

عنوان مقاله : انسان در جستجوی معنا؛ جستاری در باب یافتن معنا زندگی از دیدگاه ویکتور فرانکل

نویسنده : دکتر الهه پاکپور*

نشریه : مجموعه روانشناختی روان پرواز

دوره اول-شماره اول-تابستان ۱۴۰۳

www.ravanparvaz.com

*دکتری تخصصی روانشناسی

چکیده

معنای زندگی یا پاسخ به این پرسش که «هدف از زندگی چیست؟»، با اهمیت زندگی و به بیان کلی با مفهوم وجود و هستی گره خورده است. بسیاری از پرسش های دیگر نیز به همین موضوع مربوط است: «چرا ما اینجا هستیم؟»، «اساساً زندگی یعنی چه؟» یا «هدف غائی از هستی و بودن چیست؟». بسته به زمینه های فرهنگی و اعتقادی مختلف، پاسخ های فراوان و بسیار متفاوتی به این پرسش ها داده شده است. کندوکاو در معنای زندگی، گمانه زنی های فلسفی، علمی، مذهبی و ماوراءالطبیعه ای زیادی را در طول تاریخ ایجاد کرده است. مردمان و فرهنگ های مختلف در پاسخ به این پرسش، باورهای متفاوتی دارند. معنای زندگی، آنطور که ما می پنداریم، نشأت گرفته از تأملات فلسفی و دینی و پژوهش های علمی در مفاهیمی چون «هستی»، «پیوندهای اجتماعی»، «خودآگاهی» و «خوشبختی» است (استودن، نوولتی، اوهیو؛ ۲۰۲۱). به عبارتی، پرسش از معنای زندگی از مهم ترین سوالات انسانی در طول تاریخ بوده است. امروزه پرداختن به این پرسش، بیش از گذشته احساس می شود؛ و به همین دلیل متفکران زیادی نیز، به بحث و بررسی در این باب پرداخته اند. بی تردید ویکتور فرانکل نقش بسزائی در پیشبرد این مهم داشته است. وی در مکتب خویش، که تحت عنوان "معنا درمانی" نامیده می شود، کوشیده است به فرد بیاموزد که معنای زندگی خویش را دریابد و از رخوت و خلا وجودی، بیرون آمده و آن سرچشمه های زلال زندگی را ادراک کند و زندگی را پوچ و باطل نداند. بنابراین باید هدف یا معنایی در زندگی وجود داشته باشد. این هدف یا معنا به گونه ای است که حتی بغرنج ترین لحظات زندگی را نیز معنادار می کند. مرگ، رنج و بلاهای طبیعی و... همه با وجود معنا در زندگی قابل تحمل می شوند. فرانکل از همه ی این مقوله ها صحبت کرده و رابطه ی معناداری با آنها را تشریح نموده است. فرانکل یاد آوری می کند که معنا در زندگی امری مکشوف و واقعی است، نه امری فرضی و جعلی. خود فرانکل، معنای زندگی اش را معنادار کردن زندگی افراد می

داند. در اینجا سعی شده است دورنمایی از آراء و تفکرات فرانکل در باب معنای زندگی، معنا درمانی، وجدان و خلا اگزیستانسیال بررسی شود (قربانی؛ ۱۳۹۸).

واژگان کلیدی: ویکتور فرانکل، معنای زندگی، وجدان، خلا اگزیستانسیال، معنا درمانی

مقدمه

اگر زندگی، خود معنایی داشته باشد رنج و میرندگی نیز معنا خواهد یافت. این معنی را نمی توان به دیگری تلقین کرد. هر فرد باید معنای زندگی خود را جستجو کند و مسئولیت آن را بپذیرد (فرانکل؛ ۱۹۴۶). همانطور که نیچه فیلسوف شهیر آلمانی در جایی می گوید: "کسی که دلیلی برای زندگی کردن دارد، تقریباً می تواند هر ناملایمی را تحمل کند." (آرمسترانگ؛ ۲۰۱۳). پرسش از معنای زندگی با این پرسش که چه چیزی اهمیت دارد، ارتباط تنگاتنگی دارد (رابرت؛ ۲۰۱۸). این امر در این واقعیت منعکس می شود که یافتن معنا در زندگی اغلب با وقف خود به نوعی هدف عالی همراه است که اهمیت ویژه ای دارد (گای؛ ۲۰۲۲).

در حال حاضر، یکی از دشوارترین پرسش ها و معضلات فلسفی، معنای "زندگی" است. بررسی منظرهای متنوع فلسفی بیانگر این واقعیت است که فصل مشترک غالب آنها، ابهام زدایی از معنای زندگی و تاکید بر هویت متعادل و متوازن است. از منظر روانشناسی نیز با رویکردهای متفاوتی در باب معنا و مفهوم زندگی مواجهیم. غایت بسیاری از این رویکردها متضمن سلامت روان و بعضاً خودشکوفایی آدمی است. یکی از رویکردهای غالب و مطرح در حوزه روان درمانی، دیدگاه ویکتور فرانکل است. این دیدگاه که امروزه به نام مکتب سوم روان درمانی و اصطلاحاً لوگوتراپی یا "معنا درمانی" موسوم است. فرانکل با تجربیات برگرفته از جنگ جهانی دوم معتقد شد که با تحقق معنا، حیات آدمی جلوه خاصی می یابد و همه چیز در پرتو آن قابل پذیرش و تحمل خواهد بود. توجه او بعدها به معنای غایی حیات معطوف شد و آن را پدیده ای و رای درک آدمی تلقی کرد (شرفی جم؛ ۱۳۸۴).

ویکتور فرانکل، به عنوان یکی از تاثیرگذارترین روانشناسانی که به بررسی و تشریح معنای زندگی انسان پرداخته، در این زمینه کتابی منتشر ساخته است با عنوان "انسان در جستجوی معنا" که بیش از ۹ میلیون نسخه از این کتاب تأثیرگذار تا زمان مرگ فرانکل در سال ۱۹۹۷ در آمریکا فروخته شده و به ۲۴ زبان زنده دنیا ترجمه و همچنین ۷۳ بار تجدید چاپ شده است. این امر نمایانگر اهمیت و قدرت تأثیر گذاری نظریات او در باب معنا زندگی میباشد (انستیتو ویکتور فرانکل؛ ۲۰۲۲). در اینجا لازم است ابتدا با فرانکل بیشتر آشنا شویم تا بدانیم که چرا یافتن معنای زندگی برای او بدین میزان حائز اهمیت بوده است.

