

معنای زندگی از دیدگاه ویکتور فرانکل

هاشم قربانی^۱

چکیده

پرسش از معنای زندگی، از مهمترین سوالات انسان است. امروزه پرداختن به این پرسش، بیش از گذشته احساس می‌شود؛ و به همین دلیل متفکران زیادی نیز، به بحث و بررسی در این باب پرداخته‌اند. بی‌تردید ویکتور فرانکل نقش بسزائی در پیشبرد این مهم داشته است. وی در مکتب خویش، که تحت عنوان "معنا درمانی" نامیده می‌شود، کوشیده است به فرد، بیاموزد که معنای زندگی خویش را دریابد و از رخوت و خلا وجودی، بیرون آمده و آن سرچشمه‌های 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 گونه‌ای است که حتی بغرنج‌ترین لحظات زندگی را نیز معنادار می‌کند. مرگ، رنج و بلاهای طبیعی و... همه با وجود معنا در زندگی قابل تحمل می‌شوند. فرانکل از همه‌ی این مقوله‌ها صحبت کرده و رابطه‌ی معناداری با آنها را تشریح نموده است. فرانکل یاد آوری می‌کند که معنا در زندگی امری مکشوف و واقعی است، نه امری فرضی و جعلی. باور به خداوند، اساسی‌ترین امری است که زندگی را معنادار می‌کند و فرانکل به نقش خداآوری در دین‌تذکار داده است. خود فرانکل، معنای زندگی‌اش را، معنادار کردن زندگی افراد می‌داند. در این مقاله سعی شده است دورنمایی از آراء و تفکرات فرانکل در باب معنای زندگی، معنا درمانی، و رابطه معناداری با مرگ، رنج و درد، عشق و... بررسی شود.

واژگان کلیدی: فرانکل، معنا درمانی، عشق، رنج، مرگ، خلا وجودی، خدا

باوری

۱. دانشجوی دکتری رشته فلسفه و حکمت اسلامی دانشگاه تهران آدرس الکترونیکی: h_ghorbani85@yahoo.com

مقدمه

«پرسش از معنای زندگی»، یکی از اصیل‌ترین سوالات انسان است. سوال اساسی در این مورد آن است که "یا زندگی معنادار است و در صورت معناداری چه چیز یا چه چیزهایی به زندگی انسان معنا می‌بخشند؟" بسیاری از متفکران و صاحب نظران، در پی پاسخ دادن به این سوال برآمده‌اند. برخی اساساً پرسش از معنای زندگی را پرسشی بی‌معنا تلقی کرده و در پی رد آن هستند، برخی دیگر آن را شبه پرسش و برخی چند پرسش می‌دانند که در یک پرسش جمع شده است، عده‌ای آن را «راز» و نه «مساله» دانسته‌اند، و بعضی گفته‌اند این پرسش بدون پاسخ است (علی زمانی، ۱۳۸۶، ص ۶۴). به طور کلی و به نحو عام، سه رویکرد می‌توان در بحث معنای زندگی اخذ کرد: «غایت و هدف زندگی»، «ارزش زندگی» و «کارکرد مثبت زندگی».

ولی جدای از این دیدگاه‌ها و جواب‌ها، هر انسانی در طول زندگی خویش لااقل با این سوالات رمز آلود و عمیق مواجه می‌شود که زندگی من، در نهایت به کجا می‌انجامد؟ اساساً از کجا آمده‌ایم و به کجا می‌رویم؟ «چرا هستیم به جای اینکه نباشیم؟ آیا رنج‌ها و ملالت‌های زندگی را باید تحمل کرد؟ اضطراب، دلهره، پریشانی، ترس، خشم و کینه، حرص و حسد، ظلم و خشونت و موارد دیگری که زندگی انسان آکنده از آنها است، چگونه با وجود اینها زندگی معنادار می‌شود؟ آیا دردها و رنج‌ها و ناکامی‌های زندگی، بر شیرینی‌ها و زیبایی‌های زندگی غلبه ندارد؟ غایت زندگی چیست و اصلاً چرا باید زندگی کرد؟»

«غالب مردم گهگاه احساس می‌کنند که زندگی پوچ و عبث است، و برخی به صورتی قوی و دائمی چنین احساسی را دارند. ولی معمولاً دلایلی را که برای دفاع از این اعتقاد عرضه می‌دارند، به وضوح ناکافی است. آنها نمی‌توانند تبیین کنند که چرا زندگی پوچ و عبث است؟» (نیگل، ۱۳۸۲، ص ۹۳). البته باید توجه نمود که گرایش به بی‌معنایی در زندگی، در دوران جدید به مراتب بیشتر از دوران سنتی است. انسان مدرن از سویی با توجه به پیشرفت روزافزون علوم و تکنولوژی و از سوی دیگر گسترش



دیدگاه‌های سکولاریستی و حذف مهمترین نماد دنیای کهن، یعنی دین از زندگی، بی‌معنایی را با تمام وجودش احساس می‌کند. دیگر «نگاه به آسمان» معنا ندارد، «غروب خورشید» را کمتر به نظاره می‌نشیند و کمتر از زیبایی‌های طبیعت بهره می‌برد؛ برای انسان مدرن، خداوند آن حضور پرهیمنه را ندارد.

«ویکتور فرانکل» (۱۹۹۷-۱۹۰۵م) از جمله کسانی است که در پی پاسخ دادن به این امور است. وی بنیانگذار «مکتب معنا درمانی» است و تلاشهای زیادی در ارتباط با معنادار کردن زندگی افراد کرده است. این رهیافت به این بحث، جنبه‌های مختلفی را پوشش می‌دهد که تلاش می‌کنیم عناصر سازنده‌ی آن را در این مقاله بررسی کنیم. فرانکل در سن ۳۷ سالگی به اردوگاه‌های کار اجباری و کوره‌های آدم‌سوزی نازی‌های آلمانی، کشیده می‌شود. او در آنجا با مشاهده‌ی وضعیت مردم، پی به راز بزرگی برد که همین تفکرات باعث بوجود آمدن مکتبی با عنوان Logo therapy (معنا درمانی) شد. در آنجا این شیوه‌ی تفکر بوجود آمد که «آن چیزی که مهم است، این است که من چه کسی باید باشم؟ در ارتباط با مفهوم بودن برای او، سوال انسان بودن مطرح شد». اعتقاد او بر این است که «انسان بودن» یعنی «مسئول بودن»، «موضع گیرنده»، «ارزیابی کننده» و «تصمیم گیرنده». او از بیماران خود می‌پرسید که "چرا خود کشی نمی‌کنید" و از پاسخهایی که می‌گرفت برای درمان آنها استفاده می‌کرد. از نظر او ما انسانها اساسا «جواب دهنده» هستیم، ما انسانها به سوال‌هایی که زندگی از ما می‌کند، جواب می‌دهیم و انسان مسئول جوابی است که انتخاب کرده است (فرانکل، ۱۳۵۴، ص ۵۴). در مساله‌ی هفتم، به رهیافت فرانکل اشاره می‌کنیم.

فرانکل همیشه با انسان‌هایی روبه رو می‌شد که پرسش‌هایی درباره‌ی «معنای زندگی» مطرح می‌کردند. او معتقد بود که مشکل انسان امروزی «بی‌معنا بودن زندگی»، «خلا وجودی» و «ناکامی وجودی» است. انسان سالم از نظر او «فرارونده» و «معنا خواه» است. معنا خواهی قوی‌ترین نیرو در انسان است.

