



العلاج بالمعنى: دعوة للتفاؤل رغم المعاناة

فيكتور فرانكل

إعداد

محمد عبدالله الغامدي

باحث دكتوراة بجامعة الملك عبدالعزيز،
كلية التربية - قسم علم النفس

إشراف

د. صالح يحيى الغامدي

أستاذ علم النفس المشارك بجامعة الملك
عبدالعزيز، كلية التربية

المقدمة:

في ظل تزايد التحديات النفسية التي يواجهها الأفراد في العصر الحديث، أصبحت الحاجة ملحة للبحث عن أساليب علاجية مبتكرة وفعّالة لمساعدة الأفراد على استعادة توازنهم النفسي وتعزيز شعورهم بالرضا عن حياتهم. يعد العلاج بالمعنى (Logotherapy)، الذي أسسه فيكتور فرانكل، أحد أهم الأساليب العلاجية التي تهدف إلى مساعدة الإنسان على مواجهة الأزمات النفسية من خلال اكتشاف الغايات والقيم التي تمنح حياته مغزى.

ينطلق العلاج بالمعنى من فكرة محورية تتمثل في أن البحث عن معنى للحياة يُعد دافعاً أساسياً لدى الإنسان، بل إنه العنصر الذي يمكنه من مواجهة الضغوط والمعاناة بأمل وقوة. من هنا، يبرز العلاج بالمعنى كنهج متميز يتعامل مع قضايا جوهرية مثل الاكتئاب، والقلق، والفراغ الوجودي، حيث يسعى إلى توجيه الأفراد نحو اكتشاف المعاني الإيجابية حتى في أصعب الظروف.

وقد حدد فرانكل في العلاج بالمعنى عدد من المفاهيم التي تميز هذه النظرية، كمفهوم البعد المعنوي و ما يحتويه من مفاهيم فرعية كحرية الإرادة وإرادة المعنى ومعنى الحياة، ومفهوم الفراغ الوجودي والذي يشكل أحد أهم أسباب نشوء الاضطرابات النفسية، ومفهوم العصاب المعنوي المنشأ، بالإضافة إلى طرق علاجها وفق عددٍ من الفنيات و الأساليب والتي سنتطرق للحديث عنها في ثنايا هذه المقالة.

ما هو العلاج بالمعنى؟

يعتبر العلاج بالمعنى مدرسة فيينا الثالثة للعلاج النفسي بعد مدرسة فرويد الأولى والمدرسة الأدلرية الثانية، ويعرفه كورنباخ (عبدالله، ٢٠١٨): بأنه ذلك العلاج الذي يتم فيه توجيه الفرد للبحث عن معنى فريد ومتميز لحياته، وهو شكل من اشكال الفلسفة الوجودية والتي تركز على وجودية الانسان من خلال بعده المعنوي وهو يختلف عن بعده البيولوجي الجسمي والتي تؤدي وظائفه بشكل آلي.

والعلاج بالمعنى كما يقول فرانكل يقوم على عدد من المبادئ، منها أن الانسان حر ومسؤول عن حريته ويمتلك معنى فريد ومميز لحياته، و أنه حتى في ظل الظروف السيئة و المعاناة فإن الحياة تحتفظ بمعناها الخاص، و الانسان من خلال حياته التي يعيشها يمكنه اكتشاف معنى لها ويلزمه البحث عنه لأنه لا يمكن إعطاء معنى من شخص إلى آخر و لايمكن كذلك اختراع

معنى، ولكن بإمكانه اكتشاف معنى الحياة عبر انفتاح الانسان على العالم الخارجي لالتقاط المعاني الحقيقية منه، و عند افتقاد معنى الحياة فإن ذلك يسمى فراغاً وجودياً وهو ما يشكل أرضية خصبة للاضطرابات النفسية نتيجة لفراغ حياة الانسان من المعاني، فوجود الانسان في الحياة مرتبط بوجود معنى وهدف يعيش من أجله الفرد ويكده ويعاني وترتبط هذه المعاناة بهذا المعنى.

