



مقاله

سلامتے باروش نے معنادار مانا

رامین لطافتی، کارشناس ارشد مشاوره و مشاور مدرسہ

لیلا حیدر نیا، مشاور مدرسہ



مقدمه

امروزه بیماری‌های روانی در سراسر دنیا و به نسبت بیشتری در کشورهای در حال توسعه در حال افزایش‌اند. طبق نظر کارشناسان سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۱۵۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان به اختلالات عصبی - روانی - اجتماعی دچارند (حسینی، ۱۳۸۰) و نزدیک به ۲۰ درصد از کل مراجعان به مراکز بهداشت عمومی در جهان را تشکیل می‌دهند (سار-توریوس^۱، نقل از یعقوبی، ۱۳۷۴). رشد روزافزون جمعیت، تغییرات سریع در ساختارهای اجتماعی، فروپاشی خانواده‌ها، تغییر شیوه زندگی مردم، افزایش مشکلات اجتماعی، اقتصادی و... همه از عوامل هستند که می‌توانند بر شیوع بیماری‌های روانی و در نتیجه، «سلامت روانی^۲» جامعه تأثیر بگذارند.

کلیدواژه‌ها: معنادرمانی، معنادرمانی وجودی

سلامت روان

ریشه لغوی واژه انگلیسی «health»، در واژه‌های «hael»، «hael» (به معنی کل) و «halen» «hael» انگلیسی قدیم، و کلمه آلمانی قدیم «heilida» و «heilen» (به معنای کل) قرار دارد. گراهام^۳ (۱۹۹۲) این ریشه‌های لغوی را با کلمات انگلیسی «halig» و آلمانی قدیم «heilig»، که به معنی مقدس‌اند، مرتبط دانسته است. بنابراین: از نظر ریشه‌شناسی لغوی، سالم بودن به معنی «کلیت داشتن یا مقدس بودن» است و بدین ترتیب شامل ویژگی‌های معنوی و فیزیکی (و نه فقط فیزیکی) می‌شود (تودور^۴، ۱۹۹۶). بخش مرکزی سلامت، «سلامت روان» اوست (نیومن^۵ و همکاران، ۱۹۹۸، به نقل از تودور، ۱۹۹۲). سلامت روان از دیدگاه‌های گوناگونی تعریف می‌شود و هر تعریفی از سلامت روان، فرضیه‌های فرهنگی ذاتی خود را داراست. در این مقاله به یکی از راه‌های ارتقای سلامت روان، یعنی دیدگاه «وجودی»^۶، می‌پردازیم.

رویکرد وجودی نوعی درمان پویایی است که به نگرش‌های اساسی زندگی می‌پردازد. آزادی انتخاب، اصیل بودن، مسئول بودن و... از جمله مفاهیمی هستند که در این رویکرد از آنها بحث می‌شود. از نظر این مکتب روان‌درمانی و مشاوره‌ای، «دروغ‌گویی به خود» (خودفریبی) اساس آسیب روانی است. دروغ‌گویی - از نظر برخی افراد انسانی - تنها راهی است که با گام برداشتن در آن می‌توانیم از نیستی بگریزیم؛ برای اینکه اجازه نمی‌دهد اضطراب وجودی به تجربه ما راه یابد. وقتی با نیستی مواجه می‌شویم، دو انتخاب داریم: یا مضطرب می‌شویم، یا دروغ می‌گوییم. شاید ترجیح دهیم دروغ بگوییم؛ به این صورت که به خودمان بگوییم اگر چشم از خانواده خود برداریم، می‌توانیم جلوی پیشامدها را بگیریم. پس فرزندان و همسرمان را نزدیک خودمان نگه می‌داریم و وقتی آنها در دیدرس هستند، احساس آرامش می‌کنیم. در این صورت، این دروغ مؤثر می‌افتد و ما از مواجهه شدن با اضطراب وجودی پیشامدها اجتناب می‌کنیم، اما نیستی همیشه حضور دارد و ما را تهدید می‌کند که وارد هوشیاری مان خواهد شد. دروغ‌گویی به اضطراب روان‌رنجور^۷ می‌انجامد. این اضطراب پاسخ بدلی (ناصیل) به هستی است؛ در حالی که اضطراب وجودی^۸، پاسخ صادقانه به نیستی است (پروچاسکا، ۱۹۹۹، مترجم سید محمدی، ۱۳۸۵).

