

## از رویکرد وجودی - انسان‌گرا تا معنادرمانی فرانکل From Existential- humanism approach to Frankl's Logotherapy

### الناز ملحی

PhD student, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

### Dr. Fatemeh Bagherian\*

Associate professor, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

### Golnaz Mazaheri Nejad Fard

PhD student, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

[golnaz\\_mazaheri@yahoo.com](mailto:golnaz_mazaheri@yahoo.com)

### Niloufar Farsijani

M. A. student, University of Tehran, Tehran, Iran.

### الناز ملحی

دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

### دکتر فاطمه باقریان

دانشیار، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی،

تهران، ایران.

### گلناز مظاهری نژاد فرد (نویسنده مسئول)

دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

### نیلوفر فارسجانی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه تهران، تهران،

ایران.

### Abstract

Without understanding the existentialist-humanist approach, one cannot know Frankel, the Analysis of Existence, and the Logotherapy. So, in this descriptive-analytic study conducted after studying various books and articles, firstly, we reviewed the three waves of psychology, namely psychoanalysis, behaviorism, and humanism. Secondly, the theory of "Abraham Maslow's self-actualization" and "Carl Rogers' person-centered approach" as two significant theories of humanism were discussed not only as a social movement but also as the third wave in psychology. Then, the concepts of Frankl's theory of "Analysis of Existence" and his model of treatment of "Logotherapy" were described in detail, as well as its strengths and weaknesses. Finally, a comparative overview of these three theories was presented in the conceptual and therapeutic dimensions. In conclusion, Maslow's theories of self-actualization and Karl Rogers' person-centered theory as well as the method of Frankl, everyone in a specific way, have attempted to give the power of spirituality, freedom, power of choice, and responsibility to the person who is captivated by unconscious conflicts or external stimuli to make a meaningful life.

**Keywords:** Victor Frankl, Logotherapy, self-actualization, person-centered approach

ویرایش نهایی: تیر ۹۹

پذیرش: مهر ۹۸

دریافت: مرداد ۹۸

نوع مقاله: تحلیلی

### مقدمه

مکاتب سه‌گانه روانکاوی، رفتارگرایی و انسان‌گرایی تحت عنوان نیروی سه‌گانه روانشناسی شناخته می‌شوند. نیروی اول روانکاوی توسط فروید و پیروانش پایه‌گذاری و گسترش یافت. فروید وجود اراده و آزادی انسان را نفی کرده، و او را تابع عوامل جبری یا محدودیت‌های اجتماعی می‌داند. به عبارتی، فروید بر این باور بود که انسان کنترل کمی بر رفتارهای خود داشته و اغلب رفتارهای او توسط نیروهای

بدون شناخت رویکرد وجودی - انسان‌گرا نمی‌توان فرانکل، تحلیل وجود و معنادرمانی را شناخت. لذا در این نوشتار که از نوع توصیفی - تحلیلی بوده و پس از مطالعه چندین کتاب و مقاله نوشته شد، با مرور مختصر امواج سه‌گانه روانشناسی، یعنی روانکاوی، رفتارگرایی و انسان‌گرایی، به معرفی نظریه "خودشکوفایی آبراهام مازلو" و نظریه "مراجع محوری کارل راجرز" به عنوان دو نظریه عمده انسان‌گرایی، هم در مقام یک جنبش اجتماعی و هم در جایگاه نیروی سوم روانشناسی پرداخته شد. سپس به تفصیل مفاهیم نظریه "تحلیل وجود" فرانکل و شیوه درمانی او تحت عنوان "معنادرمانی"، و همچنین نقاط قوت و ضعف آن شرح داده شد. و در پایان نگاهی مقایسه‌ای به این سه نظریه، در بعد مفهومی و درمانی ارائه شد. در نهایت می‌توان چنین نتیجه گرفت، نظریه‌های خودشکوفایی مازلو و نظریه مراجع محوری کارل راجرز و نیز نظریه فرانکل هر یک به نوبه خود تلاش کردند روح تعالی‌جویی، آزادی، قدرت انتخاب و مسئولیت‌پذیری را به انسان در بند تعارضات درونی فرویدی یا اسیر محرکات بیرونی رفتارگرایی بازگردانند.

**واژه‌های کلیدی:** ویکتور فرانکل، معنادرمانی، خودشکوفایی،

مراجع محوری

<sup>۱</sup> نویسنده مسئول: [golnaz\\_mazaheri@yahoo.com](mailto:golnaz_mazaheri@yahoo.com)

## From Existential- humanism approach to Frankl's Logotherapy

ناهشیار که خارج از آگاهی فرد می‌باشد، تعیین می‌گردند (فیست، فیست و رابرتس؛ سیدمحمدی، ۱۳۹۵). نیروی دوم روانشناسی تحت عنوان رفتارگرایی در خلال دهه ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ تبدیل به جریان غالب روانشناسی به ویژه در آمریکا شد. پارادایم زیربنایی این رویکرد دیدگاه اثبات‌گرایی یا پوزیتیویسم بوده و تجربه حسی و عینی را اساس تمام معارف تلقی می‌کرده است. در نگاه رفتارگرایان انسان به مانند یک ماشین صرفاً به محرک‌های بیرون از خود پاسخ داده و رفتار عینی او تنها موضوع مورد مطالعه در روانشناسی است. اسکینر از رفتارگرایان معاصر و افراطی، هم‌راستای سایر هم‌کیشان خود، آزادی و مسئولیت انسان را کاملاً نادیده گرفته و انسان را پاسخ‌دهنده‌ای صرف به دنیای بیرون خود در نظر می‌گیرد. به عبارتی می‌توان چنین نتیجه گرفت، روانکاوی سخت‌آیین و رفتارگرایی افراطی درباره ماهیت انسان نقطه نظری مشترک دارند. در هر دو نظام فکری، انسان موجودی نسبتاً منفعل است که به وسیله محرک‌های درونی و یا بیرونی برانگیخته می‌شود. موجودی که بدون آزادی، اراده، انتخاب و مسئولیت، صرفاً عاملی منفعل در برابر زیرساخت‌های زیست‌شناختی یا محیط است (محمدپور، ۱۳۹۵).

نیروی سوم روانشناسی، یعنی "انسان‌گرایی" در واکنش به جبرگرایی، شخصیت‌زدایی و مسئولیت‌گریزی دو گفتمان غالب قبلی پدید آمد (وونگ، ۲۰۱۶). در زمانه‌ای که به گفته اریک فروم، انسان در حال استحاله شدن بود، به رغم افزایش تولید و رفاه، انسان بیش از پیش احساس "خود بودن" را از دست داده و احساس پوچی می‌کرد، و گویا در ادامه قرن نوزده، قرن مردن خدا، قرن بیستم قرن مردن انسان بود، انسان‌گرایی حرکتی انقلابی علیه این جریان به راه افتاد. روان‌شناسی انسان‌گرا با تأکید بر انگیزش هدفمند و انتخابی اعلام کرد که خویشتن انسان را نمی‌توان به حاصل جمع بخش‌ها تنزل داده، و ارزش‌ها، قدرت خرد و انتخاب‌گری، مسئولیت و تلاش انسان برای معنایابی را نادیده گرفت. لذا، این جنبش با تلاش روانشناسان شخصیت‌آمریکایی مانند گوردون آلپورت و هنری موری از یک سو و رهبران روانشناسی انسان‌گرایی یعنی آبراهام مزلو و کارل راجرز از سوی دیگر آغاز شد (رتینگر و باتر، ۲۰۱۹).

