




معنا درمائی

- **هسته و اساس اعتقاد این مکتب :** همه نابسامانی های روانی به این نکته برمی گردد که شخص معنایی برای زندگی خود نمی یابد و هدفی برای زندگی در سر ندارد.
- بنابراین برای درمان همه انواع بیماری روانی به کسر عوامل تغذیه ای باید به شخص بیمار القای معنا و هدف کنیم

- 
- قبل از ورود به بحث معنا
درمانی باید اول بتوانیم
خود شناسی کنیم

ارزش خودشناسی

در این عصر قهرمان و قهرمان پروری وجود ندارد اما قهرمانانی توانسته اند در زندگی شخصی و حرفه ای برخی تأثیر بگذارند . هنگامی که زندگی نامه وینستون چرچیل را مرور می کنیم، درمی یابیم که او یک قهرمان است . قهرمانی که می توانیم از او درس خودشناسی بیاموزیم . او در مقطع و برهه ای حساس از تاریخ، مقام نخست وزیری انگلستان را به عهده گرفت و با ارزش نهادن بر خود و افکارش، از آن بحران سربلند بیرون آمد و دوره کاری خود را با موفقیت به پایان رسانید.

- چرچیل آماده مقابله با همه بحران های بالقوه و بالفعل موجود بر سر راه خود بود . عامل اصلی که او را آماده مبارزه با این بحران ها می آورد، اعتماد به نفس عظیمی بود که در او وجود داشت . او می گفت مطمئن هستم که نبایستی شکست بخورم
- او به خوبی به نیروهایی که در اختیار داشت و منابع عظیمی را که بدان نیازمند بود، می شناخت

مادر ترزا

او راهبه ای از هندوستان بود که در ۱۹۹۷ پس از عمری خدمت به فقرا و نیازمندان در گذشت. او چه کرد که به چنین معروفیتی رسید؟ “خدمت.”

- او می گوید: من دریافتم که به من رسالتی واگذار شده که از بیماران و کسانی که در شرف مرگ هستند، از گرسنگان، برهنگان و بی پناهان مراقبت کنم.

- او این امر را با عزمی راسخ و اراده ای محکم تلقی و آن را به انجام رسانید. آنچه را می توان در مادر ترزا دید و از آن به عنوان یک الگوی مشترک با دیگر قهرمانان یاد کرد این است که او می دانست که کیست، چه چیزی برایش اهمیت دارد، موقعیتش چیست، به سوی چه هدفی حرکت میکند و چه هدفی را در جهان محقق خواهد آورد. (انسان مهرورز مهر طلب)

- چرا مادر ترزا به عنوان یک سمبل و الگو تعیین شده است؟ پاسخ به این سؤال در یک کلمه خلاصه شده است و آن “استمرار” است. مادر ترزا با اراده ای استوار، عزمی راسخ، به صورتی مستمر و بی وقفه، راهی را انتخاب کرد که اعتقاد داشت رسالتش پیمودن این راه است و در این مهم، به هیچ وجه به دنبال منافع شخصی نبود.

شناخت خود و راههای آن

می دانند که هستند، ضعف و قوت شان چیست، توانایی های آنها کدام است و چطور باید آن را انجام دهند . این آگاهی به آنها کمک می کند که کارهای خارق العاده ای را حتی در زمانی که از نظر جسمی (مانند مادر ترزا) ضعیف باشند، انجام دهند..

- بدست آوردن اعتماد به نفس(چقدر توانمند)
- بدست آوردن عزت نفس(جقدر ارزشمند)
- باورخود (ملا و قند شکن)

هر دو گون آهو گیاه خوارند و آب زین یکی سرگین شد و زان مشک ناب

هردونی خورند از یک آب خور آن یکی خالی و آن پرازشکر

اطمینان: ترس برای آنها مفهومی ندارد. وینستون چرچیل از صمیم قلب اعتقاد داشت که شکست نخواهد خورد.

آگاهی به ارزش انسان ها: توجه آنان به افرادی است که به آنها کمک کرده اند نه به خودشان. (مسابقه دو معلولان)

احساس اضطراب: بی صبری در مورد کاری که انجام می دهند. این گونه افراد نمی توانند منتظر طلوع آفتاب روز بعد باشند.

