



بسیار دارد شیوه و نگرش فرد نسبت به رنج است و شیوه‌ای که این رنج را به دوش می‌کشد. رنج وقتی معنا یافت، معنایی چون گذشت و فداکاری، دیگر آزاردهنده نیست. انگیزه اصلی و هدف زندگی، گریز از درد و لذت بردن نیست، بلکه معنی جویی زندگی است که به زندگی مفهوم واقعی می‌بخشد. به همین دلیل انسان‌ها درد و رنجی را که معنی و هدفی دارد با میل تحمل می‌کنند.

سخن آخر اینکه دوره و زمانی که در آن بسر می‌بریم خیلی مهم نیست، مهم آن است که شخص با شناختی که از خود دارد و با توجه به دورانی که در آن زندگی می‌کند چگونه می‌تواند آزاد و بر اساس تشخیص خود تصمیم بگیرد و کاری را انجام دهد. آزاداندیشی، مسئولیت جرات، محبت و یکپارچگی و انسجام روانی، کیفیاتی آرمانی هستند که هیچ‌کس به طور کامل از آن برخوردار نیست هدف‌هایی روان‌شناسانه هستند که حرکت ما را در جهت انسجام و یکپارچگی شخصیت معنی‌دار می‌سازند. مهم نیست که جامعه چگونه باشد مهم این است که به راه و روش‌های جامعه زندگی کند و به حرف دیگران کاری نداشته باشد و زندگی خود را با قواعد آنجا و مقررات آن شهر سروسامان و انطباق دهد.

تلاش انسان در راه جستن معنا، ارزش وجودی او در زندگی همیشه موجب تعادل نیست و ممکن است تنش‌زا باشد. بهداشت روان مستلزم اندازه‌ای از تنش است. تنش بین آنچه بدان دست‌یافته و آنچه باید بدان تحقق بخشد. این تنش لازمه‌ی زندگی انسان است. تنها به این وسیله است که معنی جویی او را بیدار می‌کنیم. آنچه بشر نیاز دارد تعادل حیاتی نیست، بلکه پویایی اندیشه است.

روانی انسان، داشتن هدف و ارزشی است که شخص خود برای خویشتن انتخاب کرده است.

چگونه یک فرد می‌تواند با دانایی و پختگی برای خودش ارزش‌ها را انتخاب کند، تأیید کند و بکار بندد؟

مشکل امروزی جامعه‌ی ما گرایش شدید مردم به قوانین و هم‌رنگی است. وقتی مردم مایوس از خود و توانایی‌های خود سعی می‌کنند که برای رسوا نشدن هم‌رنگ جماعت شوند، رشد نمی‌کنند و به خودآگاهی نمی‌رسند. تا انسان خود شخصاً ارزشی را نپذیرفته باشد و انگیزه‌ای شخصی خودش و معیارهای اخلاقی خودش، حرف یا چیزی را برای او با ارزش نکرده باشد صحبت و بحث با او درباره ارزش‌ها کاری بی‌نتیجه است. بر اساس همین ارزش خود یافته است که مردم مسئولیت گفتار و کردار خود را به عهده می‌گیرند و با معیار همین ارزش است که شخص رفتارها و کردارهای آینده‌ی خود را شکل می‌دهد و اگر غیر از این باشد و شخص بر اساس معیارهایی که از پیش برایش تعیین شده رفتار کند در واقع تغییرات، تفاوت‌ها و فرصت‌هایی را که هر زمان پیش می‌آید نادیده می‌گیرد و رفتار و کردارش متناسب با اوضاع و شرایط نخواهد بود.

۴- انجام کاری ارزشمند، یعنی، راه کار و فعالیت

۵- تجربه‌ی ارزش والا، یعنی یافتن معنای زندگی از راه تجربیاتی ارزشمند مانند برخورد با شگفتی‌های طبیعت، فرهنگ و یا با درک و دریافتن فردی دیگر، یعنی به‌وسیله‌ی عشق. عشق تنها شیوه‌ای است که با آن می‌توان به اعماق وجود انسانی دیگر دست‌یافت.

۶- با تحمل درد و رنج

درد و رنج بهترین جلوه‌گاه ارزش وجود انسان است و آنچه اهمیت

* نکات:

- فعالیت و عمل کردن همراه با خودآگاهی، نشانه سرزنده بودن و انسجام شخصیت است.
- ارزش و هدفی که فرد برمی‌گزیند و در جهتش حرکت می‌کند مانند یک محور روان‌شناختی خواهد بود.
- نشانه بلوغ و پختگی روانی انسان، داشتن هدف و ارزشی است که شخص خود برای خویشتن انتخاب کرده است.