## آبراهام مزلو و نظریه خودشکوفایی

آبراهام مزلو، پدر روانشناسی انسان‌گرای آمریکا، نظریه سلسله مراتب انگیزش انسان (نظریه خودشکوفایی، نظریه نیازها) را در رابطه با انگیزش و شخصیت پایه گذاشت و در نظریه خود، هم از روانکاوی و هم از رفتارگرایی به خاطر نظر محدود آنها در مورد بشریت و درک ناکافی آنها از فردی که از لحاظ روانی سالم است، انتقاد کرد (نووبرگ، کنریک و اسکالر، ۲۰۱۰). فرض مزلو درباره انگیزش رفتار عبارت است از اینکه، انگیزش پیچیده بوده، همه افراد در همه جا، به طور مداوم، توسط یک یا چند نیاز مشترک بین آنها برانگیخته می‌شوند، و این نیازها از سلسله مراتبی برخوردار هستند. به این معنا که نیازهای سطح پایین باید قبل از نیازهای سطح بالا ارضا یا نسبتاً ارضا شوند. زیربنایی‌ترین و اساسی‌ترین نیازها، نیازهای فیزیولوژیک یا جسمانی هستند. سپس نیاز به ایمنی، ثبات، محافظت، رهایی از نیروهای تهدیدکننده، نیاز به قانون و نظم قرار می‌گیرد. بعد از آن نیاز به عشق، محبت، و تعلق داشتن مطرح می‌شود. در ادامه، فرد به دنبال نیاز به احترام، حرمت نفس، شایستگی، پیشرفت، و خودبستگی می‌رود. و نهایتاً انگیزه فرد، نیاز به خودشکوفایی، تحقق بخشیدن به تمام استعدادهای خود، میل به خلاقیت و پدیدآوردگی خواهد بود. خودشکوفایی مفهوم محوری نظریه مزلو است (کرمز، کرنیک و نیبل، ۲۰۱۷). نه مفهوم "خودشکوفایی" و نه به طور کلی نظریه انسان‌گرایی، هیچ کدام براساس آسیب‌شناسی شخصیت پایه‌ریزی نشده‌اند. بلکه به زعم ما زلو این نظریه، بر پایه بهترین و برجسته‌ترین افراد انسانی در تاریخ نظیر ایشیتین، بتھون، روزولت و ... استوار است (شی‌های، ۲۰۰۴). افراد خودشکوکا در نظام ما زلو، افرادی هستند بدون آسیب روانی، سلسله مراتب نیازها را طی کرده‌اند و از "ارزش‌های هستی" نظیر حقیقت، نیکی، زیبایی، یکپارچگی، سرزندگی، کمال، عدالت، آزادی، شوخ‌طبعی، خودمختاری و کارآمدی برخوردار هستند. مزلو در طبقه بندی نیازهای انسان، خودشکوفایی را در رأس نیازها قرار می‌دهد و معتقد است کمتر از یک درصد افراد به این سطح دست می‌یابند. او افراد خودشکوکا را رشدیافته‌ترین و انسان‌ترین نمونه‌های بشر می‌داند (مزلو، ۱۹۷۱).

۱ Feist, J., Feist, G., Roberts, A.

۲ Wong, P.

۳ Reiting, C., Bauer, E.

۴ Neuberger, S., Kenrick, D., & Schaller, M.

۵ Krems, J., Kenrick, D., & Neel, R.

۶ Sheehy, N.

خودشکوفایی یا تحقق خود، یک ضرورت زیستی و روان‌شناختی و نیاز انسان برای تکامل بخشیدن به خود (کورسینی، ۲۰۰۷) و یکی از ویژگی‌های شخصیتی نشان‌دهنده کمال و سلامت روان است (باوئر، پارک، مونتاها و وتیمنت، ۲۰۱۵). خودشکوفایی گرایش بنیادین هر شخص برای تحقق بخشیدن به توانایی‌های بالقوه خود (مدی، ۱۹۹۶) و بهره‌برداری کامل از استعدادها و ظرفیت‌ها است به طوری که فرد به بیشترین ادراک از خود و انسجام کامل نیازهای جسمی، اجتماعی، عاطفی و ذهنی برسد (واندن‌بوس، ۲۰۰۷). به عقیده مازلو خودشکوفایی به عنوان تلاش فرد برای رسیدن به حداکثر پتانسیل‌های درونی است. ویژگی‌های افراد خودشکوفی شامل دو طیف باز بودن نسبت به تجربه (آگاه بودن از تجربه‌های هیجانی، داشتن بینش، توانایی همدلی و داشتن روابط بین فردی سالم) و ارجاع به خود (مسئولیت‌پذیری، داشتن استانداردهای اخلاقی سطح بالا و عزت نفس، توانایی ابراز هیجانی و نداشتن حساسیت افراطی نسبت به نظر دیگران) می‌شود. داشتن معنا در زندگی از جمله ویژگی‌هایی است که در هر دو طیف قرار دارد (بیتل و همکاران، ۲۰۱۵). به طور خلاصه، مازلو ویژگی‌های چندی را برای افراد خودشکوفی برمی‌شمارد که عبارتند از: واقع‌بین، خلاق، پذیرای خود، دیگران و طبیعت، دارای روابط میان فردی عمیق، خودانگیخته و ساده، دموکرات و آزادی‌خواه، متمرکز بر مشکل، نیازمند به تنهایی، مقاوم در برابر فرهنگ‌پذیری، خودمختار، دارای تجربه‌اوج، و شوخ‌طبع. به عقیده مازلو، ماهیت انسانی همه افراد استعداد خودشکوفایی و "انسان خوب بودن" را دارد. و اگر نمی‌تواند به آن سطح از تعالی برسد، به‌گونه‌ای بیمار بوده و به جهت عدم ارضا نیازهای سطح پایین، گرفتار شده‌است. این ممانعت از تأمین نیازهای اساسی منجر به شرارت و ویرانگری در آنها می‌شود، خصلتی که ذاتی نوع بشر نبوده و پیامد سرکوب نیاز است (اردن و آکان، ۲۰۱۷).

پیش فرض‌های نظریه مزلو:

- ۱- تنها یک نیاز ارضا نشده، می‌تواند بر رفتار تأثیر بگذارد و یک نیاز ارضا شده، دیگر برانگیزاننده رفتار نیست.
- ۲- نیازها همزمان با هم، برانگیزاننده نیستند و تنها یک نیاز در اولویت قرار می‌گیرد. به عبارتی نیازها دارای اولویت ترتیبی و سلسله‌مراتبی هستند.
- ۳- یک فرد قبل از اینکه سطح بعدی را احساس کند، حداقل مقداری از هر نیاز را ارضا خواهد کرد.
- ۴- اگر سطح رضایت فرد از ارضا یک نیاز به حد کافی بالا نباشد، آن نیاز همچنان در اولویت خواهد بود.
- ۵- نیازهای سطح پایین هرم، به لحاظ انگیزشی شدیدتر هستند، اما نیازهای سطح بالاتر مانند خودشکوفایی یک نیاز رشدی محسوب می‌شود و عدم ارضا آن مشکل اساسی ایجاد نمی‌کند.
- ۶- ارضای نیازهای سطح بالاتر به شرایط بیرونی (اقتصادی، اجتماعی و سیاسی) بهتر وابسته است.
- ۷- نیازهای سطح بالاتر بعدها در زندگی آشکار می‌شوند. نیاز زیستی و ایمنی در کودکی، نیاز تعلق‌پذیری و احترام در نوجوانی پدیدار می‌شود، اما نیاز به خودشکوفایی امکان دارد تا میانسالی هم آشکار نشود (شولتز؛ سید محمدی، ۱۳۸۹).

