

معنای زندگی

مسلان، معناجویی و معنادرمانی
نیروی شتاب بخش نهفته در معنای زندگی

مصطفی انصاری

انتشارات آویدا

معنای زندگی

مصطفی انصاری

❖ انتشارات آویدا

❖ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

❖ نوبت و سال چاپ: نخست - ۱۳۹۳

❖ ویراست: بهاد انصاری

❖ طرح جلد: مدیه بهرام‌پرور

❖ قیمت: ۶۰۰۰ تومان

سرشناسه: ساری، مصطفی، ۱۳۳۵ -

عنوان و نام پدیدآور: معنای زندگی: انسان، معناجویی و معنادرسانی، نیروی

تألیف: مصطفی انصاری

مشخصات نشر: تهران: آویدا، ۱۳۹۳.

۱۳۶ - مشخصات ظاهری:

شابک: ۹۷۸-۶۰-۸۴۹۳۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: زندگی . انسان‌گرایی . مشربیت

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ م ۶ ۷۶ الف / ۴۳۱

رده بندی دیویی: ۱۱۳/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۴۱۵۶۱

سرشناسه: انصاری، مصطفی، ۱۳۳۵ -

❖ مازندران - ساری تلفن: ۲۲۹۵۲۸۰ - ۰۱۵۱

❖ همراه مؤلف: ۰۹۳۵۵۱۷۴۱۶۷ تلفن: ۲۲۹۱۲۴۱ - ۰۱۵۱

فهرست مطالب

۱۱ مقدمه

۱۵ اشارات

۱۵ معنای زندگی

۲۵ پیش‌گفتار

۲۵ انسان و رسالت انسانی او روکرد زمین

فصل اول

۳۱ هزارتوی معنا و زندگی

۳۹ آزادی انتخاب در نوع نگرش مان به زندگی

۴۶ در جستجوی معنای زندگی

۵۴ یافتن معنا در لحظه‌لحظه زندگی

۵۸ بحران ناشی از فناوری جدید

فصل دوم

۶۹ معنادرمانی و ضرورت درک معنا و مفهوم زندگی

۷۴..... اساس معنادرمانی

۷۴..... مفاهیم فراکلینیکی روان‌درمانی

۷۷..... معنا چیست؟

۸۱..... بلا وجودی

۸۱..... چالشی برای روان‌پزشکی

۹۱..... نیروی آفایش نهفته در معنای زندگی

۹۵..... پاسخ

فصل سوم

۱۰۷..... تفاوت معنادرمانی و تحلیل وجودی

۱۱۱..... ره‌آورد معنادرمانی

۱۱۲..... مبانی نظری و فلسفی معنادرمانی

۱۱۸..... نگاه‌های معطوف به معنای زندگی

۱۱۹..... معنایابی

۱۲۴..... معنای رنج‌بردن

۱۲۷..... معنای مرگ، زندگی، آزادی و مسئولیت

۱۲۹..... چهره‌ها و تحولات اخیر معنادرمانی

..... فهرست منابع

«زندگی زمزمه پاک حیات است، میان دو سکوت»

«سهراب سپهری»

مقدمه

بخش معنای زندگی، ضرورتی است انکارناپذیر برای گشودن درهای
بسیار زندگی تا یک انسان‌ها. این مسیری است که همه باید آن را طی
کنند. این مسیر در دایره‌های جهان، علاوه بر احساس خلأ درونی که به نظر
می‌رسد تعدیل‌یابی از انزاد را درگیر خود می‌سازد، بسیاری از مردم
هیچ اشتیاقی به کار و زندگی ندارند و فقط حس می‌کنند که در چرخه
زندگی گیر افتاده‌اند.