«هسته و اساس مکتب معنا درمانی فرانکل، آن است که همه‌ی نابسامانیهای روانی،



بالمال به این بر می‌گردد که شخص معنایی برای زندگی خود نمی‌یابد و هدفی برای زندگی در سر ندارد. برای درمان همه‌ی انواع بیماری‌های روانی، باید به شخص بیمار، القای معنا و هدف کنیم. اگر شخص هدف یافت، وضع روانی او بهنجار می‌شود، با ورود معنا به زندگی، همه‌ی خواست‌ها و سلوک ما به یک هدف معطوف می‌شود و سراپای وجودمان طالب یک چیز می‌شود» (ملکیان، ۱۳۷۹، ص ۱۸۵).

از دیدگاه فرانکل پرسش از «معنای زندگی»، پرسشی غلط انداز است، زیرا معنا به طور مبهمی به زندگی نسبت داده می‌شود. می‌توان ابهام در این مساله را به دو نحو تبیین کرد: اول اینکه وقتی گفته می‌شود «معنای زندگی»، این گونه گمان شود که ثقل کلام، بر روی «زندگی» است. در حالی که تاکید اساسی باید بر روی «معنا» باشد. بنابراین اگر بگوییم معنای «معنای زندگی»، ابهام تاحدودی بر طرف می‌شود. دوم اینکه، اساساً در خود معنی زندگی [البته در قالب معنای معنای زندگی]، ابهام وجود دارد و ابهام آن نیز در مقام تعیین مصداق است. البته خود فرانکل وجود ابهام را به نحو دیگری تحلیل کرده است. دیدگاه او این است که وقتی از معنای زندگی پرسش می‌کنیم، گمان می‌شود که انسان از زندگی، معنایی را طلب می‌کند؛ در حالی باید بدانیم زندگی از انسان پرسش می‌کند و انسان مسئول است. فرانکل از این رای خود، به «انقلاب کوپرنیکی» تعبیر کرده است. (فرانکل، ۱۳۶۶، ص ۱۲۹).

معنای زندگی، امری شخصی و فردی یا مشترک و عام؟

در باب چگونگی حصول معنای زندگی در ادامه بحث، سخن خواهیم گفت. اما امری که در اینجا مهم می‌نمایند، این است که آیا معنی زندگی مخصوص و ویژه برای هر فرد است یا امری عام و مشترک بین افراد است.

رویکرد فرانکل در دو کتاب «انسان در جستجوی معنا» و «فریاد ناشنیده برای معنا» متفاوت از هم است. وی در کتاب نخست می‌نویسد: «نمی‌توان به این پرسش از منظر کلی پاسخ داد. معنای زندگی از فرد به فرد و از روز به روز تغییر می‌کند، آن چیزی که

مهم است، این است که هر فرد باید معنا و رسالت زندگی خود را در هر لحظه‌ی معین و معلوم دریابد. پرسیدن این سوال به طور اعم، مانند آن است که از قهرمان شطرنج بیرسیم که بهترین حرکت مهره‌ها کدام است؟» (فرانکل، ۱۳۵۴، ص ۶۷). بنابراین از دیدگاه فرانکل سوال درباره‌ی معنای زندگی را باید از فرد پرسید، فرد باید بداند که خود او مورد سوال است؛ به عبارت ساده‌تر هر فرد جواب‌گوی زندگی است و فقط اوست که می‌تواند به پرسش معنای زندگی خود پاسخ دهد. این پاسخ را نیز باید با قبول مسئولیت داد. این نحو رویکرد به مسأله‌ی مورد بحث، قابل انتقاد است و ما در ادامه به نقد این دیدگاه خواهیم پرداخت. ولی فرانکل در کتاب «فریاد ناشنیده برای معنا» می‌نویسد: «بقای بشر منوط به این امر است که یک تعریف مشترک از معنا داشته باشند. آنها باید با یک اراده‌ی مشترک و برای یک معنای مشترک متحد شوند. جستجوی انسان برای معنا، به طور مشخص یک پدیده‌ی فراگیر جهانی است که نسل ما شاهد آن است؛ پس چرا این جستجوی مشترک برای معنا، نباید ما را به یک هدف و مقصد مشترک رهنمون سازد؟» (فرانکل، ۱۳۷۱، ص ۲۷).

تامل در این دو نحو رویکرد، قابل ملاحظه است. دیدگاه اول به هیچ وجه قابل دفاع نیست؛ ولی دیدگاه دوم معقول و البته قابل پذیرش است. انتقاد اساسی در این بحث آن است که وی در کتاب «انسان در جستجوی معنا»، معنای زندگی را ویژه‌ی فرد می‌داند. این امر، لوازمی خواهد داشت. در این تحلیل از معنا، معنا، مشترک میان انسان نیست؛ هر چند که ممکن است گروهی بر سر معنایی توافق یابند، ولی این، موجب نمی‌شود که اصول معنای زندگی در جامعه تقرر داشته باشد. بلکه اساساً معنا در این صورت، امری درونی بوده که هر فرد مطابق با سلاقی و علایق خویش به دنبال آن خواهد بود. اینکه «هر کسی خودش، به زندگی خودش معنا بدهد»، اساساً اشتباه است؛ چرا که فرانکل معنا را مختص به فرد تلقی می‌کند. اما مسأله این است که نتیجه‌ی این امر درونی شدن معناست. اینکه هر فردی برای خودش معنایی دارد، آیا این محدود نیست؟ آیا موقتی نیست؟ و آیا تابع شرایط خودمان نیست؟ در تقابل با معناهایی که دیگران از

زندگی دارند، چقدر تحمل دارد؟ خود بنیادی معنا، نتیجه‌اش به شکاکیت و نسبی‌گرایی منتهی می‌شود. البته بسیاری از اگزیستانسیالیست‌ها، معنا را بدین صورت اراده کرده‌اند. «این مانند نمایش نامه‌ایی است که خودمان می‌نویسیم، خودمان کارگردانی می‌کنیم، خودمان بازیگریم و... و این غم انگیز است و نشانه‌ی تنهایی انسان است». ملاک در اینجا خود فرد است (فردگرایی) و در این صورت داوری معنا نخواهد داشت. بدین سبب است که فرانکل در کتاب دیگرش «فریاد ناشنیده برای معنا»، اندکی از این موضع خویش پایین آمده و معنای واقعی را مشترک دانسته است.

جعلی یا کشفی بودن معنای زندگی

در باب معنا دو دیدگاه وجود دارد: (۱) کسانی که معنا را امری واقعی و عینی و بیرونی می‌دانند و آن را امری "مکشوف" می‌شمارند که انسان "می‌تواند" و "باید" به آن دست پیدا کند و به آن برسد. (۲) کسانی که معنا را برخاسته از درون انسان می‌دانند و آن را امری انفسی تلقی می‌کنند. در این دیدگاه معنا امری مجعول است که از اراده و گزینش و تعهدات شخصی انسان سرچشمه می‌گیرد و هیچ منبع بیرونی و رای اراده شخص وجود ندارد (علی زمانی، ۱۳۸۶، ص ۸۴).