### کارل راجرز و درمان مراجع محوری

کارل راجرز (۱۹۸۷ - ۱۹۰۲)، از زاویه‌نگاهی مشابه، اما بالینی - درمانی نظریه‌ای انسان‌گرا از شخصیت ارائه داد (شی‌های، ۲۰۰۴). در بعد "درمان" نظریه او "درمان‌جو مدار" و در بعد "نظریه شخصیت" به نظریه "فردمدار" معروف است. نظریه فردمدار راجرز بر دو فرض اساسی استوار است. فرض اول تحت عنوان "گرایش تکوینی" مطرح می‌شود. به اعتقاد راجرز، تمامی ماده‌ها اعم از ارگانیک و غیرارگانیک، گرایشی به سمت تکامل یافتن از شکل ساده به شکل پیچیده دارند. این گرایش تکوینی در هشیاری انسان نیز وجود دارد؛ حرکت از ناهشیاری ساده به آگاهی بسیار سازمان‌یافته. فرض دوم، گرایش به شکوفا شدن، حرکت به سمت کمال، و تحقق بخشیدن به استعدادها در تمامی موجودات از جمله انسان است. کارل راجرز هر فردی را دارای گرایش فطری به شکوفا کردن استعداد منحصر به فرد خود می‌داند و به خودشکوفایی به عنوان یک نیروی رشد و بخشی از طبیعت ژنتیکی انسان می‌نگرد و رشد نهایی را در انسان کامل می‌داند (لاندین، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۶). راجرز (۱۹۵۹) گرایش به شکوفایی را به این صورت تعریف می‌کند: گرایش فطری ارگانیزم به پرورش تمام

۱ Corsini, R.

۲ Bauer, J., Park, S., Montoya, M., & Wayment, H.

۳ Maddi, S.

۴ VandenBos, G.

۵ Beitel, M.

۶ Ordun, G., Akun, F.

۷ Lundin, R.

## From Existential- humanism approach to Frankl's Logotherapy

استعدادهای خود به صورتیکه به نگهداشتن و پیشرفت کردن آن ارگانیزم خدمت کنند. راجرز ضمن تجربیات بالینی خود با مراجعان درمی‌یابد که تمایل به تحقق خود اساس تمام رفتارهای انسان است. نظریه راجرز دارای دیدگاه "پدیده‌شناسی" است. در پدیده‌شناسی اعتقاد بر آن است که گرچه دنیای واقعی ممکن است موجود باشد ولی موجودیت آن را نمی‌توان مستقیماً شناخت یا تجربه کرد، بلکه می‌توان براساس ادراکات فرد از جهان این موجودیت را تصور و دریافت کرد. همچنین او معتقد است، رفتار آدمی باید در قالب مرجع قیاس درونی او، به صورت یک کل سازمان یافته مورد بررسی قرار گیرد. هنگامی که راجرز درباره مرجع قیاس درونی صحبت می‌کند، در واقع دیدگاه پدیده‌شناسی را به کار می‌برد (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۲) و معتقد است که گرایش درونی که مبتنی بر خود است منجر به داشتن انگیزه در انسان می‌شود (راجرز، ۱۹۵۹). نظریه او مبتنی بر گرایش به تحقق خویش است (شولتز و شولتز؛ ۲۰۱۳). به عبارت دیگر نظریه راجرز بر پایه خودآیا خودپنداره<sup>۱</sup> است. طبق نظریه راجرز افراد سالم، کسانی هستند که می‌توانند تجربیاتشان را در ساختار خود<sup>۲</sup> جذب نمایند (سرون و پروین، ۲۰۰۸). دو مفهوم اساسی در نظریه راجرز، مفهوم "خود واقعی" و "خود ایده‌آل" است.

خود واقعی یا تصویر خود، تاثیری اساسی بر سلامت روان افراد دارد. تصویر خود تاثیری مستقیم بر احساسات و افکار و اعمال انسان دارد (اسماعیل و تکه؛ ۲۰۱۵). راجرز (۱۹۵۴) خود واقعی را به عنوان گرایش به تحقق بخشیدن به خود، پیگیری ارزش‌ها و نیازهای ارگانیزم و دریافت کننده توجه مثبت می‌داند. به عقده راجرز همه افراد دارای خود واقعی هستند، همچنین خود واقعی با شخصیت ارتباط اساسی دارد. این خود به این مسئله مربوط می‌شود که ما به طور واقعی چه کسی هستیم (اسماعیل و تکه، ۲۰۱۵). خود ایده‌آل، به طور کلی بیانگر تلاش‌های افراد برای رسیدن به اهداف و ایده‌آل‌هایشان است. به عبارت دیگر، این خود به اهداف و آرزوهای پویای انسان مرتبط است. این خود نیز مرتبط با خودی است که فرد دوست دارد آن گونه باشد. به عقیده راجرز خودپنداره افراد براساس فاصله‌ای تعیین می‌شود که بین خود واقعی و خود ایده‌آل وجود دارد (بیجاری، پیوسته گر و ظریف جلالی، ۱۳۹۲).

او تصویر خوش‌بینانه‌ای از طبیعت انسان عرضه می‌کند و ارزشمندی، منطقی بودن، واقع بینی و خودشکوفایی را از مهم‌ترین ویژگی‌های آدمی می‌داند. به نظر راجرز، انسان‌ها توان به فعلیت درآوردن استعدادهای نهفته خویش را دارند و کمال انسانی در گرو محقق کردن ویژگی‌های نهان و خودشکوفایی است (فقیهی و رفیعی، ۱۳۸۷). در مسیر رسیدن به خودشکوفایی، نه تنها انسان با فراز و نشیب‌های اجتماعی شدن رو به رو می‌شود، بلکه برای رسیدن به آن شرایط خاصی نیاز است. این شرایط چیزی نیست جز آن که فرد با فردی در رابطه باشد، که همخوان و اصیل باشد، و همدلی و توجه مثبت نامشروط داشته باشد (الکینز؛ ۲۰۱۹). این سه شرط نه تنها برای حرکت به سمت رشد روانی لازم و کافی هستند، بلکه در مکتب راجرز، عامل کلیدی روان‌درمانی همین نگرش و شیوه بودن درمانگر است، تا فنون و تکنیک‌های درمانی. در نگاه او، با تحقق این سه، فرد با سازگاری، تجربه‌پذیری، و اعتماد به نفس بیشتر، به سمت بودن در زمان حال و برقراری روابط عمیق میان فردی می‌رود (ومپولد؛ ۲۰۱۵). این موارد نهایتاً منجر به داشتن شخصیتی سالم در آینده و زندگی‌ای پرمایه‌تر خواهد شد. براین اساس است که در رابطه تأثیرات زیستی و محیط اجتماعی راجرز، محیط را به عنوان پیش‌برنده رشد و خودشکوفایی فرد می‌داند (دوینسن، نیل و کرینگ؛ ۲۰۰۴).

