

ریشه تعارضات اگزیستانسیال و تاثیر منطق در درمانگری

مژگان صفرزاده^۱

^۱ دبیر منطق و فلسفه، خانه حکمت اصفهان و دبیرستان فرهنگ ناحیه ۲ اصفهان
۲

چکیده

مغالطات منطقی و تعارضات هستی شناسانه واگزیستانسیال دو دسته مهم از عوامل و ریشه های بیماری های روانی هستند. آشنایی با این مغالطات در کنار آموزش کنرا آمدن با تعارضات هستی شناسانه از دوران کودکی می تواند در ایجاد آرامش و بالابردن کیفیت زندگی و کاهش مشکلات روحی و روانی افراد موثر باشد. در این مقاله به بررسی این موضوعات و همچنین ریشه یابی اضطراب مرگ پرداخته شده است.

واژه های کلیدی: مغالطه های منطقی، تعارضات اگزیستانس، تناقض، اضطراب مرگ

۱. مقدمه

شاید رفع نیازها، دستیابی به حقیقت و برخورداری از آرامش را بتوان سرفصل اهداف تلاش های انسان در طول تاریخ دانست که نتیجه آنها پیدایش و رشد علوم و تکنولوژی است. در این میان دانش روانشناسی به مهم ترین نیازهای انسان پرداخته است. در سال های اخیر روانشناسی اگزیستانس اعتقاد دارد که جنس نگرانی های بشر یکی است و در ساختار وجودی وی جای گرفته است و او را وادار می کند برای رهایی از آنها واکنش های متفاوتی داشته باشد و باعث پیدایش بیماری های گسترده روحی می گردد. اما از آنجا که بسیاری از نگرانی ها، ترس ها و تشویش ها ریشه در تفکر انسان دارند آیا نمی توان با هدایت تفکر او در جهت صحیح از دوران کودکی از بروز بسیاری از بیماری های روانی و روان تنی جلوگیری کرد؟ تاثیر مغالطه های بیشمار منطقی بر روح و روان انسان هنوز بدرستی مورد مطالعه قرار نگرفته است. در این مقاله سعی شده ابعاد مختلف این تاثیرگذاری مورد بررسی قرارگیرد شاید مدخلی باشد برای تحقیقات بیشتر.

۲. تعارضات اگزیستانس و ریشه آنها

عشق، نفرت، یأس، ناامیدی، اضطراب، دلهره، افسردگی و ... حالت هایی هستند که هر انسانی در طول زندگی خود آن ها را تجربه می کند و وجود هر کدام از آن ها در زندگی فردی و اجتماعی طبیعی است. اما زمانی آزاردهنده می شوند که از حد طبیعی و نرمال خود خارج شوند. حالت هایی که زندگی را تحت تأثیر خود قرار داده و اجازه ارتباط صحیح با افراد و شرایط مختلف را نمی دهد. بسیاری از انسانها تا آخر عمر با آن ها دست و پنجه نرم می کنند و هیچگاه لذت داشتن زندگی آرام و روحیه پر نشاط را تجربه نمی کنند و البته عده ای هم با مراجعه به روان درمانگر و روان پزشک برای درمان خود تلاش می کنند. روان شناسان نیز با تشکیل جلسات مشاوره ابتدا سعی در شناسایی علل نهفته حالات آزار دهنده بیمار خود دارند و سپس درصدد کنترل عوامل روانی تأثیرگذار برمی آیند.