فرانکل اذعان دارد هیچ شکی نیست که معنای زندگی را باید یافت و نمی‌توان جعل کرد. او با صراحت بیان می‌دارد که معنای زندگی انسان، امری درونی و روانی نیست، بلکه معنا را باید پیدا کرد؛ «گفتن اینکه معنا و محتوای "بودن" را باید پیدا کرد، معادل این است که گفته شود که معنا چیزی است که به جای اختراع، باید کشف گردد. معانی بجای اینکه صرفاً ذهنی یا پنداری باشند، عینی هستند». معنا وابسته به اذهان انسان‌ها نیست. امری ذهنی و پنداری که واقعیتی نداشته باشد، نیست. بلکه معنا، امری واقعی و عینی است (Boeree, 1998, 6). معنای زندگی انسان، از طریق ارزش‌های متعالی کشف می‌شود، نه اینکه خلق شود. این ارزشها از جنس فراقینی نیستند (Smejda,

2004, 12)



فرانکل می‌گوید که معنای زندگی، در زندگی کشف می‌شود، نه اینکه جعل گردد؛ و البته و باید توسط خود فرد یافت شود، با وجدان خود فرد. «در واقع وجدان به ما این امکان را می‌دهد که به معانی که ذاتی تمام وضعیت‌های منحصر به فرد هستند، و با هم رشته‌ایی را بنام "زندگی انسان" می‌سازند، برسیم. بنابراین انسان در جستجویش برای معنا و محتوای زندگی با وجدان هدایت و راهنمایی می‌شود» (فرانکل، ۱۳۷۵، صص ۱۶۸-۱۷۱). گفتن این نکته نیز لازم است که انسانی که در جستجوی معناست، با ویژگی‌های "مسئول بودن" و "آگاه بودن" به دنبال معنا می‌گردد. در واقع این دو عامل، از نظر فرانکل، دو عنصر اصلی سازنده هستی انسان هستند.

مساله «معنا داری زندگی» و جایگاه انسان

پرسش از معنای زندگی از دیدگاه فرانکل، بیان حالت «انسان» بودن و علامت ماهیت اصیل انسان است. مساله‌ی معنای زندگی صرفاً در مورد زندگی انسان مطرح می‌شود و تنها خاص انسان است که هستی خود را زیر سوال قرار دهد و به تجربه‌ی تردید در هستی خود بنشیند. فرانکل با نگرشی انسان‌گرایانه در مکتب لوگوتراپی "داشتن معنا" را اصلی‌ترین وجه شخصیت سالم انسان قلمداد می‌کند. حقیقت اساسی این است که انسان بودن، همواره متوجه شخص و چیز دیگری غیر از خودش است: «معنایی که به تحقق پیوندد، انسان دیگری که با آن روبرو شود، آرمانی که بدان خدمت کند، و یا شخصی که به وی عشق بورزد، تا زمانی که شخص این تعالی خویش را در وجود انسانی‌اش زنده نگاه دارد، برآستی انسان است و تحقق یافته است» (فرانکل، ۱۳۷۱، ص ۲۵).

«تعالی خویشتن» این حقیقت را مشخص می‌کند که انسان بودن، اساساً به معنی ارتباط داشتن و در جهت چیزی جز خود بودن است. «تعالی خویشتن» بدان معناست که نه تنها فرد به دنبال معنایی برای تحقق بخشیدن می‌باشد، بلکه به معنی یافتن انسانی دیگر برای عشق ورزیدن است؛ بوسیله‌ی فضیلت تعالی خویشتن، انسان موجودی است

در جستجوی معنا و معناجویی بر وجود او احاطه دارد.

توجه به نکات زیر روشن‌گر مطالبی درباره‌ی "انسان" است:

الف) معنا گاه به فرد انسانی، گاه به نظام خلقت و گاه با کمک از تعبیرهای دیگر، به کل نظام هستی نسبت داده می‌شود. به عبارت دیگر، آیا نظام خلقت دارای معنایی است، و در سطح گسترده‌تر آیا نظام هستی معنایی را دنبال می‌کند؟ سوال از فرانکل این است که آیا این معنایی که انسان در زندگی بدان می‌رسد، می‌تواند کل هستی را معنادار کند؟ فرانکل که معناداری را مختص انسان می‌داند، نظریه‌اش نسبت به سائر موجودات چگونه است؟ به طور کلی آیا نظام هستی دارای معنا است؟ این امر ظاهراً در نظریه فرانکل مسکوت است.

ب) فرانکل «آزادی» را از ویژگی‌های اصیل انسان قلمداد کرده است. خود این اصطلاح، دارای معانی بسیار متنوع و گوناگونی است. خود فرانکل نیز معنای دقیقی از آن ارائه نداده است. وی آزادی را پدیده‌ی انسانی معرفی می‌کند که مختص انسان است. او البته به آزادی بدون قید و شرط معتقد نیست، بلکه آزادی انسان را محدود می‌داند. انسان در قبال شرایطی که بر وی حاکم است، باید موضعی را اتخاذ کند و «و این به خود انسان بستگی دارد که در حیطه‌ی محدودیت‌ها و شرایط چه موضعی را انتخاب کند» (همان). طبعاً جستار از معنا در زندگی بدون اعتقاد به آزادی انسان، میسر نخواهد شد. نیز نباید فراموش کرد که فرانکل یک فیلسوف اگزیستانسیل است و مطابق با چارچوب‌های آن نحوه رویکرد، آزادی را تفسیر کرده است.

ج) فرانکل با تبیین جایگاه انسان در زندگی و مشکلات روانی خاص او، معضل انسان را مسائل مطرح شده در نظریات فروید و آدلر نمی‌داند. از دیدگاه فرانکل، بشر دیگر دچار احساس ناتوانی جنسی نیست (اشاره به یافته‌های فروید)، و همچنین، درد اصلی انسان دیگر احساس حقارت نیست (یافته‌های آدلر)، بلکه نگرانی اصلی او احساس پوچی، بی‌معنایی و تهی بودن، ناتوانی وجودی و خلا وجودی است.

د) فرانکل عامل «تاریخی بودن» را نیز از جمله ویژگی‌های مختص انسان می‌شمارد.



او معتقد است هستی انسان شکل هستی تاریخی به خود می‌گیرد، این هستی همیشه در خطی تاریخی قرار گرفته و نمی‌توان آن را از دستگاه مختصاتی که بر این هستی چیره است، بیرون کشید. از نظر او آنجایی که معنایی وجود نداشته باشد، عامل تاریخی هم وجود ندارد. فعالیت مورچگان دارای معنا نیست، از این رو ملت آنها هم تاریخی ندارد (فرانکل، ۱۳۶۶، ص ۸۳).

ه) فرانکل تحت تاثیر فلسفه‌ی اگزیستانسیل، یگانگی و فردیت را از اجزای سازنده‌ی با معنا بودن زندگی انسان می‌داند. او می‌گوید: «فلسفه‌ی هستی‌گرای معاصر، افتخار دارد که ثابت کرده است، هستی انسان اساساً ذاتی و شخصی است». این همان مسأله‌ای است که در فلسفه‌ی اگزیستانسیل «تفرد انسان» نامیده می‌شود. مسأله تفرد انسان، البته از جهات گوناگونی قابل نقد است. خود قائلان به فلسفه‌ی اگزیستانسیل به طور کلی، دو هدف را در تفرد انسان دنبال می‌کردند: یکی نفی توده‌ای شدن فرد انسان و ذوب شدن او در جماعت و دوم از بین بردن نظام‌های فلسفی پیشین. ارائه نقدهای مسأله تفرد انسان از حوصله این مقاله خارج است (برای مطالعه در این زمینه، از جمله ر. ک: ملکیان، تاریخ فلسفه غرب، ج ۴، صص ۸۴-۷۳).