## مقایسه نظریه خودشکوفایی مازلو و مراجع‌محوری راجرز

از نقطه نظر شباهت نظریه آبراهام مازلو و کارل راجرز، به عنوان نظریه‌پردازان انسان‌گرا، ابتدا باید به اصول کلی رویکردهای انسان‌گرا اشاره کرد؛ ۱- در نظر گرفتن انسان به صورت کلی، نه به صورت مؤلفه‌هایی مجزا، ۲- آگاه و هشیار بودن انسان، ۳- داشتن توانایی انتخاب و مسئولیت‌پذیری، ۴- هدفمند و خلاق بودن و جستجو برای ارزش مندی و معنا (بلند و دی ربرتایز؛ ۲۰۱۸). درعین حال، هر دو نظریه‌پرداز انسان‌گرا "خودشکوفایی" را به عنوان یک اصل تجربی و یک ایده‌آل اخلاقی می‌پذیرند. همچنین، هر دو از دیدگاه رومان‌تیک ژاک ژان روسو در مورد ماهیت انسان تأثیر گرفته‌اند. دیدگاهی که معتقد بود ذات انسان خود به خود خوب است ولی توسط جامعه تبا

۱ Schultz, D., Schultz, S.

۲ self

۳ self-concept

۴ self-structure

۵ Cervone, D., Pervin, L.

۶ Ismail, N., Tekke, M.

۷ Elkins, D.

۸ Wampold, B.

۹ Davinson, C., Neal, J., & Krings, M.

۱۰ Bland, A., DeRobertis, E.

می‌شود. در عین حال، بین نظریه این دو تفاوت‌هایی نیز وجود دارد. راجرز کودکان را به عنوان بهترین نمونه‌های خودشکوفایی مطرح می‌کند. ولی مزلو بر این باور است که خودشکوفایی به ندرت، تنها در ۲ درصد انسان‌ها آن هم در بزرگسالی دیده می‌شود (فیست، فیست و رابرتس؛ سیدمحمدی، ۱۳۹۵). تفاوت عمده دیگر بین آنان کاربرد نظریه‌های این دو در «جلسات درمانی» است. برخلاف راجرز، که نظریه‌ای منسجم تحت عنوان رویکرد مراجع محور ارائه داده‌است، مزلو هیچ رویکرد مدون درمانی را از نظریه خود استخراج نکرده‌است (کرمز، کرنیک، نیبل، ۲۰۱۷).

### مکتب وجودی

روان شناسی وجودگرا، یکی از شاخه‌های روان شناسی است که ریشه در فلسفه دارد. روانشناسان وجودی، روش‌های تجربی در روانشناسی را مردود می‌دانند. از نظر روانشناسان معتقد به این مکتب تحلیل تجربه شخصی افراد و درک دنیای پدیدار شناختی آن‌ها از اعتبار بیشتری برخوردار است. اتو رنک به عنوان یکی از پیشگامان روانشناسی وجودی، تأکید فروید بر تجربیات کودکی را مردود دانسته و در عوض به مسئولیت‌پذیری انسان در لحظه اینجا و اکنون تأکید می‌کند (کول، ۲۰۱۰). در این میان نظریه‌پردازان مکتب وجودی یا اگزیستانسیال، نظیر رولومی و اوین یالوم، به مانند انسان‌گرایان، از خویشتن تضعیف شده و منفعل توسط مکاتب سابق روانشناسی، مجدد نقاب‌برداری کرده و خویشتن آگاه، خردمند، انتخاب‌گر و مسئول انسان را بار دیگر زنده می‌کنند. ارتباط روانشناسی انسان‌گرا و وجودی به حدی است که برخی مؤلفان اصطلاح وجودی-انسان‌گرا را به کار می‌برند (لانگل، ۲۰۱۵؛ وانگ، ۲۰۱۵).

بوگنتال<sup>۳</sup> (۱۹۶۴) در چارچوب سنجش اگزیستانسیالی که مبتنی بر مخالفت با جبرگرایی، تأکید بر آزادی، انتخاب، هدف، ارزش‌ها، مسئولیت و ارج نهادن بر دنیای تجربی منحصر به فرد انسان است، به پنج اصل اساسی اشاره نمود:

- ۱- انسان به عنوان انسان از مجموعه‌ای از بخش‌های خود اولی تر است (به این معنا که نمی‌توان انسان را با مطالعه علمی کارکردهایش به درستی شناخت).
- ۲- هستی انسان در قالب انسانی معنا پیدا می‌کند (به این معنا که نمی‌توان انسان را با توجه صرف به کارکردهای بخش‌های مختلفش و بدون در نظر گرفتن تجربیات بین فردی شناخت).
- ۳- انسان آگاه است و نمی‌توان او را با بدون توجه به خودآگاهی مستمر و چندلایه‌اش شناخت.
- ۴- انسان دارای قدرت انتخاب است. او شاهد و ناظر هستی خویش نیست، بلکه او خود تجربه‌کننده است.
- ۵- انسان دارای قصد، هدف، ارزش‌ها و معناست (یالوم؛ حبیب، ۱۳۹۰).

بر خلاف روانکاوان و رفتارگرایان که انسان را در حاله‌ای از عوامل درونی یا بیرونی اجتناب‌ناپذیر قرار می‌دهند، در مکتب وجودگرایان، "انسان موجود مختاری است که حقیقت وجودی او بر اساس مسئول بودنش تفسیر می‌شود". مهم‌ترین اصل در روان‌شناسی وجودگرایی، "وقوف انسان به خویشتن" خود است. آگاهی از خویشتن موجود، آگاهی از خویشتن حقیقی که باید باشد و در عین حال آگاهی از فاصله این دو "خود"، که انگیزه فرد برای انتخاب راه و مسئولانه عمل کردن برای نزدیکی هرچه بیشتر به آن خود حقیقی خواهد بود (فرانکل، ۲۰۱۱، ۱۹۴۸؛ بوکلا، ۱۹۷۸). در این مکتب، انسان آگاه با اضطراب‌های بنیادینی مواجه می‌شود که نه به خاطر کشاننده‌های غریزی بازدارنده شده، بلکه حاصل تعارض فرد با مقدرات و تعیین‌شده‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی اوست. به طوری که، نگرانی از مرگ، آزادی، تنهایی و بی‌معنایی محتوای تعارضات درونی افراد را تعیین می‌کند. در زمینه درمان، تمرکز مکتب وجودی، بر مسئولیت انسان است. به عبارتی مفهوم آزادی در این رویکرد اشاره به دو جنبه دارد: مسئولیت و اراده. آزادی از سرنوشت محتوم، مسئولیت تغییر و معماری سرنوشت خود و اراده به اقدام و عمل‌گرایی مفاهیم مورد تأکید در روان‌درمانی وجودی است. این اهداف درمانی از طریق فنون و تکنیک‌های مختلفی نظیر؛ فن قصد متناقض، فن بازسازی موقعیتی و خودبهبودی، و تمرکز حاصل می‌گردند (الکینز، ۲۰۱۹؛ دوویی، ۲۰۱۲).

### ویکتور فرانکل و معنادرمانی

۱ Koole, S.  
۲ Langle, S.  
۳ Bugental, J.  
۴ Yalom, R.  
۵ Frankl, V.  
۶ Buklla, R.  
۷ Devoe, D.

## From Existential- humanism approach to Frankl's Logotherapy

ویکتور امیل فرانکل (۱۹۰۵-۱۹۹۷) از پیشگامان روانشناسی وجودگرایی و بیان‌گذار "تحلیل وجود" و روش درمانی مبتنی بر معنا (معنادرمانی، لوگوتراپی) می‌باشد. او از سال ۱۹۴۲ تا ۱۹۴۵، به جرم یهودی بودن، در اردوگاه‌های کار اجباری «آشویتس»، که آلمان‌ها در طول جنگ جهانی دوم بنا کرده بودند، به سر برد، و شدیدترین سختی‌ها و فشارهای جسمی و روحی را تحمل کرد. فرانکل با پایه‌گذاری مکتب روان‌درمانی خود بر معنی هستی انسان و ضرورت جستجوی این معنی تأکید می‌کند (حسینی بافرانی، ۱۳۸۹).

