

## بررسی رویکرد معنادرمانی به عنوان روش مشاوره توانبخشی گروهی

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۴/۲۰

تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۵/۱۳

کد مقاله: ۹۱۵۴۱

مهدی عامری<sup>۱</sup>، مجتبی دهدار<sup>۲</sup>، محمد امیریان<sup>۳</sup>

### چکیده

معنادرمانی به عنوان یک روش مشاوره توانبخشی گروهی به افراد کمک می‌کند، درک جدیدتر و عمیق‌تری نسبت به زندگی و شرایط آن به دست آورند و ترغیب شوند امیدوارتر به زندگی ادامه دهند و به راحتی در مقابل اتفاقات زندگی تسلیم نشوند. هنگامی که انسان احساس می‌کند وجود و هستی‌اش به یک منبع لایزال پیوند خورده و خود را متکی به چارچوب‌ها و تکیه‌گاه‌های گسترده‌ای مانند مذهب و فلسفه‌ای که برای زندگی کردن انتخاب کرده است، می‌بیند معنی زندگی را درمی‌یابد و آن را احساس می‌کند. معنادرمانی از روش‌های درمانی مؤثر است که در قالب کار گروهی امکان‌پذیر است. این شیوه درمانی از نظر فلسفی قرابت بسیاری با آموزه‌های دینی دارد و می‌توان آموزه‌های دینی را در آن گنجانند. این روش درمانی معتقد است آنچه در هستی انسان اهمیت دارد، سرنوشتی نیست که انتظارش را می‌کشد بلکه شیوه‌ای است که انسان سرنوشت را می‌پذیرد. انسان می‌تواند هرچیز ارزشمندی را از دست بدهد، مگر بنیادی‌ترین آزادی بشری یعنی آزادی انتخاب، شیوه برخورد یا شیوه واکنش نسبت به سرنوشت و آزادی برگزیدن راه خویش را. در این مقاله روش معنادرمانی و معنادرمانی با رویکردی دینی تبیین شده و در پایان مراحل و شیوه اجرای آن بررسی و نقد و ارزیابی روش مطرح شده است.

واژگان کلیدی: معنادرمانی، معنادرمانی دینی، توانبخشی گروهی

۱- عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور تهران

۲- دانشجوی دکتری علوم تربیتی گرایش برنامه‌ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک و مدرس دانشگاه

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه پیام نور سمنان

## ۱- مقدمه

یکی از دیدگاه‌های انسان دوستانه به پرسش‌مان‌های گوناگون روان‌شناختی، دیدگاه دانشورانه وجود‌نگری فرانکل و شیوه درمان‌نگری وی موسوم به معنا درمانی<sup>۱</sup> است. معنا درمانی یکی از کاربردی‌ترین دیدگاه‌های وجود‌نگر است و برخلاف بسیاری از دیدگاه‌های وجود‌نگر که دربرگیرنده واژگان و روش‌هایی هستند که برای بسیاری از مردم بیگانه هستند، دارای واژگان و روش‌هایی است که به آسانی قابل فهم هستند. افزون بر آن، یکی از مردم‌پسندترین و خوش‌بینانه‌ترین مدل‌های دیدگاه وجود‌نگر است که به اشخاص به‌عنوان کسانی که توانایی فراتر رفتن از محیط‌شان و آزادی و مسئولیت برای انتخاب کردن دارند نگاه می‌کند (بلیر، ۲۰۰۴). معنا درمانی، رویکردی فلسفی درباره مردم و هستی آن‌هاست و به مضامین و موضوعات مهم زندگی مانند مرگ و زندگی؛ آزادی و مسئولیت‌پذیری در برابر خود و دیگران؛ معنایابی و کنار آمدن با بی‌معنایی و همانند آن‌ها می‌پردازد. این رویکرد، انسان‌ها را وامی‌دارد تا آن‌سوی دشواری‌ها و رخدادهای هرروزه را ببینند (شارف، ۲۰۰۰). معنا درمانی، یک فرایند درمانی است که به دنبال کسب توانایی برای رسیدن به خود راستین، گسترش دید درباره به خود و دنیای پیرامون و روشن کردن چیزهایی است که به زندگی اکنون و آینده‌ی فرد معنا می‌دهد (کوری، ۲۰۰۰). فرانکل (۱۹۶۹) معتقد است که معنا خواهی، جوهر بنیادی هستی است. از دید او مراجع می‌تواند با امید بستن به روزی بهتر، به آینده معنا دهد. در واقع معنا درمانی برای آسیب‌های گوناگون منشأ یگانه‌ای قائل است و آن نبود معنا در زندگی است.

## ۲- بیان مساله

معنا درمانی رویکردی فلسفی برای مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی آن دسته از افرادی است که با معنایابی در طول زندگی چالش دارند. این رویکرد درمانی بر چهار بُعد مهم یعنی مرگ، آزادی، تنهایی و بی‌معنایی که در وجود انسانی ریشه دارند تأکید دارد. در معنا درمانی گروهی شرکت‌کنندگان با هدف کشف خود و با فرض بر اینکه علائق وجودی مشترکی دارند در گروه شرکت می‌کنند. در فرایند معنا درمانی اعضا سفری خود اکتشافی را که دارای سه هدف است را آغاز می‌کنند. آنان باید بتوانند.

۱. توانایی درک خود حقیقی را پیدا کنند.

۲. دید خود را نسبت به خویشتن و دنیای اطراف گسترش دهند

۳. آنچه را که به زندگی فعلی و آینده آنان معنی می‌دهد را آشکار سازند (کوری، ۱۹۹۵).

