

## انسان سالم و ویژگی‌های آن از دیدگاه ویکتور فرانکل

طلعت حسنی بافرانی\* / مسعود آذربایجانی\*\*

### چکیده

تحقیق حاضر با هدف نقد و بررسی دیدگاه ویکتور فرانکل، یکی از روان‌شناسان کمال در موضوع شخصیت سالم به رشته تحریر درآمده است. فرانکل در معرفی انسان سالم ابتدا از دو ظرفیت روحانی و متعالی انسان، یعنی «توانایی از خود فاصله گرفتن» و «از خود فرارفتن» سخن گفته، سپس شاخصه‌های سلامت را به میزان فعلیت بخشیدن به این ظرفیت‌ها تبیین کرده است. ویژگی‌های انسان سالم از این دیدگاه، عبارت‌اند از: آزادی و اختیار، خودآگاهی و مسئولیت‌پذیری، ارزش‌مداری (خلاقیت، عشق، رنج)، معناجویی، یکتایی و بی‌همتایی و پاسخ‌گویی به ندای وجدان. نگارنده با روش تحقیق توصیفی-تحلیلی ضمن بررسی و نقد دیدگاه فوق، به مقایسه آن با دیدگاه قرآن پرداخته و به این نتایج دست یافته که دو دیدگاه در تعریف، گستره و هدف‌گذاری «سلامت» و ساختار انسان سالم، تفاوت داشته و مواردی چون عدم توجه کافی به مبدأ و مقصد و ناتوانی در ارائه تعریفی جامع از مفاهیمی، چون خدا، جاودانگی، عمل و وجدان، از کاستی‌های نظریه فرانکل است.

کلیدواژه‌ها: فرانکل، انسان سالم، معناجویی، ندای وجدان.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مجمع علوم انسانی

t.hasani16@gmail.com

دریافت: ۱۳۸۹/۲/۳۰ - پذیرش: ۱۳۹۰/۶/۱

\* استادیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه قم.

\*\* استادیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

## مقدمه

سلامت مفهومی است که در ساده‌ترین تعریفش، به معنای سالم بودن و دور از آفت بودن بدن، اندیشه و روح است. در تعریف علمی این واژه، زمانی نظریه رایج، مدل سلامت زیست - پزشکی بود که فقط به بررسی ارگانیزم و بیولوژیک انسان می‌پرداخت، اما به تدریج با روشن شدن کاستی‌های این نگرش الگوی زیستی - روانی - اجتماعی قوت گرفت و طرفداران این الگو سلامت فرد را نتیجه تعامل عوامل زیست‌شناختی (ویروس‌ها، باکتری‌ها و ...)، روان‌شناختی (بازخوردها، باورها و رفتارها)، جامعه‌شناختی (طبقه، شغل، نژاد و ...) دانستند. امروزه وقتی در متون روان‌شناسی و دینی از انسان سالم سخن به میان می‌آید، منظور، سلامت در بعد روان‌شناختی است که البته این بعد هم نمی‌تواند بدون ارتباط با ابعاد دیگر سلامت، معرف شخصیت سالم باشد، زیرا جایگاه بحث از سلامت در بعد زیستی و اجتماعی، در قلمرو علوم دیگر است.

سلامت روان نیز از مفاهیمی است که در تبیین آن تلاش‌های فراوانی صورت گرفته و نظریه‌پردازان شخصیت هر یک به گونه‌ای از سلامت روان و معیارهای رفتار سالم و ناسالم سخن گفته‌اند. نظام‌های زیستی‌نگر، سلامت روانی را در کارکرد صحیح اندام‌ها و دستگاه عصبی بدن می‌دانند. نظام روان تحلیل‌گری، سلامت روان را در کنش موزون سه پایگاه شخصیت (نهاد، من و فرامن) می‌بیند و نظام رفتارگرا، سلامت روانی را در رفتارهای سازش یافته و آموخته شده در محیط تعریف می‌کند. انسان‌گراها سلامت روان را در ارضای نیازهای اساسی و رسیدن به مرحله خودشکوفایی و تحقق خویشتن می‌دانند.

ویکتور امیل فرانکل<sup>۱</sup> عصب‌شناس، روانپزشک و روان‌شناس وجودگرای قرن بیستم و بنیان‌گذار نظریه «تحلیل وجودی» (معنا درمانی) است که با نگرش مثبت به ماهیت سه بعدی انسان (جسم، روان و روح) و اصالت بخشیدن به بعد روحانی وی، تلاش می‌کند نظریه نوپای خود را که عملاً در سال‌های اسارتش در زندان‌های «داخائو» و «آشویتز» به آزمون گذاشته و خود نیز از آن سر بلند بیرون آمده، استحکام بخشد و با تألیف کتاب‌ها و سخنرانی‌های متعدد در دانشگاه‌های معتبر، این پیام را به گوش انسان‌ها برساند که با داشتن معنا در زندگی می‌توانند سلامت واقعی را تجربه کنند، حتی اگر در دشوارترین شرایط قرار گیرند. وی متأثر از فیلسوفان وجودی، چون کی‌یرکگارد، شوپنهاور، هایدگر و... بر این باور است که محور اصلی شخصیت انسان، روح اوست و تن و روان همچون لایه‌ای آن را

احاطه کرده‌اند. عناصر اساسی این ساحت روحانی، یعنی آزادی، معنویت و مسئولیت، راهنمای انسان به سوی سلامت و سعادت هستند. بنابراین، سخن از ماهیت انسان بدون در نظر گرفتن یک‌پارچگی و تمامیت او در سه بعد جسم، روان و روح، و سخن از سلامت انسان، بدون توجه به هسته مرکزی شخصیت (روح)، نیازها و عناصر اصلی ساحت روحانی، سخنی گراف خواهد بود.

فرانکل در بیان نیازهای متعالی روحانی، از شش نیاز اصیل انسان: پویایی اندیشه، معناجویی، تعالی خویشتن، ابدیت، دین و گروه دوستی عاطفی یاد می‌کند و چارچوب شخصیت سالم را بر پایه آن بنیان می‌نهد. شخصیتی فراسوی بهنجاری که در تلاش برای حصول به سطح پیشرفته کمال و تحقق استعدادها و وجودی خویش، حداکثر استفاده را از ویژگی‌های ماهیتی خود (آزادی، مسئولیت و معنویت) ببرد.

نوشتار حاضر درصدد پاسخ به این سؤال است که انسان سالم از دیدگاه فرانکل چه مشخصه‌ها و ویژگی‌هایی دارد؟ بدیهی است تبیین ویژگی‌های انسان سالم از این دیدگاه می‌تواند گوشه‌ای از ابهامات مربوط به سلامت روان را برطرف کرده و در کنار سایر نظریه‌های شخصیت، راه‌گشای انسان طالب سلامت در مسیر حرکت به سوی رشد و تکامل باشد و در برنامه‌ریزی‌های آموزشی و تربیتی برای پرورش انسان‌هایی متعالی نقشی مؤثر ایفا کند.

### انسان سالم و ویژگی‌هایش، از منظر فرانکل

روانشناسان کمال که اغلب خود را انسان‌گرا و حامی جنبش استعداد بشری<sup>۲</sup> می‌نامند، با نگرش انتقادی به نظریه‌های روان‌کاوی و رفتارگرایی، بر این باورند که اشکال سنتی روان‌شناسی با محدود کردن ماهیت انسان و شکل‌گیری شخصیت او در محیط یا دوران کودکی، سلامت را نداشتن بیماری عاطفی یا ارضای تمامی نیازها و سائق‌ها می‌دانند، حال آنکه انسان چیزی بیش از اینهاست. فقدان بیماری عاطفی، انسان را در سطح بهنجاری قرار می‌دهد، لکن مفهوم سلامت، فراتر از بهنجاری است. چه بسا افرادی که از زندگی در شرایط به ظاهر مطلوب و راحت، شغل مطمئن و خانواده‌ای گرم و صمیمی بهره‌مند بوده و به این معنا بهنجار هستند، اما احساس خوشبختی و رضایت‌مندی از زندگی نمی‌کنند و از نظر روانی، سالم نیستند.

فرانکل با تأسیس اصل «اراده معطوف به معنا» در برابر «اراده معطوف به لذت» فرویدی و «اراده معطوف به قدرت» آدلری، شخصیت سالم را در قالب این اصل، تبیین می‌کند. به عقیده او انسان سالم، انگیزش بنیادینی به نام «اراده معطوف به معنا» دارد. این انگیزش چنان نیرومند است که می‌تواند همه انگیزش‌های انسانی دیگر را تحت‌الشعاع قرار دهد. «اراده معطوف به معنادار بودن زندگی» شرط حیاتی سلامت روان است. در زندگی بی‌معنا، دلیلی برای ادامه زیستن باقی نمی‌ماند.

گرچه جست‌وجوی معنا، وظیفه‌ای سخت و مبارزه‌جویانه است و موجب افزایش تنش درونی می‌شود، لکن سلامت روان در گرو حد معینی از تنش است. شخص سالم همواره در حال «شدن» و تلاش برای رسیدن به اهدافی است که با آنها به زندگی‌اش معنا ببخشد. درک فاصله بین آنچه هست و آنچه باید باشد، آنچه بدان دست یافته و آنچه باید بدان دست یابد، تنشی را به او تحمیل می‌کند که نتیجه آن، تلاش و تکاپوی بیشتر و حرکت به سمت کمال است.<sup>۳</sup>

انسان سالم، انسانی است که احساس خوشبختی و رضایتمندی از زندگی دارد، اما هدف او رسیدن به خوشبختی نیست. فرانکل، خوشبختی را لذت بردن از زندگی تعریف نمی‌کند و معتقد است هدف قرار دادن لذت، به نوعی تفکر بیمارگونه است. «یک انسان بیمار، کل معنای زندگی را در لذت، و هدف همه فعالیت‌های انسان را خوشبختی می‌داند».<sup>۴</sup> نظریه نقش غالب اصل لذت در کل زندگی روانی، از اصول اساسی مکتب روان‌کاوی است. اما مکتب تحلیل وجودی بر این باور است که لذت نمی‌تواند هدف و معنای زندگی باشد و فقدان لذت، زندگی را از معنا تهی نمی‌کند.

پذیرش اصل لذت به عنوان معنای کلی زندگی، توالی فاسدی دارد که به دو مورد از آنها پرداخته می‌شود:

۱. لذت، محصول دستیابی انسان به خواسته‌ها و مطالباتش بوده و خواسته‌های انسان پایانی ندارد. او با وصول به هر لذتی، لذت فراتری را طالب است که نهایی برای آن متصور نیست. در نتیجه، او هرگز احساس رضایت از زندگی را تجربه نخواهد کرد.<sup>۲</sup> با پذیرفتن اصل لذت به عنوان هدف همه فعالیت‌های انسان، تمایزی میان افعال اخلاقی و غیر اخلاقی انسان باقی نمی‌ماند و همه اهداف، یک جهت پیدا می‌کنند. بر این اساس، فرقی نمی‌کند انسان پولش را صرف خرید غذای بیشتر و بهتر برای خودش کند یا صرف

انفاق و کمک‌رسانی به دیگران، چون در هر دو حال، پول، لذت آفرین بوده است و ارزش‌گذاری اخلاقی بین این دو عمل، تأثیری ندارد.