فرانکل بر این باور بود که محور اصلی شخصیت انسان، روح اوست. عناصر اصلی این ساحت روحانی، یعنی آزادی، معنویت و مسئولیت، راهنمای انسان برای داشتن حیاتی سعادتمندانه و سالم هستند. او در بیان نیازهای روحانی، از شش نیاز اصیل و بنیادی انسان نام می‌برد: پویایی اندیشه، معناجویی، تعالی خویشتن، ابدیت، دین و گروه دوستی عاطفی. و معتقد است چارچوب شخصیت سالم مبتنی بر این ارضای این شش نیاز اصلی است، 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. فرانکل، معیار نهایی رشد و پرورش شخصیت سالم را اراده معطوف به معنای زندگی و نیاز مداوم انسان به جستجوی معنا می‌داند؛ جستجوی 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 نوروژ توده‌های نسل حاضر یا نهیلیسم می‌نامد. تنها راه حل این مشکل، یافتن معنای زندگی است، در غیر این صورت فرد محکوم به بیماری روانی است (بافرانی و آذربایجانی، ۱۳۹۰). به این ترتیب، معنای زندگی در روان‌شناسی، برای اولین بار توسط ویکتور فرانکل مطرح شد. فرانکل بر این نکته تأکید کرد که نیاز اصلی انسان کشف معنا برای زندگی است (پنساران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). وی با انتخاب واژه یونانی لوگوس که به معنای "معنا" است، روش جدید درمانی را بر مبنای معنای زندگی ابداع نمود. وی معتقد است که معنای زندگی مفهومی انتزاعی، عام و امری مشخص و استاندارد نیست. معنای زندگی هر کس یعنی رسالت و وظیفه مخصوصی که در زندگی دارد؛ وظیفه‌ای که در حد توانایی‌های او معین شده است (بافرانی و آذربایجانی، ۱۳۹۰). معنادرمانی به معنای دست یافتن به معنایی برای زندگی است (هافمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵؛ زایسر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). معنادرمانی بر سه فرض اصلی استوار است: ۱- ابتدایی‌ترین اصل در معنادرمانی، این است که زندگی در هر شرایط دارای معنا است. ۲- انگیزه اصلی در انسان‌ها تمایل آن‌ها به یافتن معنا است. ۳- انسان‌ها در هر شرایطی آزادی انتخاب دارند (فرانکل، ۱۹۵۹).

اگر روانشناسان وجودی "معنا" را یکی از نگرانی‌های نهایی و اضطراب‌برانگیز انسان می‌دانند، فرانکل معنای زندگی انسان را "معنا و معنایابی" در نظر می‌گیرد. به بیان دیگر، تلاش برای یافتن معنی در زندگی اساسی‌ترین نیروی محرکه هر فرد است. معنی‌جویی به عنوان نیرویی متضاد لذت‌طلبی فریادی و قدرت‌طلبی آدلری، اولین پایه معنی‌درمانی به شمار می‌آید (لانگل و وورم<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶؛ رتینگر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). بدون شک تجربیات اوایل زندگی فرانکل و حضور او در اردوگاه‌های کار اجباری در صورت بندی معنادرمانی مؤثر بوده است (دوو، ۲۰۱۴).

## - ویژگی‌های معنادرمانی

معنادرمانی را می‌توان درمان از رهگذر معنا تعریف کرد. نظامی فلسفی-روانشناختی که به فرد کمک می‌کند در مواجهه با رنج، فقدان، ناامیدی، سوگ و ناگواری‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی، بر از دست رفته‌ها تمرکز نکرده و معنایی اندر پس این رنج‌ها بیابد. این همان آزادی، مسئولیت و اراده انسان است در رنج بردن گریزناپذیر و متعالی و معنادار زندگی (وس و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷). بر این اساس، در معنادرمانی درمانگر تلاش می‌کند محتوای ناهشیار معنوی فرد را آشکار کند تا او معنای بالقوه وجود و خویشتن خویش را دریابد. خاستگاه معنادرمانی را می‌توان بستر زندگی شخصی فرانکل دانست، زندگی مملو از طاقت‌فراست‌ترین و دردناک‌ترین تجربه‌ها که از گذر یافتن معنا و پاسخگویی به مسئولیت‌های انسانی به رشد و تعالی منجر شد. در عین حال، فرانکل برای اعتباربخشی به نظریه‌اش از مطالعات همبستگی‌نگر و فنون خاص معنادرمانی بهره می‌گیرد (دوو، ۲۰۱۲؛ فرانکل، ۲۰۱۱).

## - پیامدهای معنادرمانی

۱. Auschwitz  
 ۲. Ponsaran, A.  
 ۳. Hoffman, E.  
 ۴. Zaiser, R.  
 ۵. Langle, S., wurm, C.  
 ۶. Reitinger, C.  
 ۷. Devoe, D.  
 ۸. Vos, J.

رویکرد معنادرمانی انسان را موجودی معنوی، منحصربه‌فرد، باقابلیت تغییر و تعالی معرفی می‌کند. معنوبیتی نهفته در وجود او که فقط کافی است موضوع شناخت و ارزیابی قرار بگیرد، آنگاه از او موجودی یگانه و منحصربه‌فرد می‌سازد. در سایه این کشف و شهود، فرد از قربانی‌گری و مسئولیت‌گریزی دور شده و برای رشد و تعالی خود دست به عمل آگاهانه و ارادی می‌زند (دی‌آنجلیس، ۲۰۱۸؛ فرانکل، ۲۰۱۱). به عبارتی، فرانکل انسان را موجودی متعالی و روحانی در نظر می‌گیرد که می‌تواند از جسم و پویایی روان خود فاصله گرفته، آن‌ها را مورد ارزیابی و بررسی قرار دهد، تصمیم به عملی مستقل از این روان‌پویایی‌ها و منطبق با ارزش‌ها و معنا بگیرد. "تعالی خویشتن" که در معنادرمانی جستجو می‌شود، تلاشی برای "کاربست اراده" در زندگی است (فرانکل؛ تبریزی، علوی‌نیا، ۱۳۹۴). به این شکل، هر فرد انسانی موجودی مستقل خواهد بود که به واسطه محیط و تغییرات محیطی تغییر نمی‌کند، بلکه ایده‌ها و ارزش‌ها، رفتار و عملکرد او را رقم می‌زند. به معنای دیگر، در این رویکرد، انسان آزادی محدود دارد. یعنی از قید شرایط آزاد نیست، اما در واکنش به شرایط آزاد است. می‌تواند در برابر تحمیل محیط سر تسلیم فرود آورد یا در مقابل آن بایستد. لذا عمل او سرنوشت او را تعیین کرده و اینچنین بعد انسانی او به نمایش گذاشته می‌شود (رتینگر و بایر، ۲۰۱۹).

#### - انتقادات بر معنادرمانی

معنادرمانی، از سوی منتقدین رویکردی مبهم، فاقد تعاریف روشن، و بیش از حد استوار بر زندگی و تجربه شخصی فرانکل دانسته شده است. از نظر آنان، معنادرمانی پایه نظری مستقلی برای خود ندارد. از سویی خود را شاخه‌ای مجزا از روانشناسی وجودی می‌داند. از سویی، برخلاف تمایل وجودگرایان، مفاهیم آن مکتب نظیر معنویت، ارزش، خودمتعالی را بسیار ساده کرده، تقلیل می‌دهد و از آن خود می‌کند (هیل، ۲۰۱۸؛ فرانکل؛ میلانی، ۱۳۹۶).