در سال های اخیر نارضایتی روان پزشکان از تلاش های متداول موجود برای دستیابی به درک علمی در روان پزشکی همراه با تحلیل هستی هایدگر براین مبنا که نمی توان بشر را بر اساس یک نظریه شناخت، منجر به شکل گیری تحلیل اگزیستانسیال شد. [۴]

روان درمانی اگزیستانسیال بر تعارض های اساسی متفاوتی تأکید دارد. تعارض با مسلمات هستی همان دلوپسی های غایی هستند که بخش گریز ناپذیری از هستی انسان در جهان آفرینش اند. [۱]

که عبارتند از مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی که نقش بسیار مهمی در هر یک از سطوح ساختار روانی فرد را به عهده دارند [۱] در این نوع روان درمانی ساختار اساسی پویه شناسی از سائق ← اضطراب ← سازوکار دفاعی به دلوپسی غایی ← اضطراب ← سازوکار دفاعی تغییر یافته است.

در واقع زمانی که فرد در موقعیت اضطراب قرار می گیرد، همه عملکردهای آگاه و ناخودآگاه برای مقابله با اضطراب آماده می شود که این سازوکار دفاعی خود عامل به وجود آورنده ناهنجاری های روانی است و رشد و تجربه را محدود می کند. [۱] البته رولومی بین اضطراب هستی شناسانه با اضطراب روان نژندانه تفاوت قائل است و دومی را حاصل نادیده گرفتن اولی می داند. [۴]

ریشه اضطراب‌ها در این نوع درمانگری پرسش‌هایی است که برای هر فردی پیش می‌آید و مربوط به موقعیت بشر در جهان است و متفکرترین‌ها در طول تاریخ به آن پرداخته‌اند و به علاوه خود درمانگر با بیمار خود در آن سهیم است. همه انسان‌ها با آن مواجهند ولی عده‌ای قادر به کنار آمدن با آن‌ها نیستند. چرا که مواجهه با این سؤالات و مسلمات هستی دردناک است و وظیفه درمانگر عبارت است از آشنا کردن فرد با آنچه می‌دانسته و توجه به موقعیت وجودی‌اش. [۱]

در این نوع روان درمانی مرگ بعنوان واضح ترین و قابل درک ترین تعارض ها سرچشمه اصلی و آغازین اضطراب شناخته می‌شود چرا که اصلی تنشی است میان آگاهی از اجتناب ناپذیری آن و ادامه حیات و مدام زیر پوسته زندگی در جنبش است و بر تجربه و رفتار آدمی تأثیر فراوان دارد و از آنجا که در بسیاری از اختلالات روانی حضور دارد بعنوان ساختاری فراتشخیصی بکار می‌رود. [۱۶]

اما در واقع مکانیزم این تأثیر چیست؟ چرا باید مفهوم مرگ تا این حد تأثیرگذار و دردناک باشد؟ و بیماری که می‌تواند از هراس آن رهایی یابد تحت تأثیر کدام عامل قرار گرفته است؟

چرا مرگ سرچشمه اصلی و آغازین اضطراب محسوب می‌شود؟

انسان‌ها از کودکی به گونه ای ناملموس با این دو قضیه مواجهند:

$\left\{ \begin{array}{l} \text{من جاودانه‌ام (میل و گرایش)} \\ \text{من جاودانه نیستم (واقعیت)} \end{array} \right.$	\leftarrow تناقض	اضطراب
---	--------------------	--------

بدیهی‌ترین اصل حاکم بر ذهن که زیر بنای فهم و درک بشری تلقی می‌شود اصل تناقض است [۶] و آن جایی که رخ می‌دهد بشر قادر به کنار آمدن با آن نیست، آن هم در اساسی‌ترین و دردناک‌ترین موقعیت انسان.

اگر گرایش انسان به جاودانگی و خودآگاهی نسبت به آن را حذف کنیم، آگاهی از مرگ تا این حد آزاردهنده و مهم نخواهد بود در واقع تقابل این دو قضیه در ذهن و ناتوانی انسان از پذیرش هر دو منشاء اضطراب می‌گردد.

