

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان شناسی معنا و حیرت

افسردگی و حیرت

برگرفته از:

کتاب حیرت و معنا

و کتاب نظریه انسان سالم

تالیف: دکتر اصغر آقایی

موضوع جلسه آنلاین دکترای روان شناسی

۱۹/۱۲/۹۸

نظریه انسان سالم

ویژگی های انسان سالم

نظریه ی انسان سالم، معنا محور است و
۱۲ ویژگی دیگر انسان سالم حول
ویژگی معنا قرار داشته و هر یک به
نوعی با وجود این ویژگی مفهوم پیدا
می کنند.

معنا

۱- آرامش

۲- جریان

۳- شادی

۴- قناعت (قانع
بودن)

۵- بخشنده‌گی
بدون چشمداشت

۶- توان گذشت و
فراموش کردن

۷- رضایت

۸- امید

۹- توانایی لذت
بردن

۱۰- توانایی درک
غم اصیل

۱۱- ارتباط با
خالق، عشق به
مخلوق و مهربانی
با خود

۱۲- داشتن
فراشناخت و
استفاده از آن

نکته‌ی اول:

در این نظریه، منظور از انسان سالم، انسان کامل نیست. انسان کامل بیشتر یک انسان فلسفی و تا حدودی اعتقادی است که خصوصیات و ویژگی‌های مخصوص به خود را دارد و از فرهنگی به فرهنگی دیگر و از فلسفه‌ای وجودی به فلسفه‌ای دیگر و همچنین از یک ایدئولوژی به ایدئولوژی دیگر، متفاوت می‌شود. به همین دلیل بحث و بیان ویژگی‌های انسان کامل تخصص‌های مخصوص به خود و دانش و بینش ویژه‌ی خود را می‌طلبد. ضمن آن که وجوه مشترک بسیاری بین انسان سالم و کامل وجود دارد. از جمله این که ویژگی‌های انسان سالم، بخشی از ویژگی‌های انسان کامل را تشکیل می‌دهد.

نکته‌ی دوم:

در این دیدگاه، منظور از انسان سالم، یک انسان صرفاً خوب نیست. یک انسان خوب حتماً بعضی و یا بخشی از ویژگی‌های یک انسان سالم را دارد، اما هر انسان خوبی، حتماً یک انسان سالم مورد نظر ما نیست. همه‌ی ما افراد زیادی را می‌شناسیم که به انسان‌های خوب معروف هستند. اما در میدان عمل و تجربه و محک خوردن، و موقعیت‌هایی که باید مرد میدان باشند، لغزش داشته و فطرت بقای آن‌ها بر ویژگی‌های سلامت شان غلبه می‌کند. هم‌چنین؛ وقتی از دیگران سوال می‌کنیم که یک آدم خوب یعنی چه؟ یا فلان شخص که می‌گویید: آدم خوبی است، چه ویژگی‌هایی دارد؟؛ اغلب پاسخ‌ها شامل موارد کلی یا دربارهی کمک کردن به دیگران و یا یک تعداد خصوصیت و ویژگی‌های صرفاً اخلاقی است. مثلاً: «خیلی خوب است، انسان است، به دیگران کمک می‌کند، درست کار است، با اخلاق است و.....».

نکته‌ی سوم:

مقصود ما از انسان سالم، سلامت در بعد جسمانی و فیزیولوژیکی او نیست، اگر چه از یک انسان سالم انتظار می‌رود در همه‌ی ابعاد وجودی (جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی) از سلامت نسبتاً خوبی برخوردار باشد. منظور از انسان سالم در این نظریه بیشتر جنبه‌های روان‌شناختی یک انسان برای سلامت است که خواه ناخواه سایر ابعاد وجودی، مخصوصاً ابعاد اجتماعی و معنوی او را نیز شامل می‌شود. به همین طریق، منظور از انسان بیمار نیز بیشتر از جنبه روان‌شناختی و همین زاویه است.

نکته‌ی چهارم:

در این دیدگاه، هیچ انسانی سالم در صد سالم و هیچ کس بیمار صد در صد نیست. سلامت و بیماری در یک طیف (از بیماری تا سلامتی) قرار داشته و هر انسانی که از ویژگی‌های بیشتری برخوردار باشد، به سلامتی نزدیک‌تر و بر عکس آن به بیماری نزدیک‌تر است.

نکته پنجم:

بین معنا بودن یک موضوع با پرستیدن و پرستش آن تفاوت وجود دارد. یعنی صرف این که کسی چیزی یا شخصی یا یک موقعیت و یا خدا را معنای خود قرار دهد، حتما دلیل بر پرستش و بندگی کردن آن نیست. گرچه می تواند یک معنا هم زمان موضوع پرستش نیز قرار گیرد. مثل خداوند که می تواند برای یک فرد هم معنا باشد و هم به عنوان خالق و آفریدگار مورد پرستش قرار گیرد. به عنوان مثال فردی می تواند یک معنای انسانی داشته باشد ولی خدا پرست و موحد نیز باشد و فرد دیگری در عین این که معتقد به خدا و پرستش خداوند است، اما به دلیل رعایت نکردن اصول و معیارهای مرتبط با معنای خدایی، معنایش ماورایی و خدایی نباشد. **بر اساس نظریه‌ی انسان سالم، کسی سالم ترین است که ضمن داشتن سایر ویژگی های انسان سالم به درجه ای از رشد و تکامل معنایی رسیده باشد که هم خداوند را به عنوان تنها خالق خود مورد پرستش قرار دهد و هم او را به عنوان معنای اصیل و حقیقی درک نموده و معنای خویش قرار داده باشد.**

نکته‌ی آخر:

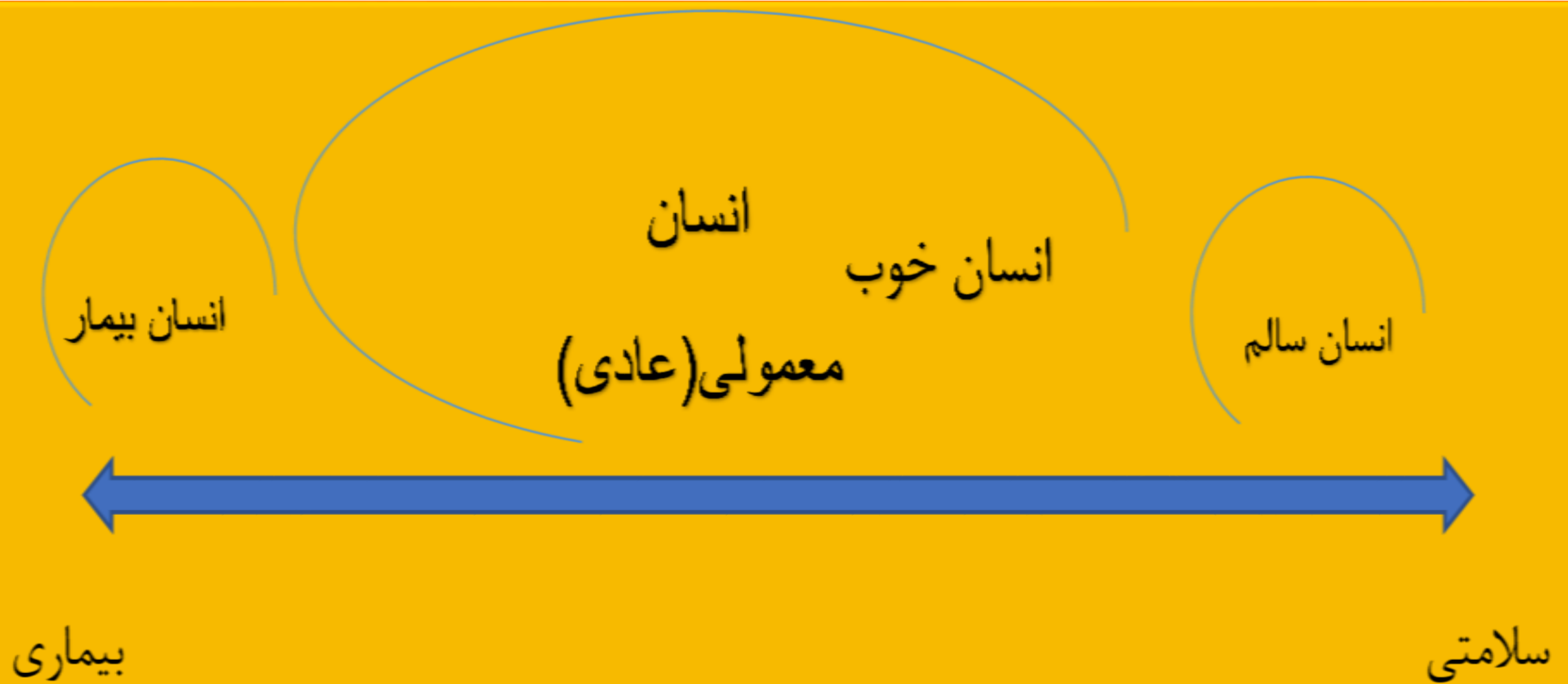
بین انواع معنا، سلسله مراتب رشدی وجود دارد. یعنی انسان ها متناسب با توان‌مندی های شناختی - معنوی خود و شرایطی که در آن پرورش یافته و رشد کرده اند، معناهای متفاوتی برای خود بر می‌گزینند، یا بر اساس ادراک خود و یا الگوپذیری از دیگران آن ها را انتخاب می‌کنند. آنچه در این فرایند رشد معنایی حائز اهمیت است، رسیدن به راس هرم تکامل معنایی، یعنی درک و انتخاب معنای ماورایی یا خدایی است و همان گونه که در بالا ذکر گردید، انسان سالم مورد نظر ما به نوعی این مراتب را طی نموده و آن را درک و تجربه کرده و به راس هرم آن رسیده و یا به آن خیلی نزدیک شده است. اگر بخواهیم هرم تکاملی و سلسله مراتب رشدی معنا را ترسیم کنیم، ترتیب آن‌ها از پایین به بالا به شکل زیر است. **الف) معناهای شیئی**
ب) معناهای شخصی پ) معناهای موقعیتی ت) معنای خدایی یا ماورایی.



