

علل مشکل بی معنایی

(۱) سابقه‌ی رشدی - زیستی

(۲) محیط تولد و رشد دوره‌های اولیه‌ی تکامل و پرورش هوش (عقلانی، عاطفی و معنوی)

(۳) حیرت زدگی شدید معنایی

(۴) قرار گرفتن در معرض حیرت زدایی‌های هنجار شکنانه‌ی معنایی

(۵) بی معنایی ناشی از فقدان

چگونه تشخیص بدهیم مراجع ما مشکل بی معنایی دارد؟۱

**برای این کار گذشته‌ها یا زندگی اخیر و حال حاضر مراجع خود
را با دقت و با کمک خودش مرور کنید.**

**آیا زمان‌هایی را به یاد می‌آورد که به چیزی بیش از اندازه اهمیت داده و
به نوعی برایش زمینه‌ی امیدواری به فردا و فرداهای بعد را فراهم
می‌کرده است؟**

**مثلاً یک شخص خاص، یک دارایی و شیء خاص، یک موقعیت، مقام و جایگاه خاص و یا
اعتقاد به نیروی الهی و خدایی که هرگاه از همه چیز و همه کس مایوس و ناامید می‌شده،
او را به خاطر آورده و احساس آرامش و تسلی خاطر می‌کرده است.**

چگونه تشخیص بدهیم مراجع ما مشکل بی معنایی دارد؟۲

یکی دیگر از راه‌های پی بردن به این که در زندگی یک انسان معنا یا معنایی وجود دارند یا نه، بررسی اهدافی است که اخیراً یا قبلاً به آن‌ها دست یافته است.

با کمک مراجع خود مسیر هدف به معنا را (معنا – امید – انگیزه – هدف) بر عکس بررسی کنید و ببینید آیا در آن سوی هدف، قبل از انگیزه، یک یا دو حلقه‌ی دیگر نیز پیدا می‌کنید یا خیر؟

اگر به تاثیر عواملی قبل از انگیزه رسیدید، مطمئن باشید مراجع شما امید و معنا داشته است.

چگونه تشخیص بدهیم مراجع ما مشکل بی معنایی دارد؟۳

هم چنین، اگر اخیراً بعد از مدت‌ها توانسته است یک کار نیمه تمام را به اتمام برساند، با دقت به موضوع توجه کرده و ببینید چه چیزی باعث شده تا آن کار را تکمیل کند.

هم چنین، اگر یک روز یا بخشی از یک روز را به طور خاص احساس نشاط و انبساط خاطر و خوش‌بختی معقول و منطقی داشته است، به دنبال دلیل و علت آن باشید و مسیر احساس او را تا امید و قبل از آن تعقیب کنید.

اگر به امیدی که باعث شده مراجع شما آن احساس خوب را داشته باشد رسیدید، مطمئن باشید حتماً معنایی در ورای آن بوده است.

اکنون باز هم با کمک خود او دنبال آن بگردید. ممکن است علت خوش‌حالی و احساس خوش‌بختی او به واسطه‌ی کاری باشد که انجام داده است. حال علت این که آن کار را انجام داده است، پیدا کنید

چگونه تشخیص بدهیم مراجع ما مشکل بی معنایی دارد؟ ۳

همچنین، بررسی کنید آیا مراجع شما اخیراً اقدام به پس انداز بخش کوچکی از درآمد خود به هر دلیلی کرده است یا خیر؟

اگر جواب مثبت بود، علت این اقدام او را به دقت بررسی نموده و مورد توجه قرار دهید تا به عاملی برسید که به مراجع شما امید آینده ای بهتر برای رسیدن به یک هدف را با پس انداز کردن داده است.

چون وقتی فردی برای آینده پس انداز می کند، قطعاً امید به خودی خود وجود دارد.

در این موقعیت، فقط شناسایی علت و عامل فعال کننده امید کفایت می کند.

در مورد بیماران شدیداً افسرده، دقت داشته باشید که شاید یکی از علت های پس انداز و برنامه ریزی برای آینده دیگران، مخصوصاً عزیزان خویش، نشانه ای از اقدام برای پایان دادن به زندگی خود باشد.

**چنانچه، هیچ یک از موارد ذکر شده در زندگی
گذشته یا حال مراجع شما گزارش نشد، می توانید با
اطمینان نزدیک به یقین ولی نه قطعی یکی از دلایل
افسردگی او را ناشی از مشکلات معنایی، و به طور
اخص بی معنایی در حال حاضر بدانید. اسلاید بعدی
یک نمونه از کاربرد شناسایی معنا در مراجع را
نشان می دهد.**

نمونه‌ی کاربرگ شناسایی وجود معنا در مراجع

ردیف	اقدام	مثال
۱	بررسی وضعیت نمره‌ی مراجع از تست سطح معنایی	سطح معنایی: متوسط پایین
۲	جستجوی موارد تولید امید و منبع آن با مرور زندگی اخیر مراجع	الف) یک یا چند روز یا بخشی از یک روز را به طور خاص احساس نشاط و انبساط خاطر و خوش‌بختی معقول و منطقی داشته است. ب) یک شخص خاص، یک دارایی و شیء خاص، یک موقعیت، مقام و جایگاه خاص و یا اعتقاد به نیرویی الهی و خدایی.
۳	جستجوی موارد تولید امید با مرور زندگی گذشته‌ی مراجع	سه ماه قبل برای چند روزی امید به بهبودی پیدا کرده است.
۴	بررسی اهدافی که اخیراً به آن‌ها دست یافته است.	الف) اخیراً بعد از مدت‌ها توانسته است یک کار نیمه تمام را به اتمام برساند. ب) اخیراً اقدام به پس انداز بخش کوچکی از درآمد خود کرده است.
۵	بررسی اهدافی که قبلاً به آن‌ها دست یافته است.	یک دوره‌ی سه ماهه‌ی آموزش شنا را به اتمام رسانده است

