

انسان سالم - ۱

انسان سالم از دیدگاه روان شناسی

سید حیدر علوی نژاد

شناخت انسان سالم و به دست دادن ملاکی منطقی و علمی در این باره دغدغه دیرپای انسان بوده است. از این رو طبیعی است که تاریخ اندیشه بشری از تئوریها، آرزوها، توهمات و اسطوره هایی در این زمینه پر باشد. چنانکه ادیان الهی و مکتبهای فکری، فیلسوفان، عارفان و پیشوایان دینی و اجتماعی، هر کدام به گونه ای، این مسأله را در نظر داشته و درباره آنها سخن گفته اند.

روان شناسان، با تمام گونه گونی مکتبها و جامعه شناسان، با تفاوت دیدگاه هاشان در این باره به پژوهش و نگارش پرداخته اند. به همین دلیل حتی اشاره ای کوتاه به همه دیدگاه ها نیازمند نگاشتن کتاب یا کتابهایی حجیم است، از این رو در این مقاله نمی توان انتظار تفصیلی از پردازش به همه نظریه ها را داشت و ناگزیر باید به گزینش و انتخاب رو آورد.

تعریف سلامتی و شخصیت سالم

سازمان جهانی بهداشت w . h . o که هدف خود را (حصول عالی ترین سطح ممکن بهداشت برای همه مردم) تعیین کرده است، در باره بهداشت و سلامتی، در اساسنامه خود این گونه آورده است:

(حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری یا عیوب).^۱

این تعریف با آن که نشان می دهد منظور از سلامتی فقط بیمار نبودن نیست، و در عین حال که سمت و سوی تلاش برای سلامتی را مشخص می کند، خود هیچ چیزی درباره این که چگونه می تواند چنان رفاهی را، در تمام زمینه ها به دست آورد ارائه نمی کند و آن را به عهده پژوهشگران گذاشته است، که البته پژوهشگران و محققان نیز در هر دو میدان، یعنی بهداشت جسم و بهداشت روان گامهای جدی برداشته اند و ما در این نوشته به بخشی از آن تلاشها و دستاوردها در خصوص انسان و شخصیت سالم که پایه بهداشت روان است اشاره خواهیم داشت.

تفاوت انسان سالم با انسان آرمانی

این نکته شایان توجه است که بین انسان سالم و انسان آرمانی یا انسان کامل (به اصطلاح عارفان) تفاوت است، هنگامی که درباره انسان کامل (کامل در اصطلاح عرفان) سخن می گوئیم، سخن از انسانی است که به عالی ترین درجه انسانیت رسیده است، تمام نیروهای معنوی بالقوه او به (فعالیت) رسیده اند، اما آن گاه که از انسان سالم سخن می گوئیم، صحبت از کسی است که در مسیر درست زندگی قرار گرفته است، فرق نمی کند در کجای کار باشد، در آغاز یا میانه راه و یا به قله رسیده باشد. بنابراین می توان گفت (انسان سالم) تعریفی عام تر دارد، زیرا هر انسان کاملی، انسان سالم نیز هست، اما شاید بسیاری از افراد سالم در راه کمال باشند و با کمال مطلوب فاصله داشته باشند. به هر حال، صاحب نظران در تعریف سلامت جسمی معتقدند که سلامت جسمی این است که شخصی در مسیر رشد طبیعی قرار گرفته باشد، نیازهای ضروری آن تأمین شود، قسمتی از

آن به دلیل اختلال از انجام کار خویش باز نماند و سبب اختلال در تمام سازمان بدن نشود، و از همه مهم تر این که احساس درد و رنج و نقص در اعضای بدن وجود نداشته باشد.

اگر سلامتی روانی را هم با همین دیدگاه تعریف کنیم باید بگوییم:

سلامتی روانی این است که شخص در مسیر رشد طبیعی روانی قرار گرفته و موانع رشد روانی از سر راه او برداشته شده باشد، تمام نیازهای ضروری روانی او تأمین شده باشد و از همه مهم تر این که احساس ناخوشایند نقص، درد و افسردگی روانی او را (زیر فشار) قرار ندهد.

بنابراین سلامت؛ یعنی قرار داشتن در مسیر رشد و بهره وری صحیح، به فعلیت رسیدن استعدادها، بدون نقص و درد و رنج فرساینده، و انسان سالم، کسی است که از نظر جسمی و روانی در مسیر رشد و بهره وری از استعدادها و توانهای خویش قرار گرفته باشد و موانع رشد روانی و جسمی . نقص، درد، ناراحتی شدید و افسردگی او را رنج ندهد.

این سلامتی چگونه به دست می آید؟ این پرسش که تاکنون هزاران طبیب، روان پزشک و روان شناس در باره آن اندیشیده اند و البته پزشکان در زمینه بیماریهای جسم و روشهای درمان به نقطه نظرهای همگون و هماهنگ دست یافته اند، در حالی که روان کاوان و روان شناسان در زمینه شناخت علل بیماریهای روان و راههای درمان آن، اختلاف بیش تری دارند و این نشأت یافته از پیچیدگی ماهیت روان آدمی است، ولی با این حال تلاشهای صورت گرفته بی فرجام نبوده است.

مکتب های روان شناسی انسان گرا

روان شناسی دارای مکتب ها، گرایشها و شاخه های بسیاری است، ولی پیش از اشاره به تفاوت های مکتب های روان شناسی لازم است تأکید کنیم که هر کدام از این گرایشها و مکتبها برای خود فلسفه و جهان بینی خاصی درباره انسان دارند. به قول کارل راجرز (هر جریان در روان شناسی، فلسفه ضمنی خاص خود را درباره انسان دارد).^۲

از لحاظ فلسفی، روان شناسی به دو گروه عمده تقسیم می شود:

۱. نمایان گر سنت تجربی: ساخت گرایی - رفتارگرایی

۲. نماینده سنت دکارتی آرمان گرا: کنش گرایی، روان شناسی های گشتالت و هورمیک.

آلپورت^۳ در تقسیم بندی فلسفی و ریشه های دورتر مکاتب روان می نویسد:

اجداد ساخت گرایی و رفتارگرایی، هابز، لاک، هارتلی، جیمز، استوارت میل، بین، ماخ و اثبات گرایی منطقی، و در علوم طبیعی هلمهولتز بوده اند و اجداد کنش گرایی، روان شناسی های گشتالت و هورمیک: لایب نیتز، کانت، برنتاند، هوسرل و ویندلبانند می باشند.

