

## معنا درمانگری فرانکل در نگاه تحلیلی و نقد

مجتبی حیدری

(دانش‌آموخته حوزه علمیه و کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی)

### چکیده

«معنا درمانگری» یک مکتب روان‌درمانگری است که توسط عصب‌شناس و روان‌پزشک اهل وین، ویکتور امیل فرانکل، بنیان گذاشته شد. فرانکل، که یک روان‌شناس وجودگراست، به منظور کامل کردن دو بعد تن و روان، بعد روحانی را به آن دو بعد افزود. از خلال این بعد است که قابلیت انسانی برای فاصله‌گیری از خود و از خود فراروندگی تحقق می‌یابد. معناجویی یک کوشش اساسی انسان است که به رضایت درونی می‌انجامد. در واقع، این مشوق نیرومند است که انسان را در کنار آمدن با - حتی - سخت‌ترین شرایط یاری می‌دهد. اگر معناجویی تحریف گردد یا ارضا نشود ممکن است به ناکامی وجودی یا حتی روان‌آزردگی معنازاد (نوژنیک) بینجامد. معنا می‌تواند از راه‌های گوناگون، یعنی از طریق ارزش‌های خلاق، ارزش‌های تجربی، و ارزش‌های نگرشی تحقق یابد. (ارزش‌های نوع اخیر در هنگام مواجهه با رنج‌های پایدار مطرح می‌شوند.) سرانجام، رضایت حتی ممکن است در رنج کشیدن انسان یافت شود. از چشم‌انداز انسان‌شناختی، روش‌های درمانگری جدیدی مانند قصد متضاد، عدم توجه، سازگاری نگرشی و آموزش حساس شدن برای معنا ارائه می‌شوند. مهم‌ترین ایراد بر نظریه فرانکل، داشتن نگاه زمینی و این جهانی به انسان و غفلت از حیثیت واقعی وجود انسان یعنی روح، مقتضیات و نیازهای آن است.

**کلیدواژه‌ها:** معنا درمانگری، روان‌شناسی وجودی، ناکامی وجودی، روان‌آزردگی معنازاد.

## مقدمه

فرانکل (V.E. Frankl) یکی از شاخص‌ترین روان‌شناسان وجودی شناخته می‌شود و دیدگاه «معنا درمانگری»<sup>(۱)</sup> وی در قالب مکتب «روان‌شناسی وجودی»<sup>(۲)</sup> قابل بررسی است. از این‌رو، پیش از پرداختن به نظریه فرانکل، معرفی اجمالی مکتب «روان‌شناسی وجودی» مناسب به نظر می‌رسد:

## روان‌شناسی وجودی

واژه «existential» (وجودی) برگرفته از واژه لاتین «ex sistere» و در لغت، به معنای پدیدار شدن یا آشکار بودن است. روان‌شناسان وجودی با تأکید بر آن، به دنبال شناخت انسان نه به عنوان یک موجود ثابت و ایستا، بلکه به عنوان موجودی همواره در حال شدن و پدید آمدن هستند.

فلسفه «وجودی»<sup>(۳)</sup> که زیربنای روان‌شناسی وجودی است، در اواسط قرن نوزدهم با فیلسوف و نظریه‌پرداز دانمارکی سورن کی‌یرکگارد (Kierkegaard) آغاز شد. وی بر این عقیده بود که تنها از طریق «وجود» می‌توان به کشف دانش نایل آمد و وجود قابلیت تحویل دیگری را ندارد. کی‌یرکگارد معتقد بود: واقعیت را نمی‌توان در عالم انتزاع یافت، بلکه فقط باید در «وجود» به دنبال آن بود. در مقابل این سخن رنه دکارت (Descartes)، که «من فکر می‌کنم، پس هستم»، کی‌یرکگارد اظهار داشت: «من وجود دارم، پس فکر می‌کنم». پس وجود مقدم بر ماهیت است.<sup>(۴)</sup>

به طور کلی، وجودگرایی نهضتی بود که تلاش می‌کرد به طور جدی با مسائلی که در فلسفه از آنها غفلت شده است، برخورد کند. فلسفه سنتی غربی تقریباً تنها بر

مسائل مابعدالطبیعه «بودن»، جوهر وجود، و بر جهان عینی خارجی تمرکز داشت و با مسائل پراهمیتی همچون معنای زندگی، رنج و مرگ و مسائل انسانی مهم دیگر، به طور جدی برخورد نکرده، از کنار آنها گذشته بود و انسان با تجارب روزمره و مسائل خاص فردی‌اش و تمام مسائل اساسی وجود، در تحقیقات فلسفی به کناری نهاده شده بود. فلسفه وجودی در مقابل این نقص قیام کرد و توجه را بر انسان و مسائل مربوط به وی به عنوان موجودی که در ارتباط با محیط خویش زندگی می‌کند، متمرکز کرد و بر ارتباط انسان با جهان و با دیگران عنایت خاصی مبذول داشت.<sup>(۵)</sup> مضامینی همچون انسان و اصالت وجود او، آزادی، اختیار، مسئولیت، غربت، یأس، تناهی، مرگ و بحران‌های انسان در دنیای مدرن و... از واژه‌ها و مفاهیم پرتکرار در آثار این فیلسوفان است.<sup>(۶)</sup>

با اندکی تسامح می‌توان برخی مضامین و عناصر خانواده مشترک فلسفه وجودی را به قرار ذیل برشمرد:

۱. نقطه عزیمت و محور کاوش‌های فلسفی در این تفکر، «وجود انسان» است. بر خلاف بیشتر فلسفه‌های سنتی که عمده‌اهتمامشان بر هستی است، این فلسفه همه مسائل و مباحث و حتی مسائل کلامی و دینی را حول محور انسان مطالعه می‌کند. نکته کلیدی درباره این فلسفه این است که اساساً واژه «Existence» (= وجود) در این فلسفه به معنای وجود انسان به کار می‌رود و برای اشاره به «وجود» به طور مطلق از واژه Being استفاده می‌شود. یکی از ویژگی‌های اگزیستانس (انسان) این است که بر خلاف حیوان و گیاه، همواره رو به تعالی و پویایی و برون‌جهنده است. اگزیستانسیالیست‌های خداپرست، وجود

معرفت‌شناسی بر فلسفه جدید انداخته است، وقعی نمی‌گذارند. در واقع، بیشتر فلسفه‌های وجودی، شورشی علیه فلسفه سوپژکتیویسم<sup>(۸)</sup> محسوب می‌شوند. به عبارتی، سنت نافذی که در دوران جدید دکارت و کانت پی ریخته شد، و مبنای آن بر تفکیک میان اذهان و اعیان - یا فاعل شناسا و موضوع شناسایی - است، مورد هجمه بسیاری از این فیلسوفان است.

۴. معمولاً سلوک فلسفی این متفکران به روشی فردگرایانه است. ترویج فردگرایی در این فلسفه، در واقع گریزگاهی است برای آزادی و رهایی از تحمیل‌های طاقت‌کوب اجتماع و معیارهای سخت و صلیبی که در دوران مدرن - به رغم شعار آزادی - آزادی‌های فرد را تهدید کرده‌اند. به عقیده این فیلسوفان، جامعه آرای خود را بر انسان تحمیل می‌کند و وجود اصیل او را در این هم‌رنگی با جماعت در معرض زوال قرار می‌دهد و بعکس، آزادی و خلاقیت و کنش - که مترادف با وجود داشتن و عین ارزش است - تنها راه رسیدن به تعالی است.<sup>(۹)</sup> روان‌شناسی «وجودی»، که ریشه در نهضت فلسفی «وجودگرایی» دارد، در مقابل رویکردهایی قرار دارد که نگاهی کاهش‌گرایانه به انسان دارند. روان‌شناسی علمی درمان‌جویان را یک سلسله اشیا تلقی می‌کند، نه انسان. روان‌شناسی وجودی این جدایی ذهن - عین را رد می‌کند و به جای پرداختن به ماهیت انسان - امر انتزاعی‌ای که محور روان‌شناسی علمی سنتی گشته است - بر وجود انسان تمرکز می‌کند. از نگاه روان‌شناسی وجودی، ماهیت انسان همان وجود اوست.<sup>(۱۰)</sup>

در سال ۱۹۶۳، جیمز بوگنتال (James Bugenthal)، رئیس (وقت) انجمن آمریکایی روان‌شناسی انسان‌گرا،<sup>(۱۱)</sup> پنج نکته اساسی دیدگاه وجودی را این‌گونه خلاصه کرد:

آدمی را در تعالی به سوی خدا می‌جویند و چهره‌های الحادی این مکتب، وجود او را در تعالی، یا به تعبیر بهتر، در برون جستتن به سوی نیستی.

این انسان هیچ ماهیت عام و کلیتی ندارد و بر خلاف اشیای دیگر، هر فرد انسانی ماهیتی مختص به خود دارد. پس تعریف فیلسوفان گذشته از انسان به «حیوان ناطق»، یک سعی ساده‌اندیشانه بیشتر نبوده است. تعریف هر فرد انسانی در انتخاب‌ها و اختیارهای او نهفته است.

ویژگی دیگر وجود (وجود انسان)، اصالت داشتن آن است. وجود اصیل، وجودی است که عوامل و اجبارهای بیرونی نتوانند خودشان را بر او تحمیل کنند. اما انسان موجودی است که می‌تواند بین اصیل ماندن و از دست دادن اصالت خود دست به انتخاب بزند.