ویکتور فرانکل روان‌پزشک و عصب‌شناس اتریشی و پدیدآورنده معنادرمانی (لوگوتراپی) بود. معروف‌ترین کتاب او، انسان در جستجوی معنا، روایت تجربیات او در دوران فاجعه‌باری است که به‌عنوان یک یهودی در اردوگاه‌های کار اجباری آلمان نازی حضور داشت و در خلال آن، او به اهمیت معنای زندگی برای انسان در سخت‌ترین شرایط می‌پردازد (انستیتو ویکتور فرانکل؛ ۲۰۲۰).

فرانکل میدانست که روان‌درمانی مدرن با توسل به فرمولها و راهکارهای آماده، به بیماران یک زندگی خوب و سالم را نوید می‌دهد. و دیگر ابزاری نیست تا به وسیله‌ی آن، بیمار برای یافتن معنای عمیق زندگی خود تلاش کند. او درصدد برآمد تا جوانب و ابعاد انسانی تری به روان‌درمانی ببخشد و بر این نکته پافشاری میکرد که افراد باید مسئولیت شخصی خود را بپذیرند و بر احساس ناامیدی و بی‌معنایی در زندگی خویش، فائق آیند. فرانکل تعبیر “خلا‌گزیستانسیال” را وضع کرد تا تهیای بی‌معنایی را توضیح دهد، چیزی که در آن دوران بسیاری از مردم از جمله محصلان، دچارش بودند، و هشدار داد که این خلا به اضطراب و افسردگی، اعتیاد و حتی خودکشی منجر خواهد شد. از نظر فرانکل نظام‌ها و مکاتب فکری در قرن بیستم؛ از جمله دولتها، مدارس و سازمانها که پایه و اساس مکانیکی داشتند دستاوردهای چیز دیگری جز خلا‌گزیستانسیال در افراد جامعه نبود. این نظامهای فکری مسئولیت‌پذیری فرد را چندان مهم در نظر نمی‌گرفتند، و تنها توجه و تمرکزشان به خروجی و نتایج و دستاورد افراد و ارزش‌زدایی از انسانیت بود و همین مسئله موجبات به وجود آمدن روان‌رنجوری جمعی را فراهم کرده بود. از سویی او سخنرانی‌های بسیاری در سراسر جهان برگزار کرد، و ایده‌ها و نظریات خود را به افراد متخصص و عامی ارائه کرد. موسسات درمانی با رویکرد لوگوتراپی در سراسر جهان دایر شدند، و خدمات درمانی و تحقیقاتی با رویکرد معنادرمانی عرضه کردند (انستیتو فرانکل؛ ۲۰۲۰).

تنه مقاله

ویکتور فرانکل در ۱۹۰۵ در وین به دنیا آمد. در دوران دبیرستان او مشتاقانه آرای فیلسوفان طبیعی را مطالعه می‌کرد و در سخنرانی‌های مربوط به روان‌شناسی عمومی شرکت می‌کرد. در همین دوره او با روان‌کاوی آشنا شد. فرانکل در ۱۶ سالگی مکاتباتش را با فروید آغاز کرد و یکی از دست‌نوشته‌هایش را در حیطه روان‌کاوی برای او فرستاد که این دست‌نوشته سه سال بعد در نشریه بین‌المللی روان‌کاوی چاپ شد. فرانکل یک سال بعد، فروید را ملاقات کرد اما به مرور زمان، گرایشهای نظری‌اش به آرای آلفرد آدلر نزدیک‌تر شده بود. او در سال ۱۹۲۵ مقاله‌ای را در نشریه بین‌المللی روانشناسی فردی منتشر کرد و در آن با تمرکز بر مفاهیم معنا و ارزش به بررسی تفاوت‌های فلسفه و روان‌شناسی پرداخت (انستیتو فرانکل؛ ۲۰۲۲). بین سال‌های ۱۹۳۰ و ۱۹۳۸ فرانکل در بیمارستان روانی وین به عنوان رئیس بخش خودکشی زنان مشغول به کار شد و در سال ۱۹۳۸ که آلمان به اتریش حمله کرد، او

به‌طور خصوصی کارش را به عنوان عصب‌شناس و روان‌پزشک شروع کرده بود. او در ۱۹۴۹ از دو دانشگاه وین و آدیتشنالی موفق به گرفتن درجه دکترای اعصاب و روان شد. در ضمن او از ۱۲۰ دانشگاه در سراسر جهان دکترای افتخاری گرفت. فرانکل به علت یهودی بودن در سال‌های ۱۹۴۲ تا ۱۹۴۵ به وسیله نازیها ابتدا در اردوگاه آشویتس و سپس در اردوگاه کار اجباری داخائو زندانی شد. تجارب او در این اردوگاه‌ها موجب شد مکتب جدیدی را در روانشناسی بنیان‌گذاری کند که معنادرمانی یا لوگوترایی نامیده می‌شود. او پس از پایان جنگ جهانی دوم ریاست بخش اعصاب بیمارستانی در وین را به عهده گرفت و به مقام استادی دانشگاه در رشته عصب‌شناسی و روان‌پزشکی نایل آمد. در سال‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۷۳ استاد دانشگاه بین‌المللی سن دیگو بود و نظریه معنا درمانی‌اش در میان روان‌شناسان و روان‌پزشکان پیروان زیادی دارد. در نهایت، فرانکل در سپتامبر ۱۹۹۷ در سن ۹۲ سالگی در وین درگذشت (پاتاکوس؛ ۲۰۲۰).