معنا و ارزش زندگی



مهم‌ترین مشکلات درونی انسان امروزی کدام‌اند؟ وقتی به عوامل دلهره آفرین انسان امروزی، مثل جنگ، خدمت سربازی در دوران جنگ و بی‌اعتمادی در فعالیت‌های اقتصادی توجه می‌کنیم، چه چیزی را زیربنای تضادها و دلهره‌ها می‌یابیم؟ البته در زمان ما، ناراحتی‌هایی که مردم از آن صحبت می‌کنند ناشاد بودن، عدم توانایی به تصمیم در مورد ازدواج یا انتخاب شغل و یاس عمومی در پیدا کردن معنی برای زندگی و مسائلی نظیر این‌هاست؛ اما این‌ها فقط نشانه‌هایی از ناراحتی‌ها هستند. زیربنای این ناراحتی‌ها چیست؟

بیشتر اشخاص از آنچه باید بخواهند صحبت می‌کنند مثلاً ازدواج، گرفتن مدرک لیسانس و بالاتر و... اما کمی که بیشتر با آن‌ها صحبت شود می‌بینیم آنچه را که می‌گویند و می‌خواهند در واقع خواست خودشان نیست، توصیف چیزهایی است که دیگران مثل پدر و مادر یا استادان و مدیران از آن‌ها خواسته‌اند و انتظار دارند. اعتقاد و احساسی در مورد درستی و ارزش هدف‌های زندگی خود ندارند و برای برطرف کردن دلهره و اضطراب شخصی خود به دنبال این اهداف هستند.

یکی از مواهبی که خدا به انسان‌ها داده است آگاهی از خویشتن است؛ و در زمانی که ارزش‌ها و معیارهای جامعه درهم می‌ریزد و انسان به روشنی نمی‌داند که هست و چه هست این خصیصه یعنی آگاهی از خویشتن است که به انسان کمک می‌کند.

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات عصر حاضر تهی بودن و به دنبال آن اضطراب و دلهره است. مردم اغلب از نداشتن استقلال فکر و ناتوانی‌شان در تصمیم‌گیری و حل مسائل شکایت دارند. معنی تهی بودن انسان خالی بودن فرد از احساس و توانایی احساسی نیست، بلکه به معنای ایستا بودن و بی‌خاصیت بودن است. این یأس و ناامیدی و پوچی از آنجا ناشی می‌شود که فرد خود را مؤثر در زندگی خود و یا مؤثر در محیط زندگی خود نمی‌بیند.

بعضی انسان‌ها احساس واقعی بودن خود را از نظر دیگران در مورد خودشان می‌دانند و بدون آن از واقعیت خود نمی‌توانند مطمئن باشند. یکی از عواملی که می‌تواند انسان را از تنهایی دور کند «پذیرش اجتماعی» است یعنی دیگران ما را پذیرفته باشند و دوستان بدانند. پذیرش اجتماعی عاملی بسیار مهم و کارآمد در دور نگه داشتن شخص از احساس تنهایی است. اما اتکا بیش از حد به دیگران و زندگی بر

اساس نظر دیگران هویت واقعی و شخصی فرد را برای خودش تضعیف می‌کند.

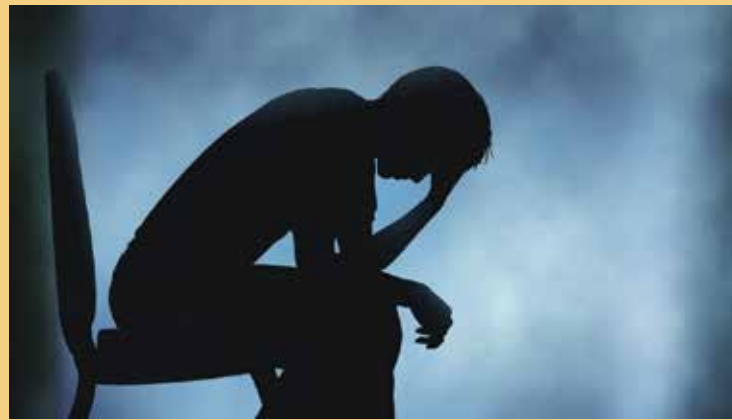
از ویژگی‌های دیگر انسان امروزی اضطراب است. وقتی کسی برای مدتی طولانی دچار اضطراب باشد در معرض بیماری‌های روان‌تنی قرار می‌گیرد. اضطراب داریم چون مطمئن نیستیم که چه نقشی را در زندگی بپذیریم و برای اعمالمان پیرو چه اصل و قاعده‌هایی باشیم؟ نمی‌دانیم که باید چنانکه به من آموخته‌اند برای رسیدن به ثروت و موفقیت به چالش و رقابت پردازیم و طبعاً رقیب و مخالف هم داشته باشیم یا آدم خوبی باشیم و طوری رفتار کنیم که همه ما را دوست داشته باشند؟ ما مضطرب هستیم چون مطمئن نیستیم در چه جهت باید حرکت کنیم؟ ما باید خودمان را بیشتر بشناسیم تا در خود، مرکز و نقطه اتکایی بیابیم که بتواند سلامت روانی ما را با همه آشفتگی‌ها و سردرگمی‌هایی که در آن به سر می‌بریم حفظ کند؛ اما برای دست یافتن به این شناخت باید ببینیم این وضعیت چگونه پیش آمده است.