مکتب روان کاوی دارای عناصری از هر دو سنت است، و قدرت نسبی آنها نیز بر طبق نظامهای روان کاوی متغیر است.^۴

مفهوم یا تصور ذهنی از انسان رابطه نزدیکی با زیربنای فلسفی مکتب دارد. این مفهوم به طرز خاصی از طریق موضوع مکتب، رابطه بدن و ذهن را آشکار می سازد. تا حد زیادی نارضایتی از تصور انسان که بطور تلویحی در روان شناسی معاصر مطرح است موجب شده که در دو دهه اخیر جهت

گیری های جدیدی همچون جهت گیری انسان گرا و پدیدار شناختی - اصالت وجودی، به طور ناگهانی پدید آید. ۵.

با این که هیچ کدام از مکتبهای روان شناختی بدون پایه فلسفی نیست، ولی برخی تلاش کرده اند روان شناسی را نیز مانند فیزیک و دیگر علوم طبیعی دانشی کاملاً تجربی قلمداد کنند و از همان روشها در تحقیقهای روان شناسی بهره ببرند.

روان شناسی که در آغاز به جای مطالعه سلامت روان به بررسی بیماری روانی پرداخت، تا مدتها مطالعه استعداد بالقوه آدمی را برای کمال نادیده گرفت، اما در سالهای اخیر، شمار روزافزونی از روان شناسان به قابلیت کمال و دگرگونی در شخصیت آدمی روی آورده اند.

(روان شناسان کمال) ۶ که بیش تر آنها خود را روان شناسان انسان گرا ۷ می دانند، با دیدی نو به ماهیت انسان می نگرند. انسانی که آنها می بینند با آنچه که رفتارگرایی ۸ و روان کاوی ۹، یعنی شکل های سنتی روان شناسی ترسیم می کنند، متفاوت است.

روان شناسان کمال با دیده انتقادی به این سنتها می نگرند، چرا که معتقدند نگرش رفتارگرایی و روان کاوی به ماهیت انسان محدود است، و اعتلایی را که آدمی می تواند بدان دست یابد، نادیده می انگارد. این منتقدان مدعی اند که رفتارگرایی، آدمی را چون ماشین می بیند، یعنی (نظام پیچیده ای که با شیوه های قانونمند رفتار می کند). ۱۰ انسان به منزله ارگانیسمی منظم، ترتیب یافته و برنامه ریزی شده، با خود انگیختگی و سرزندگی و خلاقیت و چون دماپای (ترموستات) تصویر شده است. روان کاوی نیز تنها جنبه بیمار یا درمانده و ناتوان طبیعت آدمی را عرضه داشته است، زیرا کانون توجهش رفتار روان نژند ۱۱ و روان پریش ۱۲ است.

فروید و پیروان تعالیم وی نیز اختلالات عاطفی و نه شخصیت سالم، یعنی بدترین و نه بهترین وجه طبیعت انسان را مورد بررسی قرار دادند.

نه روان کاوی و نه رفتارگرایی از استعداد بالقوه آدمی برای کمال، و آرزوی او برای بهتر شدن از آنچه هست، بحثی نکرده اند. در واقع، این نگرشها تصویر بدبینانه ای از طبیعت انسان به دست می دهند. رفتارگرایان، آدمی را پاسخگوی کنش پذیر محرکهای بیرونی، و روان کاوان، او را دستخوش نیروهای زیست شناختی و کشمکشهای دوره کودکی می پندارند.

اما آدمی از نظر روان شناسان کمال، بسی بیش از اینهاست. ۱۳

حامیان جنبش استعداد بشری ۱۴ سطح مطلوب کمال و رشد شخصیت را فراسوی بهنجاری ۱۵ می دانند و چنین استدلال می کنند که تلاش برای حصول سطح پیشرفته کمال، برای تحقق بخشیدن ۱۶ یا از قوه به فعل رساندن ۱۷ تمامی استعدادهای بالقوه آدمی ضروری است. به سخن دیگر رهایی از بیماری عاطفی، یا نداشتن رفتار روان پریشانه برای این که شخصیتی را سالم بدانیم، کافی نیست. نداشتن بیماری عاطفی تنها نخستین گام ضروری به سوی رشد و کمال است، و انسان پس

از این گام، راهی دراز در پیش دارد. ۱۸.

یکی از مهم ترین و برجسته ترین سخنگویان روان شناسی انسان گرایی و یا به تعبیر خود او (نیروی سوم) میان دو نیروی دیگر، یعنی مکتب رفتارگرایی و مکتب تحلیل روانی، آبراهام هارولد

مزلو (abr ahamhar ol d n̄asl ow) ۱۹ است. و دیگری دکتر ویکتور فرانکل، البته طرفداران این مکتب بسیارند، وما به دلیل اختصار فقط به نظریات این دو تن در این باره اشاره می کنیم.

روان شناسان انسان گرا

چنانکه گفته شد، یکی از چهره های سرشناس روان شناسی انسان گرا، دکتر ویکتور فرانکل می باشد. او متولد سال ۱۹۰۵ در وین و دارای دکترای m d (پزشکی) و ph. d (روان پزشکی) و بنیان گذار مکتب (یا روش) معنی درمانی (l ogot her apy) و از طرفداران نیروی سوم یا مک تب انسان گرایی می باشد.

تأکید عمده فرانکل بر اراده معطوف به معنی (n̄eani ng wi l l t o) می باشد.

او با آن دسته از موضعهای روان شناسی و روان پزشکی که وضعیت انسان را حاصل غرایز زیستی یا کشمکش های دوره کودکی یا هر نیروی دیگری می دانند به شدت مخالف است.

تصویر (فرانکل) از طبیعت انسان خوشبینانه است. به نظر او ما انسانها آدمکهای ماشینی کوک شده ای نیستیم تا تنها پاسخهایی را که به ما آموخته اند بازگوییم [مثل نظریه رفتارگرایان] یا محصول تغییرناپذیر روشی که آداب تخلیه را به ما آموخته اند، یا سایر تجربه های دور ان کودکی نیستیم [که روان کاوی فرویدی مدعی آن است]. گذشته بازدارنده و محدود کننده ما نیست، از گذشته رها هستیم. بازچه صرف عوامل اجتماعی و فرهنگی یا پیرو کور باورها و آداب و رسوم هم نیستیم، سرانجام، شرایط محیطی هر اندازه دشوار باشد و هر اندازه هم جسم ما را بیازارد، باز به طور کامل مسلط بر ما نیست. و ما فاعل مختار هستیم.

او معیار نهایی رشد و پرورش شخصیت سالم را در اراده معطوف به معنای زندگی و نیاز مداوم انسان به جست وجو می داند، اما نه جست وجو برای خویشتن، بلکه برای معنایی که به هستی ما منظوری ببخشد، که نتیجه آن (فرارفتن از خود) است. هر چه بیش تر بتوانیم از خود فرارویم - خود را در راه چیزی یا کسی ایثار کنیم - انسان تر می شویم، تنها از این راه می توان به راستی خود شد.