حس دارا بودن مأموریتی شخصی: آرمان گرا و دارای اشتیاق برای رسیدن به آن هستند و تمام هم و غم خود را به آن اختصاص می دهند. (رفتن مأموریت و بازگان شدن)

جاذبه شخصی: افراد را جذب می کنند.

آگاهی به ارزش خود: خود را با دیگران مقایسه نمی کنند و تمام تمرکزشان بر توانایی هایشان است.

مداومت در مسیر: افکار و ایده جدید، آنها را از مسیر منحرف نمی کند و مداوماً به سمت تحقق مأموریت شخصی شان در حرکت هستند.

آرامش رفتار: معمولاً قادرند در موقعیت های بسیار بحرانی خود را نجات دهند.

• حتی در زمان های مرخصی و استراحت نمی توانیم ارتباطات را قطع کنیم

ما همه بیش و کم جملاتی از این قبیل را در طول زندگی به کرات گفته ایم

- روزی کتابی خواهم نوشت،
 - روزی به سفر دور دنیا خواهم رفت،
 - روزی اثری هنری خلق خواهم آرد و یا
 - یک روز، یک سال از عمر خود را وقف کمک به مردم خواهم آرد.
- تقریباً همه ما راجع به کاری که می خواهیم انجام دهیم، خیال پردازی کرده ایم . اما. زمانی زندگی واقعاً معنی پیدا میکند که ما به این سوالات پاسخ دهیم:

چه چیزی واقعاً برای من مهم است؟

به دنبال تحقق کدامیک از اهدافم هستم؟

چه میراثی از خود می خواهم به جا بگذارم؟

هر روز به هنگام بیدار شدن از خواب پرسیم:

**امروز برای کم کردن فاصله چه انجام می دهم و با آنچه به راستی
برایم مهم است چه خواهم کرد**

چه چیز برای ما مهم است

بایستی درک کنیم چه چیزی برایمان مهم است. بالاترین اولویت‌ها در زندگی ما چیست؟ چه چیزی ارزش آن را دارد که به خاطرش بجنگیم؟ و برای چه هدفی باید از جان خود بگذریم؟ تک تک افراد می‌توانند اصولی اساسی برای خود وضع کنند تا دریابند که چه چیزی برای آنها مهم است. این اصول نباید از کلمات پیچیده تشکیل شده باشد. این اصول باید نشان دهندهٔ شخصیت شما باشد. بیان کنندهٔ احساس شما نسبت به مسائل مختلف زندگی و وقایع باشد. این فرآیند از سه عنصر: **مأموریت، نقش و ارزش** تشکیل گردیده است.

این سه عنصر در پیدا کردن چیزی که واقعاً برایتان مهم است، به شما کمک می‌کند. هر کدام از ما در زندگی با نقش‌های متفاوتی روبه‌رو هستیم (اختیاری یا اجباری). این نقش‌ها بر روی ارزش‌ها اثر می‌گذارند و از آنها اثر می‌پذیرند. از طرفی هم نقش‌های ما و ارزش‌های بنیادین ما بر برداشت ما از مأموریت شخصی ما در زندگی اثر می‌گذارند (و اثر می‌پذیرند).

درک این ارتباطات سه‌گانه و نحوهٔ تعامل و اثرگذاری متقابل آنها بر یکدیگر به ما کمک می‌کند که بدانیم: چه کسی هستیم و چه چیزی برای ما پراهمیت‌ترین است.

● فرانکل اگزستانسیالیست (پیروان اصالت وجود، هستی‌گرا) بود. او واژه «هستی نژندی» را در مورد اختلال عاطفی ابداع کرد و اختلال عاطفی را حاصل عدم توانایی فرد در یافتن معنا برای زندگی می‌داند. به نظر فرانکل آزادی به معنای رهایی از سه چیز است: ۱- غریزه‌ها ۲- خوی‌ها و عادت‌ها ۳- محیط در زمینه نظریه شخصیت فرانکل معتقد است، در آدمی انگیزه‌های بنیادی وجود دارد و آن «اراده معطوف به معنا» است.

● مکتب روان‌شناسی لوگو تراپی یا معنا درمانی که ویکتور فرانکل بنا نهاد امروز یکی از مکاتب مطرح روان‌شناسی در جهان است

● 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.