بیماری

سلامتی

نمودار (۱)، محور سلامتی - بیماری



نمودار آجایگاه فرضی انسان ها در محور سلامتی - بیماری

بر اساس نظریه ی انسان سالم منظور از معنا، هر چیز بسیار با اهمیت و ارزشمند ادراک شده توسط فرد است که او به خاطر آن در زمان حال زندگی می کند و به واسطه ی آن به آینده و یا تغییر، امیدوار بوده و می تواند به قدری انسان را تشویق و ترغیب کند که با تولید امید، محرک انگیزه شده و انگیزه را به انگیزش تبدیل نماید.

ویژگی‌های یک معنا

۱. برای فرد ارزش خیلی زیادی دارد یا این که فراتر از خود فرد است (حداقل یکی از این دو باید وجود داشته باشد).

۲. سیری ناپذیر است

۳. خستگی نمی آورد

۴. فرح بخش است

۵. آرام بخش است

۶. جنبه داد و ستدی ندارد (بیشتر یک طرفه است).

۷. معنا خاصیت ترغیب کنندگی دارد

۸. معنا به واسطه ی عنصر امید تولید رغبت می کند

۹. معنا در این نظریه معادل و مترادف هدف، مقصود و مقصد نیست، بلکه مهم‌ترین عامل رسیدن به آن ها است

انواع معنا

معنای خدایی (ماورایی)

معناهای موقعیتی

معناهای انسانی

معناهای شیئی



© Daily Mail/Jenny Goodall



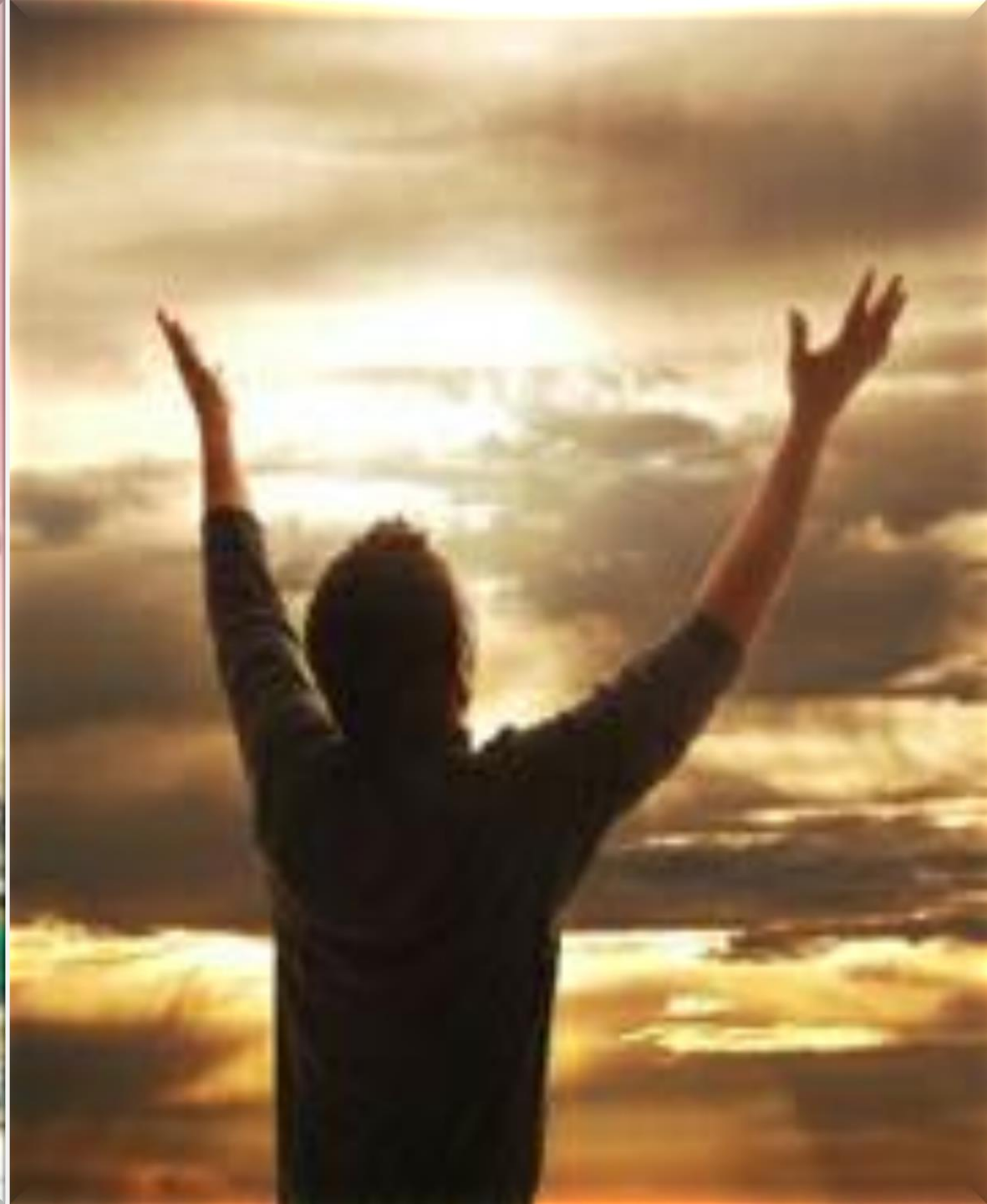


خبري تحليلي
آذربايجان خوي









با معناترین معناها کدام است؟

معناهای

شیئی

موقعیتی

انسانی

وجه مشترکی دارند

و آن احتمال فناپذیر بودن آنهاست

اگر معنا از نوع اشیا و موقعیت و اشخاص
باشد:

چنان چه روزی از بین رفتند،

فرد را دچار فقدان و مشکل می کنند

معنای انسانی علاوه بر این ،

ممکن است در طول زمان تغییر کند

و فرد را دچار مشکل انطباق

و نا هماهنگی شناختی کند.

هم چنین ، احتمال طرد شدن

از سوی معنای انسانی وجود دارد

اما معنای ماورائی و خدایی ،

هیچ یک از این جنبه های آسیب زایی را ندارد

آرامش



(۲) منظور ما از آرامش عبارت است از: یک وضعیت (احساس) روان‌شناختی خوشایند ناشی از اطمینان از عدم وجود نگرانی و ناامنی جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی که به شکل تعادل جسمانی، روانی و رفتاری تجلی پیدا می‌کند.