و) در تحلیل وجودی از انسان، فرانکل بر خودمختاری وجود روحانی او تاکید می‌کند. روحانی در اینجا به معنای انسانی بودن است. تحلیل وجودی وجود انسان و حقیقت انسان بودن را در نهایت بر اساس «مسئول بودن انسان» تفسیر می‌کند. «انسان کسی است که به سوالی که زندگی از او می‌پرسد، پاسخ می‌دهد و البته مسئول پاسخی است که به آن داده است» (فرانکل، ۱۳۷۵، صص ۳۵-۳۴). آزادی بدون مسولیت، به یک بی‌نظمی تنزل پیدا خواهد کرد.

راه‌های معنادار کردن زندگی

پژوهش در باب راه‌های متنوع معنادار کردن زندگی از منظر فرانکل، نیازمند بررسی همه جانبه‌ی آثار اوست. اما آنچه مهم است، این است که وی در کتاب «انسان



در جستجوی معنا»، راه‌های یافتن معنا در زندگی را به سه امر کلی خلاصه می‌کند. این سه معنی کلی و عام، در تمامی تفسیرهایی که از آثار فرانکل موجود است، مشاهده می‌شود.^۱ نخست به بیان سه شیوه‌ی کلی فرانکل که در یک موضع بدان اشاره نموده است، می‌پردازیم و سپس به موارد جزئی که گاهی از درون آن سه مورد زاییده شده‌اند، اشاره می‌کنیم. وی در کتاب فوق‌الذکر می‌گوید: «معنا» را از سه راه می‌توان یافت: (۱) با انجام کاری شایسته (۲) با درک ارزش روحی (۳) با پذیرش رنج (فرانکل، ۱۳۵۴، ص ۶۹).

به عبارت دیگر معنا سه سنخ است؛ کسانی هستند که با سنخ اول به زندگی خود معنا می‌دهند، کسانی با سنخ دوم و کسانی با سنخ سوم؛ افرادی هستند که زندگی خود را چنین معنا می‌بخشند که می‌گویند من فلان اثر را باید پدید بیاورم، فلان کار را باید انجام دهم، و زندگی خود را یک پروژه کرده‌اند. به این معنا که می‌گویند کل زندگی من یک پروژه است برای اینکه در نهایت یک پدیده آفریده شود یا یک کاری انجام گیرد.

نوع دیگر از معنا دادن به زندگی این است که به زندگی با یافتن تجارب خاصی معنا بدهیم. بر خلاف سنخ اول که جنبه‌ی فعالانه داشت، این سنخ، جنبه‌ی منفعلانه دارد؛ در واقع در این سنخ فرد می‌گوید همه‌ی زندگی من در جهت آن است که حال خاصی به من دست دهد، به جای خاصی برسم و به چیزی دست بیابم، مانند فرهنگ و هنر یا با درک و دریافتن فرد دیگر یعنی عشق.

و نوع سوم معنایی است که بیشتر مورد نظر فرانکل است، کسانی از این راه به زندگی خود معنا می‌دهند که با درد و رنج‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی، چالش می‌کنند و یا به گفته‌ی متعارف، گلاویز می‌شوند. کل زندگی آنها درگیری با درد و رنج‌های

۱. از جمله: Luiz Carlos Dolabela Chgas, The ultimate meaning of Viktor Frankl(2003)

Carol Miller. For what are we born to become?

George Boeree, Viktor Frankl (1998)

Isabella, A. Smejda, Frankls Logotherapy(2004)

اجتناب ناپذیر است (ملکیان، ۱۳۸۵، صص ۲۲۷-۲۲۶).

این سه سنخ در تعبیر مفسران فرانکل، با عناوین زیر آمده است: ۱) ارزشهای خلاق^۱ (۲) ارزشهای تجربه‌ای^۲ (۳) ارزشهای نگرشی^۳. بنابراین در چگونگی معنادار کردن زندگی، فرانکل سه شیوه را ارائه نموده است: مورد اول خلاقیت و پدید آوردن است؛ نظیر خلاقیت در هنر، موسیقی، ابداع و اختراع و... مورد دوم، تجربه است. مهمترین نمونه این امر، عشق است؛ و مورد سوم، طرز تلقی و نگرش انسان است. این مورد شامل امری نظیر فضیلت، شجاعت، حس انسانی، نیکی، خیر خواهی و... می‌شود. مثال معروف فرانکل در این حیطة، دست یافتن به معنا بوسیله رنج است (Boeree, 1998, 9). البته این امر را می‌توان چنین بیان کرد: نگرش معنادار انسان به رنج.

در ذیل رابطه معناداری زندگی با مقوله‌های «عشق»، «مرگ»، «رنج»، «خدا باوری» بیشتر توضیح داده می‌شود.

۱. رابطه معناداری و عشق. عشق یکی از مواردی است که می‌تواند زندگی انسان را معنادار سازد. این امر یکی از موارد سنخ دوم از سه سنخ یاد شده است. فرانکل به عشق از منظر «معنای وجودی» می‌نگرد. از دیدگاه او، عشق عبارت است از «تجربه‌ی یار با تمام وحدانیت و تفرّد وی». او به یگانگی و تفرّد شخص بسیار بها می‌دهد و اساساً با معنا بودن هستی آدمی را به آن می‌داند. یکی از طرق اعتبار بخشیدن به این یگانگی و تفرّد، عشق است. شخص در این حال، بدون هیچ تلاش، بدون کوشش یا کار آن کام بخشی را بدست می‌آورد که در تحقق یگانگی و تفرّدش یافته است. البته می‌توان «بدون کوشش و تلاش» را به همان جنبه‌ی فعالانه نبودن سنخ دوم، تعبیر کرد. در عشق، معشوق با تمام وجود به عنوان موجودی واحد و یگانه، آن گونه که هست، درک می‌شود، او به عنوان "تو" درک می‌شود و عاشق او را به این عنوان، به خود می‌پذیرد.

۱ . Creative values

۲ . Experiential values

۳ . Attitudinal values

او به عنوان فرد انسان برای آنکه عاشق اوست، جایگزین ناپذیر می‌شود، بدون اینکه کاری برای چنین احساسی کرده باشد. به معشوق "نمی‌توان کمک کرد" تا یگانگی و تفرد خویش را تحقق بخشد. عشق هبه نمی‌شود، مستحق نیست و تنها جمال است. عشق برای عاشق طرحی نو در جهان می‌افکند و جهان را ارزش بیشتر می‌بخشد، عشق به گونه‌ای عظیم، قابلیت تمام و کمال ارزش‌ها را می‌افزاید. دروازه‌های کل جهان ارزش‌ها، همه به روی عاشق باز می‌شوند. بنابراین عاشق در تسلیم به معشوق، غنای درونی تجربه می‌کند که از معشوق فراتر می‌رود. برای او اعتبار کلیت عالم گسترده‌تر و ژرف‌تر می‌شود و در تابش آن ارزش‌هایی که تنها عاشق می‌بیند، درخشش می‌گیرد؛ زیرا به راستی می‌دانیم که عشق آدمی را کور نمی‌کند، بلکه بینا می‌سازد و توانا می‌کند تا ارزش‌ها را ببیند.