● آیا تا به حال به معنای زندگی خود فکر کرده‌اید؟!!

● پس هر فرد متناسب با آنچه که از گذشته به همراه دارد معنایی خاص خود را برای زندگی متصور می‌شود.

● وی معتقد است نوروژها (ناراحتی های عصبی و روانی) چندین نوع هستند که برخی از آنها (از جمله روان نژندی نئوژنیک) ناتوانی بیمار در پیدا کردن معنا و مسوولیت زندگی در خویش می باشد که در اثر ناکامی در معناتلبی بوجود آمده اند. وقتی انسان هیچ چیز برای از دست دادن نداشته باشد چه می کند؟ نخستین چیزی که به نجات انسان می آید کنجکاوای سرد جدا مانده ای 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.

● اگر زندگی خود هدفی داشته باشد، رنج و میرندگی نیز معنا خواهد یافت. اما هیچکس نمی تواند این معنا را برای دیگری پیدا کند. هرکسی باید معنای زندگی خود را خود جستجو کند و مسوولیت آن را نیز بپذیرد

- وضع مانسبت به معنامانندوضع آهن است نسبت به آهن ربا.
- در فیزیک گفته می شود قطعه آهن را که ذرات آن خیلی پراکنده است یعنی شمال و جنوب موجود در ذرات آن متمرکز و یکسویه نیست و آشفته است می توان با یک آهن ربا همه ذرات آهن را یکسویه کرد و شمال و جنوب آنها را از آشفتگی خارج نمود و منظم ساخت.
- حالت معنا در زندگی مثل آهن رباست و وضع روانی ما حالت این ذرات آهن را دارد .
- وقتی در زندگیمان معنایی نیست هر بخش از وجودمان ساز مخصوص به خود را می زنداما با ورود معنا همه خواستها و سلوک ما به یک هدف معطوف و سرپای وجودمان طالب یک چیز می شود.

- از آنجایی که ویکتور فرانکل که پایه گذار مکتب معنا درمانی است و او از یهودیان آلمانی است در جنگ جهانی دوم به اردو گاههای کار اجباری و کوره های آدم سوزی کشیده می شود

- در آن اردوگاهها همسر و پدر و مادر و خانواده اش را می سوزانند خود او هم تا پایان جنگ در اردوگاه باقی می ماند. در این هنگام او یک پزشک عمومی بوده.

- او می گوید هر کسی وارد اردوگاه می شد انسان های بسیار سالم و تندرست درشت اندام با نشاط و از هر لحاظ قوی بودند و به نظر می آمد که استعداد تحمل و بقا در آن شرایط سخت در آنها خیلی قوی است و بلعکس کسانی هم بودند که آن قدر ضعیف بودند که اصلاً به هیچ شکلی باور نمی شد که در اردوگاه بتوانند تاب بیاورند. در بسیاری از موارد خلاف انتظار رخ می داد افراد به ظاهر قوی و پر نشاط خیلی سریع کارشان به افسردگی و خودکشی و مرگ می انجامید اما آنهایی که ظاهر ضعیفی روحیه اشان را نمی باختند و صحنه های فجیع را تحمل می نمودند

● من شروع به تحقیق کردم که چرا این اتفاق رخ می دهد؟

- نتیجه تحقیقات من این بود که کسانی که ماندن در آنجا و تحمل همه آن مصائب برایشان معنایی دارد باقی می ماندند ولی هر کدام که معنا و توجیهی برای زنده ماندن ندارند به نظرشان می آمد که با این نحوه زندگی هیچ هدفی را برآورده نمی کنند و از لحاظ روانی خودشان به مرگ خودشان کمک می کنند و از بین می روند.
- بعد از آزادی از زندان براساس مشاهدات خود تئوری لوگو تراپی را ارائه کرد و بر اساس آن یک کلینیک درمانی در آلمان ایجاد نمود و از دهه 1950 به بعد شاخه درمانی بر اساس تحقیقات خود به نام معنا درمانی پایه گذاری کرد .
- اولین کتاب او انسان در جستجوی معناست (ترجمه اکبر معارفی - مهین میلانی) کتاب بعدی پزشک روح (مهین میلانی- بهزاد بیرشک) مجموعه مقالات تحت عنوان فریاد ناشنیده معنا (بهزاد بیرشک)

● در کتاب پزشک روح می نویسد من بخاطر بعضی بارهای عاطفی که لغت اگزستانسیالیست دارد خودم را روانشناس اگزستانسیالیست نمی دانم

● اما در اگزستانسیالیست بودن او شکی نیست.