درمتون دینی وجود این گرایش دلیلی بر جاودانه بودن انسان تلقی شده است. [۱۴] در این متون از مرگ بعنوان پل و عاملی برای انتقال به جهان دیگر یاد می‌شود بنابراین برای معتقدان به آنها این تناقض به این شکل تیز و برنده شکل نمی‌گیرد و اگر حیات انسان را دارای جنبه دنیوی و اخروی بدانیم اصلاً تناقضی در کار نخواهد بود اما به هر حال تا رسیدن به مرحله پذیرش قلبی آن مومنین هم با این تناقض مواجهند. [۱۲، ۱۳]

ترس و اضطرابی که رولومی غیرقابل فهم و منشاء آن را نامعلوم می‌داند [۱] ریشه در یک تناقض دارد ماندن یا نماندن، بقا یا فنا، کدام یک؟

انسان‌ها برای خنثی‌سازی و مقابله با اضطراب ناشی از این تناقض راه کارهای مختلفی را به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه در پیش می‌گیرند اولین واکنش، واکنش انکار است که ترس را به پستوهای روان انسان می‌فرستد و رفتارهای روان نژندانه

متفاوتی را باعث می شود که وقتی روان درمانگر درصدد یافتن علت این رفتارها باشد دالان های تو در تو و پیچیده ای را بیابد و طی کند. [۲]

واکنش هایی از قبیل آرزوی تا ابد دوست داشته شدن، در یادها ماندن، آرزوی انجاماد زمان و باور به آسیب ناپذیری شخصی یا بیماری هایی مثل وسواس و ترس از اختگی و ... که تلاش برای فرو نشاندن اضطراب مرگ محسوب می شوند و در راستای کم رنگ کردن این تناقض است و چیره شدن بر این واقعیت که مرگ زندگی را محدود و نابود می کند. [۳]

در واقع زمان و آینده برای انسان فوق العاده ارزشمند است. هر انسانی ممکن است در برهه های مختلف زندگی خود دچار مشکل یا مشکلاتی باشد. آنچه او را تسکین می دهد و شرایط را برای او قابل تحمل و هموار می سازد تصور آینده است. دقیقاً همان جایی که مرگ بر آن انگشت گذاشته و معلوم نیست که بگذارد این زمانی که در نظر ما ایده آل و شیرین است تحقق پیدا کند. بنابراین انسان در چرخه میل به جاودانگی واقعیت سختی های زندگی، مرگ و آرزوی بهروزی و بهبود رفتار شده است و البته میل به جاودانگی مثل چتری بر سر همه دارایی ها، بستگان، شغل و ... هر چه آنچه متعلق ما محسوب می شود سایه می اندازد و تصور از دست دادن هر کدام رنج بزرگی را به انسان تحمیل می کند به گونه ای که فقدان هر کدام به معنای فقدان بخشی از زندگی و برداشتن قدمی به سوی مرگ محسوب می شود. [۱]

۳. منطق درمانی

در طی سالیانی که با دانش آموزان ارتباط داشته ام شاهد جولان اضطراب در آنها بوده ام تأثیرگذاری کلاس های مشاوره خوب اما موقتی بود و با گذشت زمان تأثیر خود را از دست می داد. با بررسی که انجام دادم و با توجه به رشته تحصیلی و تدریس درس منطق احساس کردم مغالطه هایی که در ذهن افراد شکل می گیرد در ایجاد و گسترش مشکلات روحی و روانی بسیار اثرگذار است.

مثلاً دانش آموزی که در دوران اولیه تحصیل دچار ضعف بوده یا در برخی دروس توانایی لازم را نداشته یا حتی در یک الی دو درس از امتحانات خود نتیجه مورد نظر را بدست نیاورده آن را به سایر موارد تعمیم می دهد و فکر می کند قطعاً در آینده هم همچنان دارای ضعف خواهد بود. حادثه ای ناگوار در برهه ای از زندگی یک شخص با تمثیل یا تعمیم (انواع استدلال) به مقاطع بعدی زندگی انتقال پیدا می کند و خط سیر معیوبی را رقم می زند. [۱۰،۹،۶]

برخورد تحقیر آمیز والدین یا معلمین با جمله حتماً من موجود بی مصرف، اضافی، دست و پاگیر و ... هستم تبیین می شود. شکست در انجام کاری بار روانی من بی عرضه هستم را بر فرد تحمیل می کند و کم کم اجازه هر تجربه جدیدی را از او می گیرد.

