

مشاوره و درمان هستی گرایانه (مبانی درمان وجودی و معنا درمانی)

محمد حسن سائیش

با مقدمه دکتر قاسم قاضی
استاد دانشگاه تهران

سرشناسه : آسایش زارچی، محمدحسن، ۱۳۶۵-
 عنوان و نام پدیدآور : مشاوره و درمان هستی‌گرایانه: مبانی درمان وجودی و معنا درمانی / تالیف
 محمدحسن آسایش زارچی؛ با مقدمه قاسم قاضی.
 مشخصات نشر : تهران: پژوهشگران نشر دانشگاهی، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۱۳۴ ص: مصور.
 شابک : ۷۰۰۰۰ ریال: 978-964-8771-77-0

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : : کتابنامه: ص. ۱۳۳.
 عنوان : : مبانی درمان وجودی و معنا درمانی.
 موضوع : : معنادرمانی
 شناسه افزودن : قاضی، قاسم، ۱۳۱۲ - ، مقدمه نویس
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ آعم/RC489
 رده بندی دیویی : ۸۹۱/۶۱۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۱۰۶۰



انتشارات: پژوهشگران نشر دانشگاهی

عنوان: مشاوره و درمان هستی‌گرایانه (مبانی درمان وجودی و معنا درمانی)

تالیف و تدوین: محمد حسن آسایش، با مقدمه قاسم قاضی

شابک: 978-964-8771-77-0

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست منابع:

۷.....	مقدمه
۹.....	مقدمه دکتر قاسم قاضی
۱۳.....	فصل یکم: مقدمه ای بر تاریخ فلسفه وجودی
۱۵.....	تاریخ تفکر و فلسفه وجودی
۱۸.....	سون کیرکگارد (۱۸۱۳ - ۱۸۵۵)
۲۲.....	فردریش نیچه (۱۸۴۴ - ۱۹۰۰)
۲۵.....	ادموند هوسرل (۱۸۵۹ - ۱۹۳۸)
۲۶.....	مارتین هایدگر (۱۸۸۷ - ۱۹۷۳)
۲۹.....	کارل یاسپرس (۱۸۹۸ - ۱۹۶۱)
۳۲.....	ژان پل سارتر (۱۹۰۵ - ۱۹۸۰)
۳۶.....	فصل دوم: بنیان گذاران روان درمانی وجودی
۳۷.....	نودویگ بینزوانگر (۱۸۸۱ - ۱۹۶۶)
۳۹.....	مشارد باس (۱۹۰۳ - ۱۹۹۱)
۴۱.....	ویکتور فرانکل (۱۹۰۵ - ۱۹۹۷)
۴۲.....	فصل سوم: نظریه معنادرمانی ویکتور فرانکل (۱۹۰۵ - ۱۹۹۷)
۴۴.....	مفاهیم کلیدی نظریه معنادرمانی
۴۴.....	۱- معناطلبی و ارزش طلبی
۴۵.....	۲- آزادی
۴۵.....	۳- معنویت‌گرایی و بویابیهای ذهن
۴۶.....	۴- تعالی نفس
۴۶.....	شخصیت انسان از نگاه فرانکل

۴۸.....	آسیب روانی از نگاه فرانکل
۵۰.....	نگاه به ماهیت وجود انسان
۵۱.....	فرایند درمان از نظر فرانکل
۵۳.....	ویژگی‌های انسان از خود فرارونده و متعالی از نظر فرانکل
۵۵.....	سنجش
۵۵.....	سج حال و تاریخچه
۵۶.....	فایده تشخیص و درمان در نظریه معنا درمانی
۵۶.....	سنجش
۵۷.....	رابطه درمانی
۵۷.....	طول درمان
۵۷.....	هدف‌گذاری
۵۸.....	فنون درمانی
۶۱.....	فرایند درمان
۶۴.....	فصل چهارم: رولو می (۱۹۹۴ - ۱۹۰۹)
۷۰.....	فصل پنجم: جیمز بوگستال (۲۰۰۸ - ۱۹۱۵)
۷۴.....	فصل ششم: نظریه درمان وجودی اروین دیوید یالوم
۷۸.....	فرایند و محتوای درمان اگزستانسیال از نظر یالوم
۸۰.....	اضطراب مرگ
۸۳.....	آزادی
۸۶.....	تنهایی
۸۸.....	معنای زندگی
۹۲.....	فصل هفتم: اصول کلی و مشترک درمان وجودی