● رابرت اویکن بزرگترین شارح آثار فرانکل می باشد

● برخی از عناوین کتاب های او به شرح زیر هستند:

● 1- پزشک و روح: از روان درمانی تا معنادرمانی (1955)

● 2- روان درمانی و اگزستانسیالیست (1967)

● 3- انسان در جستجوی معنا (1975)

● 4- فریاد ناشنیده برای معنا (1977)

● 5- خاطرات: خودزیست نامه (1996)

مثال فرانکل در معنا درمانی از یک هیزم شکن در جنگل:

- چرا ساقه درختان را می شکنی؟
- چون می خواهم اینها را تکه تکه کنم
 - چرا تکه تکه می کنی؟
 - بخاطر اینکه به خانه ببرم
 - برای چه به خانه ببری؟
 - برای ریختن دربخاری
- برای چه دربخاری می ریزی؟
- برای روشن شدن و گرم شدن
 - ثمره این گرما چیست؟
 - کنارش بنشینم و لذت ببرم
 - برای چه لذت ببری؟
- دومی دیگر جوابی نداشت

- فرانکل می گوید هر کس چنین وضعیتی داشته باشد اگرچه ممکن است به لحاظ زیستی هفتاد سال عمر کند اما به لحاظ روانی مرده است.

- انسانهایی به لحاظ روانی زنده اند که واقعاً معنایی برای زندگی خود بیابند به زبان اگزستانسیالیستها دازاین یا زندگی اصیل داشته باشد
- اگر انسانی به چند سوال در باره معنای زندگی بدهد ودر یکی بماند زندگی او خواهد پاشید البته کسی که جواب اول را نمی داند زودتر از بین می رود تا جواب سوالهای بعدی را.
- باید برای زندگی مان هدفی بیابیم که تا آخر زندگی مان پایدار بماند به مرحله هشتم اریکسون توجه کنید
- مرحله (سالهای پیری)- بحران روانی(احساس انسجام در برابر یاس وحرمان)- پیامد مطلوب(احساس رضایت واقناع از عمر ومواجه شجاعانه با مرگ)
- پس باید برای زندگی مان هدفی انتخاب کنیم که اگر عمرمان نود سال هم هست تمام نود سال را دربرگیرد. اگر هدفمان سی سال را دربرگیرد 60 سال الباقی از لحاظ روانی مرده محسوب می شویم.

مثال دیگر فرانکل در باره اهداف

- پیر مرد و پیر زنی باهم زندگی می کردند پیرزن که مرد، زندگی برای پیر مرد بی معنا شد و کارش به جنون کشید فرانکل می گوید از او چند سوال کردم و دیدم به همسر خود خیلی دوست داشته و وابسته بوده
- به او گفتم: امر از دو حالت خارج نیست یا تو زودتر می مردی یا او اگر تو زودتر می مردی الان در جوار رحمت الهی خوش و خرم بودی اما زنت بیماری روانی داشت اما حالا او زودتر مرده و خوش و خرم است و تو بیماری روانی پیدا کرده ای کدام بهتر است؟
- پیر مرد فکر کرد و گفت این حالت فعلی بهتر است چون او راحت است و اگر پریشانی هست برای من است و من تحمل پریشانی او را نداشتم
- مکتب معنا درمانی در باره عشق ، امید، مرگ ، وابستگی عاطفی به انسان دیگر به اشیاء و موجودات سخنها دارد

اردوگاه کار اجباری



روشهای ایجاد معنا

- 1- معنا یابی رنج
- رنج بردن وقتی معنایی چون “گذشت و فداکاری” یافت، 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 معنی دارد که بیمار باید زندگی آتی خود را وقف آنها کند.