فرانکل در جنگ جهانی دوم زمانی که یهودیان، کمونیست‌ها و همجنسگرایان توسط حکومت نازی در آلمان که اتریش نیز به آن الحاق شده بود روانه اردوگاه‌های کار اجباری می‌شدند در سال‌های ۱۹۴۲ تا ۱۹۴۵ در آشویتس و داخائو زندانی بود نامزدش هرگز پیدا نشد و ظاهراً جزو قربانیان این اردوگاه‌ها بود. ویکتور در کتاب خاطرات خود و در کتاب انسان در جستجوی معنا بارها تأکید می‌کند که بازنویسی کتاب لوگوترایی انگیزه زنده ماندن او بود. این کتاب را که در مورد نظریه‌اش درباره معناجویی و معنا درمانی بود در دستگیری وی در اردوگاه به همراه همه لباس‌هایش از او گرفتند. او با این نظریه توانست خود را در بدترین شرایط اردوگاه حفظ کند و نجات یابد. در واقع نظریه خود را خود تجربه کرد و می‌توان گفت که این نظریه از بوته آزمایش توسط خود او گذشته‌است. هر چند خود او در کتاب انسان در جستجوی معنا می‌نویسد: «ما که از بخت خوب یا حسن اتفاق یا معجزه - یا هر آنچه که شما نامش می‌نهدید - از این اردوگاه‌ها بازگشته‌ایم، خوب می‌دانیم که بهترین‌های ما برنگشتند.» (فرانکل؛ ۱۹۴۶).

زمانی که فرانکل از آشویتس جان سالم به در برد و به وین برگشت چیزی برایش باقی نمانده بود. او سعی کرد تا دست نوشته خود در باب لوگوترایی را تکمیل کند، متنی که در اردوگاه اول از او گرفته بودند. فرانکل تنها یک فصل از کتاب را به زندگی و شرایط خود در اردوگاه‌های نازی اختصاص داده بود، اما ناشر از او خواست تا از تجربیاتش بیشتر بنویسد. او در یک بازه زمانی ۹ روزه، کتاب "انسان در جستجوی معنا" را نوشت. هدفش این بود تا افکار خود را آزادانه در قالب این کتاب شرح دهد، برای همین تصمیم گرفت با اسمی مستعار و ناشناس کتاب را منتشر کند. عنوان اصلی کتاب این بود؛ "تجربیات یک روانشناس از اردوگاه‌های کشتار جمعی" که برای اولین بار در سال ۱۹۴۶ در آلمان منتشر شد. جلد چاپ اول کتاب، همانطور که او خواسته بود نام و نشانی از فرانکل نداشت. اما در نهایت و با اصرار دوستانش، فرانکل قبول کرد و در چاپ‌های بعدی کتاب، اسم خود را به

عنوان نویسنده روی جلد کتاب آورد. او هیجان زده بود چون از بین ۳۹ کتابی که نوشته بود آن کتابی که نمیخواست اسمش روی جلد آن بیاید از همه معروفتر شد! (انستیتو ویکتور فرانکل؛ ۲۰۲۰).

ترجمه ی انگلیسی کتاب "انسان در جستجوی معنا" در سال ۱۹۵۹ منتشر و بسیار پرفروش شد. فرانکل متوجه شد که نوشتن این کتاب فقط دستاوردی شخصی نبوده چون نشانگان روانرنجوری جمعی در دوران مدرن به شمار می رود و عنوان کتاب نویدبخش پاسخ به جستجوی معنا در زندگی را با خود دارد. در سال ۱۹۹۱، این کتاب از جانب کتابخانه ی کنگره در فهرست ده کتاب تاثیرگذار در تاریخ ایالات متحده قرار گرفت و حتی تا به امروز که سال ها از آن زمان میگذرد همچنان در فهرست ۱۰۰ کتاب برتر آمازون قرار داشته و به خوانندگان توصیه میشود (انستیتو فرانکل؛ ۲۰۲۲).

فرانکل پس از جنگ، استاد روانشناسی و نورولوژی دانشگاه وین اتریش شد و دکترای خود را در سال ۱۹۴۸ در رشته فلسفه بدست آورد. او در دانشگاه های آمریکا نیز، تدریس میکرد و استاد مدعو دانشگاه های هاروارد، استنفورد، دانشگاه متودیست و دوکونس پیتسبورگ بود. فرانکل بارها راجع به نشانگان وسواسی جامعه آمریکا و جستجوی وسواس گونه خوشبختی از جانب آنها سخن گفته و در کتاب خود با عنوان "اعلان استقلال" راجع به آن بحث کرده است. او این معضل را هدفی ابتر خوانده و نادرست می دید و باور داشت که نقش و هدف روانشناسی، خوشحال و خوشبخت کردن آدم ها نیست و روانشناس را کسی میدانست که مردم را برای ارتباط با واقعیت زندگی یاری کند. فرانکل معتقد بود که آزادی توأم با مسئولیت است، در غیر اینصورت زندگی فرد دچار هرج و مرج و آشفتگی خواهد شد. او نسبت به رویکردهای رواندرمانی مدرن هشدار میداد؛ مکاتبی که انسان را قربانی طبیعت و تربیت در نظر می گرفتند. از نظر فرانکل این دیدگاه ها انسان را عاری از هرگونه آزادی، انتخاب و مسئولیت می دانستند. فرانکل میدانست که رواندرمانی مدرن با توسل به فرمول ها و راهکارهای آماده به بیماران یک زندگی خوب و سالم را نوید میدهد. و دیگر ابزاری نیست تا به وسیله ی آن، بیمار برای یافتن معنای عمیق زندگی خود تلاش کند. او درصدد برآمد تا جوانب و ابعاد انسانی تری به رواندرمانی ببخشد و بر این نکته پافشاری میکرد که افراد باید مسئولیت شخصی خود را بپذیرند و بر احساس ناامیدی و بی معنایی در زندگی خویش، فائق آیند (انستیتو ویکتور فرانکل؛ ۲۰۲۰).

فرانکل تعبیر "خلا اگزیستانسیال" را وضع کرد تا تهيای بی معنایی را توضیح دهد، چیزی که در آن دوران بسیاری از مردم از جمله محصلان دچارش بودند و هشدار داد که این خلا به اضطراب و افسردگی، اعتیاد و حتی خودکشی منجر خواهد شد. از نظر فرانکل نظام ها و مکاتب فکری در قرن بیستم؛ از جمله دولتها، مدارس و سازمان ها که پایه و اساس مکانیکی داشتند دستاوردشان چیزی جز خلا اگزیستانسیال در افراد جامعه نبود این نظام های فکری مسئولیت پذیری فرد را چندان مهم در نظر نمی گرفتند و تنها توجه و تمرکزشان به خروجی و نتایج و دستاورد

افراد و ارزش زدایی از انسانیت بود و همین مسئله موجبات به وجود آمدن روان‌رنجوری جمعی را فراهم کرده بود. همچنین فرانکل سخنرانی‌های بسیاری در سراسر جهان برگزار کرد و ایده‌ها و نظریات خود را به افراد متخصص و عامی ارائه کرد. موسسات درمانی با رویکرد لوگوتراپی در سراسر جهان دایر شدند و خدمات درمانی و تحقیقاتی با رویکرد معنا‌درمانی عرضه کردند (انستیتو ویکتور فرنکل؛ ۲۰۲۰).