۲. فیلسوف وجودی به شدت از عقل‌گرایی محض<sup>(۷)</sup> پرهیز می‌کند. انسان به عقیده او تنها خرد ناب نیست، بلکه موجودی است که احساس، اراده و غریزه دارد و فلسفیدن او نه فقط از عقل، بلکه از تمامت وجودش آبخور می‌گیرد. اگزیستانسیالیست‌ها - به رغم تاریخ تفکر فلسفی - از استدلال‌ورزی‌های انتزاعی و کلی و مباحث منطقی و معرفت‌شناختی روی می‌گردانند و حرکت فلسفی خود را از واقعیت‌های خارجی و مواجهه مستقیم با این واقعیت‌ها عبور می‌دهند. از همین روست که زیست عاطفی انسان، مورد اهتمام و التفات فراوان این فلسفه است. انسان به همان میزان که فاعل شناخت است، مبدأ کنش و مرکز احساس نیز هست. احساسات باطنی نیز همانند حواس ظاهری و عقل می‌توانند از واقعیت‌های خارجی و عینی‌ای حکایت کنند که بر ما تأثیری وارد کرده‌اند.

۳. به طور کلی، این فیلسوفان به سلطه‌ای که مباحث

استادی روان پزشکی و بیماری‌های اعصاب دانشگاه وین. (۱۳)

فرانکل مؤسس مکتب سوم وین و پایه‌گذار «معنا درمانگری» و از پیش‌گامان روان‌شناسی وجودگراست. وی کتاب‌های متعددی به رشتهٔ تحریر درآورده است که از آن میان، می‌توان به این کتاب‌ها اشاره کرد: *انسان در جست‌وجوی معنا*؛ (۱۴) *پزشک و روح: از روان درمانگری تا معنا درمانگری*؛ (۱۵) *معناجویی: مبانی و کاربردهای معنا درمانگری*؛ (۱۶) و *انسان رنج دیده: مبانی انسان‌شناختی روان درمانگری*. (۱۷)

فرانکل در زمان دانشجویی، روان تحلیلگری فروید را مطالعه کرده بود و بعدها به عضویت حلقهٔ آلفرد آدلر (Alfred Adler)، بنیانگذار روان‌شناسی «فردنگر» درآمد. فرانکل دستاوردهای بنیادین آن دو را ارج می‌نهد، اما بر این اعتقاد بود که نظریه‌های آنان با برخی از ابعاد انسان سر و کار دارد و نه با انسان به عنوان یک کل یکپارچه که شامل بعد روحانی (۱۸) به عنوان بعد اصلی وجود انسان است. این کار در عمل، ممکن است به درمان نامناسب بیمار، که از خلال یک دیدگاه کاهش‌گرایانه، به امور روان‌پوشی و نیروهای زیستی تقلیل یافته است بینجامد. فرانکل از طریق توجه به بعد روحانی، در صدد انسانی کردن مجدد رشتهٔ پزشکی و روان درمانگری بود. در درون بعد روحانی، پدیده‌هایی رخ می‌دهند که برای بهبودی بیمار، از اهمیت بسزایی برخوردارند. درمانگر موظف است بیمار را در درک آزادی شخصی - نه جبری‌نگری - یاری دهد و از این طریق، شخص را از مسئولیت خود در شکل‌دهی به مسیر زندگی‌اش، آگاه کند. سؤال‌های مربوط به معنا و ارزش‌ها از خلال این جنبهٔ وجود انسان، مطرح می‌شوند.

۱. افراد چیزی غیر از مجموع اعضایشان هستند و نمی‌توان آنها را از طریق مطالعهٔ علمی پاره‌کارکردها شناخت.

۲. وجود انسان‌ها در یک موقعیت انسانی نمایان می‌شود و نمی‌توان افراد را از طریق پاره‌کارکردهایی که تجربهٔ بین شخصی را نادیده می‌گیرند، شناخت.

۳. انسان‌ها موجودات آگاهی هستند و نمی‌توان آنها را از طریق روان‌شناسی، که خودآگاهی مداوم و دارای لایه‌های متعدد را قبول ندارد، شناخت.

۴. انسان‌ها دارای اختیار هستند و تماشاگرانِ صرف وجود نیستند.

۵. انسان‌ها از روی قصد و عمد عمل می‌کنند و دارای هدف، ارزش و معنا هستند. (۱۲)

### نگاهی به زندگی فرانکل

ویکتور امیل فرانکل (۱۹۰۵-۱۹۹۷) عصب‌شناس و روان‌پزشک اهل وین (اتریش)، در سال ۱۹۰۵ به دنیا آمد و در همان شهر، تحصیلات دانشگاهی خود را در رشتهٔ پزشکی و فلسفه تا اخذ دکترا ادامه داد. او از سال ۱۹۴۲ تا ۱۹۴۵، به جرم یهودی‌بودن، در اردوگاه‌های کار اجباری «آشویتس» و «داخائو»، که آلمان‌ها در طول جنگ جهانی دوم بنا کرده بودند، به سر برد و شدیدترین سختی‌ها و فشارهای جسمی و روحی را تحمل کرد و آن‌گاه که از اردوگاه‌های رهایی یافت، دریافت که همهٔ اعضای خانواده‌اش توسط نازی‌ها از میان رفته‌اند.

از جمله مشاغل که فرانکل بر عهده داشته است، می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: ریاست بخش نورولوژی (بیماری‌های اعصاب) بیمارستان «پلی‌کلینیک وین»، ریاست شاخهٔ روان‌درمانی جامعهٔ پزشکی اتریش، و

### ابعاد وجود انسان در نگاه فرانکل

فرانکل برخلاف دیگر صاحب‌نظران و روان‌شناسان، که وجود انسان را متشکّل از دو بعد جسمانی و روانی می‌دانند، اعتقاد داشت: لازم است به این دو بعد، بعد سومی را نیز اضافه کرد و آن بعد روحانی وجود انسان است.

علی‌رغم غفلت روان‌شناسانی از قبیل فروید (S. Freud)، یونگ (K. Yung) و آدلر از بعد «روحانی»، این بعد مهم‌ترین بخش وجود انسان را تشکیل می‌دهد و لازم است با نگاه ویژه‌ای به آن نگریست و نیازها و خواسته‌های آن را مدّ نظر قرار داد.

بعد روحانی موضوع اصلی رویکرد معنا درمانگری است. در حالی که انسان در مورد ابعاد جسمانی و روانی‌اش، منفعل است، از طریق بعد روحانی، می‌تواند بر آن دو غلبه کند و به همین دلیل است که می‌تواند فعالانه مداخله نماید و تغییر و شکل‌گیری را می‌پذیرد.

معنا درمانگری به بیمار نشان می‌دهد که هنوز توانایی‌های ناشناخته‌ای دارد که می‌تواند برای بهبودی و رشد شخصی‌اش، به کار گیرد. مسئله کنار گذاشتن جنبه‌های جسمانی و روانی نیست، بلکه مسئله این است که انسان باید از آن ابعاد فراتر رود و به چشم‌انداز دیگری، که از آن به گونه متفاوتی به خود بنگرد، دست یابد. به همین دلیل، فرانکل خود، معنا درمانگری را «اوج روان‌شناسی» (۱۹) (۲۰) نامید. بعد روحانی فراتر از ابعاد دیگر انسانی و سازنده شخصیت اوست. (۲۱) اما همان‌گونه که کودک نسبت به «من» خود، آگاه می‌شود، انسان رشد یافته نیز باید نسبت به بعد روحانی‌اش آگاه گردد. در این فرایند، او همچنین درخواهد یافت که از توانایی مشاهده، تصمیم‌گیری و عمل برخوردار است. به

طور کلی، همه پدیده‌های انسانی که در دنیای حیوانات یافت نمی‌شوند، از خلال بعد روحانی مطرح می‌شوند. (۲۲)

### آزادی و مسئولیت انسان در نگاه فرانکل

فرانکل همانند سایر وجودگرایان، به شدت طرفدار آزادی و اختیار انسان بود و اعتقاد داشت در این نظریه، که «انسان چیزی نیست مگر حاصل عوامل زیستی، روانی، و اجتماعی، و یا انسان محصول توارث و محیط است»، خطری عظیم نهفته است. از دید فرانکل، چنین نظریه‌ای انسان را دستگاهی خودکار معرفی می‌کند و به ماهیت واقعی او توجهی ندارد. میدان آزادی انسان محدود است و آزادی او در انتخاب شرایط و عوامل نیست، بلکه او از این آزادی و اختیار برخوردار است که در برخورد با شرایط، چه واکنش و برخوردی داشته باشد. (۲۳)

فرانکل، نظریه روان‌تحلیلگری را به دلیل تأکید بیش از حد بر غریزه جنسی، نادرست و سزاوار ملامت می‌داند؛ اما به نظر او آنچه نادرست‌تر و خطرناک‌تر است، جانب‌داری از جبر مطلق و نادیده گرفتن آزادی و قدرت انسان در مواجهه با شرایط و حوادث زندگی است. انسان موجودی محدود نیست که رفتار او در قالب شرایط قابل پیش‌بینی باشد، بلکه او در هر لحظه تصمیم می‌گیرد که تسلیم شرایط بشود یا ایستادگی کند.

