

۴۷۸۳۷۵۱

پایه اول

معنا در مانی

www.ketab.ir



سرشناسه	: اسدیان خرم‌آبادی، آرزو، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: معنادرمانی/ آرزو اسدیان خرم‌آبادی.
مشخصات نشر	: تهران: سنجش و دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۶۷ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۹-۳۷۲-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۶۷.
موضوع	: معنادرمانی
موضوع	: Logotherapy
موضوع	: معنی (روان‌شناسی)
موضوع	: (Meaning Psychology)
موضوع	: روان‌درمانی
موضوع	: Psychotherapy
رده بندی کنگره	: RC۴۸۱ ۱۳۹۶ ۵ الف ۶م/
رده بندی دیویی	: ۸۹۱ ۲۱۱ ۵۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۱۶۱۹۰

معنا درمانی

مؤلف::	آرزو اسدیان خرم‌آبادی
ناشر:	انتشارات سنجش و دانش
تیراژ:	۵۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول، ۱۳۹۶
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۴۶۹-۳۷۲-۱

آدرس: خ دانشگاه - تقاطع روانمهر - ساختمان سنجش و دانش پ ۱۲۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد.

پیشگفتار

همه ما شروع واحدی داریم به نام تولد و پایان همه مشابه است و به مرگ ختم می شود، آنچه ما را در میان این دو واژه متفاوت می سازد چگونه بودنمان است. آمده ایم تا در میان این دو نهایت زندگی کنیم. زندگی یک نعمت الهی است و راز بزرگی است که کتمان نشده، زندگی رود روانی است که زلال از کنارمان می گذرد و یا شاید دریای طوفانی است که کشتی مان را درخود غرق کرده است. زندگی شاید سفر پر راز و رمزی است که باید با عشق شروع گردد و یا گودال تاریکی است که روزنه برایش رویاست. من و تو زندگی را برای خود متفاوت معنا می کنیم، چرا که نگاه تو به زندگی با نگاه من شباهتی ندارد. زندگی برای هر کس معنای خاصی دارد و انسان زندگی را به گونه ای می بیند که در مورد آن فکر می کند. زندگی سرشار از لحظاتی است با عمر کوتاه، پیش از آنکه بی خداحافظی ترکمان کند باید این لحظات را زندگی کنیم. انسان تنها موجودی است که از مرگ خود آگاهی دارد و این را می داند که مرگ پایان زندگی نیست پس باید با چشم باز به این حقیقت بنگریم و تمام تلاشمان را در قبال مسئولیتی که در برابر لحظات زندگیمان داریم بکار بگیریم تا لحظات پر از آرامش را برای خود ایجاد کنیم و ثانیه های زندگی مان را زندگی کنیم آنهم با یافتن معنای زندگی خود.

یافتن «معنای زندگی» دغدغه امروز و دیروز نیست از فلاسفه یونان باستان تا یالوم روان شناس معاصر و نویسنده کتاب «مآمان و معنی زندگی» دغدغه ای به نام معنی زندگی داشته اند و این دغدغه از زمانی برای من آغاز شد که در چهل و چهار سالگی دوباره متولد شدم ، پنجره زندگی ام باز بود، به اعجاز عشق ره برده بودم ، فهمیدم در لبخند رازی است که خوب بودن را آسان می کند، اینبار در میان مردمی متولد شده بودم که یکی را به قصه خود آشنا نمی دید همه ، خو عریبه بودند بجای راه رفتن در جاده پرپیچ و خم زندگی می دویدند و برای رسیدن به - رسته هایشان از خود و دیگران می گذشتند، خواسته هایشان پایانی نداشت و رسیدن به آنها شادی و سعادت به همراه نداشت.