چون دروغ‌گویی منبع آسیب روانی است، راه‌حل از بین بردن نشانه‌های این بیماری، «صداقت» است. با توجه به اینکه هدف روان‌درمانی اصالت^۹ است، افزایش دادن هوشیاری یکی از فرایندهای حیاتی است که افراد از طریق آن به جنبه‌هایی از دنیا و خودشان، که دروغ‌گویی آن را پنهان کرده است، پی می‌برند. از آنجا که دروغ‌گویی به نوعی به منفعل کردن خود هم منجر می‌شود که طی آن توانایی تصمیم‌گیری‌ها یا انتخاب‌های دیگر تجربه

نمی‌شود، پس درمان باید شامل فرایندهایی باشد که فرد از طریق آنها بتواند خود را به صورت فاعل یا عاملی احساس کند که قادر است با حق انتخاب‌ها، زندگی‌اش را هدایت کند (شارف^{۱۰}، مترجم: فیروزبخت، ۱۳۸۱).

یکی دیگر از مفاهیم مکتب وجودگرایی، ویژگی‌های بارز انسان‌ها برای به‌دست آوردن سلامتی روان یعنی تلاش برای درک «معنی و هدف» در زندگی است. تعارض‌های زیربنایی که افراد را به مشاوره و درمان می‌کشاند، در این سؤال‌های وجودی نهفته‌اند: چرا اینجا هستیم؟ از زندگی چه می‌خواهیم؟ چه چیزی به زندگی من هدف می‌دهد؟ منبع معنی برای من کجاست؟ هر چه حس هدفمندی و بامعنا بودن زندگی قوی‌تر باشد، انسان شادتر و مثبت‌تر زندگی خواهد کرد. در اینجا به بیان مفاهیم یکی از نظریه‌پردازان این مکتب، یعنی فرانکل، می‌پردازیم که واضع روش «لگوترایی»^{۱۱} است.

ترجمه تحت‌اللفظی «لگوترایی» «درمان از طریق معنی» است. البته می‌توان آن را «شفای یافتن از طریق معنی» نیز ترجمه کرد. در حالی که لوگوترایی ضرورتاً حاوی این جنبه نیست (فرانکل، مترجم علوی‌نیا و تبریزی، ۱۳۷۱). این شیوه درمانی را «ویکتور فرانکل» ابداع کرد. گرچه او کار با رویکرد وجودی در حرفه بالینی را پیش از سال‌های وحشتناک زندگی در اردوگاه‌های نازی‌ها شروع کرده بود، تجربیاتش در این اردوگاه‌ها دیدگاه‌های وی را تأیید کردند.

ویکتور فرانکل پس از سال‌ها تحمل مصیبت و رنج در اردوگاه‌های کار اجباری «نازی‌ها» که طی آن مادر، پدر، برادر و همسر خود را از دست داد، متقاعد شد که معنا جوهر اساسی وجود است. او که از وجود صرف محروم شده بود، به کنه اظهار نیچه پی برد: «کسی که دلیلی برای زندگی کردن دارد، تقریباً هر شرایطی را می‌تواند تحمل کند». اما وقتی افراد با کابوس جنگ جهانی دوم و جنون آینده هسته‌ای مواجه می‌شوند، تعداد فرایندهای از آن‌ها احساس می‌کنند که زندگی‌شان دچار خلأ وجودی شده است. تعداد زیادی از بیماران در مورد معنای کار، عشق، مرگ و زندگی تردید می‌کنند.

فرانکل در مراجعت به اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها، از کمک کردن به دیگران معنایی آفرید که به اتکای آن، توانست مرگ خانواده‌اش را تحمل کند و خود، جان سالم به در برد. او در کتاب خود با عنوان «انسان در جست‌وجوی معنا» به نحو تأثرانگیزی از مرگ وحشتناک همسر، والدین، و برادرش در اردوگاه‌های کار اجباری، از سختی و عذاب زندانی شدن خود در چهار اردوگاه و از دل‌مردگی‌اش می‌نویسد. او در برخورد با این مصایب واقعا توانکاه، در کمک کردن به هم‌بندی‌هایش برای اینکه بتوانند سلامتی خود را بازبایند، معنایی پیدا کرد. برای فرانکل و دیگران، «جست‌وجو برای معنا»، شالوده سلامت روانی و پادزهر خودکشی است. احساس بی‌معنایی، مشکل عمده زندگی مدرن است (فرانکل، مترجم: معارفی، ۱۳۷۵).