جریان

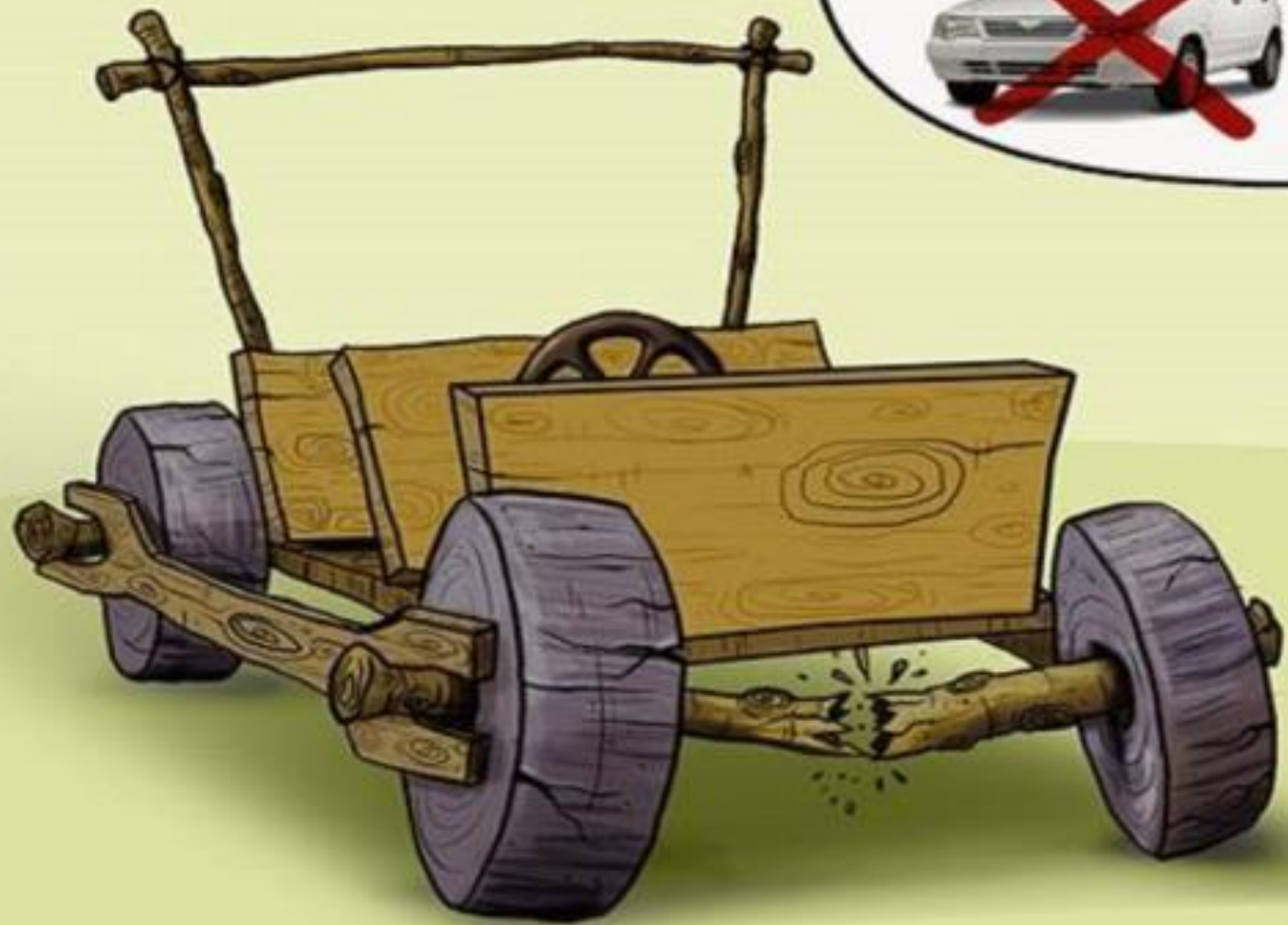


(۳) منظور از جریان، مجموعه حرکات و رفتارهای معنادار، هدف مند و پیوسته به یکدیگر در انسان است که فراز و نشیب های قابل پیش بینی، غیر مخرب، سازنده و مثبت برای خود و دیگران دارد.



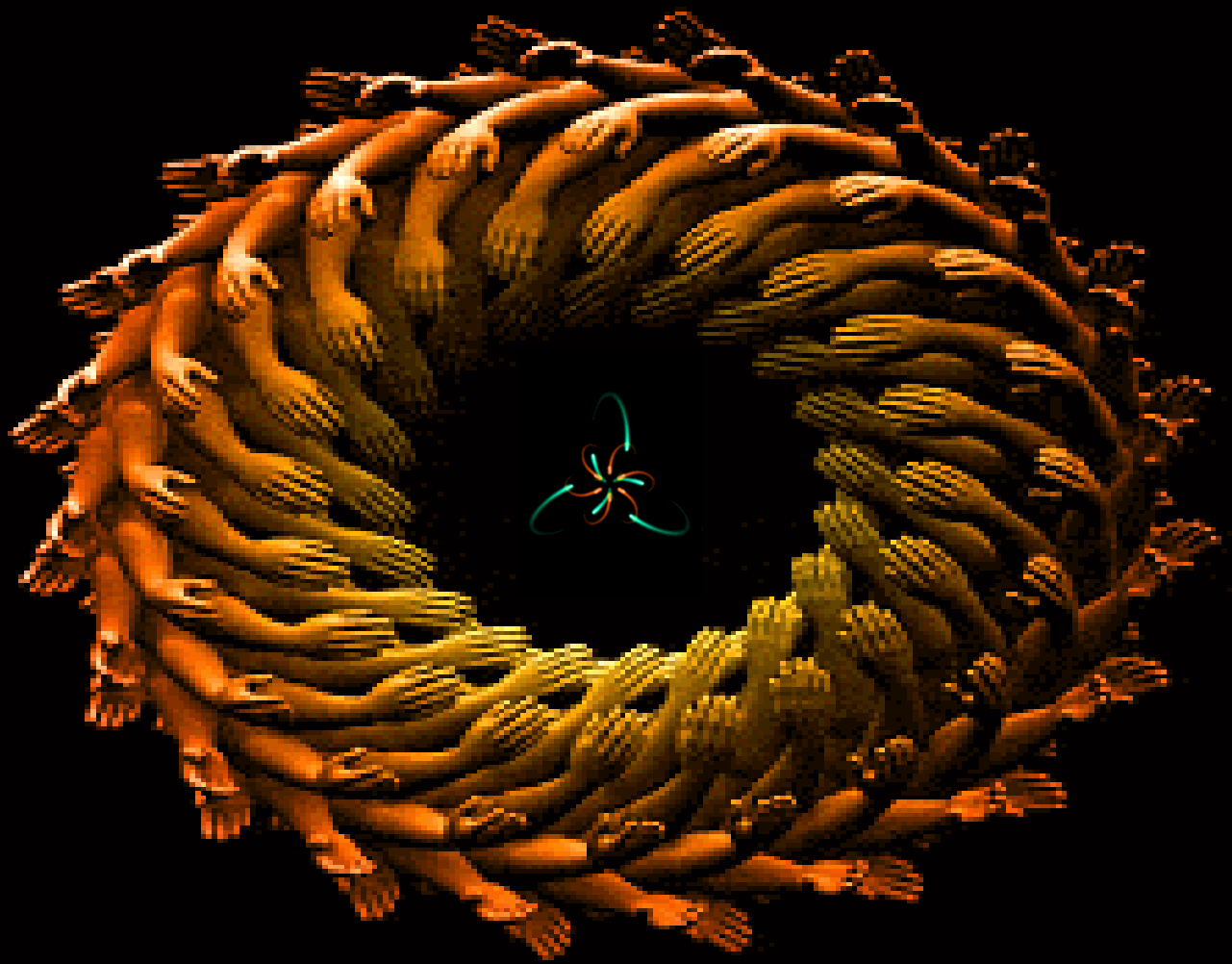
شادبودن

۴) منظور از شادی در این نظریه عبارت است از: احساس درونی لذت بخش نسبتاً پایدار ناشی از آرامش خاطر و رضایت از کیفیت زندگی که به شکل شادابی، نشاط و سرزندگی بروز می‌کند.



(۵) منظور ما از قناعت؟؟

**قناعت، به توانایی لذت بردن از این زمان و
این مکان بدون در نظر گرفتن فراهم بودن
همه ی ملزومات مربوط به موضوع لذت،
اطلاق می شود.**



الله أكبر
الله أكبر

(۶) بخشندگی بدون چشم داشت

منظور ما از بخشندگی بدون چشم داشت در این نظریه، بخششی است که تنها پاداش آن احساس رضایت درونی و روان‌شناختی ناشی از مطلق عمل بخشیدن است. یعنی بخششی است که در آن فردی که می‌بخشد، انتظار دریافت هیچ پاداش و ما به ازای مادی و غیر مادی به جز احساس رضایت درونی ندارد.



(۷) توان گذشت و فراموشی

منظور ما از این ویژگی عبارت است از توانایی
آگاهانه و ارادی برای عبور کردن و نادیده
گرفتن خاطرات آزار دهنده و هیجان‌های
منفی همراه آن‌ها.

۸) مفهوم رضایت در نظریه انسان سالم

رضایت، یک احساس مثبت و لذت بخش ناشی از داشته‌های خود بدون نظر داشتن به داشته‌های دیگران و بدون مقایسه‌ی خود با آنان است.



**(۹) امید یعنی، داشتن اطمینان قوی نسبت
به تغییر وضعیت موجود به گونه‌ای موثرتر
و مثبت‌تر که فرد به واسطه‌ی آن،
انگیزه‌های خود را برای تبدیل به انگیزش
آماده نگاه داشته و از فعالیت در مسیر
هدف باز نمی ماند.**

۱۰) توانایی لذت بردن

منظور ما از توانایی لذت بردن، نوعی توانایی روان‌شناختی است که فرد با ذهن آگاهی و هشیاری کامل از هر موضوع و فعالیتی نوعی لذت خلق می‌کند و نهایت لذت را می‌برد؛ به گونه‌ای که باز آفرینی خاطره‌ی آن نیز همراه با لذت است. پیامد این لذت و خاطره‌ی آن، میل به تکرار آن لذت در آینده را نیز برانگیخته می‌کند.