#### مقایسه مکاتب انسان‌گرایی، وجودی و معنادرمانی

اشتراکاتی در پایه‌های فلسفی مکتب وجودگرا و انسان‌گرا می‌توان جستجو کرد؛ هر دو این مکاتب به نیکویی ماهیت انسان معتقدند. آسیب‌های روانی را سدی بر تحول و رشد شخصی دانسته و قائل به این امر هستند که انسان با مسئولیت‌پذیری و اراده آزاد می‌تواند به تعالی برسد. اما از طرف مقابل، تفاوت‌های ساختاری و بافتاری بین این دو نظام فکری وجود دارد. بافتار و بستر ظهور وجودگرایی اروپای جنگ‌دیده و محرومیت کشیده‌ای است که در اضطراب نیستی و بی‌ثباتی دست‌وپا می‌زند و برای تسکین آلام انسان از پذیرش و معنایابی مدد می‌گیرد. درعین‌حال، انسان‌گرایی در آمریکای سراسر امکان و امید، ثبات و امنیت پا می‌گیرد. و از تحول استعدادها بالقوه، تحقق خود، رشد آگاهی، و تجارب اوج سخن می‌گوید. این دو نظریه در ساختار، شیوه و سبک به‌کارگیری نیز باهم تفاوت‌هایی دارند (ملتون و اسپولنبرگ، ۲۰۰۸). درمان مراجع‌محور راجرز در مقایسه با درمان‌های وجودی، کمتر به تعامل‌های درمان‌بخش مراجع و درمانگر فضا داده و بر پذیرش بی‌قید و شرط بدون تحمیل اقدامی خاص به او تأکید می‌کند. درحالی‌که درمان وجودی با تمرکز بر مسئولیت، تصمیم‌گیری و عمل ارادی فرد را به تحمل اضطراب و معنا دادن به آن سوق می‌دهد (دوویی، ۲۰۱۲).

معنادرمانی یک شاخه مجزا در مکتب روان‌درمانی وجودگرا-انسان‌گرا است. درعین‌حال ویژگی‌هایی چند آن را از درمان‌های وجودی یالوم و رولومی و انسان‌گرایی راجرز متمایز می‌سازد (وونگ، ۲۰۱۶). نگاه و زبان معنادرمانی فهمی آسان از نوع بشر ارائه می‌دهد. بعدی از وجود انسان را که هرگز دچار آسیب و بیماری نمی‌شود، یعنی بعد معنوی، مورد تأکید قرار می‌دهد. انسان مدرن مسئولیت‌گریز و گاه مسئولیت‌ستیز را آگاه از رسالت خود برای تعالی خویشتن خود کرده و در این راه برخلاف سایر رویکردهای وجودی، رویکردی خوش‌بینانه و سازنده دارد، رویکردی که امکان تغییر را در هر لحظه و تحت هر شرایط برای انسان ممکن می‌کند تغییر مبتنی بر ارزش‌ها نه مبتنی بر محیط (پونساران، ۲۰۰۷). در گستره درمان‌های وجودی تنها مکتبی است که فنون خاص خود را اتخاذ کرده و در قیاس با سایر رویکردهای درمانی پژوهش‌های بیشتری را به خود اختصاص داده است. از همه این موارد قابل‌تأمل‌تر اینکه گستره پرفراز و فرود زندگی پایه‌گذار آن، مستندترین مرجع اعتبار و روایی آن است (لانگل، ۲۰۱۵؛ اوکولوا، شومسکینی و اسپین، ۲۰۱۴). شاید مهم‌ترین تفاوت رویکرد فرانکل در تعریف معنا، ارزش و موجودیت آن‌هاست. به عبارتی، در رویکرد فرانکل معنا مفهومی اولیه، اصلی و مقدم بر ارزش‌ها بوده و ارزش‌ها صرفاً بستری برای ظهور و جلوه معانی هستند. درعین‌حال، در رویکرد هستی‌شناسی سابق معانی و ارزش‌ها در عالم بیرون از فرد

<sup>۱</sup> DeAngelis, T.

<sup>۲</sup> Reitinger, C., Bauer, E.

<sup>۳</sup> Hill, C.

<sup>۴</sup> Melton, A., Schulenberg, S.

<sup>۵</sup> Ukolova, E., Shumskiy, V., & Osin, E.

## From Existential- humanism approach to Frankl's Logotherapy

وجود داشته و تنها مسئولیت انسان کشف این معانی بوده است، نقشی منفعل یا کمتر فعال. درحالی‌که طبق نظر فرانکل، معنا و ارزش در رابطه انسان و هستی خلق می‌شود. لذا رابطه متقابل انسان با دنیای پیرامونش باید خالق و سازنده معنا و ارزشمندی باشد و انسان در این فرآیند نقشی کاملاً فعال عهده‌دار است (رتینگر و بایر، ۲۰۱۹).

## روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع اسنادی و کتابخانه‌ای است که به شکل توصیفی تحلیلی و نیز پس از مطالعه کتاب‌ها و مقالات متعدد در مورد نظریه‌های انسان‌گرا و وجودی انجام شد و اطلاعات موجود در قالب پژوهش حاضر آماده گردید.

## بحث و نتیجه‌گیری

آنچه با نام روان‌شناسی انسان‌گرا ارائه می‌شود، سلسله روش‌هایی است که هرچند از جهات مهمی باهم متفاوت هستند، اما همگی بر نحوه برداشت و ادراک و یگانگی فهم و تجربه ویژه فردی بشر تأکید می‌کنند. روان‌شناسی انسان‌گرا به‌قدری از رویکرد وجودی و مفاهیم آن تأثیر پذیرفته است که اغلب آن را روان‌شناسی وجودی انسان‌گرا می‌نامند. بااین‌حال، موضوع مطالعه این‌گونه روان‌شناسان صرفاً مسائل فرد نیست، بلکه خود فرد و تجربه هستی او نیز مورد مطالعه قرار می‌گیرد. این مکاتب انسان‌گرا، درحالی‌که به تفاوت‌های فردی بیش از هر مکتب دیگری تأکید می‌کنند و شباهت‌های افراد را به حداقل می‌رسانند، به تأثیر محیط و وراثت، آن‌طور که در سایر مکاتب مورد تأکید قرار گرفته‌اند، اشاره‌ای نمی‌کنند (خان‌زاده، ۱۳۷۲).