لوگوترایی به شیوه‌ای که فرانکل به کار می‌برد به معنای معنایابی در درون رنجی است که فرد می‌برد (فربامنش به نقل از فرانکل، ۱۳۸۶) فرانکل درباره سلامت روان بر اراده معطوف به معنا تأکید کرده است. او معتقد است انسانیت آدمی در گرو مسئولیتی است که او دارد و انسان موجودی معنوی است (قدرتی، ۱۳۸۷) مفروضه‌های معنا درمانی عبارت‌اند از:

الف) بشر موجودی است که شامل بدن، ذهن و روح است. روح ضرورتاً یک مفهوم مذهبی نیست، بلکه مانند بدن و ذهن یک بعد جهانی از بشریت است.

ب) زندگی تحت هر شرایطی حتی در بدبختی‌های بزرگ دارای معناست.

ج) افراد میل به معناخواهی دارند که نخستین انگیزه برای زندگی و عملکرد بوده و از میل به لذت یا قدرت عمیق‌تر است.

د) زندگی دارای موقعیتها و لحظه‌هایی است که در آنها افراد باید به این سؤال پاسخ دهند که آیا تصمیمات آنها با معنی است یا نه و

ه) هر فردی منحصر به فرد است و دارای اهمیتی غیر قابل جایگزین است (بارنس، ۲۰۰۰).

معنا در زندگی به عنوان یک مفهوم گسترده حاوی عناصر شناختی، عناصر انگیزشی و عناصر عاطفی است (دزاتر و همکاران، ۲۰۱۳). معنا در زندگی سعی بر آن دارد تا با کمک به افراد، موضوعات اصلی زندگی‌شان را کشف و به طور انعطاف‌پذیری اهداف و آرزوهای زندگی‌شان را پیگیری کنند (استیگر، ۲۰۱۲). معنا در زندگی در طول دور ان نوجوانی و در دوره‌ی ظهور بزرگسالی برجسته می‌شود (استیگر، اویشی و کاشدن، ۲۰۰۹؛ به نقل از عسکری زاده و پولادی، ۱۳۹۵). معنادرمانی، رویکردی فلسفی درباره مردم و وجود آنهاست که به مضامین و موضوعات مهم زندگی مانند معنای رنج، خلا وجودی، مهر و زندگی، آزادی و مسئولیت‌پذیری در قبال خود و دیگران، معنایابی و کنار آمدن با بی‌معنایی می‌پردازد (محمدپور، ۱۳۸۵).

معنادرمانی از روش‌های درمانی مؤثر است که در قالب کار گروهی امکان‌پذیر است (یالوم و لیسز، ۲۰۰۵). آن چه در معنادرمانی قابل توجه و مهم است، گواه بر توانایی بالقوه و منحصر به فرد انسان به بهترین نحو آن است (کیونگ-آه و همکاران، ۲۰۰۹). فرانکل (فرانکل، ۱۹۶۷/۳۸۴) ترجمه معارفی بر معناجویی افراد در زندگی باور داشت. او بیان کرد که رفتار انسان‌ها نه بر پایه لذت‌گرایی نظریه فروید<sup>۱</sup> و نه بر پایه نظریه قدرت‌طلبی آدلر<sup>۲</sup> است، بلکه انسان‌ها در زندگی به دنبال معنا و مفهومی برای زندگی خود می‌باشند. اگر فردی نتواند معنایی در زندگی خویش بیابد، احساس پوچی به او دست می‌دهد

و از زندگی ناامید می‌شود و ملامت و خستگی از زندگی تمام وجودش را فرا می‌گیرد. لزماً این حس منجر به بیماری روانی نمی‌شود بلکه پیش‌آگاهی بدی برای ابتلا به اختلال‌ها است. بنابراین فرانکل بهزیستی را در یافتن معنا و مفهوم زندگی می‌داند. معنای زندگی فرد می‌تواند فراتر از زندگی فیزیکی باشد (جیمز، ۲۰۱۶). یافتن معنا در زندگی به ما در مورد چگونگی زندگی راهنمایی ارائه می‌دهد (تودمی، ۲۰۱۵).

با توجه به نقش معنویت، مذهب و جهت‌گیری مذهبی در بهداشت روان و و ارتقای سلامت روان (نواب و همکاران، ۱۳۹۴) معنویت و رشد معنوی انسان در چند دهه گذشته به صورتی روزافزون توجه روانشناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است (اتن و شنک، ۲۰۰۷؛ پوچالسکی، ویتیلو، هال و رلر، ۲۰۱۴). همچنین بسیاری از پزشکان معنویت و باورهای معنوی را به عنوان یک منبع مهم در سلامت جسمی و بهبود افراد می‌شناسند، در نتیجه در فرایند درمان مسائل معنوی بیماران را مورد توجه قرار می‌دهند (وایت، پیترز و اسکیم، ۲۰۱۴). پژوهشها نشان می‌دهد افراد دارای معنویت بالاتر تنها دارای کارکرد ایمنی بهتر و منظم تری هستند بلکه دارای طول عمر بیشتری نیز می‌باشند (لو و همکاران، ۲۰۱۱). تاثیر آن شاید به این دلیل باشد که فرد با افزایش گرایش مذهبی و باورهای معنوی به نوعی خودکنترلی دست پیدا می‌کند که مانع از تاثیر شرایط نامطلوب بیرونی شده و سلامت روان خود را حفظ می‌کند (نواب و همکاران، ۱۳۹۴).