جست وجوی معنی، مسؤولیت شخص را به دنبال دارد، تا با احساس مسؤولیت و آزادانه با شرایط هستی خویش رویا رو شویم. و در آن منظوری بیابیم، زندگی پیوسته ما را به مبارزه می طلبد، پاسخ ما نباید سخن و اندیشه، بلکه باید عمل باشد. ۲۰

او زندگی بدون معنی را، روان نژندی اندیشه زاد (noogeni c neur oses) می خواند؛ ویژگی این حالت نبودن معنی، هدف و منظور در زندگی و احساس تهی بودن است. اینها به جای آن که در زندگی احساسی سرشار و پرتپش داشته باشند، در خلأ وجودی به سر می برند، وضعیتی که به اعتقاد فرانکل در عصرنوبین متداول است، او در فرهنگهای بسیاری در جامعه های سرمایه داری و کمونیستی، شواهد خلأ وجودی می بیند که به ویژه در ایالات متحده آمریکا به سرعت گسترش می یابد. و راه حل این مشکل، یافتن معنی زندگی است و گرنه به بیماری روانی محکوم خواهیم بود. او می نویسد:

ظاهراً عده زیادی از ما (چرا) ی زندگی خود را از دست داده ایم. و به همین سبب تجربه (چگونه) ی وجودمان، هر چند سرشار از رفاه و وفور باشد، دشوارتر شده است. بنابراین بیماری روانی نتیجه محتوم نداشتن معنی در زندگی و نیافتن معنای زندگی است. از نظر فرانکل سه راه معنی بخشیدن به زندگی متناظر با سه نظام بنیادی ارزشهاست: سه نظام بنیادی ارزشها از نظر (فرانکل) (۱) ارزشهای خلاق (۲) ارزشهای تجربی (۳) ارزشهای گرایشی هستند.

ارزشهای خلاق و تجربی با تجربه های غنی شده سرشار و مثبت انسانی - غنای انسانی از راه آفرینش یا تجربه - سر و کار دارد. اما در اوضاع و احوال منفی مثل مرگ و بیماری که نه زیبایی در آن به تجربه می آید و نه مجال آفرینندگی هست، چگونه می توان معنایی یافت؟ در این جا پای ارزشهای گرایشی به میان می آید، در موقعیتهایی که دگرگون ساختن آنها یا دوری گزیدن از آنها در توان ما نیست، یعنی در شرایط تغییرناپذیر سرنوشت، تنها راه معقول پاسخگویی، پذیرفتن است. شیوه ای که سرنوشت خود را می پذیریم، شهادتی که در تحمل رنج خود و وقاری که در برابر مصیبت نشان می دهیم، آزمون و سنجش نهایی توفیق ما به عنوان یک انسان است. معنی در زندگی شاید در لحظات خاصی وجود داشته باشد، نه در همه ساعات زندگی. همان گونه که کوه را با بلندی قله آن می سنجند، معنی دار بودن زندگی را هم باید با اوجهای آن، و نه حسیضه‌هایش سنجید. به نظر فرانکل حتی لحظه اوج ارزش تجربی می تواند سراسر زندگی انسان را س رشار از معنی سازد.

انگیزش شخصیت سالم

در نظام فکری فرانکل تنها یک انگیزش بنیادی وجود دارد؛ (اراده معطوف به معنی) و آن چنان نیرومند است که می تواند همه انگیزشهای انسانی دیگر را تحت الشعاع قرار دهد. اراده معطوف به معنی برای سلامت روان حیاتی است. در شرایط حاد در زندگی بی معنی، دلیلی برای ادامه زیستن نیست.

معنای زندگی برای هر کس یکتا و ویژه تفکر اوست، در افراد مختلف و از لحظه ای تا لحظه دیگر تفاوت پیدا می کند. هر وضعیتی تنها یک پاسخ دارد.

معنی جویی و تنش

جست و جوی معنی می تواند وظیفه ای آشوبنده و مبارزه جویانه باشد و تنش درونی را افزایش دهد، نه کاهش. این تنش شرط سلامت روانی است. اشخاص سالم همواره در تلاش رسیدن به هدفهایی هستند که به زندگی شان معنی می بخشد. و پیوسته با هیجان یافتن مقاصد تازه رویارو هستند. زندگی خالی از تنش و رو به ثبات، محکوم به روان نژندی اندیشه زاد است.

فرارفتن از خود

او انسان را دارای دو توانمندی منحصر به انسان می داند، (یعنی خود - تعالی و از خود رهیدن. این دومی بیان کننده توان و ظرفیت فرد است برای رها یا آزاد ساختن خویش از خود (نفس). ۲۱) کسانی که در زندگی معنی می یابند به حالت (فرارفتن از خود) می رسند که برای شخصیت سالم واپسین حالت هستی و رسیدن به بالاترین درجه مرحله زندگی به حساب می آید.

او درباره طبیعت انسان (از خود فرارونده) می نویسد:

(انگیزش اصلی ما در زندگی، جست و جوی معنی نه برای خودمان، بلکه برای معناست؛ و این مستلزم (فراموش کردن) خویشتن است، انسان کامل بودن یعنی با کسی یا چیزی فراسوی خود پیوستن. او (فرازوی) را به توانایی چشم به دیدن همه چیز جز خودش تشبیه می کند، مگر این که چشم آب مروارید آورده و بیمار شده باشد، که در این صورت فقط خودش را می بیند.)

اثر معکوس لذت جویی و تلاش برای تحقق خود

درباره لذت جویی و تحقق خود، او معتقد است هر چه بیش تر خوشبختی را هدف خویش قرار دهیم، کمتر دلیلی برای خوشبخت بودن احساس می کنیم... لذت و خوشبختی پیش می آیند و بر شادمانی زندگی می افزایند، اما هدف زندگی نیستند. نمی توان از پی خوشبختی رفت و آن را گرفت، زیرا خوشبختی ثمره طبیعی و خود انگیزته معنی جویی و دستیابی به هدفی بیرون از خود است. هر چه مستقیم تر در راه تحقق خود بکوشیم، احتمال دستیابی به آن کمتر است. تحقق خود، با از خود فرار رفتن ناسازگار است.

به نظر فرانکل، نظریات او با این نظریه مزلو که بهترین راه دستیابی به تحقق خود را، تعهد و غرقه شدن در کار یا چیزی فراسوی خود می داند سازگار است، ۲۲ مزلو هم معتقد است که آدمی در (تجربه های اوج) از خود فرار می رود.