نشانه‌های زندگی تهی و خالی، مانند عصبانیت و خشم،
افسردگی، پرخاشگری، اعتیاد و ... در سرتاسر دنیا پدیده‌هایی عادی و
روزمره محسوب می‌شوند. سرعت جنون‌آسا، زندگی روزمره و حجم
زیاد کارهایی که ناچاریم در طی روز انجام دهیم چنان وجود ما را به
چالش کشیده است که فرصتی برای توقف و نگاه به مسائل آنچه
می‌کنیم، باقی نگذاشته است. در چنین شرایطی، اگر به دایره زندگی
از معنای خود نرسیم و به خود فرصت توقف، مشاهده و کشف خود
یافتن معنا و مفهوم زندگی و تجربه روزهایی خوشایند و بسی دغدغه،
رؤیایی دست‌نیافتنی خواهد شد.

برای درک معنا و مفهوم زندگی، باید از مسئولیت انسان‌بودن و نقش منحصر به فردی که برای ایفای آن به دنیا آمده‌ایم، آگاه شویم. در این صورت، با تمام وجود به دنبال هویت اصلی خود خواهیم شتافت؛ زیرا این تمایل همچون کاری نیمه تمام در وجود ماست که بدون پایان دادن به آن نمی‌توانیم به زندگی مان ادامه دهیم. زمانی که انسان دریابد «چرا» هستی یافته است، هر «چگونه‌ای» را خواهد پذیرفت و تحمل خواهد کرد.

بدون این معنای زندگی، در اتفاقی تاریک محبوس خواهیم بود که از آن هیچ راه گریزی نیست و زندگی مدرن، پول، شهرت و لذت و ... هیچ تغییری در زندگی تهرانی معنای ما به وجود نخواهد آورد.

ره آورد معنادرمانی این است که منحصربه‌فرد و معنوی هستیم. بُعد معنوی ما نوش داروی معنادرمانی است بر این اساس، قدرت مبارزه جویی روح انسان فعال شده و بر موانع بی‌جاری زندگی غلبه می‌کند تا تغییر مطلوبی را که شفا بخش و زندگی بخش است، ایجاد نماید. پیام معنادرمانی این است که ما برای رهایی از درد و رنج و ایجاد تحول و دگرگونی بنیادی در تمام ابعاد زندگی‌مان کافی است آنچه را که در ما آرمیده است، فراخوانیم.

ما می‌توانیم نگرش خود را تغییر دهیم؛ هنگامی که با رنج و غم گریزناپذیر مواجه می‌شویم و قادر به تغییر دادن موقعیت نیستیم،

می‌توانیم زاویه دید و نوع نگرش مان را تغییر دهیم. ما در اتخاذ موضع نسبت به موقعیت تغییرناپذیر آزادیم، یعنی شجاعانه طرز تلقی و برخورد خود با موقعیت را بر موقعیت تحمیل می‌کنیم. انسان‌های شکست‌ناپذیر، تیره‌ترین و اندوه‌بارترین شرایط زندگی خود را می‌کاوند بتوانند «گوهر معنا» را از آن بیرون بکشند. معنای زندگی در بطن زندگی و ظرفی وجودمان حضور دارد و انتظار می‌کشد تا ما آن را کشف کنیم.

کتاب «معنای زندگی» با انگیزه پرداختن به زمینه‌های علمی و کاربردی معنادرمانی، جنبه‌ها و نقش اعجاب‌انگیز درک معنای زندگی در بهبود تمام جنبه‌های زندگی انسان تألیف شده و مباحث و موضوعات مطرح‌شده در آن، پس از اشاره به «معنای زندگی» و پیش‌گفتاری در مورد «انسان و رسالت انسانی او بر روی کره زمین»، در سه فصل با عناوینی مانند «هزارتوی معنا و زندگی»، «در جستجوی معنای زندگی»، «معنادرمانی و ضرورت درک معنا، مفهوم و هدف زندگی»، «یافتن معنا در لحظه لحظه زندگی»، «خلأ وجودی»، «نیروی تاب‌بخش یافته در معنای زندگی»، «ره‌آورد معنادرمانی»، «مبانی فلسفی و نظری معنادرمانی» و ... آمده است.

مصطفی انصاری

پژوهشگر، مؤلف و مشاور در زمینه بهبود زندگی و طب کل‌نگر و مکمل