بنابراین به منظور کمک به مقابله نوجوانان و جوانان با چالشهای این دوره، تدارک خدمات حرفه‌ای بهداشت روانی بسیار ضروری است. این خدمات طیفی از درمانهای گروهی و فردی را شامل می‌شود. هدف درمان گروهی در وهله اول حل مشکل و در مرحله دوم معمولاً جلوگیری از بروز مشکل است (شفیع آبادی، ۱۳۹۲). چارچوب یک گروه درمانی، فرصتی مناسب را برای روبه‌رو شدن با موضوعات مورد ملاحظه در طول زندگی ایجاد می‌کند و پاسخ‌دهی مناسب را فراهم می‌آورد (هدایتی، ۱۳۸۵). انسان موجودی است اجتماعی و وجود او در اجتماع و در ارتباط با دیگران رشد می‌کند و غنا می‌یابد و در تعامل با دیگران به نقاط قوت و ضعف خود پی می‌برد و در صدد اصلاح نقاط ضعف خود برمی‌آید. بسیاری از شناخته‌های فرد در مورد خودش نتیجه بازخوردهایی است که از دیگران دریافت می‌کند. او رفتارهای خود را در رابطه با دیگران تنظیم می‌کند؛ لذا بسیار بهتر خواهد بود درمان وی نیز در گروه انجام شود. در گروه اعضا یکدیگر را بهتر درک می‌کنند، احساس تعلق و عدم تنهایی در گروه اتفاق می‌افتد. همچنین حضور در گروه امکان‌الگوگیری از کسانی را که در موقعیتهای مشابه فعال‌تر عمل می‌کنند، فراهم می‌آورد. گروه نه تنها جنبه درمانی دارد بلکه محتوای آن به رشد فرد کمک می‌کند. آنچه در گروه آموخته می‌شود به سبب تعامل و ایجاد چالش ماندگار است (راجرز، ۱۳۹۲؛ ترجمه ماهر). لذا می‌توان روشی موثر برای افزایش امیدواری و دوری از یاس و تنهایی و کاهش خشونت باشد. معاندمانی از روشهای درمانی مؤثر است که در قالب کار گروهی امکان‌پذیر است. این شیوه درمانی از نظر فلسفی قربات بسیاری با آموزه‌های دینی دارد و می‌توان آموزه‌های دینی را در آن گنجانند. این روش درمانی معتقد است آنچه در هستی انسان اهمیت دارد، سرنوشتی نیست که انتظارش را می‌کشد بلکه شیوه‌ای است که انسان سرنوشت را می‌پذیرد. انسان می‌تواند هر چیز ارزشمندی را از دست بدهد، مگر بنیادی‌ترین آزادی بشری یعنی آزادی انتخاب، شیوه برخورد یا شیوه واکنش نسبت به سرنوشت و آزادی برگزیدن راه خویش را. خداوند در قرآن بارها به مقوله آزادی و اختیار اشاره کرده است "اناهذیناه السبیل اما شاکراً" (سوره انسان، آیه ۳) اوست که نعمت اختیار و انتخاب را به انسان کرامت فرموده است. همین خداوند خالق انسان و آزادی او، در درون انسان و بیرون او، پیامبرانی را مبعوث کرده است تا انسان آزاد را هدایت و راهنمایی کنند و آزادی، اختیار و انتخاب اوبا فرامین این دو «نبی» درونی و بیرونی در تقید قرار گرفته است. «لا إكراه فی الدین قد تبین الرشد من الغی» (بقره، ۲) در دین هیچ اجباری نیست و راه از بیراهه به خوبی آشکار شده است. آیه ۲۹ سوره "کهف": "قُلْ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا" بگو: این حق است از سوی پروردگارتان! هر کس ایمان بیاورد (و این حقیقت را بپذیرا شود) و هر کس می‌خواهد کافر گردد ما برای ستمگران آتشی آماده کرده ایم "زنده بودن یعنی رنج کشیدن اما برای رنج خویش معنایی یافتن یعنی ادامه هستی. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" (البلد، ۴) که ما انسان را در رنج آفریدیم و زندگی او پر از رنج‌هاست.

یا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ" (الانشقاق، ۶) ای انسان! توباتالاش و رنج بسوی پروردگارت می‌روی و او را ملاقات خواهی کرد. انسان حاصل غرایز زیستی و کشمکشهای دوران کودکی نیست. فرانکل (۱۹۸۶) می‌گوید با آنکه در معرض شرایطی بیرونی هستیم که بر زندگی مان تاثیر می‌گذارند (رویدادهای ناگوار) با این حال در انتخاب واکنش مان نسبت به این اوضاع و شرایط آزادییم؛ این نیروها می‌توانند موقعیتهای ما را دگرگون سازند اما در انتخاب جایگاه مان برای مقابله با آنها آزادییم (پروچاسکا و نور کراس، ۱۳۹۲، ترجمه سیدمحمدی). خداوند در قرآن کریم راههایی را برای معنا بخشیدن به مصائب و سختیها آورده است مثلاً، آنها را راهی برای آزمایش انسانها می‌داند "إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ" اموال و فرزندان شما فقط وسیله آزمایش هستند. «احسب النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ» (عنکبوت، ۳) «آیا مردم گمان کردند همین که بگویند: «ایمان آوردیم» به حال خود رها می‌شوند و آزمایش نخواهند شد؟». گاهی مصائب راهی برای تکامل هستند،

چنانکه امام علی(ع) می‌فرماید: "وفی تَقْلِبِ الْأَحْوَالِ عِلْمُ جَوَاهِرِ الرِّجَالِ" (کافی، شیخ کلینی، ج ۸).