نمونه ای از کاربرد درمان مشکلات بی معنایی مراجع بر اساس عامل آن

ردیف	عامل	مثال	درمان
۱	رشدی - زیستی	کم شدن خرگوش مورد علاقه	۱. بازگرداندن معنای مراجع یا بازسازی آن ۲. جایگزینی با معنایی مشابه یا قوی تر
۲	محیط تولد و رشد	تولد و بزرگ شدن در خانواده ای که خود معنای مشخصی نداشته اند	تقویت هوش عاطفی و معنوی
۳	حیرت زدگی شدید معنایی	باور به مکانی مقدس برای زنده ماندن مادر و از دست دادن مادر	۱. استفاده از تکنیک حیرت زدایی معنایی ۲. ایجاد حیرت زدگی متناسب با نوع معنا
۴	حیرت زدایی هنجارشکنانه‌ی معنایی برون زاد	به دفعات در سنین پایین در جریان تعرض از سوی معنای انسانی خود قرار گرفتن.	۱. ایجاد حیرت زدگی متناسب با نوع معنا ۲. استفاده از تکنیک انس دوباره با معنای غیر ماورایی
۵	حیرت زدایی هنجارشکنانه‌ی معنایی درون زاد	تکرار افکار نا مناسب در باره‌ی دنیای پس از مرگ و نفی وجود حیات پس از مرگ	۱. بررسی احتمال وسواس فکری و درمان آن در صورت اثبات ۲. ایجاد حیرت زدگی متناسب با نوع معنا ۳. استفاده از تکنیک انس دوباره با معنای خدایی
۶	بی معنایی ناشی از فقدان معنا	فوت ناگهانی اولین فرزند پس از سال ها مداوا برای بچه دار شدن	۱. استفاده از تکنیک درک غم اصیل ۲. استفاده از تکنیک انس دوباره با معنای خدایی

۲) مشکل معنایابی یا سردرگمی معنایی

در مشکل معنایابی یا سردرگمی معنایی، فرد با این که می داند که به چیزی با ارزش و فراتر از خویش نیازمند است، اما نمی تواند برای خود معنای قابل تعریف و اتکا پیدا کند، چون تعریف روشنی از معنا ندارد؛ ، بنابراین نمی داند باید چه چیزی را جستجو کند. در این نوع مشکل، فرد به قدری حیرت زدایی معنایی شده است که علی رغم آن که مرتب حیرت زده می شود، قادر به تشخیص معنای اصیل از معناهای دیگر نیست و به عبارتی دچار سردرگمی یا بحران معنایی است. یکی از علت های مهم این اختلال یا مشکل معنایی ناشی از ناتوانی افراد در ارزیابی و سنجش میزان ارزش مندی معناهای ارائه شده یا ادراک شده، در فرایند انتخاب و سپس مراقبت از معناهای خودشان است. بحران و سرگردانی معنایی زمانی اتفاق می افتد که یک شخص، علی رغم احساس نیاز به چیزی فراتر یا ارزش مندتر از خود، قادر به تشخیص و شناخت درست آنچه که می خواهد نیست. در واقع مانند انسان نابینایی است که می داند خواسته ی مورد نظرش در همین اطراف است ولی قادر به دیدن و یافتن آن نیست.

سردرگمی معنایی و اشتباه معنایی

در اشتباه معنایی، فرد به قدری درگیری عاطفی با یک موضوع پیدا می کند که آن را معنای خویش تلقی می نماید و به سادگی و آسانی حاضر به دست کشیدن و قطع امید کردن از او نیست.

به عبارتی، فرد دچار مسمومیت معنایی می شود.

اشتباه معنایی ناشی از مسمومیت معنایی می تواند یکی دیگر از دلایل **وقفه‌ی معنایی** نیز باشد.

همان گونه که یک انسان با روش های نامتعارف خود ممکن است از معنای خود سوء استفاده کند یا معنای خویش را (به جز معنای خدایی)، دچار مسمومیت عاطفی نماید و تا مرز نابودی پیش ببرد، یک معنای اشتباهی یا شبه معنا و یا معنای تقلبی هم می تواند از انسان سوء استفاده نموده و او را دچار مسمومیت بنماید.

سردرگمی معنایی و اشتباه معنایی

در کتاب نظریه‌ی انسان سالم، در باره‌ی معناهای قلبی، القایی و دروغین توضیح کامل داده شده است.

مسمومیت معنایی حالتی شبیه مسمومیت با مواد مخدر و توهم‌زا است.

برای درمان مسمومیت معنایی ناشی از اشتباه معنایی از **تکنیک سم زدایی معنایی** استفاده کنید.

۳) مشکل تضاد معنایی

در تضاد معنایی، فرد بین دو یا چندین معنای هم ارز و هم وزن از نظر خودش گیر افتاده است و قادر به انتخاب یکی از آن ها به عنوان معنای اصلی و واقعی خود نیست. در این مشکل معنایی، فرد در معرض چندین حیرت زایی معنایی با درجات نسبتاً یکسان و بالا قرار گرفته که ضمن دل بستگی به همه‌ی آن ها، قادر به انتخاب یکی از آن ها به عنوان معنای اساسی و اصلی خویش نیست. در تضاد معنایی، فرد از دو یا چند سو کشیده و فراخوانده می شود. توجه و گرایش به یکی از جهت ها به مفهوم بی توجهی و دور شدن از دیگری است که با فراق و غم غربت عجین است.

مراحل درمان بیماران افسرده‌ی با مشکل تضاد معنایی

شرح مرحله	مراحل
رسیدن به تشخیص قطعی افسردگی معنایی مراجع به دلیل تضاد و تعارض معنایی	مرحله اول
مشخص نمودن موضوع تعارض های معنایی مراجع (مثلا تعارض بین معنای موقعیتی و ماورایی)	مرحله دوم
بررسی نقش هر یک از معناهای مراجع در زندگی او و رسیدن به اهدافش برای کاهش یا حذف تعارض	مرحله سوم
توضیح و بیان ابعاد آسیب زایی معناهای غیر ماورایی برای مراجع	مرحله چهارم
استفاده از تکنیک های: ۱. تکنیک سم زدایی معنایی ۲. انس دوباره با معنای غیر ماورایی (یا)، (و) ۳. انس دوباره با معنای خدایی در صورت تشخیص شما یا درخواست مراجع	مرحله پنجم

۴) مشکل تعدد معنایی

در تعدد معنایی، افراد معانی مختلف ولی ناهم وزن و غیر هم ارز دارند که هر کدام در موقعیت های خاص و متفاوت نقش امیدزایی و امیدواری را در انسان ایفا می کنند. این ویژگی در تمام انسان های معنامدار و دارای معنا به نوعی وجود دارد. یعنی داشتن معناهای متفاوت غیر همگون و نامتعارض با یکدیگر. به عبارتی داشتن معناهایی از هر چهار گروه هرم رشد معنایی. آنچه در این وضعیت مهم است، داشتن یک معنای اصیل و واقعی در کنار سایر معناها است. تفاوت اساسی انسان های سالم با بیمار در داشتن و نداشتن یک معنای اصیل و واقعی است که تمام ویژگی های یک معنا را دارد ولی هیچ یک از جنبه های آسیب زایی دیگر معناها را ندارد. به همین دلیل، بسیاری از مردم علی رغم داشتن معنا و حتی معناهای متعدد، هم چنان مشکل معنایی دارند و مرتب به واسطه های جنبه های آسیب زایی معناهای غیر ماورایی خود دچار مشکل می شوند.