تحليل وجودي يا لوگو تراپي ۳ مرحله دارد:

- الف) نقطه آغازين، اين واقعيت پديدار شناختي بنيادين است كه انسان بودن در خودآگاهي و پاسخگو بودن است و در تركيبی از این هر دو، یعنی انسان در آگاهی از مسئولیت به اوج می رسد و از این رو، مبنایی اگزستانسیالیستی دارد. اگر بخواهیم سلامت روان داشته باشیم، آزادی انتخاب رفتار خود را داریم و باید این آزادی را به کار بریم.
- ب) در دومین مرحله، تحلیل وجودی پا به وادی معنویت ناخودآگاه می گذارد؛ بدین سان انسان، افزون بر پاسخگویی آگاهانه باید پاسخگویی ناخودآگاه نیز باشد.
- ج) تحلیل وجودی در مرحله سوم به دینداری ناخودآگاه در درون ناخودآگاه معنوی دست می یابد. «ناخودآگاه متعالی» این مفهوم به این معناست که انسان همیشه-حتی در سطح ناخودآگاه- در ارتباطی آگاهانه با تعالی قرار دارد (معنویت درمانی- کی یرکه گور)

2- خودشکوفایی در لوگو تراپی

بر طبق سلسله مراتب نیازهای "مزلو" انسان باید نخست به سطح مطلوبی از استاندارد در زندگی دست یابد و سپس در صدد 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. انسان بودن، همواره متوجه شخص و چیز دیگری غیر از خودش است. انسان دیگری که با او روبرو می شود، آرمانی که بدان خدمت می کند، شخصی که بدان عشق می ورزد، 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 لوگو تراپی 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.

3-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. اگر انسان سرنوشت و رنجهایش را بپذیرد به شیوه ای که عواقب آن را نیز بدوش بکشد، معنایی ژرفتر به زندگی اش می دهد (رسیدن به آزادی معنوی)، پس یا بشر از فرصتها برای رسیدن به ارزشهای اخلاقی که موقعیت و شرایط دشوار را در پیش او قرار می دهد، سود می جوید و یا از آن روی بر می گرداند. همین گزینش است که نشان می دهد او ارزش رنجهایش را دارد یا نه! در این میان واپس نگری اندیشه های گذشته، باعث دور شدن از واقعیت می گردد

4- نوروزهای نئوژنیک یا اندیشه زاد

- علت ایجاد و ظهور نوروزهای نئوژنیک از دیدگاه لوگوترایی، تعارض و کشمکش بیت سائقها و غرایز نیست، بلکه حاصل از برخورد ارزشهاست. در این زمان تعارضات اخلاقی و ناکامی وجودی نقش اصلی دارند. مانند آرزوی داشتن زندگی پرمعنا و سرخوردگی ناشی از نرسیدن به این آرزو. لوگوترایی به جای ریشه یابی علل ناآگاهی مسائل، (بطور صادقانه و خستگی ناپذیر) با مسائل روحانی فرد برخورد می کند و ناتوانی بیمار را در پیدا کردن معنا و مسئولیت زندگی خویش، بر اثر ناکامی در معناطلبی می داند.

5- رابطه تنش و پیشرفت انسان

- اندازه ای از تنش لازمه و جزء لاینفک بهداشت و روان است و تنش بین آنچه که بدان دست یافته و آنچه که باید بدان تحقق بخشد، تلاش در پرکردن این شکاف بین آنچه که هست و آنچه که باید باشد، تنش ایجاد می کند که لازمه ی زندگی است. انسان دریافتن معنی بالقوه زندگی اش ناگزیر به این دست و پنجه نرم کردن می باشد. پس آنچه انسان لازم دارد، بی تنشی نیست، بلکه کوششی است که در راه رسیدن به هدفی شایسته درگیر آن می شود. پویایی اندیشه مهم است نه تعادل حیاتی. با نا مؤثر بودن ارزشها و سنتها و غرایز در رفتار فرد، انسان مسوول تر و تنهاتر می شود و به شکل بی حوصلگی و ملالت خود را نشان می دهد. اوقات فراغت را به بطالت گذراندن، الکلیسم، بزهکاری جوانان ، لذت طلبی افراطی و پول پرستی از این جمله اند.