ويؤكد فرانكل على أن العلاج بالمعنى يرى الانسان بشكل إيجابي ويرى الحياة بتفاؤل وإيجابية وليس بنظرة تشاؤمية، وأن الجوانب السيئة والسلبية من الممكن تحويلها إلى إنجازات إيجابية من خلال النظرة الإيجابية التي ينظر بها الانسان لهذه الجوانب.

بالإضافة إلى أن العلاج بالمعنى أقل استرجاعاً و أقل استبطاناً، اقل استرجاعاً بمعنى أنه لا ينظر بطريقة استرجاعية للخلف والنظر في ماضي العميل، و أقل استبطاناً بمعنى أنه لا يعتمد على النظر في أعماق العميل النفسية، فبدلاً من ذلك يركز العلاج بالمعنى إلى المعاني التي يسعى لتحقيقها المريض في المستقبل.

أبرز مفاهيم نظرية العلاج بالمعنى:

تركز نظرية فرانكل في العلاج بالمعنى على عدد من المفاهيم الرئيسية والأساسية والتي يتضح معها نظرة فرانكل للإنسان وللحياة وكذلك للاضطرابات النفسية، وبالتالي يظهر أسلوب العلاج بالمعنى من خلال هذه المفاهيم:

مفهوم البعد المعنوي:

وهو أحد أهم المفاهيم في نظرية فرانكل و الذي يوضح أسلوب العلاج بالمعنى، حيث يرى فرانكل أن الانسان ليس فقط مكون من بعد جسدي وبعد نفسي، بل هناك مكون آخر هو البعد المعنوي، وهو يمثل حرية الانسان وإرادته و قدرته على اتخاذ القرارات والاستجابات نحو مواقف الحياة، فيتكون البعد المعنوي من حرية الإرادة و إرادة المعنى ومعنى الحياة، ولكل مكون من هذه المكونات دوره في تعزيز نظرة الانسان نحو الحياة أو نحو المعاناة التي يعيشها أو المواقف السلبية التي يواجهها.

فحرية الإرادة كما يقول فرانكل (١٩٩٨)، هي تقوم على معارضة مبدأ الحتمية الذي تقوم عليه معظم المداخل المعاصرة لدراسة الإنسان وهو ، وحرية الإرادة في مضمونها تعني أن الإنسان له الحرية في اتخاذ موقف معين تجاه أي ظروف تواجه الإنسان، وهنا يؤكد فرانكل أن حرية الإرادة لاتعني نفي كامل للحتمية المسبقة، ولكن هي حرية الإرادة الإنسانية وهي إرادة

كائن محدود.

و إرادة المعنى كما يراها فرانكل (٢٠٢٣) هي "الدافع الأساسي في حياته وليس تبريراً ثانوياً للدوافع الغريزية، وهذا المعنى هو خاص وفريد بحيث يدفع الانسان إلى إنجازه بمفرده، وبعد ذلك يحقق هذا المعنى دلالة ترضي إرادة الإنسان للمعنى"، وهي أشبه بقوة جاذبة تحقق وجود الانسان وتمكنه من الوقوف في هذه الحياة ومواجهة مصاعبها، وكما أن الانسان يحتاج إلى جاذبية أرضية ليثبت على الأرض فهو بحاجة إلى قوة جاذبة وجودية من المعنى ليؤكد من خلالها ذاته ويثبت وجوده. (بلان، ٢٠١٥).