به این ترتیب فرانکل، معیار نهایی رشد و پرورش شخصیت سالم را «اراده معطوف به معنای زندگی» و نیاز مداوم انسان به جست‌وجوی معنا می‌داند؛ جست‌وجوی معنایی که به زندگی او منظوری ببخشد. فقدان معنا در زندگی، به نوعی بیماری روانی اندیشه‌زاد منجر می‌شود که ویژگی خاص آن، فقدان هدف در زندگی و احساس تهی بودن است؛ وضعیتی که فرانکل آن را پدیده گسترده و شناخته شده قرن بیستم دانسته و آن را «نوروز توده‌های نسل حاضر» یا «نهیلیسم»<sup>۵</sup> و «پوچ‌گرایی» می‌نامد.<sup>۶</sup> تنها راه‌حل این مشکل، یافتن معنای زندگی است و گرنه محکوم به بیماری روانی خواهیم بود. او می‌نویسد: «ظاهراً عده زیادی از ما «چرای» زندگی خود را از دست داده‌ایم و به همین سبب، تحمل «چگونه‌ی» وجودمان هر چند سرشار از وفور و رفاه باشد، دشوارتر شده است».<sup>۷</sup>

به این ترتیب، شخصیت سالم کسی است که معنایی مناسب در زندگی یافته، واکنش خویش را آزادانه برای موقعیت‌های پیش‌رو انتخاب کرده و مسئولانه نتایج اعمال و انتخاب‌های خود را می‌پذیرد. او با توجه به گذرا بودن زندگی، وقت، عمر و امکانات خود را صرف کیفیت بخشیدن به زندگی و نه کمیت آن می‌کند و با نگاهی خوش‌بینانه به آینده، اهداف و وظایف خود را طراحی می‌کند.

از نظریه معنادرمانی فرانکل ویژگی‌هایی از شخصیت سالم استخراج می‌شود که در مبحث بعدی به آن خواهیم پرداخت. اما پیش از آن، به دو توانایی خاص و منحصر به فرد انسان از نظرگاه فرانکل اشاره خواهیم کرد تا بنیان نظریه این روان‌شناس در طراحی انسان سالم روشن‌تر شود.

### توانایی‌های روحانی انسان

دو توانایی ویژه و منحصر به فرد انسان که فرانکل بارها بدان پرداخته است، عبارت‌اند از: «توانایی از خود فاصله گرفتن»<sup>۸</sup> و توانایی «از خود فرا رفتن»<sup>۹</sup> این دو قابلیت، ناشی از ظرفیت‌های روحی انسان است و در رفتار هیچ حیوانی وجود ندارد. «فراغت از خود»، یعنی از خود فاصله گرفتن به انسان این امکان را می‌دهد که در مقابل خودش یا یک موقعیت بایستد، به تجزیه و تحلیل رفتار خود پردازد و در برابر اعمالش به قضاوت

بنشیند. او می‌تواند و باید، خود را نقد کند، آزادانه عقیده‌ای را بپذیرد یا رد کند و تصمیم به انجام عملی بگیرد یا از انجام آن خودداری کند. همه اینها زمانی امکان‌پذیر است که او از بیرون به خود نگاه کند و توجه را از خویشتن بر دارد. به واسطه این قابلیت می‌تواند سرنوشت (زیست‌شناختی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی) خود را مرور کرده و از «خود»ی که به وسیله آن طراحی شده، گذر کند و فاصله بگیرد و از این طریق، معنایی برای زندگی‌اش بیابد. معنا زمانی توسط یک فرد کشف می‌شود که بر خودش تمرکز نداشته و از بیرون به خود نگاه کند. توانایی «فاصله گرفتن از خود» به انسان کمک می‌کند که از تمرکز بر خود، دست برداشته و مفهومی از خودش نداشته باشد.<sup>۱۰</sup> ظرفیت روحانی دیگری که فرانکل آن را ویژگی اساسی انسانیت معرفی می‌کند «از خود فرارفتن» است. او در این باره می‌نویسد:

با طرح «از خود فراروندگی»، این واقعیت انسان‌شناختی را متذکر می‌شوم که انسان بودن یعنی: حرکت مداوم به سوی فراتر از خود، به سوی چیزی که دقیقاً همان خود کنونی نیست. به سوی چیزی یا کسی، به سمت یک معنا که احتمالاً توسط یک فرد تحقق می‌یابد، یا به سوی یک فرد هم‌نوع که در خارج با او مواجه می‌شویم.<sup>۱۱</sup>

توجه به قابلیت «از خود فاصله گرفتن» همراه با «تعالی خویشتن»، مسیر نظریه معنادرمانی فرانکل را از رویکردهای درمانی رفتاری شناختی متمایز می‌سازد، چون به نظر وی انسان را نمی‌توان بدون در نظر گرفتن توانایی او برای رهیدن و فاصله گرفتن از خود فهمید. او انسان‌بودن را همواره «متوجه شخص یا چیز دیگری غیر از خود بودن» تعریف می‌کند که قادر است با فضیلت‌تعالی خویشتن، خود را به دست فراموشی سپرده، در دیگری وقف کرده و از این طریق، انسانیت خود را تحقق بخشد. و بنابراین، هر چه بیشتر از خود فاصله گرفته و بر خود متمرکز نباشد، انسان‌تر می‌شود.

## ویژگی‌های انسان سالم

### ۱. آزاد، مختار و گزینش‌گر

آزادی در نظریه تحلیل وجودی فرانکل، یکی از ویژگی‌های ذاتی انسان است و همین ویژگی، رفتارهای او را غیر قابل پیش‌بینی می‌سازد. گرچه بشر همواره در معرض آثار نیروهای بیرونی و درونی بسیاری قرار دارد، اما در انتخاب شیوه مقابله با این نیروها آزاد است. او آزاد است عقیده‌ای را بپذیرد یا رد کند، تصمیم به انجام عملی بگیرد یا نگیرد،

رفتار یا احساسی را انتخاب کند یا نکند، از این‌رو، شخصیت فردی او اساساً غیر قابل پیش‌بینی است و فقط شخصیت نوعی وی را می‌توان در قالب تحقیقات گسترده آماری، روی گروه نمونه وسیعی پیش‌بینی کرد.<sup>۱۲</sup>

انسان سالم، به رغم وجود محدود کننده‌های فراوان آزادی، می‌داند که هیچ چیز نمی‌تواند آزادی وی را کاملاً سلب کند. او آزاد است که از همه محدودیت‌هایی که او را احاطه کرده‌اند، همچون سکوی جهش استفاده کرده و بر آنها تعالی جوید.

فرانکل که معتقد است آزادی انسان در خلأ شکل نگرفته و بستر معنا دهنده به آزادی، همان محدودیت‌های موهبتی و محیطی است، او «سرنوشت» را مهم‌ترین عاملی که می‌تواند آزادی انسان را تحت تأثیر قرار داده و محدود کند، دانسته است. سرنوشت به سه شکل می‌تواند انسان را احاطه کند:

الف - سرنوشتی که به وسیله وضعیت فیزیکی و زیستی بر انسان نمایان می‌شود (سرنوشت زیست‌شناختی)؛<sup>۱۳</sup>

ب - سرنوشتی که محصول نگرش انسان و برآیند وضعیت زیستی و محیطی اوست (سرنوشت روان‌شناختی)؛

ج - سرنوشتی که به وسیله وضعیت محیط بیرونی و اجتماعی بر انسان نمایان می‌شود (سرنوشت جامعه‌شناختی).

انسان سالم بر همه این شرایط، فائق آمده و خود را اسیر آنها نمی‌داند. شاید پرسش برانگیزترین بخش این عقیده، رابطه سرنوشت زیست‌شناختی انسان با آزادی اراده اوست. او تا چه حد در برابر وضعیت ژنتیکی و زیستی خود آزادی عمل دارد؟ فرانکل در پاسخ به این پرسش، انسان‌های نمونه‌ای را مثال می‌زند که به تعبیر وی به توفیق «هنرمندانه» و «قهرمانانه» دست یافته‌اند. هنرمندانه از آن جهت که موفق شده‌اند ماده اولیه و مقاوم زیست‌شناختی را از طریق اراده آزاد، شکل دهند، و قهرمانانه از آن جهت که موفقیت آنان همچون قهرمانان ورزشی، حاصل کوشش‌های منظم آنهاست. آنها از ابتدا به محدودیت‌های زیست‌شناختی خود بی‌اعتنا بوده، تمام سعی خود را می‌کنند و نتیجه یک عمل را مطلق نمی‌بینند.<sup>۱۴</sup>

درباره تقدیر روان‌شناختی هم گرچه غرایز و تجارب دوران کودکی و... زمینه‌هایی برای عملکرد «من» فراهم می‌کنند، اما این «من» است که اراده کرده و تصمیم می‌گیرد. «من»

همچون قایقرانی نیست که اجازه می‌دهد باد قایق را به هر سمت که می‌خواهد براند، بلکه برعکس، هنر «من» همچون مهارت قایقرانی است که نیروی باد را به منظور راندن قایق در مسیری مشخص به کار می‌برد تا جایی که حتی قایق را برخلاف جهت باد هم پیش می‌برد.<sup>۱۵</sup> فرانکل موارد متعددی از بیماران را مثال می‌زند که با وجود بیماری روانی، همچنان امکان موضع‌گیری و تصمیم‌گیری دارند، زیرا اگر چه بیمار روان‌پریش ممکن است کارآیی خود را از دست دهد، اما شأن و مقام انسانی هنوز در او باقی است.

در خصوص با سرنوشت جامعه‌شناختی نیز، اولاً: قوانین جامعه‌شناختی، زمانی می‌توانند تأثیرگذار باشند که از منطقه آزادی فردی انسان بگذرند، از این رو، هرگز قوانینی کاملاً تعیین‌کننده نبوده و نمی‌توانند او را از آزادی اراده‌اش محروم کنند. ثانیاً: تجربه نشان داده است که همه چیز را می‌توان از یک انسان گرفت مگر یک چیز: آخرین آزادی بشر را در گزینش رفتار خود در هر شرایط موجود.<sup>۱۶</sup>

شخصیت سالم، در نهایت، خود، سرنوشت خویش را به دست می‌گیرد و با استفاده از ظرفیت‌های وجودی خود بر همه شرایط زیستی - روانی و اجتماعی غلبه می‌کند تا سرانجام به «خود فرا روندگی» خویش را تحقق بخشد. «سرنوشت» فقط زمینه‌ای برای آزمودن آزادی انسان است.

## ۲. خودآگاه و مسئولیت‌پذیر

«انسان موجودی خودآگاه و مسئول است.»<sup>۱۷</sup> در این تعریف، یکی از امتیازات مکتب درمانی تحلیل وجودی، نهفته است. در این مکتب درمانی که اصل و جوهر وجودی انسان را مسئولیت‌پذیری او می‌داند، نقطه شروع درمان نیز آگاهی دادن فرد از مسئولیتش است. هر انسانی دائماً با موقعیت‌های متفاوتی روبه‌رو می‌شود که در هر کدام از این موقعیت‌ها معنایی نهفته است. انسان سالم که گویا دومین باری است که متولد شده است، هر موقعیت از زندگی را فرصتی طلایی و بی‌نظیر می‌بیند که باید با آن دست و پنجه نرم کرده و در چالش حاصل از آن موقعیت، معنایی را محقق سازد.