ویژگیهای شخصیت سالم

فرانکل فهرست ویژگیهای شخصیت سالم را به دست نمی دهد، ولی چنان که (شولتس) در (روان شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم) نظریه او را خلاصه کرده است، ۲۳ می توان فهرست آن ویژگیها را چنین برشمرد:

۱. در انتخاب عمل آزادند.

۲. شخصاً مسؤول هدایت و زندگی و گرایشی هستند که برای سرنوشت خودشان برمی گزینند.

۳. معلول نیروهای خارج از خود نیستند.

۴. در زندگی، معنایی مناسب خود یافته اند.

۵. بر زندگی شان تسلط آگاهانه دارند.

۶. می توانند ارزشهای آفریننده و تجربی یا گرایشی را نمایان سازند.

۷. از توجه به خود فراتر رفته اند.

۸. به آینده می نگرند و به هدفها و وظایف آتی توجه می کنند.

۹. تعهد و غرقه شدن در کار (جنبه مهم کار، محتوای آن نیست، بلکه شیوه انجام آن است، و این به زندگی معنی می بخشد. از راه کار، معنی می جوییم و نه در آن).

۱۰. ویژگی دیگر انسانهای از خود فرارونده توانایی ایثار عشق و نیز دریافت آن است. عشق هدف نهایی انسان است، مورد محبت قرار گرفتن و عاشق شدن. ۲۴.

به اعتقاد (فرانکل) سه عنصر، جوهر وجود انسان را تشکیل می دهد: معنویت، آزادی، و مسؤولیت. حصول و کاربرد معنویت، آزادی و مسؤولیت با خود ماست، بدون اینها، یافتن معنی و منظور زندگی میسر نیست. و نتیجه نیافتن معنی زندگی چنانکه از پیش آوردیم، بیماری روانی است.

یکی از نقطه نظرهای مهم فرانکل، که می تواند سلامت و بیماری روانی از نظر او را به خوبی توضیح دهد، نظریه او درباره (ناخودآگاه) است:

(محتوای ناخودآگاه تا آنجا گسترده شده است که خود به دو نوع غریزه مندی ناخودآگاه (غریزه ناخودآگاه (i nst i nct ual u ncn i ous) و روحانیت یا معنویت ناخودآگاه (ناخودآگاه روحی یا معنوی = s p i r i t u a l u n c o n s c i o u s) افتراق پیدا کرده است). ۲۵

او در نقد روان کاوی فرویدی می گوید:

(می توان گفت که روان کاوی وجود انسان را نهاد زده (l d - i f i e d) کرده است. فروید با تنزل (خویش) به یک فرآورده صرف مغز (پدیدارهمایند (epi p n e n o n)، به خویش خیانت کرد و آن را به نهاد تحویل داد. او همزمان با نادیده گرفتن بعد روحی در ناخودآگاه و غریزی دیدن آن، ناخودآگاه را بد نام کرد). ۲۶

او دلیل این اشتباه را ندیدن نقطه محوری وجود انسان می داند، که بدون آن تمامیت انسان ممکن نیست. او معتقد است:

در اعماق ضمیر ناخودآگاه روحی (یا شعور باطن) احساس قوی و ریشه دار مذهبی وجود دارد. مذهب در معنای گسترده (و صحیح) خود، تکاپوی بشر برای یافتن معنای نهایی و غایی است. انسان علاوه بر ناخودآگاه روانی، ناخودآگاه روحی هم دارد، احساس مذهبی و اعتقاد به خدا در این ناخودآگاه روحی جای دارند، و سرکوب احساس مذهبی نیز مثل نیروهای جنسی سرکوب شده یا فرونشانده شده، بیماری روحی و روانی می آورد. ۲۷ او برای اثبات این مدعا مشاهدات بالینی فراوانی را بررسی و چند مورد آن را نقل کرده است. راه درمان را هم در این می داند که خدا را از ناخودآگاه بیمار به خود آگاه بیاوریم و به قول خود او انتقال از خدای نهفته (d e u s a b s c o n d i t u s) به خدای مشهود (d e u s r e v e l a t u s). ۲۸

او در جای دیگری می نویسد:

(شواهد بالینی حاکی از آن است که ضعیف و سست شدن و تحلیل رفتن احساس مذهبی در انسان موجب اختلال در ادراکات مذهبی او می گردد. یا به بیانی کمتر بالینی، به محض این که فرشته درون سرکوب می گردد، تبدیل به دیو می شود).

او بی معنایی را خلأ وجودی نام داده و پس از بیان علل خلأ وجودی، پیامدهای آن را با تعبیر (مثلث روان رنجورانه گسترده) یاد کرده که عبارتند از افسردگی، اعتیاد و تجاوز. ۲۹

بررسی دیدگاه فرانکل

آنچه در چارچوب کلی نظریه فرانکل قرار دارد به مقدار زیادی تجربی و پذیرفتنی است و آنچه او با تلفیق اندیشه و تجربه بالینی و مطالعه مذهب به دست آورده می توان جزء پیش رفته ترین دیدگاه های رایج روان شناختی و روان درمانی به حساب آورد، اما با این حال، برخی از دیدگاه های او یا پذیرفتنی نیستند و یا با پیش فرض های فلسفی دیگر، به جز فلسفه وجود گرایانه (اگزیستانسیالیسم) نیز قابل اثبات هستند و در اثبات آنها بدان شالوده فلسفی نیازی نیست، اگر چه او نیز انتقاداتی به وجودگرایی غیرمذهبی بویژه نظر سارتر دارد، ولی ما در اینجا صرف نظر از مبانی او در کلیاتی که نقل کردیم، مفردات نظریه او را می توانیم از دیدگاه اسلامی نیز قابل تأیید بدانیم، البته در برخی مسائل، اختلافهای جزئی یا برداشت های متفاوتی وجود دارد.

اما عمده ترین تفاوت دیدگاه او، با دیدگاه قرآن در این است که قرآن اگر سلامتی فرد و جامعه را به عنوان هدفی دنبال می کند، اما این هدف در راستای هدف بزرگ تری قرار دارد که شخص در راه آن، حتی تمام هستی خود را - اگر لازم باشد - فدا می کند، و آن بینایی و سلامتی در آخرت است، یعنی رستگاری جاویدان.

دیگر تفاوت اساسی نظر اسلام و قرآن با نظریه فرانکل در این است که فرانکل اگر چه (معنی جویی) را مهم ترین انگیزه انسان سالم می داند و مذهب را نهایی ترین انگیزه انسان می شمارد، اما در معنی جویی معتقد است که یافتن معنای زندگی برای هر کس ویژه است، حتی در کسی یا چیزی می توان معنی زندگی را یافت.