هرچه بیشتر بتوانیم از خود فراتر برویم و خود را در کسی یا چیزی ایثار کنیم، انسان‌تر می‌شویم و این معیار نهایی رشد و پرورش شخصیت سالم است. از ایثار در روایات به عنوان "خوی و خصلت ابرار و برگزیدگان الهی، نیکوترین احسان و اعلی مراتب ایمان" نام برده شده است، چنان که امیرمؤمنان علی (ع) می‌فرماید: "سَجِيَّةُ الْأَبْرَارِ وَ سِمَةُ الْأَخْيَارِ؛ ایثار خوی نیکوکاران و شیوه نیکان است. در جای دیگر فرمود: الْأَيْثَارُ احْسَنُ الْاحْسَانِ وَ أَعْلَى مَرَاتِبِ الْإِيمَانِ؛ ایثار نیکوترین احسان و بالاترین مراتب ایمان است. خداوند نیز در آیه سوره ۱۵ حجرات، این حقیقت را اینگونه منعکس کرده است: "مُؤْمِنَانِ كَسَانِي هَسْتَنْدَ كَه بَه خدَا وَ پيامبر او ايمان آوردند و در آن هرگز تردید نکردند و با مال و جان خود در راه خدا کوشیدند؛ آنان به راستی در ایمان خود صادق اند". در جامعه گاهی برخی از افراد چنان به سرنوشت دیگران احساس دلبستگی و مسئولیت می‌کنند که گویی به تنهایی عهده دار کار همه هستند و همواره آخرین حد بخشش و نهایت از خودگذشتگی و ایثار نسبت به دیگران را نشان می‌دهند. نمونه اینها را در دوران مدرسه در کتابها خوانده ایم و نمونه عملی آن را هم بارها در جامعه دیده ایم، مثل شهیدان هشت سال دفاع مقدس و ... اکنون هم سالهاست که اخبار متعددی از فداکاری می‌شنویم. در بیان ایثار جانی حضرت علی (ع) می‌فرماید: "و بعضی از مردم برای به دست آوردن خشنودی خدا جان خویش را فدا می‌کنند (سوره بقره ۲۰۷). و در جای دیگر ایثار مالی خاندان پیامبر(ص) را چنین می‌ستاید: غذای خویش را با آنکه آن را دوست دارند، به مسکین و یتیم و اسیر می‌خوراند. (سوره انسان، ۸).

جستجوی معنا لازمه اش مسئولیت شخصی است. هیچ کس و هیچ چیز نمی‌تواند به ما احساس معنا و منظور در زندگی بدهد و این مسئولیت خود ماست که راهمان را پیدا کنیم و آنگاه که یافتیم در آن پایداری کنیم. پاسخ ما نباید سخن و اندیشه بلکه باید عمل باشد. نبودن معنا در زندگی روان نژندی است. ویژگی این حالت نبودن هدف، معنا و احساس تهی بودن و ناامیدی است. به اعتقاد فرانکل (۱۹۷۸)، سه عامل جوهر وجود انسان را تشکیل می‌دهد: معنویت، آزادی و مسئولیت. بدون آنها یافتن معنا و منظوری در زندگی میسر نیست. معنای زندگی برای هر کس یکتا و ویژه طرز تفکر اوست و از کسی به کسی و از لحظه ای به لحظه دیگر تفاوت پیدا می‌کند (کوری، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۲).

جهان بینی دینی به جهت پذیرش موجود ابدی و متعالی زندگی اخروی، حیات انسانها را معنادار می‌کند. معنا و هدف زندگی از نظر ادیان کاملاً مشخص است. اسلام دنیا را مزرعه آخرت می‌داند. در مصادر روایی و متون اسلامی زندگی مادی انسانها جنبه امتحان دارد و هدف غایی از زندگی قرب الهی دانسته شده است. برای رسیدن به این هدف انسانها از طریق عبادت و اطاعت خداوند زندگی خود را معنادار می‌سازند. دین اسلام درکی عمیق از جهان و انسان ارائه میدهد و انسان را خلیفه خداوند روی زمین میداند. گاهی دگرگون ساختن شرایط یا دوری گزیدن از آنها در توان ما نیست. در چنین شرایطی تنها راه معقول پاسخگویی، پذیرفتن است. شیوه ای که سرنوشت خود را می‌پذیریم و شهامت می‌کند در تحمل رنج و وقاری که

در برابر مصیبت نشان می‌دهیم آزمون و سنجش نهایی توفیق ما به عنوان یک انسان است. سلامت روان یعنی از مرز توجه به خود گذشتن، از خود فراتر رفتن و جذب معنا و منظوری شدن. ویژگی دیگر انسان از خود فرارونده تعهد و غرقه شدن در کار است. جنبه مهم کار محتوای آن نیست بلکه شیوه انجام دادن آن است، زیرا از راه کار معنا می‌یابیم نه در آن، پس تقریباً در هر شغل می‌توان معنا یافت (شولتس، ۱۳۹۴؛ ترجمه خوشدل). خداوند در آیاتی از جمله آیات ۳۱۹ و ۳۹۳ سوره بقره

و آیات ۱۳ و ۱۱ و نیز ۳۳۱ و ۳۳۸ سوره اعراف و به ویژه در آیه ۱۹ سوره اسراء به صراحت از شاکله و شخصیت وجودی انسان سخن می‌گوید که با عمل ساخته می‌شود و رفتارهای آینده و آتی آنان نیز براساس همین شخصیت و شاکله وجودی است. به این معنا که "از کوزه همان برون تراود که در اوست". آیاتی مانند ۳۴ سوره لقمان و ۱۲ و ۱۳ سوره صافات و ۰۳ سوره طور و ۱ سوره جمعه و نیز آیاتی دیگر همین معنا را مورد تأکید قرار داده و از نقش و اهمیت خاص و بسیار مهم

اندیشه و کار در زندگی بشر سخن به میان آورده است. معنای زندگی هر کس همان اندازه واقعی است که وظایف زندگی (کانگ و همکاران، ۲۰۰۹). فرانکل (۱۹۸۶) معتقد است که افراد افسرده، ناامید و بی‌قرارند و مایوس و آنهایی که احساس

تنهایی می‌کنند غالباً از بی‌معنایی در زندگی شکایت می‌کنند (کوری، ۱۳۹۲). به نظر می‌رسد که معنادرمانی نوعی هشیارافزایی باشد که به ترکیب پسخوراند شخصی و آموزش قانعاری در قالب فلسفه وجودی متکی است. معنادرمانی، رویکردی فلسفی درباره وجود است که به مضامین مهم زندگی مانند معنای درد و رنج، خلاء وجودی، زندگی و مرگ، آزادی و مسئولیت پذیری در قبال خود و دیگران، معنایابی و کنار آمدن با بی‌معنایی می‌پردازد (محمدپور، ۱۳۸۵). بدیهی است که از این دیدگاه هدف زندگی کاهش تنش یا زندگی بدون تنش نیست بلکه از آنجا که جست و جوی معنا، وظیفه ای مبارزه جویانه است تنش درونی فرد را افزایش میدهد و او را به تلاش برای آنچه باید کسب کند و ما دارد. این سطح از تنش برای رهایی فرد از احساس دلتنگی، بی‌دردی و غلبه بر "خلاء وجودی" لازم است؛ تلاش و تکاپوی حاصل از تنش معناجویی، یاس انسان روان نژند را به احساس امید و موفقیت بدل می‌سازد (رحیمیان، ۱۳۸۷).