بر مبنای همین اصول است که هر انسانی این آزادی را دارد که در هر لحظه تغییر کند و بنابراین، شخصیت هر فرد اساساً غیر قابل پیش‌بینی باقی مانده است. هر پیش‌بینی بر شرایط زیستی، روانی و اجتماعی مبتنی است، ولی یکی از ابعاد و ویژگی‌های وجودی انسان توانایی او برای غلبه بر این شرایط و فراتر از آنهاست. بر

عرضه می‌کند... [اساساً] انسان آن کس نیست که می‌پرسد...، بلکه کسی است که این سؤال از او می‌شود... انسان می‌باید با پاسخ دادن به زندگی، جوابی برای زندگی بیابد. او با مسئول بودنش، باید پاسخ دهد. (۲۸) انسان بودن به معنای جواب دادن به این نداست. اما چه کسی ندا درمی‌هد؟ به چه کسی بشر لبیک می‌گوید یا باید بگوید؟ این سؤالات را نمی‌توان با معنا - درمانگری جواب داد. این خود فرد است که باید به این سؤالات جواب بدهد. پاسخ دادن ضروری است، خواه در امتداد خطوط خداپرستی یا بی‌خدایی. (۲۹) بر عهده خود فرد است که تصمیم بگیرد در برابر چه کسی و چه چیزی تا چه حد مسئول است و در برابر وظیفه‌ای که زندگی بر عهده او نهاده پاسخگوی کیست؟ پاسخگوی جامعه یا وجدان خویش؟ بیشتر مردم خود را مسئول و پاسخگوی خداوند می‌دانند و بر این باورند که این خداوند است که این مسئولیت را برایشان تعیین کرده است. (۳۰)

### پدیده‌های روحانی مؤثر بر سلامت آدمی

دو تا از پدیده‌های روحانی در معنا درمانگری و سلامت انسان از اهمیت ویژه برخوردارند و ویکتور فرانکل بارها به آنها پرداخته است: توانایی از خود فاصله‌گیری (۳۱) و از خود فراروندگی. (۳۲) قابلیت «از خود فاصله‌گیری» به شخص اجازه می‌دهد تا در مقابل یک موقعیت یا در مقابل خود ایستادگی کند. فرانکل می‌نویسد:

به واسطه این قابلیت، انسان قادر است خود را نه تنها از یک موقعیت، بلکه از خود نیز جدا کند. او می‌تواند دیدگاه خود را حتی نسبت به خود برگزیند. با این کار، او در واقع، در قبال شرایط و تعیین‌کننده‌های جسمی و روانی موضع‌گیری می‌کند. از این زاویه، مشخص

این اساس، انسان در نهایت، به «از خود فراروندگی» تحقق می‌بخشد؛ زیرا انسان اصولاً موجودی «از خود فرارونده» است. (۲۴)

نتیجه مستقیم صاحب اراده و قدرت انتخاب بودن، مسئول بودن است. در واقع، مسئول بودن، روی دیگر مختار بودن و آزاد بودن است.

آزادی تمام سخن و واپسین کلام نیست، بلکه تنها نیمی از کل حقیقت و جنبه منفی آن است. نیمه دیگر و بعد مثبت آن، مسئولیت‌پذیری است. اگر آزادی با مسئولیت‌پذیری همراه نشود، ممکن است در معرض سقوط و انحطاط تا حد خودکامگی و استبداد محض پیش رود. با چنین نگرشی، نه انکار جنبه‌های جبری و مکانیکی رفتار بشر لازم می‌آید و نه سلب اختیار و آزادی او در واقعیت به منظور فائق آمدن بر او ضرورت می‌یابد. (۲۵)

پس انسان بودن به معنای مسئول بودن است، به طور وجودی مسئول بودن، مسئول بودن هر کس برای بودن خودش. (۲۶) مسئول بودن، که حقیقت وجود انسان را تفسیر می‌کند، با خود مکلف بودن را به همراه می‌آورد. هر یک از ما دارای وظیفه و رسالتی ویژه در زندگی است که می‌بایست بدان تحقق بخشد. او در انجام این وظیفه و رسالت، جان‌شینی ندارد و زندگی قابل برگشت نیست. (۲۷)

به بیان دیگر، انسان در انجام این رسالت و وظیفه‌ای که بر دوشش نهاده شده، وحید و یگانه است. هیچ کس نمی‌تواند کار او را انجام دهد و از این رو، هیچ کس جای او را پر نمی‌کند.

اگر ما مسئولیم جا دارد پرسیم چه کسی از ما سؤال می‌کند؟ و ما پاسخگوی که باید باشیم؟ فرانکل پاسخ می‌دهد: این خود زندگی است که این سؤال را به انسان

می‌شود که انسان در شکل‌دهی شخصیت خود، آزاد و مسئول هر کاری است که درباره خود می‌کند. نکته مهم، نه ویژگی‌های شخصیتی یا سائق‌ها و غرایز - فی نفسه - بلکه موضع ما در قبال آنهاست. توانایی ما در این موضع‌گیری آن چیزی است که ما را انسان می‌کند. (۳۳)

تنها از طریق پدیده روحانی «از خود فاصله‌گیری» است که انسان می‌تواند به نحو مؤثری بر اضطراب‌ها، وسواس‌ها، تجارب آسیب‌زا و حوادث مقدر غلبه کند و از خود انسانی سالم بسازد.

توانایی روحانی دیگر، که فرانکل آن را یک ویژگی اساسی وجود انسان قلمداد می‌کند، «از خود فراروندگی» است. فرانکل در توضیح این توانایی می‌نویسد:

با طرح «از خود فراروندگی»، این واقعیت انسان‌شناختی بنیادین را متذکر می‌شوم که انسان بودن یعنی: حرکت مداوم به سوی فراتر از خود؛ به سوی چیزی که دقیقاً همان خود کنونی نیست، به سوی چیزی یا کسی، به سمت یک معنا که احتمالاً توسط یک فرد تحقق می‌یابد، یا به سوی یک فرد هم‌نوع که در خارج با او مواجه می‌شویم. تنها به میزانی که فرد خود را به شیوه‌ای از این دست تعالی می‌بخشد، استعدادهای خود را در وصول به یک هدف یادوست داشتن دیگری به فعلیت می‌رساند. (۳۴)

در مقابل، اگر معنای زندگی در زندگی است - هدفی که سبب احساس رضایت و خرسندی می‌شود - در این صورت، ناکامی در معناجویی، چیز کم‌اهمیتی نخواهد بود. اگر یک موضوع مربوط به معنا، که مناسب موقعیت شخص باشد یافت نشود و وی به دلیل فقدان این معنا در رنج باشد، این وضعیت به «ناکامی وجودی» (۳۸) خواهد انجامید. «ناکامی وجودی» به خودی خود، ماهیت مرضی ندارد، اما پدیده کاملاً شایعی است که انسان‌ها با آن مواجهند. انسان‌ها به صورت طبیعی، برای غلبه بر این پوچی درونی، برانگیخته می‌شوند.

اما این احساس بی‌معنایی در خلال یک ناکامی

توانایی روحانی دیگر، که فرانکل آن را یک ویژگی اساسی وجود انسان قلمداد می‌کند، «از خود فراروندگی» است. فرانکل در توضیح این توانایی می‌نویسد:

با طرح «از خود فراروندگی»، این واقعیت انسان‌شناختی بنیادین را متذکر می‌شوم که انسان بودن یعنی: حرکت مداوم به سوی فراتر از خود؛ به سوی چیزی که دقیقاً همان خود کنونی نیست، به سوی چیزی یا کسی، به سمت یک معنا که احتمالاً توسط یک فرد تحقق می‌یابد، یا به سوی یک فرد هم‌نوع که در خارج با او مواجه می‌شویم. تنها به میزانی که فرد خود را به شیوه‌ای از این دست تعالی می‌بخشد، استعدادهای خود را در وصول به یک هدف یادوست داشتن دیگری به فعلیت می‌رساند. (۳۴)

در راه دست‌یابی به از خود فراروندگی، فرد در جهت کامل کردن قابلیت انسانی‌اش، با خود دست و پنجه نرم کرده، از هر خودمحوری روان‌آزرده‌واری اجتناب می‌نماید. این امر در سلامت روان‌شناختی او از اهمیت بسیاری برخوردار است.

### معناجویی؛ رمز سلامت انسان

نیروهای انگیزشی گوناگونی از قبیل شهوت‌طلبی

به خود می‌گیرد و از آن به «روان‌آزردگی معنازاد» تعبیر می‌کند. برای مثال، افسردگی می‌تواند علت زیست‌شناختی داشته باشد که به آن «افسردگی درون‌زاد»<sup>(۴۴)</sup> می‌گویند. در این مورد، معنا درمانگری نمی‌تواند گزینه درمانگری باشد. اما اگر افسردگی ریشه در مسائل حل نشده درون سطح روحی داشته باشد در این صورت، مداخله درمانی باید یک مداخله معنا درمان‌گرانه باشد. البته این سخن روان‌درمانگری و معنا درمانگری همزمان را نفی نمی‌کند.

«روان‌آزردگی معنازاد» حتی ممکن است به مشکلات جسمی بینجامد و درمانگر باید با شناخت ریشه اصلی بیماری جسمی، به درمان بیمار اقدام کند. برای مثال، علت مشکلات معده و بی‌خوابی روان‌آزرده‌وار یک بیمار، یک دو راهی ارزشی، یک مسئله مربوط به وجدان، و به تعبیر دیگر، یک مشکل روحی است. بیمار از شغل خود راضی نیست و احساس می‌کند دیگر نمی‌تواند با آن کنار بیاید. از سوی دیگر، به دلیل آنکه باید هزینه خانواده‌اش را تأمین کند، مجبور است به این شغل ادامه دهد. او نیاز به ادامه این شغل را درک می‌کند، اما قادر نیست معنایی بیابد که او را به ادامه آن متقاعد کند. از این‌رو، به تنش‌های درونی و به دنبال آن، به مشکلات معده و بی‌خوابی مبتلا می‌شود.