6- گذرایی زندگی

- آنچه واقعاً در زندگی از کف می رود، امکانات و تواناییهاست. هرگاه این امکانات و تواناییها شکوفا تر شوند، به واقعیت پیوسته و جزو گنجینه های جاوید بشری خواهند ماند. پس گذرایی و انتقال زندگی از معنای آن نمی کاهد. 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

روشهای معنایابی

● الف (عشق

- رهایی انسان از راه عشق و در عشق است. زمانی که انسان نمی تواند نیازهای درونی اش را به شکل عمل مثبتی ابراز نماید، تنها کاری که از او برمی آید این است که در حالی که رنجهایش را با شیوه ای راستین و شرافتمندانه تحمل می کند، می تواند از راه اندیشیدن به معشوق و تجسم خاطرات، خود را خوشنود گرداند. عشق از جسم معشوق هم بس فراتر می رود و معنای ژرف تر خود را در هستی معنوی شخص دیگر و در درون وی می یابد.

(ب) شوخی

- شوخی یکی دیگر از اسلحه های روح است که می تواند ذهن را به خود مشغول داشته و انسان را از شرایط سخت موجود جدا سازد و به او توانی بخشد تا در برابر سختیها و زشتیها برخیزد ولو اینکه برای چند ثانیه باشد. شوخ طبعی تحمل شرایط زیستی پیرامون فرد را راحت تر می کند. چون رنج مثل عملکرد گاز است که هرگاه از مقدار معینی بیشتر شد، باید اتاق را خالی از آن کرد.

ج) ترسیم روشن و دقیق از عواطف خود

- به محض آنکه تصویر روشنی از عواطف خود رسم می کنیم، عواطف در حال رنج، از رنج کشیدن باز می مانند. به جای آنکه مرتب خواسته های خود را از زندگی به نظر آوریم، به این بیندیشیم که زندگی از ما چه خواسته و انتظاری دارد. برای هر مشکلی پاسخی خاص موجود می باشد و معنای زندگی نزد افراد مختلف، لحظه به لحظه به شکل متفاوتی بروز می کند.

- مثال: شاگرد جواد معروفی

- مهم آن نیست که من چه می خواهم باشم؛ مهم آن است که من چه کسی باید باشم. در ارتباط با مفهوم بودن برای او سؤال انسان بودن مطرح شد. او معتقد بود که انسان بودن یعنی مسئول بودن، تصمیم گیرنده، موضع گیرنده و ارزشیابی کننده بودن!

- هیچ عاملی این قدرت را ندارد که تعیین کند انسان در برابر سرنوشت غیر قابل تغییر، چگونه فکر کند و چگونه رفتار کند. انسان همیشه مسئول اعمال و گفتار خود خواهد بود

قوانین در معنا درمانی

- ویکتور فرانکل سه قانون بنیادی را در **معنا درمانی** مطرح می کند:
- **1- معنا در زندگی وجود دارد و آن را می توان جستجو و کشف کرد؛** اما انسان نمی تواند معنا را به دلخواه بوجود آورد و آن را در افکارش بسازد. **انسان جستجو کننده معناست و نه بوجود آورنده آن.**
- **2- معنا وسیله ای برای کامروایی انگیزه ها و یا دستاویزی برای رسیدن به هدف نیست. تحقق معنا خود هدف است.**
- **3- علت بیماری ها و اختلالات روانی بی معنایی زندگی است. کار و فعالیت زیاد باعث بیماری روانی نمی شود، بلکه علت بیماری بی معنا بودن زندگی است.**

(د) تجربه ارزشی والا

- یافتن معنای زندگی از راه تجربیات ارزشمند مثل برخورد با شگفتیهای طبیعت، فرهنگ و یا با درک و یافتن فردی دیگر بوسیله عشق ، بدست می آید.



مهمترین روشهای درمانی لوگو تراپی

● الف (اضطراب پیش بین

- هر آنچه که بیمار از آن وحشت دارد، به سرش می آید. به عبارت دیگر ترس خود عامل پدیدار شدن چیزی می شود که بیمار به شدت از وقوع آن وحشت داشته است. مثل سرخ شدن چهره در حضور دیگران.

