

انسان در جستجوی معنا

دکتر ریک تور فرانکل

مترجم:

بهمن عربی



انتشارات معارف

سرشناسه	فرانکل، ویکتور امیل، ۱۹۰۵ - ۱۹۹۷، Frankl, Viktor E.
عنوان و نام پدیدآور	انسان در جستجوی معنا/ ویکتور فرانکل؛ مترجم بهمن عربی؛ ویراستاران محمد صادقی سیار، وحیده السادات ناصری قمصری.
مشخصات نشر	تهران: سفیر قلم، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۱۱۱ ص، ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	978-600-7435-83-0
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	Psycholog erlebt das Konzentrationslager. : عنوان اصلی.
موضوع	فرانکل، ویکتور امیل، ۱۹۰۵ - ۱۹۹۷،
موضوع	Frankl, Viktor E. (Viktor Emil) :
موضوع	قتل عام یهودیان، ۱۹۳۹ - ۱۹۴۵، م. — خاطرات
	Holocaust, Jewish (1939-1945) -- Personal narratives
	قتل عام یهودیان، ۱۹۳۹ - ۱۹۴۵، م. — جنبه‌های روان‌شناسی
	Holocaust, Jewish (1939-1945) -- Psychological aspects
	روان‌شناسان — اتریش — سرگشتنامه
	Psychologists -- Austria -- Biography
	معنادرمانی Logotherapy
شناسه افزوده	عربی، بهمن، ۱۳۴۸ - مترجم
رده بندی کنگر	DA۱۰
رده بندی دیویی	۹۴۰ / ۵۳۱۸۰۹۳
شماره کتابشناسی ملی	۹۸۹۱۸۱۵

انسان در جستجوی معنا

نویسنده:	دکتر ویکتور فرانکل
مترجم:	بهمن عربی
ویراستاران:	محمد صادقی وحیده السادات ناصری
ناشر:	سفیر قلم
صفحه آرا:	لیلا حائری
نوبت چاپ:	اول / ۱۴۰۳
قیمت:	۱۲۰/۰۰۰ تومان
شمارگان:	۱۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۵-۸۳-۰

مرکزپخش: میدان انقلاب، خیابان فخررازی، بن‌بست فاتحی‌داریان، پلاک ۵، طبقه دوم،

انتشارات سفیر قلم، تلفن: ۶۶۴۸۳۱۶۷ همراه: ۹۱۲۴۳۷۲۱۳۱

خرید اینترنتی: www.safireghalampub.com

فهرست

۵.....	پیشگفتار.....
۸.....	مقدمه‌ی چاپ سال ۱۹۸۴.....
۱۰.....	مقدمه‌ی مترجم:.....
۱۱.....	بخش اول: تجارب من در اردوگاه کار اجباری.....
۷۵.....	بخش دوم: خلاصه‌ای به معنادرمانی.....
۷۶.....	معناطلبی.....
۷۷.....	اصالت وجودی.....
۷۸.....	روان‌رنجوری نئوژنیک با اندیشه زاد.....
۷۹.....	پویایی اندیشه.....
۸۱.....	خلأ وجودی.....
۸۲.....	معنای زندگی.....
۸۳.....	ماهیت وجود.....
۸۵.....	معنای عشق.....
۸۵.....	معنای رنج.....
۸۸.....	مشکلات فوق بالینی.....
۸۸.....	لوگودرام (معنا درمان).....
۸۹.....	معنای والا.....
۹۲.....	لوگوتراپی (معنا درمانی) به عنوان یک روش.....
۹۷.....	روان‌رنجوری اجتماعی.....
۹۷.....	نقد جبرگرایی مطلق.....
۹۹.....	عقیده روانپزشکی.....
۹۹.....	روانپزشکی انسانی‌شده.....
۱۰۰.....	پی نوشت ۱۹۸۴.....
۱۰۰.....	شرحی بر خوش‌بینی غم‌انگیز.....