در اینجا، وظیفه درمانگر آن است که تعارض ارزش‌ها و نیز دلایل گوناگونی را له یا علیه تغییر شغل آشکار کند. این امر بیمار را در کشف دلایل جدید دیگر و بررسی و ارزیابی آنها توانا می‌سازد. او اکنون قادر خواهد بود با نگاهی جدید، که آرامش و سلامت بیشتری را به دنبال دارد، به شغل خود ادامه دهد.<sup>(۴۵)</sup>

وجودی، ممکن است به یک خلأ درونی تبدیل شود. فعالیت‌های زندگی انسان در صورتی فلج می‌شوند که «پویایی معنایی»<sup>(۳۹)</sup> یعنی تنش سالم و برانگیزاننده بین وضع موجود و معنایی که هنوز ارضا نشده، از بین برود و با وقوع این امر، ساختار انگیزشی نیز مختل می‌شود. در این حالت، پیوند موجود بین شخص و معنا شکسته شده و فرد دیگر در یک مسیر تعالی‌دهنده زندگی حرکت نمی‌کند، بلکه بعکس، بر خود متمرکز است. موضوع توجه اکنون احساس خلأ و پوچی درونی است که او را رنج داده، به سوی احساس عمیق ناخشنودی سوق می‌دهد. علاوه بر این، وضعیت مزبور به وخامت عمومی وضعیت هیجانی و کارکرد دستگاه عصبی خواهد انجامید و این خود به حالت افسردگی منجر می‌گردد.<sup>(۴۰)</sup>

بدین‌سان، به نقطه‌ای می‌رسیم که از آن به «روان‌آزردگی معنازاد»<sup>(۴۱)</sup> (نوژنیک) تعبیر می‌شود. در این حالت، ناکامی وجودی به صورت مرضی درآمده است.

### روان‌آزردگی معنازاد

ریشه‌های روان‌آزردگی علاوه بر روان، می‌تواند در فراتر از آن، یعنی بعد روحانی قرار داشته باشد. فرانکل «روان‌آزردگی معنازاد» را این‌گونه تعریف می‌کند:

در مواردی که یک مشکل عقلی، یک تعارض اخلاقی، یا یک بحران وجودی ریشه روان‌آزردگی باشد، ما از آن به «روان‌آزردگی معنازاد» (نوژنیک) تعبیر می‌کنیم.<sup>(۴۲)</sup>

این امور قریب بیست درصد از تمام روان‌آزردگی‌ها را موجب می‌شوند.<sup>(۴۳)</sup> اگر ناکامی وجودی با یک هیجان‌پذیری یا ضعف بدنی ترکیب شود، حالت مرضی



باشد. بیان ارزش‌های تجربی مجذوب شدن در زیبایی عوالم طبیعت یا هنر است. به اعتقاد فرانکل، با تجربه شدت و عمق جنبه‌هایی از زندگی، مستقل از هرگونه عمل مثبت فرد، می‌توان به معنای زندگی دست یافت.

ارزش‌های خلاق و تجربی با تجربه‌های غنی، سرشار و مثبت انسانی - غنای زندگی، خواه از طریق آفرینشگری یا از طریق تجربه کردن - سر و کار دارند. اما زندگی فقط متشکل از تجربه‌های غنی و والا نیست. رویدادها و نیروهای دیگری همچون بیماری، مرگ، یا وضعیتی که خود فرانکل در اردوگاه‌های کار اجباری با آن روبه‌رو گردید، زندگی مان را محدود می‌کنند. در اینجا است که نقش ارزش‌های دسته سوم، یعنی «ارزش‌های نگرشی» نمایان می‌شود.

موقعیت‌هایی که ارزش‌های نگرشی را می‌طلبند آنهایی هستند که دگرگون ساختن آنها یا دوری گزیدن از آنها در توان ما نیست. هنگام رویارویی با چنین وضعی، تنها راه معقول پاسخ‌گویی، پذیرفتن است. شیوه‌ای که سرنوشت را می‌پذیریم، شهادتی که در تحمل رنج خود و وقاری که در برابر مصیبت نشان می‌دهیم آزمون و سنجش توفیق ما به عنوان یک انسان است. (۵۰)

#### معنای «رنج»

گفته شد که یکی از راه‌های تحقق معنا در زندگی، تحمل رنج و گرفتاری است. اگر ویکتور فرانکل درباره وجود معنا در درد و رنج سخن می‌گوید، سخنان او را تجربه شخصی وی تأیید می‌کند؛ زیرا او خود در طول چند سال حضور در اردوگاه کار اجباری، رنج و سختی را تحمل کرده بود. او در کتاب انسان در جست‌وجوی معنا می‌نویسد:

#### راه‌های معنا بخشیدن به زندگی

از دیدگاه فرانکل، تحقق معنا در زندگی از سه راه امکان‌پذیر است:

۱. انجام کاری ارزشمند؛ مانند کار کردن در یک شغل، ساختن یک خانه، نوشتن یک کتاب و نقاشی کردن.
۲. کسب تجربه‌های والایی؛ همچون تماشای شگفتی‌های طبیعت، برخورد با یک فرهنگ و یا درک فردی دیگر؛ یعنی عشق ورزیدن به او.
۳. طرز برخوردی که نسبت به رنج برمی‌گزینیم. (۴۶)

فرانکل از همه اینها با عنوان کلی «ارزش‌ها» یاد می‌کند. ارزش‌ها بسان معنای زندگی برای هر کس و هر وضعیت یکتاست. ارزش‌ها برای آنکه بتوانند با موقعیت‌های گوناگونی که با آن رویاروی می‌شویم انطباق یابند، متغیر و قابل انعطافند. در سراسر زندگی، باید همواره خود را با مسئله ارزش‌ها رویاروی ببینیم و در هر موقعیتی، ارزشی را که به زندگی مان معنا می‌بخشد، برگزینیم.

سه راه معنا بخشیدن به زندگی، متناظر با سه نظام بنیادی ارزش‌ها هستند: ارزش‌های خلاق، (۴۷) ارزش‌های تجربی (۴۸) و ارزش‌های نگرشی. (۴۹)

ارزش‌های خلاق، که با فعالیت آفریننده و زایا ادراک می‌شوند، معمولاً ناظر به نوعی کار هستند، هرچند ارزش‌های خلاق را می‌توان در همه عرصه‌های زندگی نمایان ساخت. با آفریدن اثری ملموس یا اندیشه‌ای ناملموس یا خدمت به دیگران، می‌توان به زندگی معنا بخشید.

اگر لازمه ارزش‌های خلاق، ایثار و عرضه به جهان است، لازمه ارزش‌های تجربی دریافت از جهان است. این پذیرا شدن می‌تواند به اندازه آفرینندگی معنا بخش

وهله اول، والدین کاملاً امیدوارند که کودکان سلامتی خود را در حد قابل قبولی باز یابد، حتی اگر این امید برخلاف معاینات پزشکی بوده باشد. تنها پس از گذشت مدت زمان قابل توجه و پس از تلاش و فرایند درونی برای سازگاری، دیدگاه آنان تغییر می‌یابد. اجتناب‌ناپذیر بودن این وضعیت به تدریج پذیرفته می‌شود و والدین دیگر به دنبال معنا در امید بی‌فایده به بهبودی فرزندشان نیستند، بلکه آن را در مراقبت درست، همراه با عشق و محبت شخصی به فرزندشان جست‌وجو می‌کنند. این امر موفقیتی است برای هر دو؛ برای والدین، که اکنون بهترین برخورد را با فرزند محبوب خود دارند، و برای کودک، که علی‌رغم محدودیت شناختی شدید، می‌تواند از مراقبت و فضای امن‌تر اطراف خود بهره‌بردارد. (۵۳)

### روش‌های معنا درمانگری

ویکتور فرانکل مکرر بر منحصر به فرد بودن هر یک از انسان‌ها تأکید می‌کرد. او همواره تأکید بیش از حد بر روش‌ها و فنون، در روان‌درمانگری را مورد انتقاد قرار می‌داد. به عقیده فرانکل، خطر بزرگ این کار آن است که شخص به زور وارد یک نظام می‌شود، و نظام حق منحصر به فرد بودن هر فرد را به جای نمی‌آورد. (۵۴)

در رویکرد معنا درمانگری، انسان‌شناسی از اهمیت بسزایی برخوردار است و از آن چشم‌انداز، معنا درمانگری یک مبنای فلسفی دارد. تجربه نشان داده است که صرف مواجهه ساختن بیمار - با برداشت او (فرانکل) از انسان - یک تأثیر شفابخش دارد. (۵۵) این برداشت در ضمن گفت‌وگو و مواجهه بین شخصی به بیمار منتقل

انسان وقتی با وضعی اجتناب‌ناپذیر مواجه می‌گردد و یا با سرنوشتی تغییرناپذیر مانند یک بیماری لاعلاج روبه‌روست، این فرصت را یافته است که به عالی‌ترین ارزش‌ها و ژرف‌ترین معنای زندگی یعنی رنج کشیدن دست یابد. درد و رنج بهترین جلوه‌گاه ارزش وجودی انسان است و آنچه حایز اهمیت است، شیوه نگرش فرد نسبت به رنج است و شیوه‌ای که این رنج را به دوش می‌کشد... یکی از اصول اساسی «معنا درمانگری» این است که توجه انسان‌ها را به این مسئله جلب کند که انگیزه و هدف زندگی‌گریز از درد و لذت‌بردن نیست، بلکه این معناجویی است که به زندگی معنای واقعی می‌بخشد. (۵۱)

با مواجه شدن انسان با یک یا دو رنج اجتناب‌ناپذیر، نگرش او نسبت به زندگی تغییر می‌کند و افق دید او گسترش می‌یابد. او دیگر معنای زندگی را در رهایی از آن درد و رنج نمی‌بیند، بلکه به دنبال معنای زندگی از درون خود رنج است. فرانکل می‌گوید:

مهم این نیست که ما چه انتظاری از زندگی داریم، بلکه مهم این است که زندگی از ما چه انتظاری دارد. (۵۲)

انسان دچار رنج و سختی باید سعی کند تا معنا و هدفی از درون خود رنج برای خود بیابد. مانفرد هیلمن، که خود یک روان‌درمانگر است، نمونه‌ای از یافتن معنا در رنج را این‌گونه توصیف می‌کند:

من غالباً فرایند تغییر نگرش به رنج را در کلینیک توان‌بخشی پزشکی شاهد بوده‌ام. در آنجا - به عنوان مثال - با والدینی مواجه می‌شویم که با آسیب مغزی غیرقابل بازگشت فرزند خود درگیرند. در

برای به خواب رفتن می‌گردد. اما این تلاش‌ها - حتی - موجب تشدید بی‌خوابی می‌گردند.

