

انسان در جستجوی معنا

با پیشگفتاری جدید به نوشته هارولد اس. کوشنر
بیش از ۱۲ میلیون جاپ در سراسر جهان

نویسنده: ویکتور فرانکل
مترجم: سوفیا جهان

انسان در جستجوی معنا

نویسنده: ویکتور فرانکل

مترجم: سوفیا جهان

صفحه آرا: هدیه نوری

چاپ: اول ۱۴۰۰

لیتوگرافی: بارنگ

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۷-۰۹-۷

آدرس مرکز پخش: تهران - خ انقلاب - خ ۱۲

فروردین - کوچه مینا - پ ۱۲ - واحد ۱

تلفن: ۶۶۱۷۵۸۴۵-۶۶۹۵۷۴۱۶

۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۲



انتشارات ویرجیدی

فهرست

۷.....	پیشگفتار
۱۲.....	مقدمه چاپ ۱۹۹۲
۱۷.....	بخش اول: اردوگاه کار اجباری
۱۱۳.....	بخش دوم: لوگو تراپی (معنادرمانی) به طور خلاصه
۱۱۵.....	معناجویی
۱۱۶.....	ناامیدی وجودی
۱۱۷.....	روان رنجوری نتوژنیک
۱۱۹.....	پویایی جدید
۱۲۳.....	معنای زندگی
۱۲۴.....	جوهر وجود
۱۲۷.....	معنای عشق
۱۲۷.....	معنای رنج
۱۳۱.....	مشکلات فوق بالینی
۱۳۱.....	لوگودراما
۱۳۳.....	معنای عالی
۱۳۵.....	زودگذری زندگی
۱۳۷.....	لوگو تراپی به عنوان یک روش فنی
۱۴۳.....	اختلالات روانی جمعی و اشتراکی
۱۴۴.....	انتقاد از جبرگرایی مطلق
۱۴۶.....	ایمان و عقیده روانپزشکی

- ۱۴۷..... روانپزشکی انسان شده
- ۱۴۹..... پی نوشت ۱۹۸۴
- ۱۴۹..... وضعیت خوش بینی غم انگیز
- ۱۶۷..... پس نگاشت

پیشگفتار

کتاب انسان در جستجوی معنا اثر ویکتور فرانکل یکی از کتابهای عالی و خوب در دوره ما است. اساساً اگر یک کتاب دارای یک بخش کوتاه باشد و آن ایده‌ای قدرتمند برای تغییر زندگی یک شخص داشته باشد، او صرفاً آن را بارها و بارها می‌خواند و جایی برای آن در قفسه‌های کتابخانه خود پیدا می‌کند. این کتاب چندین بخش نوشته از این نوع دارد.

اول از همه این کتاب، کتابی در مورد ادامه حیات است. فرانکل، مانند تعداد زیادی از یهودیان آلمانی و اروپای شرقی که خود را در دهه ۱۹۳۰ در امنیت می‌دیدند، در شبکه نازی در اردوگاه‌های کار اجباری و کشتارگاه زندانیان قرار گرفت. به طور شگفت‌انگیزی جان سالم به در برد، با عبارتی در انجیل «تکه چوبی که از آتش گرفته شده است.» اما روایت او در این کتاب کمتر درباره سختیها و مشقتها و آن چیزهایی است که او از آن رنج برده و تباه شده است، بیشتر در مورد منابع قدرتی است که باعث شده او زنده بماند. فرانکل چندین بار در طول کتاب، به نشانه تأیید، سخنان نیچه را بیان می‌کند: «کسی که چرایی برای زندگی کردن دارد می‌تواند تقریباً هر چگونه‌ای را تحمل کند.» او بسیار اندوهناک از زندانیانی که جان خود را از دست داده بودند، تعریف می‌کند، که همه امید به آینده را از دست داده بودند و بی‌گمان اولین کسانی بودند که جان خود را از دست دادند. آنها از کمبود غذا یا دارو نمردند بلکه نداشتن امید جان آنها را گرفت، انگیزه و چیزی نداشتند تا برای آن زندگی کنند. اما برعکس فرانکل خود را سرزنده و پر انرژی نگه داشت و با فکر کردن در مورد همسرش و امیدواری و کامیابی در دیدن دوباره او، و با خواب دیدن یک لحظه کوتاه از سخنرانی‌هایش بعد از جنگ در مورد درس‌های روانشناختی که باید از تجربه بازداشتگاه آوشویتس یاد گرفته باشد، امید را در خود زنده کرد. صراحتاً بسیاری از زندانیانی که