گاهی اوقات دکتر فرانکل از بیمارانش که از عذاب روحی بزرگ و کوچک رنج می‌بردند، می‌پرسید «چرا خودکشی نمی‌کنید؟» از پاسخ آن‌ها اغلب می‌توانست راهکاری را برای روان‌درمانی‌اش بیابد. در یک زندگی، عشق و علاقه به فرزندان، در زندگی دیگر استعدادی که ارزش حفظ شدن را داشتند، هدف و چالش معنادرمانی، تنیدن این تاروپودهای سست زندگی را می‌آید به کار گرفته می‌شد، در زندگی دیگر شاید تنها خاطرات ماندگاری که ارزش حفظ شدن را داشتند، هدف و چالش معنادرمانی، تنیدن این تاروپودهای سست زندگی را می‌آید به کار گرفته می‌شد، در زندگی دیگر شاید تنها خاطرات

نسخه‌ی جدید «گزستان» به دست دکتر فرانکل است.

دکتر فرانکل در این کتاب، تجربیاتش را تشریح می‌کند که به کشف او از معنادرمانی می‌انجامد. او یک زندانی قدیمی اردوگاه‌های کار اجباری بود که از همه چیز محروم بود. پدر، مادر، برادر و همسرش در اردوگاه‌ها جان خود را از دست داده بودند یا راهی کوره‌های آدم‌سوزی شده بودند. بنابراین به جز خواهرش تمام اعضای خانواده‌ی او در این اردوگاه‌ها کشته شده بودند. او که همه چیز را از دست داده بود، از گرسنگی و سرما رنج می‌برد و دائماً در انتظار مرگ بود چگونه می‌توانست ارزش زندگی را درک کند؟ روان‌پزشکی که با چنین شرایط بحرانی مواجه بوده است، ارزش دارد تا به حرف‌های او گوش بسپاریم. اگر تنها یک نفر باشد که بتواند عاقلانه و با دل‌سوزی شرایط انسانی ما را درک کند آن شخص اوست. پیام دکتر فرانکل کاملاً صادقانه است. وجود تجربه‌های عمیق شخصی نمی‌تواند با نیرنگ و فریب‌کاری همراه باشد. گفته‌های او، ریشه در موقعیت کنونی او در مرکز پزشکی دانشگاه وین دارد و نیز از شهرت کلینیک‌های معنادرمانی او که امروزه در بسیاری از کشورها در حال ظهور است و از پلی‌کلینیک عصب‌شناسی معروفش در وین الگو می‌گیرد.

رویکرد نظریه‌ای و درمانی ویکتور فرانکل را نمی‌توان با کارهای زیگموند فروید، مقایسه کرد. هر دوی این پزشکان بیشتر به روان و درمان اختلالات روانی پرداخته‌اند. فروید ریشه‌ی اختلالات را در اضطراب و ناشی از عوامل متناقض و ناخودآگاه می‌داند. فرانکل اشکال متعددی از اختلالات روانی را بیان می‌کند و دلیل برخی از آن‌ها (اختلالات دارای ریشه‌ی عصبی) را در نیافتن معنا و حس مسئولیت‌پذیری در وجود فرد

مبتلا می‌داند. فروید بر ناکامی در زندگی جنسی و فرانکل بر ناکامی در «تمایل به معناتطلبی» تأکید می‌کند. امروزه در اروپا در اشکال مختلف، روی گردانی شدید از فروید و استقبال گسترده از تحلیل اگزیستانسیالیستی است که مکتب معنادرمانی نیز یکی از آن‌هاست مشهود است. این خصیصه‌ی آزادمنشی فرانکل است که فروید را رد نمی‌کند بلکه با گشاده‌رویی به همکاری با او می‌پردازد. همین‌طور افکارش در تضاد با سایر اشکال درمان وجودی نیست بلکه از ارتباط و نزدیکی با آن‌ها نیز استقبال می‌کند.