از نظر فرانکل، انسان عاشق، به عنوان تجربه‌گر عشق، به ساختار چند لایه‌ی شخص آدمی (جسمانی، روانی، روحانی) واکنشی متفاوت نشان می‌دهد و به همین علت مراتب سه گانه آن سامان می‌یابد. در بعد جسمانی، «نگره‌ی جنسی محض» است، در بعد روانی «خاطر خواهی» است و در بعد روحانی که متعالی‌ترین جنبه و تجلی گاه عشق است، خود «عشق» مد نظر قرار می‌گیرد. عشق ورزیدن نشانه‌ایی است از مرحله‌ی پایانی عشق ورزی که به لایه ساختار شخصی یار نفوذ می‌کند؛ «عشق عبارت است از ارتباط مستقیم بر قرار کردن با شخصیت و یگانگی و تفرد معشوق. او دلبسته این شخص است، دلبسته یار به عنوان فردی واحد، جایگزین ناپذیر و بی‌همتا». عاشق صادق به ویژگی‌های جسمانی یا روانی معشوق، اهمیت نمی‌دهد. او به برخی صفت‌هایی که معشوق "دارد" اهمیت نمی‌دهد، بلکه تنها به آنچه او "هست"، در طرح یگانگی معشوق، اهمیت می‌دهد. (فرانکل، ۱۳۶۶، صص ۲۴۰-۲۳۶).

توجه به این نکات نیز ضروری است:

الف) همان طور که اشاره شد، عشق تنها یکی از راه‌های ممکن برای پر کردن زندگی از معناست، ولی احتمال دارد که بهترین راه هم نباشد. البته تلاش فرانکل در



معنادار کردن زندگی از طریق عشق، قابل ستایش است؛ زیرا عشق مهمترین خصیصه‌ی انسانی بوده و اگر اصیل باشد، دنبال اصل خودش می‌گردد.

ب) عشق اصیل، امری ورای زمان است؛ چرا که ضمانت بقا و پایداری عشق، از خود عشق حقیقی سرچشمه می‌گیرد و چیزی بیشتر از عشق هم حاصل می‌آید و آن "ابدیت عشق" است. عشق حقیقی معاف از ناپایداری‌هاست. به این علت، عشق پس از مرگ معشوق هم ادامه می‌یابد.

ج) عشق پدیده‌ای کاملاً انسانی است. عشق باید آدمی را غنی سازد. بخشی از این غنای درونی است که معنای زندگی انسان را تشکیل می‌دهد. در واقع آن جنبه‌ای از پدیده‌ی جامع‌تر انسانی یعنی "تعالی خویشتن" است. فرانکل به مقوله تعالی خویشتن بسیار بها داده است. «انسان با برخورداری از کیفیت تعالی خویشتن، اساساً علاقمند به فراسوی خویش است، چه این امر دستیابی به یک معنا برای تحقق بخشیدن باشد و چه دستیابی به انسان دیگری که عاشقانه با او روبرو شود» (فرانکل، ۱۳۷۱، ص ۸۳).

۲. رابطه معناداری و رنج. از نقطه نظر فرانکل، حتی در سخت‌ترین لحظات زندگی که عنوان «رنج» به آن می‌دهیم، نیز می‌توان پرسش از معنا داری زندگی را مطرح کرد. همان طور که گذشت، فرانکل یکی از راه‌های دریافت معنای زندگی را توجه به رنج می‌داند. وقتی انسان با وضعی غیر قابل اجتناب روبرو می‌شود، وقتی با سرنوشتی مواجه می‌گردد که نمی‌شود آن را تغییر داد، فرصتی یافته است که بهترین ارزش خود را نشان دهد و عمیق‌ترین معنای زندگی یعنی معنای رنج را آشکار سازد. زیرا مهمتر و بالاتر از همه آنچه اهمیت دارد، گرایش است که ما در برابر رنج بر می‌گزینیم و طرز فکری که با آن رنج را می‌پذیریم.

فرانکل به نمونه‌های متعددی اشاره می‌کند و از بیماران شرح حال می‌کند که معنایی در رنج نمی‌دیدند، و با گفتگو با آنها، رنجشان را معنادار کرده است. نمونه‌ی این امر یک پزشک سالخورده بود که بعد از فوت همسرش دچار سرگستگی شده بود و فرانکل با راه‌های خاصی به او نشان می‌دهد که رنج او رنجی دلنشین و دارای معنا

است. (فرانکل، ۱۳۵۴، صص ۶۸-۷۱).

او سختی‌های زندگی را جزئی از زندگی می‌داند و می‌گوید: «رنج، مرگ و سرنوشت، بخش ناگسستنی از زندگی هستند و اساساً شاکله‌ی زندگی را تشکیل می‌دهند که بدون آنها زندگی کامل نخواهد بود». اگر زندگی معنایی داشته باشد، رنج کشیدن هم معنا خواهد داشت. به قول داستایوفسکی "من تنها از یک چیز در هراسم و آن این است که شایسته‌ی رنج‌هایم نباشم".

بنابراین مطابق دیدگاه فرانکل، معنای حاصله برای زندگی، به گونه‌ای باید باشد که حتی سخت‌ترین لحظات زندگی را موجه و قابل تحمل سازد. زندگانی دنیوی عاری از رنج نیست و رنج لازمه‌ی آن است. فرانکل درباره‌ی رنج این جهانی و پیدا کردن معنا برای آن می‌گوید: «آیا دنیای انسانی غایت و تکامل جهان است؟ آیا ممکن نیست که دنیای دیگری و بعد دیگری وجود داشته باشد؟ دنیایی و بعدی ماورای دنیای بشر که در آن رنج انسان معنایی بیابد؟ معنای غایی، بناچار ماوراء قدرت محدود فهم بشر است» (فرانکل، ۱۳۵۴، صص ۴۹-۴۰).

توجه به این نکته لازم است که همان‌گونه که فرانکل رنج را لازمه‌ی زندگی می‌داند و از پس همین رنج زندگی معناداری حاصل می‌آید، می‌توان نتیجه گرفت که با رنج انسان کامل می‌شود و روح او به نقطه‌ی کمال دست می‌یابد. همچنین فرانکل یادآوری می‌کند که میان رنج و ناخوشی تمایز وجود دارد و نباید این دو را خلط کرد. (فرانکل، ۱۳۶۶، صص ۲۰۸-۲۰۶).

۳. رابطه معناداری و مرگ. «اغلب تامل در باب «مرگ»، این احساس را ایجاد می‌کند که معنای زندگی معضلی دارد. در واقع اغلب گمان بر این است، چنان که شوپنهاور و تالستوی نیز گمان می‌کردند که پرسش از معنای زندگی دقیقاً به این دلیل طرح می‌شود که زندگی ما به مرگ می‌انجامد» (ولف، ۱۳۸۲، ص ۳۰).

فرانکل به مسأله‌ی مرگ به عنوان امری اشاره دارد که باید از آن چیزی بدست آورد که به زندگی انسان معنا دهد، نه چیزی که معنا را از آن بگیرد.

آیا مرگ می‌تواند زندگی انسان را بی‌معنا کند؟ پاسخ فرانکل به این سوال منفی است. رویکرد وی به مسأله مرگ جالب است. او می‌گوید: «اگر برای کوشش‌های ما محدودیت زمانی وجود نداشت و زمان زندگی بی‌نهایت بود، زندگی ما به چه صورتی در می‌آمد؟ اگر ما فناپذیر در این دنیا بودیم، می‌توانستیم هر فعلیتی را به طور رسمی تا ابد به تعویق بیندازیم، چه، کار می‌کردیم و چه نمی‌کردیم، پیامدهایی نداشت، و به این ترتیب می‌توانستیم هر فعلیتی را به فردا یا هفته بعد یا یک سال بعد یا حتی ده سال بعد موکول کنیم. اما در برابر مرگ که پایانی برای آینده‌ی ما و مرزی برای امکانات به شمار می‌رود، موظف هستیم که از زندگی حداکثر بهره را ببریم و نگذاریم حتی فرصتی از دستمان برود. زیرا که مجموع این فرصت‌ها سازنده‌ی کل زندگی هستند» (فرانکل، ۱۳۶۶، ص ۱۳۶).