با توجه به اهمیت معنا در زندگی، تحقیقات بسیار در این زمینه صورت گرفته است نصیری و جوکار (۱۳۸۷) در پژوهش خود نشان داده اند که میان معناداری زندگی و امید و شادی و رضایت مندی از زندگی، رابطه معنادار مثبت وجود دارد و میان معنای

زندگی با افسردگی رابطه معنادار منفی وجود دارد. نتایج تحقیق فخار و همکاران (۱۳۸۷) نشان داد که مشاوره گروهی با رویکرد معنادرمانی بر بهبود سلامت روان زنان تاثیر دارد. این روش به ویژه بر کاهش اضطراب و فشارهای روانی زنان سالمند موثر بوده است. غلامی و بشلیده (۱۳۹۰) اثربخشی معنویت درمانی بر سلامت روان زنان مطلقه را بررسی کرده و نتایج مثبتی را گزارش داده اند. نواب (۱۳۹۴) اثربخشی معنا درمانی با رویکرد اسلامی را برای کمک به بهزیستی زنان به کار برده و نتایج مثبتی را نشان داده است. معنادرمانی سبب افزایش بهزیستی روانشناختی زنان شده است.

سوری (۱۳۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که معنادرمانی گروهی بر کاهش پرخاشگری در پسران نوجوان نقشی مثبت داشته است؛ یعنی نمره دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه تفاوت معنادار داشته است. نتایج پژوهش کاویانی و رحیمی (۱۳۸۱) نشان داد که معنادرمانی گروهی سبب کاهش افسردگی در گروه آزمایش شده است، در حالی که گروه گواه تغییری را نشان ندادند. نتایج پژوهش اصغری و همکاران (۱۳۹۱) نیز نشان داد که معنا درمانی گروهی به مثابه روش توانبخشی در بهبود افسردگی سالمندان تاثیر بسزا دارد. آنگ و جیاکینگ (۲۰۱۲) در بررسی رابطه معنا در زندگی و رضایت از زندگی ۵۱۹ بزرگسال دریافتند که فراگیری روشهای معنا درمانی در زندگی به طور چشمگیری با افزایش خوشنودی و رضایت از زندگی رابطه دارد. همچنین اسپک و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود دریافتند که اثربخشی معنادرمانی گروهی و معنادرمانی اینترنتی در کاهش افسردگی موثر است اما از این دو، اثربخشی معنادرمانی گروهی به طور چشمگیری بالاتر است. نتایج پژوهش ناگاتا (۲۰۰۸) که به بررسی نقش معنادرمانی در کاهش دردهای مزمن بیماران پرداخته است، نشان می دهد که معنادرمانی به مثابه یک روش درمانی، شیوه ای موثر و قوی در فعالیتهای حیاتی انسان است. چونگ و چونگ (۲۰۱۲) نقش مثبت نگر و داشتن معنا را در زندگی بررسی کردند و چنین استنباط کردند که افرادی که توانسته اند

مثبت اندیش بوده و معنایی در زندگی بیابند، از سلامت بیشتری برخوردارند. معنادرمانی سعی می کند افق دید فرد را وسعت بخشد و با روشهای افزایش آگاهی وجودی و به چالش کشاندن مراجع با پرسشهایی در مورد معنا و هدف زندگی به وی کمک کند تا برای زندگی خود معنایی بیابد. پژوهشهای متعدد تاثیر معنادرمانی را بر ابعاد مختلف سلامت روان مورد بررسی قرار داده اند. در همه این پژوهشها مفاهیم درمانی (آزادی، مرگ، معنای زندگی و تنهایی) از دید وجودی مورد بررسی قرار گرفته است. همچنین پژوهشهای متعددی بر رویکردهای مذهبی و دینی انجام شده که دارای نتایج قابل توجهی بوده است. بهرامی و

رضانی (۱۳۸۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیده اند که باورهای مذهبی در سلامت روان و کاهش افسردگی افراد تاثیر مثبت و معنا دار دارند. همچنین جان بزرگی (۱۳۸۶) از پژوهش خود چنین استنباط کرد که باورهای مذهبی بر سلامت روان تاثیر معنادار دارند. اولین گام در سفر زندگی این است که افراد مسئولیت بپذیرند. یالوم و لیشج (۲۰۰۵) وقتی که افراد نقش خود را در به وجود آوردن وضع ناگوار زندگی خودشان تشخیص دهند و، بپذیرند، این را نیز میپذیرند که فقط خود آنها قدرت تغییر دادن وضعیت را دارند (کوری، ۱۳۹۲) چالش واقعی افراد این است که بتوانند در دنیایی که تنها هستند و سرانجام باید با مرگ روبه روشوند، زندگی کنند. معنادرمانی با ایجاد آگاهی در مراجع که انسان آزاد است اما روی دیگر آزادی احساس مسئولیت و انتخاب است، به وی کمک میکند تا خود را مسئول زندگی خود بداند. انسان ناامید کسی است که معنا و هدفی در زندگی ندارد چرا که نخواسته است مسئولیت انتخابهای خود را بپذیرد یا جرات آن را نداشته است. آشنایی با باورهای مذهبی می تواند به وی کمک کند تا برای خود معنایی بیابد. در آموزه های دینی آمده که هیچ انسانی بیپوده خلق نشده است و خداوند از آفرینش او هدفی داشته است. او می تواند هدف را جستجو کند و به زندگی خود دوباره بدمد. معنا در از خود فراروندگی پیدا میشود و اینکه فرد بتواند به فراتر از خودش بیندیشد و راههایی را برای مشارکت در اقداماتی که موجب رفاه جامعه میشود پیدا کند (پروچاسکا و نورکراس (۱۳۹۲) دین اسلام کاملترین دین است و لذا آنچه را لازمه سعادت و سلامت انسان است داراست. عمل به آموزه های دینی و آگاهی از فلسفه آن و ایمان به خدا و ائمه همواره می تواند زندگی انسان را غنا و معنا ببخشد.