نظریات و کاربردهای درمانی فرانکل برآمده از تجربیات او در اردوگاه‌های مرگ نازی است. او اسرا و همبندان خود را نگاه می‌کرد. برخی جان به در می‌بردند و برخی نه و از نظاره کردن آنها به همان نتیجه‌ای رسید که نیچه فیلسوف رسیده بود: "کسی که چرایی زندگی خود را یافته است، با هر چگونه‌ای خواهد ساخت." برخی از همبندان فرانکل در اردوگاه‌های نازی همچنان امیدوار بودند تا به آغوش عزیزانشان برگردند، یا برخی از آنها برنامه‌هایی ناتمام داشتند و برای به انجام رساندنشان امید داشتند، یا مثلاً افرادی که ایمان و معنایی بسیار قوی داشتند و برخلاف ناامیدان و بازندگان، شانس نجات یافتن را در خود میدیدند (قربانی؛ ۱۳۹۸).

ایده اصلی فرانکل لوگوتراپی یا درمان مبتنی بر یافتن معنا در زندگی است. لوگو در این تعبیر، از واژه یونانی لوگوس به معنای کلمه، آموختن، روح، خداوند و نیز معنا گرفته شده است. مقصود فرانکل آخرین مورد یعنی معناست و در عین حال موارد قبلی هم دور از ذهن و بی ربط نیستند. با خود را با دیگر روانپزشکان بزرگ و برجسته‌ی وینی، یعنی فروید و آدلر، قیاس می‌کرد، و بر این باور بود که فروید لزوماً به خواست لذت، یا لذت خواهی و آدلر به خواست قدرت یا قدرت طلبی، به عنوان بن و ریشه انگیزه آدمی باور دارند. اما خود وی خواست معنا را واجد چنین انگیزه‌ای در انسان میدانست (انستیتو ویکتور فرانکل؛ ۲۰۲۰).

فرانکل واژه یونانی *noös* را به کار می‌برد که معنایش ذهن یا روح بود. او باور داشت که در روانشناسی کلاسیک، روانشناسان بر "فرآیند روانپوشش" متمرکز میشوند، روندی که ضمن آن تلاش میشود تا تنش روانی فرد بیمار تخفیف یابد. اما فرانکل به *noödynamic* توجه داشت و آن را ضروری میدانست و تنش را لازمه‌ی سلامت روان و رسیدن به معنایی در زندگی در نظر می‌گرفت. انسان‌ها نسبت به تنش لازم برای رسیدن به اهدافشان بی‌میل نیستند. شاید موضوع اصلی و مورد توجه فرانکل خصوصاً در اوایل دوران حرفه‌ای زندگی‌اش، خطر فروکاست و باور به تقلیل بوده است. در آن هنگام و حتی هنوز هم مکاتب پزشکی بر این نکته تاکید داشتند که همه فرآیندهای روانشناختی به فیزیولوژی قابل تقلیل و فروکاست است. آنها ذهن را همچون عارضه‌ای از مکانیسم‌های مغز در نظر می‌گرفتند. جنبه‌ی روحانی و معنوی زندگی انسان به ندرت با ارزش قلمداد میشد؛ چیزی که هنوز هم رایج است. فرانکل باور داشت که نسل‌های پی‌در پی آموختگان پزشکی و علوم مختلف دیگر، در واقع دکترا و تخصص خود را در نوعی مطالعه‌ی کلیبی مسلکانه از زیست و زندگی انسان بدست آورده بودند. فرانکل بر آن شد تا میان رویکرد فیزیولوژیک به انسان و دیدگاه‌های معنوی تر تعادلی ایجاد کند و این را گامی مهم به سمت

توسعه درمانی موثرتر قلمداد می‌کرد. او در جایی گفته است: "زدایش روانرنجوری از علوم انسانی، نیازمند انسانی تر کردن روان‌درمانی است" (پاتاکوس؛ ۲۰۲۰).

فرانکل در نظریه اش به تعدادی مفاهیم مهم اشاره میکند که در ادامه بدان اشاره میشود. از جمله این مفاهیم؛ وجدان، خلا اگزیستانسیال، یافتن معنا و روش درمانی لوگوتراپی میباشد.

وجدان

یکی از مفاهیم اصلی در نظریات ویکتور فرانکل مفهوم و ایده ی وجدان است. او وجدان را نوعی معنویت ناخودآگاه میدانست که با ایده ناخودآگاه غریزی فروید و روانشناسان دیگر متفاوت بود. وجدان در نظر فرانکل فقط یک عامل در میان عوامل بسیار نیست بلکه هسته و اساس وجود ما و منشا یکپارچگی شخصیت انسانی را تشکیل میدهد. فرانکل با بیانی استوار و توأم با قطعیت میگوید: "انسان بودن یعنی مسئول بودن و این مسئولیتی وجودی و اگزیستانسیال برای هستی و وجود خود انسان است." وجدان مفهومی شهودی و بسیار شخصی و خصوصی است. مرجع آن، خود فرد واقعی در شرایطی واقعی است و قابل تقلیل و فروکاست پذیر به قوانین طبیعی و جهان شمول نیست، امری است که باید زیسته شود. فرانکل وجدان را نوعی خودشناسی آنتالوژیکال و پیش-انعکاسی می داند، معرفتی قلبی و آنچنان ظریف که منطق را یارای ادراک آن نیست! این وجدان است که به زندگی ما معنا میبخشد (طهماسبی پور؛ ۱۳۹۹).

فرانکل هم مانند اریک فروم بر این باور بود که حیوانات غریزی دارند و همین غرایز آنها را هدایت میکند. در جوامع سنتی اولیه انسان توانست به تدریج غرایز خود را با سنت های جامعه جایگزین نماید و در جامعه به واسطه همرنگی، تناسب و یکدستی انسان مسیر خود را در زندگی پیش می برد اما در عین حال رفته رفته با امری گریزناپذیر مواجه شد و آن آزادی و مسئولیتی بود که در برابر انتخاب های خود در زندگی و یافتن معنا احساس میکرد اما فرانکل باور داشت که معنای زندگی باید یافته شود و از جایی به انسان اعطا نمیگردد. معنا درست مانند خندیدن است. نمیتوانید فرد را مجبور به خندیدن کنید؛ باید اول برای او لطیف یا جوکی تعریف کنید تا بخندد. همین امر درباره ایمان، امید و عشق ورزیدن نیز صادق است. اینها را نمیتوان تنها با اراده کردن و خواستن بدست آورد! (شمشیری؛ ۱۳۹۴).