معنای زندگی امری انتزاعی نیست. افرادی که مدام از خود می‌پرسند «زندگی چه معنایی دارد؟» باید متوجه باشند که این زندگی است که از ما می‌پرسد چه معنایی به هستی خود می‌دهیم. ما صرفاً با مسئول بودن، می‌توانیم به زندگی پاسخ دهیم. ما زمانی مسئولیت خود را می‌پذیریم که دستور بدون قید و شرط معنا درمانی را بپذیریم: «چنان زندگی کن که انگار اکنون بار دوم است که زندگی می‌کنی و انگار بار اول همان اشتباهی را مرتکب شده‌ای که اکنون قرار است مرتکب شوی». اگر با چنین آگاهی عمیق و چنین احساس مسئولیتی با هر لحظه زندگی مواجه شویم، می‌توانیم در زندگی معنی بیابیم؛ معنایی که در این لحظه خاص زندگی مان منحصر به خود ماست.

ویژگی بارز انسان، تلاش برای درک معنی و هدف در زندگی است. تعارض‌های زیربنایی که افراد را به مشاوره و درمان می‌کشاند، در این سؤال‌های وجودی نهفته‌اند که: چرا اینجا هستیم؟ از زندگی چه می‌خواهیم؟

چه چیزی به زندگی من هدف می‌دهد؟ منبع معنی برای من کجاست؟ هرچه حس هدفمندی و با معنا بودن زندگی قوی‌تر باشد، انسان شادتر و مثبت‌تر زندگی خواهد کرد. بنابراین، لازم است عزم خود را برای درک معنا و مفهوم آنچه در حال انجام‌دادنش هستیم، جزم کنیم و باورها و تجربیاتی را که بازتاب آن مفهوم هستند، پرورش دهیم (کوری^{۱۱}، ۲۰۰۵، مترجم: سید محمدی، ۱۳۸۵).

راه‌های دریافت معنای زندگی

معنای زندگی را می‌توان از این راه‌ها دریافت:

● **راه اول، راه کار و فعالیت:** راهی روشن است. کار و فعالیتی که شخص از انجام دادن آن لذت می‌برد و رضامندی شغلی دارد (رضامندی شغلی یکی از فاکتورهای اساسی رضامندی زندگی است).

● **راه دوم، معنای عشق:** عشق تنها راهی است که با قدم گذاشتن در آن می‌توان ژرفای وجود دیگری را دریافت. کسی نمی‌تواند از وجود و سرشت فردی دیگر آگاه شود؛ مگر آنکه عاشق او باشد. به وسیله عمل روحانی عشق، فرد خواهد توانست صفات شخصی و الگوی رفتاری محبوب را به خوبی دریابد و حتی چیزی را که بالقوه در اوست و باید جان بگیرد، درک کند. وی محبوب را قادر خواهد کرد به رشد خود تحقق بخشد. عشق به اصطلاح، صورت اعتلا یافته‌ی غریزه جنسی نیست و میل جنسی تنها یکی از راه‌های درک آن تلقی می‌شود. به نظر می‌رسد که منظور فرانکل از عشق واقعی، همان «عشق برادرانه»^{۱۲} است که در آن دوست داشتن تنها در ترحم و هوس‌های جنسی خلاصه نمی‌شود و عشق واقعی بسیار فراتر از هوس‌های جنسی است. عشق برادرانه همان احساس مسئولیت، دلسوزی، احترام و شناختن همه انسان‌ها، عشق به هموعان و آرزوی بهتر زندگی کردن آنهاست (فرام^{۱۳}، مترجم: پوری سلطانی، ۱۳۶۲).