مراحل درمان بیماران افسرده‌ی با مشکل تعدد معنایی

شرح مرحله	مراحل
رسیدن به تشخیص قطعی افسردگی معنایی مراجع به دلیل تعدد معنایی	مرحله اول
مشخص نمودن موضوع های تعدد معنایی مراجع (مثلا داشتن دو معنای انسانی یا داشتن یک معنای انسانی و یک معنای موقعیتی به طور هم زمان)	مرحله دوم
بررسی نقش هر یک از معناهای مراجع در زندگی او و توضیح این که در خیلی موارد داشتن چند معنا به طور هم زمان اگر با یکدیگر تعارض نداشته باشند، اشکالی ندارد.	مرحله سوم
استفاده از تکنیک آموزش راه های رسیدن به معنا	مرحله چهارم
استفاده از تکنیک آموزش راه های مراقبت از معنا و حفظ آن	مرحله پنجم
استفاده از تکنیک انس با معنای خدایی	مرحله ششم

(۵) توقف رشد معنایی یا وقفه ی معنایی

در توقف رشد معنایی، فرد معنای خود را در یکی از سه گروه معنای شیئی - حیوانی، انسانی و یا موقعیتی یافته و پس از آن دیگر تلاشی برای رسیدن به معنای اصلی یا واقعی نمی کند یا تمایلی برای این کار ندارد. این معادل بی اعتقادی مطلق به خالق و خدا نیست، بلکه بدان معناست که این گروه نتوانسته اند یا نخواسته اند خالق جهان و خدا را به عنوان معنای اصیل و واقعی خود درک کرده و بپذیرند.

انسان ها به دلیل توقف رشد معنایی، شانس زیادی برای ابتلاء به اختلال افسردگی دارند. در فرایند درمان بیماران افسرده ای که توقف رشد معنایی دارند، **گام اول**، شناسایی معناهای رده ی پایین هرم معنایی مراجع، **گام دوم**، تعیین علت توقف مراجع در این سطح معنایی، **گام سوم**، معرفی معناهای بالاتر به او و **گام چهارم**، ایجاد حیرت منطقی و مستدل در مراجع در مورد معناهای عالی تر و نهایتاً معنای اصیل و پایدار است.

در نظر داشته باشید که هیچ گاه نسبت به معنای فعلی مراجع هر چه باشد، نباید بی‌اعتنایی و یا بی‌احترامی کرد و تا زمانی که مراجع به معناهای رده‌ی بالاتر ایمان و اعتقاد پیدا نکرده است، نباید معناهای رده‌های پایین‌تر وی را از او گرفت. همواره به خاطر داشته باشیم که در همه‌ی موارد باید به این مهم توجه داشت که تا چیز ارزش‌مندتری از نظر خود یک فرد برای او نداریم، هیچ چیز بی‌ارزش به نظر خودمان را نباید از او بگیریم. بیشتر اوقات چیزهای بی‌ارزش از نظر ما که متعلق به دیگران است، ممکن است تمام دنیای آن‌ها باشد.

مراحل درمان مراجعان افسرده‌ی ناشی از وقفه‌ی رشد معنایی

مراحل	شرح مرحله	مثال	شرح مثال
اول	شناسایی مرتبه و مرحله‌ی توقف معنایی مراجع	معنای انسانی	علاقه مندی شدید به فردی از جنس مخالف و نادیده گرفتن سایر موضوع های معنایی
دوم	تعیین علت و چرایی توقف در مرحله‌ی مورد نظر	اشتباه معنایی	اشتباه گرفتن انگیزه های فیزیولوژیک به یک انسان و معنا قرار دادن آن فرد
سوم الف	حیرت زدایی معنایی	استفاده از تکنیک حیرت زدایی معنایی	به فصل آخر کتاب معنا و حیرت مراجعه شود
سوم ب	ایجاد حیرت منطقی و مستدل	استفاده از تکنیک های انس دوباره با معنای غیر خدایی (یا)، (و) معنای خدایی	به فصل آخر کتاب معنا و حیرت مراجعه شود

۶) مشکل گناه معنوی

در گناه معنوی فرد به دلیل تخطی از معیارها و اصول معنای مورد نظر خود که قبلاً به آن ها پای بند بوده یا می بایستی پای بند باشد، دچار افسردگی می شود. به این دلیل این مشکل معنایی را گناه معنوی نامیده ایم که معمولاً بیشتر انسان ها در مورد معنای اصیل و خدایی دچار این مشکل و سپس مبتلا به افسردگی می شوند، گرچه گناه کار دانستن خود در رابطه با معناهای رده های پایین نیز می تواند مشاهده شود.

جدول (۱-۸)، علل ایجاد گناه معنوی و دلایل افسردگی پس از آن

ردیف	علت به وجود آمدن گناه معنوی	دلیل افسرده شدن
۱	سستی و تنبلی روان شناختی خود	افسردگی اولیه، خستگی روان رنجوری یا تنبلی فراگیر نهادینه شده
۲	از طریق یادگیری و الگوپذیری از دیگران	به خود آمدن یا با حیرت زدگی جدیدی از سوی معنای خویش رو به رو شدن
۳	از روی لجاجت و یا خشم و عصبانیت	شکست، ناکامی یا داشتن انتظارات نامعقول از معنای خود
۴	قرار گرفتن در برابر موج شدید تبلیغات معناهای دروغین و شبه معناها	تعارض بین حیا و حیرت زدایی معنایی

نمونه کاربرد تعیین گناه معنوی مراجع

ردیف	نوع مشکل معنایی	سطح معنا	شرح گناه	همراه با یا بدون افسردگی غیر معنایی
۱	گناه معنوی	ماورایی	انجام ندادن عبادات طی ۳ ماه گذشته	همراه با افسردگی غیر معنایی
۲	گناه معنوی	انسانی	سرپیچی از دستورات والدین	-
۳	گناه معنوی	ماورایی	فکرهای نامناسب در باره‌ی رحمت الهی	-
۴	گناه معنوی	موقعیتی	بی توجهی و فکر بد در باره‌ی مکان های معنوی	همراه با افسردگی غیر معنایی