فرانکل در جایی مینویسد: "معنا چیزی است که باید کشف شود و اختراع کردنی نیست. واقعیتی فی نفسه و مستقل از اذهان ماست. معنا درست مانند تصویری از چشمی جادویی یا فیگوری است که باید آن را دید و تخیل

و تجسم ما نمیتواند خلق و ایجادش کند. ما همیشه نمیتوانیم این تصویر را ایجاد کنیم و تصورش نماییم اما همیشه "آنجا" حی و حاضر است. بنابراین معنا و مفهوم بدواً پدیده ای مفهومی و قابل ادراک است" (فرانکل؛ ۱۹۴۶).

ارزش های سنتی و عرفی از زندگانی خیل عظیمی از انسانها در حال محو شدن هستند. و اگرچه این برای ما ممکن است سخت باشد اما نباید ناامید شویم، چون معنای زندگی ما به ارزشهای جامعه بسته و وابسته نیست. قطعاً هر جامعه ای تلاش میکند تا شیوه ها و اسلوب خود از معنادار بودن را به طور خلاصه و مجموع ارائه دهد اما در نهایت، هر فردی معنا و مفهوم خاص و منحصر به فرد خود را از زندگی برداشت خواهد کرد. انسان باید ظرفیت شنیدن و تبعیت از ده ها هزار توصیه و سفارشی که در ده ها وضعیت و موقعیت نهفته و پنهان است و زندگی به او عرضه میکند، داشته باشد. و این همان مسئولیت و وظیفه ی روانپزشک و درمانگر است که برای ایجاد وجدانی بیدار و یافتن معنا به مردم یاری رسانند (انستیتو فرانکل؛ ۲۰۲۰).

خلا اگزستانسیال

اشیاق و ولع برای یافتن معنا در زندگی میتواند انسان را فرسوده کند و همین فرسودگی و خستگی پیش درآمد روانجوی نوژنیک شود یعنی همان چیزی که دیگران رواننجوری معنوی یا اگزستانسیال می نامند. انسان امروزی بیش از هر زمان زندگی خود را خالی و پوچ، بی معنا و بی هدف تجربه میکند و پاسخ وی به این تجربیات، رفتارهای عجیب و نامعمولی است که به خود او و دیگران و جامعه آسیب می رساند. یکی از استعاره های مورد علاقه فرانکل خلا اگزستانسیال است. اگر معنا همان چیزی است که میل آن را داریم، پس بی معنایی در زندگی همچون یک حفره و تهیگاه است. هر زمان که دچار چنین خلایی شوید، طبیعتاً برای پرکردن این خلا تلاش خواهید کرد. به نظر فرانکل، یکی از بارزترین نشانه های خلا اگزستانسیال در جامعه ی امروزی، ملال و دلزدگی است. فرانکل به این نکته اشاره میکند و میگوید وقتی مردم وقت و زمان انجام دادن کارهای مورد علاقه شان را بدست می آورند هیچ کاری نمی کنند، میل به انجام آنها ندارند. بازنشسته میشوند اما حوصله چیزی را ندارند، دانشجویان و دانش آموزان در تعطیلات پایان هفته مشروب خواری میکنند و اینگونه مردم خود را مشغول سرگرمی های منفعلانه می سازند. نروز یا رواننجوری آخر هفته تعبیری است که فرانکل برای این وضعیت به کار میبرد (فرانکل؛ ۱۹۴۶).

بنابراین از نظر فرانکل ما انسان ها تلاش میکنیم تا خلاهای وجودی و اگزستانسیال خود را با مشغله و هر چیز دم دستی پر کنیم چون برایمان حس رضایت دارد و امیدوار هستیم تا به نهایت رضایت هم دست یابیم. گاه تلاش میکنیم که زندگیمان را با لذت، یا پرخوری بیش از حد، رابطه ی جنسی افسارگسیخته و در اوج به سربردن، مملو

و آکنده کنیم. شاید ما به دنبال قدرت باشیم، خاصه آن قدرتی که برآمده از موفقیت های مالی است. شاید هم زندگی خود را با کار و تجارت پر کنیم. همسو و یک شکل با بقیه ی مردم شویم و یا حتی ممکن است این مغاک اگزستانسیال را با خشم و نفرت بیآکنیم و مدت ها تلاش کنیم تا آنچه را که به ما صدمه می رساند از میان ببریم. احتمال هم دارد که دچار حلقه ها و دوره های باطل و نوروتیک مانند وسواس به آلودگی و تمیزی یا وسواس های ناشی از ترس و فوبیا شویم. ویژگی اصلی و مُعرف همه ی این دوره های باطل و نوروتیک این است که هرکاری انجام می دهیم برایمان بسنده و کافی نیست!

این دوره های باطل و نوروتیک را میتوان در آنچه یی به وضوح دید که فرانکل آن را "اضطرابِ پیشانگر" می نامد. اضطرابِ پیشانگر خود باعث به وجود آمدن آن چیزی میشود که از آن میترسیم. اضطراب ناشی از امتحان یک مثال بارز از این نوع اضطراب به شما می رود. اگر فرد از احتمال نتیجه ی بد در امتحان بترسد، عملکرد خوبی هم در امتحان از خود نشان نخواهد داد و پیوسته نگران امتحان خواهد بود. یک مورد مشابه دیگر، بیش قصدی (خواست و ولع زیادِ چیزی) است، یعنی وضعیتی که در آن فرد بیش از حد تلاش میکند و همین امر او را از رسیدن به موفقیت باز میدارد. یکی از بارزترین نمونه های آن، بی خوابی است. بسیاری از افراد وقتی که نمیتوانند بخوابند برای به خواب رفتن بسیار میکوشند و هر روش و ترفندی را که در کتاب ها برای زود خوابیدن آمده، به کار میبرند. تلاش بیش از حد برای خوابیدن مانع به خواب رفتن میشود و این دور باطل ایجاد میکند.