داستان حاضر، ماهرانه و گیرا و به‌طور جامع نوشته شده است. من در یک نشست دو بار آن را خوانده‌ام زیرا برایم بسیار جذاب بود. در میانه‌ی داستان، دکتر فرانکل فلسفه‌ی معنادرمانی‌اش را معرفی می‌کند. او ماهرانه در قالب داستانی پیوسته آن را به خواننده معرفی می‌کند، به‌طوری که خواننده پس از پایان کتاب، با داستانی ناخوشایند و دهشت‌بار از اردوگاه‌های کار اجباری روبرو نیست بلکه با نوشته‌ای عمیق و پرمحتوا روبرو شود.

خواننده با بخش مربوط به شرح حال نویسنده مطالب زیادی را می‌آموزد. انسان هر کاری را انجام می‌دهد تا اینکه به‌طور ناگهانی می‌فهمد «چیزی برای از دست دادن جز زندگی مضحک و فانی ندارد». توصیف فرانکل از جریان آمیخته‌ی هیجان و بی‌تفاوتی عالی است. در ابتدا، برای نجات از این مسئله، حس کنجکاوی عجیبی درباره‌ی سرنوشت به ذهن انسان خطور می‌کند، هرچند بلافاصله به دنبال راهی است تا از زندگی خود باوجود شانس کم محافظت کند. ترس، ترس، احساس حقارت، ترس و خشم شدید در عین بی‌عدالتی قابل تحمل می‌شوند؛ آن‌ها هم با وجود افرادی که دوستانشان دارند، مذهب، طنز ناخوشایند و حتی زیبایی‌های چشم‌نواز طبیعت مانند یک درخت یا غروب آفتاب برایش قابل تحمل می‌شوند.

اما این لحظه‌های آسایش سبب میل به زندگی نمی‌شوند بلکه به زندانی کمک می‌کنند تا به احساسی فراتر از رنجش بی‌معنای ظاهری دست یابد. اینجاست که ما با موضوع اصلی وجودگرایی مواجه می‌شویم: زندگی کردن یعنی رنج کشیدن و زنده ماندن یعنی پیدا کردن معنای درد و رنج. اگر واقعاً زندگی دارای هدف باشد، باید در رنج و مرگ نیز هدفی وجود داشته باشد. اما هیچ‌کس نمی‌تواند به شخص دیگری بگوید که این هدف چیست. هر شخص باید خودش آن را پیدا کند و مسئولیت پاسخش را بپذیرد. اگر موفق شود، علی‌رغم تمام تحقیرها به رشد ادامه خواهد داد. فرانکل عاشق این نقل قول از نیچه است. «کسی که چرایی زندگی را دریابد، تقریباً می‌تواند هر چیزی را تحمل کند».

در اردوگاه، همه‌ی شرایط دست به دست هم می‌دهند تا آرامش از زندانی گرفته شود. تمام اهداف آشنای زندگی از او سلب می‌شود و تنها چیزی که باقی می‌ماند

«حداقل آزادی‌ها» است. توانایی در «انتخاب رویکرد مناسب در مقابله با مجموعه‌ای از شرایط خاص» است. در داستان فرانکل از آزادی غایی، معنای روشنی ارائه شده است. آزادی‌ای که توسط فلاسفه‌ی قدیم و اگزیستانسیالیسم‌های جدید نیز به رسمیت شناخته شده است. زندانیان، افراد معمولی بودند اما تعداد اندکی از آنها انتخاب کرده بودند تا «شایسته‌ی رنج‌هایشان» باشند و ظرفیتی را نشان دهند تا بر سرنوشت ظاهری خود فاتح آیند.

البته نویسنده به عنوان روان‌درمانگر، می‌خواهد بداند که چگونه می‌توان به انسان‌ها کمک کرد تا به این ظرفیت خاص انسانی دست یابند. چگونه می‌توان به یک بیمار فهماند که او در قبال زندگی‌اش مسئولیت دارد؟ هرچند در شرایط سخت باشد. فرانکل گزارشی مؤثر از نشست با جمعی از هم‌سلولی‌هایش را ارائه می‌کند. دکتر فرانکل بنابر درخواست ناشر، شرحی بر اصول اولیه‌ی معنادرمانی و همچنین کتابنامه را به کتاب اضافه نموده است. عنوان بیشتر نسخه‌های منتشرشده تحت عنوان «مکتب روان‌درمانی سوم وین» بعد از مکتب رویکرد آدلر عمدتاً به زبان آلمانی بوده‌اند. بنابراین خواننده از ضمیمه‌ی دکتر فرانکل به ریت ورودش استقبال می‌کند.