این نظریه می تواند مفید باشد اما برای کسی که بخواهد برای آرامش خاطر خود، هر گونه ای که باشد تکیه گاهی پیدا کند، اگر چه آن معنی برای دیگران و در واقع بی ارزش یا کم ارزش باشد. می توان کودک را با پستانک هم آرام کرد، اما هدف آفرینش از به گریه در آوردن کودک، به دست آوردن پستانک، و یا مکیدن بیهوده مستمر نیست! کودک باید از پستان به قدر سیر شدن بنوشد و آرام بگیرد، نه این که چیزی در دهانش باشد که بمکد، اگر چه هیچ نفعی جز فریب کودک نداشته باشد.

سبب این تفاوت دیدگاه فرانکل با دیدگاه قرآنی در این است که فرانکل می خواهد به عنوان یک روان کاو، بیماران روانی را درمان کند و جلو بیماری های روانی را بگیرد به هر گونه و با هر نوع معنی یابی پذیرفتنی برای فرد، اگر چه سرانجام، نادرست، اما قرآن می خواهد ش، خص معنای هستی و زندگی خود را بیابد، همان را که در واقع هست، نه فریب ها را...

صرف نظر از این تفاوت، که عمده هم هست، مفردات ویژگیهای انسان سالم از دیدگاه فرانکل را می توان در تعالیم قرآن نیز یافت، یادآور می شوم که او در کتاب (خدا در ناخودآگاه) بسیار به دیدگاه اصیل دینی نزدیک تر می شود. اما همان طور که پیش از این اشاره کردیم، درباره رابطه مذهب با سلامتی روان، درباره اسلام حکم کلی او جاری نیست.

نظریه دیگری درباره انسان سالم (خود شکوفا)

یکی دیگر از نظریه پردازان مشهور روان شناسی، (مزلو) است که روان شناسی رفتارگرا را بخوبی تحصیل کرده بود و آن را پاسخگوی تمام مسایل جهان می دانست، اما با تولد نخستین فرزندش، اعتقاد او به رفتارگرایی عوض شد.

او این تجربه را چنین توصیف می کند:

(کسی که فرزند داشته باشد، نمی تواند رفتارگرا باشد). ۳۰

(مزلو) به تفکر و مطالعه و تجربه پرداخت و کتابهای جذابی منتشر کرد که روان شناس و غیر روان شناس به یک نسبت مفتون نگرش خوش بینانه و انسان گرای او به نهاد آدمی شدند. بسیاری احساس می کنند که او نه تنها به شخصیت انسان بعد تازه ای بخشیده، بلکه نگرش کاملاً نوینی به روان شناسی را پدید آورده است؛ نگرشی که شاید روزی همان اندازه انقلابی شمرده شود که رفتارگرایی واتسن و روان کاوی فروید شمرده می شد.

نگرش مزلو - انسان گرایی یا روان شناسی نیروی سومی - نگرشی است که برخی چون پادزهری خوش قدم در برابر خوی میکانیستی رفتارگرایی و خوی تیرگی و نومیدی آور روان کاوی بدان می نگرند. (کارل راجرز) نیز از پیش گامان این نهضت است ۳۱.

(هدف اصلی مزلو دانستن این بود که انسان برای رشد کامل انسانی و شکوفایی تا چه اندازه توانایی دارد. به اعتقاد او برای بررسی سلامت روان، فقط باید انسان به غایت سالم را مورد مطالعه قرار داد. او به فروید و سایر نظریه دانان شخصیت که می کوشیدند ماهیت شخصیت انسان را تنها با مطالعه روان نژندها و افرادی که به شدت دچار روانی بودند بشناسند، با نظر انتقادی می نگریست). ۳۲

او تصریح می کند که مطالعه انسانهای روان نژند، راه مناسبی برای شناخت شخصیت و انگیزش سالم نیست:

(انتخاب انگیزشهای افراد مبتلا به روان نژندی به عوض انگیزشهای افراد سالم به عنوان الگو، حتی به طور اصولی هم که باشد، بایستی مطرود دانسته شود، سلامت صرفاً فقدان بیماری یا حتی نقطه مقابل آن نیست. هرگونه نظریه انگیزش که ارزش توجه داشته باشد می بایست علاوه بر واکنشهای دفاعی روانهای آسیب دیده، والاترین استعدادها و افراد قوی و سالم را نیز مورد بررسی قرار دهد. مهم ترین علایق و دل بستگی های بزرگ ترین و بهترین افراد در تاریخ بشر، می بایست همگی مطرح و تشریح شوند. چنین شناختی را هرگز تنها از طریق افراد بیمار به دست نخواهیم آورد. باید توجه خود را به سوی افراد سالم نیز معطوف داریم) ۳۳

او می گفت برای این که بدانیم انسان با چه سرعتی می تواند بدود، دونده ای را که قوزک پایش شکسته یا دونده متوسطی را در نظر نمی گیریم، بلکه برنده مدال طلای المپیک، یعنی بهترین نمونه موجود را مطالعه می کنیم، تنها از این راه است که می توانیم دریابیم انسان با چه سرعتی می تواند بدود. (اگر بخواهیم اطلاعاتی درباره امکانات رشد معنوی، رشد ارزشی، یا رشد اخلاقی در انسانها به دست آوریم، عقیده من این است که می توانیم با مطالعه اخلاقی ترین و پارساترین افراد نوع بشر، بیش ترین اطلاعات را در این زمینه کسب کنیم). ۳۴

مفهوم سلامت روانی از دیدگاه (مزلو)

(مزلو) در فصلی گسترده درباره بهنجاری، سلامت و ارزشها بحث می کند و پس از بررسی معنی های بهنجاری در فرهنگهای خاص یا پزشکی و یا گفتارهای روزمره، به مفاهیم تازه بهنجاری اشاره می کند که با معنای بهنجار در گذشته تفاوت دارد:

(پیش بینی یا حدس من درباره آینده تصور بهنجاری، به ویژه این است که بزودی یک نوع نظریه در مورد سلامت روانی تعمیم یافته و گسترده نوعی به وجود خواهد آمد که در مورد همه انسانها، صرف نظر از فرهنگ آنها و عصری که در آن زندگی می کنند، مصداق خواهد داشت. نظریه مزبور در هر دو زمینه تجربی و نظری در حال شکل گرفتن است...)

سپس او ماهیت این مفهوم جدید مربوط به انسان سالم را این گونه معرفی می کند:

(مهم ترین ویژگی این انسان این است که وی دارای سرشت خاص خویش است، کالبدی با ساختاری روانی دارد که می توان آن را همانند ساختار جسمی اش مورد بحث و بررسی قرار داد، و این که او دارای نیازها، استعدادها و گرایشهایی است که تا حدودی مبنای ژنتیک دارند، برخی از آنها مشخصه های تمامی نوع بشر هستند و همه خطوط فرهنگی را شامل می شوند، و برخی منحصر به فرد می باشند. این نیازهای اساسی ظاهراً خوب یا خنثی هستند، نه شرارت آمیز.