به بیان دیگر، «هر وضعیت زندگی، ندایی است که نخست باید به آن گوش داد و سپس پاسخ گفت»<sup>۱۸</sup> از این رو، انسان سالم، همواره متوجه پاسخ‌گویی به هر وضعیتی است. او می‌داند که آزادی انتخاب، مسئولیت آفرین است. وقتی این توانایی و فرصت را



دارد که آزادانه‌گزينش کرده و عملی را انتخاب کند، بنابراین، در برابر آن انتخاب و نتایج حاصله از آن مسئول است.

مسئولیت اصلی انسان، شکوفایی ارزش‌هاست، حال با توجه به اینکه در هر موقعیتی ارزشی نهفته است، اگر این موقعیت از دست برود، فرصت تحقق آن ارزش نیز از دست رفته و برای همیشه تحقق ناپذیر باقی می‌ماند. بر این اساس، انسان سالم از هیچ موقعیتی نباید به سادگی گذر کند. او متوجه وظایفی است که در زندگی بر دوش او نهاده شده و هر وضعیت، بخشی از آن وظیفه برای او نمایان می‌شود.

به نظر فرانکل چنین انسانی به جای آنکه زندگی را فقط یک واقعیت بپندارد، زندگی را حکم انجام وظیفه می‌داند که از سوی قدرت و کارفرمایی برایش صادر شده است، از این رو، مسئولیت او نه فقط آگاهی از وظایف زندگی، بلکه همچون سربازی، پاسخ‌گویی به کارفرما نیز هست.<sup>۱۹</sup>

فرانکل تلویحاً نمونه‌ عینی سلامت روان را در یک انسان مذهبی معرفی کرده، می‌نویسد: «انسان مذهبی کسی است که هستی خویش را نه تنها براساس مسئولیت برای ارضای وظایف زندگی توجیه می‌کند، بلکه همچنین در برابر کارفرما هم مسئول است.»<sup>۲۰</sup> این نگرش که انسان، خود را همچون سرباز جبهه معنویت‌های روی زمین بداند، نه تنها به انفعال نمی‌انجامد، بلکه او را تا حد زیادی فعال می‌کند، زیرا او وظیفه زندگی را دستورالعملی از سوی قدرتی برتر می‌داند که با بهره‌گیری از موهبت آزادی و انتخاب، به آن دستورالعمل‌ها، پاسخ مثبت داده و فعالانه زندگی می‌کند.

آگاهی از وظایفی که برای هر کس منحصر به فرد و در حد توانایی‌های اوست، به سازگاری بیشتر انسان‌ها در تعاملات با یکدیگر نیز منجر می‌شود. اگر انسان خود را فردی آگاه و مسئول بداند، در برخورد با پدیده‌های محیطی می‌تواند راه خویش را انتخاب کرده، تعامل و تبادل سازگارانه‌تری با مسائل زندگی برقرار کند.

### ۳. ارزش مدار

باور به تفرد و یگانگی انسان‌ها در وجود، تکالیف، وظایف، مسئولیت، رنج و... این نتیجه را در پی خواهد داشت که جست‌وجوی انسان برای یافتن معنا نیز امری کاملاً شخصی و منحصر به فرد بوده و در نتیجه، معنای زندگی هر کس ویژه و یگانه خواهد بود. لکن مطالعه رفتارها و کنش‌هایی که در موقعیت‌های مشابه و یک‌سان توسط میلیون‌ها نفر،

تجربه می‌شود، وجه مشترک و معیار همگانی را به دست می‌دهد که گویا همه این کنش‌ها و واکنش‌ها در جهت آن، صورت می‌گیرد. فرانکل این معانی فراگیر و جهان شمول را به صورت «ارزش‌ها» تعریف می‌کند.<sup>۲۱</sup>

بر این اساس، «ارزش» همان «معنا» خواهد بود، اما نه معنای شخصی، بلکه مفهومی کلی و همه جایی که از معنای شخصی تجربه شده زندگی افراد متعدد، انتزاع شده و در جهان ماورای انسان ریشه دارد. هر کس می‌تواند در قالب این مفهوم کلی و با تنظیم برنامه زندگی خود بر مبنای آن، معنای جزئی‌تر و کاملاً منحصر به فرد زندگی خود را کشف کرده و از این طریق بر انسانیت خویش غنا بخشد.

«اگر معنا و ارزش‌ها چیزی جز زایش ذهنی یک فرد نبودند و ریشه در دنیایی ماوراء و مافوق انسان نداشتند، آنها هر لحظه کیفیت خواست خود را از دست می‌دادند».<sup>۲۲</sup>

فرانکل معنای کشف شده زندگی انسان را در قالب سه نظام ارزشی طبقه‌بندی کرده و به این ترتیب، معیار و راهکار مشخصی در اختیار انسان معناجو قرار می‌دهد. او می‌گوید: معنای زندگی از سه طریق محقق می‌شود و هر طریق، متناظر با یکی از ارزش‌هاست؛ بدین معنا که هر یک از این راه‌ها می‌تواند ارزشی را محقق ساخته و شکوفا کند. راه‌های تحقق معنا عبارت‌اند از:

۱- انجام کاری ارزشمند که از آن طریق «ارزش‌های خلاق» به ظهور می‌رسند؛

۲- کسب تجربه‌های والا که از آن طریق «ارزش‌های تجربی» شکوفا می‌شوند؛

۳- شیوه تحمل درد و رنج که از این طریق «ارزش‌های نگرشی» شکوفا می‌شوند.<sup>۲۳</sup>

شخصیت سالم، زندگی خود را مبتنی بر این سه نظام ارزشی، طراحی می‌کند؛ آنجا که ممکن است با انجام کاری ارزشمند، چیزی را به طبیعت عرضه می‌کند. آنگاه که لازم است تسلیم زیبایی طبیعت و هنر شده و تجارب والایی را از محیط دریافت می‌کند، و آنجا که نه فرصت خلاقیت یافت و نه امکان دریافت تجربه سرشاری از طبیعت، برترین ارزش‌های خود، یعنی ارزش‌های نگرشی را به خدمت گرفته و حتی در سخت‌ترین شرایط ممکن نیز «معنایی» در زندگی خود خواهد یافت.

بر این اساس، سه ویژگی شاخص شخصیت سالم از دیدگاه فرانکل: خلاقیت، عشق‌ورزی و تحمل درد و رنج، موضوع بحث ادامه این این نوشتار خواهد بود.

## الف) خَلَاقیت

یکی از راه‌های کشف معنای زندگی، «کار» است که از طریق آن «ارزش‌های خلاق» نمایان می‌شوند. «خلاقیت» که به نظر فرانکل در ناهشیار معنوی آدمی ریشه دارد،<sup>۲۴</sup> به معنای «افزودن چیزی به دنیا از طریق استفاده از استعدادها و ابراز خویشتن» است.<sup>۲۵</sup>

انسان خودآگاه و مسئول می‌تواند با خلق یک اثر، تولید اندیشه یا خدمت به دیگران، که لازمه آن ایثار و عرضه به جهان است، به زندگی خود معنا ببخشد.<sup>۲۶</sup> بهترین راه تحقق ارزش‌های خلاق، «کار»، و بهترین جلوه‌گاه کار، «شغل» شخصی افراد است که فرد از این طریق، رابطه یگانه و منحصر به فرد خود را با جامعه پیدا کرده، با ادای سهم خود به جامعه، احساس رضایتمندی را تجربه می‌کند.

البته فرانکل یادآور می‌شود که گرچه شغل، قلمرو احتمالی شکوفایی ارزش‌های خلاق را فراهم می‌کند، اما ممکن است لزوماً به رضایت شخصی منجر نشود و هیچ شغلی را نمی‌توان تنها راه کامیابی و موفقیت دانست.<sup>۲۷</sup> اینکه شخص فکر کند با داشتن شغلی دیگر می‌توانست خوشبخت‌تر باشد، نوعی خود فریبی یا ناشی از درک نادرست شغل است. مهم، نوع و محتوای کاری نیست که فرد انجام می‌دهد، بلکه شیوه انجام آن کار است که به زندگی معنا می‌بخشد. «کار» و «شغل» فی‌نفسه ارزشمند نبوده و به خودی خود انسان را بی‌همتا و جایگزین ناپذیر نمی‌رساند، بلکه این خود انسان است که با اتخاذ شیوه انجام کار در هر عرصه شغلی، خود را جایگزین ناپذیر می‌سازد.

گاه انجام وظایف مشخص و استاندارد تحمیل شده از بیرون (کارفرما، محیط کار و...) شغل را ملال‌آور کرده و به رضایت شخصی منجر نمی‌شود، از این‌رو، کسی که نمی‌تواند از حرفه خود ارضا شود باید در زندگی خصوصی و غیر حرفه‌ای خود در پی عواملی باشد که به زندگی او معنا بدهد.<sup>۲۸</sup>

همچنین فرانکل به آسیب‌شناسی کار پرداخته و به دو گروه از انسان‌ها که به رغم بهره‌مندی از کار مناسب نمی‌توانند نیاز معناجویی خود را ارضا کنند، اشاره می‌کند؛ گروهی که کار را ابزاری برای ثروت‌اندوزی و کسب لذت بیشتر دانسته و عده‌ای که از فشار کار و خستگی ناشی از آن، فرصتی برای لذت بردن ندارند. در هر دو مورد، کار، نه تنها سلامت روان را به همراه نخواهد داشت، بلکه به نوعی روان‌آزردگی نیز منجر می‌شود. کسانی که

فقط ثروت‌اندوزی را هدف می‌بینند، سرمایه کلان دارند، اما زندگی‌شان دیگر جهتی ندارد.<sup>۲۹</sup> آنان که تمام اوقات را بی‌وقفه به کار می‌گذرانند، برای فرار از زندگی و موقعیت‌هایی که دائماً باید با آن روبه‌رو شوند، به کار پناه برده و در این دوییدن بی‌وقفه، می‌کوشند تا از خود بگریزند و هنگامی که به کار مشغول نیستند، احساس خسران می‌کنند. این در حالی است که از نظر انسان سالم، کار نه وسیله‌ای برای رسیدن به ثروت بیشتر و نه پناهگاهی برای پرکردن اوقات و گریز از خود است، چون او لذت و رفاه را از هر طریق که باشد، مایه معنابخشی به زندگی نمی‌داند.