استدلال (من آدم بی عرضه ای هستم هر آدم بی عرضه ای محکوم به شکست است پس من هم محکوم به شکست هستم) مثل تابلویی بر دیوار ذهن کوبیده می شود که به هر طرف که می چرخد آن را می بیند. در حالی فعالیت به شکست انجامیده می تواند یک تجربه تلقی شود حال اگر این استدلال را جایگزین استدلال قبلی کنیم: [۱۵]

(من در حال تجربه هستم هر انسان در حال تجربه ای موفق خواهد بود. پس من موفق می شوم)

یا (من در حال تجربه هستم هر انسان در حال تجربه ای شکست هم می خورد. پس من هم شکست می خورم).

حالات روحی فرد در واکنش به آنها کاملا متفاوت خواهد بود..

وقتی متوجه می شود افکار شکل گرفته در ذهن او خطای فکری یا مغالطه هستند، بسیار شادمان می شود، مثل پروانه ای که پیله را می شکافد یا کسی که بیماری را پشت سر می گذارد وارد جهان تازه ای می شود و وقتی این استدلال در ذهن او شکل می گیرد که :

" من یک انسان هستم و هر انسانی یک موجود منحصر به فرد است. پس من موجودی منحصر به فرد هستم"، تکاپوی تازه ای را شروع می کند. متأسفانه اکثر استدلال ها غلط هستند و تأثیر بسزایی در روح و روان و زندگی افراد دارند.

دانش آموزانی که مدام کلمه نمی توانم را به کار می برند استعداد زیادی برای ابتلا به این ناهنجاری ها دارند و باید از همان ابتدا با منفی جلوه دادن کاربرد این عبارت و تشویق او به سمت پذیرش مسئولیت از گرفتار شدن او در دام مشکلات بعدی جلوگیری کرد.

اگر ضعیف و ترسو باشم، کلمه نمی توانم را به کار می برم. من نمی توانم را به کار نمی برم. پس ضعیف و ترسو نیستم.

شناسایی مغالطه هایی که در ذهنمان درباره خود یا دیگران داریم و نیز شناسایی مغالطه هایی که باعث رفتارهای نامناسب دیگران با ماست و رهایی از حس ناتوانی و عجز در این که دلیلی برای اینکه ادامه زندگی مانند گذشته سخت و ناخوشایند باشد وجود ندارد و به طور کلی شناسایی و کنترل افکاری که بر شخصیت و زندگی ما اثرگذار هستند درکی از هستی به ما می بخشد که می توانیم مسئولانه و پر نشاط به حیات خود ادامه دهیم. بهبود رابطه با دیگران سهم بزرگی در کیفیت زندگی افراد دارد که از راه درک طرف مقابل و تغییر دیدگاه فرد حاصل می شود معمولا وقتی افراد با برخوردهای تند مواجه میشوند در خود احساس حقارت و ضعف پیدا می کنند و بلافاصله این قضیه در ذهنشان نقش می بندد که حتما من نالایق و ناتوان و... هستم. به این تبیین ها توجه کنید :

خواسته من { کتاب دوچرخه گوسی و...} را برآورده نکرد جواب سلام یا جواب پیام من را نداد حتما من را دوست ندارد یا برایش اهمیتی ندارد. در حالی که این یک تبیین اشتباه است و ممکن است دلیل آن نبودن توان مالی نبودن فرصت یا علل دیگر باشد نه ضعف و مشکل من.