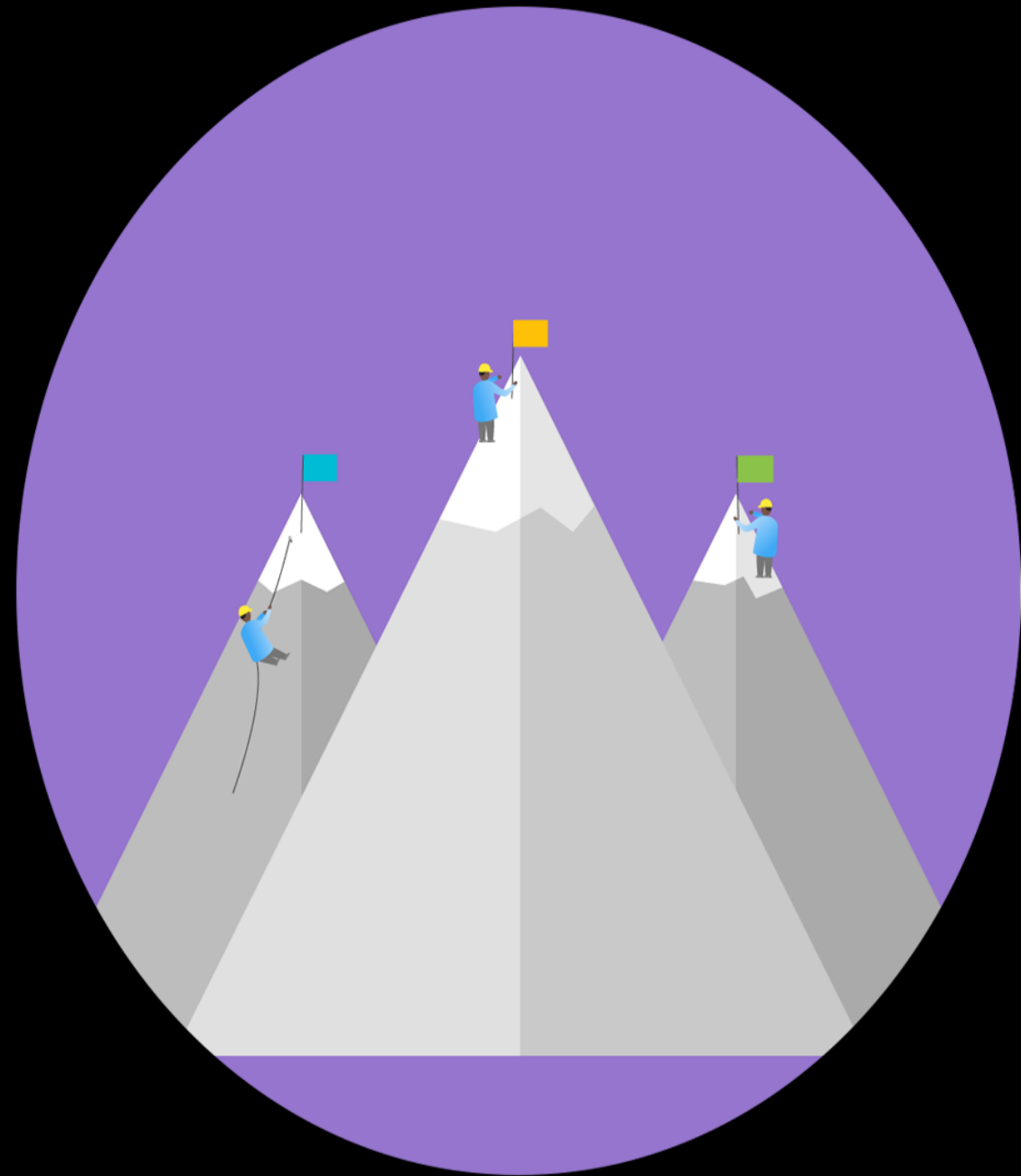
(۱۱) توانایی درک غم اصیل، یعنی توانایی درک جنبه های هیجانی مثبت یک رویداد غم انگیز در کنار هیجان های منفی آن و توانایی رسیدن سریع تر به مرحله ی پذیرش نسبت به اکثر مردم در رویدادی مشابه.

(۱۲) منظور از ویژگی «ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربانی با خود»، عبارت است از:

داشتن معنای خدایی، پذیرش او به عنوان قدرتی لایتناهی و خالق خود و همه ی مخلوقات دیگر و توانایی برقراری ارتباط معنوی درست، قوی، منطقی و احساسی و اصیل با خدا و فداکاری و از خودگذشتگی در راه او و وفادار و مقید بودن به آرمان‌های الهی

و برخورد‌های دوستانه و محبت آمیز، همراه با احترام و مساعدت و فداکاری و از خود گذشتگی نسبت به مخلوقات او

و توجه کامل به ارزش مندی، سلامتی و رشد و شکوفایی ابعاد جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی خویش به عنوان امانتی که از طرف خداوند به او سپرده شده است.

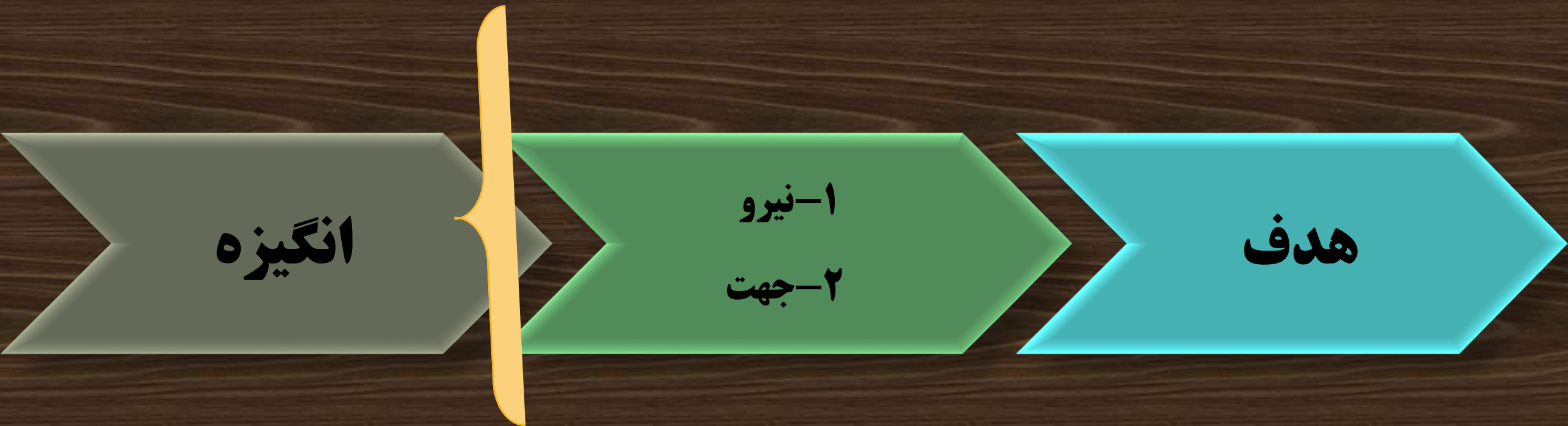


۱۳) منظور ما از فرا شناخت عبارت است از:

- توانایی اندیشیدن به خویشتن و دانسته‌های خویش و تامل در اندیشه‌های خود.
- همچنین، به معنای انعطاف پذیر بودن و باز بودن فکر و توانایی اندیشیدن به دیگر جنبه‌های یک مسأله است؛ بدون گرفتار شدن در تعصب اندیشه‌ی نادرست خود.
- به عبارتی فراشناخت نوعی توان مندی است که راه انسان را برای آموختن مهارت‌های جدید و راه حل‌های نو باز می‌کند
- و به او این قدرت را می‌دهد که ضمن انجام یک فعالیت، هم بر پیشرفت خویش نظارت داشته باشد
- و هم پیامدهای فعالیت خود
- و هم میزان تسلط خویش بر فعالیتش را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهد.

فرایند رسیدن به هدف در نظریه انسان سالم

نظریه رایج در باره رابطه انگیزه – هدف



به این عبارات توجه کنید

فلان شخص انگیزه‌ی کار ندارد



فرزند من برای درس خواندن انگیزه ندارد



من امروز انگیزه‌ی گرسنگی ندارم



من به آب میل ندارم، چون انگیزه‌ی تشنگی ندارم

انگیزه چیست؟

چند سوال مهم

آیا انگیزه چیزی است که بعضی اوقات وجود دارد و در بعضی اوقات دیگر وجود ندارد؟

آیا انگیزه می تواند به مرخصی برود؟

یا این که انگیزه، عامل یا حالتی درونی است که از ابتدا همراه انسان بوده و در وقت مناسب و ضرورت، خود را نشان می دهد؟

بر این اساس، بهتر است گفته شود در
فلان شخص، انگیزه به انگیزش تبدیل
نشده است.

تفاوت انگیزه و انگیزش

روان‌شناسان مفهوم انگیزش را به عواملی محدود می‌سازند که به رفتار نیرو می‌بخشند و به آن جهت می‌دهند. انگیزه در واقع چرایی رفتار است؛ یعنی همان نیازها یا خواسته‌هایی است که رفتار ما را هدایت می‌کنند و آن چه را انجام می‌دهیم، توضیح می‌دهند. در حقیقت، انگیزه خودش قابل دیدن و مشاهده نیست، اما از روی رفتارهای قابل مشاهده می‌توان وجود آن را تبیین و توصیف کرد



انگیزه، مثل انگیزه گرسنگی، تشنگی، نوع دوستی و پیشرفت



انگیزش به فعال شدن و به حرکت در آمدن انگیزه، اشاره دارد. مثلاً: حرکت شما به سمت ظرف غذا به دلیل انگیزه‌ی گرسنگی، انگیزش گرسنگی و حرکت شما برای کمک به هم نوعان زلزله زده‌ی خود، انگیزش نوع دوستی گفته می‌شود.

بر این اساس، از دیدگاه ما انگیزه و انگیزش یکی و معادل هم نیستند.

انگیزه



انگیزش



جواب ما بر اساس نظریه انسان سالم

من عقیده دارم: « قبل از انگیزه یک نیرو و محرک دیگری باید وجود داشته باشد که بتواند انگیزه را در موقعیتهای خاص و غیر عادی و حتی شرایط معمولی و عادی به انگیزش تبدیل کند».