مورد دیگر معضلی است که بسیاری از ما دچارش هستیم و هدفمان این است که در عاشقی و عشق ورزی بی نظیر و استثنایی جلوه کنیم. مردان احساس میکنند که عشق بازی باید تا آنجا که ممکن است ادامه یابد و زنان هم می پندارند که نه تنها باید به اوج لذت جنسی برسند که مجبور و محکوم به تجربه ی ارگاسم های متعدد و موارد دیگر هستند. اهمیت و توجه بیش از حد به این موضوع باعث ناتوانی فرد در آسودن و لذت بردن از خود می شود.

مورد سوم، بیش بازتاب است؛ یعنی بیش از حد فکر کردن. گاه انتظار داریم اتفاقی بیفتد و اتفاقاً پیش می آید، آن هم به این دلیل که باور یا اعتقادی راسخ به پیش آمدن آن داریم و آن را پیشگویی تحقق می نامند. فرانکل برای مثال از زنی یاد میکند که در کودکی تجربیات جنسی بدی داشته است اما علیرغم این حوادث، شخصیت سالم و قوی ای در خود به وجود می آورد. هنگامی که با ادبیات روانشناختی آشنا میشود متوجه میشود که از نظر روانشناسی کسی که چنین تجربیات جنسی بدی داشته، هرگز نمیتواند در بزرگسالی روابط لذتبخش جنسی را تجربه کند و مشکلاتی برایش به وجود خواهد آمد (شمشیری؛ ۱۳۹۴).

فهم و دریافت فرانکل از موضوعی همچون خلا اگزستانسیال به تجربیات او در اردوگاه های مرگ رژیم نازی برمیگردد. در آنجا روزها سپری میشدند و تنها دستاویزهای امیدوارانه برای زندانیان چیزهایی مثل خانواده، کار و

حرفه و لذت‌های کوچک زندگیشان بود که از آنها دریغ کردند و آینده ای برای رسیدن مجدد به این دستمایه‌ها تصور نمی‌کردند. فرانکل می‌گوید: "انسان تنها با نگاه به آینده زنده است. زندانی ای که ایمان و امید خود را به آینده می‌باخت، محکوم به نابودی بود" (ولایی، زالی پور؛ ۱۳۹۴).

امروزه بسیاری از افرادی که به درمانگر مراجع می‌کنند در واقع دچار وضعیت‌های شدید روانی که در اردوگاه‌های نازی بر افراد تحمیل میشد، نیستند. فرانکل می‌پنداشت که علت اصلی به وجود آمدن خلااگزیستانسیال در زندگی افراد، نه تنها شایع و رایج است که در جوامع امروزی به سرعت در حال گسترش می‌باشد. او خاطر نشان میکند که شکایت و ناراحتی افرادی که دچار این وضعیت میشوند، احساس پوچی و بیهودگی است، چیزی که فرانکل آن را تجربه ی گسست می‌نامید. حتی اوضاع بسیار بد اقتصادی و سیاسی جهان امروز را میتوان بازتاب همان پوچی دامنگیر انسان مدرن در نظر گرفت. ما انسانها میان یکریختی و یکدستی ماشینی در فرهنگ مصرف‌گرای غربی از یک طرف و تمامیت‌خواهی و اشکال آن مانند کمونیسم، فاشیسم و تئوکراتیسم از طرف دیگر گرفتار شده ایم. خواه در توده‌ی انسان‌ها جامعه پنهان شده باشیم و خواه در ائوریته و خودمداری جمعی گرفتار آمده باشیم، هرسویه و طرف فرد را وا میدارد تا پوچی و خلا خود را در زندگی انکار نماید (شمشیری؛ ۱۳۹۴).

فرانکل اختلاله ای وسواس، اعتیاد و پرخاشگری را روان‌نژندی سه‌گانه جمعی می‌نامد. او به پژوهش‌هایی اشاره میکند که مابین بی‌معنایی (که در تست‌های مربوط به "هدف در زندگی" مشخص میشوند) و جرم و جنایت‌هایی که با مواد مرتبط هستند، ارتباطی معنادار و بارز نشان میدهند. او هشدار میدهد که خشونت، مصرف مواد و رفتارهای مخرب دیگر، که در تلویزیون، سینما، و حتی موسیقی شاهد آن هستیم، تنها نشانه‌ی بی‌معنایی و ولع معنا در زندگانی این افراد است که به صورتهایی همچون تقلید از قهرمانان درآمده است. فرانکل حتی در ورزش نوعی ترغیب به خشونت می‌بیند (قربانی؛ ۱۳۹۸).

یافتن معنا در زندگی

اما از نظر فرانکل چگونه میتوان معنایی در زندگی خود یافت؟ او در اینجا سه رویکرد گسترده را مطرح میکند. نخستین دیدگاه ارزش‌های اگزیستانسیال است، یعنی با تجربه‌ی چیزی یا کسی که برای آن ارزش قائل هستیم. میتوان این رویکرد را در هرم مزلو و اوج تجاربی که او برای انسان قائل بوده و تجربه‌ی زیباشناسی که با مشاهده شگفتی‌های طبیعی و یا هنرهای عالی بدست می‌آید، یکی دانست. مهم‌ترین مثال از رویکرد اگزیستانسیال عشق ورزیدن به یکدیگر است. ما با عشق ورزی نسبت به محبوب خویش میتوانیم معنایی در زندگی خود بیابیم و نیز زندگی او را پرمعنا سازیم. فرانکل می‌گوید: "عشق ورزی هدف‌غایی و نهایی انسان است."

فرانکل خاطرنشان میکند که در جامعه ی مدرن، بسیاری از افراد عشق را با رابطه ی جنسی اشتباه در نظر میگیرند. او رابطه ی جنسی صرف و بدون عشق ورزی را چیزی همچون خودارضایی میداند و پارتنر فرد را تنها وسیله ای برای بهره بردن در نظر میگیرد. اما در ادامه میگوید که رابطه ی جنسی در صورتیکه ابزار جسمانی عشق ورزی باشد به حظ و کیفی کامل می انجامد (شرفی جم؛ ۱۳۹۴).