بچه هایی که سخنان مشاور را می شنوند اما نمی دانند چگونه آن را در وجود خود نهادینه کنند می خواهند آن ها را به خود بقبولانند اما نمی توانند از طریق حذف مغالطات بهره بیشتری از کلاس های مشاوره می برند از طرف دیگر انجام تست ها و تهیه پرسش نامه های دقیق برای تعیین استعدادهای افراد باعث می شود در زمینه هایی که توانمندی و استعداد ندارند انتظار موفقیت های چشمگیر نداشته باشند و در صورت شکست احساس ناکامی و ناتوانی پیدا نکنند احساسی که متأسفانه خیلی سریع به همه جنبه های زندگی سرایت پیدا می کند. [۱۵]

حلقه مفقوده در تلاش های روان درمانگران همین اصول و قواعدی است که بر ذهن انسان حاکم است. اگر آن ها را بکار بگیرند موفقیتی دو چندان خواهند داشت.

ما چه عامل اضطراب را سائق ها بدانیم چه دلواپسی غایی در هر حال در ذهن انسان استدلالی شکل گرفته که بر ذهن او حاکم می شود و تمام زوایا و جوانب روحی و جسمی او را تحت تأثیر قرار می دهد.

مغالطه هایی که در ذهن فرد شکل می گیرند و زندگی او را مختل می کنند را می توان مانند ویروس هایی در نظر گرفت که فرد یا افرادی را از کار می اندازند. اگر قبل از آنکه انسان در چنبره استدلال های غلط گرفتار شود با آنها آشنا شود و با توجه به این که استدلال از دوران کودکی شکل می گیرد لازم است برنامه ریزان آموزشی با توجه به رده های سنی مختلف و با بهره گیری از قالب های مختلف هنری به آموزش این مهم برای کودکان اقدام کنند.

۴. رویکرد اگزستانسیالیستی آموزش قبل از درمان

به نظر می رسد به جای اینکه در کنار این چرخه معیوب، چرخه ای که انسان را با خود و دیگران درگیر می کند و لذت زندگی را از او می گیرد، بنشینیم و نظاره گر آن باشیم، می توانیم از کودکی سیستم فکری او را بگونه ای چیدمان کنیم که به جای مقابله با تفکر مرگ با استفاده از حس آسیب ناپذیری خود و توسل به نجات دهنده غایی [۱] و تبدیل آن به اضطراب روان نژدانه به توانمندی های واقعی خود روی آورد و یاد بگیرد که از زمان حال برای زندگی بهره ببرد و زندگی کردن را به آینده موکول نکند چرا که اضطراب مرگ با میزان رضایت از زندگی نسبت معکوس دارد، هر چه رضایت زندگی کمتر، اضطراب مرگ بیشتر است. [۱] زمان مهم برای موجود انسانی آینده است. [۴]

چرا که به هر حال مقصود انسان از زندگی جاودانه زندگی به همراه رنج و ناکامی نیست. همانطور که هایدگر اعتقاد دارد اگر آدمی سرنوشت خود را " بودن برای مرگ " با روشن ضمیری بپذیرد از هستی اصیل با تصمیم و دلیرانه برخوردار خواهد بود و در غیر این صورت با انواع سرگرمی ها و مشغولیات سعی در پنهان داشتن آن می کند. [۱۱]

و همین امر باعث پیدایش رفتارهای روان نژدانه در فرد می گردد که نیازمند درمان است.

اما از آن جا که هدف درمان در خیلی از موارد نامشخص است، خاتمه آن نیز مشخص نیست. در طول تاریخ درمان گری، بیماری ها به درمان ها شکل داده اند. [۱]

دوره های درمانی سال ها بی هدف ادامه می یابند اما اگر انسان ها در دوران کودکی آموزش هایی را دریافت کنند که بتوانند با احساسات و تعارضات درونی شان کنار بیایند و آن ها را تحت کنترل خود قرار دهند می توان گفت از ایجاد بسیاری از بیماری ها جسمی، روانی و روان تنی پیشگیری به عمل آمده است و درمان جایگاه واقعی خود را یافته است.