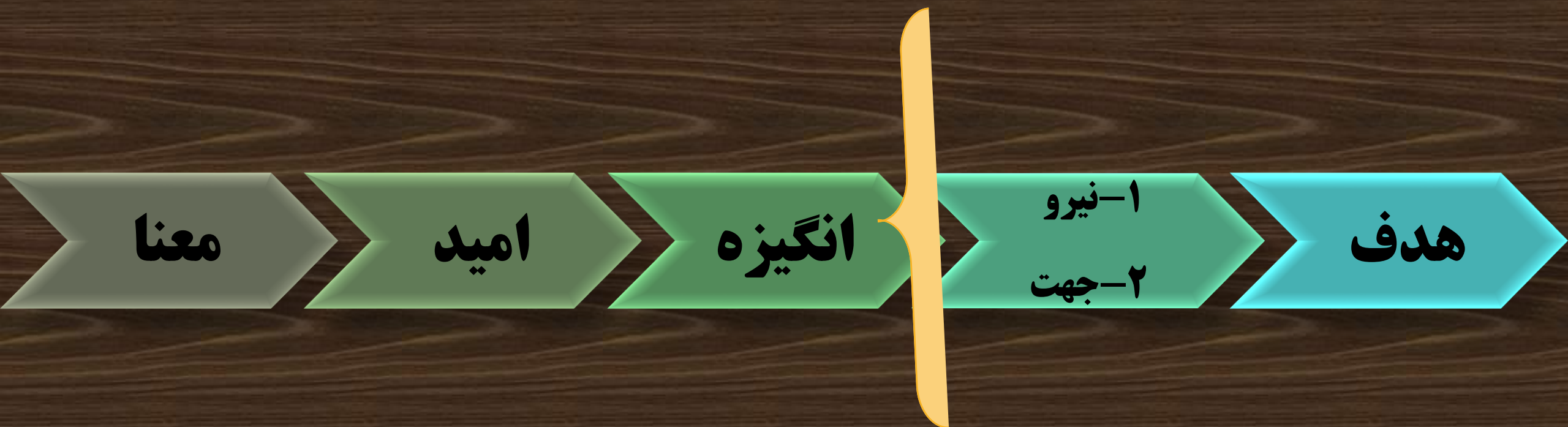


در نظریه انسان سالم آن را «امید» نامیده‌ایم



و معتقدیم: امید، قبل از انگیزه قرار دارد و زمانی که انگیزه به خودی خود آن قدر توانایی ندارد که به انگیزش تبدیل شود، امید این توانایی و میل را در او ایجاد می‌کند.

دیدگاه نظریه انسان سالم در باره رابطه انگیزش – هدف



**در این دیدگاه، عقیده‌ی
راسخی داریم مبنی بر
این که**



**امید نیز وابسته به یک
نیروی قوی‌تر و مافوق
خود است**



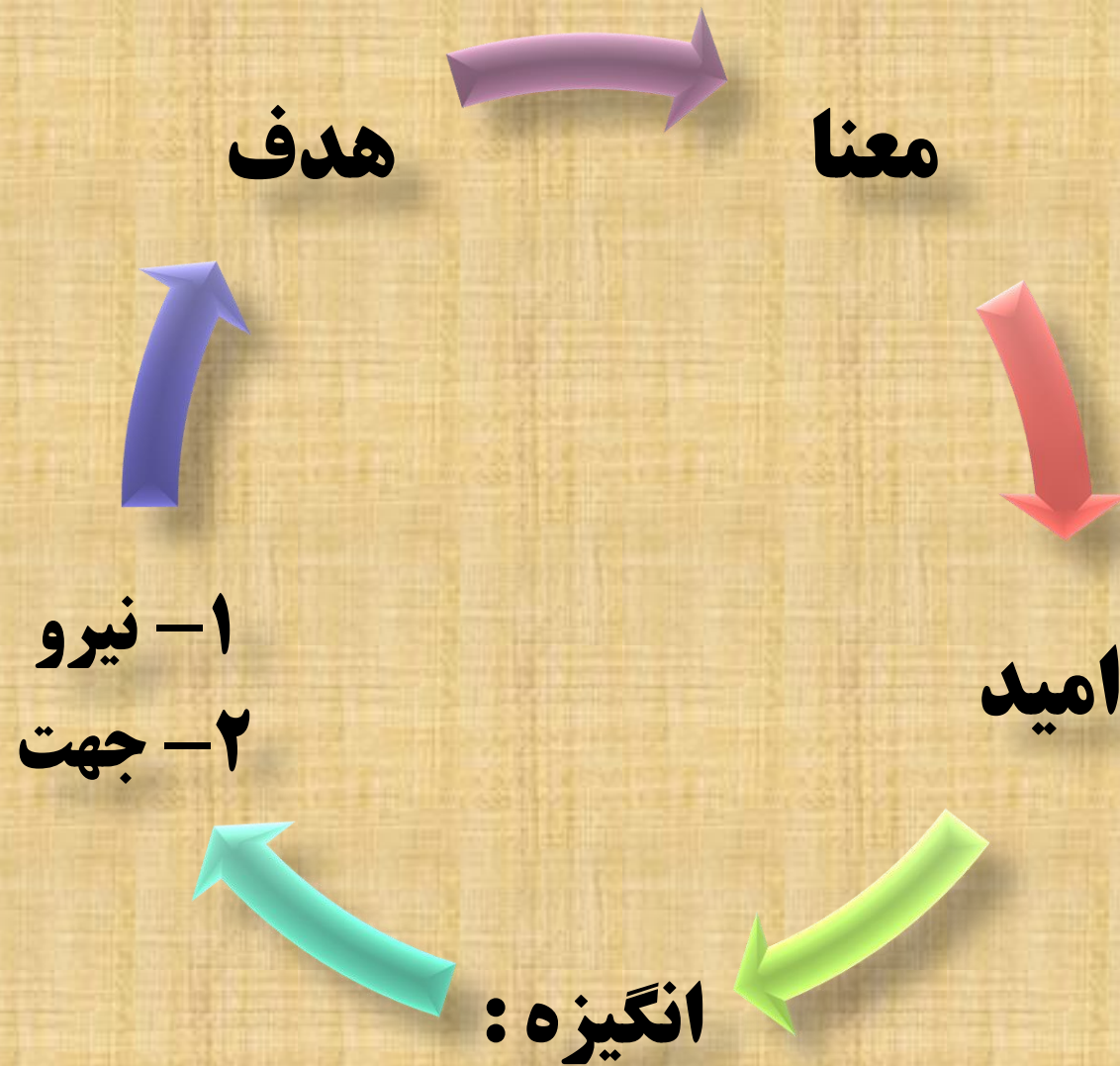
**عامل و متغیر مهمی که همه‌ی این
عناصر دیگر را فعال کرده و راه
می‌اندازد، در این نظریه، «معنا»
نامیده شده است**



**تا بتواند وجود داشته باشد یا وجود
نداشته باشد و یا این که بتواند
محرك مناسبی برای انگیزه باشد یا
نباشد.**

همچنین بین معنا و هدف
یک چرخه ی جالب نیز
وجود دارد

رابطه معنا و هدف در نظریه انسان سالم



معنا و حیرت

**رابطه معنا با حیرت و
افسردگی**

انسان فاقد معنا به دلیل نداشتن امید قادر به تبدیل کردن انگیزه به انگیزش نیست. لذا بسیاری از انسان ها هیچ گاه به اهداف خود نمی رسند. انسانی که پی در پی نتواند به اهداف خود برسد، دچار ناکامی و نومیدی می شود. انسان مایوس و ناکام، انسانی شکست خورده و ناتوان جلوه می کند.

ناکامی ها و شکست های مداوم، تبعات درون فردی و برون فردی فراوانی به دنبال می آورد. بزرگترین پیامد درون فردی آن اندوه و غم رسوب شده است که به شکل غمگینی تا افسردگی خود را نشان می دهد. پیامد برون فردی این وضعیت، ضعیف و ناتوان و ناکارآمد جلوه کردن فرد نزد دیگران است. هر دو دسته ی تبعات درون فردی و برون فردی به شکلی بر این باور که فرد خود را ناتوان و ضعیف می داند، صحنه می گذارند و چرخه ی معیوبی را فراهم می کنند.

فاجعه بارترین دست آورد نبودن معنا در فرد چرخه ی معیوب زیر است

بی معنایی → افسردگی



نومیدی



ناکامی



از منظر نظریه ی انسان سالم، مهم ترین
علت افسردگی، بی معنایی و نداشتن یک
معنای قوی و اصیل است. افسردگی های
با علت های کاملاً زیستی و موقعیتی نیز
هر یک به نوعی فرد را در همین چرخه ی
معیوب گرفتار خواهند کرد.

**به همین دلایل، اساس درمان بیماران افسرده بر طبق نظریه ی انسان سالم شکستن این چرخه است.
یعنی درمان گران باید تمرکز خود را بر این چرخه و نحوه ی شکستن و توقف آن معطوف بنمایند.**

برای موفق شدن در این کار لازم است پیش
فرض ها و مقدمات این نظریه را به درستی
بشناسند. مخصوصا نقش معنا را به عنوان اصل
اساسی این نظریه به دقت مطالعه و بر جزئیات
آن تسلط داشته باشند. هم چنین راه های
رسیدن به معنا را شناخته و از رابطه ی بین معنا
و حیرت و نقش آن در بیماری افسردگی اطلاع
دقیق داشته باشند.

انسان امروز به قدری در پرتو رشد و توسعه ی علم و
تکنولوژی مرتب حیرت زده و شگفت زده شده است که
تقریبا به حد اشباع رسیده است و دیگر به این سادگی ها
متحیر و شگفت زده نمی شود، مگر این که عامل ایجاد
حیرت بسیار نو و بدیع باشد؛ یا به شکلی نو و بدیع ارائه
شود.

یکی از مشکلات انسان امروز در حوزه ی معنا و معنایابی این است که به آسانی و سادگی انسان های ماقبل خود دچار شگفتی و حیرت نمی شود. این مشکل در بیماران افسرده به مراتب بیشتر است. بر این اساس، وظیفه ی درمان گر در این فرایند این است که به مراجع خود کمک کند تا ابتدا نسبت به یک معنا دچار شگفتی و حیرت شود.