- ۹۲..... طرح کلی نظریه درمان وجودی
- ۹۴..... نظریه شخصیت
- ۹۵..... بودن در این دنیا
- ۹۵..... سه شیوه بودن
- ۹۸..... زمان و بودن
- ۹۹..... صطاب و نظریه آسیب شناسی روانی
- ۱۰۲..... زندگی و مرگ
- ۱۰۳..... آزادی، مسئولیت پذیری و انتخاب
- ۱۰۵..... انزوا و عشق
- ۱۰۶..... معنا و بی معنایی
- ۱۰۷..... اضطراب وجودی و ترس از نیستی
- ۱۰۷..... تعالی نفس
- ۱۰۸..... تلاش برای اصالت
- ۱۰۹..... اهداف روان درمانی وجودی
- ۱۱۰..... مشارکت دیدگاه وجودی در موضوع گوناگونی
- ۱۱۰..... سنجش
- ۱۱۲..... فصل هشتم: هنر درمان اوین بالوم
- ۱۳۳..... منابع

مقدمه

روزگار من ایست و بهر شب نغمه
که چراغ غافل از احوال دل خود شستم

ز کجا آمده ام، آمدنم هر چه بود؟
به کجای روم؟ آخر نیای و غم

مانده ام سخت عجب، گزیده سب ساخت مرا
یا چه بود و است مراد وی ازین ساختنم

در غایت کونینم از عالم خال
چند روز می نفسی ساخته انداز بدنم

ای خوش آنروز که پرواز کنم بهر دست
به هوای سرکوش، پروایی بر غم

کیست در کوش که اومی شود آوارم؟
یا که است سخن می نماند در غم؟

تا به تحقیق مرا منزل و رونمایی
که به آرام نگیرم، نفسی دم نزنم

فلاسفه معتقدند همیشه اولین سوالی که انسان در طول تاریخ از خود پرسیده است این بوده است که «ما از کجا آمده ایم و به کجا می رویم»، «من کیستم»، «من چگونه خلق شده ام و این جهان چگونه بوجود آمده است». سولاتی از این قبیل به مسائل وجودی، مسائل بر می گردد. روان شناسی نیروی اول و نیروی دوم به این قبیل موضوعات نپرداختند چرا که بعد بودند این مسائل ماهیت عینی نداشته و بیشتر ذهنی است و با روش های تحقیق عینی و پوزیتیویستی قابل ارزیابی و بررسی نیست. لذا در قرن اخیر با آغاز موج سوم روانشناسی (انسان گرایی) دیدگاه های فلسفی اگزیستانسیالیستی نیز وارد روانشناسی شد به خصوص بعد از جنگ های جهانی اول و دوم این تاثیر بیشتر شد.

اکثر نظریه های درمان وجودی که از ایشخوری زلال و فلسفه ماندگار کیرکگارد نوشیده اند، به موضوعاتی وجودی و هویتی انسان پرداخته است که منبع بسیاری از اختلالات و ناسازگاری های روانی می باشد. البته از بین فلاسفه و درمانگران وجودی هستند گروهی که از کیرکگارد دور شده و نقش خدا را نادیده گرفتند و انسان محوری و اومانیستی را ترویج کردند و در نتیجه نتوانستند در پاسخ گویی به مسائل بنیادی انسان موفق عمل کنند، لذا ناقص باقی ماندند. علاوه بر کیرکگارد، فلاسفه دیگری از جمله نیچه، هایدگر و سارتر نیز به موضوعات اگزیستانسیالیستی پرداخته اند که یا به وجود خدا معتقد نبودند و یا انسان را پرتاب شده در این دنیا می دانستند. از بجا که فرهنگ هر جامعه ای سرشار از سنگ بناهای فلسفی خاصی می باشد، لذا می بایست نسبت به تأثیرات این سنگ بناها در کارهای درمانی خود بی توجه نباشیم. چرا که در کشورهای غربی نیز چنین بوده است و تأثیرات فلسفی را از مکاتب فلسفه خود داشته اند.