أما معنى الحياة، فيقول Frankl (2006) في كتابه الشهير الانسان يبحث عن المعنى " معنى الحياة يتغير دائماً، لكنه لا يتوقف أبداً عن الوجود. لا نسأل نحن عن معنى الحياة، بل هي التي تسألنا. نحن لا نحتاج إلى الإجابة بالكلمات، ولكن بالأفعال الصحيحة؛ بالحياة الصحيحة. الحياة تعني تحمل المسؤولية لإيجاد الإجابة الصحيحة لمشاكلها، وتحقيق المهام التي تضعها أمام كل فرد ". فمعنى الحياة بالنسبة لفرانكل هو معنى فريد ومتميز لكل انسان، فلا يوجد معنى عام للجميع، وإنما هناك معنى خاص يتفرد به كل إنسان في تفسيره للحياة، ويمكن للإنسان ان يجد معنى الحياة من خلال عدة قيم، منها القيم الابتكارية وهي تمثل ما يمكن ان يقدمه الشخص لهذا العالم أو لهذه الحياة، وهي قيمة تعطي للحياة معنى من خلال العطاء، والقيمة الأخرى هي قيمة الخبرات التي يحملها الشخص وتمثل قيمة ومعنى غني بالنسبة له وللحياة التي يعيشها، و يمثل الحب قيمة خبراتية عالية، لأنها تلامس صميم وجوه الانسان وتمثل طاقة ودافع للعمل وهي أعلى معاني تسامي الذات، والقيمة الأخيرة التي يمكن من خلالها أن يجد الانسان معنى للحياة هي القيم الاتجاهية أي اتجاهنا أو المواقف التي نتخذها عند مواجهة ظرف شديد او كرب أو معاناة، وهنا يقول فرانكل أنه وجد معنى للحياة عندما كان معتقلاً في السجون النازية، بالرغم من أنه فقد جميع أفراد أسرته إلا أنه من خلال هذه المحنة قد وجد معنى للمعاناة و للتفاؤل في المستقبل وبالتالي وجد معنى للحياة، ومختصر هذه الخبرات هي: الأول ما يمكن أن يمنحه الشخص للحياة والثاني ما يمكن أن تمنحه الحياة للشخص والثالث الموقف الذي يتخذه تجاه موقف أو محنة لا بد له من مواجهتها.

مفهوم الفراغ الوجودي:

وهو كما يصفه فرانكل انه سبب حدوث الاضطرابات النفسية، ويتمثل في انعدام وجود هدف أو معنى للحياة، وبالتالي الشعور بالملل، ويمثل فرانكل (٢٠٢٣) هذا الأمر بما يسمى

بـ"عصاب يوم الأحد"، فبعد أن يكون الشخص مندفعاً طوال الأسبوع بالعمل و وقته مزدحم، يجد نفسه فجأة نهاية الأسبوع فارغاً من أي عمل يقوم به، ولا يمكن فهم مثل هذه الظواهر من قبيل الاكتئاب و العدوان والادمان ما لم نعترف بما يسمى الفراغ الوجودي الكامن وراءها، وينطبق هذا الأمر على الأزمات التي يعاني منها المسنون والمتقاعدون.

و احد أهم الأسباب التي تقود على الفراغ الوجودي، هو الاشباع التام لجميع الحاجات والعيش في سكينه، والعيش في ظل الراحة مما يسبب انكماش الأفق الروحي لدى الانسان، ولهذا يرى فرانكل أنه يجب على الفرد أن يكون لديه مايسمى بالقلق الوجودي (Existential Anxiety) لأنه يساعد الفرد أن يبقى قلقاً على وجوده مما يحفزه على البحث عن معنى لحياته، فالحديث عن الموت كحقيقة حتمية مثلاً يكون أمراً مقلقاً ولكنه يكون دافعاً للفرد لأن يعيش حياة ذات معنى. (مهمل، ياسمينه، ٢٠٢٢).

مفهوم العصاب المعنوي المنشأ:

يؤكد فرانكل أن العصاب لا يتكون من الصراع بين الحوافز والغرائز ، بل ينشأ من الصراعات المعنوية و الروحية وهو مرتبط بمعنى الحياة ولذا يسمى عصاباً معنوياً ، وينشأ بسبب ما يسمى بالإحباط الوجودي الناشئ عن الفراغ الوجودي لدى الانسان، حيث يقول فرانكل (١٩٨٢) "ويمكن أن نقول إن اهتمام الإنسان بالحياة وقلقه بشأن جدارتها وحتى يأسه منها لا يخرج أحياناً عن كونه ضيقاً معنوياً روحياً وليس بالضرورة أن يكون مرضاً نفسياً بحال من الأحوال. وهنا يكون تفسير هذا الضيق المعنوي أو الروحي على أنه مرض نفسي هو ما يدفع الطبيب إلى أن يدفن اليأس الوجودي عند مريضه تحت كومة من العقاقير المهدئة، ولكن مهمته هي بالأحرى أن يقود المريض من خلال أزماته الوجودية إلى النمو والارتقاء"

و على جانب آخر يؤكد فرانكل أنه ليس كل صراع يعانيه الانسان يكون عصابياً بالضرورة، بل هناك قدرٌ من الصراع يكون طبيعياً وصحياً، وبالتالي إن المعاناة ليست دائمة ظاهرة مرضية، بل قد تكون إنجازاً إنسانياً بدلاً من أن تكون اضطراباً عصابياً.

