

انسان در جستجوی معنا

نویسنده	دکتر ویکتور فرانکل
برگرداننده	دکتر نهضت صالحیان - مهین میلانی

مفاهیم اساسی در لوگو تراپی^۱

خوانندگان این داستان کوتاه اتوبیوگرافیک ، پیوسته خواهان توجیه و تفسیر کاملتری از اصول و روش درمانی من هستند. به همین دلیل ، فصل کوتاهی در تشریح لوگو تراپی به متن اصلی کتاب ، « از اردوگاه مرگ تا اگزیزستانسیالیسم» افزوده شد ، که ظاهراً بسنده نبوده و پیوسته از من خواسته شده است که شرح مفصلتری در این باره بنویسم . از این رو برای نگارش فصلی که در کتاب ماضی از نظر خواننده می گذرد ، مطالب پیشین کاملاً بازنویسی شده است ، و به گونه ای مفصل تر تشریح می گردد.

^۱ - Logotherapy ، معنا درمانی.

جلب رضایت خواننده ، با تهیه چکیده ای که مطالب بیست جلد کتاب آلمانی مربوط به لوگوتراپی را در بر گرفته باشد ؛ کار آسانی نیست. یاد پزشکی آمریکایی افتادم که وقتی به درمانگاه من در وین آمده بود و از من پرسید « دکتر آیا شما یک روانکاو هستید؟ »

پاسخ دادم ، « نه دقیقا یک روانکاو ، بلکه یک روان درمان گر. » سپس او به پرسش هایش ادامه داد. « از پیروان کدام مکتب هستید؟ » پاسخ دادم ، من نظریه ویژه خود را دارم که عبارتست از «لوگوتراپی» . «آیا می توانید در یک جمله به من بگویید مفهوم لوگوتراپی چیست ، و چه تفاوتی با روانکاو دارد؟»

«بله». ولی آیا مقدمات شما می توانید در یک جمله به من بگویید که اساس روانکاو به نظر شما چیست؟»

او چنین پاسخ داد. « در روانکاو بیمار می بایست روی مبلی راحت دراز بکشد و درباره چیزهایی با شما صمبت کند که تکرارش ، بسیار دشوار است.»

در همین جا من بیدرنگ گفتم ، « در لوگوتراپی بیمار نیازی به دراز کشیدن ندارد. ولی او می بایست به چیزهایی گوش کند که گاه شنیدنش کار آسانی نیست.»

البته این یک شوفی بیش نبود و نمی تواند جوهر مکتب لوگوتراپی تلقی شود. اما حقیقتی را هم در بر دارد و آن اینکه لوگوتراپی در مقایسه با روانکاو روشی است که کمتر به گذشته توجه دارد و به درون نگری هم ارج چندانی نمی نهد ، در ازای توجه بیشتری به آینده ، وظیفه و مسوولیت و معنی و هدفی دارد که بیمار باید زندگی آتی خود را صرف آن کند.

همزمان ، لوگوتراپی اهمیت تشکیل حلقه «شیطانی»^۱ یا دور تسلسل باطل و مکانیسم های بازفورد را که عامل مهمی در رشد روان نژندی است ، نادیده می گیرد. و از اینرو خودمداری ویژه ای که بیمار(ان) روان نژند عموماً مبتلا به آن هستند به جای اینکه تقویت و تغذیه شوند ، کم اهمیت و پیش پا افتاده تلقی می گردند.

مطمئناً چنین جملاتی جز ساده سازی لوگوتراپی نیست ، اما در عین حال لوگوتراپی هم چیزی جز این نیست که بیمار در جهتی راهنمایی می شود و با وضعی (روبرو می گردد ، که معنی زندگی خویش را بیابد. مالا می بینید که حاضر جواب بودن در برابر پزشک آمریکایی خالی از حقیقت نبود. زیرا روان نژند واقعی کسی است که پیوسته سعی می کند از آگاهی نسبت به وظیفه و مسوولیتی که زندگی بر عهده او گذاشته است ، بگریزد. از این رو بالا بردن سطح آگاهی او نسبت به این مساله ، خود یاری کردن او در چیره شدن بر این عصبیت و پریشان حالی است.

بگذارید توضیح بدهم که چرا من اصطلاح «لوگوتراپی» را به عنوان نامی برای تئوری خود برگزیده ام. «لوگوس» ، یک واژه یونانی است که به «معنی» اطلاق می شود. لوگوتراپی که به وسیله پاره ای از نویسندگان «مکتب سوم روانرمانی وین نیز» خوانده شده است ؛ بر معنی هستی انسان و جستجوی او برای رسیدن به این معنی تاکید دارد. بنابر اصول لوگوتراپی ، تلاش برای یافتن معنی در زندگی اساسی ترین نیروی محرکه هر فرد در دوران زندگی اوست. به این دلیل من از معنی جویی به عنوان نیرویی متضاد با « لذت طلبی»^۲ که روانکاوی فروید بر آن استوار است و « قدرت طلبی» که مورد تاکید آدلر است سخن می گویم.

^۱-Vicious-Circle ، حلقه شیطانی عبارتست از گردش و تسلسل اجتناب ناپذیر بین علت و معلول. مترجم

^۲- در روانکاوی فروید «اصل لذت جویی» به عنوان نیروی محرکه اصل شخصیت تلقی شده است و چنین توجیه می شود که هدف انسان در زندگی گریز از درد و رسیدن به لذت است ، و همین اصل موجب بقای انسان می باشد. کودک برای گریز از درد گرسنگی غذا می خواهد. سعی انسان در کاستن یا از بین بردن تنیدگی و جلب راحتی و خوشحالی را فروید « اصل لذت» می خواند. آدلر در مکتب

معناجویی

تلاش در یافتن معنایی در زندگی خود نیرویی اصیل و بنیادی است و نه تومیهی ثانویه از کشش های غریزی او. این معنی منمصر به فرد و ویژه خود اوست و از اینرو این اوست و تنها او که باید و قادر است به آن تمقق بفشد. و تنها در آن صورت است که معنی جویی او ارضا فواهد شد. پاره ای از صامب نظران بر این باورند که معنی و ارزشها چیزی نیستند مگر «مکانیسم های دفاعی، واکنش معکوس و بهگرای».

اما من یکی حاضر نیستم که به خاطر «مکانیسم های دفاعی» زندگی کنم و یا به خاطر « واکنش معکوس» بمیرم.

به نظر من انسان قادرست و می تواند به خاطر ایده ها و ارزش هایش زندگی کند و یا در این راه

جان ببازد!

روانشناسی فردی ، خود ابتدا به جنسیت و پرخاشگری به عنوان مهمترین انگیزه رفتار آدمی نگاه می کرد. ولی پس از پژوهش های تازه تر «قدرت طلبی» را به عنوان نیروی مهم انگیزه های رفتار آدمی قلمداد و بعدها نیز «برتری جویی» را جایگزین آن کرد. او اعتقاد داشت، «برتری جویی» اصیل ترین انگیزه زندگی فرد است که از احساس حقارت ریشه می گیرد. و همین انگیزه است که آدمی را از هنگام تولد تا واپسین دم زندگی از مرحله ای به مرحله ای دیگر پیش می برد. مترجم

چند سال پیش یک نظر فواهی عمومی در فرانسه صورت گرفت که نتیجه نشان داد 89 درصد از شرکت کنندگان در این نظر فواهی اظهار داشتند که انسان «پیزی» لازم دارد که به خاطر آن زندگی کند و 61 درصد اذعان داشتند که کسی یا پیزی در زندگی آنان هست که حاضرند به خاطرش بمیرند. من مشابه این بررسی و نظرفواهی را در درمانگاه خود در وین بین بیماران و کارکنان درمانگاه اجرا کردم. که نتیجه عینا مثل نظرفواهی چند هزار نفره فرانسه بود و تنها یک اختلاف دو درصدی مشاهده شد. به واژه ای دیگر ، این مطالعات نشان داد که «معنی جویی» در اغلب انسان ها یک حقیقت است نه یک ایمان و عقیده¹.

البته مواردی پیش می آید که توجه و علاقمندی فرد به «ارزش ها» پیزی نیست مگر تلاشی برای پنهان کردن تعارضات درونی او ، اما اگر هم چنین باشد باید توجه کرد که این موارد استثناهایی است در یک قانون کلی و نه اینکه خود ، قانون باشد. در چنین مواردی یک روان تملیلی پویا تا آنجایی مجاز و قابل توجیه است که سعی نماید نیروهای ممرک و زیربنای نافودآگاه را کشف و آشکار کند. مواردی که معمولا شبه ارزش ها جایگزین ارزشهای واقعی زندگی فرد شده است. (بهترین مثال ریا و تظاهر است). نا مد امکان می بایست این نقاب ها را کنار زد. اما تلاش در پرده برداشتن از این نقابها، هر کوششی در مبارزه با احساسات پوچ و غلط ، باید به محض روبرو شدن فرد با احساسات و افکار صمیم ، حقیقی و خالص خود متوقف شود.(کنکاش و تجزیه و تحلیل بیشتر مجاز نیست). زیرا در آن صورت تمایلات و آرزوهای آرمان فواهانه و معنی جویانه ی انسان و تلاش او در پیره شدن بر تعارضات ناسالم درونی خود ، دست کم انگاشته شده است.

¹- به عقیده فرانکل معنی جویی حقیقی انکار ناپذیر در زندگی انسان است و ماهیت اصلی هستی بشریت ، همین حقیقت است که الهام بخش وجود انسانی می گردد. این ویژگی اجتناب ناپذیر و ویژه انسانی است و مثلا عقیده ای نیست که بدون آن هم بتوان به گونه ای سلامت ادامه زندگی داد.

در بررسی ارزشها باید مراقب این گرایش بود و از آن دوری گزید که : ارزشها را صرفاً نمودی از خود تلقی کنیم. زیرا «لوگوس» یا «معنی» نه تنها چیزی است که از وجود نشأت گرفته ، بلکه رو در روی آن نیز قرار می گیرد. اگر «معنی» که انسان درصدد تمقق بفشیدن آنست، تنها «نمود خود» و یا فرافکنی اندیشه های آرزومندانه او بود ، دیگر فصلت مبارزه جویانه و زیاده خواهی نمی داشت و توان آنرا نداشت که انسان را به پیش براند و یا به مطالعه ی چیزی وا دارد. این موضوع نه تنها در مورد بهگرایی سائق های غریزی صدق می کند ، بلکه آنچه را که کارل گوستاو یونگ^۱ در مورد «کهن الگوهای^۲ ناخودآگاه جمعی» نیز به آن اشاره می کند در بر می گیرد.

در مورد افیر وسعت شمول از فرد به نوع انسان گسترش یافته است. این موضوع مورد بحث و مجادله پاره ای از اندیشمندان اگزیستانسیالیست نیز که ایده های انسانی را چیزی جز ساخته و پرداخته خود او نمی دانند، هست. بنا به گفته ژان پل سارتر ، انسان سازنده خودش است و طراح « عنصر و جوهر» خود. به واژه ای دیگر می توان گفت که انسان ماهیت خود را آنچنان که هست و آنچه که باید بشود خود تعیین می کند. گرچه من بر این باورم که «معنی» هستی ما ساخته و پرداخته خود ما نیست، بلکه ما آن را جستجو و کشف می کنیم.

^۱-C. G, Jung

^۲ - کهن الگویی ناخودآگاه قومی (جمعی) اصطلاحی است که نخستین بار بوسیله یونگ به کار برده شد. تفسیر دقیق و کامل آن را در کتاب انسان و سمبولهایش که ترجمه آقای ابوطالب صارمی است می توان یافت. دکتر علی اکبر سیاسی در کتاب نظریه های شخصیت به طور خلاصه این گونه بدان اشاره کرده است. «ناخودآگاه همگانی که از «مفاهیم کهن» (کهن الگو) یعنی از تجارب بر روی هم انباشته شده است، نسل های گذشته —————> تشکیل یافته است نیرومندترین سیستم های روان آدمی است.» (ص ۷۸) « ناخودآگاه جمعی گنجینه ای است از خاطره آثاری که آدمی از نیاکان بسیار دوردست حتا غیر انسانی (حیوانی) خود به ارث برده است. این آثار مربوط به مشهودات حسی و مدرکاتی است که ذهن نیاکان را عارض گردیده است و در نسل های متوالی تکرار شده است و به تجربه پیوسته است و خلاصه و عصاره ی تحول و تکامل روانی نوع انسان را تشکیل داده است. یونگ معتقد است که آدمی با این سرمایه که چکیده ی تجارب نسل های بی شمار گذشته است چشم به این جهان می گشاید؛ جهانی که به همین جهت مفهوش بالقوه در اندرون او وجود دارد. یونگ این تجارب و معلوماتی را که از نیاکان به ارث رسیده و ناخودآگاه همگانی ما از آنها تشکیل یافته است «آرکه تایپس» نامیده است. مترجم.

تمقیقات سایکودینامیکی درباره ارزش ها، مجاز و منطقی است. ولی این پرسش مطرح است که آیا در هر مورد جایز و مناسب است. بالاتر از همه باید دانست که هر مطالعه و بررسی سایکودینامیکی، در اصل تنها قادرست که نیروهای انگیزاننده (سائق) را در انسان کشف و آشکار کند. در حالیکه ارزش ها انسان را بر نمی انگیزند و او را سوق نمی دهند، بلکه بر عکس عاملی است که انسان را به سوی خود می کشد. این اختلاف پیزی است که همیشه مرا به یاد درهای ورودی مهمانخانه های آمریکا می اندازد. یک لنگه در را باید به سوی خود کشید و لنگه دیگر را باید فشار داد. حالا وقتی من می گویم که انسان به وسیله ارزش ها کشیده می شود، پیزی که در آن مستتر است این حقیقت است که برای فرد همواره آزادی گزینش وجود دارد. آزادی در پذیرفتن یا رد کردن این کشش، آزادی در تحقق بخشیدن به معنای بالقوه درونی او، و یا ندیده انگاشتن آن.

وانتهی این مساله را نیز باید کاملاً روشن کرد که پیزی در انسان به عنوان سائق اخلاقی (کشش درونی اخلاقی) و یا متا سائق مذهبی (کشش درونی مذهبی) وجود ندارد، پیزی که قابل مقایسه با آنچه که ما به عنوان غرایز اصلی در انسان می شناسیم باشد. انسان هرگز به سوی رفتار اخلاقی سوق داده نمی شود، بلکه تصمیم می گیرد که اخلاقی رفتار کند. او این کار را برای ارضای سائق اخلاقی و یا آسودگی وجدان انجام نمی دهد، بلکه به خاطر دلیل و علتی که به آن پایبند و معتقد است، به خاطر کسی که دوستش دارد و یا به خاطر فدای فویش انجام می دهد. اگر این کار را به منظور آسودگی وجدان انجام می داد چون فریسیان^۱ می شد و دیگر فردی به معنای واقعی اخلاقی، نبود.