جدول ۱. خلاصه جلسه‌های مداخله معنادرمانی هوتزل (به نقل از سوری، ۱۳۹۴)

جلسه	اهداف	خلاصه محتوای جلسه
جلسه اول	ایجادارتباط اولیه	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ساماندهی جلسات</li> <li>• توجیه آزمودنی‌ها</li> <li>• آشنایی اعضای گروه با همدیگر</li> </ul>
جلسه دوم	آشنایی با معنا-درمانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• معرفی رویکرد معنادرمانی و آموزش اصطلاحات مهم معنادرمانی</li> <li>• مشخص کردن اهداف درمان از طری افزایش آگاهی در مورد خود واقعی</li> </ul>
جلسه سوم	آموزش معنا-درمانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ارائه شیوه‌های معنادرمانی</li> <li>• افزایش گفت و گوی اعضا با یکدیگر</li> <li>• شناخت و پذیرش احساسات و آگاهی اعضا نسبت به آزادی و مسئولیت انتخاب</li> </ul>
جلسه چهارم	افزایش خود-آگاهی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بررسی معناخواهی و جست و جوی معنا و شیوه‌های آن با هدف افزایش و تعمیق خودآگاهی درونی</li> <li>• حمایت مشاور از اعضا در برابر ترس و نگرانی از حرکت به سوی خود تازه</li> </ul>
جلسه پنجم	معنایابی در موقعیت مختلف	<ul style="list-style-type: none"> <li>• به چالش کشیدن اعضا</li> <li>• به بحث گذاشتن شیوه‌های معناخواهی در تحصیل دوستی و محبت و رنج</li> </ul>
جلسه ششم	استفاده از آگاهی وجودی برای مهار افکار منفی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• معنایابی در ابعاد گوناگون زندگی</li> <li>• بازسازی خود، تحلیل وجودی مفاهیم آزادی و انتخاب</li> <li>• تبیین رابطه‌ی آزادی و انتخاب در زندگی اعضا با استفاده از فنون افزایش آگاهی وجودی در مهار افکار و احساسات منفی آنها</li> </ul>
جلسه هفتم	افزایش مسئولیت‌پذیری	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آموزش برای افزایش مسئولیت‌پذیری برای معنا</li> <li>• کمک به مراجع برای گوش دادن به ندای وجدان</li> <li>• سؤال از مراجعان درباره‌ی معنا و افزایش مسئولیت‌پذیری نسبت به خود و دیگران</li> <li>• آشنایی با انواع ارزش‌ها، انتخاب ارزش و پذیرش مسئولیت آن</li> <li>• معنایابی از طریق ارزش‌های تجربی، نگرشی و خلاق</li> </ul>
جلسه هشتم	افزایش افق دید و پذیرش تنهایی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آموزش افزایش افق دید درباره‌ی منشأ معنا</li> <li>• درک و پذیرش تنهایی به عنوان واقعیت غیرقابل اجتناب</li> <li>• درک نقش صمیمیت در تحمل احساس تنهایی</li> </ul>
جلسه نهم	تحلیل وجودی مسئله مرگ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آموزش تحلیل وجودی مسئله مرگ به عنوان مکمل زندگی و هدایت کننده ی آن با استفاده از فن پیشنهاد معنا</li> <li>• اصلاح نگرش‌ها و گسترش افق‌های فکری در حوزه ی معنا</li> </ul>
جلسه دهم	تمرین معنایابی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آموزش درک معنا و هدف از زندگی و نقش بی هدفی در بروز مشکل</li> <li>• متعهد شدن به هدف خاصی در زندگی آینده از طریبه تحلیل وجودی هدفمندی و معناجویی در زندگی</li> </ul>
جلسه یازدهم و دوازدهم	آموزش خودشکوفایی و قصد متضاد جمع‌بندی جلسات	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آموزش مفهوم خود شکوفایی</li> <li>• آموزش فن قصد متضاد</li> </ul>

### ۳- نقد و ارزیابی معنادرمانی

مانند هر مکتب روان درمانی دیگر، معنا درمانی نیز دارای نقاط مثبت و منفی است: ارزشمندترین سهم معنادرمانی این است که مردم را مسؤول زندگی خودشان می داند(کاردن، ۲۰۰۳). معنادرمانی دیدگاه فلسفی آسانی از نوع بشر ارائه می دهد. پترسون(۱۹۷۳) ارزش معنا درمانی را در همین صراحت و سادگی آن می داند و بر خلاف سایر رویکردهای وجودگرا، معنا درمانی رویکردی خوش بینانه و سازنده از وجود آدمی ارائه می دهد و تنها مکتبی است که فنون خاص خود دارد و پشتوانه پژوهش معنا درمانی در مقایسه با سایر مکاتب روان درمانی به ویژه در قلمرو وجودی مناسب است. معنا درمانی روشی مؤثر برای واژگون کردن تجربه افراد از افسردگی در جامعه معاصر است این پیام معنا درمانی می گوید تحت هر شرایطی با پذیرش مسئولیت زندگی و تحقق معنایابی می توان مفهومی از کنترل و لیاقت را بدست آورد که در نوع خود بی نظیر است(دیوسین، نیل و کرینگ، ۲۰۰۴).