منظور ما از حیرت عبارت است از: یک

واکنش احساسی- شناختی عمیق

همراه با قامل و اندیشه ی بیش از حد

معمول علاوه بر واکنش های

فیزیولوژیک و مکانیکی متداول در

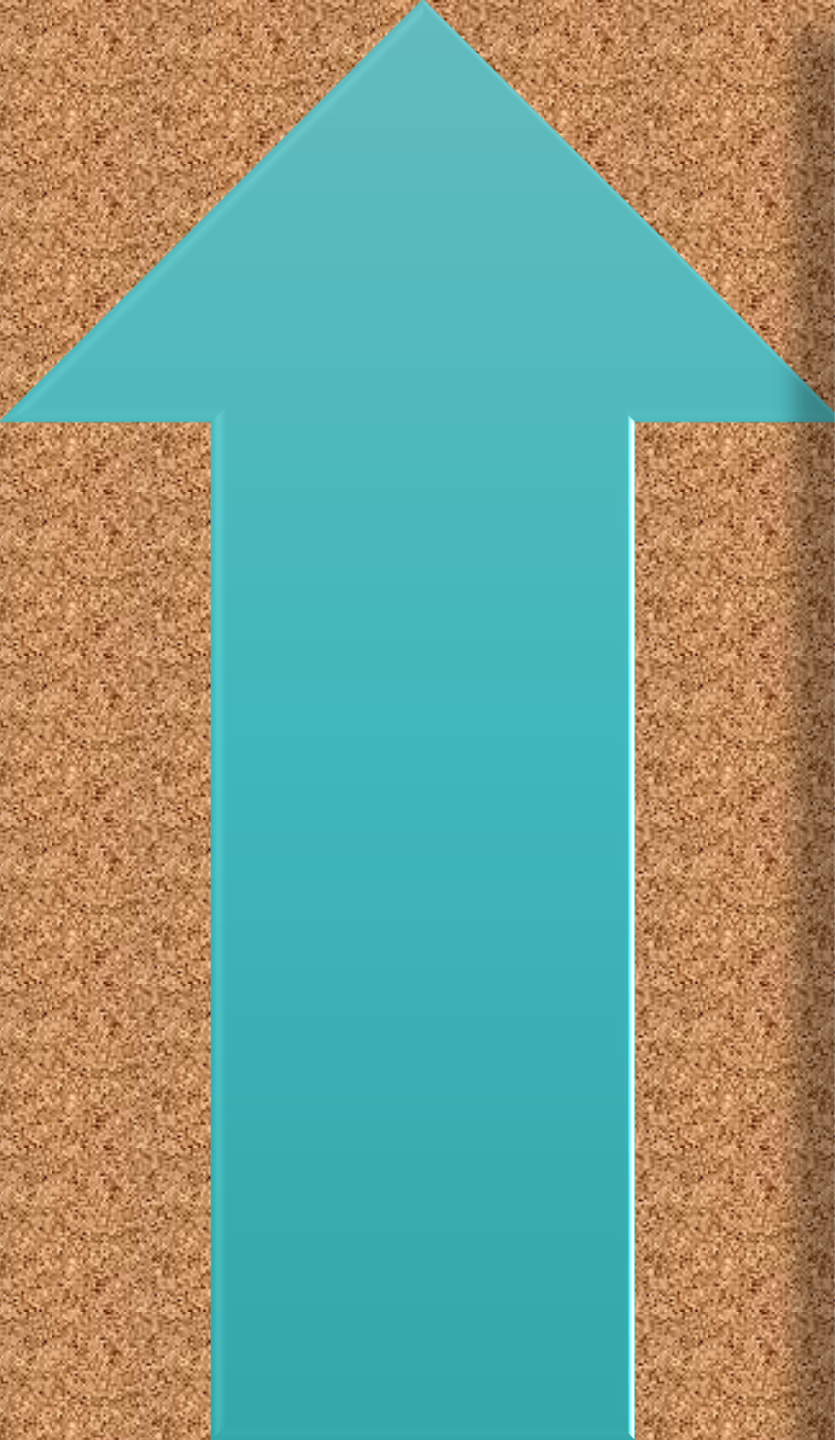
هنگام مواجه شدن فرد با یک موضوع یا

پدیده ای که تعجب برانگیز است، به

گونه ای که بر افکار، رفتار و نگرش و

فرد تاثیر می گذارد.





بنابر این، واکنش های فیزیولوژیک و
رفلکسی به یک پدیده اگرچه بخشی از
حیرت زدگی را شامل می شوند، به تنهایی
برای حیران شدن کافی نیستند. معنای
لغوی حیرت سرگردانی، سرگشتگی و
تعجب است و به کسی که دچار چنین
وضعیتی شود، اصطلاحاً **حیران** می گوئیم.

حیرت و احساس

حیرت زدگی و حیران شدن هم جنبه ی مثبت دارد و هم منفی.
یعنی هم ممکن است با احساسات و عواطف مثبت و هم با
احساسات و عواطف منفی همراه شود. مثلاً عاطفه ی مثبت
شادی یا عاطفه ی منفی غم را در انسان متحیر به دنبال بیاورد.
هم چنین ممکن است عاطفه ی مثبت عشق و علاقه یا عاطفه ی
منفی انزجار و نفرت را با خود به همراه داشته باشد.

روش های حیرت زده شدن انسان

ارائه ی یک محرک خاص برای اولین بار

ارائه ی هم زمان دو یا چند محرک متضاد

مبالغه و اغراق

ارائه ی هم زمان شباهت ها

ارائه ی هم زمان تفاوت ها

خود عامل حیرت بودن

حیرت و حیا

یکی دیگر از عوامل یا عناصر مهم مرتبط با حیرت، حیا است. بین حیرت و حیا رابطه وجود دارد. اگر حیا را معادل ملاحظه و شرم در نظر بگیریم، یکی از دلایل حیرت در برابر یک اتفاق جدید یا یک پدیده ی نو وجود شرم و حیا است. تا زمانی که فرد نسبت به امری شرم و حیا داشته باشد و ملاحظه کاری بکند، هم چنان متحیر باقی خواهد ماند. **زمانی که در مواجهه با یک پدیده، بی حیایی و بی ملاحظگی به وجود بیاید، دیگر جایی برای حیرت و تعجب و برانگیخته شدن نمی ماند.** رواج بی حیایی در هر مورد و موضوعی منجر به بی معنایی آن موضوع و مورد نیز می گردد.

حیرت و حیا

از طرفی، چون حیرت زدگی و حیرت زدایی با شرم و حیا تعارض و تضاد دارد، حضور مداوم پدیده های حیرت زا و حیرت زدا در برابر افرادی که تلاش دارند شرم و حیای خود را حفظ کنند، معمولاً همراه با مشکلاتی برای آنان است. متأسفانه، در کشمکش بین حیا و حیرت، همیشه انسان پیروز میدان نیست.

انواع حیرت زدگی بر حسب عامل زمان وقوع

الف) حیرت زدگی به هنگام

ب) حیرت زدگی زود هنگام

د) حیرت زدگی دیر هنگام

الف) حیرت زدگی به هنگام

حیرت زدگی به هنگام، نوعی حیرت زدگی است که فرد از نظر جسمانی، روان شناختی، اجتماعی و معنوی شرایط لازم و کافی برای مواجه شدن با عامل حیرت را دارد. شرایط لازم و کافی به موضوع حیرت و شرایط فرد اشاره دارد. بنابر این، صرفاً مناسب بودن زمان حیرت زدگی فردی دیگر از نظر ما یا دیگران کفایت نمی کند، زیرا، در حیرت زدگی به هنگام نیز نوع واکنش افراد متفاوت است

(ب) حیرت زدگی زود هنگام

در حیرت زدگی زود هنگام، عامل حیرت و تعجب قبل از زمان مناسب خود ارائه یا دریافت می شود. در این نوع حیرت زدگی فرد آمادگی های لازم جسمانی، روان شناختی، اجتماعی و معنوی را ندارد. لذا خیلی روشن نیست که هر کس چه واکنشی نشان خواهد داد. اما آنچه روشن است این است که با عنصر غافل-گیری همراه خواهد بود. حیرت زدگی زود هنگام معمولاً بهت و سردرگمی و یا نوعی گیجی و آشفتگی نیز به دنبال دارد

(د) حیرت زدگی دیر هنگام

در حیرت زدگی دیر هنگام، فرد زمانی با عامل حیرت مواجه می شود که از زمان متعارف آن مدت قابل توجهی گذشته باشد. در این نوع حیرت زدگی نیز فرد مثل حیرت زدگی زود هنگام غافل گیر می شود، اما غافل گیری او در این جا متفاوت از نوع اول است. به عبارتی، غافل گیری انسان در این نوع از جنس غفلت است.

حیرت زدایی یا حیرت زدودن

مهم ترین علتی که مردم امروزه کمتر حیرت زده می شوند، پدیده ی حیرت زدایی یا حیرت زدودگی است که بسیار رایج و متداول شده است. منظور از حیرت زدایی، کاهش اثرات شگفتی و تعجب یک موضوع یا پدیده است. در این روش با اشکال مختلف و به تدریج انسان ها حساسیت خود را نسبت به موضوع مورد نظر از دست می دهند. زیرا، موضوع مورد نظر از حالت مخفی بودن، تابو بودن و اختصاصی و ویژه بودن خارج می شود. به عبارتی، در پدیده ی حیرت زدایی به نوعی حیا زدایی می شود.