برخلاف بسیاری از اگزیستانسیالیست‌های اروپایی، فرانکل نه بدبین است و نه ضد‌مذهب؛ بلکه برعکس، به عنوان ریسک‌دای که کاملاً شاهد درد و رنج و نیروهای شیطانی است، به شکلی حیرت‌انگیز تصریری امیدارکننده از ظرفیت انسانی برای به تسخیر درآوردن وضعیت نامطلوبش ارائه می‌دهد.

من از تعدل خواندن این کتاب کم‌حجم را ترغیب می‌کنم، زیرا این کتاب گوه‌ری در ادبیات روانی است که بر عمیق‌ترین مشکلات انسانی روش دارد. دارای ارزش ادبی و فلسفی است و در فضایی قانع‌کننده، مهم‌ترین جنبش روان‌شناسی در عصر ما را معرفی می‌کند.

این کتاب تاکنون هفتاد و سه بار تجدید چاپ شده است، علاوه بر این به نوزده زبان زنده‌ی دنیا ترجمه شده است و تقریباً دو و نیم میلیون از نسخه‌ی انگلیسی آن به فروش رفته است.

این «حقایقی محض هستند و اغلب می‌توانند دلیل مناسبی باشند برای اینکه وقتی خبرنگاران روزنامه‌ها، آمریکایی، به‌ویژه شبکه‌های تلویزیونی آمریکا که قبل از شروع مصاحبه با دکتر رانکل، سوالات خود را این گونه آغاز می‌کنند. «دکتر فرانکل، کتاب شما جزء پرفروش‌ترین کتاب‌هاست. شما چه احساسی به خاطر این موفقیت دارید؟» و واکنش من این است، به روش شدن کتاب خود را موفقیت و کمال استعداد و توانایی خویش نمی‌بینم بلکه آن را یک فلاکت و بدبختی می‌بینم. اگر صدها هزار نفر سراغ کتابی می‌روند که عنوان آن در باره معنای زندگی است، این یک فاجعه است.

البته عوامل دیگری نیز در موفقیت این کتاب سهیم بوده است و آن، بخش نظری «خلاصه‌ای بر معنادرمانی» آن است که در رفته از بخش اول کتاب، یا همان داستان مربوط به شرح حال خود «تجربه‌ها در یک اردوگاه کار اجباری» است. درحقیقت بخش اول اعتباری بر نظریه‌های من است. بنابراین، هر یک از بخش‌ها متقابلاً به یکدیگر اعتبار می‌دهند.

زمانیکه این کتاب را در سال ۱۹۴۵ نوشتم، هیچ یک از این‌ها در ذهنم نبود کتاب را در طی نه روز متوالی با عزمی راسخ نوشتم تا بی‌نام‌ونشان چاپ شود. درواقع، قصد داشتم در چاپ اول کتاب به زبان آلمانی نامی از من بر روی جلد نباشد، اما در آخرین لحظات، دقیقاً قبل از چاپ کتاب، تسلیم دوستانم شدم و به اصرار آنها اجازه دادم تا نام من حداقل در صفحه‌ی عنوان چاپ شود. در ابتدا نظر قطعی وجود داشت که کتاب به‌صورت اثری بی‌نام‌ونشان چاپ شود، تا نتواند نویسنده‌اش را به شهرت ادبی برساند. فقط می‌خواستم با بیانی ساده و مثال‌های عینی به خواننده بفهمانم که زندگی تحت هر شرایطی حتی در محنت‌بارترین شرایط یک معنای بالقوه‌ای را با خود به همراه دارد. با توصیف اردوگاه زندانیان و شرایط دشوار آنها در نظر داشتم تا کتابم دیده شود، بنابراین تلاش کردم تا تجربه‌ی خود را به رشته تحریر درآورم، برای اینکه فکر می‌کردم می‌تواند

کمکی به افراد ناامید باشد.