از سوی دیگر برخی رویکرد معنا درمانی را بیش از حد سلطه جویانه می دانند (تیمبلین، ۲۰۰۴). معنا درمانی بیش از حد بر زندگی شخصی فرانکل استوار است به طوری که تیمبلین (۲۰۰۴) یکی از پایه های نظری فرانکل را زندگی نامه و تجربه های شخصی اش می داند. رویکرد معنادرمانی هرچند پشتوانه پژوهشی مقبولی دارد ولی مبهم بودن، چند تعریف داشتن برخی مفاهیم و حتی غیر قابل تعریف بودن برخی از آنها در درون خود با محدودیت های پژوهشی روبرو است. انتقاد دیگر از سوی کاردن (۲۰۰۳) مطرح شده است: فرانکل در آثار خود از کتاب مقدس وام گیری می کند ولی در اکثر موارد منابع وام گیری خود را پنهان می کند. کاردن (۲۰۰۳) به برخی تناقض ها در گفته های فرانکل اشاره می کند: اینکه فرانکل می گوید زندگی در هر شرایطی معنادار است یک جمله غیر سقراطی است. معنا درمانی هرچند یک نظام روان درمانی معنوی است اما هرگز خدای مذهبی خاص، عقاید فرقه ای و امثال آن را القا نمی کند (فرانکل، ۱۹۶۷). نکته مهم دیگر این است که معنا درمانی بطور مستقیم با علائم روبرو نمی شود بلکه می کوشد نگرش را عوض کند. واژگونی نگرش شخصی نسبت به علائم در واقع، معنادرمانی را تبدیل به یک روان درمانی شخصی نگر کرده است (فرانکل، ۱۹۴۷، به نقل از پترسون، ۱۹۷۳) درمانگر به درمان جو کمک می کند تا درون مثلث معنا، معنای خود را پیدا کند. درمانگر باید استقلال و تمامیت درمانجو را به رسمیت بشناسد. این کار را از رهگذر کمک کردن به درمانجو برای یافتن راهنمای درونی اش انجام می دهد.

## نتیجه گیری

در کل معنادرمانی به عنوان یک روش مشاوره توانبخشی گروهی به افراد کمک می کند، درک جدیدتر و عمیق تری نسبت به زندگی و شرایط آن به دست آورند و ترغیب شوند امیدوارتر به زندگی ادامه دهند و به راحتی در مقابل اتفاقات زندگی تسلیم نشوند. هنگامی که انسان احساس می کند وجود وهستی اش به یک منبع لایزال پیوند خورده و خود را متکی به چارچوبها و تکیه گاههای گسترده ای مانند مذهب و فلسفه ای که برای زندگی کردن انتخاب کرده است، می بیند معنی زندگی را درمی یابد و آن را احساس می کند (اورباچ، ۱۳۸۷) آنگاه با آرامش بیشتری مشکلات را می پذیرد و با آنها کنار می آید. اولین گام در سفر زندگی این است که افراد مسئولیت بپذیرند. یالوم و لیشچ (۲۰۰۵) وقتی که افراد نقش خود را در به وجود آوردن وضع ناگوار زندگی خودشان تشخیص دهند (و بپذیرند، این را نیز می پذیرند که فقط خود آنها قدرت تغییر دادن وضعیت را دارند) (کوری، ۱۳۹۲) چالش واقعی افراد این است که بتوانند در دنیایی که تنها هستند و سرانجام باید با مرگ روبه روشوند، زندگی کنند. معنادرمانی با ایجاد آگاهی در مراجع که انسان آزاد است اما روی دیگر آزادی احساس مسئولیت و انتخاب است، به وی کمک میکند تا خود را مسئول زندگی خود بداند. انسان ناامید کسی است که معنا و هدفی در زندگی ندارد چرا که نخواسته است مسئولیت انتخابهای خود را بپذیرد یا جرات آن را نداشته است. آشنایی با باورهای مذهبی می تواند به وی کمک کند تا برای خود معنایی بیابد. در آموزه های دینی آمده که هیچ انسانی بیپوده خلق نشده است و خداوند از آفرینش او هدفی داشته است. او می تواند هدف را جستجو کند و به زندگی خود روحی دوباره بدمد. معنا در از خود فراروندگی پیدا می شود و اینکه فرد بتواند به فراتر از خودش بیندیشد و راههایی را برای مشارکت در اقداماتی که موجب رفاه جامعه می شود پیدا کند (پروچاسکا ونورکراس) (۱۳۹۲) دین اسلام کاملترین دین است و لذا آنچه را لازمه سعادت و سلامت انسان است داراست. عمل به آموزه های دینی و آگاهی از فلسفه آن و ایمان به خدا و ائمه همواره می تواند زندگی انسان را غنا و معنا ببخشد.