اشکال حیرت زدایی

- ۱۰ حیرت زدایی علمی
- ۲۰ حیرت زدایی عقلانی
- ۳۰ حیرت زدایی اخلاقی آزادی محور
- ۴۰ حیرت زدایی معنوی

(۱) حیرت زدایی علمی

در این نوع از حیرت زدایی از علوم مخصوصا علوم تجربی برای از بین بردن حساسیت های عمومی نسبت به موضوع های مختلف بهره برده می شود. یعنی با اثبات علمی و برچسب علمی بسیاری از موضوع ها برای عموم امری عادی می شود. مثلا خوردن حشرات که زمانی مخصوص برخی خرده فرهنگ ها یا ویژه^۱ی گروه های خاصی از افراد یک جامعه بود، با برچسب علمی دارا بودن پروتئین فراوان و منبعی مغذی، به راحتی به یک شیوه^۲ی قابل قبول و پذیرش جمعی تبدیل می شود

(۱) حیرت زدایی علمی

اتکاء بخش روان شناختی این نوع حیرت زدایی بر نوروساینس یا علم عصب شناختی است. در این شاخه ی عظیم و رو به توسعه ی علمی اساس و زیربنای تمام اعمال و رفتارهای انسان به ساختار و عملکرد زیستی – عصبی نسبت داده می شود و برای آن ها پاسخ های شفاف و روشنی نیز ارائه می گردد.

(۲) حیرت زدایی عقلانی

در حیرت زدایی عقلانی، تمام امور به راستی آزمایی عقلانی واگذار می شود و انسان ها به قدری گرفتار ملاک ها و معیارهای عقلانی خود و دیگران می شوند که تا نتوانند موضوعی را با آن ملاک ها و معیارها سنجیده و مورد ارزیابی قرار دهند، دچار حیرت نمی شوند و زمانی هم که با عقل توانستند دلیل حیرت آوری آن را اثبات کنند، دیگر هیچ جایی برای تحیر و تعجب باقی نمی ماند. در این رویکرد، معنا و معنویت هم باید بتواند در سایه ی تمام اما و اگرها و باید و نبایدهای محکمه ی عقلانی سربلند بیرون بیاید تا مورد قبول و پذیرش قرار گیرد. کاری که معمولاً در عصر خردگرایی سخت گیرانه ی امروز بسی سخت و پرفراز و نشیب است.

(۲) حیرت زدایی عقلانی

در حیرت زدایی عقلانی، همواره به انسان گوشزد می شود که انسان عاقل آنچه را نمی بیند و نمی تواند با حواس معمول خود درک کند، نباید بپذیرد. در روش حیرت زدایی عقلانی جایی برای جنبه های احساسی و عاطفی وجود ندارد. **نقطه ی** **انتهای حیرت های عقلانی نیز عقل محورانی هستند که پس از سال ها غور و اندیشه در فهم و توضیح معنا و معنویت، خود ادعای معنا بودن و اناالحق بودن می کنند و** بیرق و پرچم جدیدی در بین بیرق های قلبی و دروغین پیشین بر می افراشند و قوم و گروهی از سرگردان های معنایی را به دنبال خود می کشند. به عبارتی، این افراد خود شبه معنا شده یا برای دیگران شبه معناهای خودساخته خلق و معرفی می کنند.

۳) حیرت زدایی اخلاقی آزادی محور

در حیرت زدایی اخلاقی آزادی محور، همه ی امور به انسانیت، اخلاق انسانی و آزادی او نسبت داده می شود. یعنی هر چه در حوزه ی آزادی های فردی انسان مجاز است، اخلاقی نیز هست. در این روش هر اتفاق خاص یا فوق العاده ی انسانی یا خارج از قدرت انسان با محور قرار دادن انسان به عنوان برترین شاهکار خلقت، یا به عبارتی به عنوان مرکزیت عالم هستی امری در حوزه و حیطه ی اخلاقیات و آزادی های انسانی تلقی و تحلیل می شود.

طبق این دیدگاه، انسان اجازه دارد از هر پدیده ای پرده برداری کرده و حتی عبور کند. یعنی هم حیرت زدایی و هم حیرت زایی کند. به دلیل این که آزادی های فردی، اصل اساسی این دیدگاه و مهم ترین موضوع اخلاق لیبرالیستی است، بر اساس این نوع نگرش به انسان و آزادی های او و موضوع اخلاقیات، اعتبار و ارزش خوب و بد صرفاً در دوست داشتن و دوست نداشتن توسط خود فرد است.

(۴) حیرت زدایی معنوی و شبه معنایی

در حیرت زدایی معنوی و شبه معنایی، تولید حیرت با روش های شبه معنوی و شبه معنایی است. در روش شبه معنوی یا شبه معنایی، معناهای عجیب و غریب و با نام و اصطلاحات عجیب تر با مناسک و مراسم و آداب و رسوم غیر متعارف به تدریج ترویج و سپس به عنوان یک معنای اصیل و ارزش مند معرفی می شوند. نقطه ی اوج این روش شبه معنایی یا معناهای خودساخته، جایگزین کردن معناهای شیطنانی با معناهای خدایی و روحانی است.





انواع حیرت زدایی

```
graph TD; A[انواع حیرت زدایی] --> B[الف) حیرت زدایی به هنگام]; A --> C[ب) حیرت زدایی زود هنگام]; A --> D[د) حیرت زدایی دیر هنگام];
```

**الف) حیرت زدایی
به هنگام**

**ب) حیرت زدایی
زود هنگام**

**د) حیرت زدایی
دیر هنگام**

الف) حیرت زدایی به هنگام

در حیرت زدایی به هنگام، افراد در زمان و مکان و موقعیت مناسب حیرت زدایی می شوند. به عبارتی، همانند رشد سایر ویژگی های شناختی لازم است انسان در این زمان و مکان و موقعیت مناسب از حیرت و تعجب به درآمده و امور برایش جنبه ی عادی پیدا کند. درست مانند زمانی که یک مادر تصمیم می گیرد بعد از اتمام دوران شیرخوارگی با برنامه ریزی، حیرت فرزند شیرخوارش را از سینه ی خود بگیرد. یعنی او را از شیر خوردن باز بدارد؛ به گونه ای که از آن پس با دیدن سینه^۷ی مادر دچار هیجان نشود و گرایشی به شیر خوردن از آن نداشته باشد.

حیرت زدایی زود هنگام

در حیرت زدایی زود هنگام، همانند حیرت زدگی زود هنگام، انسان با یک پدیده ی خارج از تحمل و توان خود رو به رو می شود که هنوز آمادگی آن را ندارد. تفاوت آن با حیرت زدگی زود هنگام این است که عامل حیرت معمولاً به تدریج و با تکرار به او عرضه و ارائه می گردد. این تکرار تدریجی تا جایی ادامه پیدا می کند که دیگر از مواجهه ی با آن دچار تعجب و شگفتی نمی شود، هر چند هم عامل حیرت مهم، غیر عادی، نامعقول و خلاف فطرت انسانی او باشد، می تواند به مرور و با گذشت زمان شامل پدیده ی حیرت زدایی قرار بگیرد.

حیرت زدایی دیر هنگام

حیرت زدایی دیر هنگام، نوعی حیرت زدایی است که از زمان مناسب انجام آن گذشته است. به عنوان مثال پدری می خواهد از نوجوان خود که مرتب از اعضای خانواده پول برمی دارد، با دادن پول یا در معرض دید قرار دادن پول از فرزندش نسبت به پول حیرت زدایی بکند. گرچه این حیرت زدایی صورت می گیرد، ولی در این زمان که فرزند او بارها اقدام به برداشتن پول کرده است، دیگر اثر واقعی حیرت زدایی از پول در این نوجوان خیلی زیاد و موثر نیست. این حیرت زدایی بایستی در سنین پایین تر و به تدریج صورت می گرفت

حیرت های درون زاد و برون زاد

حیرت زدگی و حیرت زدایی را به اعتباری دیگر می توان به دو دسته ی کلی تر درون زاد و برون زاد تقسیم نمود. در حیرت زدگی و حیرت زدایی درون زاد، عامل و علت اصلی حیرت خود فرد است، در حالی که در نوع برون زاد، عوامل خارج از فرد شامل سایر افراد و دیگر عوامل محیطی هستند.

حیرت های بزرگ

حیرت انسان ها همیشه محدود به این موارد ساده نمی شود. حیرت های بزرگتر و سخت تر زمانی اتفاق می افتند که فرد با موضوع هایی روبه رو شود که با ساختارهای شناختی اش شدیداً ناهماهنگ بوده و حتی یک بار هم تصورشان را نکرده است. **حیرت های شناختی - معنوی** از مهم ترین علت رفتارهای پیش بینی نشده و سپس تصمیم های جدی و اساسی در اغلب انسان ها هستند. البته تضمین شده نیست که این رفتارهای پیش بینی نشده و تصمیم های اساسی همیشه منطبق بر رفتارهای یک انسان سالم باشد. چه بسا حیرت های شناختی - معنوی برای همیشه یک فرد یا جماعتی را از رسیدن به معنای اصیل و واقعی بازدارند.