من فکر می کنم همه افراد مقدس، منظوری جز خدمت به فدایشان نداشتند و تصور نمی کنم

هرگز «مقدس» شدن هدف اصلی آنها بوده باشد. چه اگر چنین بود، کمال گرایی را بر می گزیدند. گرچه بنا

^۱- نام یکی از دو فرقه ی بزرگ مذهبی و سیاسی یهود که فرقه ی مخالف آنرا صدوقیان می نامیدند. فریسیان در اجرای آداب مذهبی یهود افراطی بودند و اصرار می ورزیدند که آداب مذهبی یهود دقیقاً اجرا شود. کنایه ایست بر توجه افراطی به ظواهر و ریاکاری درونی نسبت به اصول بنیادی آداب و سنن الهی. مترجم.

بر یک ضرب المثل آلمانی «وجدان آسوده بهترین بالش هاست» ، ولی اخلاق واقعی چیزی بیشتر از یک قرص خواب و یا داروهای آرام بخش است.

ناکامی وجودی¹

معنا فواهی انسان ممکن است با ناکامی مواجه گردد، که لوگوتراپی آنرا ناکامی وجود می نامد.

واژه وجود به سه صورت به کار برده می شود که عبارت از :

1- خود وجود (به ویژه حالات وجودی انسان)

2- معنای وجود

3- کوشش برای یافتن معنای واقعی در زندگی شفصی، که همان «معنا فواهی» است.

ناکامی وجودی می تواند سبب ظهور نوروها گردد. برای اینگونه نوروها لوگوتراپی واژه نئوژنیک² یا

اندیشه زاد را به کار برده است که متفاوت از نوع دیگر یعنی نوروهای روانزاد یا سایکوژنیک³ است.

1 -Existential

2 -Neogenic

3 -Psychogenic

واژه نئوژنیک در اصل اصطلاحی مشتق از روانشناسی نیست، بلکه از کلمه «Noos» یونانی که معنی اندیشه است ریشه گرفته و یکی از اصطلاحات ویژه ی لوگوتراپی است. این واژه به چیزی اطلاق می شود که با وجود رومانی فرد مربوط است. باید توجه داشت که در لوگوتراپی کلمه «رومانی» با معنای افص آن در مذهب تفاوت دارد و به بعد ویژه ای از انسان اطلاق می شود.

نوروزهای نئوژنیک یا اندیشه زاد

علت ایجاد و ظهور نوروزهای نئوژنیک، تعارض و کشمکش بین سائق ها و غرایز نیست ، بلکه حاصل برافروختن «ارزشهاست». به واژه ای دیگر تعارضات افلاقی و متا آشکارتر بگوییم مشکلات رومانی علت اصلی ایجاد این دسته از نوروزهاست. در این گونه موارد ناکامی وجودی نقش اصلی را ایفا می کند.

پیر واضح است که روش های رایج روان درمانی در درمان نوروزهای نئوژنیک ، موفق نیستند، و باید به لوگوتراپی روی آورد. روشی که به خود جرات داده است. در ایجاد رومانی وجود انسان نیز رسوخ کند. در محققیت «لوگوس» در زبان یونانی فقط به «معنی» اطلاق نمی شود ، بلکه «روح» هم معنی می دهد.

رویا رویی با مسایلی که جنبه رومانی دارند ، مانند آرزوی داشتن زندگی پر معنا یا ناکامی و سرفوردگی ناشی از نرسیدن به این آرزو، همه در میطه و قلمرو لوگوتراپی است، و از دیدگاه رومانی به مقابله با آن بر می فیزد. لوگوتراپی به جای اینکه به تعقیب عوامل و ریشه های ناآگاهانه مسایل فرد در ارتباط با غرایز و سائق ها بپردازد با مسایلی رومانی فرد به طور صادقانه و فستگی ناپذیر برافروختن می کند. اگر درمانگر نتوانست بین ابعاد رومانی و غرایز وجه تمایزی ببیند، با سرفوردگی بسیار فطرناکی روبرو خواهد شد. اجازه بدهید در این مورد فاطره ای را برایتان بگویم.

یکی از مقامات عالی رتبه سیاسی آمریکا، روزی به مطب من در وین آمد تا رواندرمانی خود را که پنج سال پیش، با یک روانکاو و در شهر نیویورک آغاز کرده بود پی گیری کند. پیش از هر چیز از او پرسیدم چرا به این فکر افتاده است که می بایست روانکاو شود. اصلا چرا روانکاو را آغاز کرده است؟

استنتاج من از گفته او این بود که مرفه ی خود را دوست نداشت و تحمل سیاست های خارجی آمریکا برایش دشوار بود. روانکاو کرارا به او گفته بود که مشکل واقعی او در ارتباط با پدرش است و لازم است با پدرش کنار بیاید. زیرا دولت آمریکا برای او به صورت جایگزینی از قدرت مافوق در آمده است که با تصویر پدر جابجا شده است. نارضایتی شغلی او به واسطه نفرتی بود که به طور نافودآگاه نسبت به پدر داشت.

به وسیله درمان که مدت پنج سال به درازا کشید بیمار به مرور زمان و در اثر تکرار ، می رفت که تعبیر و تفسیر درمانگر را بپذیرد و دیگر توان آن را نداشت که جنگل مقیقت را از ورای درختان خیالی و تصورات قراردادی ببیند.

پس از چند جلسه مصاحبه مشفص گردید که شغل او ، موجب ناکامی «معنی جویی اش» گردیده بود، و آرزو داشت که شغل دیگری برگزیند. دلیلی وجود نداشت که این کار را نکند. از اینرو استعفا داد و دنبال کار دیگری رفت که علاقه بیشتری داشت و نتیجه نیز رضایت بخش بود. او افیرا به من اطلاع داد که مدت پنج سال است که در شغل جدید مشغول کار است و از زندگی بسیار فشنود است. من تصور نمی کنم که این فرد یک بیمار نوروتیک بود. به عقیده من او نه به روانکاو نیاز داشت و نه متا به لوگوترایی. زیرا او اصولا بیمار نبود. وجود تعارضی در فرد الزاما دلیل بر نوروتیک بودن او نیست. تعارضات و رنج و درد. هرگز نباید تصور کرد که هر درد و رنجی منشأ نوروها و نشانه ی بیماریهای عصبی است. این دردها و رنج متا ممکن است سبب پیشرفت انسان نیز گردد. به ویژه که اگر این درد و رنج از ناکامی وجودی سرچشمه گرفته باشد.

من به شدت انکار می کنم که جستجوی انسان برای یافتن معنی «وجودی» (هستی) خود، و یا متا تردید او در این باره نتیجه ی بیماری و یا موجب بیماری باشد. ناکامی وجودی نه خود نوعی بیماری است و نه بیماری زا.

نگرانی انسان درباره ی ارزش زندگی و ارجی که به این مساله می نهد، و متا یاس و ناامیدی که از این راه عاید او می شود، یک پریشانی (رومانی) می تواند باشد ولی به هیچ عنوان یک بیماری (روانی) نیست. اگر پزشک این پریشانی (رومانی) را به بیماری (روانی) تعبیر کند، ناامیدی های وجودی را زیر انبوهی از داروهای مسکن پنهان و مدفون خواهد کرد. در حالی که وظیفه ی واقعی او ایجاب می کند که بیمار خود را در طول مدت این بودن «وجودی» در راه تمول و کمال یاری کند.

این وظیفه لوگوتراپی است که بیمار را در یافتن «معنا» در زندگی، اندیشه های پنهانی وجود و معنای نهفته ی آن یاری کند. لوگوتراپی در این مد یک روش تملیلی است و از اینرو همانند (روانکاوی) عمل می کند. گرچه لوگوتراپی در تلاش خود برای آشکار ساختن محتوای نافودآگاه ، مساعی خود را به مقایق غریزی ممدود نمی کند ، بلکه به مقایق (رومانی) از جمله معنی بالقوه وجودی انسان که می بایست تمقق پذیرد هم چنین «معنی جویی» انسان توجه کامل دارد.

هر تملیل و کنکاشی ، متا اگر به ابعاد (رومانی) و اندیشه زادی نیز توجهی نداشته باشد ، با این حال در روند درمانی خود می کوشد، بیمار را از آرزوهای واقعی که در ژرفای وجود اوست، آگاه سازد. اما فوق لوگوتراپی یا (روانکاوی) در این است که لوگوتراپی انسان را موجودی می شناسد که توجه ویژه ای به یافتن معنی در زندگی و شکوفایی ارزشها دارد. نه اینکه صرفا به دنبال ارضای سائق ها و غرایز فطری و یا خواسته ها و تعارضات «نهاد»¹، «خود» و «فراخود» و هماهنگی و انطباق با محیط و جامعه باشد.

¹ - Superego و Ego و Id ، از مبانی روانشناسی فروید است. فروید شخصیت را بر پایه ی این سه عامل بنیاد نهاده است ؛ و معتقد است شخصیت فرد از تعامل بین این سه ، شکل می گیرد. او می گوید «نهاد» نیرویی است که از غرایز و از هر کیفیت روانی دیگری که به ارث برده باشد تشکیل یافته و

پویایی اندیشه ای¹

باید در نظر داشت که تلاش انسان در راه جستن معنا و ارزش وجودی او در زندگی همیشه موجب تعادل نیست، و ممکن است «تنش زا» باشد. اما همین «تنش» لازمه و جزء لاینفک بهداشت روان است. من به جرات می گویم که در دنیا چیزی وجود ندارد که به انسان بیشتر از یافتن «معنی» وجودی خود در زندگی یاری کند. در این گفته نیچه² مکتبی عظیم نهفته است که «کسی که چرایی زندگی را یافته است، با هر پگونگی فواید سافت.» این جمله باید به صورت شعاری در درمان بیماری های روانی مورد نظر قرار بگیرد.

در اردوگاه کار اجباری نازی ها ، این نکته به فوبی به اثبات رسید که همه کسانی که تصور می کردند کار و وظیفه ای در انتظارشان است، شانس بیشتری برای زنده ماندن داشتند. (این نکته بعدها توسط متفحصین امریکایی در ژاپن و کره نیز به اثبات رسید).

در مورد خود من ، وقتی مرا به اردوگاه اسیران «آشویتس» بردند، دست نویس کتابی را که برای چاپ آماده می کردم و به همراه داشتم از من گرفتند. میل بی مد من برای بازنویسی دوباره آن مطالب، معنایی شد که سفتی های اسارت را رامت تر تحمل کنم و از آن محیط فشنونت بار اردوگاه جان سالم به در ببرم. زمانی که در تب تیفوس می سوختم ، روی تکه کاغذها یادداشت برمی داشتم تا اگر روزی

از اصل لذت پیروی می کند. «خود» عاملی است که میان وجود ذهنی نیازهای نهاد در وجود واقعی و خارجی آن فرق قایل می شود و با پیروی از اصل واقعیت که در طبیعت آن است «نهاد» را بر آن می دارد که از جنبه ی صرفن نهادی و درونی بیرون آمده و به واقعیات عالم خارجی نیز توجه نماید. «خود» پلی است بین نیازهای کور نهاد و واقعیات خارجی. نه «نهاد» و نه «خود» توجهی به اصول و موازین اخلاقی ندارند، همینکه این توجه پیدا شود، سطح دیگر یا مرتبه عالی تر شخصیت پدیدار گشته است که فروید آنرا «فراخود» یا «من برتر» نام نهاده است. برای درک دقیق تر مفاهیم بالا به کتاب نظریه های شخصیت نگارش دکتر علی اکبر سیاسی و مبانی روانشناسی فروید برگردان ایرج نیک آیین رجوع شود. مترجم

¹-Neo-Dynamics

² -Nietzsche

آزاد شده بتوانم کتابم را چاپ کنم. در تنگناهای زندان باواریا این انگیزه، امید به آزادی را در دلم شکوفا می کرد و به همین دلیل هرگز در دره یأس و خودباختگی سقوط نکردم.

به این ترتیب مشاهده می گردد ، که بهداشت روانی مستلزم اندازه ای از «تنش» است. تنش بین آنچه که بدان دست یافته، و آنچه که باید بدان تمقق بفشد. تلاش در پر کردن شکاف آنچه که هست و آنچه که باید باشد. این «تنش» لازمه ی زندگی انسان است. پس نباید از دست و پنجه نرم کردن انسان در یافتن معنی بالقوه زندگی خود نگران باشیم. تنها به این وسیله است که «معنی جویی» او را بیدار می کنیم. من این ادعا را که بهداشت روان بستگی به تعادل مطلق و یا بنابر اصطلاح بیولوژیکی «تعادل جانی»^۱ دارد و یا اینکه لازمه ی بهداشت روان زندگی در مرحله ای (ها) از تنش است را برداشتی نادرست و خطرناک می دانم. آنچه انسان لازم دارد تعادل و بی «تنشی» نیست، بلکه کوششی است که در راه رسیدن به هدفی شایسته درگیر آن می شود. آنچه انسان بدان نیاز دارد، تنها (هایی و دفع «تنش» نیست که به هر قیمتی شده درصدد انجام آن برآید، بلکه پاسخ به «معنی» بالقوه ای است، که در انتظار تمقق یافتن او را به سوی خود فرا می خواند.

آنچه بشر نیاز دارد «تعادل میاتی» نیست، بلکه چیزی است که من آنرا پویایی اندیشه ای نام نهاده ام. نیروی محرکه ی رومانی میان میدانی از «تنش» که در یک قطب آن معنی و در قطب دیگر ، فردی که باید بدان معنی تمقق بفشد وجود دارد. فکر نکنید که این حقیقت تنها در موارد عادی صادق است و بس، بلکه در مورد بیماران عصبی متا بیشتر صادق می کند. اگر معماری بخواهد سقف فرسوده ای را تعمیر کند ، باری بر آن می افزاید که این امر موجب بهتر چسبیدن و اتصال بهتر اجزای این بنا می گردد. از این رو وقتی که درمانگر قصد یاری و پرورش بیمار خود را دارد نباید از این ومشت داشته باشد که در راه آشنا کردن او با معنی زندگی، باری بیشتر بر دوش او می گذارد.