در «قصد متضاد»، این دور باطل روان آزوده‌وار از طریق بیان تمایل به همان چیزی که شخص از آن می‌ترسد، شکسته می‌شود. در اینجا، توانایی برای از خود فاصله‌گیری به شیوه‌ای خنده‌دار در فرد به حرکت درمی‌آید. الیزابت لوکاس، شاگرد و دست‌پروده فرانکل و از پیروان جدی معنا درمانگری، «قصد متضاد» را این‌گونه توصیف می‌کند:

«قصد متضاد» چیزی بیش از درمان نشانگان بیماری است. بیمار با کمک شوخ طبعی، خودش را به فراسوی خود بالا می‌کشد. او دیگر خود را تسلیم تکانه‌های روانی - فیزیکی نمی‌کند، بلکه خود را به عنوان فردی نیرومند تجربه کرده، شجاعت خود را ثابت نموده، مواجهه با مشکلات را غنیمت شمرده و از روی قصد و عمد، با موقعیت‌های مملو از اضطراب مواجه می‌شود. همه این امور پیشرفت درونی‌ای را موجب می‌شوند که هرگز از طریق مبارزه عقلانی صرف با اضطراب‌ها قابل دست‌یابی نیستند. او نگرش عمومی خود را نسبت به زندگی تغییر داده، به اعتماد اساسی دست می‌یابد. این امر از بیمار در مقابل هر نگرانی روان آزوده‌وار، به بهترین وجه محافظت می‌کند. (۶۶)

در رابطه با مثالی که ذکر شد، به بیمار مبتلا به بی‌خوابی آموزش داده می‌شود تا به جای تلاش برای خوابیدن، تصمیم بگیرد دست‌کم در این زمان و در صورت امکان، هرگز نخوابد. با این همه، همان‌گونه که پیش از ابتلای بیمار به بی‌خوابی، او زیاد می‌خوابید، در اینجا هم به شدت خواب آلوده می‌شود و به زحمت خواهد توانست

می‌شود. بدین‌روی، این انسان‌شناسی ساختاری است که از طریق آن می‌توان روش‌ها را غالباً به آسانی، به منظور کاربردهای عملی شکل داد. معنا درمانگری نسبت به روش‌ها و فنونی که در خارج از معنا درمانگری ساخته شده‌اند بسیار پذیراست، فقط به شرط آنکه با برخی از اصول اساسی معنا درمانگری متناسب باشند. در واقع، فرانکل نقش خود را نه جایگزین، بلکه مکمل اشکال دیگر روان درمانگری می‌دانست. بسیاری از روش‌های کنونی، از طریق برقراری ارتباط با دیدگاه‌های انسان‌شناسانه فرانکل حیات مجدد می‌یابند؛ چون به فضای وسیع‌تری متصل می‌شوند.

در ادامه، چهار روش و راهبرد رسمی و ویژه معنا درمانگری، یعنی «قصد متضاد»، (۵۶) «عدم توجه»، (۵۷) «سازگاری نگرشی» (۵۸) و «آموزش حساس شدن برای معنا» (۵۹) توصیف می‌شوند.

### ۱. قصد متضاد

«قصد متضاد» بیش از هر چیز در درمان اختلالات اضطرابی، (۶۰) (آشر و اسکات، ۱۹۹۹)، هراس‌ها، (۶۱) اختلالات وحشت‌زدگی، (۶۲) اختلالات اجباری، (۶۳) بی‌خوابی، (۶۴) (آشر، ۱۹۸۰، لادوکیور و گراس - لوپس) و هراس‌های اجتماعی (۶۵) کاربرد می‌یابد. (به نقل از هیلمن، ۲۰۰۴) قصد متضاد یک فنون استثنایی و موفقیت‌آمیز روان درمانگری بوده و هدف آن پایان بخشیدن به یک دور باطل روان‌آزوده‌وار نشانگان مرضی است.

بیماری را در نظر می‌گیریم که از بی‌خوابی شدید رنج می‌برد. تجربه ناتوانایی در خوابیدن موجب یک اضطراب انتظاری می‌شود و در عین حال، موجب تلاش فزاینده‌ای

اختلالات بدنی شکل (۶۹) و مجموعه‌ای از مشکلات دیگر - به کار می‌رود. توجه بیش از حد رابطه شخص را با ارزش‌ها و معنا و با هر چیز متعالی قطع می‌کند و بدین سان، فرد را ناگزیر به استفاده از خود می‌نماید. این امر می‌تواند به مشکلات و اختلالات قابل توجهی بینجامد.

کسی که بسیار نگران به خواب رفتن است، فرایند بهنجار به خواب رفتن را دست‌کاری می‌کند. کسی که با نگرانی، مراقب عود بی‌نظمی آهنگ ضربان قلب خود است، در واقع بی‌نظمی آهنگ ضربان قلب را ایجاد می‌کند. این مطلب درباره بسیاری از بیماری‌های دیگر از قبیل سردردها، لرزش، یا صداهایی که در گوش شنیده می‌شوند، صادق است. همچنین ممکن است شخص بیش از حد به رفتار یا گفتار خود توجه کند. همه اینها به اختلال چرخه طبیعی زندگی منجر می‌شود. هدف درمانگری آن است که توجه بیمار را از بیماری و نگرانی درباره خود باز دارد. چیزی که ما در واقع، درباره آن صحبت می‌کنیم نه فن حواس‌پرتی، بلکه جهت‌گیری مجدد به سمت معناست. (۷۰)

اعتنا نکردن به چیزی - به منظور دست‌یابی به عدم توجه مورد نیاز - تنها از راه نادیده گرفتن آن، از طریق معطوف کردن توجه خود به سوی چیزی دیگر، امکان‌پذیر است. این همان جایی است که معنا درمانگری وارد حوزه تحلیل وجودی می‌شود که هدف اساسی آن، کمابیش آن است که شخص را به سوی دست‌یابی به یک معنای عینی برخاسته از وجود شخصی‌اش سوق دهد. گاهی اوقات لازم است خود این معنا را از طریق تحلیل، توضیح داد و تبیین نمود. (فرانکل، ۱۹۹۸، ص ۱۷۹) (۷۱)

همه شب را بیدار بماند. صبح روز بعد، چشمان خسته او را تنها با چوب کبریت می‌توان باز نگه داشت. زمانی که بیمار واقعاً تصمیم می‌گیرد نخوابد ترس از به خواب نرفتن از بین می‌رود؛ زیرا ترس از نخوابیدن نمی‌تواند در کنار تصمیم واقعی بر نخوابیدن وجود داشته باشد. روز بعد احتمالاً بیمار با به خاطر آوردن شکست غم‌انگیز خود در این برنامه و به خواب رفتن فوری، خنده‌اش می‌گیرد. مانفرد هیلمن نمونه‌ای از به کارگیری روش «قصد متضاد» را این‌گونه شرح می‌دهد:

خانم بیماری را به خاطر می‌آورم که در هنگام خواندن یک متن در کلیسا، دستانش می‌لرزید. من سازوکار «قصد متضاد» را برای او شرح دادم، اما این امر به نظر او کاملاً نامعقول بود. او می‌خواست از شر لرزش دستانش خلاص شود، نه آنکه آن را تشدید کند! با این حال، دو ماه بعد او گزارش داد که دستانش در هنگام خواندن در کلیسا، دیگر نمی‌لرزد. یک روز، هنگامی که دستتان او مجدداً لرزش پیدا کرده بودند چیزی را که به او آموخته بودم به کار گرفت و در کمال تعجب، مشاهده کردم که لرزش دستانش متوقف گردید. بدین ترتیب، او دریافت که گاهی اوقات لازم است با استفاده از شیوه‌هایی نامعمول از عهده مشکلات روانی برآمد. (۶۷)

## ۲. عدم توجه

در حالی که در «قصد متضاد»، ظرفیت انسان برای از خود فاصله‌گیری به کار می‌افتد، در حال عدم توجه، توانایی او در «از خود فراروندگی» تحریک می‌شود. عدم توجه در درمان هر شکلی از توجه بیش از حد، یعنی «نوروز و سواسی» (۶۸) - مثلاً در درمان اختلالات جنسی، بی‌خوابی،

اینکه آیا فرد با یک وضعیت زندگی دشوار کنار آمده، بر آن غلبه می‌کند، یا زیر فشار آن رنج کشیده، خرد می‌شود، عمدتاً بر نگرش شخصی او به آن وضعیت بستگی دارد. بنابراین، سازگاری نگرشی از اهمیتی فوق‌العاده در مشاوره و درمانگری برخوردار است. «سازگاری نگرشی» به هسته مرکزی شخصی، توانایی ذهنی و سرشت عمیق او و نقطه‌ای که نگرش‌های اساسی از آنجا فرد را به عنوان یک کل تحت تأثیر قرار می‌دهند، اشاره می‌کند.