بنابراین فرجام‌پذیری و گذرا بودن نه تنها از ویژگی‌های اصلی زندگی انسان است، بلکه عامل واقعی با معنا بودن آن نیز بشمار می‌رود. معنای هستی انسان برپایه‌ی ماهیت برگشت‌ناپذیری آن استوار است. زندگی با مرگ، زندگی کاملی شده و به اتمام رسیده است. انسان در لحظه‌ی مرگ خویشتن را "خلق" می‌کند، خویشتن انسان یک "بودن" نیست، بلکه "شدن" است و بدین ترتیب، این خویشتن هنگامی کامل می‌شود که زندگی با مرگ تکمیل شود.

فرانکل می‌گوید: «انسان در زندگی روزانه‌اش، تمایل دارد که از مرگ، مفهومی نادرست بسازد»؛ او در یک مثال این امر را توضیح می‌دهد:

«هنگام صبح که ساعت شماته دار به صدا در می‌آید و ما را در رویاهایمان به هراس می‌اندازد، ما این بیداری را بدین گونه تجربه می‌کنیم که گویی چیزی وحشتناک به داخل رویاهایمان راه یافته است. هنوز در رویاهای خود گرفتاریم و اغلب در نمی‌یابیم که زنگ ساعت، ما را به وجود واقعی خودمان در دنیای واقعی می‌خواند. ولی آیا ما فانیان، هنگامی که به مرگ نزدیک می‌شویم، به همین ترتیب عمل نمی‌کنیم، آیا ما به همین گونه نیز فراموش نمی‌کنیم که مرگ ما را به واقعیت حقیقی خود فرا می‌خواند»

(فرانکل، ۱۳۷۱، صص ۱۲۶-۱۲۲).

توجه به مرگ و «مرگ اندیشی» در همه‌ی نظام‌های فکری وجود دارد. در واقع پیوندی میان حقیقت و مرگ هست و تاثیری که مرگ اندیشی بر سمت و سوی زندگی دارد، مورد توجه فلاسفه و متکلمان و البته عارفان قرار گرفته است. حتی صاحب شاعرانه‌ترین اندیشه‌ها، مانند تولستوی، و یا صاحب بی‌رحم‌ترین افکار فلسفی، مانند شوپنهاور، معتقدند که اگر مرگ نبود، حداقل سوال از معناداری زندگی، بی‌وجه و پایه بود. مولوی از این واقعه به «عروسی ابد» یاد می‌کند و از آن بالاتر، خداوند علاقمندی به مرگ را نشانه‌ی صدق و راست‌گویی می‌خواند. در واقع مرگ اندیشی، ما را آماده مواجهه با حقیقت ناب و معنادار کردن زندگی می‌کند و این همه، تنها از کسانی ساخته است که منش آنها در زندگی خالی از صدق نیست (بابایی، ۱۳۸۲، ص ۱۶۸ و ۱۷۸).

مولوی در جایی با اشاره به سطحی‌نگری در باب مرگ می‌گوید:

آن یکی می‌گفت خوش بودی جهان گر نبود پای مرگ اندر میان
و در پاسخ به این اندیشه سطحی می‌گوید:

آن دگر می‌گفت ار نبود مرگ هیچ که نیرزیدی جهان پیچ پیچ

۴. رابطه معناداری و باور به خدا. فرانکل به نقش «مذهب و باور به خدا» نیز در معنادار شدن زندگی آدمی، توجه دارد. نظریه‌ی خدامحوری، البته پرتطرفدارترین نظریه معناداری در زندگی است. بنا به دیدگاه فرانکل، یک احساس مذهبی عمیق و ریشه دار، در اعماق ضمیر ناخودآگاه هر انسانی، وجود دارد. انسان حتی در آن تاریکترین و بغرنج‌ترین لحظات زندگی خودش، وقتی همه، او را فراموش کرده‌اند، احساس می‌کند که او آنجاست، "او" شاهد بر من و در کنار من حضور دارد. "او" همان "خداست" (فرانکل، ۱۳۷۵، ص ۲۰).

فرانکل در تعریف مذهب می‌گوید: «مذهب به عنوان تکاپوی بشر برای یافتن معنای نهائی یا غائی است». آلبرت انشتین، زمانی پیشنهاد کرد که مذهبی بودن به معنای یافتن



پاسخ به سوال "معنای زندگی چیست؟" می‌باشد. اگر ما این نظر را بپذیریم، آنگاه ممکن است که اعتقاد و ایمان را، اعتقاد به معنای غائی و نهائی تعریف نماییم. از منظر فرانکل، دین داری اصیل دارای ویژگی‌هایی است. می‌توان این ویژگی‌ها را چنین بیان کرد: دینداری اصیل ویژگی «تصمیم‌گیرندگی» داشته باشد. «وجودی» باشد، از عمق درون سرچشمه بگیرد، انسان بنحوی به جانب آن واداشته و مجبور نشده باشد، بلکه مذهبی بودن را آزادانه انتخاب و به آن متعهد گردد. دینداری حقیقی می‌بایستی به موقع در زمان خود بروز نماید. هرگز هیچ کس را نباید به آن مجبور ساخت (فرانکل، ۱۳۷۵، ص ۱۱۶).

از دیدگاه فرانکل، بر اساس ظواهر مشهود، مذهب در حال نابودی و مرگ نیست و تا آنجا که این برداشت حقیقت دارد، "خدا نیز نمرده است". از نظر او، هیچ نکته‌ایی در چانه زدن و معامله با وجود خدا وجود ندارد؛ مثلاً مجادله کنی و بگویی که من تا مرگ شش هزار نفر یا حتی یک میلیون نفر، بر اعتقاد بر خدا باقی هستم، ولی اگر از این حد و مرز گذشت، دیگر کاری نمی‌شود انجام داد!!! (همان، ص ۲۴ و ۲۵).

توجه به دو نکته در معناداری زندگی براساس نظریه خدا محوری لازم است: نخست اینکه صرف اعتقاد و باور به وجود خدا در معنادار کردن زندگی کافی نیست؛ بلکه آگاهی و اشعار بر یکتایی انسانها و هشیاری از وحدت انسانیت نیز لازم است. فرانکل نیز بر این اعتقاد است.

و دوم اینکه معنادار کردن زندگی انسان از طریق اعتقاد بوجود خداوند، آن گونه که گفتیم، ظاهراً پیروان زیادی دارد و اکثر انسانها به همین شیوه، زندگی‌شان را معنادار می‌کنند. البته این نظریه نیز در درون خودش نظریات فرعی تری را جای داده است. به عنوان مثال آیا صرف وجود خدا، زندگی را معنادار می‌کند، یا شرایط دیگری نیز لازم است. در اینکه آن شرایط چیست؟ نیز اختلاف وجود دارد (به عنوان مثال: عده‌ای گفته‌اند نفس نیز باید جاودانه باشد، یا نظام خلقت اخلاقی باشد، یا انسان باید مختار باشد، یا غایت خدا قابل شناخت باشد). همچنین در نظریه خدا محوری، در اینکه هدف یا



اهداف خداوند چیست و آیا عینا خود آنها به عنوان معنای زندگی قرار می‌گیرند یا انسان هم نقشی در آنها دارد، اختلافاتی است (ر.ک: متر، ۱۳۸۲، ص ۱۵۵).