۲-Homeostasis

اکنون که تاثیر مثبت معنی جویی آشکار شد، باید به تاثیرات مخرب دردی که امروزه بیماران بیشماری از آن شکوه می کنند، پردازیم، که احساس کلی و غایی بی معنایی زندگی است. این افراد چیزی را و معنایی را که به زندگی ارزش و تداوم می بخشند، نمی شناسند. آنان طعمه ی فلاء درونی و پوچی زندگی شده اند. آنان اسیر و گرفتار موقعیتی هستند، که من آنرا «فلاء وجودی»¹ نامیده ام.

فلاء وجودی

فلاء وجودی یک پدیده ی بسیار گسترده و شناخته شده ی سده بیستم است. این مسئله قابل فهم است و حاصل دو عاملی است که انسان در گذرگاه تاریخی خود برای رسیدن به مقام انسانیت از آن چشم پوشیده است. نخست اینکه بشر پس از تکامل، و جدایی از میوانات پست تر، سائقه ها و غرایزی که رفتار میوانی او را جهت می بخشید و هدایت می کرد و ضمن حفظ او نیز بود از دست داد. این گونه امنیت و آسایش چون بهشت جاویدان برای ابد بر او تمریم گردید، و انسان مجبور شد که فعالانه به انتخاب آنچه انجام می دهد پردازد. دو اینکه، در تمولات اخیر، انسان متمم ضایعه ی دیگری نیز شده است و آن اینکه دیگر آداب و سنن و ارزش های قالبی رفتار او را هدایت نمی کند. هر چه تاثیر دین و یا قراردادهای اجتماعی کاهش یابد، انسان مسئول تر و تنهاتر می شود. حالا دیگر غریزه ای به او نمی گوید که چه باید کرد. و سنتی نمی گوید که چگونه باید رفتار کرد و گاه متا نمی داند که در آرزوی انجام چه کاری است. در عوض او یا در آرزوی انجام کاری که دیگران می کنند، که موجب پیروی و همرنگی با جماعت می گردد و یا کاری را می کند که دیگران از او می فوهند و مطالبه می کنند. که این نیز خود تن سپردن به دیکتاتوری و تبعیت مطلق است.

¹ -Existential Vacuum

یک مطالعه ی دو جانبه آماری بین بیماران و پرستاران بخش عصب شناسی بیمارستان پلی کلینک وین نشان داد که 55% کسانی که مورد پرسش قرار گرفته بودند، کم و بیش از فلا و وجودی رنج می بردند، به واژه ای دیگر بیشتر از نیمی از آنها لمظاتی را تجربه کرده بودند که زندگی کاملن بی معنی و بی ارزش می نمود.

این فلا وجودی اغلب به شکل ملالت و بی موصلمی پیوسته فودنمایی می کند. مال این گفته شوپنهاور را بهتر درک می کنیم که «بشر مملو ابدی کشمکش میان دو قطب متضاد پریشانی و اضطراب از یک سو و اندوه و ملال از سوی دیگرست.» در حقیقت امروزه ملالت و بی موصلمی بیشتر از اضطراب و پریشانی مردم را راهی مطب روان پزشکان می کند، و این مساله به گونه ای روز افزون شدت می گیرد.

ماشینی تر شدن شکل زندگی امروزی به بمران شدت می بفشد، زیرا با کم کردن ساعات کار، اوقات فراغت یک کارگر متوسط زیادتیر می شود و بدبختانه بیشتر این افراد نمی دانند که با اوقات فراغت فود چه کنند. نمونه ی ساده و آشکار این مساله چیزای است که به آن «نوروز یکشنبه» می گوییم. نوروز یکشنبه ها، افسردگی ویژه ای است که در این روز به فصوص چون افراد به کار اشتغال ندارند، به سراغ آنان می آید. و علت آن تهاجم اندیشه های است که شفص در روزهای کار و مشغله اکثرا به آن نمی اندیشد و در روز تعطیل متوجه می شود که از زندگی فود فشنود نیست و معنا و ارزشی که این همه تلاش و زحمت را توجیه کند، وجود ندارد. تنها شمار معدودی را که دست به فودکشی می زنند، نباید از قربانیان این فلا وجودی به مساب آورد، بلکه پدیده های بسیاری از جمله الکلیسم، بزهداری جوانان نیز از عواقب همین امساس نامطبوع هستند. بمران های کهولت و دوران بازنشستگی را نیز می توان از این زاویه بررسی کرد.

هنوز همه جلوه های متعدد فلا وجودی را نام نبرده ایم، و اگر نقاب ها و وانمودها را کنار بزنیم، متوجه این موضوع خواهیم شد که گاه ناکامی در معنی جویی سبب قدرت طلبی است که آن هم به شکل بسیار ابتدایی آن یعنی پول پرستی آشکار می شود. در پاره ای موارد جای ناکامی در معنا جویی را «لذت طلبی» اشغال می کند. به همین دلیل ناکامی وجودی گاه مرض و آزار عملیات جنسی را به جاننشینی بر می گزیند. در این موارد می توان دید که چگونه کسانی که در واقع از فلا وجودی رنج می برند اسیر شهوات فویش می شوند.

در افراد نوروتیک، رخ دادهای مشابهی به وقوع می پیوندد. درباره مکانیسم های دفاعی بازفورد و تشکیل و تشکل ملقه های شیطانی، بعدها توضیح فراهم داد. ولی چیزی که به کرات می توان مشاهده کرد این است که در بیماران نوروتیک یک نشانه ی بیماری را ، فلا وجودی را اشغال کرده است و در آنجا به طور پیوسته نشو و نمو می کند. در چنین مواردی، گرچه ما با یک نوروز اندیشه را روبرو نیستیم، ولی با این حال اگر شیوه ی درمانی را که بر می گزینیم تا به وسیله آن به بیمار کمک کنیم بر مشکل خود پیره شود، با لوگوتراپی درهم نیامیزیم هرگز نمی توانیم انتظار موفقیت داشته باشیم. زیرا با پر کردن فلا وجودی است که ما می توانیم مانع بازگشت مجدد بیماری شویم. از این رو لوگوتراپی نه تنها در درمان بیماریهای اندیشه زاد، بلکه در درمان بیماری های روانزاد نیز لازم و مفید است، به ویژه آن دسته اختلالاتی که من (Somatogenic Pseudo-neuroses) نامیده ام. از این دیدگاه است که می توان گفته دکتر آرنولد¹ را مورد تایید قرار داد که «هرگونه درمانی علیرغم محدودیتش باید از لوگوتراپی کمک بگیرد.»

حال اگر چنانچه بیمار از ما بپرسد، معنی زندگی او چیست، چه می توان کرد؟

¹ -Magda B. Arnold

معنای زندگی¹

من تردید دارم که پزشکی بتواند پاسفی کلی به این پرسش بدهد. زیرا معنای زندگی از فرد به فرد، روز به روز، ساعت به ساعت در تغییر است. از اینرو آنچه مهم است معنای زندگی به طور اعم نیست، بلکه هر فرد می بایست معنی و هدف زندگی خود را در لمظاتی دیگر دریابد. این پرسش کلی، مثل این است که از یک قهرمان شطرنج بپرسید که بهترین حرکت مهره ها در بازی شطرنج چیست؟ پر واضح است که بهترین حرکت و یا متا حرکت فوب، جدا از یک موقعیت معین در بازی و بدون در نظر گرفتن شفافیت مریف، معنی و وجود خارجی ندارد. در مورد وجود انسان نیز قضیه درست به همین شکل است. هیچ معنای انتزاعی که انسان عمری را صرف و رسالتی ویژه در زندگی است که می بایست بدان تمقق بفشد. او در انجام این وظیفه و رسالت جانشینی ندارد و زندگی قابل برگشت نیست. مسئولیت او بی مانند و منمصر به فرد، و فرصتی که برای انجام آن دارد نیز بی همتاست. هر موقعیت از زندگی فرصتی طلایی است که به انسان امکان دست و پنجه نرم کردن می دهد. گره ای به دستش می دهد تا شانس گشودن آنرا داشته باشد.

پس پرسش درباره معنای زندگی را باید به خود او برگرداند. یعنی فرد نباید بپرسد که معنای زندگی او چیست، بلکه باید بداند که خود او در برابر این پرسش قرار گرفته است. سخن کوتاه، خود فرد پاسخگوی زندگی فویش است و هم اوست و تنها او که می تواند به پرسش زندگی پاسخ گوید. زندگی که او خود وظیفه دار و مسئول آنست. بنابراین لوگوتراپی اصل و جوهر وجودی انسان را در پذیرفتن این مسئولیت می بیند.

¹ -The meaning of life

جوهر وجود¹

پذیرفتن مسئولیت امری است ضرور که لوگوتراپی قاطعانه بر آن تکیه دارد. روش درمانی در این جهت گام بر می دارد که ، «چنان زندگی کن که گویی بار دومی است که به دنیا آمده ای و اینک در حال انجام خطاهایی هستی که در زندگی نفست مرتکب شده بودی.»

به نظر من هیچ قاعده کلی و شعاری بهتر از این نمی تواند احساس مسئولیت و مس وظیفه شناسی را در انسان بیدار کند. زیرا نفست وی را بر آن می دارد که تصور کند زمان حال، گذشته است، و سپس بپذیرد که گذشته را هنوز هم می توان تغییر داد و اصلاح کرد. این شیوه، اندیشه ی او را بر آن می دارد که از یک سو با محدودیت های جهان و از سوی دیگر با غایت آنچه که او می تواند از خود و زندگی خود بسازد، روبرو گردد.

لوگوتراپی سعی و کوشش دارد که بیمار را کاملاً از وظیفه ی مسئولیت پذیری خود آگاه سازد. از اینرو این وظیفه را بر عهده ی بیمار می گذارد که خود «انتخاب» کند. انتخاب اینکه در برابر چه کسی و چه چیزی تا چه حد مسئول است. لوگوتراپیست کمتر از هر روان درمانگر دیگر، معیارها و ارزشهای خود را به بیمار تحمیل می کند. و هرگز زیر بار این خواسته ی بیمار نمی رود که به جای او بر اریکه ی داوری بنشیند. این بر عهده ی بیمار است تصمیم بگیرد که در برابر وظیفه ای که زندگی بر عهده ی او نهاده است، پاسخ گوی کیست؟ پاسخ گوی جامعه یا وجدان خویش؟ اکثر مردم خود را مسئول و پاسخ گوی خداوند می دانند. آنان نه تنها خود را مسئول انجام وظیفه ای می دانند، بلکه بر این باورند که این خداوند است که این مسئولیت را برایشان تعیین کرده است.

کار لوگوتراپی نه تدریس است و نه موعظه ، همان اندازه که از استدلالات منطقی دوری می کند، از پندهای اخلاقی نیز روی گردانست. در مقام مقایسه، کار لوگوتراپیست بیش از این که شبیه یک نقاش

¹-The Essence of Existence

باشد، شبیه به کار یک چشم پزشک است. چه هر نقاشی سعی دارد تصویر جهانی را که می بیند به ما منتقل کند. در حالی که چشم پزشک می کوشد، به ما امکان بیشتری دهد که جهان را آنگونه که هست ببینیم. نقش لوگوتراپیست وسعت بخشیدن به میدان دید بیمار است، تا آنجا که «معنی» و «ارزش ها» در میدان دید و میطه ی خودآگاه بیمار قرار گیرد.

لوگوتراپیست نیازی ندارد که عقاید و داوری خود را به بیمار تممیل کند. زیرا حقیقت سرانجام آشکار خواهد شد و نیازی به مدافله ی دیگران نیست.

با طرح این نکته که انسان آفریده ای مسئول است که باید به معنی بالقوه زندگی خود تمقق ببفشد، میل دارم بر این نکته تاکید کنم، که معنی حقیقی زندگی را در جهان پیرامون و گرداگرد خود باید یافت، نه در جهان درون و ذهن و روان خود. چه روان آنگونه که تصور شده است یک سیستم بسته نیست. به همین دلیل هدف حقیقی وجود انسان را نمی توان در آنچه به «تمقق نفس¹» و «خودشکوفایی» معروف است جستجو کرد. بلکه باید او را موجودی از خود «فرارونده²» دانست. که خودشکوفایی برایش هدفی غایی نیست، بلکه اثرات جنبی خود «فرارونده» اوست. چون اگر تنها هدف خودشکوفایی باشد، هرگز نمی توان به آن دست یافت.

نمی بایست به جهان به عنوان نمودی از «خود» نگریست و یا وسیله و هدفی که در خدمت خودشکوفایی و «تمقق نفس» است، زیرا در هر دو صورت تصویری که از جهان رسم می کنیم ناپیز و کم اهمیت جلوه می کند.

تا اینجا نشان دادیم که معنای زندگی پیوسته در باژگونی است، ولی هرگز ممو نمی شود. بنابر روش لوگوتراپی این معنا را به سه شیوه می توان کشف کرد.

1. با انجام کاری ارزشمند.

¹-Self- actualization

²-Self-transcendent

2. با تجربه ی «ارزش» والا.

3. با تحمل درد و رنج.

راه رسیدن به نفسستین شیوه، یعنی راه کار و فعالیت، راهی است روشن و آشکار. ولی راه رسیدن به دومی و سومی توضیح بیشتری لازم دارد.

راه دوم یافتن معنای زندگی از راه تجربیاتی ارزشمند است. مانند برخورد با شگفتیهای طبیعت، فرهنگ و یا با درک و دریافتن فردی دیگر، یعنی به وسیله عشق.

معنای عشق¹

عشق تنها شیوه ای است که با آن می توان به اعماق وجود انسانی دیگر دست یافت. هیچکس توان آن را ندارد جز از راه عشق به جوهر وجود انسانی دیگر، آگاهی کامل یابد.

جنبه ی رومانی عشق است که ما را یاری می دهد تا صفات اصلی و ویژگیهای واقعی محبوب را ببینیم. و متا میزی را که بالقوه در اوست و باید شکوفا گردد، درک کنیم. علاوه بر این عاشق به قدرت عشق توان می یابد که معشوق را در آگاه شدن از استعدادهای خود و تمقق بخشیدن به آنها یاری کند.

¹-The Meaning of love

در لوگوترایی عشق عاملی پدیده زاد¹ نیست، که از سائق یا غریزه ای جنسی مشتق شده باشد. همچنین عشق شکل اعتلا یافته ی میل جنسی نیز نیست. بلکه عشق خود مانند میل جنسی پدیده ای اصلی و بنیادی است.

