادبیات است، فناپذیر در میانه تغییر. خوراکی همواره ارزشمند است چون نمک که هرگز طعمش را از دست نمی‌دهد».

دهد.» و طعم واژه های نیچه بعد از گذشت بیش از یک قرن از مرگش هنوز تازه است و عصای محکم و مطمئنی برای در راه ماندگان برای بلند شدن و ادامه مسیر خاص هر کس است.

ارکان خودباوری

خودباوری یعنی تمایل مابه اینکه درمواجهه بامشکلات اساسی زندگی، خود را فردی شایسته و لایق شادی ها بدانیم. و هر فرد برای کشف معنای منحصر بفرد زندگی اش نیاز دارد تا به خود باوری برسد. اصولی که ما را در رسیدن به خودباوری یاری می کنند عبارتند از:

— آگاهانه زیستن : احترام گذاشتن به واقعیت ها بدون طفره رفتن یا انکارکردن آنها و شناختی کامل از دنیای درون و برون خویشتن.

— خویشتن پذیربودن : پذیرفتن وآزمون بدون انکار و رد واقعیات، افکار، احساسات و اعمال، احترام گذاشتن و دلسوزی به خودحتی در زمانی که بعضی از اعمال و احساسات مان مورد پسند دیگران نیست.

– خودمسئولی : اعتقاد به این واقعیت که ما مسؤول اعمال خود هستیم و باید منبع نهایی

کامیابی خود باشیم و برای خود شادی به ارمغان بیاوریم.

– خودتأکیدی : احترام گذاشتن به خواست ها و نیازهای خود و تلاش برای یافتن راههایی

برای بیان آن‌ها به صورتهای مختلف و همچنین به معنای رفتاری احترام آمیز نسبت به خود

هنگام برخورد با دیگران.

– هنرمند زیستن : به عهده گرفتن مسؤولیت و مشخص کردن اهداف و آرمانهای خود و

انجام دادن کارهایی که به اتمام موفقیت آمیز آنها کمک می کند.

– با صداقت زیستن : به معنای وفاداری به اصول رفتاری در عمل و هماهنگی بین آنچه می

دانیم و آنچه ادعا می کنیم و آنچه انجام می دهیم و نیز عمل به قولها و انجام دادن تعهدات.

اینها ارکانی هستند که خود باوری را در ما افزایش می دهند . هرچه خودباوری در ما بیشتر

باشد، محرک درونی ما برای عقایدمان قویتر خواهد بود و انگیزه بیشتری برای کشف معنا در

زندگی خواهیم داشت. و هرچه خودباوری ما کمتر باشد نیاز به اثبات وجود در ما مهم

تر جلوه می کند و روابط ما به میزان بیشتر غبار آلود و ریا کارانه خواهد بود.

فهرست منابع

- فرانکل، ویکتور. ترجمه دکتر نهضت فرنودی، مهین میلانی (۱۳۸۰). انسان در جستجوی معنی، معنی درمانی چیست. چاپ یازدهم، تهران: انتشارات درسا.
- فرانکل، ویکتور امیل. محمدپور، احمد رضا (۱۳۸۶)، فرادیدی بر روانشناسی و رواندرمانی وجودی. تهران: نشر دانژه.
- فرانکل، ویکتور امیل. ترجمه مصطفی تبریزی و علی علوی نیا (۱۳۷۱)، فریاد ناشنیده برای معنا، نشر یادآوران.
- فرانکل، ویکتور امیل. ترجمه فرخ سیف بهزاد (۱۳۶۶). پزشک و روح. تهران: نشر ویس.
- بوئری، جرج. ترجمه مسعود فریامنش (۱۳۸۵). نگاهی به آرای ویکتور فرانکل: رنج، اما زیستن.
- دوآن، شولتس. روانشناسی کمال، الگوی شخصیت سالم. ترجمه گیتی خوشدل. تهران: نشر نو، ۱۳۶۹.

English Reference

Psychotherapy and Theology. New York: :Frankl, V. E. (1975). The Unconscious God
Simon and Schuster. (Originally published in 1948 as Der unbewusste Gott.
.Republished in 1997 as Man's Search for Ultimate Meaning

Nelson-Jones, Richard. (2001). Theory and Practice of counselling & Therapy. London
and New York: Continuum.