دولابلا، در مقاله «معنای غائی زندگی از دیدگاه فرانکل»، با تمایز نهادن میان معنای لحظه‌ای^۱ و معنای غائی^۲، بیان می‌کند که باید نظر نهائی فرانکل در باب معنای زندگی را، باور به خدا دانست (Dolabela, 2003, 27).

نظریه‌ی لذت و معناداری زندگی

برخی افراد معتقدند که معنای زندگی انسان همان «لذت» است و جریان زندگی انسان، فعالیتی است که هدفش کسب لذت و خوشبختی است. انسان به دنبال لذت است و در برآوردن لذت است که زندگی‌اش معنا دار می‌شود. هر چه لذت بیشتر باشد، زندگی معنادارتر می‌شود.

اما فرانکل معنای زندگی را لذت زودگذر و واکنش‌های احساساتی نسبت به چیزی نمی‌داند و می‌گوید: «انسان باید آرمانها و ارزش‌هایی در زندگی داشته باشد که شأن و منزلت آنها فراتر از امور گذرا باشد» (فرانکل، ۱۳۵۴، ص ۶۰).

فرانکل منتقد «نظریه‌ی لذت» است و از این جهت تلاش وی قابل ستایش است. از دیدگاه او نظریه لذت، کیفیت ارادی همه‌ی فعالیت‌های روانی را نادیده می‌گیرد. «این مساله که لذت هدف نهایی همه‌ی الهامات است»، می‌توان به طور موثری با وارونه جلوه دادن، بطلاش را ثابت کرد.

هنگامی که ما از لذت به عنوان معنای کلی زندگی صحبت می‌کنیم، یقین داریم که در تحلیل نهایی، زندگی لاجرم بی‌معناست. لذت نمی‌تواند به زندگی معنا بدهد. فرانکل می‌گوید: «لذت‌گرایی مساوی است با ماده‌گرایی، حتی ممکن است بگوید لذت چیزی جز حالت یاخته‌های مغز نیست و برای القای این حالت آیا ارزش دارد

1 . The meaning of the moment
2 . The ultimate meaning

زندگی کنیم، تجربه کنیم، رنج بکشیم، و اعمالی را انجام دهیم؟ هر کس که به این نظریه‌ی بیمارگونه گرایش داشته باشد، تمام لحظات زندگی‌اش در دودلی و تردید سپری می‌شود. زندگی بخودی خود به بیشتر مردم می‌آموزد که ما برای لذت بردن به جهان نیامده‌ایم». فرانکل به دنبال لذت رفتن و به اوج لذت رسیدن را امری متناقض نما می‌داند و معتقد است که دنبال شادکامی رفتن، موجب از بین رفتن آن می‌شود؛ هر چه بیشتر شادکامی را هدف خود قرار دهیم، بیشتر آن را از دست می‌دهیم (فرانکل، ۱۳۶۶، صص ۱۰۰-۹۲).

توجه به این نکته لازم است که منظور از لذت در این بحث، لذت دم دستی و کنونی است، نه لذت فنا بالله و بقا بالله؛ مقصود همین لذت‌های دنیوی و عینی و ملموس است. بی‌دید نظریه اصالت لذت، دارای محدودراتی است و فرانکل نیز بدان تذکار داده است. این نظریه، انسان را به احوال، و احوال نفسانی را به لذت تقلیل می‌هد.

خلا وجودی و معنا درمانی

انسان مدرن علی‌رغم داشتن تمام امکانات و بهره‌مندی‌های متنوعی که در طول تاریخ بشر، بی‌نظیر است و «سطح بالای زندگی» را بوجود آورده است، با این همه، دچار «خلا وجودی»^۱ است.

این خلا وجودی در حال دامن‌گستری است. از نظر فرانکل، خلا وجودی از شرایط زیر سرچشمه می‌گیرد: «به انسان برخلاف حیوان، گزینه‌ها نمی‌گویند که چه باید بکند؛ و برخلاف انسان سنتی، به انسان مدرن، سنت‌ها و ارزش‌ها نمی‌گویند که او باید چه کند؛ حال انسان مدرن نه می‌داند که چه باید بکند و یا چه خواهد کرد؛ بعضی اوقات او حتی نمی‌داند که اساساً چه می‌خواهد بکند. در عوض او می‌خواهد کاری انجام دهد که سایرین می‌کنند که این موجب هم‌رنگی با جماعت می‌شود؛ یا او کاری را می‌کند که سایرین از او می‌خواهند انجام دهد که استبداد است» (فرانکل، ۱۳۷۵،



1. existential vacuum

ص ۱۴۰).

بنابراین فرانکل خلا وجودی را از مشخصه‌های انسان مدرن تلقی کرده است. وی البته متذکر شده است که خلا وجودی، وضعیت نابسامانی است که از زوال سنت‌ها و احساس بیهودگی جهان سرچشمه می‌گیرد. به عبارت دیگر می‌توان بیهودگی جهان را عامل اساسی در ایجاد خلا وجودی در فرد دانست. از این رو توجه به سنت‌های اصیل هر جامعه، در دیدگاه فرانکل نقش بازدارندگی دارد (فرانکل، ۱۳۷۱، ص ۱۵). توجه به مساله بیهودگی جهان نیز از اندیشه‌های مکتب اگزیستانسیل است. خودکشی‌های فراوانی که در سرتاسر جهان در بین اقشار مختلف انسان‌ها دیده می‌شود، می‌تواند دال بر این خلا وجودی باشد. در واقع خلا وجودی از آن‌جایی نشات می‌گیرد که انسان معنایی برای زندگی‌اش نمی‌یابد.

روش فرانکل در درمان بیمارانی که از «فقدان معنا» در زندگی رنج می‌برند، روش "معنا درمانی" ۱ است. در معنا درمانی به شخص فاقد معنا، کمک می‌شود که زندگی‌اش را معنادار سازد و به معنای نهفته در زندگی خود، آگاه گردد. معنا درمانی یعنی «درمان از رهگذر معنا یا شفا از طریق معنا». معنا درمانی، مطابق با گفته دولابلا، ترکیبی از تفکرات، مشاهدات، مطالعات و تجربیات فرانکل است. وی معنا درمانی را فلسفه‌ای می‌داند که ارائه دهنده معنا به انسان است (Dolabela, 2003, 11).

مطابق با نظر فرانکل، معنا درمانی سه محور یا سه کانونی است و به عبارت دیگر، بر سه واقعیت بنیادین وجود انسان تاکید دارد: ۱) معنا طلبی ۲) وجود معنا در رنج‌ها و زحمت‌ها ۳) وجود اراده‌ی آزاد و اختیار (فرانکل، ۱۳۷۵، ص ۱۸۴). تحلیل هر یک از این مولفه‌ها، وظیفه‌ی معنا درمانی است.

فرانکل اذعان می‌کند که در معنا درمانی نمی‌توان به بیمار نشان داد که در یک شرایط معین، معنا چیست؛ بلکه می‌توان به او نشان داد که برای "بودن" و "زندگی

۱. لوگوتراپی، از واژه یونانی لوگوس اخذ شده است. این واژه البته به غیر «معنا»، که مد نظر فرانکل است، دارای معنایی زیر نیز می‌باشد: مطالعه، واژه، روح، خدا.