میل جنسی آنجایی جایز و متا مقدس است که حامل و ناقل عشق باشد. بنابراین تنها اثر جنبی میل جنسی نیست، بلکه میل جنسی شیوه ای است برای ابراز نهایت همدمی و تعارضی که عشق فوهران آنست.

سومین راه برای رسیدن به معنی زندگی در رنج است.

¹-Epiphenomenon

معنای رنج¹

انسان وقتی با وضعی اجتناب ناپذیر مواجه می گردد، و یا با سرنوشتی تخییر ناپذیر روبروست، مانند بیماری درمان پذیری و یا مبتلا به بعضی از انواع سرطان ، این فرصت را یافته است که به عالیتترین ارزشها و به ژرفترین معنای زندگی یعنی رنج کشیدن دست یابد. درد و رنج بهترین جلوگاه ارزش وجودی انسان است. و آنچه که اهمیت بسیار دارد ، شیوه و نگرش فرد نسبت به رنج است و شیوه ای که این رنج را به دوش می کشد.

برای روشن شدن مطلب مثال زنده ای می آورم.

روزی پزشک سالفورده ای که از افسردگی شدیدی رنج می برد، برای معالجه و درمان نزد من آمد. او توان این را نداشت که با اندوه فراوان زاییده از مرگ همسرش در دو سال پیش کنار بیاید. نیروی چیره شدن بر این درد و رنج را در خود نمی دید. او همسرش را به شدت دوست می داشت. از دست من چه کمکی ساخته بود؟

باید به او چه می گفتم؟

لمظاتی در سکوت گذشت و سپس از او پرسیدم :

«دکتر چه می شد اگر شما مرده بودید و همسرتان زنده می ماند؟»

«وای که دیگر این خیلی بدتر بود، بیچاره او چگونه می توانست این همه درد و رنج را به تنهایی تحمل کند.»

از این فرصت استفاده کردم و در پاسخ گفتم :

« دکتر پس می بینید که این درد و رنج نصیب او نشد، و این شما هستید که رنجش را به جان خریده اید و اکنون باید آنرا تحمل کنید.»

¹-The Meaning of suffering

واژه ای به زبان نیاورد و تنها به آرامی دستم را فشرد و مطب را ترک کرد. رنج وقتی معنا یافت، معنایی چون گذشت و فداکاری، دیگر آزاردهنده نیست.

البته این گفتگو و کاری که من با این پزشک کردم، در محکم درمان نبود، زیرا نخست اینکه افسردگی و یاس او بیماری نبود، دو دیگر؛ من توانا به تخییر سرنوشت او نبودم. نمی توانستم همسرش را به او باز گردانم. اما من در آن لحظه تنها توفیق یافته نگارش و برافروختن او را نسبت به سرنوشت تخییر ناپذیرش، تخییر دهم و در آنجا بود که معنایی در رنجی که می کشید، یافت.

یکی از اصول اساسی لوگوتراپی این است که توجه انسان ها به این مساله جلب می کند، که انگیزه اصلی و هدف زندگی، گریز از درد و لذت بردن نیست، بلکه معنی جویی زندگی است که به زندگی مفهوم واقعی می بخشد. به همین دلیل انسانها درد و رنجی را که معنی و هدفی دارد با میل تحمل می کنند. نیازی به یادآوری نیست که رنج معنایی نخواهد داشت اگر ضرورتی نداشته باشد. مثلا بیمار مق ندارد سرطانی را که با یک جراحی بهبود می یابد چون «صلیب فویش به دوش بکشد» و رنجش را تحمل کند. زیرا این یک «فودآزاری»¹ بیمار گونه است تا یک تحمل قهرمانانه².

روان درمانی سنتی، ترمیم و تجدید قوای بیمار را برای کار و لذت بردن از زندگی به عنوان سرلومه اقدامات فویش قرار داده است. اما لوگوتراپی علاوه بر این هدف، سعی بر آن دارد که بیمار را کمک کند تا با درک معنای رنجی که می کشد، در تحمل آن استوارتر باشد.

در این زمینه دکتر ادیت ویسکوف جولسون³، استاد روانشناسی دانشگاه جورجیا، ضمن مقاله ای درباره لوگوتراپی یادآور می شود که «فلسفه کنونی ما درباره ی بهداشت روان بر این پایه استوار شده است که مردم باید فوشمال و شاد زندگی کنند و غم و اندوه نشانه ناسازگاری و عدم انطباق با زندگی

¹-Masochism

²-Heroism

³-Edith Weisskopf - Joelson

است. این اعتقاد و نظام ارزشها باید خود را در برابر کسانی که درد و رنجی اجتناب ناپذیر دارند مسئول بدانند. زیرا این شیوه ی اندیشه موجب می شود که افراد دردمندی به خاطر اینکه شاد نیستند، اندوهناکتر نیز بشوند.» این خانم در مقاله ای دیگر یادآور می شود که «شاید لوگوترایی این ویژگی بیمارگونه ماکم بر فرهنگ کنونی آمریکا را باژگون کند، نا کسانی که قابل درمان نیستند و رنج می برند فرصتی بیابند به جای اینکه از دردهای خود «بنالند»، به آنها «ببالند»، زیرا این گونه بیماران فعلا نه تنها غمگین و اندوهناکند، بلکه بار این اندوه را نیز به دوش می کشند، که چرا شاد نیستند.»

گاهی در زندگی وضعی پیش می آید که انسان از انجام کاری محروم می شود و یا کامیاب نمی گردد، ولی چیزی که اجتناب ناپذیر و محو نشدنی است همانا «رنج» است. از اینرو اگر رنج را شجاعانه بپذیریم تا واپسین دم ، زندگی معنی خواهد داشت. پس به این ترتیب می توان گفت معنای زندگی امری مشروط نیست، زیرا معنای زندگی می تواند متا معنی بالقوه درد و رنج را نیز در بر گیرد.

بگذارید موردی را که شاید یکی از ژرف ترین و پر معناترین تجربیات من در اردوی کار اجباری است برایتان بازگو کنم. آماری بسیار دقیق و مستند نشان می دهد که از هر بیست و هشت نفر اسیر اردوگاه کار اجباری تنها یک نفر ماند. و از سویی متا اگر من به فرض آن یک نفر بودم که امکان داشت زنده بمانم؛ این احتمال بسیار ضعیف بود که بتوانم نوشته هایی را که در زندان آشویتس در نیم تنه ی خود پنهان کرده بودم بازایابم. بنابراین چاره ای نبود جز اینکه بر رنج نبود این کودک (رومانی) پیره شوم. این اندیشه در ذهنم جان گرفت که فوادم مرد بدون اینکه فرزندی جسمانی و یا اثری (رومانی) از من بر جای بماند. از خود پرسیدم دیگر زندگی برای من چه معنایی دارد؟

با اینگونه پرسشها و اندیشه ها مشغول بودم. غافل از اینکه پاسخ پرسشهای من در راه است و طولی نخواهد کشید که به دستم می رسد. داستان از این قرار است که وقتی من به اردوی اسیران آمدم، لباسهایم را گرفتند و لباس های ژنده زندانی دیگری را که به کوره ی آدم سوزی سپرده شده بود به من

دادند. در جیب این لباس فرسوده یک برگ پاره که دعای معروف بمری «شمایسرائیل»¹ روی آن نوشته شده بود یافتیم. این تصادف را به چیزی می توانستم تعبیر کنم جز اینکه اندیشه ها و ایده ها چیزی نیست که تنها روی کاغذ آورده شود، بلکه باید با آن دست و پنجه نرم کرد و زیست.

پس از مدتی کوتاهی مس کردم که به زودی فوادم مرد. نگرانی های من در این اوضاع بمرانی با سایر رفقا فرق داشت. پرسش آنان این بود که، «آیا ما از این اردوگاه جان سالم به در خواهیم برد؟ و اگر نه، پس ارزش این همه درد و رنجی که متحمل می شویم چیست؟ ولی پرسشی که پیوسته در گوش من زنگ می زد این بود که، «آیا این همه رنج کشیدن ها و مرگهایی که شاهد آنیم، معنایی دارد؟ و اگر نه پس نهایتا بقا و جان سالم به در بردن هم معنایی نخواهند داشت. زیرا اگر معنای زندگی به این تصادف بستگی داشته باشد، چه از آن جان به در ببریم و چه نبریم زندگی ارزش زیستن نخواهد داشت.»

مسائل فوق بالینی²

¹- Shema Yisrael ، دعای روزانه یهودیان است که از سفر تثنیه برداشته شده است.

²-Meta Clinical Problems

امروزه روان پزشکان به وفور با این پرسش روبرو هستند که زندگی چیست؟ چرا باید درد کشید و رنج برد؟ در واقع روان پزشکان بیشتر با مراجعینی مواجه هستند که به خاطر مسایل انسانی به آنان مراجعه تا بیماری های عصبی.

بسیاری از مراجعان کنونی، روان پزشکان، کسانی هستند که سابقا به علمای دینی و پدران رومانی مراجعه می کردند، ولی امروز دیگر میلی به این کار ندارند و از اینروست که روان پزشکان بیشتر با مسایل فلسفی مردم روبرو هستند تا با تعارضات عاطفی و رومی آنان.

لوگودراما¹

(ویداد زیر شنیدنی است).

مادری که پسرش در سن یازده سالگی در گذشته بود، به دنبال دست زدن به یک خودکشی بی فرجام به کلینیک من آورده شد. همکارم دکتر کوکورک²، از او دعوت کرد تا در یک جلسه ی گروه درمانی شرکت جوید، تصادفی من هم به اتاقی که او سرگرم رهبری یک جلسه سایکودراما بود وارد شدم. این خانم داستان زندگیش را چنین بازگو می کرد:

وقتی پسرش درگذشت، او با پسر بزرگترش که مبتلا به فلج کودکان بود تنها ماند. پسرک بی نوا می بایست با صندلی چرخدار به این سو و آن سو کشانده شود. مادر که از این شکل زندگی به ستوه آمده بود، علیه سرنوشت خود عصیان کرد و تصمیم گرفت خود و پسرش را از بین ببرد. اما پسرک زمین گیر گذاشت او این تصمیم را عملی کند. او دوست داشت زندگی کند! زندگی برای او هنوز با معنی بود. ولی متأسفانه برای مادر تندرست چنین نبود. چرا؟ و چگونه می بایست به این مادر کمک کرد؟

بدون مقدمه وارد بحث آنان شدم و از خانم دیگری که در گروه بود پرسیدم:

«چند سال دارید؟» او پاسخ داد: «سی سال»

¹-Logodrama، روشی است الهام گرفته از سایکو دراما، که به وسیله ی دکتر مورو بنیاد گذاشته شد. مبانی تئوری این روش بر این اصل قرار دارد که در ایفای نقش، عواطف و احساسات، کشمکش ها و درگیری های درونی، ترسها و تمایلات افراد، به ویژه کسانی که در ایجاد و انتقال دچار مشکلاتی بوده اند و مقاومت هایی از خود نشان می دهند دارای ارزش درمانی فراوان است. سایکو دراما تجلی خود انگیخته و به نمایش گذاشتن پیچیدگی ها و کشمکش های درونی فردست به روش غیر مستقیم. سایکودراما بر سه اصل خود انگیختگی، خلاقیت و مایه فرهنگی مبتنی است.

²-Kocourek

« نه شما سی ساله نیستید، شما هشتاد سال دارید، در بستر مرگ آر미ده اید و به گذشته می

اندیشید، یک زندگی سرشار از موفقیت های مالی و اجتماعی ولی بدون فرزند.»

« سپس از او فواستم که تبسم کند در چنان موقعیتی چه احساسی دارد و با خود چه می گوید؟

پاسخ او را عینا از روی نوار نقل می کنم.

«آه، من با یک میلیونر ازدواج کردم. زندگی مرفه بود و در ناز و نعمت عمری گذراندم. با مردها

معاشقه می کردم و آنها را به بازی می گرفتم و از این کار لذت می بردم. و حالا که در سن هشتاد

سالگی هستم، حالا که به گذشته نگاه می کنم و فرزندی هم ندارم نمی دانم این همه تلاش برای چه

بوده است. در حقیقت من باید اذعان کنم که در زندگی یک بازنده و یک شکست خورده ام!

سپس از مادر کودک فلج دعوت کردم که به زندگی خود در گذشته نظری بیفکند. پاسخ را برایتان نقل

می کنم:

« من همیشه آرزو داشتم که فرزندی داشته باشم. این آرزو برآورده شد، ولی یکی از آنان در گذشت و

دیگری نیز فلج است. اگر از او مواظبت نمی کردم. باید او را به موسسات ویژه ی این کودکان می

سپردم. گرچه نگهداری از او خیلی دشوار است ولی چه می شود کرد، او پسر منست. من همه امکانات را

به کار گرفته ام تا او بهتر زندگی کند. من از پسرمان بهترین سافته ام.»

در این لحظه او به شدت گریه اش گرفت و با صدای بلند ادامه داد: تا آنجا که به خودم مربوط است،

می توانم با آرامش به زندگی و گذشته خود نگاه کنم، زندگی برای من مملو از «معنا» بوده و تلاش در

راه تمقق این معنا. من نهایت کوشش و تلاش را در راه بهروزی پسر به کار برده ام، زندگی من یک

شکست نبوده! اینک که او از بستر امتضار زندگی را مرور می کرد، ناگهان توانسته بود که معنایی در

آن بیابد. معنایی که همه رنجهای او را نیز در بر می گرفت.

پس از مدتی پرسشی از همه آن جمع کرده. پرسش این بود که آیا میمونی که به منظور سافتن سرم فلج مکرر و مکرر زیر تزریق قرار می گیرد، قادر است معنایی در درد خود بیابد؟ همه پاسخ دادند نه! زیرا او با هوش کم و فهم نارسایش نمی تواند مساله را به جهان انسان ها، یعنی جهانی که اینگونه رنج کشیدن ها معنی پیدا می کند، ربط بدهد.

پرسشم را در این جهت ادامه دادم که «در مورد انسان چه» آیا مطمئن هستید که جهان انسانی غایت و نهایت تکامل جهان هستی است؟ آیا ممکن نیست که ابعاد دیگری وجود داشته باشد. و یا دنیایی ماورای دنیای انسان، جهانی که رنجهای بشری پاسخ نهایی خود را در آنجا خواهد یافت.