هدف از «سازگاری نگرشی» در اصل، اصلاح نگرش‌های بیماری‌زاست، و این به ویژه در مواردی ضرورت می‌یابد که مشکلاتی که این نگرش‌ها را موجب شده‌اند، نتوانند به خودی خود تغییر یابند. در نتیجه، هر قدر محدودیت‌های ایجاد شده در مقابل اصلاح یک مشکل بیشتر باشند، سازگاری نگرشی از اهمیت بیشتری برخوردار خواهد بود. (ریدل، دکارت و نایون، ۲۰۰۲) (۷۴) لازم است یک تغییر دیدگاه و در چارچوب معنا درمانگری، یک «انقلاب کوپرنیکی» تحقق یابد:

این خود زندگی است که سؤال‌هایی را مطرح می‌کند، نه انسان. وظیفه انسان آن است که به سؤال‌های زندگی پاسخ دهد و به مسئولیت‌های خود در قبال زندگی عمل کند. (فرانکل، ۱۹۹۸، ص ۱۴۲) (۷۵)

چیزی که لازم است آن را بشناسیم و به آن دست یابیم عبارت از یک نگرش نیرومندتر، تصحیح شده، از لحاظ اخلاقی ارزشمندتر و امیدوارانه‌تر... است. (لوکاس، ۱۹۹۸، ص ۱۱۵) (۷۶) این می‌تواند - برای مثال - نمود جسمانی، شرایط زندگی نامطلوب، پذیرش بیماری مزمن، درد، زنگ زدن گوش، التهابات عصبی، و مانند آن و حتی بیماری روانی را در پی داشته باشد و ممکن است به

در خلال فرایند درمانگری، ممکن است جدا کردن بیمار از نشانگان دل‌بستگی به خود، که وی سخت به آن وابسته است، کار دشوار و پر زحمتی باشد. این کار غالباً نیازمند خلاقیت و پشتکار برای یافتن چیزی جالب‌تر از توجه بیش از حد است.

معلوم شده است که در درمان افراد مبتلا به زنگ زدن گوش، عدم توجه در مرکز فرایند درمان قرار دارد. فردی که صداهای بلندی را در گوش خود می‌شنود به طور طبیعی دوست دارد بر آن صداها متمرکز شود. تنها یک هدف ارزشمند قوی، چیزی که مهم‌تر از آن صدا تلقی شود، می‌تواند توجه این فرد را از تثبیت بر آن صداهای مزاحم منحرف کند. «قصد متضاد» و «سازگاری نگرشی» نیز بخشی از این فرایند درمان را تشکیل می‌دهند. (۷۲)

اهداف و روابط شخصی ارزشمند به افراد اجازه را می‌دهند که فراتر از مشکلات و رنج خود رشد کنند. ارنست کِرچمر (Ernst kretschmer)، که یک روان‌پزشک است، این مطلب را این‌گونه توصیف می‌کند: درمانگر باید یک جریان مثبت قوی، با اهدافی متناسب با شخصیت بیمار به او بدهد. عقده‌های روان آزرده‌وار مانند میکروب‌هایی هستند که در آب راکد به بهترین وجه، رشد و تکثیر می‌یابند و یک جریان نیرومند و تازه آب می‌تواند آنها را بشوید و ببرد. (۷۳)

### ۳. سازگاری نگرشی

تا اینجا ویژگی‌های روحانی «از خود فاصله‌گیری» از طریق «قصد متضاد»، و بر «از خود فراروندگی» از طریق «عدم توجه» ذکر شدند. اکنون «خود شکل‌دهی» و «رشد درونی» از طریق «سازگاری نگرشی» مورد بررسی قرار می‌گیرند.

روابط بین فردی یا شرایط کار مربوط باشد.

الیزابت لوکاس خاطرنشان می‌کند که سازگاری نگرشی نه فقط در مواجهه با سرنوشت منفی، بلکه در برابر سرنوشت مثبت نیز از اهمیت و ضرورت برخوردار است. انسان باید نسبت به اوضاع و شرایط مطلوب، مسئولانه رفتار کند. یک فرد ثروتمند می‌تواند بسیار به دیگران نیکی کند. سلامتی، نیروی لازم برای انجام وظایف مهم را فراهم می‌کند. هوش بالا می‌تواند برای حل مشکلات سخت به کار گرفته شود. همچنین قدرت می‌تواند برای تحقق بخشیدن به اهداف ارزشمند مورد استفاده قرار گیرد. (۷۷)

#### ۴. آموزش حساس شدن برای معنا

الیزابت لوکاس (۱۹۹۸) «حساس شدن برای معنا» را با یک مجموعه پنج مرحله‌ای از سؤالات ابداع کرد که مراجع را در پیدا کردن مناسب‌ترین عمل در مواجهه با یک موقعیت غیر قابل حل و دشوار، یاری می‌کند. این سؤال‌ها عبارتند از:

۱. مشکل من چیست؟

۲. میدان عمل آزادانه من چقدر است؟

۳. چه گزینه‌هایی پیش روی من قرار دارند؟

۴. مناسب‌ترین گزینه کدام است؟

۵. این همان گزینه‌ای است که می‌خواهم به آن جامه

عمل بپوشانم؟ (۷۸)

فرد می‌تواند کاغذی برداشته، آن را به دو نیمه تقسیم کند. در یک نیمه، محدوده‌ای را که سرنوشت در اختیار او قرار داده است فهرست کند؛ یعنی فضایی که، دست‌کم، در زمان کنونی مفروض و تغییرناپذیر است.

فرض می‌کنیم مشکل عبارت است از وجود یک

همکار جدید که هماهنگی بین همکاران دیگر را از بین می‌برد. اکنون به نیمه دیگر ورق توجه می‌کنیم که نشان‌دهنده میدانی است که فرد برای عمل آزادانه، علی‌رغم مشکل مفروض در اختیار دارد.

در گام سوم، گزینه‌ها و رفتارهای ممکن مورد توجه قرار می‌گیرند. در اینجا، باید تخیل بی‌قید و شرط و نامحدود حاکم باشد. هر چیز قابل تصویری، حتی اگر غیر ممکن بوده باشد، باید ذیل عنوان «میدان عمل آزادانه»، فهرست شود؛ مثلاً، می‌توان این‌گونه تصور کرد که همکار جدید از سوی گروه، مورد بی‌اعتنایی قرار گیرد، یا به رئیس کارگزینی گزارش شود. اما می‌توان این راه را نیز تصور کرد که یک فرد مناسب با همکار جدید صحبت کند، یا اینکه گروه، همدیگر را در فرونشاندن خشم خود یاری کنند، و بدین سان، به شیوه‌ای باز با وضعیت موجود برخورد کنند.

سپس در مرحله چهارم، باید مناسب‌ترین راه انتخاب گردد. گزارش کارهای همکار جدید به رئیس کارگزینی نمی‌تواند یک اقدام صحیح باشد؛ چون ممکن است فقط موجب افزایش تنش گردد. اما کمک کردن به هم و برخورد باز با وضعیت موجود می‌تواند بهترین کار در این باره باشد. این راه مستلزم شجاعت همه افراد درگیر و آمادگی برای تحمل تعارض مداوم است؛ اما غالباً می‌توان چنین فرض کرد که این مشکلات لزوماً شدت نمی‌یابند. در پنجمین و آخرین گام، راه حل انتخابی به عمل درمی‌آید. در اینجا، مجدداً اعضای گروه می‌توانند همدیگر را یاری کنند. این کار می‌تواند در نهایت، به برطرف شدن سوء تفاهم‌ها و مخالفت‌ها در خلال چند هفته بینجامد و همکار جدید یاد بگیرد با هماهنگی بیشتر به گروه بپیوندد.

توضیح آنکه انسانی که فرانکل به رسمیت می‌شناسد با همه برتری و شرافت و تفاوتی که با سایر موجودات دارد، از حدّ زمینی بودن فراتر نمی‌رود. در نگاه فرانکل، اگرچه انسان دارای ابعاد وجودی خاصی است، که منشأ پدیدارهای صرفاً انسانی هستند، ولی با وجود این، همین ابعاد هم به این عالم تعلق دارند و از مرزهای این جهان فراتر نمی‌روند.<sup>(۸۰)</sup> به عقیده فرانکل، همین وجود مادی و این جهانی انسان از سه بعد جسمی، روانی و روحانی تشکیل یافته و چیزی به نام «روح»، ورای وجود مادی انسان برای او مطرح نیست.

بحث از وجود یا عدم وجود روح، از زمان‌های دور در میان متفکران و دانشمندان وجود داشته و دیدگاه‌های متفاوتی درباره آن مطرح شده است. این دیدگاه‌ها را می‌توان به چهار دسته کلی تقسیم کرد:

الف. دیدگاهی که بکلی منکر پدیده‌های روحی و روح به عنوان عنصری در برابر جسم است و همه پدیده‌های روحی را توجیه مادی می‌کند. این دیدگاه به دمکریتس (Democritus)، زنون (Zeno)، توماس هابز (Thomas Hobbes)، رفتارگرایان، علماف، اشعری، باقلانی، و ابوبکر اصم، نسبت داده شده است.

ب. دیدگاهی که پدیده‌های روحی را پذیرفته، ولی منکر روح مجرد است. «فرانمودگرایی»<sup>(۸۱)</sup> که پدیده‌های روحی را بکلی متفاوت با پدیده‌های مادی و در عین حال، برخاسته از تحولات مادی و زیستی اعضا می‌داند و نیز نظریه «شخص»<sup>(۸۲)</sup> که روح را همان پدیده‌های روحی می‌داند که پیایی در مسیر انسانی پدید می‌آید و از بین می‌رود، در این دسته قرار دارند. هاکسلی (T.H. Huxly) و استراوسن (P.F. Strawson) - به ترتیب - قایل به دو دیدگاه یاد شده هستند.

این مجموعه سؤال‌ها به آگاهی و وضوح بیشتر وضعیت مشکل‌زا برای افراد می‌انجامد. میدان عمل آزادانه برای مراجع مشخص می‌شود و او تشویق می‌گردد به گونه‌ای خلّاق با مشکل موجود برخورد کند. بدین‌سان، خطر گرفتار شدن در میدان محدودیت‌زایی که سرنوشت برای او مشخص کرده است، از بین می‌رود.<sup>(۷۹)</sup>

### نقد و بررسی

فرانکل با ابداع و بسط معنا درمانگری و توجه به بعد روحانی وجود انسان و نیازهای متعالی آن، یکی از بزرگ‌ترین گام‌ها را در علم روان‌شناسی برداشته است. رهانیدن انسان از فرورفتگی صرف در چنگال غریزه و اجداد مادون انسانی او (آن‌گونه که فروید می‌پنداشت) و باور به وجود او و معانی صرفاً انسانی در وجود او از مهم‌ترین دستاوردهایی هستند که روان‌شناسی به دست آورده است. باور به اینکه انسان در جایی انسان است و از حیوان متمایز می‌گردد - و در واقع، انسانیت او و حیثیت و ارزش او هم از همان نقطه آغاز می‌شود و نه جهات قبلی که مشترک با حیوان بود - نکته‌ای است که فروید و آدلر با همه دقت و تلاششان، نتوانستند دریابند.