عشق ورزی یعنی شناخت بینظیر بودن و یکتایی محبوب و چنین شناختی تنها با فهم شهودی تمام پتانسیل های انسان ممکن خواهد بود. فرانکل باور دارد که چنین عشقی تنها میان زوجینی که از چندهمسری اجتناب میکنند به وجود می آید و مادام که عشاق در روابط خود، یکدیگر را با محبوبی دیگر مبادله میکنند شیء و ابژه ای بیش نخواهند بود.

دومین رویکرد و یا دست آویز برای کشف معنا در زندگی، ارزش های خلاقانه و انجام کاری خاص توسط فرد است. این همان دیدگاه کلاسیک اگزیستانسیال است که برای کشف معنا در زندگی، فرد باید در برنامه ها و کارهای زندگی خود و به تعبیر درست تر در پروژه ی اصلی خود که همان زندگی وی است مشارکت کند. هنر، موسیقی، نویسندگی، ابداع و اختراع و غیره از جمله ی این فعالیت ها و پروژه ها میتواند باشد.

فرانکل خلاقیت و همینطور عشق را کنش ناخودآگاه معنوی انسان یا همان وجدان میداند. منطق گریزی هنر و فعالیت هنری درست مثل شهودی است که ما را در تشخیص امر نیک یاری می رساند. او مثالی جالب می آورد؛ "میدانیم که فرضاً یک ویولونیست همیشه سعی میکند هنگام اجرا و نوازندگی تا جای ممکن هوشیار باشد. او ویولون را روی شانه اش میگذارد، و جزئیات فنی کار خود را به دقت رعایت میکند، تا هوشیارانه همه چیز را انجام داده و اجرای خوبی داشته باشد." این مسئله باعث آشفتهگی هنری وی میشود. باید اعتماد کردن به ناخودآگاه را به بیمار آموخت تا اهمیت و توفیق ناخودآگاه را بر خودآگاه در زندگی و کارهای خود دریابد."

سومین رویکرد یا دستمایه برای یافتن معنا توسل به ارزشهای نگرشی است. فضیلتهایی همچون شفقت، شجاعت، حس خوب شوخ طبعی و ... از جمله ی این ارزشها هستند. مثال مشهور فرانکل از این ارزشها همان شیوه ی رنج بردن است. او مثالی از مراجعان خودش می آورد: مراجع من پزشکی بود که همسرش فوت کرده بود و آه و فغان میکرد. از او پرسیدم "اگر اول تو مرده بودی، زنت در چه شرایطی می بود و چه حس و حالی میداشت؟، دکتر در جواب گفت: او هم بی نهایت سختی میکشید و رنج میبرد." آنگاه فرانکل خاطرنشان کرد و گفت حالا که او اول مرده دیگر رنجی نمیکشد، اما اکنون تو زنده ای و برای او سوگواری میکنی و این بهای زنده ماندن توست. به عبارت دیگر سوگواری هزینه و بهایی است که ما بخاطر عشق به دیگری میپردازیم. بنابراین آن پزشک فهمید که رنج ناشی از مرگ همسرش را میتواند با معنادادن به زندگی کنونی خود قابل تحمل سازد. اکنون رنج کشیدن او تنها رنج و درد صرف نبود. درواقع معنایی که در رنج کشیدن می یابیم، آن را تحمل پذیر و باشکوه می سازد.

فرانکل از بیمارانی میگفت که سخت مریض بودند اما فرصت و موقعیتی برای شجاعانه رنج کشیدن به آنها دست نداده بود، و نتیجتاً رنج آنها شکوهی نداشت. آنها از رنج و ناراحتی خود شرمسار بودند. فرانکل در کتاب انسان در جستجوی معنا مینویسد: "ممکن است بتوان همه چیز یک انسان را از او گرفت الا یک چیز؛ آخرین چیزی که برای انسان باقی مانده، انتخاب نگرش خود به شرایط پیش آمده و راهی که خود برگزینند (فرانکل؛ ۱۹۴۶).

درمان؛ معنادرمانی

ویکتور فرانکل در کنار کلیت نظریه اش، بخاطر جزییات خاص رویکرد بالینی اش هم شناخته میشود. نخستین مورد از این جزییات، تکنیکی به نام قصدمندی تناقض آمیز است که از آن برای شکستن دور باطل اختلالهای نوروتیک که علت آن اضطراب پیشنگر و بیشنگر و بیشنگی در نیت و قصد است، استفاده میشود. قصدمندی تناقض آمیز، امیدواری و میل به چیزی است که از آن میهراسید. جوانی که در وضعیتها و موقعیتهای مختلف اجتماعی دچار تعریق شدید میشود، میل و قصد تعریق را با خود دارد. فرانکل از جانب چنین فرد فرضی میگوید: "من قبلاً فقط کمی عرق میکردم، اما الان و در این وضعیت لاقلاً ده بار بیشتر عرق خواهم کرد." اما میتوان این دور باطل را شکست. از نظر فرانکل ظرفیت انسان برای اینکه به زندگی خود به صورتی عینی و آجکتیو نگاه کند و از خود بیرون بیاید، مبنا و اساس شوخ طبعی است. و همانطور که او اشاره کرده در اردوگاههای مرگ، "شوخ طبعی یکی دیگر از دستمایه های انسانهای درمانده برای حفظ خویشتن در آن شرایط بود" (قربانی؛ ۱۳۹۸).

مورد دیگری که فرانکل به آن اشاره میکند، مشکلات و اختلالات مربوط به خواب است. در نظر فرانکل، اگر انسان از بیخوابی رنج میبرد، لازم نیست تمام شب برای خوابیدن زور بزند و رنج بکشد، باید برخیزد و تا جایی که میتواند بیدار بماند. با گذشت زمان کم کم به بستر و رختخواب برمیگردد و خوابش میبرد. دومین تکنیکی که فرانکل به آن اشاره میکند بازتاب زدایی است. او باور دارد که بسیاری از مسائل و معضلات انسان ها بخاطر تاکید بیش از حد به خودشان به وجود می آیند. با برداشتن توجه و تمرکز از خود و به دیگری متوجه شدن، مسائل و معضلات انسان کم کم محو و ناپدید میشوند. مثلاً اگر فرد مشکلات و اختلالات جنسی داشته باشد، و تلاش کند تا شریک زندگی اش را راضی و ارضا نماید و در عین حال به دنبال ارضا و رضایت خود نباشد مشکلات و اختلالات جنسی او کم کم از بین می روند. اختلالهایی همچون عدم نعوظ یا ارگاسم از بین می روند و زوجین بار دیگر به رضایت دست می یابند (شمشیری؛ ۱۳۹۴).