معانی مافوق¹

معنای غایی و نهایی به ناچار ماورای توانایی درک و فهم بشر قرار می گیرد، در لوگوترایی، ما از آنها به عنوان معانی مافوق نام می بریم. آنچه از انسان خواسته شده است این نیست که بنا بر تعلیمات پاره ای از فلاسفه اگزیستانسیالیست، پوچی زندگی را باید تحمل کرد، بلکه انسان باید ناتوانی خود را در درک «معنای» بی قید و شرط زندگی، از راه منطق بپذیرد. زیرا که «معنا» از منطق ژرف تر است. روانپزشکی که از مفهوم معانی مافوق، فراتر می رود گاه در برابر بیماران خود غافلگیر و مات می شود. همانگونه که من در برابر دفتر شش ساله ام با این وضع مواجه شده.

روزی دفتر شش ساله من پرسید «چرا ما می گوییم فدای مهربان» پاسخ دادم:

¹-Supra Meaning

«یادت هست که چند هفته پیش سرفک داشتی و همین فدای مهربان بود که ترا شفا داد و اسباب بهبودی برایت فراهم کرد.» اما این پاسخ دفتر کوچک را راضی نکرد و گفت ، « اما بابا فراموش نکن که خود او این سرفک را فرستاده بود! ».

با این حال اگر بیماری عمیقاً معتقد به اصول مذهبی است، دلیلی ندارد که روان درمانگر از این اعتقاد و منبع رومانی، برای یاری به او استفاده نکند. درمانگر می بایست خود را جای بیمار بگذارد و مسایل را از دید او ببیند. این کاری است که من کردم.

روزی یک خافام از اروپای شرقی پیش من آمد و داستان زندگیش را برایم بازگو کرد. او نخستین زنش را با شش فرزند در اردوگاه اسرای جنگی از دست داده بود، و با زن دومش که نازا بود زندگی می کرد. من متوجه شدم که تولید مثل و ازدیاد و تداوم نسل تنها معنای زندگی نیست، زیرا در آن صورت زندگی به خودی خود پوچ و بی معنا می شود و چیزی را که بی معناست با تداوم نمی توان «معنا» بخشید.

اما به هر حال این خافام وضع خود را از دید یک یهودی متعصب بررسی می کرد و در این اندیشه بود که پسری ندارد، کسی نیست که بعد از مرگش دعای رحمت و آمرزش برایش بفواند و این اندیشه آزارش می داد.

من از درمان او ناامید نشدم و دنبال مطلب را اینگونه ادامه دادم.

- « آیا تو امیدوار نیستی که فرزندان را در آن جهان دوباره ببینی؟

به شدت گریه اش گرفت و گفت فرزندان من شهید شده اند و چون بی گناه بودند یقیناً در بهشت خواهند بود ولی مرا که پیرمردی گناهکار بیش نیستم راهی به بهشت نیست.

من ادامه دادم. «پدر رومانی این ممکن نیست که تصور کنیم همین درد و رنجی که تو در زندگی پس از فرزندان می کشی معنای زندگی تو باشد. همان چیزی باشد که موجب تطهیر و تزکیه تو بشود و تو نیز شایسته آن گردی که در بهشت به آنها بپیوندی؟»

آیا در مزامیر^۱ نیامده است که فداوند اشکهای بندگان خود را نگه می دارد؟

پس شاید هیچ کدام از این رنجها که می کشی بیهوده نباشد

گویی پس از سالها درد و رنج نفستین باری بود که آرامشی می یافت. آرامشی که زاییده یافتن معنایی برای رنجهایش بود.

^۱ - مزامیر داود باب ۵۸:۸

انتقال و گذرایی زندگی¹

چنین به نظر می‌رسد که رنج و میرندگی و پریشانی و مرگ، معنی زندگی را می‌ربایند. اما من هرگز از گفتن این نکته فسته نفواهم شد، آنچه که واقعا در زندگی از کف می‌رود امکانات و توانایی‌هاست. و لمظه ای که این امکانات و توانایی‌ها شکوفا شود، به واقعیت پیوسته و جزو گنجینه‌های پربهای بشری به گذشته‌ی جاویدان تعلق پیدا می‌کنند. گذشته‌ی ای که هیچ چیز در آن گم نمی‌شود و همه چیز دست نفورده پا برجااست.

از این رو، گذرایی و انتقال زندگی از معنای آن نمی‌کاهد، بلکه در ما احساس وظیفه و مسئولیت را بیدار می‌کند. شیوه برافورد انسان با گذرایی امکانات، و اینکه چگونه انتفابی به عمل می‌آورد. انسان پیوسته در میان موج عظیمی از توانایی‌ها و امکانات نهفته‌ی خود در حال «گزینش» است که کدامین آنها می‌بایست شکوفا و بارور گردد و کدامین ممکوم به نابودی و فراموشی است. کدام می‌بایست تمقق و واقعیت یابد، واقعیتی ابدی و جاودانه چون «رد پای در شن زار زمانه». انسان باید در هر لمظه تصمیم بگیرد، تصمیمی برای بهتر شدن و یا سقوط. تصمیم برای اینکه اثر ماندگار او در این زندگی گذرا چه فواهد بود.

معمولا انسان برای اطمینان خاطر، در کشت زار زندگی فویش به فوشه‌های وامانده فرصت‌های گذرا می‌نگرد تا به فرمان انباشته‌ی ای که همه‌ی کرده‌ها و فوشی‌ها و رنج‌های او در آن نهفته است. چیزی که «شده» است نمی‌توان ناشده انگاشت، و آنچه که بوده و هست نمی‌توان تصور کرد، چون «بود» مطمئن‌ترین نوع «هستی» است.

¹-Life's Transitoriness

«لوگو تراپی» با در نظر گرفتن گذرایی هستی و وجود انسانی به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و

فعالیت فرا می خواند. برای روشن شدن این مطلب باید اضافه کنم :

بدبین کسی است که هر روز با ترس و اندوه به تقویم خود چشم دوخته و برگی از آن جدا می کند و با جدا کردن هر برگ، کاهش تدریجی تقویم را نظاره می کند. اما فردی که به زندگی فعالانه می نگرد و به حوادث آن هجوم می برد برگ های کنده شده ی تقویم زندگی را دور نمی ریزد، و بر پشت هر یک از آنها یادداشت مهمی می نگارد و هر برگ را با نظم و ترتیب به روی برگهای کنده شده ی پیشین می گذارد. تقویم زندگی او به تدریج از «ناشده ها و ناکرده ها» به «کرده ها و شده ها» منتقل می شود و او با غرور و مسرت به فزاینده های این برگها و یادداشت ها و زندگی سرشار از فعالیت خود می نگرد. چه اهمیتی دارد که او هر روز پیرتر می شود؟ چه دلیلی دارد که به جوانی غبطه بخورد و به جوانان رشک بورزد؟ او نقش خود را در زندگی فعالانه ایفا کرده و از این شکل زندگی شادمان است. به جوانان به خاطر امکاناتی که در انتظارشان هست مسدود نمی ورزد، که او خود این امکانات را به واقعیات در اختیار دارد. واقعیاتی که ممتوی آن نه تنها کارهای انجام داده، بلکه عشق و محبت های ورزیده شده و دردها و رنجهایی است که شجاعانه از عهده ی آنها بر آمده اه. «رنجهایی که تحمل کرده اه، غرور آمیزتر از هر چیز است و این گذشته نمی تواند الهام بخش غبطه ها و رشک ها باشد».

«لوگوترابی» به عنوان یک روش¹

یک ترس حقیقی مانند ترس از مرگ را نمی توان با تفسیر روان پویایی (سایکودینامیک) آن آرامش بخشید. از سوی دیگر ترسهای عصبی مانند ترس از مکانهای² شلوغ را نمی توان با ادراکی فلسفی درمان کرد. اما در هر حال لوگوترابی روشهای ویژه ای برای رویارویی با این اختلالات را ابداع کرده است. بگذارید

¹-Logotherapy as a Technique

²-Agoraphobia

برای شناخت بهتر این روش، و آنچه که در روند یک لوگو تراپی صورت می پذیرد، از یک مورد بسیار رایج که پیوسته با آن روبرو هستیم. مثالی بیاوریم و آن «اضطراب¹ پیش بین» است.

یکی از مشخصات این نوع هراس آن است که هر آنچه که بیمار از آن و مشت دارد به سرش می آید به عبارت دیگر «ترس خود ضامن پدیدار شدن چیزی می شود که بیمار به شدت از وقوع آن و مشت داشته است.»

مثلا کسی که از سرخ شدن در مضور دیگران می ترسد، وقتی وارد اتاقی می شود که عده ی زیادی آنجا است، واقعا در برابر جمعیت سرخ می شود. با در نظر گرفتن این نکته می توان این گفته معروف را که «میل ، پدر اندیشه است» به این جمله که «ترس ، مادر واقعه است» تخییر داد.

مسفره است که گرچه ترس و هراس باعث می شود که از چیزی که می ترسیم به سرمان بیاید ولی قصد و فشار زیاد می شود آنچه که می خواهیم «بشود» ، صورت نپذیرد و این قصد قوی که من آنرا «قصد مفرط²» نامیده ام به ویژه در مورد نروزیهای جنسی به فوبی مشاهده می گردد. هر قدر فرد می خواهد و سعی می کند که قدرت و توان جنسی خود را نشان بدهد و یا زنی می کوشد که اوچ لذت جنسی را تجربه کند، کمتر موفق می شود.

لذت باید محصول باشد نه هدف. و چون هدف قرار گرفت، بی ارزش و از بین رفته است.

علاوه بر «قصد مفرط» ، که در بالا توضیح داده شد «توجه مفرط³» یا واکنش «مفرط⁴» نیز می تواند بیماری را باشد و موجب افتلال گردد.

گزارش کلینکی زیر موید و روشنگر مقصود من است :

1-Anticipatory Anxiety
2-Hyper Intention
3-Excessine attention
4-Hyper reflection

خانم جوانی به من مراجعه کرد که از سرد مزاجی می نالید. شرح حال زندگی او نشان داد که در کودکی پدرش به او تجاوز کرده بود. روشن بود که این تجربه تلخ به خودی خود موجب حالت عصبی او نبود، بلکه اثر ثانوی مطالعه کتاب روان تملیلی بود که در او این ومشت را ایجاد کرده بود که روزی سرانجام اثرات و عوارض این تجربه تلخ به سراغش خواهد آمد.

این «اضطراب پیش بین» و نگرانی باعث شده بود که هم «قصد مفرط» به زن بودن و انجام وظایف زنانگی خویش داشته باشد و «توجه افراطی» به خود و نه به همسر.

در نتیجه این قصد و توجه مفرط بود، که بیمار دچار ناتوانی جنسی و سردمزاجی شده و نمی توانست اوج لذت جنسی را تجربه کند. قصد و هدف او رسیدن به اوج لذت جنسی بود و نه تسلیم بدون شرط و صمیمانه او به همسر.

پس از یک دوره کوتاه «لوگوتراپی» توجه او از رسیدن به اوج لذت جنسی به موضوع حقیقی یعنی همسر منتقل گردید، و در نتیجه اوج لذت جنسی نیز پیامد آن بود با توجه به این دو اصل، یکی آنکه از هر چیز بترسیم اتفاق خواهد افتاد دو دیگر، انجام هر کاری را که با قصد و توجه مفرط پی گیری کنیم ناممکن گردد، «لوگوتراپی» تکنیک خود را بر اصلی که آنرا «قصد متضاد¹» نامیده است، استوار گردانید. در این روش از بیمار مبتلا به ترس و دلهره خواسته می شود متا برای یک لحظه هم که شده وقوع آنچه را که به شدت از آن بیم دارد با قصد مفرط بخواهد.

بگذارید موردی را یادآور شوم:

پزشک جوانی به من مراجعه کرد و اذعان داشت که از عرق کردن به شدت بدش می آید و هراس دارد. این ترس و دلهره باعث شده بود که فوق العاده عرق کند. هر وقت این اندیشه که ممکن است عرق کند نگرانش می کرد و متما عرق می کرد ترس و ناراحتی در او شدت می گرفت. برای اینکه دور تسلسل

¹-Paradoxical intention

شکسته شود، به او پیشنهاد کردم، هر وقت که احساس می کند دارد عرق می کند و هراس ظاهر می شود به جای شرمندگی، از اطرافیان بخواهد که تماشا کنند او چقدر عرق می ریزد.

هفته بعد به من مراجعه کرد و گفت در هفته ای که گذشت او هر بار که فردی را ملاقات می کرده و ترس و هراس عرق کردن در او برانگیخته می شده با خود می گفته که: «اگر تاکنون تنها یک چهارم لیتر عرق می کردم این بار باید ده برابر آن عرق بریزم. این تصمیم و «قصد متضاد» موجب شده بود که پس از چهار سال رنج بردن از این «اضطراب پیش بین»، با یک جلسه مشاوره، اضطراب او درمان شده و از این رنج رهایی یابد.

خواننده متوجه است که ایجاد نگرش معکوس در بیمار از مراحل این شیوه درمانی است. و ترسهای بیمار با «قصد متضاد» و آرزوی معکوس جایگزین می شود. با این روش درمانی توفانی که آسیاب بادی اضطراب را می چرخاند، مهار خواهد شد.

در این روش درمانی باید از قدرت و ظرفیت انسان در «فود جدامانی»¹ که ذاتی، شوق، طبعی بشر است، استفاده کرد. این ظرفیت بنیادی انسان در جدا شدن فرد از «فود» موقعی شکوفا می گردد که تکنیک «لوگوتراپی» یعنی «قصد متضاد» به کار برده می شود. همزمان بیمار نیز قادر می گردد که فود را از عصبیت و بیماری فود جدا و دور نگهدارد.

گوردون آلپورت می نویسد: «بیماران عصبی که یاد می گیرند به فود بفندند، سر و سامانی به وضع فود داده و شاید در مسیر درمان قرار گرفته اند»².

«قصد متضاد» ارزیابی تجربی و کاربرد بالینی اظهار نظر آلپورت است.

یادآوری چند مورد دیگر مساله را روشن تر خواهد ساخت.

¹-Self-detachment

2-Gordon W.Allport. the individual and his Religion (New york the Macmilan company 1959)P.92

بیماری که شغلش مسابرداری بود پس از مراجعه به چند پزشک و درمانگاه در حالی که بسیار پریشان و نا امید بود، نزد من آمد. وی اعتراف کرد که در مرز خودکشی به سر می برد. او سالها است که از نوعی انقباض عضلانی انگشتان که موجب بد فطی در او گشته رنج می برد و افیرا اوضاع آنچنان وفیم شده که دیگر قادر به نوشتن اعداد نیست و در نتیجه فطر اینکه شغلش را از دست بدهد، او را تهدید می کند.