اگر " بشر موجودی است که می تواند به هستی اش آگاه باشد در نتیجه نسبت به آن مسئول " [۴] و این آگاهی از باشندگی از اساس در مرتبه ای روی می دهد که خویشتن خویش در آن دریافت می شود و ارتباطی با پذیرش از سوی دیگران ندارد. [۴] به گفته باس اگر " باشندگی را فراموش کنیم " یعنی اگر نتوانیم کاری کنیم که همه موجودیتمان به بار بنشیند اصیل نباشیم دیگر باشندگی مان را از دست داده ایم و به همان میزان ناکام و ورشکسته ایم. [۴]

به راستی ارزشمندترین سنین یک انسان می‌تواند به آموختن خود و و دنیای خود اختصاص پیدا کند تا یک عمر از زندگی لذت ببرد. گویی لذت بردن از زندگی سهم کمتر کسی در دنیاست و تحصیل، شهرت، ثروت و... تاثیر چندانی در آن ندارند. اگر بتوان زجری که انسان‌ها از تنهایی، از ناتوانی، از مرگ و نابودی متحمل می‌شوند را به تصویر کشید شاید قسمت بزرگی از تصویر جهان سیاه و تاریک شود.

آشنا کردن فرد با این که خودش مسئول همه احساسات و خواسته‌ها و پیامدهای آن‌هاست اراده و انگیزه او را برای زندگی بر می‌انگیزد. در حالی که آنچه غالباً به او القاء می‌شود حس انفعال است. نپذیرفتن مسئولیت انکار و احساسات خود و انداختن آن به گردن دیگران وقتی از طرف همه افراد صورت گیرد جامعه‌ای بیمار بار خواهد آورد، جامعه‌ای پر از اضطراب، احساس گناه، رفتارهای پر خطر، خود نکوهش‌گری عاری از اعتماد به نفس. [۱]

معلم باید بتواند فرد را با دنیای خودش آشنا کند " دنیا عبارت است از ساختار روابط معنی داری که فرد در آن می‌زید و در طراحی اش مشارکت می‌کند پس دنیا شامل گذشته من است که هستی مرا مشروط کرده و انواع تاثیرات جبری را بر من گذاشته است ولی وقتی با این رویدادها برقرار می‌کنم از آنها آگاه می‌شوم و با خود حملشان می‌کنم و در هر لحظه ی این ارتباط در قالب جدید می‌ریزمشان به آنها شکل می‌دهم و دوباره می‌سازمشان زیرا آگاه بودن از دنیای خود هم زمان به معنای طراحی اش نیز هست. "[۴] دنیا قالبی پویاست که من تا جایی که مالک خودآگاهی ام باشم در فرایند شکل دادن و طراحی آن هستم. [۴]

با آگاهی از دنیا و پذیرش مسئولیت زندگی خود و تفاوت افراد با یکدیگر برای جلوگیری از مقایسه، فرآیند تغییر مثبت در انسان آغاز می‌شود اگر کودک با این اعتقاد که دیگران مسئول شکل و زندگی او هستند رشد کند (و البته افراد در فرار از مسئولیت ذکاوت خاصی دارند) از داشتن آرامش روانی محروم خواهد بود. چنانکه بیماری‌های روان‌تنی و پارانوئید شخصیت‌های هیستریونیک (افرادی که خود را قربانی بی‌گناه وقایع ناخواسته می‌بینند) آشکارا ریشه در پرهیز از پذیرش مسئولیت دارند. [۱]

هر فرد با استعدادهای خاص خودش زیست منحصر به فردی دارد که اگر ناشناخته بماند یا به هر دلیلی از آن جدا شود در خود احساس گناه می‌کند و با مقایسه خود واقعی (خودش با استعدادهای خاص) و خود کنونی در سطح ناخودآگاه و حس ناهمخوانی بین آن دو، دچار سیلابی از خود خوارنگری می‌شود که تمام عمر باید با آن مقابله کند. [۸]

می‌توان قبل از ایجاد حس گناه و گذراندن روزهای تلخ دور افتادگی از خود به شناخت خود اقدام کرد و تأثیر اراده آزاد را در آفرینش جهانی دلخواه برای انسان مشاهده کرد.