مراحل درمان بیماران افسرده‌ی با مشکل گناه معنوی

شرح	مراحل
بررسی دقیق علت گناه معنوی مراجع و تعیین نوع معنایی که مراجع نسبت به آن خود را گناه کار می داند	اول
بررسی وجود یا عدم وجود اختلال افسردگی غیر معنایی در مراجع و درمان آن هم زمان با افسردگی معنایی	دوم
۱. استفاده از تکنیک انس دوباره با معنای غیر خدایی خود، اگر گناه مربوط به معنایی غیر خدایی است ۲. استفاده از تکنیک انس دوباره با معنای خدایی خود، اگر گناه مربوط به معنای خدایی است	سوم
کمک به مراجع برای رسیدن به مرحله‌ی بخشش خود	چهارم
تعیین تکلیف خانگی با عنوان انجام کارهای جبرانی که مراجع معتقد است از انجام آن ها خودداری نموده است	پنجم
به ازای هر کار جبرانی که توانست انجام دهد، با بررسی افکار جدید او که عاری از گناه کار دانستن خود است، هم به صورت کلامی و معنوی او را تقویت نموده و هم به او آموزش دهید که خودش نیز به هر سه روش کلامی، معنوی و مادی خود را تقویت نماید و گزارش آن را به جلسات درمانی بیاورد	ششم
در صورت تشخیص آسیب زا بودن معنای مراجع برای دفعات بعد و در آینده، با هماهنگی با خودش معنای جدید و در صورتی که تمایل داشته باشد، معنای اصیل و واقعی را به او معرفی و راه های رسیدن به آن را به او آموزش دهید	هفتم

۷) مشکل احساس گناه معنایی

در احساس گناه معنایی، فرد عقیده دارد به اندازه‌ی کافی نسبت به معنای خود وفاداری نشان نداده است. به عبارتی به حد لزوم خودگذشتگی و فداکاری نکرده است و به همین دلیل احساس گناه کرده و خود را مستوجب ملامت و مجازات دانسته و به تدریج گرایش‌های افسرده‌خویانه پیدا می‌کند.

نمونه کاربرگ تعیین احساس گناه معنایی مراجع

ردیف	نوع مشکل معنایی	سطح معنا	شرح احساس گناه	همراه با (یا) بدون وسواس غیر معنایی
۱	احساس گناه معنایی	انسانی	همسر خوبی نبوده ام	—
۲	احساس گناه معنایی	ماورایی	هیچ وقت عبادت هایم خالصانه نبوده است	همراه با وسواس غیر معنایی
۳	احساس گناه معنایی	شیئی	فکرهای بد در باره ی آلوده بودن شیئی مقدس دارم	همراه با وسواس غیر معنایی
۴	احساس گناه معنایی	انسانی	در حق مادر خود خیلی کوتاهی کرده ام	—

مراحل درمان بیماران افسرده‌ی با مشکل احساس گناه معنایی

شرح	مراحل
بررسی دقیق علت احساس گناه معنایی مراجع و تعیین نوع معنایی که مراجع نسبت به آن احساس گناه دارد	اول
بررسی وجود یا عدم وجود اختلال وسواس در مراجع و درمان وسواس غیر معنایی او هم زمان با وسواس های معنایی	دوم
۱. استفاده از تکنیک انس دوباره با معنای غیر خدایی خود، اگر احساس گناه مربوط به معنایی غیر خدایی است ۲. استفاده از تکنیک انس دوباره با معنای خدایی خود، اگر احساس گناه مربوط به معنای خدایی است	سوم
کمک به مراجع برای رسیدن به مرحله‌ی بخشش خود	چهارم
با کمک خودش و با استفاده از تکنیک توقف افکار، احساس گناه معنوی مراجع را به مرحله‌ای برسانید که دیگر در این باره احساس گناه نداشته باشد	پنجم
به ازای هر توقفی که توانست در افکار خود انجام دهد، با بررسی احساس های جدید او که عاری از احساس گناه است هم به صورت کلامی و معنوی او را تقویت نموده و هم به او آموزش دهید که خودش نیز به هر سه روش کلامی، معنوی و مادی خود را تقویت نماید و گزارش آن را به جلسات درمانی بیاورد	ششم
در صورت تشخیص آسیب زا بودن معنای مراجع برای دفعات بعد و در آینده، با هماهنگی با خودش معنای جدید و در صورتی که تمایل داشته باشد، معنای اصیل و واقعی را به او معرفی و راه های رسیدن به آن را به او آموزش دهید	هفتم

چرا بیماران افسرده حیرت زده نمی شوند؟

(۱) آیا به دلیل ضعف های فیزیولوژیک و روان شناختی، دیگر توانایی حیرت زده و حیران شدن ندارند؟

(۲) آیا به قدری حیرت زده شده اند که دیگر هیچ موضوع جدیدی برای حیران شدن آن ها وجود ندارد؟ (بازداری حیرت زدگی).

(۳) آیا به اندازه ای حیرت زده شده اند که همه ی امور برایشان عادی و معمولی شده است؟

(۴) آیا دچار حیرت زدگی و یا حیرت زدایی زود هنگام و یا دیر هنگام شده اند؟

(۵) همه ی این موارد؟

چرا بیماران افسرده حیرت زده نمی شوند؟

پاسخ مثبت است. مهمی این موارد در افسردگی نقش دارند. با این توضیحات و کسب اطلاعات دقیق از موضوع فقدان و افسردگی ناشی از فقدان و هم چنین دلایلی که افراد افسرده دیگر به آسانی دچار حیرت نمی شوند، می توانید با تکنیک های مربوط به مواجهه با غم و ویژگی توانایی درک غم اصیل در انسان سالم نسبت به درمان این دسته از بیماران افسرده اقدام نمایید.

چرا افراد افسرده دیگر حیرت زده نمی شوند؟ بنابر نوع سابقه حیرت و شگفتی آن ها احتمالاً دلایل مختلفی وجود دارد. اما یک دلیل مشترک بین همه‌ی افراد افسرده‌ی قربانی حیرت وجود دارد. **«تجربه‌ی ناخوشایند ناشی از حیرت»**. این وجه مشترک تمام افراد افسرده در این حوزه است. مخصوصاً در افسردگی‌های موقعیتی یا واکنشی. البته گروهی که به دلایل ضعف توان مندی‌های روان شناختی قادر به هضم یا عبور از این تجارب ناخوشایند نیستند، بیشتر مستعد افسردگی‌های واکنشی یا موقعیتی هستند. معمولاً پس از تجربه‌ی ناخوشایند ناشی از حیرت، فرد متحیر دچار نوعی کرختی عاطفی هم می‌شود که ساختار هیجانی و عاطفی او را در قبال تحریک‌ها و تهییج‌های بعدی به شکلی بی تفاوت و بی میل می‌کند.