فرانکل «تکنولوژی» و پیشرفت‌های حاصل از آن را یکی از عوامل بی‌معنایی زندگی امروزی دانسته و معتقد است تکنولوژی، ما را از نیاز به استفاده از مهارت‌های بقا محروم ساخته و سیستمی را توسعه داده است که زنده ماندن انسان را بدون نیاز به کوششی از جانب او تضمین می‌کند.<sup>۳۰</sup> جامعه صنعتی امروزی، ما را با مسئله «فراغت ناشی از بیکاری» روبه‌رو ساخته که می‌تواند به نوعی بیماری به نام «روان‌نژندی بیکاری» منجر شود. بارزترین علامت این بیماری، «دل‌مردگی» و «احساس بی‌هودگی» است: «دل‌مردگی»، یعنی بی‌تفاوتی روز افزون و از دست دادن نیروی ابتکار و در نهایت، ناتوانی از انجام هر کاری، حتی ناتوانی در جذب و دریافت دست‌کمکی که به سوی فرد دراز شده است.<sup>۳۱</sup>

البته بیکاری، همیشه به چنین واکنش روانی منتهی نمی‌شود، زیرا آزادی معنوی همیشه این فرصت را به فرد بیکار می‌دهد که با این سرنوشت اجتماعی چگونه روبه‌رو شود. برخی با تسلیم شدن به چنین سرنوشتی، بهانه‌ای برای تمام شکست‌ها و بی‌مسئولیتی‌های خود و دیگران می‌یابند و «بیکاری» را عامل تمام بدبختی‌ها و عدم موفقیت‌ها می‌دانند. در مقابل، برخی نه تنها تحت تأثیر این سرنوشت واقع نشده، بلکه با تدابیر منطقی و قدرت تصمیم‌گیری، سرنوشت خود را شکل می‌دهند. آنان معنای زندگی را خلاصه در کار یا مزد نمی‌بینند، از این‌رو، روز تعطیل و غیر تعطیل برای آنها تفاوتی ندارد. هر وقت کار مشخصی نداشته باشند، به فعالیت دیگری مشغول می‌شوند. به این ترتیب، فرد بیکار همیشه این فرصت را دارد که تصمیم بگیرد؛ از گروه دل‌مردگان باشد یا کامیابان.<sup>۳۲</sup> به عقیده فرانکل، درمان «روان‌نژندی بیکاری» از طریق جبران اقتصادی و اجتماعی کافی نیست، زیرا بشر تنها با رفاه زندگی نمی‌کند.<sup>۳۳</sup>

#### ب. دریافت و ایثار عشق

انسان بر اساس ویژگی «تعالی خویشتن»، موجودی است از خود فرارونده که اساساً علاقمند دستیابی به فراسوی خویش است. تحقق این ویژگی روحانی چه از راه دستیابی به معنایی برای تحقق بخشیدن و چه از راه دستیابی به موجودی دیگر که با او رابطه‌ای صمیمانه برقرار کند، در بستر اجتماع امکان‌پذیر می‌شود.

معنایی از طریق ارزشهای تجربی، یعنی برداشت و دریافت (تبادل) تجربه‌های ارزشمند از رهگذر غور در زیبایی‌های عالم طبیعت، هنر، فرهنگ، روابط بین فردی و تعامل با دیگران در قالب عشق به آنها.<sup>۳۴</sup> درک زیبایی هنر و طبیعت و برقراری رابطه صمیمانه با دیگران، آنگاه که امکان تحقق ارزش‌های خلاق وجود ندارد، بهترین راه دستیابی به معنای زندگی است.

به نظر فرانکل، حتی یک لحظه اوج ارزش تجربی می‌تواند سراسر زندگی را سرشار از معنا سازد، زیرا آنچه مهم است شدت و عمق تجربه‌های لذت بخش است، نه تعداد یا مدت زمان دوام آنها.<sup>۳۵</sup> انسان از خود فرارونده، توانایی ایثار و دریافت عشق را دارد. وقتی به او محبت می‌شود؛ یعنی موجودی بی‌ظنیر و بی‌همتا است، و وقتی عاشقانه کسی را دوست دارد، او را موجودی یگانه و جایگزین ناپذیر نموده است.

فرانکل عشق را تنها راه رسیدن به اعماق وجود انسانی دیگر دانسته، می‌گوید: «عشق عبارت است از تجربه یار با تمام وحدانیت و تفرد وی».<sup>۳۶</sup> بنابراین، در یک رابطه عاشقانه، انسانی با انسان دیگر روبه‌رو می‌شود و انسانیت او را به عنوان شخصی منحصر به فرد تصدیق می‌کند.

عشق، پدیده‌ای کاملاً انسانی و متفاوت از غریزه جنسی است. آنچه در گونه‌های پست‌تر موجودات به شکل رابطه جنسی دیده می‌شود، در مرحله‌ای از بلوغ رو به تکامل به پدیده خاص انسانی به نام عشق تبدیل می‌شود<sup>۳۷</sup> که ماهیتاً با میل جنسی تفاوت دارد. معشوق در مفهوم عشق، ابزاری برای کاهش تنش جنسی نبوده و رابطه جنسی صرفاً بیان فیزیکی یک رابطه روحانی به نام عشق است. در این رابطه، معنا و مفهومی نهفته است که از طریق ایثار و دریافت عشق، کشف می‌شود.

انسان سالم می‌تواند از طریق این جنبه روحانی، یعنی عشق، نه تنها صفات فعلیت یافته وجود محبوب، بلکه ارزش‌های نهفته و بالقوه او را نیز درک کرده و او را در آگاه شدن از

استعدادهای خود و تحقق بخشیدن به آنها یاری کند. او فارغ از جنبه‌های جسمانی و روانی محبوب، به اندرون روحانی او نفوذ کرده، بر غنای ارزش‌های خویش می‌افزاید تا آنجا که می‌توان گفت که عشق فعلی متافیزیکی انجام می‌دهد.<sup>۳۸</sup> در عشق دو جانبه، هر دو موفق می‌شوند برای تحقق استعدادها بالقوه از یکدیگر کمک گرفته و به سمت کمال، حرکت کنند.

به عقیده فرانکل، عشق واقعی معطوف به چیزهایی نیست که فرد «دارد»، زیرا هستی معشوق با مرگ از بین می‌رود. ویژگی‌های جسمانی در گذر و معرض تغییر است، و ویژگی‌های روان‌شناختی نیز ناپایدار. عشق واقعی متوجه چیزی است که فرد، «هست» و «باید باشد». چنین عشقی آن قدر کم به جسم معشوق توجه دارد که به راحتی می‌تواند در فقدان او هم دوام بیاورد. ظاهر جسمانی، فقط نمادی بیرونی برای بیان اندرون منحصر به فرد معشوق است.<sup>۳۹</sup>

عشق حقیقی، یعنی برقرار کردن رابطه روحانی با وجود شخص دیگر که در این ارتباط روحانی، او را نه تنها آن گونه که هست، بلکه آن گونه که می‌تواند باشد و خواهد بود، می‌نگرد و از این رهگذر توانایی‌ها و ارزش‌های نهفته معشوق را درک می‌کند.

ویژگی‌ها و آثار عشق راستین از دیدگاه فرانکل عبارت‌اند از:

- ۱- اعجاز عشق، توانایی پذیرش تمام و کمال ارزش‌ها را می‌افزاید، از این رو، عشق واقعی انسان را کور نمی‌کند، بلکه بینا و توانا می‌سازد تا ارزش‌ها را بهتر ببیند.<sup>۴۰</sup>
- ۲- عشق حقیقی قابل انتقال نیست، زیرا هدف اصیل شخص عاشق، وجود روحانی معشوق است که همواره جایگزین ناپذیر و بی‌همتا است.
- ۳- عشق حقیقی، خود ضامن بقا، پایداری و ابدیت خویش بوده، «وفاداری» از لوازم آن است.<sup>۴۱</sup>
- ۴- چنین عشقی عامل تعیین کننده در روابط تک همسری<sup>۴۲</sup> و بالطبع پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی و اقتصادی<sup>۴۳</sup> ناشی از آن است.
- ۵- عشق راستین، وابسته به وجود فیزیکی معشوق نبوده، بلکه معنای ژرف خود را در وجود معنوی شخص می‌یابد، از این رو، در فقدان معشوق هم دوام می‌آورد.<sup>۴۴</sup>
- ۶- عشق، مستقل از جسم است و رابطه جسمانی، روش تجلی رابطه روحانی است. پس همان‌طور که جسم برای عاشق، تجلی وجود روحانی معشوق است، رابطه جنسی نیز تجلی نیت روحانی اوست.<sup>۴۵</sup>

گرچه توانایی عشق‌ورزی از ویژگی‌های مهم انسان سالم است، لکن معنای زندگی منحصر در داشتن یا نداشتن تجربه موفق عشق نیست. بنابراین، فردی که امکان چنین تجربه‌ای را نداشته هنوز هم قادر است زندگی‌اش را به شکل معناداری پیش ببرد. مهم آن است که فرصت‌های تحقق ارزش‌ها را غنیمت شمارد. آنگاه که امکان دست‌یابی به ارزش‌های خلاق یا ارزش‌های تجربی نباشد، باید ارزش‌های نگرشی جایگزین شود.

#### ج. تحمل خردمندانه رنج

یکی از ویژگی‌های برجسته انسان سالم، خلق ارزش‌های نگرشی در موقعیت‌های رنج‌آور و ملال‌انگیز بر پایه خردمندی و اندیشه‌ورزی است.

بعد خردمندی انسان که از امتیازات اساسی و اختصاصی اوست، نیازمند تبیین و توضیح نیست. اما اینکه چگونه «رنج» کشیدن می‌تواند از خصایص منحصر به فرد انسانی و موجب رشد و تعالی او گردد، مقالی است که فرانکل در کتاب‌هایش به تفصیل از آن سخن گفته است. قبل از هر چیز، لازم است به تعریف وی از «رنج» و خصوصیات «رنج با معنا» پردازیم. از نظر فرانکل، «رنج یعنی مواجهه با وضعیتی اجتناب‌ناپذیر یا سرنوشتی تغییرناپذیر».<sup>۴۶</sup>

انسان در مواجهه با سرنوشت، کاملاً آزاد است؛ یا باید آن را شکل دهد یا تغییر دهد و یا اگر توانایی شکل‌دهی و تغییر را نداشته باشد، باید شجاعانه آن را تحمل کند.