در این مورد تنها درمانی فوری و کوتاه لازم بود که بیمار رهایی یابد. در ابتدای کار دستیار من به او گفت که درست عکس کاری که غالبا می کند، انجام دهد. یعنی به جای اینکه مثل همیشه سعی کند اعداد را صاف و خوانا بنویسد، با همه وجود و تممدا بکوشد تا آنها را کج و معوج و نافوانا بنویسد. از او فواسته شده بود که با خود بگوید «مالا به مردم نشان فواهم داد که چه فط بدی دارم». اما همینکه فواست عمدا بدفط بنویسد دیگر توانا نبود به بدفطی همیشه بنویسد! روز بعد به من گفت: «هر چه سعی می کنم کج و معوج بنویسم موفق نمی شوم.»

پس از چهل و هشت ساعت بیمار از شر انقباض عضلانی در نگارش رها و آسوده گشته بود و اینک فردی بود فوشمال و کارآ.

مورد دیگری که به جای مساله نگارش، مشکل گویایی داشت به وسیله یکی از همکارانم در بفش ملق و منجره بیمارستان پلی کلینیک وین برایم نقل شد.

بیمار یکی از شدیدترین موارد لکنت زبان بود که کارشناس همکارم در طول مدت دراز فعالیت مرفه ای خود با آن برفورده بود. بیمار تا آنجا که به خاطر داشت از لکنت زبان رنج می برده و لمظه ای نبوده که گرفتار این دشواری گویایی نباشد به جز یک مرتبه تنها یک بار و آن وقتی بوده که بیمار پسری دوازده ساله بود و بدون بلیط سوار واگن برقی شده بود. وقتی مامور کنترل بلیط، او را گیر اندافت و می فواست جریمه کند، او فکر کرد تنها راه گریز این است که او از لکنت زبان فویش استفاده کند و دل مامور را به رمج بیاورد. در آن لمظه که او قصد داشت پسری الکن باشد دیگر نمی توانست با لکنت زبان

صمبت کند و هر چه کوشید زبانش نگرفت. او بدون تعمد و منظور از روش قصد متضاد استفاده کرده بود البته نه به منظور درمان.

گفتن این موردها نباید سبب شود که ما چنین تصور کنیم که «قصد متضاد» تنها در موارد اختلالات «تک علامتی»¹ نتیجه بخش است، زیرا همکاران من در درمانگاه وین از این روش و تکنیک در درمان اختلالاتی نظیر نوروز وسواسی² که بسیار شدید و بسیار کهنه و با سابقه نیز بوده است، استفاده کرده و نتیجه گرفته اند. به عنوان نمونه به زنی 65 ساله اشاره می کنم که درست مدت 60 سال گرفتار وسواس شدید شستشو بود و این بیماری به قدری جدی بود که من ابتدا تصور کردم تنها راه درمان جراحی لوبوتومی³ خواهد بود. ولی دستیار من درمان با لوگوترابی را آغاز نمود و شیوه «قصد متضاد» را به کار گرفت. دو ماه بعد بیمار توانا بود به زندگی طبیعی و عادی خود باز گردد. در حالی که پیش از مراجعه به درمانگاه او اعتراف کرده بود که «زندگی برایش جهنمی بیش نیست». او در پنگ وسواس و ترس عمیق از میکروب اسیر بود و پیوسته در بستر می ماند و زندگیش فلج شده بود.

البته من ادعا نمی کنم که او کاملاً بهبود یافته است و دیگر ممکن نیست که وسواس به سراغش بیاید ولی آنگونه که او خود می گوید این بار قادر خواهد بود که «به علامت وسواس بفندد» و این نشانه را به شوقی بگیرد و فاصله «قصد متضاد» را به کار بندد.

«قصد متضاد» را در درمان بی خوابی نیز می توان به کار برد. ترس و نگرانی از بی خوابی نتیجه میل مفرط به خواب می گردد و همین میل مفرط خود موجب بی خوابی می شود. برای پیره شدن بر چنین ترس و هراس من به بیمار توصیه می کنم که سعی نکند که بفواید بلکه کوشش کند تا آنجا که ممکن است بیدار بماند به عبارت دیگر قصد مفرط خواب رفتن که ناشی از «اضطراب پیش بین» و ترس از عدم

1-Monosymptomatic

2-Obsessive - Compulsive

3-Lobotomy

موفقیت در این خواسته است، باید با «قصد متضاد» یعنی تصمیم به نفوایدن جابجا شود که در نتیجه طولی نخواهد کشید که بیمار به خواب خواهد رفت.

«قصد متضاد» نوشدارو نیست ولی وسیله مفیدیست که می تواند وسواس و ترسهای عصبی را به فصوص وقتی که همراه با «اضطراب پیش بین» هستند درمان کند، به ویژه که مدت این شیوه درمانی طولانی نیست. اما باید توجه داشت، که کوتاه بودن طول مدت درمان دلیل کوتاه بودن مدت بهبودی نیست. چنانکه دکتر امیل گاتیل¹ در مقاله ای نوشته است «یکی از توهمات رایج پیروان متعصب مکتب فروید این است که تصور می کنند تاثیر و دوا به بهبودی رابطه ای مستقیم با طول مدت درمان دارد.»

در میان پرونده های من گزارشی موجود است که نشان می دهد، بیماری بیست سال پیش با روش «قصد متضاد» درمان شده و مال او هنوز خوبست.

حقیقت مهم شایان یادآوری اینکه تاثیر «قصد متضاد» رابطه ای با سبب شناسی بیماری ندارد. این نکته موید گفته ای از دکتر «ادیت وایز کف نلسون»² است که می گوید:

« گرچه روان درمانی سنتی اصرار دارد که درمان را بر یافته های «سبب شناسی» استوار کند، نباید فراموش کرد که ممکن است که عوامل ویژه ای در دوران نخستین کودکی موجب عصبیت ها شوند و عوامل کاملاً مغایری در دوران بزرگسالی سبب درمان این عصبیت ها.»

آنچه که علت نوروها، عقده ها و تعارضات رومی و پریشانی به مساب می آیند، اغلب علائم نوروها هستند و نه علت آن، جزیره دریایی که از پایین بودن سطح آب دریا بهره جسته، و سر از آب بیرون آورده علت جزر دریا نیست، بلکه جزر دریا سبب بیرون آمدن آن از آب گشته. آیا مالیفولیا چیزی به جز جزر و

¹-Emil A, Gutheil

²-Eith wedisskopf joelson

مد عاطفی است؟ و یا احساس گناهی که معمولاً به طور بارزی در افسردگی های «درون زاد»¹ دیده می شود و نباید با افسردگی های نوع نوروتیک اشتباه کرد- علت ظهور این افسردگی ها نیست. بلکه بر عکس فرو نشستن و پایین آمدن عواطف در حالت افسردگی باعث ظهور و به سطح آگاهی در آمدن احساس گناه می شود. این فرو نشستن تنها احساس گناه را بر ملا کرده و رو آورده است.

دریافتن علت واقعی نوروها (عصبیت ها) به غیر از عوامل اساسی بنیادی ، چه جسمی و چه روانی ، مکانیسم های بازفوردی نظیر «اضطراب پیش بین» یک عامل مهم و اصلی بیماری را است. علامت و نشانه معینی باعث ترس معینی می شود، و این ترس خود نشانه را بر می انگیزاند و نشانه نیز دیگر بار همین دور تسلسل و تداوم زنجیره ای مشاهده می شود. بیمار مبتلا به وسواس، به فکری که او را فرا می گیرد به جنگ و ستیز می پردازد و همین ستیز قدرت آزاردهی فکر و میلی که او را فرا گرفته بیشتر می کند. تا زمانی که فشار خود موجب فشار متقابل می شود ، نشانه ها نیز از سوی دیگر تقویت و تشدید می گردند. ولی وقتی بیمار کنش و ستیز با وسواس را متوقف می سازد و با تکیه بر روش «قصد متضاد» با شوخ طبعی و تمسخر با آن مواجه می گردد، ملقه معیوب و دور تسلسل زیان آور شکسته می شود. نشانه ها کاهش می یابد و رفته رفته ضعیف شده سرانجام از بین می رود.

در مواردی که فوشبفتانه «فلاء وجودی» یا پوچی زندگی موجب ظهور نشانه ها و علایم نیست بیمار نه تنها موفق می شود که ترسهای عصبی را دست کم بگیرد، بلکه نهایتاً به طور کامل آنها را ندیده انگارد. این گونه که می بینیم «اضطراب پیش بین» را باید با «قصد متضاد» فنتی کرد، «قصد مفرط» و «واکنش مفرط» را با تغییر اندیشه، و تغییر اندیشه نیز ممکن نیست مگر از راه بررسی مجدد هدف و رسالت فرد² در زندگی».

1-Endoyene

²- از این عقیده، گوردن آلپورت حمایت کرده و نوشته است «وقتی توجه از اضطراب به هدفهای عالی و غیر«خودی» متوجه گردد، زندگی به طور کلی سالمتر می شود، حتا بر فرض اینکه عصبیت به طور کامل هم از بین نرفته باشد.

این توجه عصبی به «خود» نیست که با تمقیر و سرزنش می تواند دور تسلسل زیان آور را متوقف کند، کلید بهبودی در «فراخود رونده» است.

عصبیت ها (نوروزهای) قومی¹

هر عصری نوروزهای قومی ویژه ی خود را دارد. و لذا نیازهای درمانی دوره، روان درمانی مناسب عصر خود را می طلبد. «فلاء وجودی» را که نوروز توده های نسل ماضی است، می توان نهیلیسم² یا پوپگرایی فردی نامید. زیرا نهیلیسم عبارت است از مکتب پوچی و بی معنایی زندگی. اگر روان درمانی، خود را از قید تأثیرات روال کنونی فلسفه نهیلیسم آزاد نکند، تنها قادر خواهد بود به جای آنکه به امکانات درمانی آن بپردازد، نشانه های این نوروز توده ای را مشخص و معرفی کند. در این صورت است که روان درمانی نه تنها منعکس کننده اندیشه های نهیلیستی خواهد شد، بلکه هم چنین نافواسته و نادانسته به جای ارائه سیمای راستین انسان، تصویری کاذب و کاریکاتوریستی در ذهن بیمار ترسیم می کند.

اولا باید توجه داشت که فطری عظیم در آموزش این تئوری که «انسان چیزی نیست مگر حاصل عوامل زیستی، روانی، اجتماعی، و یا انسان محصول توارث و محیط است»، نهفته است.

چنین نظریه ای انسان را دستگاهی خودکار و بی اراده معرفی می کند و به ماهیت واقعی او توجهی ندارد. چنین شیوه اندیشه محدود و «تقدیرگرایانه»³ به وسیله آنگونه روان درمانی هایی که آزادی بشر را نادیده می گیرند، پرورده و تقویت می شوند.

البته تردیدی نیست که انسان موجودی است فانی، و میدان آزادی او محدود است. آزادی او در انتساب شرایط و عوامل نیست، بلکه او دارای آن آزادی و اختیار است که در برخورد با شرایط چه واکنش

¹-The Collective Neurosis

²-Nihilism

³-Fatalistic اعتقاد مطلق به سرنوشت

و برفوردی را انتخاب کند. مثلاً اگر موی من رو به سفیدی گذاشته است و من بر فلاف فیلی ها به سلمانی نرفته و آنرا رنگ نکرده ام خود نوعی آزادی انتخاب است. بنابراین در بسیاری از امور سهمی از آزادی و انتخاب برای انسان باقی مانده! متا اگر آن ، رنگ کردن موی سفید باشد.

انتقاد از جبرگرایی مطلق¹

روانکاو به کرات به خاطر جانبداری از غریزه جنسی مورد ملامت و سرزنش قرار گرفته است. البته من تردید دارم که این عیب جویی بر حق باشد. اما به نظر من آنچه که نادرست تر و فطرناتر است، جانبداری از جبر مطلق است. منظور من اشاره به فرضیه ها و مکتبهایی است که آزادی و قدرت انسان را در مواجهه با شرایط و رویدادهای زندگی نادیده می گیرند. انسان موجودی نیست مشروط که رفتارش قابل پیش بینی در قالب شرایط باشد، بلکه او در هر لحظه تصمیم می گیرد که تسلیم شرایط بشود و یا ایستادگی کند.

به واژه ای دیگر انسان موجودی است که در نهایت، خود سرنوشت خویش را به دست می گیرد. انسان ، تنها زندگی نمی کند بلکه در هر لحظه تصمیم می گیرد و اراده می کند که چگونه زندگی کند و لحظه ای دیگر چگونه باشد.

به مبنای همین اصول است که هر انسانی آزادی این را دارد که در هر لحظه تغییر کند بنابراین این توانایی پیش بینی انسان تنها در چهارچوب وسیع بررسی های آماری گروه های وسیع امکان پذیر است و بس. و شفصیت فردی اساسن غیر قابل پیش بینی مانده است. مبنای هر پیش بینی بر شرایط زیستی، روانی و اجتماعی ، استوار است ولی یکی از جنبه ها و ویژگی های وجودی انسان همانا ظرفیت او برای

1-Critique of Pan Determinism

چیره شدن بر این شرایط و فراتر رفتن از آنهاست. بر همین روال انسان نهایتاً به «خودفراروندگی» خویش تمق می بخشد، زیرا انسان اصولن موجودی از «خودفرارونده»¹ است.

بگذارید شرح مال دکتّر «ج» را برایتان بازگو کنم. او تنها آدمی بود که من در همه عمرم توانسته ام شیطان مجسم لقب بدهم. موجودی ابلیسی. زمانی که من او را می شناختم به «جلاد توده های اشتاین هوف»² شناخته شده بود. اشتاین هوف بیمارستان بزرگ روانی وین است که در زمان تصرف وین، بدست نازیها افتاد. وقتی نازیها برنامه «کشتار بی درد»³ را آغاز کردند، این ابلیس رسته زندگی بیماران روانی این بیمارستان را در دست گرفت و در کار خود آنچنان ماهر و متعصب بود که نگذاشت یک بیمار روانی از کوره گاز جان سالم بدر برد.

پس از پایان جنگ وقتی به وین بازگشتم، پرسیدم بر سر دکتّر «ج» چه آمده است؟ به من گفتند که روسها او را در یکی از اتاقهای همین بیمارستان زندانی کردند، اما روز بعد در زندان باز بود و دیگر کسی او را ندید.