دوم این که در اینجا این تصور مطرح است که سلامت کامل و رشد بهنجار و مطلوب عبارت است از شکوفا شدن این سرشت، تحقق یافتن این استعدادهای بالقوه و رشد به سمت کمال در طول خطوطی که این سرشت ذاتی پنهان و به سختی قابل درک، رهنمون می شود؛ کمالی که از درون رشد می یابد و از بیرون شکل داده نمی شود.

سوم این که، اکنون به روشنی معلوم شده است که بخش عمده آسیب روانی در نتیجه انکار، یا عقیم گذاردن، یا تحریف سرشت ذاتی انسان پدید می آید. با توجه به این مفهوم (بهنجاری جدید) چه چیز خوب است؟ هر چیزی که به این رشد مطلوب در جهت شکوفایی سرشت درونی انسان منتهی شود. چه چیز بد یا بهنجار است؟ هر چیزی که سرشت ذاتی انسان را عقیم گذارد یا مانع شود و یا انکار کند. چه چیزی از نظر روانی غیرعادی است؟ هر چیزی که روند خود شکوفایی را مختل کند یا عقیم گذارد و یا تحریف کند. (۳۵)

نیازهای شبه غریزی (i nst i nct oi d - needs)

مزلو در بررسی ها و مشاهدات خود، بویژه مطالعه افراد خود شکوفا به این نتیجه رسید که همه انسانها با نیازهای شبه غریزی به دنیا می آیند. این نیازهای مشترک، انگیزه رشد و کمال و تحقق خود قرار می گیرد و انسان را به تبدیل شدن به آنچه در توان اوست، فرا می بخشد: بدین ترتیب استعداد بالقوه برای کمال و سعادت روان از بدو تولد وجود دارد. اما این که استعداد بالقوه آدمی تحقق می یابد یا نه، به نیروهای فردی و اجتماعی بستگی دارد که تحقق خود را می پرورد یا باز می دارد. (۳۶)

او نیازها را به دو دسته ۱. نیازهای اصلی و شبه غریزی ۲. فوق انگیزش، تقسیم می کند، و ارضای نیازهای شبه غریزی را پیش شرطی ضروری برای رسیدن به فوق انگیزش می داند، و بدون ارضای نیازهای اساسی رسیدن به فوق انگیزش را ناممکن می داند، اما نه به این معنی که ارضای ن نیازهای اساسی برای رسیدن به آن مرحله کافی باشد، ضروری است، اما کافی نیست. ما نخست این نیازهای اساسی و سپس فوق انگیزشها را از نظر مزلو می آوریم. ۳۷

انگیزش شخصیت سالم به سوی خودشکوفایی

به نظر مزلو، در همه انسانها تلاش یا گرایشی فطری برای تحقق خود هست، انگیزه آدمی، نیازهای مشترک و فطری است که در سلسله مراتبی از نیرومندترین تا ضعیف ترین نیازها قرار می گیرد. (سلسله مراتب نیازها) (hierarchy of needs) از نظر مزلو، چنین است:

۱. نیازهای جسمانی یا فیزیولوژیک

۲. نیازهای ایمنی

۳. نیازهای محبت و احساس تعلق

۴. نیاز به احترام ۳۸

به نظر او، پیش از آن که نیاز (تحقق خود) پدیدار شود، دست کم باید این چهار نیاز به ترتیبی که آمده است، برآورده شده باشند ۳۹ و او تأکید دارد که انسان نمی تواند به تحقق خود برسد، مگر آن که هر یک از نیازهای سطوح پایین تر به میزان کافی ارضا شده باشد. ۴۰ (تحقق خود را می توان کمال عالی و کاربرد همه تواناییها و متحقق ساختن تمامی ویژگیها و قابلیت‌های خود دانست. ما باید به آنچه استعداد بالقوه اش را داریم، تبدیل شویم. هر چند نیازهای طبقات پایین تر برآورده شده باشند - یعنی از لحاظ جسمانی و عاطفی احساس ایمنی کنی م، از احساس تعلق و محبت بهره مند باشیم و خود را افراد ارزشمندی احساس کنیم - ولی اگر در تلاش خود برای ارضای نیاز تحقق خود شکست بخوریم، احساس ناکامی و بی قراری و ناخشنودی می کنیم. در این صورت با خودمان در صلح و آشتی نخواهیم بود. و از لحاظ روانی سالم به حساب نخواهیم آمد.) ۴۱

مزلو در نوشته های بعدی خود سلسله مراتب نیازهای دیگری را نیز پیشنهاد کرده است که آنها عبارتند از: نیازهای (دانستن) و (فهمیدن) که نیاز به دانستن نیرومندتر از فهمیدن است و باید پیش از بروز نیاز فهمیدن ارضا شود. ۴۲

فوق انگیزش

مزلو معتقد است که: (افراد خودشکوکا (افراد بالیده و انسانهای کامل تر) که بنا به تعریف، قبلاً به گونه ای مناسب از حیث نیازهای اساسی شان ارضا شده اند، اکنون از راه های والاتر دیگری برانگیخته می شوند که بایستی آنها را فوق انگیزش نامید. ۴۳

ارزشهای فوق انگیزش، درونی و جزء فطرت انسان هستند. ۴۴، این ارزشهای درونی شبه غریزی هستند، یعنی برای اجتناب از بیماری و دستیابی به کمال انسانی یاد شده لازم اند. (بیماریهای) ناشی از کمبود ارزشهای درونی (فوق نیازها) را می توانیم فوق آسیب بنامیم. بنابراین (والا ترین) ارزشها؛ حیات معنوی و والا ترین آرزوهای بشر موضوعات مناسبی برای مطالعه و تحقیق علمی به شمار می روند. آنها در عالم طبیعت وجود دارند. ۴۵

رفتارهای منتهی به خود شکوفایی

از نظر (مزلو) رفتارهایی که به خود شکوفایی می انجامند عبارتند از:

۱. تجربه کردن کامل، بی خویشتنانه، روشن همراه با تمرکز کامل و جذب تمام، لحظه ای از تجربه کردن خود شکوفایی است.
۲. انتخاب لحظه به لحظه، صداقت، امانت و دیگر ارزشهای منتهی شونده به خود شکوفایی.
۳. گوش دادن به ندای درون خود به جای ندای پدر، مادر، حزب و تشکیلات، و مجال ظهور دادن به (خود).
۴. صداقت در هنگام تردید، و مسؤولیت پذیرش نگاه به درون خود.
۵. شجاعت اظهار نظر صادقانه، متفاوت، نامحبوب و ناموافق. شجاع بودن به جای ترس.
۶. خودشکوفایی نه تنها حالت نهایی است، بلکه خود فرایندی از شکوفا کردن توانایی های بالقوه خویشتن در هر زمان و به هر میزان نیز هست؛ به کار بردن هوش خود.
۷. تجارب اوج لحظه ای هستند و خریدنی یا جست و جوکردنی نیستند، اما می توان شرایط را طوری فراهم کرد که احتمال وقوع تجارب اوج زیاد شود. عکس آن نیز ممکن است. (کشف توانایی ها و ناتوانی در کارهایی شخصی نیز بخشی از کشف واقعیت اند).
۸. شناسایی دفاعها (ی روانی) و شهامت و جرأت ترک دفاعها (زیرا سرکوبی راه خوبی برای حل مسایل نیست). ۴۶

ارزشهای فوق نیازها و آسیبهای محرومیت از آنها را در جدول صفحه بعد خلاصه کرده است: ۴۷

ارزشهای بودن و فوق آسیبهای خاص

ارزشهای بودن محرومیت آسیب زا فوق آسیبهای خاص

۱- حقیقت نادرستی بی اعتقادی، بی اعتمادی، بدبینی، شک گرایی،
< بدگمانی.

۲- نیکی شر خودخواهی محض، نفرت، خصومت، بیزاری
< اتکا تنها به خود و برای خود، نیست انگاری،

بدبینی.

۳- زیبایی زشتی ابتذال، ناشادی خاص، بی قراری، فقدان سلیقه،

< تنش، خستگی مفرط، بی فرهنگی، دلمردگی.

۴- وحدت، آشفتگی، ذره گرایی، ازهم پاشیدگی، (جهان در حال از هم گسیختن

جامعیت فقدان ارتباط است.) سر به هوا بودن.

۴ (الف) استعلا از دومقولگی های سیاه و سفید تفکر سیاه - سفید، تفکر این یا آنی. دیدن هر چیز

دو مقولگی فقدان درجه بندی، به عنوان مبارزه یا جنگ یا تعارض، همکوشی کم،

قطبی شدگی اجباری، نگرش ساده لوحانه به زندگی.

< انتخابهای اجباری.

۵ - زنده بودن، مردگی، ماشینی کردن مردگی، آدم مصنوعی بودن، احساس این که خود

فرآیند زندگی. کاملاً متعین است، فقدان هیجان، کسالت(؟)،

< فقدان شور در زندگی، خلأ تجربی.

۶- یگانگی همانندی، همشکلی فقدان احساس خود یا فردیت، احساس این که خود

تبادل پذیری تبادل پذیر، ناشناس و واقعاً ناخواسته است.

۷- کمال نقص، نامرتبی، دلسردی(؟)، نومیدی، هیچ چیز وجود ندارد تا

< مهارت ضعیف، پستی. برای آن کار کند.

۷(الف) ضرورت تصادف، اصالت تصادف آشفتگی، پیش بینی ناپذیری، فقدان امنیت،

< ناهمسانی. بی خوابی.

۸- کمال طلبی، نقصان احساس نقصان همراه با درجا ماندگی، نومیدی

غایتمندی قطع تلاش و سازش، کوشش بی فایده است.

۹- عدالت بی عدالتی ناامنی، خشم، بدبینی، بی اعتمادی، بی قانونی،

< جهان بینی جنگلی، خودخواهی کلی.

۹ (الف) نظم بی قانونی، اغتشاش، ناامنی، ملاحظه کاری، فقدان ایمنی، قابلیت

< از هم گسیختگی اقتدار پیش بینی، ضرورت هوشیاری، آگاهی، تنش،

مراقب بودن.

۱۰- سادگی پیچیدگی گیج کننده، بی ارتباطی، پیچیدگی مفرط، سردرگمی، حیرت، تعارض،

< ازهم گسیختگی بی هدفی.

۱۱- غنا، کلیت، فقر، مزیقه. بحران اقتصادی، ناآرامی، فقدان علاقه به جهان.

جامعیت

۱۲- بی کوششی تلاشمندی خستگی مفرط، تقلا، زحمت، خام دستی،

ناشیگری، ژولیدگی، لجاجت.

۱۳- بازیگوشی بدخلقی گرفتگی، افسردگی، بدخلقی پارانویایی، فقدان

شور در زندگی، ناشادی، ناتوانی در لذت بردن

۱۴- خودبسندهی حدوثی بودن، تصادف، متکی به (؟) ادراک کننده (؟)، واگذاری مسؤولیت < اصالت تصادف. به او.

۱۵- معنی داری فقدان معنی فقدان معنی، یأس، پوچی زندگی.

ویژگیهای افراد خودشکوفای

مزلو پس از بیان روش بررسی های خود، حاصل آن را چنین بیان می کند:

۱. درک بهتر واقعیت و برقراری رابطه آسان تر با آن.

۲. پذیرش (خود، دیگران، طبیعت).

۳. خود انگیختگی؛ سادگی؛ طبیعی بودن.

۴. مسأله مداری (به جای خودمداری و توجه به مسایل بیرون از خویش).

۵. کیفیت کناره گیری؛ نیاز به خلوت و تنهایی.

۶. خودمختاری؛ استقلال فرهنگ و محیط؛ اراده؛ عوامل فعال (کنش مستقل).

۷. استمرار تقدیر و تحسین (تجربه های زندگی و لذتهای آن همیشه برای آنها تازه و غیرمکرر است).

۸. تجربه عارفانه، تجربه اوج.

۹. حسن همدردی (و نوع دوستی)

۱۰. روابط بین فردی (گسترده و استحکام) روابط متقابل با دیگران.

۱۱. ساختار منشی مردم گرا.

۱۲. تشخیص بین وسیله و هدف، و بین نیک و بد

۱۳. شوخ طبعی فلسفی و غیر خصمانه. (طنز برای اصلاح کل انسانها، نه تحقیر و خصومت با افراد خاص).

۱۴. خلاقیت.

۱۵. مقاومت در برابر فرهنگ پذیری؛ برتری نسبت به فرهنگ خاص.

۱۶. قابلیت دوست داشتن و دوست داشته شدن. ۴۸

در پایان باید یادآور شد که با همه این ویژگیها، مزلو قائل نیست که انسان سالم هرگز خطا نمی کند، بلکه به نظر او به هر حال نقصانهایی در انسان خودنمایی می کند.

با نگاهی گذرا به دیدگاه مزلو می توان گفت:

نظریه (روان شناسی بودن) در کنار همه مزایا و رهاوردهای مثبتش، کاستیهایی نیز دارد. از جمله این که تا مرز ماوراء الطبیعه پیش می رود، ولی جرأت نمی کند به حقانیت دین و ماوراء الطبیعه اقرار نماید، و این شاید به دلیل آن است که فهم (مزلو) از دین در دایره آئین کل یسایی و مفاهیم دینی کلیسا محدود بوده است.