سرنوشت، گاهی اجتناب‌ناپذیر است، گاه اجتناب‌ناپذیر. سرنوشت اجتناب‌ناپذیر نیز یا اجتناب‌ناپذیر و سرزنش‌پذیر است، یا اجتناب‌ناپذیر و ناگزیر. جولانگاه نظریه فرانکل در موضوع «رنج»، سرنوشتی است که نه می‌توان آن را تغییر داد و نه راه‌گزینی از آن است. رنجی که نتیجه سوء تدبیر یا محصول انتخاب‌های شخصی انسان نیست، این رنج با «خود آزاری»، یعنی پذیرش رنج غیر ضروری،<sup>۴۷</sup> متفاوت است. «رنج غیر ضروری»، یعنی موقعیت‌های ملال‌آور که نتیجه انتخاب خود انسان است و امکان تغییر یا محو آن موقعیت وجود داشته، لکن فرد از چنین امکانی استفاده نمی‌کند و خود را به تحمل رنج حاصل از آن، وادار می‌کند. فرانکل «رنج انتخاب شده» را نوعی خودآزاری بیمارگونه می‌داند تا یک تحمل فهرمانانه.<sup>۴۸</sup> آنچه اهمیت دارد، اجتناب‌ناپذیری و گریزناپذیری سرنوشتی است که فرد به آن گردن می‌نهد. شخصیت سالم با توجه به این پند حکیمانه که «زندگی چیزی

نیست جز فرصت برای چیزی»<sup>۴۹</sup> رنج را، چون وظیفه‌ای ویژه و خاص می‌پذیرد و نه تنها به آن پشت نمی‌کند، بلکه از فرصت‌های پنهانی نهفته در آن نیز برای کمال استفاده می‌کند. فرانکل نه تنها رنج‌کشیدن را وظیفه می‌داند، بلکه آن را عنصری حفاظت‌کننده در برابر کسالت و بی‌تفاوتی دانسته، معتقد است که رنج بردن، انسان را به تکاپو می‌اندازد و موجب رشد و پختگی او می‌شود.<sup>۵۰</sup> تاب آوردن و تحمل کردن چنین موقعیتی، آنگاه معنا می‌یابد که شخص را به وضعیت بهتری ارتقا داده تا به «تغییر خود» مبادرت ورزد.<sup>۵۱</sup> «تغییر خود»، یعنی رشد و فرا رفتن شخص به ورای آنچه که هست.

فرانکل فرایند «تغییر خود» را این‌گونه بیان می‌کند: در رنج بردن از چیزی برای دور شدن از آن، ما به سمت درون خود حرکت کرده، به طوری که میان شخصیت خود و آن چیز، فاصله ایجاد می‌کنیم. تا زمانی که از وجود این موقعیت، رنج می‌کشیم، در حالت تنش بین آنچه هست و آنچه باید باشد به سر می‌بریم. در این حالت می‌توانیم درباره آرمان‌هایمان به خیال‌پردازی ادامه داده و به کمال‌طلبی خود توجه کنیم. رنج‌بردن، تنشی مؤثر و تحولی عمیق ایجاد می‌کند که در آن انسان به آگاهی عاطفی از آنچه نباید باشد، دست می‌یابد.<sup>۵۲</sup>

«تغییر خود» از طریق تغییر شیوه نگرش و طرز برخورد او با مشکلات و تحمل مصائب، حاصل می‌شود. انسان سالم که انگیزه و هدف اصلی زندگی را رسیدن به تعادل، کسب لذت یا گریز از درد ندانسته و در جست‌وجوی معنای زندگی است، «معنایابی» را هدف اساسی حیات انسانی خود می‌داند، حتی اگر آن معنا را بتوان در درد و رنج یافت. در آن صورت، تمام رنج‌ها را با اشتیاق تحمل می‌کند، چرا که معتقد است در هر یک از موقعیت‌ها و تجربه‌های تلخ، فرصتی برای اثبات شایستگی و مقاومت فرد نهفته است. نوع پذیرش رنج و تحمل آن، می‌تواند حاکی از عظمت درونی انسان باشد. آنچه در سخت‌ترین شرایط، انسان را تغییر می‌دهد، تصمیم و خواست درونی اوست نه شرایط پیرامونی.<sup>۵۳</sup>

فرانکل با بیان تجربیات اسارت و زندگی اردوگاهی، به دو گروه عمده از انسان‌ها اشاره می‌کند. برخی در کوران تلخ و شیرین شرایط زندگی با فراموش کردن عظمت بشری خود، در زمره حیوانات در آمده و برای رهایی از رنج طاقت‌فرسا دست به هر عملی می‌زنند. و



عده‌ای نیز با حفظ جایگاه والای انسانی و عظمت روحی خود، از این فرصت و ارزش اخلاقی نهفته در آن سود برده، خویشتن خویش را تعالی بخشیده و نشان می‌دهند که هرگز نمی‌توان آخرین آزادی را از دست داد. همین‌گزینه‌هاست که مشخص می‌کند او ارزش رنج‌هایش را داشته یا خیر. گرچه ناچاریم بپذیریم شمار این گروه که شایستگی رسیدن به معیارهای والای اخلاقی را دارند، انگشت شمار است.<sup>۴</sup> کسانی که بتوانند رنج و سختی اوضاع ناامیدکننده را با تغییر نگرش‌های خود به دستاورد و موقعیتی تبدیل کنند و در شیرینی و شکوه حاصل از آن معنایی بیابند بسیار اندک، اما بسیار ارزشمند هستند.

نکته قابل توجه دیگر در نظریه فرانکل، نگاه وی به آثار مثبت و خوشایند رنج، نه فقط در جهان انسانی، بلکه در دنیایی ماورای آن است. وی معتقد است که تحمل قهرمانانه رنج و کشف معنای آن، ویژگی خاص جهان انسان‌هاست، و چون این جهان نمی‌تواند غایت و نهایت تکامل جهان هستی باشد، پس ممکن است بپذیریم دنیای ماورای جهان انسانی وجود داشته باشد که انسان‌ها پاسخ نهایی رنج‌های بشری خود را در آن خواهند یافت.<sup>۵</sup>

#### ۴. معناجویی

چالش و تردید در مفهوم هستی و ارزش زیستن، ویژگی خاص انسان و از موارد متمایز وجودی انسان با سایر حیوانات است. «معناجویی»، یعنی درگیری ذهنی با این سؤال‌ها: از کجا آمده‌ام، چرا آمده‌ام، به کجا و چرا می‌روم؟ و معنایی، یعنی پی بردن به راز سر به مهر معنا و مفهوم زندگی.

نقطه محوری در نظریه فرانکل، «معناجویی» یا «خود پیامبری»<sup>۶</sup> است که دیگر روان‌شناسان کمتر به آن توجه کرده‌اند. «معنا» یک واقعیت است نه فقط (نوعی نگرش)؛ واقعیتی که همواره خود را در شکل موقعیتی مشخص و حقیقی نمودار می‌سازد. هر موقعیت، امکانی را در خود نهفته دارد. «کشف معنا»، یعنی آگاهی ناگهانی از یک امکان در زمینه واقعیت.<sup>۷</sup>

انسان سالم از هر امکان و فرصت فراهم شده و از راه‌های متعدد برای دستیابی به معنای مورد نظر استفاده می‌کند. این مهم نیست از چه راهی و با در نظر گرفتن کدامیک از ارزش‌های سه‌گانه (خلّاق، تجربی و نگرشی) به معنا دست یافته، بلکه آنچه اهمیت دارد این است که انسان سالم با کشف مفهوم زندگی خود، به آرامش و سازگاری عاطفی می‌رسد. «داشتن معنا نه فقط برای موفقیت و شادکامی که برای بقا لازم است».<sup>۸</sup>

انسان سالم، وجود خود، لحظه‌ها و فرصت‌ها را به رسمیت شناخته، بر این عقیده است که هیچ چیزی بیهوده آفریده نشده و هر یک از موقعیت‌ها، همچون صدفی، مرواریدهای ارزشمندی را برای به کمال رساندن انسان در بر دارند.

فرجام‌پذیری و گذرا بودن موقعیت‌ها معنای مسئولیت شخصی را ملموس‌تر می‌کند. چون همه چیز گذرا است، خود را مسئول ماندگار کردن آنها می‌داند، از این‌رو، محقق ساختن ارزش‌ها و به فعلیت در آوردن آنها، امکانات موجود را به واقعیتی تبدیل می‌کند که دیگر گذرا نبوده و همواره ماندگار خواهد شد.<sup>۵۹</sup> مسئولیت انسان سالم، تبدیل موقعیت‌ها به واقعیت‌های ماندگار است. به این ترتیب، او با انجام مسئولیت خود و معنا بخشیدن به زندگی، ضمن اینکه می‌پندارد عمری طولانی دارد، آماده اعلام زنگ پایان وقت و فراخوانده‌شدن است.<sup>۶۰</sup> و از آنجا که می‌داند به میزانی که هر یک از نیازهای روحانی خود را به خوبی ارضا کرده باشد، روح را جاودانه ساخته است، پس زندگی، حتی تا آخرین لحظات عمر، برای او با معنا خواهد بود.

معنای زندگی، یک مفهوم انتزاعی عام یا یک امر مشخص و استاندارد شده‌ای نیست. معنای زندگی هر کس، یعنی رسالت و وظیفه مخصوصی که در زندگی دارد؛ وظیفه‌ای که در حد توانایی‌های او معین شده است.<sup>۶۱</sup> بر این اساس، همانطور که وظایف زندگی هر فرد کاملاً ملموس، عینی و منحصر به فرد می‌باشد، معنای زندگی او نیز واقعی، ملموس و ویژه است.

هرگز نمی‌توان گفت بهترین معنا در زندگی چیست. همانطور که بهترین حرکت در بازی شطرنج، حرکت در محدوده توانایی خود (حالات درونی فرد) و محدوده قدرت رقیب (شرایط بیرونی) است، شخص نیز بهترین معنا را وقتی به دست آورده که بفهمد بهترین کار ممکن را در هر موقعیتی انجام داده است.<sup>۶۲</sup>

شخصیت سالم، کمبودهای زیستی و محدودیت‌های اجتماع را مانع معنایابی ندانسته و بر آنها تمرکز نمی‌کند. به عقیده فرانکل، معنای زندگی، مشروط و مقید به هیچ چیزی نیست. شرایط درونی و بیرونی (سن، هوش، تحصیلات، نوع شخصیت، اقتصاد، فرهنگ، مذهب و...) در تسهیل یا دشواری دسترسی به معنا موثرند، اما وجود یا عدم معنا هیچ ارتباطی با شرایط ندارد.<sup>۶۳</sup>

ناامیدی در کشف و دسترسی به معنا، زمینه بروز نوعی بیماری به نام «روان نژندی وجودی» یا «خلأ وجودی» را فراهم می‌کند<sup>۶۴</sup> که نشانه اصلی آن، احساس بیهودگی، پوچی و بی‌هدفی است. به نظر فرانکل، تنها راه درمان این بیماری، معنادرمانی است. معنادرمانی به انسانی که مسئولیت خود را در زندگی نشناخته، می‌آموزد که زندگی نه تنها یک وظیفه، بلکه حکم است؛<sup>۶۵</sup> حکمی که توسط یک کارفرمای مقتدر صادر شده و وظیفه هر شخص را تعیین کرده است. حال تکلیف چنین شخصی یافتن راهی برای انجام صحیح وظیفه و کشف معنا و مفهوم منحصر به فرد زندگی خویش است. «هر چه انسان بیشتر به وظیفه کیفیت زندگی بیاویزد، زندگی به نظرش با معناتر خواهد شد».<sup>۶۶</sup>

##### ۵. یکتایی و بی‌همتایی (تفرد و جایگزین ناپذیری)

تأکید بر فردیت و رشد و تحول شخصی از ویژگیهای نگرش وجودی است. هر انسانی به نوعی ناقص است، زیرا هیچ کس از همه استعدادها بهره‌مند نیست. کاستی‌های وجود آدمی، او را یگانه و جایگزین ناپذیر می‌سازد. اگر تمام انسان‌ها کامل و بی‌نقص بودند می‌توانستیم شخصی را جایگزین شخصی دیگر کنیم. بنابراین، هر انسان موجودی یکتا و یگانه است؛ یعنی متفاوت از دیگران.<sup>۶۷</sup>

تفرد وجودی، مسئولیت‌آفرین است؛ مسئولیت در برابر زندگی و وظایف خاصی که برای او تعیین شده است. مسئولیت او، یعنی مسئولیت شخصی علاوه بر مسئولیت وضعیت. او در انجام وظیفه و رسالت خود، جانشینی ندارد و زندگی هم قابل برگشت نیست، از این رو، مسئولیت او کاملاً ویژه و منحصر به فرد است و فرصتی که برای انجام آن دارد، بی‌همتا است.