برای من هم عجیب است که از میان بسیاری از کتاب‌ها دقیقاً همین کتاب که قصدم چاپ بی‌نام‌ونشان آن بود، برای اینکه می‌دانستم نمی‌تواند چیزی عاید من نویسنده کند، توانست مرا به شهرت جهانی برساند، از این رو بارها به دانشجویانم چه در اروپا و آمریکا تاکید می‌کنم «موفقیت را هدف قرار ندهید. هرچه بیشتر بر آن تمرکز کنید و آن را هدف بسازید، بیشتر از آن دور می‌شوید. موفقیت هم مثل شادی قابل دنبال کردن نیست، بلکه بعد از ایشار و از خودگذشتگی در برابر دیگران اتفاق می‌افتد یا عامل آن را باید در خود محصول فرعی توجه بیش از خود به دیگران جستجو کرد. شادی باید اتفاق بیفتد، موفقیت نیز این چنین است. باید اجازه دهید که بدون توجه به آن اتفاق بیفتد. شما باید به احساسات درونی خود گوش دهید و آن را با بیشترین آگاهی و دانش به مرحله عمل برسانید، سپس شاهد خواهید بود که در درازمدت، دقیقاً موفقیت به دنیای شما خواهد آمد زیرا به اندازه‌ی نیاز شنیده‌اید.»

خواننده‌ی گرامی، متأسفانه این کتاب سزاوار خواندن است و به شما درس می‌دهد تا از اردوگاه آشویتس درس‌های روانی بیاموزید.

در چاپ جدید، یک فصل به بخش آخر کتاب اضافه شده است. این بخش از یک سخنرانی من در سومین کنفرانس جهانی منادمانی در آلمان غربی (ژوئن سال ۱۹۸۳) اقتباس شده است که بخش ضمیمه‌ی کتاب کنونی را تشکیل می‌دهد و عنوان آن «شرحی بر خوش‌بینی حزن‌انگیز» است. این فصل درباره‌ی نگرانی‌های روز و چگونگی «گفتن بله به زندگی» علی‌رغم تمام نگرش‌های منفی درباره‌ی وجود انسان سخن می‌گوید. امید است با توجه به عنوان کتاب، «خوش‌بینی» به این آزمون درس «حزن‌انگیز» گذشته در زندگی جاری و ساری شود.

ویکتور ای. فرانکل

وین ۱۹۸۳

مقدمه‌ی مترجم

ترجمه‌ی کتاب ارزشمندی همچون انسان در جستجوی معنا فرصتی طلایی است که توفیق آن به بنده ارزانی شده است تا ضمن دریافت آموزه‌های جدید از این کتاب، با مؤلف آن دکتر ویکتور فرانکل «بنیان‌گذار مکتب سوم وین» در روان‌شناسی هرچه بیشتر آشنا شوم.

مضامین این کتاب ما را به نکته‌ای اساسی و مهم در زندگی رهنمون می‌سازد و آن هم اینکه زندگی به معنا، بی‌معناست. اگر خواهان زندگی بامعنا هستیم، باید در جستجوی معنا از انباشیم تا آن را بیابیم.

شخصاً از ترجمه این کتاب لذت بردم و دوست دارم که شما را نیز در این لذت شریک کنم. امیدوارم که لذت شما در خواندن این کتاب وصف‌ناشدنی باشد.

جا دارد از کسانی که در ترجمه این کتاب یاری کردند و همواره مشوق من بودند، به‌ویژه خانواده‌ی عزیزم، تشکر و قدردانی نمایم.

در پایان، مستدعی است تا در صورت وجود هرگونه ایراد و اشکال بر من منت نهاده و بنده را مطلع فرمایند.

با آرزوی بهترین‌ها برای شما
بهمن عربی