عدم مسئولیت نسبت به خود و پنهان ماندن توانمندی‌های فرد و قرار گرفتن در موضع انفعالی نسبت به اطراف و اطرافیان ابتدا شکاف عمیقی بین فرد و خود واقعی‌اش ایجاد می‌کند «من» که باید روشن‌ترین و ملموس‌ترین واژه برای هر فردی باشد مرجع

ضمیر واحدی نمی یابد و این منشاء بحران های روحی و در کشاکش دهر چنان دالان های تو در تویی از مشکلات ریز و درشت برای فرد می سازد که برای شناسایی و راه یافتن به آن ها راه بس درازی را باید طی کرد.

به نظر می رسد جلوگیری از ایجاد شکاف عمیق در روح فرد و پیدایش حس آزار دهنده تنهایی یا حداقل جلوگیری از عمیق شدن این شکاف در سال های تحصیل آسان تر و بهینه تر از اقدام به روان درمانی افرادی باشد که با مشکلات فراوانی دست و پنجه نرم کرده اند. از طرف دیگر دسترسی به افراد تحت آموزش رسمی آسان تر از دسترسی به بیمارانی است که در سطح جامعه پخش شده اند. و چه بسا از آنجا که حس پوچی را به مدت زیاد تاب نیاورده اند استعداد های فروخته شان به ناخوشی، نومیدی و در نهایت فعالیت های ویرانگر تبدیل شده اند. [۵]

۵. بکارگیری آزمایش ذهنی

از نظر ارنست ماخ فرضیه ای که مقدمه آن یک شناخت غریزی محض است یا حجیت بیشتری نسبت به مشاهده مستقیم دارد یا به اندازه شناخت آگاهانه در معرض خطاست [۷] آزمایش ذهن این امکان را به ما می دهد که نتیجه آزمایش های قبلی را بدون محاسبات دقیق به موقعیت های جدید منتقل کنیم. اگر آنچه بدست آمده ویژگی ذاتی یک پدیده باشد با یک استدلال استقرایی تعمیم می یابد. صورت عمومی نتیجه گیری براین اصل استوار است: اگر هر فردی از نوع الف واجد خاصیت ذاتی ب باشد پس همه الف ها واجد ب هستند. [۷]

از نظر نورتون آزمایش های ذهنی صرفاً نوعی استدلال هستند؛ آنها نتایج فرعی مقدماتی هستند که در اصل عناصری هرچند بدیع و مفید اما نامربوط را در اختیار شخص آزمایش کننده قرار می دهند و در واقع راهی جدید و رازآمیز در شناخت ما از جهان مادی فراهم می کنند. [۷]

این آزمایش ها می توانند مخرب یا سازنده باشند:

آزمایش های ذهنی مخرب در واقع یک برهان خلف ظریف بوده و می توانند با برجسته کردن کاستی های چارچوب کلی یک نظریه آن را نابود یا با مشکلات عدیده ای مواجه کنند. نوعی آزمایش های ذهنی سازنده این امکان را فراهم می سازند که نتایج نظریه ای را باورکردنی تر سازیم و موانعی که بر سر راه پذیرش نظریه با آن مواجه بودیم را از سر راه خود برداریم. [۷]

حال اگر فرایند تفکر را واقعیتی در جهان بدانیم نقش آزمایش های ذهن را در شناخت آن بسیار مؤثر و پررنگ می یابیم.