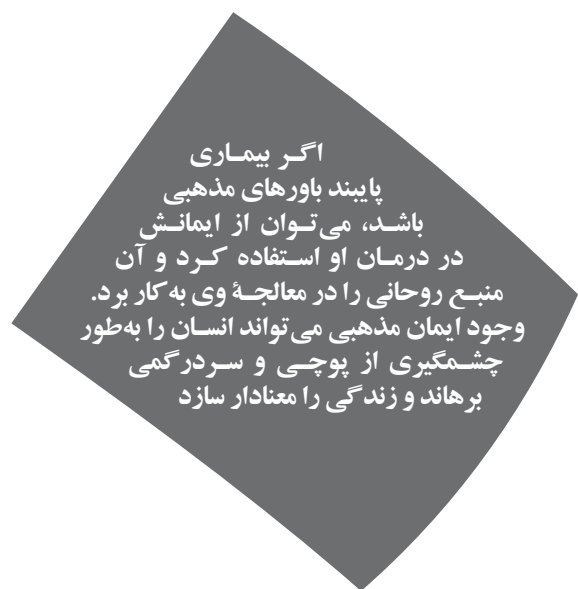
● **راه سوم، معنای رنج:** وقتی انسان با وضعی اجتناب‌ناپذیر روبه‌رو شد، وقتی با سرنوشتی مواجه گردید که نمی‌توانست در آن تغییری بدهد، فرصتی یافته است که بهترین ارزش خود را نشان دهد و عمیق‌ترین معنای حیات، یعنی معنای رنج را آشکار سازد؛ زیرا مهم‌تر و بالاتر از همه، آنچه اهمیت دارد، گرایشی است که ما در برابر رنج برمی‌گزینیم و طرز فکری که با آن رنج را می‌پذیریم. روزی پزشکی سال خورده که گرفتار افسردگی بود، به من (فرانکل) مراجعه کرد. این پزشک طاقت نداشت مرگ همسرش را که دو سال پیش از آن روی داده بود، تحمل کند؛ زیرا وی را بیش از حد دوست می‌داشت. من چه کمکی می‌توانستم به او بکنم؟ فقط پرسیدم: «چه می‌شد، آقای دکتر، اگر شما مرده بودید و زنتان زنده می‌ماند؟» گفت: «وای که این دیگر خیلی بد می‌شد؛ چون آن بیچاره خیلی رنج می‌کشید.» و من در پاسخ گفتم: «پس می‌بینید که رنج به او نرسیده است و این شما هستید که رنج او را به جان خریدید و اکنون باید آن را بپذیرید و به جایش زنده بمانید.» آن فرد دیگر چیزی نگفت؛ دستم را به آرامی فشرد و از اتاق بیرون رفت. رنج وقتی معنا یافت، اعمالی چون فداکاری، دیگر، آزاری نمی‌رساند. یکی از اصول معنا درمانی این است که محرک اصلی انسان، درک لذت و پرهیز از درد نیست بلکه معنایی است که در زندگی می‌جوید. رنج کشیدن به شرطی که معنا و مقصودی در آن باشد (فرانکل، مترجم: معارفی، ۱۳۷۵).

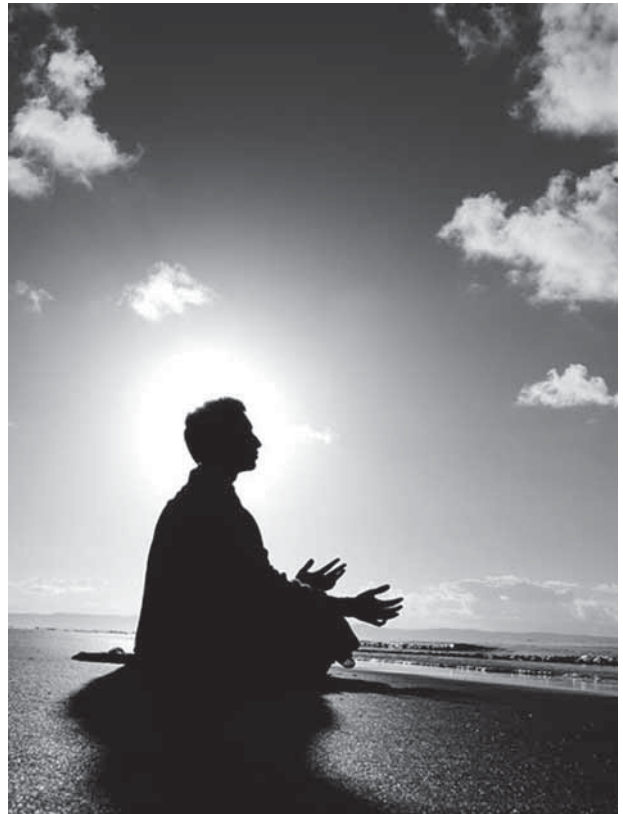
● **راه چهارم، ایمان پیدا کردن:** شاد زیستن مستلزم آن است که علت وجودی خود را درک کنیم و یک مرامنامه اخلاقی برای زیستن داشته باشیم. بدین معناست که وقتی انسان احساس کند در زندگی خود یک برنامه یا نیروی هدایت‌کننده دارد، احساس امنیت بیشتری خواهد کرد و در صورت پایبندی به پاره‌های اصول علمی، از آرامش بیشتری برخوردار خواهد بود. روزانه چند دقیقه در مورد ارزش‌هایی که مایلیم آنها را سرلوحه زندگی‌مان قرار دهیم، فکر کنیم و بکوشیم باورها و تجربیاتی را که بازتاب این ارزش‌ها هستند، پرورش دهیم.