رویکرد فرانکل در سطح جهان مورد پذیرش قرار گرفته و نه تنها در رشته‌های پزشکی، روان‌شناسی و روان‌درمانگری، بلکه در تعلیم و تربیت، جامعه‌شناسی و رشته‌های بسیار دیگر، الهام بخش بوده است. با وجود این، فرانکل نیز از خطا به دور نمانده و پرداختن به امری او را از امور دیگر باز داشته است. دیدگاه او از جهات گوناگون قابل ارزیابی و خرده‌گیری است. با این حال، شاید مهم‌ترین ایراد بر نظریه فرانکل، داشتن نگاه زمینی و مادی به انسان است.

از جمله آیاتی که بر وجود روح دلالت دارند آیات شریفه دوازدهم تا چهاردهم سوره مؤمنون هستند که خداوند می‌فرماید: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾؛ و ما انسان را از عصاره‌ای از گل آفریدیم، سپس او را نطفه‌ای در قرارگاه مطمئن [= رحم] قرار دادیم، سپس نطفه را به صورت علقه [= خون بسته] و علقه را به صورت مضغه [= چیزی شبیه گوشت جویده شده] و مضغه را به صورت استخوان‌هایی درآوردیم و بر استخوان‌ها گوشت پوشاندیم، سپس آن را آفرینش تازه‌ای دادیم. پس خجسته است خدا که بهترین آفرینندگان است.

در این آیات، پس از ذکر مراحل جسمانی خلقت انسان، می‌فرماید: ﴿ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ﴾ آفرینش دیگر تعبیری کنایی از دمیده شدن روح است و نباید آن را مرحله‌ای از مراحل تکوین ساختمان جنین قلمداد کرد؛ زیرا درباره‌ی مراحل پنج‌گانه رشد جنین (نطفه، علقه، مضغه، عظام، لحم)، که در این آیه مورد اشاره قرار گرفته، از کلمه «خلقنا» استفاده شده، اما درباره‌ی این مرحله خاص، سیاق عبارت تغییر کرده و لفظ «أَنْشَأْنَاهُ» به جای «خَلَقْنَا» به کار رفته است. روشن است که آفرینش دیگر پس از تکامل جنبه جسمانی انسان نمی‌تواند مرحله‌ای جسمانی باشد و اشاره به مرحله دمیدن روح انسان است. (۸۵)

آیه شریفه نهم از سوره سجده نیز از جمله آیاتی است که به اصل وجود روح انسان پرداخته. در این آیه، پس از طرح مسئله خلقت حضرت آدم عَلَيْهِ السَّلَام از خاک و آفرینش نسل او از آبی پست، می‌فرماید: ﴿ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ

ج. دیدگاهی که روح و جسم را دو عنصر مستقل از یکدیگر می‌داند، ولی برای هر دو خمیرمایه‌ای حسی و مادی در نظر می‌گیرد. این دیدگاه به ویلیام جیمز (William James) و راسل (B. Russell) نسبت داده شده است.

د. دیدگاهی که هرچند تأثیر و تأثر روح و جسم را می‌پذیرد، ولی علاوه بر ساحت جسم، معتقد به ساحت مجرد دیگری به نام «روح» است که همه پدیده‌های روحی به آن منتسب هستند و از آن برمی‌خیزند. اکثر قریب به اتفاق فلاسفه و دانشمندان مسلمان به این دیدگاه معتقدند. (۸۳)

در هر حال، در برابر منکران روح، از زمان‌های دور در میان آثار دانشمندان و تعالیم ادیان الهی، دو بعدی بودن انسان و ترکیب او از روح و بدن و نیز اعتقاد به عنصری به نام «روح»، که مستقل از بدن است، مطرح بوده و دلایل عقلی و نقلی فراوانی در باب اثبات چنین عنصری ارائه شده است. قرآن مجید نیز بر دو ساحتی بودن وجود انسان تأکید دارد و علاوه بر بعد جسمانی، در آیات فراوانی ساحت روح انسان را مورد توجه قرار داده است. (۸۴)

در ادامه، دو مطلب از دیدگاه آیات قرآن مجید مورد بررسی قرار می‌گیرند:

### الف. وجود و استقلال

آیات شریفه‌ای را که در زمینه وجود و استقلال روح مجرد در قرآن مجید آمده‌اند می‌توان به دو دسته کلی تقسیم نمود: نخست آیاتی که اصل وجود روح را مطرح ساخته‌اند؛ دوم آیاتی که علاوه بر اصل وجود روح، استقلال روح و بقای آن پس از مرگ را نیز مدنظر دارند.



شده، ذرات آن در زمین ناپدید می‌شوند نادرست دانسته، می‌فرماید: حقیقت و هویت واقعی شما چیز دیگری است که به تمام و کمال به وسیله فرشته مر دریافت می‌شود و با مر و متلاشی شدن جسم، نابود شدنی نیست و مستقل از جسم به زندگی خود ادامه می‌دهد. ﴿۸۶﴾ **وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيهِمْ أخرجوا أنفسكم اليوم تجزون عذاب الهون بما كنتم تقولون على الله غير الحق وكنتم عن آياته تستكبرون** ﴿انعام: ۹۳﴾؛ و کاش ستمگران را در شدايد مر می‌دیدي که فرشتگان دست‌هایشان را گشوده‌اند (و بالای سرشان ایستاده، به آنان می‌گویند): خودتان را خارج کنید! اینک به خاطر نسبت‌های نادرستی که به خدا می‌دادید و تکبری که نسبت به آیات الهی داشتید، با عذاب خوارکننده مجازات می‌شوید!

تعبیر «خودتان را خارج کنید» دلالت بر آن دارد که انسان علاوه بر جسم، عنصر دیگری دارد که حقیقت انسان را تشکیل می‌دهد و هنگام مر از جسم جدا می‌شود و بیان دیگری از قبض روح انسان به وسیله فرشتگان مر است. ﴿۸۷﴾

۲. آیات مربوط به حیات برزخی؛ مانند آیه شریفه **﴿حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِم بَرْزَخٌ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ﴾** ﴿مؤمنون: ۹۹-۱۰۰﴾؛ و چون مر یکی از آنان (کافران) فرارسد گوید: «پروردگارا! مرا بازگردان شاید کار نیکی انجام دهم که جبران اعمال گذشته‌ام باشد.» هرگز! این سخنی است که او به زبان می‌گوید و پشت سر آنان برزخی است تا روزی که برانگیخته شوند.

آیات ناظر به عالم برزخ، که فراوانند، همگی دلالت بر

**رُوحِهِ** ﴿سجده: ۹﴾؛ سپس خداوند او را درست اندام و موزون کرد و از روح خویش در او دمید.

ظاهر این آیه شریفه آن است که هر انسانی پس از آنکه مراحل تکامل جسمانی خود را تا مرحله پردازش و تسویه طی کرد، از سوی خدا در او روح دمیده می‌شود.

آیاتی که علاوه بر وجود روح، استقلال و بقای آن پس از مر را نیز اثبات می‌کنند، فراوانند؛ از جمله:

۱. آیاتی که با اشاره به مسئله مر ، بر این دلالت دارند که زمان فرارسیدن مر ، چیزی از انسان محفوظ می‌ماند، هرچند جسم او متلاشی و نابود گردد؛ مانند: **﴿وَقَالُوا أَإِذَا ضَلَلْنَا فِي الْأَرْضِ أَإِنَّا لَفِي خَلْقٍ جَدِيدٍ بَلْ هُمْ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ كَافِرُونَ قُلْ يَتَوَفَّاكُم مَلَكُ الْمَوْتِ الَّذِي وُكِّلَ بِكُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ﴾** ﴿سجده: ۱۰ و ۱۱﴾؛ و (کافران) گفتند: آیا آن‌گاه که (مردیم و پوسیده شدیم و ذرات جسم) ما در زمین ناپدید شد، به راستی، آفرینش دوباره خواهیم یافت؟ بلکه آنان دیدار با خداوندگارشان را انکار می‌کنند. بگو فرشته مر ، که بر شما گمارده شده است، شما را به تمام و کمال دریافت می‌کند، سپس به سوی خداوندگارشان بازخواهید گشت.

با توجه به معنای «توفی»، که تمام و کمال دریافت کردن یک شیء است، آیات یاد شده بر آن دلالت دارند که هنگام مر ، علاوه بر آنچه مشاهده می‌شود - یعنی جسم بی‌حرکت و بدون درک و احساس - چیزی که حقیقت و خود انسان است به تمام و کمال به وسیله فرشتگان الهی دریافت می‌شود و آن چیز همان «روح» است؛ زیرا جسم پس از مر و پیش از مر ، در اختیار و در بین ماست و فرشته وحی آن را دریافت نمی‌کند. نکته شایان توجه در این آیه آن است که خداوند پندار منکران معاد را، که می‌پنداشتند انسان همان جسم اوست و با مر متلاشی

توضیحات پیشین به دست می‌آیند؛ زیرا در آیات مربوط به خلقت انسان، پس از طرح مراحل جسمانی آفرینش انسان، از خلقتی دیگر و یاد میدن روح در او سخن به میان آمده و این نکته نشانه غیر مادی بودن روح است. همچنین بقای انسان پس از متلاشی شدن جسم و تداوم زندگی وی در عالم برزخ و به تمام و کمال دریافت شدن آن، نشان غیر مادی و غیر جسمانی بودن روح است.