ناامیدانه و از سر ناچاری می‌خواستند زندگی کنند، جان خود را از دست دادند، برخی از آنها به دلیل بیماری که داشتند و برخی در کوره‌های آدم سوزی مردند. اما موضوع و مسئله مورد توجه فرانکل کمتر در مورد این پرسش است که چرا بیشتر افراد جان خود را از دست دادند، بلکه بیشتر، مسئله توجه مربوط به این سؤال است که چرا اصلاً کسی زنده مانده است. از آنجایی که این موضوع بسیار طاقت فرسا و هراس آور بود، تجربه او در بازداشتگاه آوشویتس، یکی از ایده‌های اصلی و مهمش در گذشته را تقویت کرد: همانطور که فروید اعتقاد داشت، در درجه اول زندگی تلاش برای رسیدن به قدرت و لذت نیست، بلکه همانطور که آلفرد آدلر توصیه کرده است، تلاش برای رسیدن به معنا و مفهوم است. بزرگترین و اصلی‌ترین وظیفه هر شخص پیدا کردن معنا و مفهوم در زندگی خود است.

فرانکل سه منبع ممکن و احتمالی را برای رسیدن به معنا یافت: در کار (انجام کاری مهم و معنی دار)، در عشق (توجه و مهربانی به یک شخص دیگر) و در تصمیم، شجاعت در زمان‌های سختی رنج بردن به خودی خود بی‌معنا است؛ ما معنای رنج‌ها و سختیهای خود را با روشنی که به آن پاسخ داده و عکس‌العملی که نشان می‌دهیم، توصیف می‌کنیم. فرانکل در جایی و در یک دوره می‌نویسد که یک فرد «ممکن است شجاع، با عزت و سرافراز و فداکار و متواضع باشد، یا در جنگی شدید برای حفاظت از خود ممکن است کرامت و شرافت انسانی خود را فراموش کند و صرفاً به یک حیوان تبدیل شود.» وی اذعان می‌کند که فقط تعدادی از زندانیان نازی‌ها قادر به انجام این کاری که بیان شد، بودند، «اما حتی یک چنین نمونه‌ای نیز کافی است تا اثبات کنیم قدرت درونی انسان احتمالاً بر سرنوشت ظاهری و بیرونی او مسلط می‌شود.»

در نهایت، ماندگارترین و پایدارترین نگرش فرانکل، موردی است که من اغلب در زندگی خودم و در موقعیت‌های مشاوره بی‌شماری درخواست کرده‌ام:

نیروهای فراتر از کنترل شما می‌توانند همه چیز شما را تصاحب کنند و از بین ببرند به جز یک چیز که آن، آزادی شما در انتخاب چگونگی و نحوه پاسخگویی به اوضاع است. نمی‌توانید آنچه در زندگی برای شما اتفاق می‌افتد را کنترل کنید، اما همیشه می‌توانید آنچه را که احساس می‌کنید، مدیریت کرده و انجام دهید، آنچه در مورد شما اتفاق می‌افتد.

صحنه‌ای در نمایشنامه حادثه در ویشی اثر آرتور میلر وجود دارد که در آن مردی حرفه‌ای از طبقه متوسط رو به بالای جامعه، نزد یک مقام نازی می‌رود که شهر را اشغال کرده است و مدارک معتبر و هویتی خود را نشان می‌دهد: مدرک دانشگاهی او، نامه هایش از شهروندان برجسته و خوشنام و غیره. این مقام نازی از او می‌پرسد، «این کل چیزی است که تو داری؟» آن مرد به نشانه تأیید سرش را تکان می‌دهد. مقام نازی همه مدارک را درون سطل زباله پرت می‌کند و به او می‌گوید: «خب، الان دیگه هیچ چی نداری». مردی که عزت نفس او همیشه به احترام و رابطه دیگران بستگی داشت، از نظر عاطفی و احساسی نابود شد. فرانکل ادعا می‌کند که ما تا زمانی که آزادی انتخاب در مورد نحوه پاسخ دهی خود به مسائل را حفظ کنیم، هرگز هیچ چیزی برای ما تعیین کننده نیست.

تجربه حضور در اجتماع، حقیقت نگرش فرانکل را به من نشان داده است. تاجران موفقی را می‌شناسم که پس از بازنشستگی، تمام شور و شوق زندگی خود را از دست داده‌اند. شغلشان به زندگی آنها معنی داده بود. اغلب این تنها چیزی بود که به زندگی آنها معنا داده بود و آنها بدون آن، هر روز خود را با نشستن در خانه صرف می‌کردند و افسرده بودند، «بدون انجام هیچ کاری». من افرادی را می‌شناسم که از پس چالش‌های سخت و دشوارترین گرفتاری‌ها و موقعیت‌ها برآمده‌اند، مادامی که معتقدند نکته و امتیاز قابل توجهی برای رنجهایشان وجود دارد.