جامعه صنعتی شیوه های زندگی، سنتی گذشته ام را عوض کرده بود اینبار به دنیا آمده بودم تا باتلاش خود زندگی را محقق سازم و می دانستم که همه این ها به خودم بستگی دارد می توانستم این فرصت را از دست بدهم دوباره نفس بکشم، غذا بخورم، بروم ، بیایم به روزمرگی ادامه دهم و بیر شوم و به استقبال مرگ روم و این مردن تدریجی را که زندگی می نامیدم ادامه دهم آنها بود که فهمیدم ما زندگی نمی کنیم که فقط پیر شویم بایستی در این راه رشد پیدا کنیم در زندگی ، رشد کردن یعنی گسترش عمقی در درون جایی که ریشه های تو قرار دارد. مثل ریشه های درختی که سالهاست از کاشتن جوانه اش می گذرد و تنه و شاخه هایش به سمت بالا قد کشیده اند و ریشه هایش در اعماق

خاک رخنه کرده اند همانطور که نمی توان درختی را پیدا کرد که با پنجاه متر طول ریشه های کوتاهی داشته باشد نمی شود انسانها هم با گذشت عمرشان فقط پیر شوند چون آنان اشرف مخلوقات هستند و رشد کردن ، امتیاز ویژه انسان است و گرنه پیر شدن از هر حیوانی بر می آید به زندگی به معنای آن به هدف آن به چرایی و چگونگی آن حساس شدم و هر چقدر حساسیتم بیشتر می شد ، عظمت زندگی بیشتری می بردم. در خود سفری آغاز کردم ، ریشه هایم را دریافتم و از آنان ریسمانی ساختم تا مرا با زندگی عجین کند، آنگاه با آگاهی بدنبال معنای زندگی ام گشتم و در این راه هنر زندگی کردن را آموختم. آنجا بود که فهمیدم انسان قادر است و می تواند به خاطر ایده ها و ارزش هایش زندگی کند و به درون راه جان ببازد و ارزش ها عاملی است که انسان را به سوی خود می کشد ، انسان چیزی لازم دارد که به خاطر آن زندگی کند و چیزی در زندگی هست که حاضر است به خاطرش بمیرد و « معنای زندگی» هر کس یک حقیقت است یک ایمان رافعه است که با دیگری متفاوت است و هر کس باید آن را جستجو و کشف کند و به این « فرد همواره آزادی انتخاب وجود دارد آزادی در پذیرفتن و یافتن این حقیقت و تحقق بخشیدن به آن و یا نادیده انگاشتن آن، انتخاب با شماست پس از تاملی کوتاه آزادانه تصمیم بگیرید.

آرزو اسدیان-کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

فهرست مطالب

۱۱.....	روان درمانی - نظریه های روان درمانی
۱۱.....	تعریف روان درمانی:
۱۱.....	نظریه روان درمانی:
۱۱.....	وجود اشتات درمان ها:
۱۲.....	فرآیندهای تغییر در روان درمانی:
۱۳.....	مهمترین فرآیندهای تغییر درمانی:
۱۳.....	افزایش آگاهی
۱۳.....	تخلیه هیجانی
۱۴.....	محرك های شرطی
۱۵.....	یکپارچه کردن مقدماتی فرآیندهای تغییر
۱۵.....	چهار موج اصلی روان درمانی:
۱۸.....	جایگاه معنا درمانی
۲۱.....	انسان و فلسفه ی زندگی
۲۶.....	منشأ: روان شناختی احساس تهی بودن چیست؟
۲۸.....	زندگی نامه ویکتور فرانکل
۳۲.....	زندانیان اردوگاه اجباری
۳۷.....	لوگوتراپی (معنا درمانی)
۴۲.....	آزادی اراده، معناجویی و معنای زندگی
۴۵.....	معنای زندگی
۴۹.....	انسان در جستجوی معنای غایی
۵۲.....	مولانا و معنای زندگی

۵۷.....	خلاء وجود
۵۹.....	معنا جویی
۶۲.....	معنای رنج
۶۳.....	معنای عشق
۶۴.....	وجدان
۶۵.....	معنا درمانگر
۶۷.....	منابع:

www.ketab.ir