چنین پنداشتم که او هم مانند بسیاری از هم ردیفانش آزاد شده و به آمریکای لاتین گریخته است. تا اینکه در این اواخر یکی از سیاستمداران پیشین اتریش که مدتی پشت پرده ی آهنین زندانی بود به من مراجعه کرد. در مین معاینه های عصبی و روانی به من گفت که مدتی در سبیری و سپس در زندان معروف «لوبی یانکا»⁴ در مسکو زندانی بوده و غیر مترقبه پرسید: «آیا دکتّر ج را می شناسم؟» پاسخ آره بود و او چنین ادامه داد. «من با او در زندان لوبی یانکا آشنا شدم او در همانجا و با بیماری سرطان مثانه در چهل سالگی مرد.

1-Self Transcending being

2-Steinhof

3-Euthanasia

4-Lubianka

اما پیش از مرگش یکی از بهترین دوستانی بود که انسان می توانست داشته باشد. او به همه زندانیان دلداری می داد. او مظهر عالی ترین معیارهای اخلاقی بود، و بهترین دوست من در دوره ی دراز زندان.

این داستان دکتر ج «جلاد توده های» بیمارستان اشتاین هوف است. مال چگونه می شود ادعا کرد که رفتار انسان را می توان پیش بینی کرد!

شما می توانید حرکت های یک آدم ماشینی و یا یک دستگاه خودکار را پیش بینی کنید، از این هم بیشتر، شما متا ممکن است با سعی و کوشش بتوانید مکانیسم ها و «دینامیسم» روان انسانی را هم پیش بینی کنید اما انسان چیزی است بیشتر از «روان».

«میرگرایی مطلق» ظاهرن یک بیماری همه گیر است که مربیان و متا بسیاری از پیروان مذهبی را نیز طعمه خود کرده است معتقدان مذاهب نمی دانند که با این تفکر و نگرش ، خود بدان چه که معتقدند پشت پا می زنند. چون ما یا باید بپذیریم که انسان آزاد است عقیده ای را بپذیرد یا نپذیرد. و یا در غیر این صورت مذهب پنداری واهی می شود و آموزش و پرورش شرابی فریبنده.

پیش فرض این دو گروه «مربیان و رومانیان» می بایست اعتقاد بر اصل آزادی در انتخاب باشد، چه! در غیر این صورت هر دو سر گردانند و در اشتباه.

گرچه آزادی واپسین کلام نیست، بلکه تنها بخشی از داستان و نیمی از حقیقت است. آزادی تنها جنبه ی منفی کل این پدیده است که جنبه ی مثبت آن عبارتست از مسئولیت. و در واقع آزادی اگر در چهارچوب مسئولیت قرار نگیرد، در معرض سقوط و انمطاط به مد دلبخواه کاری و استبداد است. به همین دلیل من توصیه می کنم که در برابر مجسمه آزادی در سواحل شرقی آمریکا^۱، مجسمه مسئولیت نیز در سواحل غربی آن کشور بر پا شود.

۱- اشاره ایست به مجسمه آزادی در نیویورک.

ایمان روانپزشکی¹

چنین چیزی وجود ندارد که بتواند انسان را تا مدی مشروط و مهار کند که هیچ گونه آزادی متا به مقدار کم برای او باقی نگذارد. در بیمارستان نوروتیک (روان نژند) و سایکوتیک (روان پریش) هم هنوز قدری آزادی باقی می ماند. ممکن است این آزادی واقعا محدود باشد ولی به هر حال وجود دارد.

در واقع متا جنون (روان پریشی) نیز توانا نیست به ابعاد ژرف شفصیت بیمار دست یابد. این موضوع مرا به یاد پیرمردی شصت ساله می اندازد که به خاطر توهّم های شنوایی نزد من آمده بود. او سالها بود که از این بیماری رنج می برد و اطرفیاناش همه او را دیوانه و احمق می پنداشتند. ولی هنوز گیرایی عجیبی در این مرد بود. می گفتند وقتی کودکی بیش نبوده، آرزو داشته کشیش بشود، ولی نشد. و تنها دلش به این فوش بود که یکشنبه ها در گروه آواز کلیسا آواز بخواند. فواهرش که همراه او بود گزارش داد که گاه بسیار هیجان زده و برانگیخته می شد ولی معمولا در آخرین لمظات کنترل خود را باز می یافت. من به درک و کشف تکاپوی روانی و نیروی محرکه این کنترل، بسیار علاقمند شدم. از جایی که بیمار تعلق خاطر محسوسی به فواهر داشت، تصور کردم این علاقه عامل باز دارنده او در وقت هیجان است. از اینرو از او پرسیدم « به خاطر چه کسی و چگونه قدرت کنترل خود را بدست می آوری و بطور؟ » چند لمظه ای مکث کرد و پاسخ داد « به خاطر خدا ».

در این لمظه، ژرفای شفصیت او آشکار شده بود، و در انتهای ترین لایه این ژرفا؛ صرف نظر از فقر عقلانی، زندگی مذهبی اصیلی نمایان گردیده بود.

یک بیمار «روان پریش» غیر قابل درمان ممکن است، کارآیی و مفید بودن خود را از دست داده باشد، ولی هنوز شان و مقام انسانی در او مانده است. این همان چیزی است که من ایمان روانپزشکی فویش نامیده ام. بدون این ایمان، روانپزشک بودن ارزش پندانی ندارد. به خاطر چه کسی؟ تنها به خاطر ماشین

¹-The Psychiatric Credo

آسیب دیده مغزی که قابل تعمیر نیست؟ اگر بیمار چیزی بیشتر از این ماشین آسیب دیده نیست، کشتار بی درد اشتاین هاف، مجاز می نماید.

روانپزشکی انسانی شده¹

در حقیقت برای مدتی طولانی، یعنی مدود نیم قرن روانپزشکی کوشیده بود تا ثابت کند که مغز انسان چیزی جز یک مکانیسم نیست، و در نتیجه درمان بیماریهای روانی تنها یک تکنیک و روش گردید. به نظر من این رویاها دیگر پایان یافته است.

آنچه که امروزه از خلال ابرها در افق پدیدار گشته، طب به روانشناسی روی کرده نیست، بلکه روانپزشکی انسانی شده است.

پزشکی که هنوز نقش خود را نقش یک تکنسین می داند، باید اذعان کند که او بیمار را چیزی نمی بیند، مگر یک ماشین. در حالی که بیمار او انسانی است در پشت پرده مرض. انسان شیئی در میان اشیاء دیگر نیست. اشیاء اختیاری از خود ندارند، ولی انسان موجودی است که در نهایت خودمفتار و برگزیننده. در قالب محدودیت های موهبتی و ممیطی آنچه که او شده چیزی است که خود ساخته، در اردوگاه کار اجباری، در این آزمایشگاه انسانی و در آنجایی که انسانیت به ممک کشیده شد، به طور مثال ما شاهد و ناظر زندگی (فقایی بودیم که بعضی از آنها چون درندگان و پاره ای دیگر چون قدیسین رفتار می کنند.

1-Psychiatry rehumanized

انسان هر دو استعداد و توان را در درون خود دارد، و اینکه کدامیک شکوفا شود و تعمق پذیرد بیشتر بستگی به تصمیم فرد دارد، تا شرایط و اوضاع و احوالی که در آن قرار گرفته است.

نسل ما نسلی واقع بین است. ما کم کم به جایی رسیده ایم که انسان را آنگونه که واقعا هست، ببینیم و بشناسیم.

انسان از یکسو، همان موجودی است که اتاق گاز و کوره های آدم سوزی آشویتس را ساخته و از دیگر سو، همان موجودی است که با جرات و شهامت با یاد نام خداوند و فوایدن دعای «شمایسراییل»^۱ به کوره های آدم سوزی پا نهاده است.

پایان

واژه نامه انگلیسی

A	
Abnormal reaction	واکنش نابهنجار
Agoraphobia	ترس از مکان های شلوغ
Anticipatory anxiety	اضطراب پیش بین
Apathy	بی احساسی
Archetypes of collective unconscious	کهن الگوهای نافودآگاه جمعی (قومی)
Attitude	نگرش
C	
Character	شخصیت (منش)

^۱ - دعای روزانه یهودیان، که از سفر تثنیه برداشته شده است.

Clinical	بالینی
Collective neurosis	نوروزهای قومی (جمعی)
Complex	عقدہ (پیچیدگی)
Conformism	پیروی - همرنگی
Concentration camp	اردوگاه کار اجباری
Cultural hiberation	خمودی فرهنگی
Culminating point	نقطه اوج
D	
Delusion of reprieve	توهم رهایی
Delirium	هذیان
Depersonalization	شخصیت زدایی
Determinism	جبرگرایی
E	
Emotional death	مرگ عواطف
Emotion	هیجان (عاطفه)
Endogamy	درون زاد
Epiphenomenon	پدیده زاد
Excessive attention	توجه مفرط
Ego	خود
Essence of existance	جوهر وجود
Existential vacuum	فلاء هستی - فلاء وجودی
Euthanasia	کشتار بی درد
F	
Fatalism	تقدیر گرایانه
Fatalistic	تقدیر گرایانه
H	
Heroism	قهرمانانه
Homeostasis	تعادل جانی
Hyper intenstion	قصد مفرط
Hyper reflection	واکنش مفرط

I	
Illusion	توهم
Illusion of reprieve	توهم رهایی
Inhibition	بازدارنده
Irritability	کج خلقی
Id	نهاد
L	
Life's transitoriness	انتقال و گذرایی زندگی
Lobotomy	لوبوتومی
Logodrama	لوگودراما
Logos	لوگوس (معنا)
Logotherapy	معنا درمانی
M	
Meaning of life	معنای زندگی
Meaning of love	معنای عشق
Meaning of suffering	معنای رنج
Monosymptomatic	تک علامتی
Mental	ذهنی
Meta - clinical problem	مشکلات فوق بالینی
Monosystematic	تک علامتی
Mosochism	خودآزاری
N	
Neo dynamic	پویایی اندیشه
Neogenic	نئوژنیک
Nihilism	نیهیلیسم - پوچ گرایی
Normal	بهنجار
Neurological	عصب شناسی
Neo Dynamics	پویایی اندیشه ای
O	
Obsessive - compulsive	وسواس اجباری

P	
Paradoxical intention	قصد متضاد
Personal ego	خود شفصی
Psychiatric credo	ایمان روانپزشکی
Psychiatrist	روان پزشک
Psychiatry	روان پزشکی
Psychodynamic	سایکو دینامیک (روان پویا)
Psychogenic	سایکو ژنیک (روان زاد)
Psychohygienic	روان بهداشتی
Psychohygiene	روان بهداشت
Psychological	روان شناسی
Psychopathology	آسیب شناسی روانی
Psychophysical	(روان - ماده ای (تنی)
Psychoscientific	(روان - علمی
Psychotherapy	روان درمانی
Psychotherapeutic	روان درمان گرایانه
R	
Reaction formation	واکنش معکوس
Regression	واپس روی (سیر قهقرای)
Resurrection	رستافیز
Retrospection	واپس نگری
Rehumanized	انسانی شده
S	
Sadist	آزارگر
Self - actualization	خود شکوفایی
Self - defense	دفاع از خود
Self - centeredness	خودمداری
Self detachment	خود جدامایی
Self - expression	نمود خود (خود بیانی)
Self - transcending being	از خود فرارونده

Self transcendent	خود فرارو
Sociological	جامعه شناسی
Spiritual	رومانی
Structure	ساختار
Sublimation	به گرایی - تصعید و تعالی
Super - ego	فراخود
Symptom	نشانه
T	
Tension	تنش
Totalitarianism	دیکتاتوری
W	
Will to Meaning	معنی جویی
Will to pleasure	لذت طلبی
Will to power	قدرت طلبی

ا	
Concentration camp	اردوگاه کار اجباری
Self - transcending being	از خود فرارونده
Anticipatory anxiety	اضطراب پیش بین
Life's transitoriness	انتقال و گذرایی زندگی
Rehumanized	انسانی شده
Psychiatric credo	ایمان روانپزشکی
آ	
Sadist	آزارگر
Psychopathology	آسیب شناسی روانی
ب	
Inhibition	بازدارنده
Clinical	بالینی
Sublimation	به گرایی - تصعید و تعالی
Normal	به هنجار
Apathy	بی احساسی
پ	
Epiphenomenon	پدیده زاد
Neo dynamic	پویایی اندیشه
Neo Dynamics	پویایی اندیشه ای
Conformism	پیروی - همرنگی
ت	
Agoraohobia	ترس از مکان های شلوغ
Homeostasis	تعادل جانی
Fatalism	تقدیر گرایی
Fatalistic	تقدیر گرایی

Menosymptomatic	تک علامتی
Monosystematic	تک علامتی
Tension	تنش
Excessive attention	توجه مفرط
Illusion	توهم
Delusion of reprieve	توهم (هایی)
Illusion of reprieve	توهم (هایی)
ح	
Sociological	جامعه شناسی
Determinism	جبرگرایی
Essence of existence	جوهر وجود
خ	
Existential vacuum	فلاء هستی - فلاء وجودی
Cultural hiberation	خمودی فرهنگی
Ego	خود
Self detachment	خود جدامایی
Personal ego	خود شفعصی
Self - actualization	خود شکوفایی
Self transcendent	خود فرارو
Mosochism	خودآزاری
Self - centerdness	خودمداری
د	
Endogma	درون زاد
Self - defense	دفاع از خود
Totalitarianism	دیکتاتوری
ذ	
Mental	ذهنی
)	

Resurrection	رستاخیز
Psychoscientific	روان - علمی
Psychophysical	روان - ماده ای (تنی)
Psychohygiene	روان بهداشت
Psychohygienic	روان بهداشتی
Psychiatrist	روان پزشک
Psychiatry	روان پزشکی
Psychotherapeutic	روان درمان گرایانه
Psychotherapy	روان درمانی
Psychological	روان شناسی
Spiritual	رومانی
س	
Stracture	ساختار
Psychodynamic	سایکو دینامیک (روان پویا)
Psychogenic	سایکو ژنیک (روان زاد)
ش	
Character	شخصیت (منش)
Depersonalization	شخصیت زدایی
ع	
Neurological	عصب شناسی
Complex	عقده (پیچیده گی)
ف	
Super - ego	فراخود
ق	
Will to power	قدرت طلبی
Paradoxical intention	قصد متضاد
Hyper intenstion	قصد مفرط
Heroism	قهرمانانه

ک	
Irritability	کج خلقی
Euthanasia	کشتار بی درد
Archetypes of collective unconscious	کهن الگوهای نافود آگاه جمعی (قومی)
ل	
Will to pleasure	لذت طلبی
Lobotomy	لوبوتومی
Logodrama	لوگودراما
Logos	لوگوس (معنا)
م	
Emotional death	مرگ عواطف
Meta - clinical problem	مشکلات فوق بالینی
Logotherapy	معنا درمانی
Meaning of suffering	معنای رنج
Meaning of life	معنای زندگی
Meaning of love	معنای عشق
Will to Meaning	معنی جویی
ن	
Neogenic	نئوژنیک
Symptom	نشانه
Culminating point	نقطه اوج
Attitude	نگرش
Self - expression	نمود خود (خود بیانی)
Id	نهاد
Collective neurosis	نوروزهای قومی (جمعی)
Nihilism	نیهیلیسم - پوچ گرایی
ه	

Delirium	هذیان
Emotion	هیجان (عاطفه)
9	
Regression	واپس روی (سیر قهقرایی)
Retrospection	واپس نگری
Reaction formation	واکنش معکوس
Hyper reflection	واکنش مفرط
Abnormal reaction	واکنش نا به هنجار
Obsessive - compulsive	وسواس اجباری

پس گفتار

ویکتور. ای. فرانکل در سال 1905 در شهر وین به دنیا آمد و در همان شهر به تحصیل علم همت گماشت. در سال 1930 به دریافت درجه لیسانس پزشکی و در سال 1949 به دریافت درجه PhD از دانشگاه وین نایل آمد. او در سال 1938، مرکز راهنمایی جوانان وین را بنیان گذارد و خود به مدت ده سال مدیریت آنرا بر عهده گرفت. از سال 1930 به بعد در مقام استاد عصب شناسی و روانکا و و بخش روانپزشکی وین مشغول به کار گردید. در سال 1946 ریاست بیمارستان اعصاب پلی کلینیک وین را بر عهده گرفت.