سبب شناسی توهم و هذیان بر اساس مفهوم حیرت زدگی

برگرفته از کتاب: معنا و حیرت

۱۳۹۸

توهم، هذیان و حیرت زدگی

اگر فردی در یک کلبه دور افتاده در یک جنگل یا در حاشیه‌ی یک شهر یا روستا در حالی که تنها نیز هست، از طریق افکار و ذهن خود به دلیل شنیدن صداها و اشباحی که واقعیت ندارند، مرتب حیرت زده شود و راه به جایی نیز نداشته باشد، یکی از روش های کنار آمدن با حیرت زدگی و حیرانی مداوم، پذیرش آن است. پذیرش یک حیرت زدگی درون زاد غیر واقعی یعنی این که آن را جزئی از وجود و شخصیت خویش کردن. به نظر این کار، روش ساده و گاهی اجتناب ناپذیر برای رهایی از حیران ماندن و یکی از راه های حیرت زدایی از خویش است. وقتی چیزی جزئی از وجود انسان شد، حتی اگر از بدترین ها نیز باشد ولی فرد راهی برای جدا کردن آن از خود نداشته باشد، به تدریج برای خودش قابل قبول، قابل تحمل و قابل احترام می شود.

**آنچه پس از پذیرش و جزئی از خویشتن دانستن اتفاق می افتد
یک فرایند حیرت زدگی - پذیرش - حیرت زدایی است که در هر
بار حیرت زدایی از آن بیشتر و از خاصیت حیرت زدگی اش
کاسته می شود. این فرایند به خودی خود خاصیت تقویت کنندگی
دارد که باعث تحکیم و تثبیت اعتقادات و باورهای فرد در باره‌ی
همان موضوع حیرت هم می گردد.**

یک مثال

یک روز صبح از خواب بیدار می شوید و می شنوید که با یک آدم عجیب و غریب نسبت فامیلی پیدا کرده اید. مهم نیست چرا و چگونه. به قدری دچار حیرت زدگی می شوید که برای مدت ها حیران می مانید، اما چه بخواهید و نخواهید از امروز او عضوی از فامیل شما شده و شما و او به یکدیگر نسبت داده می شوید. **همانند مثال اسکناس های مچاله شدهی فروشندهی اول** ممکن است راه های مختلفی برای خلاص شدن از این نسبت داشته باشید؛ ولی هر کدام از راه ها به دلیل خاص خود میسر و شدنی نیستند. راه باقیمانده برای شما پذیرش است، پذیرش این حیرت ناخواسته و البته برون زاد.

یک مثال

از این پس شما برای حیرت زدایی از خود راهی جز قبول او به عنوان عضوی از خانواده و حتی بخشی از خود ندارید. برای این که از فشار و تنش ناشی از حیران بودن به در آید، آخرین راه یکی شدن با موضوع حیرت یا یکی کردن موضوع حیرت با خود است. روشی که اکثر مردم در این گونه موقعیت ها و وضعیت ها برمی گزینند، روشی افراطی همراه با استفاده از مکانیسم معکوس سازی و خوب تر از واقعیت جلوه دادن است.

روش پذیرش و یکی شدن و مکانیسم دفاعی معکوس سازی

استفاده از روش پذیرش و یکی شدن و مکانیسم دفاعی معکوس سازی در مورد موضوع های عادی و معمولی که بیشتر یا اغلب مردم ممکن است درگیر آن باشند، شاید چندان جلب توجه نکند؛ اما در مورد موضوع ها و مسائل خاص مثل شنیدن صدایی که وجود ندارد یا دیدن اشخاص یا اشباحی که واقعیت خارجی ندارند، وضع این گونه نخواهد بود. حیرت زدگی هایی از این نوع در دفعات اول برای خود فرد نیز آن چنان غیر عادی و غیر مترقبه است که تا مدت ها از بیان و ابراز آن ها خودداری می کند.

روش پذیرش ویکی شدن و مکانیسم دفاعی معکوس سازی

اما فشار ناشی از حیرت و حیران بودن به قدری زیاد است که سرانجام بر گفتار، رفتار و روابط بین فردی او اثر می گذارد و سرانجام فرد حیرت زده مجبور می شود با عامل حیرت خود یکی شده و ضمن پذیرش آن و هم چنین بزرگ و خوب جلوه دادن آن موجودیت عامل حیرت خود را علنی و اعلام همگانی کرده و بر صحت و درستی آن نیز تاکید بورزد. از همین نقطه است که توهم و هذیان فرد بخشی از وجود و شخصیت او شده و با برخوردها و روش های غیر اصولی و غیر حرفه ای اطرافیان و سایر مردم، هر روز عمیق تر و گسترده تر می شود.

شاید، «تاکید می کنم شاید»، اگر راهی پیدا کنیم که بتوانیم مراحل اولیه‌ی حیرت های درون زاد منتهی به توهم و هذیان را شناسایی و به طریقی علمی و کارشناسانه از فرد حیرت زدایی کنیم، امکان دارد جلوی ورود فرد را به دوره های فعال و مزمن یا باقیمانده‌ی سایکوزها (اختلالات روان پریشی)، بگیریم یا حداقل شدت و مدت این دوره ها را بتوانیم کاهش دهیم. در حال حاضر این فقط در حد یک فرضیه بوده و محتاج انجام تحقیقات دقیق و حساب شده است. بیان و پیشنهاد این فرض به معنای انکار عوامل زیستی – عصبی و ارگانیک بیماری ها، مخصوصا روان پریشی ها و درمان های دارویی آن ها نیست. زیرا هیچ اتفاق ساده یا پیچیده ای به صورت فکر یا عمل در موجود انسان رخ نمی دهد، مگر این که یک علت یا تغییر زیستی، به خصوص در ساختار مغزی – عصبی وجود داشته باشد.

در عین قبول و پذیرش قطعی نقش ساختارهای زیستی در بروز حیرت های درون زاد از جمله حیرت های منتهی به وسواس و هذیان و توهم، می توان این فرضیه را نیز مطرح کرد که این افراد پس از مواجهه با اولین حیرت زدگی ناشی از فعالیت های زیستی - عصبی و ژنتیک خود، چون قادر نیستند از خود حیرت زدایی کنند و بسته به نوع اختلال و شدت آن توانمندی و مهارت های ویژه ای را نیاز دارند، ابتدا به خود سانسوری موضوع حیرت اقدام می کنند و سرانجام به پذیرش و جزئی از خود دانستن عامل حیرت برای رهایی از حیران ماندن مبادرت می نمایند.

فرایند درمان بیماران مبتلا به مشکلات معنایی

بر اساسی نظریه انسان سالم

گام های کلی درمان افسردگی های ناشی از مشکلات معنایی

گام اول: تعیین دقیق نوع افسردگی مراجع با انجام شرح حال فردی و خانوادگی به همراه مصاحبه بالینی

گام دوم: تعیین دقیق نشانه های افسردگی در مراجع خود بر اساس معیارهای معتبر موجود

گام سوم: انعقاد یک قرارداد درمانی محکم با مراجع و متقاعد نمودن او به اجرای مفاد قرارداد

گام چهارم: بررسی افکار خودآزاری و خودکشی مراجع

گام پنجم: تعیین این موضوع که مراجع شما حیرت زده شده یا حیرت زدوده یا هر دو

گام ششم: تعیین تاریخچه ی حیرت های غیر معنایی مراجع

گام های کلی درمان افسردگی های ناشی از مشکلات معنایی

گام هفتم: شناسایی موضوع هایی که قبلا (در گذشته) موجب حیرت زدگی مراجع می شده اند.