درک صحیح از تفرد وجودی، یگانگی مسئولیت، موقعیت، وظیفه، بی‌همتایی در سرنوشت و توجه به فرجام پذیر بودن زندگی، معنایابی انسان سالم را تسهیل می‌کند. موقعیت‌ها گذرا، اما فرصت‌های بی‌ظنیری هستند که معنایی را در خود نهفته دارند. شیوه پاسخ‌گویی به هر وضعیتی، معنای منحصر به فرد آن را آشکار می‌سازد. شخصیت سالم، خود را در محدوده سرنوشت، گرفتار نمی‌بیند. او حتی در برابر سرنوشت نیز جایگزین ناپذیر است، چون می‌داند که سرنوشت او تکرار نمی‌شود، هیچ کس دیگر هم توانایی‌های او را ندارد و به خود او هم این توانایی‌ها دوباره داده نمی‌شود،<sup>۶۹</sup> از این رو، می‌کوشد خودش بهترین روش رویارویی با سرنوشت را برگزیند.

او از طریق درک تفرد و ناپایداری فرصت‌ها و موقعیت‌های زندگی، تلاش می‌کند با مصرف خردمندانه زمان، وظایف خاص خود را که در محدوده توانایی‌های اوست، بشناسد و در به انجام رساندن آنها هیچ فرصتی را از دست ندهد، هر چند ممکن است کارش ناتمام بماند.

از نظر انسان سالم، پایان یافتن فرصت پیش از پایان کار، از ارزش آن نمی‌کاهد، چون معیار سنجش معنادار بودن زندگی، کیفیت آن است نه کمیت.<sup>۷۰</sup> بنابراین، مبنای قضاوت در مورد زندگی، نه طول زمان، بلکه غنی بودن آن است. زندگی کوتاه و قهرمانانه یک جوان، بامعناتر از زندگی طولانی و بدون کیفیت شخص دیگر است. «گاه این زندگی‌های ناتمام از زیباترین سمفونی‌ها به شمار می‌روند».<sup>۷۱</sup>

### ع. پاسخ‌گویی به ندای وجدان

بر اساس نظریه ساختار سه بعدی وجود انسان، «وجدان» یکی از بخش‌های اصلی ناهشیار معنوی و در واقع، هسته وجودی آدمی است که او را در پاسخ به پرسش‌های زندگی و پذیرش مسئولیت آن راهنمایی می‌کند.<sup>۷۲</sup> وجدان، مرکز هدایت‌کننده شخص در معنایابی است.

در هر موقعیتی آنچه وجدان می‌گوید (ندای وجدان) صحیح‌ترین پاسخ به آن موقعیت است. پاسخ‌های وجدان که در اعماق ناهشیار آدمی ریشه دارند، پاسخ‌هایی شهودی و غیرمعمول هستند، زیرا فرایند تفکر منطقی را طی نمی‌کنند.<sup>۷۳</sup> محتوای وجدان، ممکناتی است که «باید واقع شوند»، اما در حال حاضر به مرحله فعلیت و قطعیت در نیامده‌اند، از این رو ناخودآگاه هستند و باید از طریق شهود و مکاشفه به آن تحقق بخشیده و آن را به واقعیت تبدیل کرد، از این‌رو، فرانکل معتقد است که وجدان، امری غیر معمول و کاملاً ناآگاهانه است. و از این جهت، شبیه «عشق» است، زیرا عشق نیز ادراک شهودی و مستقیم از ظرفیت‌های نهفته در معشوق است که باید به فعلیت برسند. همچنین از آنجا که عشق، ناظر به قابلیت‌های نهفته و منحصر به فرد معشوق است، هدف وجدان نیز امکانات بالقوه و بی‌ظنیری است که در هر موقعیت وجود دارد. وجدان با درک شهودی خود، این امکانات را کشف کرده به واقعیت مبدل می‌سازد.

از آنجا که هر موقعیتی برای انسان، فرصتی است منحصر به فرد و بی‌ظنیر، متعلق دریافت وجدانی نیز امری است کاملاً شخصی، ملموس و بی‌همتا. از این‌رو، زندگی کردن

طبق وجدان معنای زندگی در یک سطح کاملاً فردی و آگاه از واقعیت کامل هر وضعیتی است.

فرانکل وجدان را واقعیتی روان‌شناختی مطرح می‌کند، اما از نظرگاهی کاملاً متفاوت با نظریه روان‌کاوی. به عقیده وی تقلیل وجدان به فرمان و تعبیر از آن به عنوان تصویری از پدر درونی شده، به نادیده شدن کیفیت ویژه و متعالی وجدان منجر می‌شود. این بخش اساسی ناهشیار روحانی (معنوی) انسان، نه تنها یک واقعیت روان‌شناختی، بلکه بیانگر ارتباط او با منبعی متعالی است. همه انسان‌ها ذاتاً رابطه‌ای پنهانی با موجودی متعالی دارند. وجدان بخشی از کل این موجود متعالی است که وارد محدوده روان‌شناختی فرد شده است. به عبارت دیگر، وجدان، واسطه‌ای میان انسان و عامل ماورایی است که به او ندا می‌دهد. بنابراین چون وجدان، ندای متعالی است پس خودش هم کیفیتی متعالی دارد. فهم ویژگی تعالی وجدان بدون داشتن ادراک صحیحی از منشأ متعالی آن امکان‌پذیر نیست. فرانکل در تبیین این مسئله، وجدان را به ناف انسان تشبیه می‌کند که اگر به تنهایی و جداگانه مطالعه شود به نظر بی‌معنا می‌رسد، اما با مراجعه به نقش آن در فرآیند تولد و تاریخچه پیش از آن، مفهوم و ارزش این عضو در خارج از بدن فرد، یعنی «مادر» روشن می‌شود. وجدان نیز در ارتباط با منشأ متعالی خودش قابل درک خواهد بود.

فرانکل وجود و حضور وجدان و ارتباط آن با منشأ ماورایی انسانی را امری وجودی و مسلم در نظر می‌گیرد، اما توضیح و تبیین کیفیت این منشأ متعالی را خارج از حوزه روان‌شناسی و به مباحث هستی‌شناسی و الهیات مربوط می‌داند، در عین حال، اجمالاً اشاره دارد که می‌توان چنین مرجع مختاری را «خدا» نامید.<sup>۷۴</sup>

انسان آزاد است و می‌تواند ماهیت خود را همان‌گونه که می‌خواهد، شکل دهد. اما خلق استانداردهای لازم برای این طراحی و انتخاب خود، خارج از حوزه قدرت اوست. او نمی‌تواند خود، قانون‌گذار خویش بوده و قانونی قاطع و جازم صادر نماید، زیرا صدور حکم مطلق فقط از موجود مطلق امکان‌پذیر است. این موجود مطلق و منبع تعالی که هم قانون‌گذار است و هم مرجع پاسخ‌گویی، در بیرون از وجود انسان قرار دارد و از طریق وجدان با او در ارتباط است.

همه انسان‌ها، اعم از مذهبی و غیر مذهبی، حضور وجدان را در خود می‌یابند و براساس آن به مسئول بودن خود پی می‌برند. اما این مسئله که منشأ وجدان چیست و

انسان در برابر چه چیز یا چه کسی پاسخ‌گوست، پرسشی است که فقط ذهن انسان سالم را به خود مشغول می‌دارد؛ انسانی که کیفیت متعالی وجدان را به رسمیت شناخته و خود را در برابر منشأ متعالی آن مسئول می‌بیند.

به نظر می‌رسد فرانکل، مذهبی بودن را یکی از فاکتورهای مهم در سلامت روان می‌داند. گرچه وی تصریح به این مطلب نکرده است، لکن تلویحاً توجه انسان به خاستگاه متعالی خود و پاسخ‌گویی به ندای وجدان را از ویژگی‌های انسان مذهبی مطرح می‌کند؛ انسانی که با درک صحیح از ارتباط خود با منبعی متعالی، پاسخ‌گوی مسئولیت خویش در برابر آن مرجع ماورایی است.

انسان غیر مذهبی، ندای وجدان را ندایی از درون ذات خود دانسته و خودش را فقط در برابر وجدان مسئول می‌بیند. به نظر او وجدان، آخرین مرجع پاسخ‌گویی است. گویا او برای یافتن معنای نهایی زندگی هنوز به بالاترین قله نرسیده و در جایی ماقبل آخر (قبل از قله) توقف کرده است.<sup>۷۵</sup> اما انسان سالم، وجدان را مرحله‌ای ماقبل آخر دانسته و خود را در برابر خاستگاه متعالی وجدان، مسئول می‌بیند، در عین حال به تصمیم دیگران برای انتخاب رسیدن به این قله یا متوقف ماندن قبل از آن، احترام می‌گذارد چون به آزادی بشر اعتقادی راسخ دارد.

## نقد و بررسی

### ۱. ملاحظات در اندیشه‌های فرانکل در تعریف سلامت

امروزه روان‌شناسان، کمال هنجار بودن و فاقد علائم بیماری بودن را برای داشتن زندگی سالم کافی نمی‌دانند. چه بسا افرادی که علائم بیماری ندارند و در شرایطی به ظاهر مطلوب و آرمانی زندگی می‌کنند، اما احساس رضایت از زندگی نداشته و احساس پوچی و بیهودگی می‌کنند. پس سلامت، مفهومی فراتر از بهنجاری و به معنای تلاش برای رسیدن به سطح پیشرفته کمال است. گرچه این نگرش، فرآیند رو به رشدی را در علم روان‌شناسی و به خصوص روان‌درمانی نشان می‌دهد، لکن هنوز فاصله زیادی با نگرش قرآنی دارد. قرآن سلامت را در دو بعد ایجابی و سلبی تعریف می‌کند؛ یعنی پیراستگی از مجموعه‌ای از امراض و آفات روحانی و آراستگی به منظومه‌ای از خصایص انسانی که او را از سایر مخلوقات متمایز ساخته و موجب برتری و فضیلت انسان بر همه موجودات می‌شود.