بعد از سالهای 1960 به عنوان استاد مدعو در دانشگاههای آمریکا از جمله هاروارد، استنفورد، دانشگاه بین المللی آمریکا در سان دیاگو، موسسه روانپزشکی شیکاگو به تدریس اشتغال داشته است. فرانکل

در سالهای 1970 تا 1973 استاد دانشگاه بین المللی آمریکا در سان دیاگو بود و هم اکنون نیز مدتی از سال را در آنجا می گذراند.

او نویسنده کتب بسیاری است که معروفترین آنها عبارتند از: «دکتر و روح»، «از اردوگاه مرگ تا اگزیزستانسیالیزم»، «فریاد ناشنیده برای معنا» و «انسان در جستجوی معنا» که تنها کتاب اوست که به فارسی برگردانیده شده است.

فرانکل در سال 1942 یعنی در سی و هفت سالگی به دست نازی ها اسیر شده و قطاری او را به سمت شمال شرق برد، به «آشویتس» این اردوگاه مرگ، این کشتارگاه سازمان یافته که ابزار مرگ شش میلیون یهودی از جمله خانواده فرانکل را تهیه دیده بود. به آشویتس که میدان تجربیات و مشتتاک و آزمایشگاه واقعی این روانپزشک اگزیزستانسیالیست (هستی گرا) بود.

آشویتس و سپس دافاوا بوته آزمایش و محل تجربیات ارزنده ولی به شدت دردناک روانپزشکی بود که مرفه فود را با گرایی به روانکاری آغاز کرده ولی از اگزیزستانسیالیسم (هستی گرایی) هم جدا نبود. او تمت تاثیر استادش فروید و هم چنین آثار «جاسپر»، «شیلر» و «هایدگر» هم به روانکوی و هم به هستی گرایی تمایلی انکارناپذیر داشت. اما آنچه به ابهامات ذهنی او وضوح بخشید، عبور از گذرگاهی بس مخوف بود که چه بسیار انسانها در نیمه راهش جان باختند.

گرچه فرانکل در سال 1938 برای اولین بار واژه «تخلیل اگزیزستانسیالیستی» و سپس «لوگوتراپی» را در نوشته هایش به کار برده بود، ولی مفاهیم این دو واژه برای فود فرانکل نیز با آنچه که به بعدها زندانی شماره 119104 آشویتس و دافاوا به آن رسید بسیار فرق داشت.

تجربیات تلخ اردوگاه کار اجباری و شرایط طاقت فرسای آن، بعد واقعی میدان تجربی مفاهیم «لوگوتراپی» را معنا بخشید و فرانکل با معرفتی که زاینده تجربیات دست اول او بود از اردوگاه مرگ

بازگشت. به نظر فرانکل زندانبانان و مسئولین سفاک اردوگاههای کار اجباری در فلال رفتار و مشیانه و خشونت بار خود با زندانیان، با بهایی سنگین، این حقیقت ارزنده را در تاریخ بشر به ثبت رسانیدند که:

انسان موجودی است آزاد که همیشه حق انتخاب دارد. انسان واکنش خود را در برابر رنجها و سختیهای نامواسته ولی پیش آمده و شرایط ممیطی خود انتخاب می کند و هیچ کس را جز خود او یارای آن نیست که این حق را از او بازستانند.

زندگی مشقت بار زندان، فرانکل را بر این باور داشت که:

آنچه انسان ها را از پای در می آورد، رنجها و سرنوشت نامطلوبشان نیست بلکه بی معنا شدن زندگی است که مصیبت بار است و معنا تنها در لذت و شادمانی و قووشی نیست بلکه در رنج و مرگ هم می توان معنایی یافت.

او درباره هم بندان خود می نویسد:

«بیچاره آن کس که می پنداشت زندگی دیگر برایش معنایی ندارد، نه هدفی داشت و نه انگیزه و مقصودی، چیزی او را به زندگی گره نمی زد و چون به اینجا می رسید دیگر کارش ساخته بود.»

نه فرانکل تنها «روان درمانگر هستی گرا» ست و نه لوگوتراپی تنها روش «هستی درمانی» ولی به قول آلپورت به این دلیل صرف فرانکل شنیدن دارد که: مفاهیم او در کوره تجربیات سفت آبدیده شده.

فرانکل نه روانکاو فروید را انکار می کند و نه با سایر روانپزشکان و روانشناسان هستی گرا سر ستیز دارد. بلکه او کار خود را کوششی صادقانه در شناخت همه جانبه تر انسان و مشکلات او معرفی می کند و ادعایی بیش از این ندارد. فرانکل دانشجویان را نیز نسبت به فطر گرایش متعصبانه به هر مکتب و روش هشدار می دهد که ذکر این نکته به وسیله مترجم، وظیفه شاگردی او و ادای حق استادی دکتر فرانکل است.

ما ندارد که در این پیش گفتار به شرح روش «لوگوترایی» و مبانی فکری و فلسفی دکتر فرانکل بپردازیم. چه! این کار به سادگی و با مهارت و شیوه ای گیرا توسط خود نویسنده در این کتاب انجام گرفته است. ولی اشاره کوتاهی به «هستی درمانی» یا «روان درمانی هستی گرایی» به ویژه برای علاقمندان و پژوهشگران مطالعات بیشتر در این زمینه ها، بی مورد به نظر نمی رسد.

مطالعه و شناخت انسان بدان گونه که در دنیای خویش وجود دارد، گرایشی است نوین که وسیله عده ای از متفحصان روانشناسی و روانپزشکی مورد توجه قرار گرفته است.

هستی گرایی که به طبیعت و ماهیت ویژه فرد و تجربیات آنی وی توجه دارد از برداشت کرکارد از بشر نشأت گرفته است و نقش اندیشمندانی چون، جاسپر، هیدگر، سارتر، مارسل، بردیف، تیلیچ، بینزوانگر، آلن برگر، سونمان و به فصوص رولومی را در توسعه و پیشبرد این مکتب فکری و عملی می بایست واجد اهمیت دانست.

رولومی «هستی گرایی» را به عنوان کوششی توصیف می کند که سعی بر آن داشته تا شکاف بین شفق و نمود را که تفکر و علم مغرب زمین اندکی پس از رنسانس گرفتار آن گشته، پر کند. وی ایجاد مرزی را بین «ذهن» و «عین» ناممکن می بیند و می گوید:

«بشر شناسنده و بیننده هرگز نمی تواند از موضعی که می شناسد و مشاهده می کند جدا باشد. بشر در دنیایی قرار دارد که خود قسمتی از آنست».

اگرچه انشعابات متعددی در «هستی گرایی» مشاهده می شود، ولی در پاره ای اصول هستی گرایان اتفاق نظر دارند که از آن جمله است:

1- آنها وجود آگاهی در انسان را باور دارند و وجه تمایز او را با سایر میوانات در این «هستی» تواف

با آگاهی و وقوف از «بودن» خویش می دانند. با همین آگاهی است که انسان موجودی می

شود که هم توانایی اخذ تصمیم و هم قبول مسئولیت دارد.

2- هستی گرایان معتقدند که بشر یک ذات ثابت و «ایستا» نیست بلکه او پیوسته در حال تغییر و تحول و «شدن» است. او با شرکت فعالانه خود در دنیای پدیده ها و واقعیت ها و تبادل مستمر با دیگران در حال «شدن» و «فودشکوفایی» است. از اینروست که هستی گرایان انسان را مومودی غیرقابل پیش بینی در قالب شرایط و ممرکهای ممیطی می دانند. آزادی انتخاب از ویژگیهای انسان است.

3- بشر قابلیت و شایستگی آنرا دارد که از مصار موقعیت های گذشته و حال پا فرا نهاده به خود شکوفایی و تمقق استعدادهای درونی خویش بپردازد.

4- بشر آگاه است که سرانجام روزی می رسد که او دیگر نخواهد بود. هستی، خود را به واقعیت نیستی اشاره می دهد و معنای هستی در واقعیت عدم متبلور می شود. به عقیده فرانکل اصل نبودن و میرندگی واقعیت بودن و زندگی را تومیه می کند.

این تهدید و تشویق «نیستی» منشأ اضطرابها و نگرانیها، فصوصمت ها و پرفاشگری است. که چون در همگان مشاهده می گردد، باید بهنجار تلقی شود. این اضطراب و تشویش که «اضطراب هستی» نامیده می شود از ویژگیهای «بودن» و «شدن» است.

5- وجه تمایز انسان عصر جدید چه بهنجار و عادی و چه روان نژند و نابهنجار، در جدایی و بیگانگی از خود و جهان پیرامون خویش است. روانشناسان هستی گرا دیگر به شناخت نشانه های مرضی و پاتولوژیک، آنگونه که فروید و پیروانش تومیه داشتند، علاقه ای نشان نمی دهند. بلکه تلاش و نیروی خود را متوجه شناخت، شکوه هایی نظیر احساس تنهایی و انزوا، سرگردانی و بلاتکلیفی، احساس پوچی و بیهودگی و بالاخره از خود بیگانگی که علت مراجعه اکثر بیماران نزد آنهاست، می کنند. به گفته فرانکل امروزه بیماران غالباً از بی معنایی و پوچی و بی هدفی زندگی شکایت

دارند و در این «فلا هستی» است که فستگی ها، بی مالی ها، افسردگی ها، ناامیدی ها و بی قراری ها ظاهر می شوند. این پدیده کاملاً طبیعی و فرایند زندگی عصر جدید است.

6- روان‌درمانگران هستی‌گرا سه مفهوم بنیادی زیر را که آلن برگر به آنها اشاره می‌کند، مبنای کار درمانی خود قرار می‌دهند.

a. «نوروز هستی» یا روان‌نژندی هستی که از مکتب فرانکل گرفته شده بر این باور است که روان‌نژندیهای بشری حاصل غرایز سرکوب شده و تعارضات نافودآگاه و خود تضعیف شده نیست، بلکه نیافتن معنایی در زندگی که زیستن را توجیه کند، موجب این بی‌قراریها و پریشانمالی است.

b. «رابطه درمانی» در روان‌درمانی اگزیستانسیالیستی (هستی‌درمانی) یک رابطه انتقالی و تکرار گذشته نیست. بلکه یک رودررویی و یک ارتباط و تجربه تازه است که به فرد فرصت می‌دهد به افقهای جدیدی دست یابد. در این نوع رابطه بیمار یک موضوع نیست بلکه بشری است که مشکلات و مسائل ملموسی دارد و این مسائل دشواریهای عاطفی و احساسی ویژه را موجب گشته اند.

c. «کایراس» یا لمظات احساسی که در طول هستی‌درمانی ایجاد می‌شود و طی آن بیمار آمادگی ویژه‌ای برای تغییر و درمان به دست می‌آورد. در این لمظات پیشرفت روان‌درمانی سرعت خاصی دارد و روان‌درمانگر می‌بایست از این فرصت‌ها برای یاری به بیمار استفاده کند.

به طوری که مشاهده گردید هستی‌گرایی فن و تکنیک نیست، بلکه عبارت است از یک نگرش و دید جدید برای فهم و شناخت همه جانبه تر انسان. به همین دلیل روان‌درمان‌گران هستی‌گرا تا حدود

امکان از به کار گرفتن تکنیکهای گوناگون در کار هستی درمانی فویش پرهیز می کنند و بر این باورند که به کار گرفتن تکنیکها به رابطه درمانی آسیب زده و بیمار را نگران و مضطرب می کند. ولی یک روان درمانگر هستی گرا می بایست با فنون و تکنیک های مختلف آشنایی داشته باشد تا هر کجا که به کارگرفتن آنها بتواند پیچونگی بودن بیمار را در جهان بهتر و آسان تر، روشن سازد، از آن تکنیک استفاده نماید.

در پایان این کتاب دکتر فرانکل فهرست منابع و مراجعی را که علاقمندان می توانند کنبکاوی پژوهشگرانه فویش را ارضا کنند ارائه می کند. ولی برای خواننده ای که تنها به دنبال کتب و منابع فارسی است چیز پندانی برای معرفی در دست نیست. با این حال مطالعه کتاب اصول^۱ نظری و عملی روان درمانی تالیف دکتر ولی الله افوت و کتاب روانشناسی^۲ کمال اثر «دوان شولتس» ترجمه خانم گیتی خوشدل را توصیه می کنیم.

تهران تابستان ۱۳۶۳

نهضت صالمیان (فرنودی مهر)

^۱ - اصول نظری و عملی روان درمانی - انتشارات آموزشگاه عالی خدمات اجتماعی - نوشته ولی الله اخوت . ۱۳۵۶ خورشیدی
^۲ - روان شناسی کمال (الگوهای شخصیت سالم) - انتشارات نشر نو - ترجمه گیتی خوشدل - ۱۳۶۲