نقد دیگری که بر اندیشه (مزلو) وارد می باشد این است که او با بی اعتقادی به ماوراء الطبیعه ناگزیر شده است تا نوعی اخلاق علمی را ممکن و مفید بداند و معتقد شود که لحظات اوج شعائر دینی پایداری کمتری نسبت به حالات اوج غیرمذهبی دارند.

۱. اداره اطلاعات سازمان ملل متحد، راهنمای سازمان ملل، ترجمه منصور فراسیون، تهران، وزارت علم و آموزش عالی، ۱۳۵۴، ۸۹۶.
 ۲. هنریک میزیاک و ویرجینیا استاوت سکستون، تاریخچه و مکاتب روان شناسی، ترجمه احمد رضوانی، مشهد مقدس، معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۱ / ۴۸۱.
 ۳. ر ک: گوردون ویلارد آلپورت، رشد شخصیت، ترجمه فاطمه افتخاری، تهران، کتابهای سیمرغ، ۱۳۵۶، ۱۵.
 ۴. هنریک میزیاک و ویرجینیا استاوت سکستون، تاریخچه و مکاتب روان شناسی / ۴۸۰.
 ۵. همان / ۴۸۱.
 ۶. واژه (growth) به معنی رشد است، اما مترجم گرامی با توجه به معنی پذیرفته شده نزد روان شناسان نیروی سوم وانسان گرا، آن را در همه موارد کتاب (روان شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم) به کمال ترجمه کرده اند.
 ۷. humani m.= انسان گرایی.
 ۸. behaviorism.
 ۹. psychoanalysis.
 ۱۰. Knopf: Beyond Freedom and Dignity (New York: B. F. Skinner) ۱۹۷۱. (p. ۲۰۲).
 ۱۱. neurosis.
 ۱۲. psychotic.
 ۱۳. دوآن شولتس، روان شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم. گیتی خوشدل، تهران نشر نو، ۱۳۶۹، ۷.
 ۱۴. human potential movement.
 ۱۵. normality.
 ۱۶. totalitarianism.
 ۱۷. totalitarianism.
 ۱۸. دوآن شولتس، روان شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم / ۸.
 ۱۹. ورنون نوردبی و کالوین هال، راهنمای زندگی و نظریه های روان شناسان بزرگ، ترجمه دکتر احمد به پژوه و دکتر رمضان دولتی، تهران، انتشارات تربیت، ۱۳۷۷، ۱۶۱.
 ۲۰. ویکتور فرانکل، خدا در ناخودآگاه، ترجمه ابراهیم یزدی، ۳۵.
 ۲۱. همان / ۱۶۴.
 ۲۲. مزلو در کتاب روان شناسی بودن صفحه ۵۵ می نویسد:
- (در توصیف خود یا من انسانی خودشکوفای و در مسیر رشد با معنای دشواری رو به رو می شویم. درست در همین فرد است که قدرت من در او در حد اعلایش قرار دارد، می تواند مسأله دارترین،

خود از یاد برده ترین، (self - forgetful) خود انگیزه ترین فرد در فعالیت‌های خویش، و ب ه تعبیر آنگیال هماهنگ ترین فرد باشد. در چنین افرادی جذب شدن در ادراک، و در انجام کاری در لذت بردن و در خلق کردن می تواند بسیار کامل، بسیار منسجم و بسیار ناب باشد...) در این باره نیز، ر ک: افقهای والاتر فطرت انسان / ۷۳.

۲۳. دوآن شولتس، روان شناسی کمال / ۲۱۰.

۲۴. تا اینجا به طور عمده از کتاب (روان شناسی کمال) نظر فرانکل را خلاصه کرده ایم، با تلخیص بسیار و فصل بندی متناسب تر با دیدگاه های او، با توجه به کتابهای خود او: (انسان در جستجوی معنی) و (خدا در ناخودآگاه) با اندکی تفسیر و توجیه. (همین جا از مترجم پرکار و خوش ذوق کتاب روان شناسی کمال - به دلیل استفاده از ترجمه ایشان تشکر می کنم و نیز از مترجمان کتابهای فرانکل) اما آنچه از این بعد درباره دیدگاه های فرانکل آمده است مطالبی است که در کتابهای خود فرانکل موجود است، اما شولتس با بی توجهی یا دست کم کم توجهی ب ه آنها از کنارشان گذشته است، که این گزینش او را محدود و حتی کمی مخدوش کرده است، زیرا بدون توجه به (ناخودآگاه روحی) و مسایل پیرامونی آن نمی توان نظریه فرانکل را به خوبی درک کرد. اما به هر حال به شولتس هم این حق را می دهیم که در انتخاب و خلاصه کردن، همیشه چیزهایی ممکن است از دست برود.

۲۵. ویکتور فرانکل، خدا در ناخودآگاه / ۴۳.

۲۶. همان / ۴۵.

۲۷. دوآن شولتس، روان شناسی کمال / ۷۹.

۲۸. ویکتور فرانکل، خدا در ناخودآگاه / ۸۳.

۲۹. همان / ۱۴۷.

۳۰. دوآن شولتس، روان شناسی کمال / ۱۰۹.

۳۱. همان / ۱۱۰.

۳۲. همان / ۱۱۱.

۳۳. ابراهام هارولد مزلو، انگیزش و شخصیت، ترجمه احمد رضوانی، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۵، ۷ و ۸.

۳۴. همو، افقهای والاتر فطرت انسان، ترجمه احمد رضوانی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴، ۲۴ تا ۲۷.

۳۵. همان / ۲۸.

۳۶. دوآن شولتس، روان شناسی کمال / ۱۱۴ - ۱۱۳.

۳۷. ابراهام هارولد مزلو، افقهای والاتر فطرت انسان / ۳۸۹.

۳۸. برای تفصیل بیش تر ر. ک: همو، انگیزش و شخصیت / ۷۰ تا ۸۵.

۳۹ و ۴۰. دوآن شولتس، روان شناسی کمال / ۱۱۵، ۱۱۶.

۴۱. همان / ۱۱۲ - ۱۱۹.

۴۲. همان / ۱۲۰.
۴۳. آبراهام هارولد مزلو، افقهای والاتر فطرت انسان / ۳۸۷.
۴۴. همان / ۴۰۸.
۴۵. همان / ۴۰۹.
۴۶. همان، صفحات ۷۵ تا ۸۱ با اختصار بسیار.
۴۷. همان / ۴۱۲ جدول ۳.
۴۸. همو، انگیزش و شخصیت / ۲۱۶ تا ۲۴۴.