

بِسْمِ اللَّهِ

نشاط در زندگی

خوشی، شادمانی، خرمی،

سرور، شادی، طرب،

خرسندی

تمرین آرام
سازی

تمرین تنفس

تمرین
انقباض بدن

نشاط

نگرش
مثبت
(هوش)



شادی



امید، امنیت



طراوت



نشاط

معنادرمانی

هسته واساس 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

وضع مانسبت به معنا مانند وضع آهن به آهن ریاست
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 ریاست 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.

مثال 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 ولذت ببرم
برای چه لذت ببری؟
دومی دیگر جوابی نداشت

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

اگر انسانی به چند سوال در باره معنای زندگی بدهد و در یکی بماند زندگی او خواهد پاشید البته کسی که جواب اول را نمی داند زودتر از بین می رود تا جواب سؤالهای 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 و حرمان) - پیامد مطلوب
(احساس رضایت و اقناع از عمر و مواجهه
شجاعانه با مرگ)

پس باید برای زندگی مان هدفی انتخاب کنیم که
اگر عمرمان نود سال هم هست تمام نود سال را
درببرگیرد. اگر هدفمان سی سال را درببرگیرد 60
سال الباقی از لحاظ روانی مرده محسوب میشویم.

مثال دیگر در باره اهداف

پیر مرد و پیر زنی باهم زندگی می کردند پیرزن که مرد، زندگی برای پیرمرد بی معنا شد و کارش به جنون کشید 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؟

پیرمرد 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 . معنا درمانی در باره عشق ، امید، مرگ ، وابستگی عاطفی به انسان دیگر به اشیاء و موجودات سخنها دارد

روش‌های ایجاد معنا

1- معنایابی 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 درون‌نگری هم ارج چندانی نمی‌نهد. در عوض توجه بیشتری به آینده، وظیفه، مسئولیت و هدف و معنی دارد که بیمار باید زندگی‌آتی خود را وقف آنها کند.

روش‌های معنا یابی

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.

با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com