گام هشتم: شناسایی موضوع هایی که در حال حاضر ممکن است در مراجع تولید حیرت کنند.

گام نهم: برای مراجع خود با کمک خودش حیرت های جدید بر اساس سبک زندگی او طراحی کنید.

گام دهم: تعیین سطح معنایی مراجع با اجرای تست مخصوص معنا

گام یازدهم: بررسی مشکلات معنایی مراجع

گام دوازدهم: تهیه طرح درمان معنایی برای ایجاد حیرت های معنایی جدید و مناسب

گام سیزدهم: ارزیابی درمان

پرسش نامه‌ی تعیین سطح معنایی مراجع بر اساس گام دهم درمان

ردیف	سوالات	بسیار کم = ۰	۱	۲	۳	۴	۵	بسیار زیاد = ۶
۱	انسان صادق و راست‌گویی هستید؟							
۲	چه قدر نسبت به آینده امیدوارید؟							
۳	برای روبرو شدن با مشکلات و سختی‌ها و غلبه بر آن‌ها فرد توانمندی هستید؟							
۴	اغلب افکار آرامش‌بخش و صلح‌آمیزی دارید؟							
۵	خودتان را انسانی به تمام معنا، هشیار می‌دانید؟							
۶	برای پیدا کردن معنای واقعی زندگی و تعالی خود، تلاش و جستجو می‌کنید؟							
۷	نسبت به دیگران حس دل سوزی و هم دردی متقابل دارید؟							
۸	نسبت به دیگران فرد بخشنده‌ای هستید؟							
۹	از نظر معنوی نسبت به دیگران فرد خیرخواهی هستید؟							
۱۰	وجود خردمندی و درایت در اعمال و رفتارتان را ناشی از نوعی هدایت درونی می‌دانید؟							
۱۱	نسبت به دیگران خیرخواهی مادی و عملی نشان می‌دهید؟							
۱۲	احساس می‌کنید در نظام هستی نقشی مهم ایفاء می‌کنید؟							
۱۳	برای سازگاری و هماهنگ شدن با کل هستی، تلاش و کوشش می‌کنید؟							
۱۴	به فیض و رحمت الهی در امور زندگی خویش، اعتقاد دارید؟							
۱۵	اغلب در رفتارها و عملکردتان با نشاط و پرا انرژی هستید؟							
۱۶	از ظاهر شما اغلب نشانه‌های نشاط و سرزندگی را می‌توان مشاهده کرد؟							

پرسش نامه‌ی تعیین سطح معنایی مراجع بر اساس گام دهم درمان

ردیف	سوالات	بسیار کم ۰	۱	۲	۳	۴	۵	زیاد بسیار ۶
۱۷	حتی وقتی با خود خلوت می کنید، احساس تنهایی نمی کنید؟							
۱۸	در صورت احساس یاس و ناامیدی، اغلب این احساس کوتاه و گذرا است؟							
۱۹	روحیه‌ی فداکاری و از خودگذشتگی در شما بسیار بالا است؟							
۲۰	روحیه‌ی وفاداری نسبتا بالایی دارید؟							
۲۱	از نظر دیگران معانی زندگی شما منحصر به فرد و عجیب و غریب است؟							
۲۲	در قبال توجه و فداکاری برای آن چه که معنای همه چیز خود قرار داده‌اید، درخواست و انتظار جبران دارید؟							
۲۳	اغلب موفقیت های خود را نتیجه‌ی پای بندی و امیدواری به معنایی که در زندگی برای خود پذیرفته اید می دانید؟							
۲۴	در مسیر تکامل و تعالی خود، دائم به معانی عمیق و متعالی تری می رسید؟							
۲۵	وقتی با تغییر، سقوط و یا پوچی معنای زندگیتان مواجه می شوید، به شدت سرخورده می شوید؟							
۲۶	با تغییر، سقوط و یا احساس پوچی معنای زندگی، در کمترین زمان معنایی جدید و مطمئن تر پیدا می کنید؟							
۲۷	موفقیت های خود را ناشی از شانس و تصادف می دانید؟							
۲۸	به تدریج و با گذشت زمان شما خود به معنا و مراد دیگران تبدیل شده اید؟							
۲۹	از ارزش های خود در امور زندگی الهام می گیرید؟							
۳۰	اغلب در جستجوی یافتن پاسخ برای سؤال های اساسی زندگی و حیات هستید؟							
۳۱	اغلب به روابط میان اشیا و پدیده های مختلف پیرامون خود می توانید، پی ببرید؟							
۳۲	فردی انعطاف پذیر هستید؟							
۳۳	خود را فردی وابسته به دیگران می دانید؟							

مراحل پنج گانه

گام یازدهم

مرحله اول، تعیین نوع مشکل معنایی مراجع

مرحله دوم، تعیین حیرت های معنایی مراجع (حیرت زدگی یا حیرت زدایی)

مرحله سوم، تعیین حیرت های معنایی مراجع از نظر زمان (به هنگام، زود هنگام یا دیر هنگام)

مرحله چهارم، تعیین شکل های مختلف حیرت زدایی معنایی مراجع (علمی، عقلانی، اخلاقی و یا معنوی یا ترکیبی از چند تای آن ها).

مرحله پنجم، تعیین درون زاد یا برون زاد بودن موضوع یا موضوع های حیرت مراجع

نمونه‌ی کاربرگ تعیین سوابق حیرت های غیر معنایی اخیر همراه با تجربه‌ی ناخوشایند مراجع بر اساس گام ششم درمان

ردیف	شکل حیرت	زمان حیرت	مکان حیرت	عامل حیرت	نوع	موضوع و شرح مختصر حیرت
۱	حیرت زدگی	۲ ماه قبل	مطب پزشک	برون زاد	زود هنگام	مطلع شدن از ابتلاء به یک بیماری صعب العلاج و ابتلا به افسردگی شدید
۲	حیرت زدگی	۴۰ روز قبل	منزل	برون زاد	زود هنگام	ورود دزد به داخل خانه و ترس تنها ماندن در خانه و کابوس های تکراری
۳	حیرت زدگی	۱۰ روز قبل	آرایش گاه	درون زاد	به هنگام	نزدیک شدن به روز ازدواج و دچار شدن به اضطراب ازدواج
۴	حیرت زدگی	۱۵ روز قبل	منزل	درون زاد	به هنگام	دیدن اشباحی که داخل خانه حرکت می کنند زمانی که تنها هستم و ترس شدید
۵	حیرت زدایی	۱ ماه قبل	دبیرستان	برون زاد	زود هنگام	تماشای چند باره‌ی فیلم خودکشی دو دختر نوجوان و به وجود آمدن افکار شدید خودکشی
۶	حیرت زدایی	۲۰ روز قبل	منزل	درون زاد	دیر هنگام	یک هفته مصرف مرتب مواد روان گردان و پنهان کردن آن از همسر و فرزندان خود
۷	حیرت زدایی	حدود ۱ ماه قبل	محل کار	درون زاد	به هنگام	پذیرش واقعی بودن آدم هایی که شب ها موقع نگیبانی با من صحبت می کنند
۸	حیرت زدایی	۲ ماه قبل	منزل همکلاسی	برون زاد	زود هنگام	پیشنهاد دوستی پنهانی برادر دوستم برای چندمین بار و قبول آن و داشتن احساس گناه