تفاوت دیگر در تعیین گستره سلامت است. تقریباً همه نظریه‌های سلامت و کمال در علم روان‌شناسی معاصر (از جمله ویکتور فرانکل) قلمرو سلامتی را فقط به همین دنیا محدود می‌کنند، اما نگرش قرآنی، سلامت را با در نظر گرفتن جاودانگی انسان تبیین می‌کند، زیرا برای زندگی انسان قلمرویی وسیع‌تر و عمیق‌تر می‌بیند. در این نگرش، نوعی تنیدگی و پیوند ناگسستنی میان دنیا و آخرت دیده می‌شود و همواره دنیا به عنوان کشتزاری برای آخرت دیده شده که با کاشت محصولات خوب و گذر از آن می‌توان به برداشتی مطلوب و رو به مقصد رسید، از این رو، ترک دنیا برای آخرت<sup>۶</sup> و ترک آخرت برای دنیا هر دو رفتار ناهنجار شمرده می‌شوند. همچنین در مکتب اسلام، سعادت و سلامت در قالب هدف اصلی خلقت، یعنی «قرب الی الله» تعریف می‌شود، بنابراین هر نگرش، گرایش یا رفتاری که در جهت شکوفایی فطرت و منطبق با هدف آفرینش انسان باشد و حرکت او را در این مسیر تسهیل کرده یا تسریع بخشد، سهمی از سلامت را به همراه خواهد داشت.

به این ترتیب، سلامت و مرض، دو مفهوم تشکیکی خواهند بود که درجات و مراتبی دارند. براین اساس، ممکن است انسانی به مراتبی از سلامت روحانی دست یابد، اما نشانگانی از بیماری هم در او دیده شود. بنا بر آنچه گفته شد، دیدگاه قرآن درباره سلامت روان، دست کم از سه جهت با یافته‌های روان‌شناسان تفاوت اساسی دارد: الف - در تعریف سلامت، ب - در گستره سلامت، ج - در هدف‌گذاری سلامت.

## ۲- در ساختار انسان سالم

آنچه فرانکل به عنوان یکی از روان‌شناسان کمال در تبیین ساختار انسان سالم مطرح می‌کند، صرف‌نظر از نقایص و کاستی‌های آن، فی الجمله مورد تأیید دین اسلام است. خصوصیات چون آزادی، اختیار، مسئولیت‌پذیری، ارزش‌مداری، معناجویی، پاسخ‌گویی به ندای وجدان و... در آموزه‌های قرآنی به روشنی مطرح شده است، لکن تفاوت عمده دیدگاه قرآنی با دیدگاه فرانکل در زمینه بخشی از این خصوصیات با مبدأ و مقصد آفرینش انسان است. فرانکل در تبیین این مؤلفه‌ها توجه چندانی به مبدأ آفرینش (خدا) ندارد. او هر چند در معنای نهایی زندگی، امر متعالی را بسیار پررنگ می‌بیند، لکن در تعیین مصداق این امر متعالی، دست و دل بازی نموده و خدای ادیان ابراهیمی را یکی از مصداق امر

متعالی در نظر می‌گیرد. بی‌توجهی وی به غایت و مقصد آفرینش هستی و به‌ویژه انسان، برجسته‌تر از غفلت از مبدأ است. او معتقد است که مرگ، کلیت زندگی انسان را کامل می‌کند و او را به گذشته‌ای که در این جهان مادی تا ابد باقی است، پیوند می‌دهد. در گذشته است که امکانات بالفعل و بالقوه ما، ماندگار می‌شود.<sup>۷۷</sup> بر اساس این بیان، او توجهی به آینده و ارتباط آن با گذشته ندارد.

اگرچه نظریه فرانکل در موضوع شاخصه‌های انسان سالم با آموزه‌های قرآنی همپوشی دارد، لکن با توجه به دو تفاوت عمده جهان‌شناختی فوق‌الذکر، این شاخصه‌ها، تفاوت قابل توجهی خواهند داشت که اجمالاً به چند مورد از آنها اشاره می‌شود:

#### الف) آزادی

فرانکل آزادی را از ویژگی‌های ذاتی انسان دانسته که به وسیله آن می‌تواند بر همه محدودیت‌های موهبتی و محیطی غلبه کرده، راه خود را انتخاب کند و پاسخ‌گوی انتخاب خود باشد. قرآن کریم انسان را موجودی آزاد و مختار می‌داند که باید با استفاده از ابزارهایی، چون عقل، فطرت و شریعت به انتخاب راه خود اقدام کند. این موهبت، تنها ابزاری است برای رسیدن به حیات پاکیزه. در پاسخ به سؤال آزادی از چه؟ و آزادی برای چه؟ قرآن که هستی آدمی را حقیقتی برتر از وجود جسمانی او می‌داند، آزادی را به معنای رهایی گوهر وجود آدمی (روح) از قید و بندهایی می‌داند که مانع رشد و تعالی او هستند. آزادی حقیقی، یعنی رهایی از هر گونه زنجیر و اسارت درونی و بیرونی، و مبارزه با طاغوت که نتیجه آن، عبودیت است.

#### ب) کار

فرانکل نظام ارزش‌های انسان سالم را در سه مقوله کار، عشق و رنج مفصلاً تبیین کرده و معتقد است ارزش‌ها، سازمان‌دهنده اعمال و رفتار شخصیت سالم هستند و در واقع، معنای زندگی فرد را تعیین می‌کنند. مکتب اسلام، به کار و نقش آن در تکوین شخصیت اهمیت بسیار داده است، اما آنچه در نظریه فرانکل دیده نشده، این است که هر نوع کاری نمی‌تواند معنابخش زندگی و تسهیل‌کننده سلامت باشد. عناصر اساسی و لازم برای دستیابی به سلامت، عبارت‌اند از: ۱- ایمان، ۲- عمل صالح. در سراسر قرآن، انسان مطلوب



قرآنی را می‌توان با دو کلید واژه ایمان و عمل صالح شناسایی کرد. گویا این دو مفهوم که به کرات و اغلب با هم ذکر شده، پیوندی ناگسستنی در تکوین شخصیت سالم دارند. قرآن کاری را ارزشمند می‌داند که دو مشخصه «حسن فعلی» و «حسن فاعلی» را داشته باشد، در غیر این صورت، کار، ویژگی تعالی بخشی روحانی خود را از دست خواهد داد. توضیح اینکه هر عمل دو بعد دارد؛ بعد فعلی که اثر خارجی عمل است و در جامعه برای همه مشخص است، و بعد فاعلی که انگیزه عامل برای انجام عمل است و اثر آن فقط در روح و روان شخص ظاهر می‌شود. بعد فعلی، پیکره عمل، و بعد فاعلی روح عمل است. <sup>۷۸</sup> از نظر قرآن آنچه موجب سلامت می‌شود عملی است که علاوه بر مفید بودن و آثار اجتماعی مثبت داشتن، نیت و انگیزه خدایی نیز داشته باشد. در این دیدگاه، عشق‌ها و رنج‌ها همه در مقوله عمل می‌گنجد و همه آنها زمانی به سلامت منتهی می‌شوند که در پرتو انگیزه الهی حیات یافته و ابدی شوند.

#### ج) حاکمیت خدا و سنت‌های او بر انسان

یکی از اساسی‌ترین عناصر تنظیم کننده رفتار، نظام باورهای فرد است. مجموعه باورها، جهان‌بینی فرد را بنیان نهاده و به شخصیت او انسجام و هماهنگی می‌بخشند. باور به وحدانیت خداوند با تمام صفات جمال و جلالش، باور به اینکه خدای متعال وجود محض، کمال محض، زیبایی مطلق، قدرت مطلق، علم و حکمت مطلق و منزله از همه نقص‌ها و زشتی‌هاست، باور به اینکه انسان از جهت استعداد و از سنخ وجود، شایستگی خداگونه شدن را دارد، باور به هدفمندی جهان هستی، اعتقاد به رابطه مقدمی دنیا در مقایسه با آخرت و... همه مجموعه باورهای انسان سالم از نظر قرآن هستند که توجه به آنها او را از بسیاری از اضطرابات و تشویش‌ها رهایی بخشیده، به ساحل امن و آرامش هدایت می‌کند و غفلت از آنها ارمغانی جز زندگی سخت و پر اضطراب به همراه ندارد: «و من اعرض عن ذکری فان له معیشتة ضنکاً».<sup>۷۹</sup>

یکی از باورهای بنیادین انسان قرآنی، باور به سنت‌های حاکم بر جهان هستی و از جمله، هستی انسان است. سنت‌هایی، چون علیت، ابتلا، امداد، احباط و تکفیر، توکل و توسل، شفاعت و... که انسان در پرتو اعتقاد به آنها رفتارهای خود را تنظیم و اصلاح می‌کند. سنت ابتلا حاکی از فلسفه وجودی انسان است: «الذی خلق الموت و الحیة»

لیلوکم ایکم احسن عملاً». <sup>۸۰</sup> انسان مختار در عرصه دنیا همواره در معرض امتحان و ابتلا است و در سختی‌ها و گشایش‌ها با فعلیت بخشیدن به استعدادهای نهفته، شایستگی خود را برای سلامت و سعادت به اثبات می‌رساند. رنج‌های زندگی در هر حال و به هر شکلی، فرصتی برای شکوفاسازی و تعالی انسان هستند. برخی در برابر شرایط به ظاهر نامطلوب زندگی، توان خود را از دست داده، جزع و فزع می‌کنند، برخی صبر را پیشه خود کرده و گروهی با درک واقع‌بینانه این شرایط، خداوند را بر ناملايمات زندگی سپاس می‌گویند، چون رنج را فرصتی استثنایی برای دستیابی به عالی‌ترین ارزش‌ها و بهترین موقعیت برای تغییر و تعالی خویشتن به شمار می‌آورند. چنین نگرشی به رنج، موجب پویایی، سرزندگی و نشاط در حرکت به سمت کمال می‌شود.

#### د) وجدان

دو توانایی منحصر به فرد انسان که فرانکل بر آن تأکید می‌ورزد و اساس شخصیت سالم را تشکیل می‌دهد، توانایی «از خود فاصله گرفتن» و «از خود فرا رفتن» است. از خود فاصله گرفتن به معنای نقد خویشتن و قضاوت درباره اعمال و رفتار خود می‌باشد و مرتبه‌ای از نفس انسانی است که در نگرش قرآنی با عنوان «نفس لوامه» یا «وجدان» از آن یاد می‌شود. فرانکل وجدان را بخشی از ناخودآگاه روحانی فرد دانسته است که از طریق اتصال با منبعی متعالی، به انسان ندا می‌دهد. به عقیده وی وجدان حلقه واسط میان انسان و عاملی ماورایی است که انسان باید در برابر آن عامل، پاسخ‌گو باشد.

به نظر می‌رسد که در نگرش قرآنی، وجدان کاملاً هوشیار و الهام گرفته از منبعی قدسی است که انسان را بر انجام اعمال نیک تشویق و بر انجام اعمال زشت و ناشایست، تویخ و مؤاخذه می‌کند. البته گاهی به سبب ارتباط و انس بیش از حد انسان با طبیعت، ندای وجدان ضعیف و ظهور آن کم رنگ می‌شود. همچنین توانایی از خود فرارفتن، یعنی فارغ شدن از خود و حرکت مداوم به سوی فراتر از خود، از ویژگی‌های انسان قرآنی نیز هست، لکن در هدف‌گذاری این مشخصه رفتاری در نظریه فرانکل، بینش مادی او غلبه دارد. هدف فراغت از خود در نظریه فرانکل، تعالی خویشتن و کشف معنای زندگی این جهانی برای این جهان است، حال آنکه تعالی خویشتن در نگاه قرآن، یعنی از خود فرارفتن و به خدا رسیدن است. تعالی خویشتن جریانی است که انسان مطلوب قرآن از پایین‌ترین سطح

اعتقاد به خدا در مسیر آن قرار گرفته و به تدریج با تقویت ایمان توسط اعمال نیک، روح را تعالی بخشیده، به مقصد نهایی که قرب‌الی‌الله است، نایل می‌شود. پس ابتدا و انتهای این جریان، خداست.