كيف تحدث الاضطرابات النفسية من وجهة نظر فرانكل؟

يؤكد العلاج بالمعنى عند فرانكل على أهمية وجود معنى وهدف وغاية لحياة الانسان، وهذا المعنى يمثل دافعاً إيجابياً للفرد في العطاء والعمل ومقاومة الصراعات المختلفة التي تواجهه في حياته، فتحمل المصاعب وتحمل المعاناة يقوم على المعنى الحقيقي الذي يعيش من أجله الفرد، ودون هذا المعنى فإن الانسان يكون معرضاً لما يسميه فرانكل بالفراغ الوجودي

والذي هو أصل العصاب و أصل الاضطرابات النفسية بالنسبة لنظرية العلاج بالمعنى، فعندما يكون الانسان خالياً من معنى يمثل حياته ويعيش ويقاوم من أجله فإنه معرضاً للإحباط الوجودي والذي يرى فيه الفرد أن حياته بلا معنى وبلا أهمية، ولذا يرى فرانكل أن الانسان عندما يكتشف معنى فريد وخاص به في حياته فإنه يستطيع أن يواجه الحياة و أن يكون أكثر صلابة في مواجهة التحديات، فالبعد المعنوي للفرد والذي تكون فيه حرية الإرادة و إرادة المعنى و معنى الحياة تمثل جوهر الفرد الحقيقي ويستطيع من خلاله أن يشعر بالسعادة في حياته حتى و إن كان يواجه كرب أو معاناة.

ومما يجدر الإشارة إليه، أن تعدد المعاني والأهداف والغايات للفرد تساعد في أن يكون أكثر سعادة، وهو مايسميه فرانكل القيم المتوازية، فالفرد الذي تمثل له عائلته معنى و إخلاصه في عمله يمثل له معنى و العمل الخيري ومساعدة الآخرين يمثل له كذلك معنى آخر، فإنه أكثر سعادة من الفرد الذي تكون له قيم هرمية بمعنى أن الحصول على المال على سبيل المثال يكون في قمة الهرم ويمثل معنى أهم من بناء العلاقات والحفاظ على الصداقات مثلاً ، بالرغم من أنه وجد معنى لحياته إلا أنه أقل سعادة من الفرد ذي القيم المتوازية لأنه مهدد بالإحباط الوجودي متى ما انهارت القيمة الأساسية في قمة الهرم.

العلاج بالمعنى ودوره في علاج الاضطرابات النفسية:

إن الهدف الأهم و الأساس في العلاج بالمعنى هو أن يجد كل فرد معنى خاص وفريد لحياته، وهذا المعنى يمثل جوهر حياته وغايته التي يعيش من أجلها و يكون مستعداً أن يتحمل صعوبات الحياة من أجل هذا المعنى، فهو الذي يمد الانسان بالسعادة و الأمل في أوقات الشدة واليأس، ولذا فإن هذا المعنى إن لم يكن معروفاً لدى الفرد أو غير واضح أو لا يعلم ما هو معنى حياته، فإنه كما ذكر فرانكل قد يعاني من الفراغ الوجودي، ولهذا يحرص العلاج بالمعنى على أن يكتشف الانسان معنى يملأ حياته و يستطيع من خلاله أن يشعر بقيمته وبأهمية وجوده في هذه الحياة.

والعلاج بالمعنى كما ذكر فرانكل بأن الفنيات هي فناً أكثر منها كأساليب يستخدمها المعالج، ويعتمد في ذلك على شخصية المعالج في أن يكون مثلاً متفائلاً ومتشائماً في نفس الوقت، وذلك بأن يكون متشائماً نحو واقع المتعالج حتى يتقبله الفرد كما هو، فبهذه الطريقة يمكنه اكتشاف أسباب ما فيه من مشكلات، أما أن يكون متفائلاً فمن خلال إيمان المعالج بأن المتعالج لديه بعد معنوي قادر من خلاله التغلب على المشكلات.