امروزه روان‌شناسان، کمال‌هنجار بودن و فاقد علائم بیماری بودن را برای داشتن زندگی سالم کافی نمی‌دانند. چه‌بسا افرادی که علائم بیماری را ندارند و آرمانی زندگی می‌کنند، اما احساس رضایت از زندگی نداشته و احساس پوچی می‌کنند. پس سلامت مفهومی گسترده‌تر از بهنجاری دارد و به معنای تلاش برای رسیدن به سطح پیشرفته کمال است (بافرانی و آذربایجانی، ۱۳۹۰). به عقیده مزلو درصورتی‌که روان‌شناسان فقط انسان‌های نابهنجار و آشفته را بررسی کنند، خصوصیات مثبت انسان مانند خشنودی، خرسندی و آرامش خیال نادیده گرفته می‌شود. رویکردهای انسان‌گرایی به‌شدت تحت تأثیر دیدگاه‌های اومانستی هستند و به‌شدت با روان‌کاوی و رفتارگرایی مخالفت کرده و معتقدند که این سیستم‌ها برداشت بسیار محدود و تحقیرآمیزی از ماهیت انسان ارائه می‌دهند (پروین، ترجمه جوادی و کدیور، ۱۳۸۱). به‌گونه‌ای‌که، مزلو معتقد بود که مکتب روان‌کاوی به طرز مخاطره‌آمیزی به انکار ارزش‌ها و فلسفه‌های پوچ‌گرایی نزدیک است و رفتارگرایی هم با انکار مشروعیت ارزش‌ها و معانی یکی از مهم‌ترین جنبه وجودی انسان را از او جدا کرده و او را تا حد یک ماشین بدون درک و شعور، تقلیل می‌دهد. مزلو و دیگر نظریه‌پردازان انسان‌گرا به دلیل اعتقاد به توانایی انسان‌ها در رشد و شکوفایی و قابلیت‌هایشان در حل کردن مشکلات در دسته روان‌شناسان کمال‌گرا قرار می‌گیرند، روان‌شناسان کمال‌مراجعان خود را بیمار نمی‌دانند که نیاز به روان‌درمانی عمیق یا تحلیلی داشته باشند بلکه آن‌ها را افرادی می‌داند که در مسیر کمال و شکوفایی خود به مانع برخورد کرده‌اند (عالی پور، سحافی و محمدی، ۱۳۹۴). در رابطه با نظریه مزلو می‌توان گفت، در مقایسه افراد خودشکوفای در جوامع فردگرا و جمع‌گرا تفاوت در سطح خودشکوفایی مشاهده می‌شود. ایوتزن<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) به این مسئله اشاره می‌کند که خودشکوفایی به معنای دست یافتن به تمام توانمندی‌های بالقوه فرد، در تمام فرهنگ‌ها و جوامع یکسان است. او احتمال می‌دهد که تفاوت موجود در افراد خودشکوفای در جوامع مختلف به دلیل توصیف ویژگی‌های افراد خودشکوفای است. مطابق با نظر بلاند و دی ربرتايز<sup>۲</sup> (۲۰۱۸) اصول کلی رویکردهای انسان‌گرا را به‌طورکلی می‌توان در پنج اصل کلی خلاصه نمود: ۱- در نظر گرفتن انسان به‌صورت کلی، نه به‌صورت مؤلفه‌هایی مجزا، ۲- آگاه و هشیار بودن انسان، ۳- داشتن توانایی انتخاب و مسئولیت‌پذیری، ۴- هدفمند و خلاق بودن و جستجو برای ارزشمندی و معنا. معنادرمانی، نظریات مذهبی، روان‌شناختی و فلسفی را به‌خوبی با یکدیگر تلفیق کرده و واژگان و عبارات جدیدی را به ادبیات روانشناسی افزوده است، که همچنان مورد ارزیابی و پژوهش است. طبق ادعای کارل راجرز، حرکت ویکتور فرانکل برجسته‌ترین اقدام در دنیای روانشناسی در ۵۰ سال اخیر بوده است. تجربیات اولیه فرانکل در کنار آدلر و فروید به او کمک کرد تا درمانی مثبت‌نگر تحت عنوان معنادرمانی را ارائه دهد. او معنایی را به‌عنوان انگیزه زیربنایی انسانی مطرح کرده و از این طریق تئوری فرویدی را تغییر داد. فرانکل معتقد بود انسان‌ها چیزی فراتر از یک مکانیزم پاسخ‌گو به غرایز بوده و می‌توانند حتی در بدترین شرایط معنایی بیابند، معنایی آشنا با روح انسانی. به عبارتی، از نظر او هر

<sup>۱</sup> Psychologist Perfectionist

<sup>۲</sup> Ivtzan, I.

<sup>۳</sup> Bland, A., DeRobertis, E.



چیزی را می‌توان از انسان گرفت، جز "آزادی‌اش در انتخاب رویکردش به زندگی" (دوویی، ۲۰۱۲). گویا انسان امروزی را، نمی‌توان صرفاً موجودی نگران ارضا نیازها و غرایزش، یا موجودی نتیجه‌شرطی‌سازی در نظر گرفت. لذا در نگاه فرانکل، انسان امروز موجودی "در جستجوی معنای بودن" است که بی‌نتیجه ماندن این جستجو او را گرفتار بیماری‌های دوران می‌کند. فرانکل را می‌توان قهرمان دنیای روانشناسی دانست چراکه در مرگ‌بارترین شرایط، علی‌رغم تمام مصائب تصمیم گرفت راهی نو بسازد و فریادی ناشنیده سر دهد (فرانکل؛ تبریزی، ۱۳۹۴). در عین حال، ادعای معنادرمانی این نیست که شفای همه دردهای بشر نیست. بلکه در کنار سایر رویکردهای روان‌درمانی می‌تواند راهی را برای ترمیم انبوه آشفتگی‌های انسان قرن اخیر هموار کند (فرانکل؛ تبریزی، علوی‌نیا، ۱۳۹۴). معنای زندگی مفهومی انتزاعی نیست. افرادی که دل‌مشغول پرسیدن این سؤال از خود هستند که "زندگی چه معنایی دارد" باید بفهمند که این زندگی است که از ما می‌پرسد: "چه معنایی به وجود خود می‌دهیم؟". فقط با مسئول بودن می‌توانیم به زندگی پاسخ دهیم. زمانی مسئولیت خود را می‌پذیریم که دستور بی‌قید و شرط معنادرمانی را قبول کنیم: چنان زندگی کن که انگار برای بار دوم است که زندگی می‌کنی و انگار بار اول همان اشتباهی را کردی که اکنون قرار است مرتکب شوی (فرانکل، ۱۹۶۳). اگر با این آگاهی عمیق و با چنین مسئولیتی با هر لحظه روبه‌رو شویم، می‌توانیم برای زندگی خود معنایی پیدا کنیم، که در این لحظه خاص زندگی ما منحصر به خود ماست (پروچاسکا و نورکراس؛ سیدمحمدی، ۱۳۹۲). به‌طور کلی رویکرد وجودی و روان‌شناسی انسان‌گرا، برداشت خوش‌بینانه و مثبتی از بشر دارد و او را قادر به آگاهی از خود و آنچه انجام می‌دهد می‌داند، در نتیجه انسان قادر به تصمیم‌گیری و قبول مسئولیت است. مفاهیم این رویکردها بر مطالعه فردی تأکید دارد و سیر تکامل هر فردی را منحصر به خود او می‌پندارد (خان‌زاده، ۱۳۷۲). نهایتاً باید گفت روانشناسی به‌مثابه انسان، روح خود را با وونت و ذهن خود را با واتسون از دست داد. در تلاش برای تجدید حیات خود، دستاویز شناخت‌گرایی شد، تا ذهنش را بازیابد. اما روحش در سایه وجودگرایی، اضطراب‌های بنیادینش را تسکین داد، و با چراغ انسان‌گرایی مسیر شکوفایی‌اش را روشن ساخت. اما معنای روحش همچنان در هاله‌ای از ابهام ماند، تا فرانکل معنای بودنش را فریاد زد (پاتاکوس، ۲۰۰۹؛ کانگ، شیم، جوون، کووه، ۲۰۰۹).