## منابع

۱. قرآن کریم، (۱۳۷۵). ترجمه مهدی الهی قمشه ای. تهران: انتشارات رشیدی.
۲. بهرامی، فاضل و رضانی فرانی، عباس (۱۳۸۴). نقش باورهای مذهبی درونی و بیرونی در سلامت روان و میزان افسردگی سالمندان. توانبخشی ۶(۱)، ۴۲-۴۷.
۳. پروچاسکا، جیمز و نورکراس، جان (۱۳۹۲). نظریه های روان درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات رشد.
۴. جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۵). جهت گیری مذهبی و سلامت روان. پژوهش در پزشکی، ۳۱(۴)، ۳۴۵-۳۵۰.
۵. راجرز، کارل رانسوم (۱۳۹۲). گروههای رویاروی: بحثی در روان درمانی گروهی، ترجمه فرهاد ماهر. تهران: انتشارات رشد.
۶. رحیمیان، حوریه بانو (۱۳۸۷). نظریه ها و روش های مشاوره و روان درمانی. تهران: انتشارات مهرداد.
۷. سوری، حسین. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش معنادرمانی گروهی بر ناامیدی و پرخاشگری دانش آموزان پسر دبیرستان. مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی.
۸. شارف، رچارد (۲۰۰۰). نظریه های روان درمانی و مشاوره (ترجمه مهرداد فیروز بخت، ۱۳۸۱). تهران: رسا.
۹. شفیق آبادی، عبدالله (۱۳۹۲). پویایی گروه و مشاوره گروهی. تهران: انتشارات رشد.
۱۰. شولتس، دوآن (۱۳۹۴). روانشناسی کمال: الگوهای شخصیت سالم، ترجمه گیتی خوشدل. تهران: انتشارات پیکان.

۱۱. صغری، ندا؛ علی اکبری، مهناز و دادخواه، اصغر (۱۳۹۱). معنادرمانی گروهی به عنوان روش توانبخشی کاهش افسردگی زنان سالمند. نشریه مطالعات ناتوانی، ۲(۱)، ۳۱-۳۸.
۱۲. غلامی، علی و بشلیده، کیومرث (۱۳۹۰). اثربخشی معنویت درمانی بر سلامت روان زنان مطلقه. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده ۱(۳)، ۳۳۱-۳۴۸.
۱۳. فخار، فرشاد؛ نوابینژاد، شکوه و فروغان، مهشید (۱۳۸۷). تاثیر مشاوره گروهی با رویکرد معنادرمانی بر سطح سلامت روان زنان سالمند. مجله سالمندی ایران، ۳(۷)، ۵۸-۶۷.
۱۴. فرانکل، ویکتور. انسان در جستجوی معنی، معنی درمانی چیست. ترجمه دکتر نهضت فنوندی، مهین میلانی. چاپ یازدهم، تهران: انتشارات درس، ۱۳۸۰، ۶-۲۶-۶۱۰۴-۹۶۴.
۱۵. قدرتی، سیما (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر دیدگاه فرانکل بر افزایش سلامت عمومی بیماران مبتلا به MS پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشگاه عالمه طباطبایی.
۱۶. قربانمنش، مسعود (۱۳۸۶). تأملی بر نظریه لوگوتراپی امیل فرانکل: اراده معطوف به معنا. روشنامه ایران. شماره ۲۷۴.
۱۷. کاویانی، حسین و رحیمی، پریسا (۱۳۸۱). مساله گشایی در بیماران افسرده اقدام کننده به خودکشی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۷(۴)، ۲۵-۳۰.
۱۸. کوری، جرالدا (۱۳۹۲). نظریه و کاربرد مشاوره و روان درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر ارسباران.
۱۹. محمدپور یزدی، احمدرضا (۱۳۸۵). ویکتور امیل فرانکل بنیانگذار معنادرمانی (فراپدید) بر روانشناسی و روان درمانی وجودی. تهران: انتشارات دانژه.
۲۰. نصیری، حبیب اله و جوکار، بهرام (۱۳۸۷). معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان زنان (گروهی از زنان شاغل فرهنگی). نشریه پژوهش زنان ۶(۲)، ۱۵۷-۱۷۶.
۲۱. هدایتی، ناچی. (۱۳۸۵). اثربخشی مشاوره گروهی به روش معنادرمانی (فرانکل) بر کاهش ناامیدی در نوجوانان سنین بین ۱۳ تا ۳۱ ساله هنرستان آزادگان سقز. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه عالمه طباطبایی.
22. Ang, R.P., & Jiaqing, O. (2012). Association between caregiving, meaning in life, and life satisfaction beyond 50 in an Asian sample: Age as a moderator. *Social Indicators Research*, 108(3), 525-534.
23. Aten, J. D., & Schenck, J. E. (2007). Reflections on religion and health research: An interview with Dr. Harold G. Koenig. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 183- 190.
24. Barnes, R. C. (2000). "Victor Frankl Logo therapy: spirituality and meaning in the new millennium". *TCA journal*.
25. Blair, R.G. (2004). Helping older adolescents search for meaning in depression. *Journal of Mental Health Counseling*, 26, 333-347
26. Cheung, F.M., & Cheung, S.F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663.
27. Frankl, V. (1969). *The will to meaning* New American Library. Frankl, V. E. (2004). *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração* (W. O. Schlupp & C. C. Aveline, Trans., 19a ed.) Petrópolis, RJ: Vozes. (Original publicado em 1946.)
28. Frankl, V. E. (2004). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. London, England: Souvenir.
29. Frankl, V.E. (1978). *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism*. New York: Simon and Schuster.
30. Kang, K.A., Im, J.I., Kim, H.S., Kim, S.J., Song, M.K., & Sim, S. (2009). The effect of logotherapy on the suffering, finding meaning, and spiritual well-being of adolescents with terminal cancer. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, 15(2), 136-144.
31. Lo, C., Zimmermann, C., Gagliese, L., Li, M., & Rodin, G. (2011). Sources of spiritual well-being in advanced cancer. *BMJ Supportive and Palliative Care*, 1(2), 149-153.
32. Nagata, K. (2008). A study of logotherapy for clinic low back pain patient. *Seishin Shinkeigaku Zasshi*, 105(4), 459-467.
33. Spek, V., Nyklíček, I., Cuijpers, P., & Pop, V. (2008). Predictors of outcome of group and internet-based cognitive behavior therapy. *Journal of Affective Disorders*, 105(1-3), 137-145.
34. White, M.L., Peters, R., & Schim, S.M. (2011). Spirituality and spiritual self-care: Expanding self-care deficit nursing theory. *Nursing Science Quarterly*, 24(1), 48-56.
35. Yalom, I.D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.