● **راه پنجم، مذهب:** مذهب و اعتقادات دینی نیز می‌توانند معنا بخش زندگی باشند. اگر بیماری پایبند باورهای مذهبی باشد، می‌توان از ایمانش در درمان او استفاده کرد و آن منبع روحانی را در معالجه وی به کار برد. وجود ایمان مذهبی می‌تواند انسان را به‌طور چشمگیری از پوچی و سردرگمی برهاند و زندگی را معنا دار سازد.

● **راه ششم، داشتن فلسفه زندگی:** هدفمند زیستن و تفکر مثبت و واقع‌بینانه داشتن نیز می‌تواند به معنایابی زندگی و در نهایت، سلامت روان فرد کمک کند. هدفمند زیستن مستلزم آن است که رسالت نهایی زندگی را مشخص کنیم و همواره آن را پیش‌رو داشته باشیم. اگر هنوز رسالتی نداریم، خود را در پایان یک زندگی طولانی و سعادتمندانه تصور کرده و فرض کنیم به هر چیزی که توانایی رسیدن به آن را داشته‌ایم، دست یافته‌ایم. مضمونی را که در تمامی موفقیت‌هایمان جاری است (مثلاً عشق ورزیدن، پدر یا مادر خوب بودن، معلم دلسوز بودن یا ساخت یک دنیای بهتر)، مشخص کنیم. این مضمون در واقع همان رسالت ماست. پس تصور کنیم تا آن زمان چه کارهایی برای رسیدن به یک زندگی کامل انجام داده‌ایم. این کارها همان اقدامات عملی هستند که برای رسالت خود آنها را انجام می‌دهیم.

● **راه هفتم، سیال بودن:** به زندگی‌مان نگاه کنیم و از خود بپرسیم که آیا به‌طور منظم مشغول فعالیت‌هایی می‌شویم که ما را عمیقاً در خود غرق کنند، تا بتوانیم مشکلات و نگرانی‌هایمان را فراموش کنیم. ترتیبی دهیم که حتماً وظایف کاری و سرگرمی‌های مختلفی داشته باشیم تا بتوانیم در آنها غرق شویم و خود را سرگرم کنیم. کارهایی انجام دهیم که نیازمند خلاقیت و چالش برانگیز باشند. کارهایی که بتوانند ذهن ما را آرام کنند و حال روحی‌مان را بهبود بخشند. این قبیل فعالیت‌ها را فعالیت سیال





خود پیوستن. به عقیده او، جستجوی هدف در خود، شکست خویش است؛ بنابراین، فرانکل هدف رشد و تکامل انسان را نه تحقق خود، بلکه فراتر رفتن از آن، و جذب معنا و مفهومی شدن می‌داند. در این صورت خود نیز به‌طرز طبیعی و خودبه‌خود تحقق نمی‌یابد. به طور خلاصه می‌توان گفت که به عقیده فرانکل شخص برخوردار از سلامت روانی، دارای این ویژگی‌هاست:

۱. آزادی انتخاب عمل دارد.
۲. مسئولیت هدایت زندگی و سرنوشت خویش را می‌پذیرد.
۳. معلول نیروهای خارجی نیست.
۴. از زندگی معنای مناسبی یافته است.
۵. بر زندگی تسلط آگاهانه دارد.
۶. ارزش‌های خلاقیت، تجربی و گرایشی را نمایان و آشکار می‌سازد.
۷. آینده‌نگر است.
۹. تعهد حرفه‌ای و شغلی دارد.
۱۰. توانایی ایثار و دریافت عشق را دارد.
۱۱. عشق، هدف نهایی شخص برخوردار از سلامت روان شناختی است. به عقیده فرانکل، انسانی که واجد این صفات و خصوصیات باشد، انسان «از خود فرارونده» نامیده می‌شود (شولتز، ۱۹۶۷ و فرانکل، مترجم معارفی، ۱۳۷۵).