عشق ها و نفرت های شدید در زندگی فرد می تواند حاصل آزمایش های مخرب یا سازنده ذهن باشد در حالی که در بررسی علل و عوامل آن نقش مؤثری برای آن قایل نیستیم. گام های بلندی را در مرحله آموزش و درمان با توجه به آنها می توان برداشت.

نتیجه گیری

پیشگیری از بیماری ها بر درمان آنها تقدم دارد. این قاعده در مورد بیماری های روانی هم صادق است و بخاطر تاثیر مشکلات روحی بر جسم و ایجاد طیف وسیعی از مشکلات فردی و اجتماعی از اهمیت فراوانی برخوردار است. سابقه کار با دانش آموزان این ایده را در ذهن من ایجاد کرده است که آموزش قواعد حاکم بر ذهن و رویارویی انسان با تعارضات درونی قبل از واکنش های روان نژدانه به آنها می تواند اثر پیشگیرانه ای در ایجاد ناراحتی های انسان داشته باشد و حیاتی طیه و رضایت بخش برای او به ارمغان آورد.

قسمت عمده آموزش کودکان و نوجوانان باید در اختیار روان شناسان و منطق دان ها باشد تا با شناسایی حالات روحی هر رده سنی با چالش گزاره ها و استدلال های صحیح افق روشنی از حیات در دیدگان آنها ایجاد کنند. هنرمندان نقش بسیار پررنگی در این مهم میتوانند داشته باشند و با ایجاد آثاری با اهداف مشخص به تربیت نسلی سالم کمک کنند. نسلی که تصویر درستی از خود، دنیا و موقعیت خود، عشق و ارتباط با دیگران داشته باشد و نقشش را به عنوان موجود انسانی بخوبی ایفا نماید.

منابع :

۱. یالوم، اروین د، روان درمانی اگزستانسیال، ترجمه سپیده حبیب، تهران نشر نی ۱۳۹۰
۲. یالوم، اروین د، هنر درمان، ترجمه سپیده حبیب، تهران نشر قطره ۱۳۸۹
۳. یالوم، اروین د، مامان و معنی زندگی، ترجمه سپیده حبیب، تهران نشر قطره ۱۳۹۲
۴. می، رولو، هستی، ترجمه سپیده حبیب تهران نشر نی ۱۳۹۸
۵. می، رولو، عشق و اراده، ترجمه سپیده حبیب، تهران نشر دانژه ۱۳۹۸
۶. خوانساری، محمد، منطق صوری، تهران دیدار ۱۳۹۱
۷. براون، جیمز رابرت، آزمایشگاه ذهن، ترجمه زرین مناجاتی، محمد ایزدی و... تهران هرمس ۱۳۹۵
۸. پاکین، ریچارد و استرول، آروم، کلیات فلسفه، ترجمه دکتر سید جلال الدین مجتبی، تهران انتشارات حکمت ۱۳۶۸
۹. مظفر، محمدرضا، منطق، ترجمه منوچهر صانعی دره بیدی، انتشارات حکمت ۱۳۶۸ رو
۱۰. خندان، علی اصغر، مغالطات، موسسه بوستان کتاب ۱۳۸۹
۱۱. روزه ورنو، ژان وال، نگاهی به پدیدار شناسی و فلسفه های هست بودن، ترجمه یحیی مهدوی، تهران خوارزمی ۱۳۷۲
۱۲. مطهری، مرتضی، معاد،
۱۳. مطهری، مرتضی، زندگی جاوید و حیات اخروی
۱۴. صحیفه امام جلد ۲۱
۱۵. مقاله منطق و خودشناسی، مژگان صفرزاده، مجله رشد معلم، بهمن ۹۸

16. Moreton, Sam G., et al. "Embedding existential psychology within psychedelic science: reduced death anxiety as a mediator of the therapeutic effects of psychedelics." *Psychopharmacology* 237.1 (2020): 21-32.