ب) قصد متضاد

هر قدر فرد بخواهد سعی کند ترسش را نشان ندهد، بیشتر می ترسد و کمتر موفق می شود. انجام هر کاری که با قصد و توجه مفرط پیگیری شود، ناممکن است (مثل بی خوابی، هر چه بیشتر سعی کنیم با بیخوابی مبارزه نماییم کمتر موفق خواهیم بود.) بنابراین لوگو تراپی، تکنیک خود را بر قصد متضاد استوار می کند. در این روش از بیمار خواسته می شود حتی برای یک لحظه نیز که شده وقوع آنچه را بشدت از آن می ترسد، با قصد مفرط طلب کند (مثلاً اگر در حضور دیگران به شدت عرق می کند، به خودش بگوید و در نهایت بخواهد که در حد نهایت عرق کند). تکیه بر روش قصد متضاد با شوخ طبعی و تمسخر فرد با بیماری خود است (بعنوان مثال در مثال مذکور فرد از عرق کردن خود با خنده یاد کند و بعنوان یک مسأله مضحک و خنده دار به آن بخندد و آن را طلب کند.)

ج (تبدیل تراژدی به پیروزی

- اگر انسان قابلیت تبدیل تراژدی به پیروزی را نداشته باشد، در واقع به انسان بعنوان سیستم بسته ای می نگریم که در آن فعل و انفعالاتی از دینامیکها در کار است. انسان آزاد و آگاه است و می تواند در صورت ضرورت خود را در جهت بهتر شدن تغییر دهد و تجربه منفی خود را به موضوعی مثبت و سازنده مبدل سازد. بستن چشم به روی واقعیت، واقعیت را از بین نمی برد. خوردن قرصهای مسکن خود درد را ساکت می کند ولی عامل درد را از بین نمی برد. فعالیت‌های مشخصی وجود دارند که نمی توان آنها را تقاضا یا برای آنها فرمان و دستور صادر کرد. دلیل این امر آنست که نمی توان آنها را بر معنای خواستن استوار ساخت. مثلاً نمی توانیم از خودمان بخواهیم امیدوار باشیم یا به اجبار به چیز خاصی اعتقاد پیدا کنیم. تلاش برای این کارها کاملاً تصنعی است چرا که پدیده‌هایی همچون **عشق و ایمان**، پدیده‌هایی انسانی هستند و این شیوه یعنی ” جهانی کردن پدیده‌های انسانی و مادی کردن آنها. “

فرانکل معتقد است که یک انسان سالم واجد ویژگی های زیر است


- 1- در انتخاب عمل آزاد است.
- 2- شخصاً مسؤول هدایت زندگی و گرایشی است که برای خود برمی گزیند.
- 3- در زندگی اش تسلط آگاهانه دارد و تحت تأثیر نیروهای بیرون از خود نیست.
- 4- معنای مناسب خود را در زندگی یافته است.
- 5- از توجه به خویشتن فراتر رفته است.
- 6- به آینده می نگرد و به اهداف و وظایفش در آینده توجه می کند.

پیشنهاد هایی برای جستجوی معنا

- **1-** اگر انسان چیزی خلق کند، زندگی اش می تواند با معنا باشد، در اینجا انسان از خود سؤال می کند : **من برای چه زنده هستم؟**
- **2-** انسان معنا را در شیوه تجربه کردن زندگی ، یا کسی را دوست داشتن، می بیند. در اینجا انسان از خود می پرسد: **من برای چه کسی زنده هستم؟**
- **3-** انسان معنا را در هنگامه ی غوطه وری در مشکلات سنگین در می یابد. یک بیماری غیر قابل علاج، مرگ یک عزیز، یک موقعیت ناامید کننده، ...). در این جاست که زندگی می تواند معنا شود. در اینجا انسان از خود می پرسد: **چرا نگرش مثبت در برابر سرنوشت غیر قابل تغییر و اجتناب ناپذیر نداشته باشم**

راهکارهای مشاوره ای برای مراجع

- 1- ابتدا درمانجو می فهمد که قربانی شرایط نیست. هر چند ممکن است علائمی را نشان دهد.
- 2- درمانگر به درمانجو کمک می کند تا درون مثلث معنا، معنای خود را پیدا کند.
- 3- درمانگر باید استقلال و تمامیت درمانجو را به رسمیت بشناسد. این کار را از رهگذر کمک کردن به درمانجو برای یافتن راهنمای درونی اش انجام می دهد.



با آرزوی موفقیت
رضا ناظری

Rezanazeri.ir

rezanazeri273@yahoo.com