از آنجا که فلسفه اسلامی با ظهور مکتب هستی گرایی خود ملاصدرا در قرن دهم هجری، حتی پیش از ظهور فلسفه هستی گرایی در غرب مباحث بنیادی را مطرح کرده است، لذا در مباحث وجودی و زمینه های هستی گرایی در فرهنگ خود می توانیم علاوه بر استفاده از منابع علمی فلاسفه و روانشناسان بزرگ غرب، از جمله کیرکگارد فرانکل، خود نیز با تکیه بر پایه نظری مستحکم فلسفه اسلامی، موضوعات روانشناسی و روان درمانی را بازسازی نماییم. به امید آنکه فلسفه وجودی اسلامی به خوبی شناخته شود تا شاهد رشد علمی بومی باشیم.

این کتاب که گردآوری جامعی از مبانی فلسفی وجودی و روان های وجودی می باشد، با هدف معرفی همه جانبه مشاوره و درمان وجودی و درمانگران به این زمینه سعی دارد، به دانشجویان و درمانگران و مشاورانی که به حیطه علاقه دارند سرچشمه ای در این زمینه باشد. مشاوره و درمان خود از آن استفاده نمایند.

مقدمه دکتر قاسم قاضی

من سالیان درازی عهده دار درس نظریه های مشاوره و روان درمانی در دانشگاه های گوناگون بوده ام و همیشه به دانشجویانم توصیه کرده ام که برای درک و فهم نظریه ها شایسته است به مطالعه تاریخ فلسفه بپردازند. زمانی که این پرسش پیش می آمد که برای مطالعه از چه منبعی باید استفاده کنند، کتاب سیر حکمت در اروپا، نوشته شادروان محمد علی فروغی را پیشنهاد می کردم که تا کنون پس از نخستین نشر آن، بارها به زیور طبع آراسته شده است.

فای محمد حسن آسایش زارچی و همسر محترمشان سر کار خانم الهه گلپاشا توصیه اینجانب را که درباره مطالعه این فلسفه ابراز می داشتیم، به نحو سزاوار و برازنده ای در باره مشاوره و روان درمانی محمدی به کار بسته اند. بدین ترتیب که فصل یکم این کتاب را به تاریخ تفکر و فلسفه وجودی مربوطه و از بیان گذاران این فلسفه و عقاید مشابه و گاه متفاوت آنان، شرح مبسوطی را به عمل آورده اند.

این بنیانگذاران از آن رو عقایدشان مدافعه است که همگی آنها وجود و هستی را مقدم بر ماهیت می دانند. فلاسفه پیشین تا زمان دانت و برگسون غلب به دنبال بررسی ذات و ماهیت وجود بودند. فلاسفه وجودی یا به عبارت دیگر، متافران هستی گرا، بر اصالت وجود، یعنی آنچه را که به درک و فهم و احساس انسان مربوط می شود، تأکید بریده اند. آنها در استراتژی هستی شناسی متفق القولند، هر چند در دیدگاه ها و برداشت هایشان تفاوت هایی نیز وجود دارد.

از جمله فلاسفه اگزیستانسیالیست که افکار آنان بر روان شناسی هستی رایی تأثیر گذارده است، ادموند هوسرل و کی یو کگارد هستند که نظریات آنان، روان شناسان مدرنی چون ابراهام مزلو و کارل راجرز را تحت تأثیر ژرف قرار دادند. و به این ترتیب روان شناسی هستی رایی را پایه گذاری کردند. این روان شناسی رفته رفته در برابر روانکاوی و رفتارگرایی قد علم کردن تا به آن حد که اکنون یک تاز میدان نظریه های مشاوره و روان درمانی جهان بشمار می رود.