۱- از دست رفتن نقطه‌ی ثقل ارزش‌ها در جامعه. ۲- از دست رفتن احساس شخصیت فردی. ۳- عدم ارتباط کلامی در روابط بین فردی. ۴- عدم ارتباط خود با طبیعت.

راه‌های معنایی در زندگی:

۱- خودآگاهی

اولین گام برای رهایی از این مشکلات «آگاه شدن از خویشتن» است. خودآگاهی باعث می‌شود انسان بین «خود» و دنیایی که در آن بسر می‌برد تمیز قائل شود. و به زمان و گذشت زمان توجه کند و خودش را جدای از آن نداند، از گذشته بیاموزد و برای آینده نقشه بکشد. خودآگاهی در رابطه خود با دیگران، از دو جهت به ما کمک می‌کند. یکی اینکه کمک می‌کند تا خود را آن‌چنان ببینیم که دیگران



می‌بینند و دیگر اینکه ما را قادر می‌سازد تا درد و رنج دیگران را احساس کنیم و با آنان همدردی داشته باشیم. به کار گرفتن این توانایی و استفاده از این ظرفیت است که به ما شخصیت می‌دهد؛ یعنی مشخص بودن و جدا بودن از دیگران و درعین حال باهم بودن و همدرد بودن با دیگران.

۲- تجربه کردن بدن و احساس‌های شخصی خود

آشنایی بسیاری از آدم‌ها از احساس‌هایی که دارند خیلی کلی و سطحی است. وقتی فردی نمی‌تواند احساس‌های خود را تجربه کند باید یاد بگیرد که هر روز از خود پرسد «اکنون و همین حالا چه احساسی دارم؟» و به آن پاسخ بدهد. در کسب هویت شخصی آگاه بودن از بدن و ویژگی‌های آن بسیار مهم است. جسم و روان باهم مرتبط هستند و بر روی هم تأثیر می‌گذارند. احساس‌هایی چون لذت خوردن، استراحت و... را جنبه‌هایی از «خویشتن» زنده و فعال خود بدانیم. آگاه بودن به احساس‌های خود، پایه و زیربنای شناخت و آگاهی از خویشتن و خواسته‌های خود است. فعالیت و عمل کردن همراه با خودآگاهی، نشانه سرزنده بودن و انسجام شخصیت است. اگر ما با خودآگاهی به کار و فعالیت پردازیم، کار و فعالیتیمان وسیله ایی برای فرار از خود یا اثبات ارزشمان نخواهد بود بلکه نشانه خودانگیختگی و ارتباط آگاهانه ما با دنیایی خواهد بود که در آن به سر می‌بریم.

۳- اخلاق‌مندی

مقوله دیگر، اخلاق مند بودن انسان است. انسان می‌تواند ارزش‌ها و هدف‌های خود را برای انسجام شخصیتش انتخاب کند. البته جهت دادن به زندگی و انسجام شخصیت مستلزم این است که بدانند چه می‌خواهد. مقوله‌هایی مثل آزادی، تفکر، استدلال و... مخصوص انسان است که ناشی از آگاه بودن انسان به وجود خود است.

همان‌طور که می‌دانیم دلهره و اضطراب و آشوب فکری و احساس تهی بودن انسان به دلیل ضدونقیض بودن ارزش‌های اوست. ارزش و هدفی که فرد برمی‌گزیند و در جهتش حرکت می‌کند مانند یک محور روان‌شناختی خواهد بود که مانند آهن‌ربا اعمال و رفتار فرد را در یک جهت متمرکز، فعال و منسجم نگاه می‌دارد. لازمه این موضوع این است که فرد بدانند چه می‌خواهد. نشانه بلوغ و پختگی