بسیاری از متخصصان رابطه جنسی در چنین وضعیتی توصیه میکنند که زوجین فقط یکدیگر را نوازش کنند و به هیچ وجه در صدد رسیدن به ارگاسم برنیایند. فرانکل تاکید میکند که در دنیای امروز، به چیزی همچون بازتاب و واکنش نشان دادن، بیش از حد بها داده میشود. از زمان فروید تا به حال، ما شجاعت نگریستن به خود را بدست

آورده ایم، تا اعماق امیال و انگیزه های خود را بکاویم. فرانکل این میل و ولع را اختلالِ وسواس جمعی می نامد. ما با تمرکز بر خویشتن، درواقع از یافتن معنا در زندگی خود طفره می رویم. فرانکل بر این نکته تاکید میکند که نهایتاً مسئله ای که این افراد با آن مواجه هستند، نیازشان به یافتن معنا در زندگی و اهمیت آن است. پس این تکنیکها شروع خوبی برای درمان هستند اما به هیچ وجه هدف غایی و نهایی فرد نخواهند بود. فرانکل مسئولیت خطیر درمانگر را یاری رساندن به مراجع برای بازیافتن معنویت نهفته در وجود او می داند. البته این با زور و فشار حاصل نمیشود. او میگوید: "معنویت اصیل در زمان خود شکوفا خواهد شد و هیچکس را نمیتوان به آن واداشت و مجبور کرد. درمانگر باید اجازه دهد تا بیمار، خود، معنای زندگی خود را البته با کمک وی، کشف کند. وجود انسان لااقل تا زمانی که دچار اختلال و روان نژندی نشده است- همیشه معطوف و متوجه به چیزی یا کسی جز خودش است، و این عطف توجه بیرونی میتواند معنای زندگی فرد یا کسی باشد که فرد عاشقانه دوستش دارد. فرانکل این وضعیت را تعالی خویشتن می نامد و آن را در مقابل و متباین با تحقق خویشتن قرار میدهد، چیزی که مزو بدن باور داشت. فرانکل تلذذ و خوشبختی را عوارض تعالی خویشتن و یافتن معنا در زندگی می داند. او از آلبرت شوایتزر نقل قولی می آورد و میگوید: "تنها کسانی از شما واقعاً خوشحال و خوشبخت خواهید بود که چگونه خدمت کردن را جستجو و یافته باشید." (ولایی، زالی پور؛ ۱۳۹۴).

نتایج

در پژوهش پیش رو سعی بر آن شده است تا آرا، دیدگاه و نظریات ویکتور فرانکل در باب معنا زندگی، خلا اگزیستانسیال، وجدان و معنادرمانی بررسی کافی شود. در بررسی فلسفه معنای زندگی از نظر فرانکل مشخص شد وی نه تنها جنبه های جسمی و روانی اجتماعی را برای حیات انسان ضروری می داند بلکه معتقد بود با جستجوی اهداف عینی و شخصی متناسب با هدفی فراگیر در زندگی، به معنای غایی زندگی می توان پی برد. با توجه به این مفهوم معنادرمانی این امکان را بوجود می آورد که حتی در رویارویی با رنج هایی که کل وجود فرد را متأثر می کند، زندگی به شکلی هدفمند و با ارزش درک شود. بر اساس شواهد متعدد در این تحقیق، اثربخشی معنا درمانی عمدتاً بر مبنای کمک به اراده برای زندگی با معنا است. از طرفی شیوه های بکار گرفته شده در معنا درمانی توسط فرانکل به مثابه درمانی خاص در واکنش به حس بی معنایی به کار می رود. فرانکل با توجه به اینکه معنادرمانی را از حیطة نظریه به عرصه عمل درآورد لذا از آن جهت درمان انواعی از اختلالات روانپزشکی مورد استفاده قرار میگیرد.

References

1. Greg Studen, Novelty, Ohio. "Question of the Month: What Is The Meaning of Life?". Philosophy Now. Issue 59. Archived from the original on 24 August 2007. Retrieved 26 July 2007.
2. Nietzsche, Friedrich (2024-04-28). "A quote by Friedrich Nietzsche". Goodreads. Retrieved 2024-04-29.
3. Kahane, Guy (10 June 2022). "Meaningfulness and Importance". In Landau, Iddo (ed.). *The Oxford Handbook of Meaning in Life*. pp. 92–108. doi:10.1093/oxfordhb/9780190063504.013.6. ISBN 978-0-19-006350-4.
4. Nozick, Robert (1981). "6. Philosophy and the meaning of life". *Philosophical Explanations*. Harvard University Press. ISBN 978-0-674-66479-1.
5. "Life and Work". Viktor Frankl Institute. Retrieved 22 August 2012.
6. "Life and Work: Chronology". Viktor Frankl Institute. Archived from the original on 10 October 2010. Retrieved 28 August 2012.
7. Pattakos, Alex (2010). *Prisoners of Our Thoughts: Viktor Frankl's Principles for Discovering Meaning in Life and Work*. Berrett-Koehler Publishers.

منابع

۱. شرفی جم، محمدرضا؛ ۱۳۹۴. تاملی نقدگونه در باب معنای غایی زندگی با تاکید بر دیدگاه ویکتور فرانکل. نشریه: روانشناسی و علوم تربیتی. دوره ۳۵. صفحات ۲۹ - ۵۰.
۲. شمشیری، محمدرضا؛ ۱۳۹۴. خودشناسی با رویکرد معنادرمانی. کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی. دوره اول.
۳. طهماسبی پور، نجف؛ ۱۳۹۹. معنادرمانی، از نظریه تا عمل از دیدگاه فرانکل. پژوهش های هستی شناختی. شماره ۱۸.
۴. فرانکل، ویکتور؛ ۱۹۴۶. انسان در جستجوی معنا.
۵. قربانی، هاشم؛ ۱۳۹۸. معنا زندگی از دیدگاه ویکتور فرانکل. تاملات فلسفی. شماره ۳. صفحات ۳۵-۵۸.
۶. ولایی، ناصر؛ زالی پور، سمیه؛ ۱۳۹۹. اثربخشی معنادرمانی بر اضطراب مرگ سالمندان. نشریه روانشناسی پیری. دوره ۱. شماره ۱. صفحات ۴۹-۵۵.