از سوی دیگر، اگر هویت واقعی انسان، به جسم مادی او بود باید با مردن و متلاشی شدن جسم، انسان نابود شود، در صورتی که آیات قرآن بر بقای انسان - پس از متلاشی شدن جسم - تأکید دارند. همچنین درباره خلقت انسان پس از آنکه فرمود: ﴿ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ﴾ (سپس او را در خلقتی دیگر پدید آوردیم)، جمله ﴿فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾، (پس خجسته باد الله که بهترین آفریننده است) را مطرح ساخت. این نکته نیز دلالت بر آن دارد که پس از دمیدن روح، موجود انسانی تحقق می‌یابد. همچنین آیاتی که می‌فرمایند شما را به تمام و کمال دریافت می‌کنیم، دلیل آن هستند که روح انسان، تمام هویت واقعی او را تشکیل می‌دهد، وگرنه اگر جسم هم بخشی از وجود واقعی انسان بود، در هنگام مرگ، انسان به تمام و کمال دریافت نمی‌شد و با متلاشی شدن جسم، بخشی از هویت واقعی انسان نابود می‌گردید.

بدین‌روی، از دیدگاه اسلام، انسان نه یک موجود تک‌ساحتی (مادی صرف)، بلکه موجودی دوساحتی است که متشکل از جسم و روح است و در روان‌درمانگری، لازم است به هر دو بعد توجه شود. بسیاری از مشکلات روانی افراد از قبیل استرس‌ها، اضطراب‌ها و افسردگی‌ها در دنیای امروز، ناشی از احساس پوچی و بی‌معنایی در اثر عدم اعتقاد به خدا و قیامت است.

آن دارند که انسان پس از مرگ و پیش از برپا شدن قیامت، در عالمی زندگی می‌کند، مشمول نعمت یا نعمت پروردگار است، آرزو و درخواست دارد، گفت‌وگو و سرزنش و عقاب و ستایش و بشارت دارد و به محض مردن، در عالمی با چنین خصوصیتی وارد می‌شود. اینها همه متوجه چیزی غیر از جسم اویند که مورد مشاهده ماست و یا متلاشی می‌شود و بنابراین، به روشنی بر وجود روح و بقای آن پس از مرگ دلالت دارند.

علاوه بر آیات قرآن، دلایل متعدد عقلی، دلالت بر وجود روح و استقلال آن دارند؛ مانند ثبات شخصیت انسان در طول عمر، تقسیم‌ناپذیری روح و پدیده‌های روحی، بی‌نیازی روح و پدیده‌های روحی از مکان، و امتناع انطباق کبیر در صغیر. همچنین شواهد بسیار تجربی، وجود و استقلال روح را تأیید می‌کنند. (۸۸)

### ب. روح مجرد؛ هویت واقعی انسان

همان‌گونه که پیش‌تر گفته شد، انسانی که وجودگرایان و از جمله فرانکل می‌شناسند، با وجود برخورداری از بسیاری از خصایص مثبت از قبیل آزادی، اراده و مسئولیت، و وجود نیازهای متعالی در او، وجودی است مادی و حتی بعد روحانی انسان نیز، که به عقیده فرانکل انسان بودن انسان به آن است، بخشی از وجود سراسر مادی او به شمار می‌رود.

در مقابل این عقیده فرانکل و سایر وجودگرایان، پس از اثبات وجود روح در مباحث قبلی، دو نکته مهم با توجه به مباحث گذشته، از منظر قرآن بررسی می‌شوند: نخست آنکه روح آدمی موجودی مجرد است؛ و دوم آنکه هویت واقعی انسان (آنچه انسانیت انسان به آن است) را روح او تشکیل می‌دهد. این دو مطلب از مفاد آیات مذکور و

14. Man's Search for meaning.
15. The doctor and the soul: from psychotherap to logotherapy.
16. The Will to meaniny: Foundations and application of Logotherapy.
17. The Suffering human: Anthropological foundations of psychotherapy.
18. Spiritual aspect.
19. height-psychology.
20. M. Hillman, *Viktor E. Frankl's Existential Analysis and logotherapy*, W. Miles cox and Eric klinger (eds) Handbook of Motivational counseling: concepts, approaches and assessment, John Wiley & sons, 2004, p. 359.
- ۲۱- امیل ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ص ۱۸.
22. M. Hillman, op.cit.
23. E. V. Farnkl, *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*, New York, Pocket books, 1974, p. 206.
24. Ibid.
- ۲۵- امیل ویکتور فرانکل، خدا در ناخودآگاه، ترجمه ابراهیم یزدی، تهران، درس، ۱۳۷۵، ص ۸۷.
- ۲۶- همان، ص ۵۰.
27. E. V. Farnkl, op.cit, p. 172.
- ۲۸- امیل ویکتور فرانکل، خدا در ناخودآگاه، ص ۳۵.
- ۲۹- همان.
30. E. V. Farnkl, op.cit, p. 172.
31. Self- distancing.
32. Self- transcendence.
33. M. Hillman, op.cit, p. 360.
34. M. Hillman, op.cit, p. 361.
35. Ibid.
36. V. E. Frankl, op.cit, p. 154.
37. Ibid.
38. Existential Frustration.
39. Noodynamics.
40. M. Hillman, op.cit, p. 362.
41. Noogenic neorosis.
42. M. Hillman, op.cit, 362.
- ۴۳- امیل ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ص ۲۴.
44. Endogenous depression.
45. M. Hillman, op. cit, p. 364.

احساس یافتن معنا در همین زندگی مادی، هرچند ممکن است برای بسیاری از افراد راضی کننده باشد، اما برای انبوه گسترده‌ای از افراد اقناع کننده نیست، و لازم است روان درمانگر با شناخت صحیح علت مشکل روانی بیمار، او را به سوی دین‌داری و اعتقاد به خدا و روز باز پسین، و مسئولیت انسان در قبال خدا سوق دهد، و از این طریق است که مشکل روانی افرادی که از احساس پوچی و بی‌معنایی واقعی رنج می‌برند، برطرف می‌شود.

#### پی‌نوشت‌ها .....

1. Logotherapy.
2. Existential psychology.
3. Existentialism.
4. D. G. Banner, & P. C. Hill, *Baker Encyclopedia of psychology & counseling*, 2nd ed., Baker Books, 1999, p. 412.
- ۵- جمعی از مؤلفان، مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن، تهران، سمت، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۴۱۶.
- ۶- عبدالرسول بیات و همکاران، فرهنگ واژه‌ها، قم، مؤسسه اندیشه و فرهنگ دینی، ۱۳۸۱، ص ۲۵.
7. Rationalism.
8. Subjectivism.
- ۹- عبدالرسول بیات و همکاران، پیشین، ص ۲۹-۳۳.
10. D. G. Banner, & P. C. Hill, op.cit, p. 412.
11. American Association of Humanistic Psychology.
12. D. G. Banner, & P. C. Hill, op.cit, p. 412.
- ۱۳- امیل ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ترجمه فرخ سیف‌نژاد، تهران، درس، مقدمه مترجم.

- الانسان فی الفلسفة الاسلامیة، ص ۸۸-۱۰۰.
- ۸۴- محمود رجیبی، پیشین، ص ۷۶.
- ۸۵- ر. ک. سید محمدحسین طباطبائی، المیزان، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۴ق، ج ۱۵، ص ۱۹. در برخی روایات نیز بر این برداشت از آیه تأکید و پایان مرحله پنجم (پوشیدن استخوان‌ها از گوشت) به عنوان پایان مرحله جنینی قلمداد گردیده و ایجاد آفرینش دیگر، دمیدن روح و ایجاد نفس و روح انسانی شمرده شده است. (شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، تهران، المكتبة الاسلامیة، ۱۴۰۳، ج ۱۹، ب ۱۹ از ابواب «دیات اعضاء»، ح ۱).
- ۸۶- محمود رجیبی، پیشین، ص ۸۷-۸۸.
- ۸۷- همان، ص ۸۸.
- ۸۸- برای آگاهی بیشتر از این دلایل عقلی و شواهد تجربی، ر. ک. محمود رجیبی، پیشین، ص ۸۹-۹۳.
46. V. E. Frankl, op.cit, p. 176.
47. Creative values.
48. Experiential values.
49. Attitudinal Values.
- ۵۰- دوان شولتز، روان‌شناسی کمال: الگوهای شخصیت سالم، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، پیکان، ۱۳۸۵، ص ۱۶۲-۱۶۳.
51. V. E. Frankl, op. cit, p. 178.
- ۵۲- امیل ویکتور فرانکل، پزشک و روح، ص ۲۱.
53. M. Hillman, op.cit, p. 365.
54. Ibid.
55. Ibid.
56. Paradoxical intention.
57. Dereflection.
58. Attitudinal Adjustment.
59. sensitization training for meaning.
60. Anxiety disorders.
61. Phobias.
62. Panic disorders.
63. Compulsory disorders.
64. Insomnia.
65. Social phobias.
66. M. Hillman, op.cit, p. 367.
67. Ibid, p. 368.
68. Obsessional neurosis.
69. Somatoform disorders.
70. M. Hillman, op.cit, p. 368.
71. Ibid, p. 368.
72. Ibid, p. 369.
73. Ibid, p. 369.
74. Ibid, p. 369.
75. Ibid, p. 369.
76. Ibid, p. 370.
77. Ibid.
78. Ibid.
79. Ibid, p. 371.
- ۸۰- صدیقه ذاکر، «آراء فرانکل، هایدگر و مطهری در توصیف حقیقت انسان»، فصل‌نامه مشکاة‌النور، ش ۳۰ و ۳۱ (پاییز و زمستان ۱۳۸۴)، ص ۸۶.
81. Epiphenomenalism.
82. Person theory.
- ۸۳- محمود رجیبی، انسان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۷۸، ص ۸۵-۸۶، به نقل از: منی احمد ابوزید،