روانشناسی انسانی و به ویژه مشاوره و روان درمانی وجودی بر این باور است که انسان موجودی نیست صاحب تصمیم و در میان سایر حیوانات تنها موجودی است که به رفتار خود آگاهی و هشیاری کامل دارد. انسان انتخابگر است و انتخاب او ناشی از تصمیم گیری وی می باشد. روان درمانی و مشاوره وجودی یا هستی گرایی بیشتر به بعد وجودی مراجع می پردازد. اهمیت انسان

صرفاً به تعقل و هوش او بستگی ندارد، بلکه انسان مسئول رفتار خود بوده و آن افرادی که مسئول انتخابگری و مسئولیت‌پذیری خود نیستند، در واقع وجود ندارند. اطلاق وجودگرایی یا هستی‌گرایی نیز به همین سبب بدین اندیشه درباره انسان مربوط است.

روانکاوری و رفتارگرایی به بعد عاطفی و هیجانی انسان توجه کافی نکرده و اصالت انسان را در برقراری ارتباط با خود و دیگران از یک سو، و فرایند شدن انسان به کمک خود را از دیگر سو کم بها داده‌اند. انسان سرنوشت خود را می‌سازد و زندگی به معنا می‌بخشد و ارزش می‌آفریند. دیالوگ‌های سقراط با شاگردانش مبنی بر شعار «خودت را بشناس»، به خاطر همین دقت‌طلبی و تأکید بر خود واقعی افراد بود.

مهم‌تر آنست که زندگی پیکره‌ای از وجود است، و چطور به وجود آمده است، مهم‌تر آن است که به جای بودن صرفاً، خود را شناسد و بشود آنگونه که بتواند با تضادهای دائمی زندگی و مرگ، رنج وجود، اضطراب، پشیمانی و واقعیت‌های دیگر زندگی کنار بیاید.

نظریه روانشناسی هستی‌گرایی با وجودی که احساس مراجع به گونه‌ای که هست و آزادی او در برابر انتخاب‌های گوناگون را در نظر می‌گیرد، به مراجع کمک می‌کند تا تصمیم بگیرد تا این تصمیم‌گیری مبتنی بر احساس موجب رسیدن وی گردد. این نظریه از اجرای آزمون‌ها، تکنیک‌ها و روشهای متداول روان‌شناسی تا آنجا که ممکن است پرهیز کرده و در عوض به تجربه‌های انسانی و ذهنی‌گرایی در برابر سنجی‌گرایی تأکید می‌ورزد.

این کتاب که در نوع خود در ادبیات روانشناسی ایران بی‌نظیر است، نظریه مشاوره و روان‌درمانی وجودی را به گونه‌ای تخصصی وارد عرصه کتاب‌های تخصصی یا ترجمه شده مربوط به نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی کرده است که تا کنون جای خالی از ویژه‌ای خالی بوده است. این اثر ارزنده تا آنجا تخصصی و منحصر به فرد است که دانش‌مندان را علاقه‌مندان به روان‌شناسی که بخواهند با نظریه وجودی به مشاوره و مصاحبه بپردازند کلی است به فصل هشتم کتاب که حاوی ۸۱ نکته در هتر درمان است مراجعه کرده و چکیده کتاب را که بسیار روشن و ملموس است به اجرا در آورند.

من ضمن تبریک به گردآوردگان عزیز این اثر کمیاب و نادر، از علاقه مندان به نظریه روان درمانی و مشاوره وجودی تقاضا دارم که این نظریه را هنگام اجرا با دو نظریه دیگر معاصر و پیشرفته گشتالت درمانی و شناخت درمانی درآمیزند تا نتایج بهتر و بیشتری حاصل آید.

دکتر قاسم قاضی

استاد دانشگاه تهران

www.ketab.ir