والجدير بالذكر أن العلاج بالمعنى لا يبحث في الأسباب التي لا يمكن تغييرها، فالقضاء و القدر في أمور مثل الموت أو الفقد أو غيرها والتي لا يملك الانسان وسيلة لتغييرها، فإن دور العلاج بالمعنى هنا هو تغيير الاتجاه نحو هذا الأمر لا التفكير في أسباب حدوثه و كيف حدث، بل بالنظر إليه كأمر لا بد من معاناته واكتشاف معنى لهذا الأمر يجعل الفرد يفكر بتفأؤل حتى تصبح معاناته لها معنى.

وعلى الرغم من أن العلاج بالمعنى هو علاج مرن لأقصى درجة وارتجالي كذلك، فهو كما يقول فرانكل أنه عبارة عن سلسلة متصلة من الارتجاليات، وذلك بسبب أن العملية العلاجية عند فرانكل تعتمد في تركيز المعالج على مواقف الحياة لدى العميل و على تفرد هذا العميل في نفس الوقت، وعلى الرغم من ذلك ، إلا أن فرانكل كان يستخدم بعض الفنيات العلاجية والتي أثبتت فاعليتها في علاج بعض الحالات التي تعاني من الاكتئاب والقلق واضطراب مابعد الصدمة، ومن هذه الفنيات:

- **فنية القصد المتناقض:** وهي باختصار أن يقصد العميل اظهار الشيء الذي يريد اخفائه، فمثلاً إن كان هناك شخص يحمرّ وجهه خجلاً عند مقابلة الناس فإن فرانكل يقول إذا كان الشخص قصد اظهار الاحمرار على وجهه خلال الموقف الذي يمر به فلن يحمرّ وجهه، وهذه الفنية مفيدة في علاج القلق، لأنها تجعل الفرد يواجه ما يخاف منه.
- **أسلوب اللوجودراما:** وهي تعني مسرحية قائمة على العلاج بالمعنى، وهي أن يتخيل العميل وكأن الحياة مضت به وهو الآن على فراش الموت، فكيف سيرى حياته السابقة، وكأن فرانكل بهذا المسمى وهذا الأسلوب يريد من المتعالج أن يرى حياته وكأنها مسرحية يشاهد أحداثها أمامه وهو مستلقي على فراش الموت وفي المرحلة الأخيرة من حياته، بينما هو في الواقع لم يصل إلى هذه المرحلة، ويساعد هذا الأسلوب في جعل الشخص يتقبل واقعه الحالي ويسعى لتغييره قبل فوات الأوان.
- **أسلوب تشتيت التفكير:** وهو من أهم الأساليب التي وضعها فرانكل، لأنها تساعد الفرد في الابتعاد عن الانشغال بذاته، لأنه عندما يفشل الفرد في تحقيق أهدافه فإن تركيزه على ذاته يجعله يرى نقاط ضعفه ويزيد من مراقبته لها، وهذا الأمر يزيد من قلقه وتوتره

وتكرار فشله، ولذا يكون تشتيت التفكير مناسباً جداً في تحويل تركيز الفرد من ذاته إلى أشياء أخرى تساعده في صرف التفكير عن نفسه، مثل (إن وجودي في الحياة ليس له معنى، ولكن وجودي مهم لأطفالي ويشعرون معي بالسعادة).