کاربرگ تعیین عوامل حیرت های **غیر معنایی با تجربه‌ی خوشایند** مراجع در حال حاضر بر اساس سبک زندگی
بر اساس **گام هشتم درمان**

ردیف	عوامل	مثال
۱	عقاید و نگرش های نسبت به خود	۱. آدم بدی نیستم. ۲. میهن پرست هستم. ۲. اغلب انسان ها را دوست می دارم.
۲	رابطه با همسر و خانواده	۱. خوش حالی به خاطر تولد اولین فرزند ۲. لذت بردن از مسافرت با همسر خود
۳	تغذیه	خوردن غذاهای شیرین و خوراکی های تند و شکلات تلخ
۴	ورزش	۱. پیاده روی در پارک یا باغ در فصل پاییز. ۲. شنا کردن در فصل تابستان
۵	عادات و اعتیاد	۱. قلیان کشیدن. ۲. خوردن قهوه با شیر
۶	فعالیت های اوقات فراغت	۱. دوچرخه سواری. ۲. تماشای فیلم های خانوادگی. ۳. موسیقی غمگین گوش دادن
۷	خواب و استراحت	تا نیمه های شب بیدار ماندن و نزدیک صبح تا ظهر خوابیدن
۸	رفتار در محیط کار	راضی بودن مشتری و ارباب رجوع
۹	بهداشت و سلامتی	به دست آوردن دوباره‌ی سلامتی روانی خود
۱۰	فیزیک و ظاهر	۱. افزایش وزن تا ۵ کیلو گرم. ۲. پوشیدن کاپشن چرم سیاه
۱۱	نوع سکونت	داشتن یک اتاق مخصوص برای خود که بتوانم هر جور دوست داشتم چیدمان کنم
۱۲	محل سکونت	داشتن یک خانه ویلایی که درب به حیاط باشد

کاربرگ تعیین مراحل ۵ گانه‌ی گام یازدهم (بررسی مشکلات معنایی مراجع)

مراحل	عنوان	موضوع
اول	تعیین نوع مشکل معنایی مراجع	۱. بی معنایی ۲. سردرگمی معنایی ۳. تعدد معنایی ۴. تضاد معنایی ۵. وقفه‌ی معنایی ۶. گناه معنوی ۷. احساس گناه معنایی
دوم	تعیین شکل حیرت های معنایی	حیرت زدگی یا حیرت زدایی
سوم	تعیین نوع حیرت های معنایی مراجع	به هنگام ، زود هنگام یا دیر هنگام
چهارم	تعیین شکل حیرت زدایی مراجع	علمی، عقلانی، اخلاقی، معنوی یا ترکیبی
پنجم	تعیین عامل یا عوامل حیرت مراجع	درون زاد یا برون زاد بودن

نمونه کاربرگ تعیین نوع مشکل معنایی و شکل و نوع حیرت های ایجاد کننده مشکل معنایی مراجع بر اساس گام یازدهم درمان

ردیف	نوع مشکل معنایی مراجع	شکل حیرت	نوع حیرت از نظر زمان	شرح مشکل یا حیرت
۱	بی معنایی	حیرت زدایی	دیر هنگام	بزرگ شدن در خانواده ای که مرتب همه چیز را به شانس و تصادف نسبت می داده اند
۲	سردرگمی معنایی	حیرت زدگی	زود هنگام	گیر کردن بین انتخاب پدر یا مادر پس از طلاق والدین
۳	تعدد معنایی	حیرت زدگی	دیر هنگام	مطلع شدن در سن ۲۰ سالگی از این که فرزند خوانده است، هم زمان با پیدا شدن والدین واقعی
۴	تضاد معنایی	حیرت زدگی	به هنگام	عاشق شدن در دوره دانشجویی به دختری بدون اعتقادات مذهبی و پای بندی به اعتقادات مذهبی خود
۵	وقفه معنایی	حیرت زدایی	زود هنگام	معاشرت با دوستانی که شبه معنا داشته اند در دوره دبیرستان
۶	گناه معنوی	حیرت زدگی	دیر هنگام	ترک وفاداری نسبت به معنای خدایی
۷	احساس گناه معنایی	حیرت زدگی	به هنگام	فکر کردن به مردان دیگر غیر از همسر خود که معنای او است