پی‌نوشت

۱. surterioss
۲. mental Health
۳. Graham
۴. Tudor
۵. Newman
۶. existentialism
۷. neurotic anxiety
۸. existential anxiety
۹. authenticity
۱۰. Sharf
۱۱. logotherapy
۱۲. Corey
۱۳. Couliam

منابع

۱. تودور، کیت (۱۹۹۶)؛ ار تقاء سلامت روان: پارادایم‌ها و برنامه‌ها، مترجم: مرتضی خواجه‌وی و همکاران، تهران، سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۸۲.
۲. حسینی، سید ابوالقاسم، «تفکر سیستمی» به عنوان شالوده علمی و اساسی برای فعالیت بهداشت روانی، فصلنامه علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی، سال سوم، شماره‌های ۱۳-۱۱، ۱۳۸۰.
۳. پروچاسکا، جیمز؛ نورکراس، جان سی (۱۹۹۹)، نظریه‌های روان‌درمانی، مترجم یحیی سید محمدی، تهران، انتشارات رشد، چاپ سوم، ۱۳۸۵.
۴. شسارف، ریچارد، اس، شسارف؛ نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، مترجم: مهرداد فیروزبخت، نشر رسا، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۱.
۵. شولتز، دوان (۱۹۶۷)؛ روان‌شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم. ترجمه گیتی خوشدل، تهران: نشر نو، ۱۳۶۹.
۶. فرانکل، ویکتور؛ انسان در جستجوی معنی، مترجم: اکبر معارفی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ پنجم، ۱۳۷۵.
۷. فرام، اریک. هنر عشق ورزیدن. ترجمه پوری سلطانی، تهران، انتشارات مروارید، چاپ نهم، ۱۳۶۲.
۸. کونیلیام، سوزان؛ تفکر مثبت، مترجم: محمدعلی حسینی، تهران، نشر سارگل، ۱۳۸۴.
۹. کسوری، جرالده؛ نظریه و کاربردهای مشاوره و روان‌درمانی، مترجم: یحیی سید محمدی، تهران، نشر سیلان، ۱۳۸۵.
۱۰. یعقوبی، نورالله؛ بررسی همه‌گیرشناسی اختلالات روانی در مناطق شهری و روستایی صومعه‌سرای گیلان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، انستیتو روان‌پزشکی ایران، ۱۳۷۴.

می‌نامند. نتایج تحقیقی که بنیاد خیریه بهداشت روانی آمریکا در سال ۲۰۰۰ انجام داده است، نشان می‌دهد که فعالیت‌هایی مانند گوش دادن به موسیقی، باغبانی، تماشای تئاتر، نوشتن و خواندن شعر و داستان، پیاده‌روی، گل‌دوزی، بافندگی، و انجام حرکات موزون (به ترتیب میزان اثربخشی) جزء فعالیت‌های سیال محسوب می‌شوند (کوئیلیام^{۱۳}، مترجم: حسینی، ۱۳۸۴). فرانکل (۱۹۶۳) واقعیت‌هایی را که فلاسفه و نویسندگان وجودی بیان کرده بودند، شخصاً مشاهده و تجربه کرد؛ از جمله اینکه، عشق عالی‌ترین هدفی است که انسان‌ها در سر دارند و راه نجات آنها از طریق عشق است. اینکه ما در هر موقعیتی حق انتخاب داریم، موضوع دیگری است که تجربیات فرانکل در اردوگاه‌های اسرا آن را تأیید کردند. او معتقد بود که حتی در موقعیت‌های وحشتناک نیز می‌توانیم کمترین آزادی معنوی و استقلال ذهن را حفظ کنیم. فرانکل به صورت تجربی آموخت که همه چیز را می‌توان از انسان گرفت، به جز یک چیز: «باقی‌مانده آزادی‌های انسان - انتخاب کردن نگرش خویش در هر موقعیت خاص، انتخاب کردن راه خویشستن» او معتقد بود که جوهر انسان بودن در جستجو برای معنی و هدف نهفته است (کوری، ۲۰۰۵، مترجم: سید محمدی، ۱۳۸۵).

در نگرش فرانکل به سلامت روان، تأکید عمده بر اراده معطوف به معناست. جستجوی معنا مستلزم پذیرفتن مسئولیت شخصی است. هیچ کس و هیچ چیز به زندگی انسان معنا نمی‌دهد، مگر خودش. انسان باید با احساس مسئولیت، آزادانه با شرایط هستی و زندگی روبه‌رو شود و معنایی در آن بیابد. به نظر فرانکل، ماهیت وجودی انسان از سه عنصر معنویت، آزادی و مسئولیت تشکیل شده و سلامت روان مستلزم تجربه شخصی این سه عامل است. معیار سنجش معنادار بودن زندگی، کیفیت آن است نه کمیت آن. حصول و کاربرد معنویت، آزادی و مسئولیت با خود انسان است. به نظر فرانکل، انسان کامل بودن یعنی به کسی یا چیزی فراسوی