حیرت های بزرگ

منظور از حیرت های شناختی - معنوی آن دسته از حیرت هایی هستند که با ابزارهای شناختی در حوزه های معنا و معنویت ایجاد می شوند. به عبارتی حیرت هایی هستند که در نتیجه ی فهم و ادراک با یک تفکر کم بنیه و تجربه های محدود از موضوع های معنایی و معنوی به وجود می آیند. به عنوان نمونه اکثر انسان ها در دوره ی نوجوانی هنگامی که تفکر منطقی در ساختار ذهنی آنان استوار می شود، به نوعی دچار حیرت های شدید شناختی - معنوی، معمولاً از نوع حیرت زدگی آن می شوند و چون همه ی آن ها به یک اندازه برای چنین لحظه هایی آماده نشده اند و از طرفی از تجارب لازم بزرگسالی هم برخوردار نیستند، ممکن است برای تمام عمر در حالت حیرت و حیرانی باقی بمانند.

انواع حیرت های شناختی - معنوی

**الف) حیرت زدگی های
شناختی - معنوی**

**ب) حیرت زدایی های
شناختی - معنوی**

**نقش حیرت زدگی و حیرت زدایی شناختی در
تمام موضوعات مربوط به معنا یعنی (۱) بی
معنایی، (۲) معنایابی، (۳) تضاد معنایی، (۴) تعدد
معنایی، (۵) وقفه ی معنایی، (۶) گناه معنوی و
(۷) احساس گناه معنایی بسیار برجسته است.**

علت های ابتلاء به مشکلات معنایی

- (۱) عده ای به دلیل مشکلات زیستی - عصبی و رشدی توانایی های لازم و کافی را برای درک و فهم این موضوع ندارند.
- (۲) عده ای دیگر به اندازه ی کافی در این باره تحریک نشده یا نمی شوند. به عبارتی، محرک های لازم را دریافت نکرده یا نمی کنند.
- (۳) برخی به دلیل حوادث خاص مرتبط با موضوع های معنایی چنان حیرت زده و تحریک شده اند که دچار وقفه ی حیرت زایی گردیده اند.
- (۴) عده ای نیز دچار لکنت معنایی و نقص در بیان و یا در ابراز معنای واقعی خود هستند.
- (۵) گروهی از انسان ها نیز به دلیل قرار گرفتن در محیط های خاص رشدی و پرورشی به قدری حیرت زده شده اند که دیگر برای حیرت زدگی معنایی، تحریک پذیری لازم را ندارند.
- (۶) گروهی دیگر نیز وجود دارند که به علل مختلف دچار نوعی کندی روانی - حرکتی بوده و توان و انرژی لازم را برای تحریک پذیری و تحریک شدن ندارند. از جمله کسانی که دچار انواع افسردگی هستند.
- (۷) گروه خاص و ویژه ای هم وجود دارند که ذاتا با خصوصیات سستی و تنبلی نهادینه در وجود خود دارند.

• **روش اول، انکار کردن گرایش طبیعی معنا خواهی خود است.**

• **روش دوم، تعیین کردن نوع وفاداری و آرمان خواهی معنایی خویش با تفسیر و توجیه های شخصی است. توجیه های متداول و عامیانه ای مثل «انسان باید قلبش پاک باشد»، «من قرصش را می خورم»، «این حرف ها مال قدیم و گذشته هاست»، «وقتی به سن پیری رسیدم، انجام می دهم».**

دو روشی که گروه هفتم با خصوصیات سستی و تنبلی نهادینه شده ای که در خود دارند، برای سرباز زدن از فداکاری و از خودگذشتگی یا به عبارتی از وفاداری به آرمان ها و اصول و معیارهای معناداری و حفظ و حراست از معنا و معیارهای یک معنا اتخاذ می کنند:

انواع مشکلات معنایی

بی معنایی

معنایابی
یا سردرگمی
معنایی

تضاد معنایی

تعدد معنایی

وقفه ی
معنایی

گناه معنوی

احساس گناه
معنایی

(۱) مشکل بی معنایی

در بی معنایی، فرد هیچ گونه معنای قابل تعریف و اتکا ندارد و به نحوی عمل می کند که گویی به دنبال یافتن آن هم نیست. یعنی، هیچ گاه در برابر یک موضوع معنایی اساسی و جدی قرار نگرفته و حیرت زده نشده است یا به قدری در یک دوره از فرایند رشدی خود حیرت زده یا حیرت زدوده شده است که برای همیشه گرایش به معنا، مخصوصا معنای اصیل را از دست داده و یا به شدت از آن اجتناب می کند. دلایل مختلفی برای این موضوع قابل تصور و بحث است. مهم ترین علت های بی معنایی و معنا نداشتن عبارتند از:

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 ی 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 ی 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 کاربرگ 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 نیروی 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	گم 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 ارزشمندتر 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.

سر در گمی 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.

سر در گمی 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 بی اعتنایی و یا بی احترامی کرد و تا زمانی که مراجع به معناهای رده ی بالاتر ایمان و اعتقاد پیدا نکرده است، نباید معناهای رده های پایین تر وی را از او گرفت. همواره به خاطر داشته باشیم که در همه ی موارد باید به این مهم توجه داشت که تا چیز ارزش مندتری از نظر خود یک فرد برای او نداریم، هیچ چیز بی ارزش به نظر خودمان را نباید از او بگیریم. بیشتر اوقات چیزهای بی ارزش از نظر ما که متعلق به دیگران است، ممکن است تمام دنیای آن ها 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 تبلی روان شناختی خود	افسردگی اولیه، خستگی روان رنجوری یا تبلی 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 کاربرگ 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 باره رحمت الهی	—
۴	گناه معنوی	موقعیتی	بی توجهی و فکر بد در باره مکان های معنوی	همراه با افسردگی غیر معنایی

مراحل درمان بیماران افسرده‌ی با مشکل گناه معنوی

شرح

مراحل	شرح
اول	بررسی دقیق علت گناه معنوی مراجع و تعیین نوع معنایی که مراجع نسبت به آن خود را گناه کار می داند
دوم	بررسی وجود یا عدم وجود اختلال افسردگی غیر معنایی در مراجع و درمان آن هم زمان با افسردگی معنایی
سوم	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
چهارم	کمک به مراجع برای رسیدن به مرحله‌ی بخشش خود
پنجم	تعیین تکلیف خانگی با عنوان انجام کارهای جبرانی که مراجع معتقد است از انجام آن ها خودداری نموده است
ششم	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
هفتم	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

(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. همه‌ی 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، می‌توانید با تکنیک‌های 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 همه ی افراد افسرده ی قربانی حیرت وجود دارد. **«تجربه ی ناخوشایند ناشی از حیرت»**. این وجه مشترک تمام افراد افسرده در این حوزه است. مخصوصاً در افسردگی های موقعیتی یا واکنشی. البته گروهی که به دلایل ضعف توان مندی های روان شناختی قادر به هضم یا عبور از این تجارب ناخوشایند نیستند، بیشتر مستعد افسردگی های واکنشی یا موقعیتی هستند. معمولاً پس از تجربه ی ناخوشایند ناشی از حیرت، فرد متحیر دچار نوعی گرختی عاطفی هم می شود که ساختار هیجانی و عاطفی او را در قبال تحریک ها و تهییج های بعدی به شکلی بی تفاوت و بی میل می کند.

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 خویش شدن 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 شده ی فروشندگی 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 و یکی 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 حیرت‌های 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 دوره‌های فعال و مزمن یا باقیمانده‌ی سایکوزها (اختلالات روان پریشی)، بگیریم یا حداقل شدت و مدت این دوره‌ها 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 بیماری‌ها، مخصوصاً روان پریشی‌ها و درمان‌های دارویی آن‌ها نیست. زیرا هیچ اتفاق ساده یا پیچیده‌ای به صورت فکر یا عمل در موجود انسان رخ نمی‌دهد، 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 زندگی 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 اساس 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 راست گویی 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 صلح آمیزی 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 = ۶ بسیار
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

مرحله‌ی اول، تعیین نوع مشکل معنایی مراجع

مرحله‌ی دوم، تعیین حیرت‌های معنایی مراجع (حیرت زندگی یا حیرت زدایی)

مرحله‌ی سوم، تعیین حیرت‌های معنایی مراجع از نظر زمان (به هنگام، زود هنگام یا دیر هنگام)

مرحله‌ی چهارم، تعیین شکل‌های مختلف حیرت زدایی معنایی مراجع (علمی، عقلانی، اخلاقی و یا معنوی یا ترکیبی از چند تای آن‌ها).

مرحله‌ی پنجم، تعیین درون زاد یا برون زاد بودن موضوع یا موضوع‌های 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	آرایشگاه	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 نگرهبانی 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	وقفه‌ی 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 مراجع و جایگزین کردن آن با تجارب خوشایند ۴. افزایش سطح احساس معنایی 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 معنا های خود	۱. رسیدن به توانایی تفاوت قائل شدن بین معنا های خود ۲. ترک یا کاهش رابطه با عامل یا عوامل حیرت زدایی ۳. افزایش سطح احساس معنایی 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 غیر ماورایی 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 معنا های خود	۱. حذف یا کاهش تجربه های ناخوشایند ناشی از حیرت زدگی مراجع و جایگزین کردن آن با تجارب خوشایند ۲. افزایش سطح احساس معنایی مراجع در حد داشتن یک معنای اصیل و قابل اتکا	۱. توضیح تفاوت های بین معنا ها با آموزش ویژگی های یک معنا ۲. تکنیک حیرت زدایی معنایی ۳. تکنیک های انس با معنای غیر ماورایی 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 معنای 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 کاربرد 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 بوده است ۳. تکنیک انس دوباره با معنای خدایی، اگر حیرت زدایی، مربوط به معنای ماورایی بوده است.
۸	حیرت زدایی هنجارشکنانه 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