### نتیجه‌گیری

ویکتور فرانکل از نظریه‌پردازان شخصیت و مؤسس نظریه معنادرمانی با تأثیرپذیری از تفکر فلسفه وجودی و روان‌شناسی وجودی، طرحی از شخصیت سالم ارائه می‌دهد که از دیگر نظریه‌های شخصیت، متمایز است. وی که محور شخصیت سالم را توجه به نیازها و قابلیت‌های ویژه ساحت روحانی انسان می‌داند، تمرکز بر بخش جسمانی تن و روان و ارضا نیازهای این بخش را در سلامت، کافی ندانسته و گاه صرف تمرکز بر این جنبه از وجود انسان را بیماری‌زا می‌داند. به نظر او جامعه صنعتی و رفاه‌زده امروزی که با غفلت از ارزش‌ها و برآورده ساختن نیازهای جسمانی انسان بر اوقات فراغت او افزوده است، ارمغانی جز افسردگی، اعتیاد و پرخاشگری نداشته و به نوعی بیماری روانی به نام «روان نژندی وجودی» که مشخصه آن احساس بیهودگی و پوچی کسالت آور می‌باشد، منتهی شده است. راه رهایی از این وضعیت اسفناک، بازگشت به اصل وجود انسان (ساحت روحانی) و آگاهی از موهبت‌هایی چون آزادی، معنویت و مسئولیت است که در سایه این عناصر می‌توان راه رشد و تکامل را به سلامت طی کرد. آنگاه انسان مطلوب، انسانی خواهد بود که از ره‌گذر این توانایی‌ها و ظرفیت‌های وجودی، به معنایی مناسب دست یافته، آزادانه، واکنش خویش را در برابر موقعیت‌های پیش رو انتخاب می‌کند و مسئولانه نتایج اعمال و انتخاب‌های خود را می‌پذیرد. او از طریق وجدان با منبعی متعالی در ارتباط است که خود را در برابر آن پاسخ‌گو می‌داند، از این‌رو، از همه فرصت‌های موجود (فرصت‌های کار و خلاقیت، فرصت‌های عشق، فرصت‌های رنج) بیشترین بهره‌برداری را می‌کند تا نه تنها آن موقعیتی‌ها، بلکه وجود خود را وجودی ابدی و ماندگار سازد، چرا که آرامش واقعی انسان در پناه ابدیت و جاودانگی است.

پی‌نوشت‌ها

1. V. E. Frankl

۲. دوان شولتز، روان‌شناسی کمال، ص ۷.

۳. ویکتور امیل فرانکل، انسان در جستجوی معنا، ص ۱۶۰.

۴. همان، پزشک و روح، ص ۹۲.

5. Nihilism

۶. ویکتور امیل فرانکل، انسان در جستجوی معنا، ص ۲۰۷.

۷. همان، انسان در جستجوی معنای غایی، ص ۷۷.

8. Self- detachment

9. Self- transcendence

۱۰. احمدرضا محمدپور یزدی، ویکتور امیل فرانکل، پنیانگذار معنا درمانی، ص ۱۳۹.

۱۱. مجتبی حیدری، معنا درمان‌گری فرانکل در نگاه تحلیلی و نقد، مجله معرفت، ش ۱۱۹، ص ۱۲۷.

۱۲. ویکتور امیل فرانکل، انسان در جستجوی معنا، ص ۲۰۸.

۱۳. همان، پزشک و روح، ص ۱۶۰.

۱۴. همان، ص ۱۶۳.

۱۵. همان، ص ۱۶۵.

۱۶. ویکتور امیل فرانکل، انسان در جستجوی معنا، ص ۱۰۱.

۱۷. همان، پزشک و روح، ص ۸۱.

۱۸. همان، انسان در جستجوی معنای غایی، ص ۱۱۹.

۱۹. همان، پزشک و روح، ص ۱۲۰.

۲۰. همان، ص ۱۲۴.

۲۱. احمدرضا محمدپور یزدی، پیشین، ص ۱۵۳.

۲۲. همان، ص ۱۵۳.

۲۳. ویکتور امیل فرانکل، انسان در جستجوی معنا، ص ۱۷۲؛ همان، پزشک و روح، ص ۹۵.

۲۴. همان، انسان در جستجوی معنای غایی، ص ۳۵.

۲۵. احمدرضا محمدپور یزدی، پیشین، ص ۱۶۲.

۲۶. دوآن شولتز، پیشین، ص ۱۶۱.

۲۷. ویکتور امیل فرانکل، پزشک و روح، ص ۲۱۸.

۲۸. همان، ص ۲۱۹.

۲۹. همان، ص ۲۲۰.

۳۰. ویکتور امیل فرانکل، فریاد ناشنیده برای معنا، ص ۱۹.

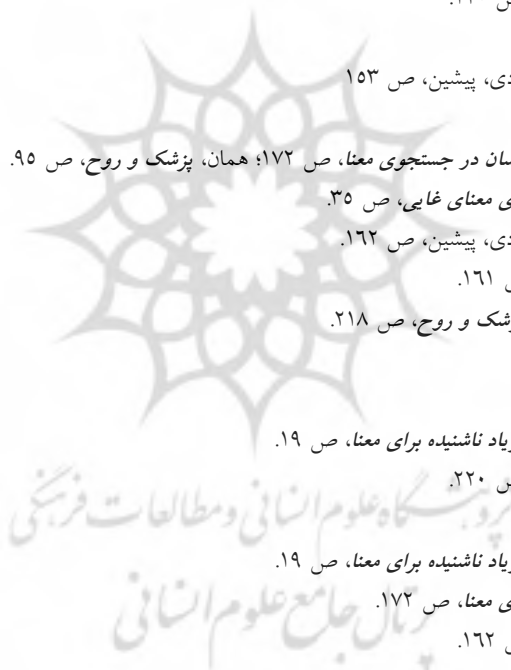
۳۱. همان، پزشک و روح، ص ۲۲۰.

۳۲. همان، ص ۲۲۵.

۳۳. ویکتور امیل فرانکل، فریاد ناشنیده برای معنا، ص ۱۹.

۳۴. همان، انسان در جستجوی معنا، ص ۱۷۲.

۳۵. دوآن شولتز، پیشین، ص ۱۶۲.



۳۶. ویکتور امیل فرانکل، پزشک و روح، ص ۲۳۵.
۳۷. همان، فریاد ناشنیده برای معنا، ص ۸۱.
۳۸. همان، پزشک و روح، ص ۲۵۸.
۳۹. همان، ص ۲۴۵.
۴۰. همان، ص ۲۳۶.
۴۱. همان، ص ۲۵۳.
۴۲. همان، ص ۲۵۶.
۴۳. همان، ص ۲۸۷.
۴۴. همان، ص ۲۴۳؛ ویکتور امیل فرانکل، انسان در جستجوی معنا، ص ۶۳.
۴۵. همان، پزشک و روح، ص ۲۴۶.
- ۴۶ - همان، ص ۱۷۵.
۴۷. ویکتور امیل فرانکل، انسان در جستجوی معنای غایی، ص ۱۱۷.
۴۸. همان، انسان در جستجوی معنا، ص ۱۷۷.
۴۹. همان، پزشک و روح، ص ۲۰۸.
۵۰. همان، ص ۲۰۰.
۵۱. ویکتور امیل فرانکل، فریاد ناشنیده برای معنا، ص ۳۴.
۵۲. همان، پزشک و روح، ص ۲۰۱.
۵۳. همان، انسان در جستجوی معنا، ص ۱۰۳.
۵۴. همان، ص ۱۰۴.
۵۵. همان، ص ۱۸۶.
۵۶. ویکتور امیل فرانکل، فریاد ناشنیده برای معنا، ص ۲۵.
۵۷. همان، انسان در جستجوی معنای غایی، ص ۱۳۶.
۵۸. همان، فریاد ناشنیده برای معنا، ص ۲۹.
۵۹. همان، پزشک و روح، ص ۹۱.
۶۰. همان، ص ۱۲۹.
۶۱. همان، ص ۱۲۴.
۶۲. همان، ص ۱۲۸.
۶۳. ویکتور امیل فرانکل، فریاد ناشنیده برای معنا، ص ۳۶.
۶۴. ویکتور امیل فرانکل، پزشک و روح، ص ۲۲.
۶۵. همان، ص ۱۲۴.
۶۶. همان، ص ۱۴۷.
۶۷. ویکتور امیل فرانکل، انسان در جستجوی معنای غایی، ص ۲۱.
۶۸. همان، پزشک و روح، ص ۱۵۰.



۶۹. دوآن شولتز، پیشین، ص ۱۵۹.  
۷۰. ویکتور امیل فرانکل، پزشک و روح، ص ۱۳۹.  
۷۱. همان، ص ۱۲۹.  
۷۲. ویکتور امیل فرانکل، انسان در جستجوی معنای غایی، ص ۵۱.  
۷۳. همان، ص ۳۱.  
۷۴. همان، ص ۵۲.  
۷۵. همان، ص ۵۴-۵۱.  
۷۶. قصص: ۷۷.  
۷۷. ویکتور امیل فرانکل، فریاد ناشنیده برای معنا، ص ۱۰۹.  
۷۸. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۱، ص ۳۰۴.  
۷۹. طه: ۱۲۴.  
۸۰. ملک: ۲.



## منابع

- شولتز، دوآن، روان‌شناسی کمال (الگوی شخصیت کامل)، ترجمه گیتی خوشدل، چ چهارم، تهران، نشر پیکان، ۱۳۸۶.
- فرانکل، ویکتور امیل، پزشک و روح، ترجمه فرخ سیف بهزاد، چ دوم، تهران، انتشارات درس، ۱۳۷۲.
- انسان در جستجوی معنا، ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی، چ هجدهم، تهران، انتشارات درس، ۱۳۸۶.
- فریاد ناشنیده برای معنا، ترجمه مصطفی تبریزی و علی علوی نیا، چ دوم، تهران، انتشارات فراروان، ۱۳۸۳.
- انسان در جستجوی معنای غایی، ترجمه احمد صبوری و عباس شمیم، تهران، تهران صدا- قصیده، ۱۳۸۱.
- محمدپور یزدی، احمدرضا، ویکتور امیل فرانکل، بنیانگذار معنا درمانی، چ اول، تهران، نشر دانژه، ۱۳۸۵.
- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۱، چ ۷، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۷۷.
- حیدری، مجتبی، «معنادرمانگری فرانکل در نگاه تحلیلی و نقد»، مجله معرفت، ش ۱۱۹، آبان ۱۳۸۶، ص ۱۴۰-۱۲۱.