کردن " یک معنایی وجود دارد و اینکه زندگی نه تنها واجد معناست، بلکه معنای ویژه‌ایی برای همه‌ی انسان‌ها و برای هر فرد وجود دارد.

تمایز «روان‌درمانی» با «معنا‌درمانی» اهمیت قابل توجهی در فهم مطلب دارد. دیدگاه فرانکل این است که روان‌درمانی، بُعد معنا‌طلبی وجود انسانی را نادیده می‌گیرد و به آن بی‌اعتناست؛ در حالی که مهمترین جنبه‌ی هستی‌انسان، معناجویی است. انسان امروزی دیگر به مسائل جنسی و عقده‌ی حقارت گرفتار نیست، بلکه دغدغه‌ی نوین او، پوچی زندگانی و بی‌معنایی است که معنا‌درمانی از عهده‌ی این کار بر می‌آید. در معنا‌درمانی توجه و التفات به گذشته یا احساس خوش‌بینی نسبت به گذشته، از اهمیت قابل ملاحظه‌ایی برخوردار است. «فرد در این مرحله می‌گوید که من واقعیات را در گذشته‌ی خود دارم، نه تنها واقعیت‌کارهایی که انجام شده، بلکه عشق‌هایی که ورزیده شده‌اند و رنج‌هایی که شجاعانه تحمل شده‌اند؛ این رنج‌های تحمل شده، هستند که بیش از هر چیز به آن افتخار می‌کنم. معنا‌درمانی می‌گوید که "بوده‌ام" هنوز هم حالتی از بودن است و حتی شاید بهترین حالت آن» (فرانکل، ۱۳۷۱، ص ۱۱۶).

شیوه‌ی اصلی معنا‌درمانی، "قصد متضاد" است. قصد متضاد، فرآیندی است که با آن بیمار تشویق می‌شود، از اموری که از آنها می‌ترسد، انجام دهد، و یا آرزو می‌کند که چیزهایی که از آنها بیم دارد، اتفاق افتد. (اولی در مورد الگوی ترس و دومی در مورد الگوی وسواس). در واقع در این شیوه، به بیمار این امر گفته می‌شود که مشکلی که داری، سعی کن آن را به نحو شدت‌ش انجام دهی. در این صورت بیمار می‌بیند که نمی‌تواند این کار را انجام دهد. فرانکل نمونه‌های فراوانی را می‌آورد که در آنها با استفاده از این شیوه به درمان بیماران پرداخته است. او در این مثال‌ها کارآیی این شیوه را بخوبی نشان می‌دهد.



نتیجه گیری

تحلیل و تبیین معنا و روشن کردن جایگاه آن در زندگی، از مهمترین دغدغه‌های بشر است. اساسا هر انسانی در صورتی می‌تواند زندگی‌اش به معنای واقعی کلمه، استمرار یابد که معنایی در آن بیابد. «معنای زندگی» سه معنی دارد: «هدف زندگی»، «ارزش زندگی» و «کارکرد مثبت زندگی». هر کدام آنها، قائلانی دارد. مهمترین اقدام فرانکل، بنیان نهادن مکتب «معنا درمانی» است، و از این رهگذر به افراد کمک می‌کرد که معنای زندگی‌شان را دریابند. وی تلاش دارد که ارتباط وثیقی میان مقوله‌هایی همچون: «خدا باوری»، «عشق»، «رنج» و «مرگ»، با معناداری زندگی، ایجاد کند. اما فرانکل با تمیز نهادن میان معنای لحظه‌ای و معنای غائی، تاکید می‌کند که باور به وجود خداوند اساسی‌ترین رمز معناداری زندگی است.

مسائلی در معنای زندگی مطرح است که به مقتضای بحث‌مان به آنها پرداختیم. از جمله آنها، این مساله است که آیا معنای زندگی، فردی یا شخصی است یا امری مشترک می‌باشد؟ فرانکل در کتاب «انسان در جستجوی معنا» امر اول، و در کتاب «فریاد ناشنیده برای معنا»، امر دوم را تاکید می‌کند. البته که اخذ موضع اول، اشکالاتی دارد. امروزه «معنای زندگی» به صورت رشته‌ی مستقلى درآمده و متفکران زیادی به نظریه پردازی در آن مشغول اند. مساله دیگر این است که فرانکل تاکید دارد معنا از امور یافتنی در زندگی است نه قراردادی و جعلی، واقعی است، نه ذهنی و پنداری.

منابع

- بابایی، رضا، (۱۳۸۲)، «زندگی به روایت مرگ»، مجله نقد و نظر، شماره ۳۰-۲۹، (صص ۱۷۷-۱۶۲).
- علی‌زمانی، امیرعباس، (۱۳۸۶)، «معنای معنای زندگی»، نامه حکمت، شماره ۹، (صص ۸۹-۵۹).
- فرانکل، ویکتور، (۱۳۵۴)، «انسان در جستجوی معنا»، ترجمه اکبر معارفی، چاپ اول،



انتشارات دانشگاه تهران.

- همو، (۱۳۶۶)، «پزشک و روح»، ترجمه فرخ سیف بهزاد، چاپ اول، انتشارات شرکت نشر ویس.

- همو، (۱۳۷۵)، «خدا در ناخود آگاه»، ترجمه دکتر ابراهیم یزدی، چاپ اول، انتشارات رسا.

- همو، (۱۳۷۱)، «فریاد ناشنیده برای معنا»، ترجمه علی علوی نیا و مصطفی تبریزی، چاپ اول، انتشارات یادآوران.

- متر، تدئوس، (۱۳۸۲)، «آیا هدف خداوند می تواند سرچشمه ی معنای زندگی باشد»، ترجمه محمد سعیدی مهر، مجله نقد و نظر، شماره ۳۰-۲۹، (صص ۱۸۳-۱۴۹).

- ملکیان، مصطفی، (۱۳۷۹)، «تاریخ فلسفه غرب»، جلد چهارم، انتشارات حوزه و دانشگاه.

- همو، (۱۳۸۵)، «مشتاقی و مهجوری»، چاپ اول، نشر نگاه معاصر.

- نیگل، توماس، (۱۳۸۲)، «مقاله پوچی»، ترجمه حمید شهریاری، مجله نقد و نظر، شماره ۳۰-۲۹، (صص ۱۰۷-۹۲).

- ولف، سوزان، (۱۳۸۲)، «معنای زندگی»، ترجمه ی محمد علی عبداللهی، مجله نقد و نظر، شماره ۳۰-۲۹، (صص ۳۷-۲۸).

منابع انگلیسی از سایت های زیر تهیه شده است:

-Boeree, George, (1998), Viktor Frankl (Personality Theories), Psychology Department, Shippensburg university.

http://www.social-psychology.de/do/pt_frankl.pdf

-Dolabela Chagas, Luiz Carlos (2003), The ultimate meaning of viktor frankl, viktor frankl institute of Logo therapy.

<http://www.urantia-quebec.ca/activites/urantiaqc197.pdf>

-Miller, Carol, For what are we born to become?

http://www.aspcp.org/ijpp/Carol_MillerLogotherapy.pdf

-Smejda, Isabella, (2004), Frankls Logo therapy, Athabasca university.

<http://library.athabascau.ca/maisproject/smejda.pdf>