## منابع

- بیجاری، اعظم فرح، پیوسته نگر، مهرانگیز، ظریف جلالی، زهرا. (۱۳۹۲). مقایسه ابعاد خودپنداره و سازگاری در افراد خودشیفته سازگار و ناسازگار. مجله مطالعات روان‌شناختی، ۹ (۴)، ۹۹-۱۲۷.
- پروچاسکا، جیمز، نورکراس، جان. (۲۰۰۷). نظریه‌های روان‌درمانی (ویراست ششم). ترجمه: یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۲). تهران: روان.
- حسنی بافرانی، طلعت (۱۳۸۹). ماهیت انسان و نیازهای متعالی او از دیدگاه ویکتور فرانکل. مجله روانشناسی و دین. سال ۳. شماره ۴. ۳۲-۵.
- حسنی بافرانی، طلعت، آذربایجانی، مسعود. (۱۳۹۰). انسان سالم و ویژگی‌های آن از دیدگاه ویکتور فرانکل. نشریه روان‌شناسی و دین، ۱۴ (۴)، ۱۱۳-۱۴۴.
- خان‌زاده، علی. (۱۳۷۲). تفاوت‌های فردی تمرکز بر انسان یا بر عوامل. مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، (۰)، ۲-۱.
- شفیع‌آبادی، عبدالله، ناصری، غلامرضا. (۱۳۹۲). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاه.
- فرانکل، ویکتور. (۲۰۰۴). معنادرمانی. ترجمه: میهن میلانی (۱۳۹۶). تهران: انتشارات درسا.
- فرانکل، ویکتور. (۲۰۱۱). فریاد ناشنیده برای معنا. ترجمه: مصطفی تبریزی، علی علوی‌نیا (۱۳۹۴). تهران: انتشارات فراروان.
- فقیهی، علی‌نقی؛ رفیعی مقدم، فاطمه (۱۳۸۷). انسان از دیدگاه راجرز و مقایسه آن با دیدگاه اسلامی. دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی. سال ۲. شماره ۳. ۱۴۳-۱۴۶.
- فیست، جس، فیست، گریگوری جی، و رابرتس، آن. (۲۰۱۳). نظریه‌های شخصیت (ویراست هشتم). ترجمه: یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۵). تهران: روان.
- لاندین، ر. (۱۹۹۶). نظریه‌ها و نظام‌های روان‌شناسی. ترجمه: یحیی سیدمحمدی (۱۳۸۶). تهران: ویرایش.
- محمد پور، احمدرضا (۱۳۹۵). ویکتور امیل فرانکل بنیان‌گذار معنادرمانی. تهران: انتشارات دانژه.
- بالوم، آروین. (۱۹۳۱). روان‌درمانی اگزیستا سیال (ویراست هشتم). ترجمه: سپیده حبیب (۱۳۹۵). تهران: نی.
- Bauer, J. J., Park, S. W., Montoya, M. R., & Wayment, H. A. (2015). Growth Motivation toward two Paths of Eudaimonic Self-Development. *Journal of Happiness Studies*, 16 (1), 185-210.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. NY: Guilford.
- Beitel, M., Wald, L. M., Midgett, A., Green, D., Cecero, J. J., Kishon, R., & Barry, D. T. (2015). Humanistic experience and psychodynamic understanding: empirical associations among facets of self-actualization and psychological mindedness. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 14(2), 137-148.

۱ Pattakos, A.

۲ Kang, A., Shim, J., Jeon, D., Koh, M.

## From Existential- humanism approach to Frankl's Logotherapy

- Bland, A. M., & DeRobertis, E. M. (2018). Humanistic Perspective. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–19). Springer International Publishing.
- Bugental, J. F. (1964). The third force in psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 4(1), 19-26.
- Bulka, R. P. (1978). Is Logotherapy Authoritarian. *Journal of Humanistic Psychology*, 18(4), 45-55.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2008). *Personality: Theory and Research*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. Chicago Press.
- Corsini, R. (2002). *The Dictionary of Psychology*. New York: Routledge.
- Davison, C. G., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2005). *Abnormal psychology* New York.
- DeAngelis, T. (2018). In search of meaning. *Monitor on Psychology*, 49(9), 38-44.
- Devoe, D. (2012). Viktor Frankl's Logotherapy: The Search for Purpose and Meaning. *Inquiries Journal*, 4(07).
- Elkins, D. N. (2019). Common Factors: What Are They and What Do They Mean for Humanistic Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*. 1- 10.
- Frankl, V. (1948). *Man's Search for Ultimate Meaning*. London: Ebury Publishing.
- Hill, C. E. (2018). *Meaning in life: A therapist's guide*. American Psychological Association.
- Hoffman, E. (1995). Victor Frankl at ninety: A voice for life. *America*, 172(9), 17-22.
- Ismail, N. A. H., & Tekke, M. (2015). Rediscovering Rogers's self-theory and personality. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology*, 4(3), 143-150.
- Ivtzan, I. (2008). *Self-Actualization: For Individualistic Cultures Only? International Journal on Humanistic Ideology*, 1 (2), 113-139.
- Jerome, N. (2013). Application of the Maslow's hierarchy of need theory; impacts and implications on organizational culture, human resource and employee's performance. *International Journal of Business and Management Invention*, 2(3), 39-45.
- Kang, K. A., Shim, J. S., Jeon, D. G., & Koh, M. S. (2009). The Effects of Logotherapy on Meaning in life and Quality of Life of Late Adolescents with Terminal Cancer. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(6).
- Kenrick, D. T., Neuberg, S. L., Griskevicius, V., Becker, D. V., & Schaller, M. (2010). Goal-driven cognition and functional behavior: The fundamental-motives framework. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 63-67.
- Koole, S. L. (2010). Existential Psychology. The Corsini Encyclopedia of Psychology. John Wiley & Sons, Inc.
- Krems, J. A., Kenrick, D. T., & Neel, R. (2017). Individual perceptions of self-actualization: What functional motives are linked to fulfilling one's full potential. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(9), 1- 16.
- Laengle, S., & Wurm, C. (2016). *Living Your Own Life: Existential Analysis in Action*. Karnac Books.
- Längle, A. (2015). The power of Logotherapy and the need to develop existential analytical psychotherapy. *International Journal of Psychotherapy*, 19(1), 73-81.
- Maddi, S. R. (1996). *Personality theories: a comparative analysis*. Long Grove: Waveland Press.
- Maslow, A. H. (1971). *The Farther reaches of Human Nature*. New York: Viking.
- Melton, A. M., Schulenberg, S. E. (2008). On the measurement of meaning: Logotherapy's empirical contributions to humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(1), 31-44.
- Neuberg S. L., Kenrick D. T., & Schaller M. (2010). *Evolutionary social psychology*. Handbook of social psychology, 761-796.
- Ordun, G., Akün, F. (2017). Self-Actualization, Self-Efficacy and Emotional Intelligence of Undergraduate Students. *Journal of Advanced Management Science Vol*, 5(3).
- Pattakos, A. (2009). Search for meaning. *Personal Excellence*, 14(3), 5-6.
- Ponsaran, A. G. (2007). The philosophical foundations of Viktor Frankl's Logotherapy. *Philippiniana sacra*, 42(125), 339-354.
- Reitinger, C. (2015). Viktor Frankl's Logotherapy from a philosophical point of view. *Existential Analysis*, 26(2), 344-357.
- Reitinger, C., Bauer, E. J. (2019). Logotherapy and Existential Analysis: Philosophy and Theory. *The Wiley World Handbook of Existential Therapy*, 324-340.
- Rogers, C. R. (1954). *Psycho-therapy and Personality Change*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View on Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rutledge, P. (2011). Social Networks: What Maslow Misses. *Psychology Today*. Sacra, 42(125), 339-354.
- Schneider, K. J., Pierson, J. F., & Bugental, J. F. T. (2015). Handbook of humanistic psychology. Los Angeles: Sage.
- Schultz, D.P., & Schultz, S.E. (2013). *Theories of personality* Canada: Cengage Learning.
- Sheehy, N., Forsythe, A. (2004). *Fifty key thinkers in psychology*. Psychology Press.
- Ukolova, E. M., Shumskiy, V. B., & Osin, E. N. (2014). TEMIR-A test to measure existential motivations in interpersonal relationships: Factorial structure, reliability and validity. *Existenzanalyse*, 31(2), 4- 12.
- VandenBos, G. R. (2007). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Vos, J., Cooper, M., Hill, C. E., Neimeyer, R. A., Schneider, K., & Wong, P. T. (2019). Five perspectives on the meaning of meaning in the context of clinical practices. *Journal of Constructivist Psychology*, 32(1), 48-62.
- Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*, 14(3), 270-277.
- Wong, P. T. (2015). Meaning Therapy: Assessments and Interventions. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 26(1).
- Zaiser, R. (2005). Working on the noetic dimension of man: Philosophical practice, Logotherapy, and existential analysis. *Philosophical Practice: Journal of the American Philosophical Practitioners Association*, 1(2), 83-88.