نمونه ای از کاربرد کلی طرح درمان معنایی

ردیف	مشکل معنایی	اهداف کلی	اهداف درمانی	تکنیک های درمانی منتخب
۱	بی معنایی ناشی از فقدان معنا	۱. عبور (فراموشی و گذشت) آگاهانه از غم معنای از دست داده ۲. توانایی پذیرش همان معنا اگر هنوز وجود دارد یا معنایی دیگر از همان رده یا رده های بالاتر	۱. رسیدن به مرحله ی پذیرش فقدان ۲. رسیدن به مرحله ی فراموشی موضوع فقدان و بخشش عامل یا عوامل آن ۳. حذف یا کاهش تجربه های ناخوشایند ناشی از فقدان ۴. افزایش سطح احساس معنایی ۵. مراجع و جایگزین کردن آن با تجارب خوشایند ۶. افزایش سطح احساس معنایی ۷. مراجع در حد داشتن یک معنای اصیل و قابل اتکا	۱. تکنیک حیرت زدایی ناشی از فقدان (تکنیک غم اصیل) ۲. تکنیک ویژه ی حیرت زدایی معنایی ۳. تکنیک انس دوباره با معنای غیر ماورایی اگر موضوع فقدان غیر ماورایی بوده است ۴. تکنیک انس دوباره با معنای ماورایی اگر موضوع فقدان، ماورایی بوده است.
۲	سردرگمی معنایی ناشی از حیرت زدایی برون زاد	۱. خروج از سردرگمی معنایی ۲. توانایی انتخاب یک معنای قابل اتکا و مطمئن از بین معناها ی خود	۱. رسیدن به توانایی تفاوت قائل شدن بین معناها ی خود ۲. ترک یا کاهش رابطه با عامل یا عوامل حیرت زدایی ۳. افزایش سطح احساس معنایی ۴. مراجع در حد داشتن یک معنای اصیل و قابل اتکا	۱. آموزش ویژگی های یک معنا ۲. توجیه مراجع در باره ی امکان اشتباه معنایی ۳. تکنیک های انس با معنای غیرماورایی و ماورایی (خدایی) متناسب با موضوع حیرت زدایی و عامل آن
۳	تضاد معنایی ناشی از حیرت زدگی برون زاد	۱. خروج از تضاد معنایی ۲. توانایی انتخاب یک معنای قابل اتکا و مطمئن از بین معناها ی خود	۱. حذف یا کاهش تجربه های ناخوشایند ناشی از حیرت زدگی ۲. مراجع و جایگزین کردن آن با تجارب خوشایند ۳. افزایش سطح احساس معنایی ۴. مراجع در حد داشتن یک معنای اصیل و قابل اتکا	۱. توضیح تفاوت های بین معناها با آموزش ویژگی های یک معنا ۲. تکنیک حیرت زدایی معنایی ۳. تکنیک های انس با معنای غیرماورایی و ماورایی (خدایی) متناسب با موضوع حیرت زدایی و عامل آن
۴	وقفه ی معنایی ناشی از حیرت زدایی برون زاد	۱. عبور (فراموشی و گذشت) آگاهانه از حادثه ی حیرت زدای معنایی ۲. عبور آگاهانه از عامل حادثه ی حیرت زدای هنجار شکنانه	۱. رسیدن به مرحله ی فراموشی و گذشت از موضوع حادثه ی حیرت زدای ۲. رسیدن به مرحله ی بخشش عامل حیرت زدایی ۳. ترک یا کاهش رابطه با عامل حیرت زدایی ۴. رسیدن به توانایی انتخاب همان معنا یا معنا ی دیگر	۱. تکنیک حیرت زدایی معنایی ۲. تکنیک انس دوباره با معنای غیر خدایی اگر عامل حیرت زدایی غیر خدایی بوده است ۳. تکنیک انس دوباره با معنای خدایی، اگر حیرت زدایی مربوط به معنای ماورایی بوده است.

نمونه ای از کاربرگ کلی طرح درمان معنایی (ادامه)

ردیف	مشکل معنایی	اهداف کلی	اهداف درمانی	تکنیک های درمانی منتخب
۵	گناه معنوی ناشی از حیرت زدایی درون زاد	۱. عبور (فراموشی و گذشت) آگاهانه از گناه هایی که مرتکب شده است ۲. تکرار نکردن دوباره ی گناه های معنوی(تخطی نکردن از اصول و معیارهای معنای خویش)	۱. رسیدن به مرحله ی بخشش خود، ۲. ترک یا کاهش کم کاری و خطاهای مرتبط با معنای خود ۳. افزایش سطح احساس معنایی در حد رسیدن به توانایی بازگشت همراه با وفاداری نسبت به معنای خویش (پای بندی به اصول و معیارهای معنای خود).	۱. بررسی احتمال افسردگی های زیستی و واکنشی و درمان آن در صورت اثبات ۲. تکنیک انس دوباره با معنای غیر خدایی خود، اگر گناه مربوط به معنایی غیر خدایی است ۳. تکنیک انس دوباره با معنای خدایی خود، اگر گناه مربوط به معنای خدایی است. ۴. جبران کم کاری ها
۶	احساس گناه معنایی ناشی از حیرت زدایی درون زاد	۱. عبور (فراموشی و گذشت) آگاهانه از احساس گناه هایی که دارد ۲. عدم پیدایش دوباره ی احساس گناه های مشابه نسبت به معنای خویش	۱. رسیدن به مرحله ی بخشش خود ۲. ترک یا کاهش احساس گناه مرتبط بامعنای خود ۳. افزایش سطح احساس معنایی در حد رسیدن به توانایی بازگشت به معنای خویش بدون احساس گناه	۱. بررسی احتمال وسواس فکری و درمان آن در صورت اثبات ۲. تکنیک انس دوباره با معنای غیر ماورایی خود، اگر احساس گناه مربوط به معنایی غیر خدایی است ۳. تکنیک انس دوباره با معنای ماورایی خود، اگر احساس گناه مربوط به معنای خدایی است.
۷	حیرت زدایی هنجار شکنانه ی معنایی برون زاد	۱. عبور (فراموشی و گذشت) آگاهانه از حادثه ی حیرت زدای هنجار شکنانه ۲. عبور (فراموشی و گذشت) آگاهانه از عامل حادثه ی حیرت زدای هنجار شکنانه	۱. رسیدن به مرحله ی فراموشی و گذشت از موضوع حادثه ی حیرت زدای ۲. رسیدن به مرحله ی بخشش عامل حیرت و خود، اگر خودش هم نقشی داشته است. ۳. ترک یا کاهش رابطه با عامل یا عوامل ایجاد حیرت زدایی ۴. افزایش سطح احساس معنایی در حد رسیدن به توانایی انتخاب همان معنا یا معنایی دیگر	۱. ایجاد حیرت زدگی متناسب با نوع معنا ۲. تکنیک انس دوباره با معنای غیر خدایی اگر عامل حیرت زدایی غیر خدایی بوده است ۳. تکنیک انس دوباره با معنای خدایی، اگر حیرت زدایی، مربوط به معنای ماورایی بوده است.
۸	حیرت زدایی هنجار شکنانه ی معنایی درون زاد	۱. عبور (فراموشی و گذشت) آگاهانه از حادثه ی حیرت زدای هنجار شکنانه ۲. عبور (فراموشی و گذشت) آگاهانه از خویش که عامل حادثه ی حیرت زدای هنجار شکنانه بوده است.	۱. رسیدن به مرحله ی فراموشی و گذشت از موضوع حادثه ی حیرت زدای ۲. رسیدن به مرحله ی بخشش خود ۳. ترک یا کاهش رابطه با عامل یا عوامل ایجاد حیرت زدایی ۴. افزایش سطح احساس معنایی در حد رسیدن به توانایی انتخاب همان معنا یا معنایی دیگر	۱. بررسی احتمال وسواس فکری و درمان آن در صورت اثبات ۲. ایجاد حیرت زدگی متناسب با نوع معنا ۳. تکنیک انس دوباره با معنای غیر ماورایی اگر عامل حیرت زدایی غیر ماورایی بوده است. ۴. تکنیک انس دوباره با معنای ماورایی اگر حیرت زدایی مربوط به معنای ماورایی بوده است. ۴. جبران کم کاری های ناشی از حیرت زدایی خود