إن العلاج بالمعنى يعد نهجاً قوياً لعلاج الاضطرابات النفسية، وهو علاج أثبتت فعاليته في علاج بعض الاضطرابات كما ذكر فرانكل، والذي استشهد باضطراب الاكتئاب كأحد أكثر الاضطرابات شيوعاً من بين الاضطرابات النفسية، ففي حالة الشخص المكتئب فإنه في الغالب يعاني من فراغ وجودي أدى به إلى الشعور بالإحباط الوجودي وهو أحد أهم سمات اضطراب الاكتئاب وهو انخفاض أو تدني قيمة الذات و النظر إلى عدم فعاليته كفرد في هذه الحياة، فملاً هذا الفراغ بمعنى يحقق معه الفرد الشعور بأهميته و أهمية هذا المعنى الذي اكتشفه يجعله يشعر بالسعادة والحيوية و يعيد إليه نشاطه، وبشكل عام فإن أهم خطوة في علاج الاكتئاب هو جعل الشخص المكتئب يمارس الأنشطة التي تجعله يشعر بالإنجاز، وهذا الشعور يجعله سعيداً بأنه حقق شيئاً.

الخلاصة:

تعد تجربة فيكتور فرانكل (مؤسس العلاج بالمعنى) في معسكرات الاعتقال النازية هي أحد أهم مؤثرات ظهور ما يسمى بالعلاج بالمعنى أو logo therapy ، وهي المعاناة التي خاضها فرانكل و وجد فيها ما يسميه بإرادة المعنى والتي من خلالها يجد الانسان معنى لحياته، وبالتالي يجد كذلك معنى لمعاناته مما يجعله يصمد أمام ما يواجهه من تحديات و صعوبات قد تستحيل معها الحياة لولا وجود إرادة قوية نابعة من ذاته تجعله يقف شامخاً، و كما ذكر فرانكل بأنه فعلا رأى معنى مقولة نيتشه: " من يجد سبباً يحيا به فإنه في مقدوره غالباً أن يتحمل في سبيله كل الصعاب" .

وبهذه النظرية- نظرية العلاج بالمعنى- يكون فرانكل قد أدخل مفهوماً جديداً في العلاج النفسي، و هو مفهوم المعنى أو البعد المعنوي في العلاج النفسي، حيث يرى فيكتور فرانكل أن هذا الأمر له علاقة أيضاً بحدوث الاضطرابات النفسية للأفراد، فروح الانسان تمثل إرادته التي يرى بها الحياة، وكلما كانت هذه الإرادة ذات معنى كلما كانت أكثر قوة في مواجهة المعاناة وجعل كل معاناة يواجهها الانسان ذات معنى له ، وفي المقابل يرى فرانكل أن كل يأس من الحياة هو معاناة بلا معنى.

والعلاج بالمعنى ليس مجرد نهج علاجي، بل فلسفة حياة تساعد الأفراد على تحقيق التوازن بين التحديات الحياتية ومعانيها. و من خلال تطبيق المبادئ الأساسية للعلاج بالمعنى، يمكن للأفراد بناء حياة مليئة بالغايات الفريدة والمعاني الملهمة التي تساعد الأفراد على العيش في سعادة، حتى في أصعب الظروف.

المصادر والمراجع:

- عبدالله، محمد قاسم. (٢٠١٨). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ط٢. دار الفكر: عمان.
- فرانكل، فيكتور. (١٩٩٨). إرادة المعنى أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى. (إيمان فوزي مترجم). دار النشر زهراء الشرق: القاهرة
- فرانكل، فيكتور. (٢٠٢٣). الانسان والبحث عن المعنى التسامي بالذات كظاهرة إنسانية. (عبدالمقصود عبدالكريم مترجم). دار النشر صفحة سبعة: الجبيل
- بلان، كمال يوسف. (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار الاعصار العلمي: عمان.
- مهمل، عماد الدين؛ ياسمينه، مخلوف. (٢٠٢٢) نظرية الإرشاد والعلاج النفسي الوجودي بالمعنى - مقارنة نفسية إرشادية علاجية عند - فيكتور ايميل فرانكل. مجلة طبنة للدراسات العلمية الأكاديمية، ٥(٠١)، ٩٣٧-٩٦٢.
- فرانكل، فيكتور. (١٩٨٢). الانسان يبحث عن المعنى. (طلعت منصور، مترجم). دار القلم: الكويت.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. (p. 109)
- Delavari, H., Nasirian, M., & Baezegar Bafrooei, K. (2014). *Logotherapy effect on anxiety and depression in mothers of children with cancer. Iranian Journal of Pediatric Hematology Oncology, 4(2), 42-47.*