

در آغوش کشیدن امید

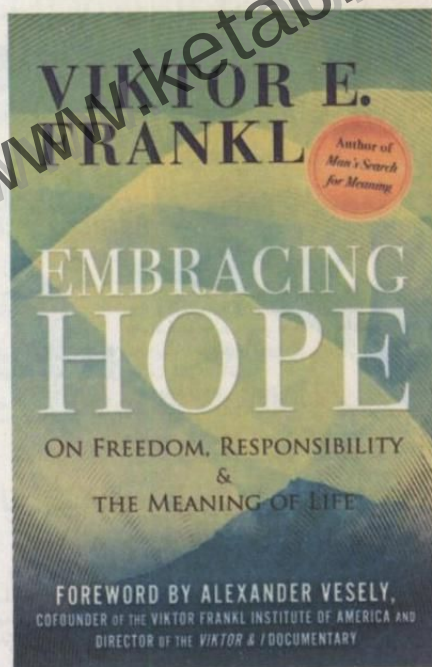
برای مسئولیت پذیری، آزادی و معنای زندگی

اثر ویکتور ای. فرانکل و الکساندر وزلی-فرانکل

(نویسنده کتاب: انسان در جستجوی معنا)

مترجمان:

مهندس علیرضا صالحین و نازنین جلالی





انتشارات دانشگاهی فرهنگ

نام کتاب: در آغوش کشیدن امید برای مسئولیت پذیری، آزادی و معنای زندگی
 مولف: ویکتور ای فرانکل / الکساندر وزلی - فرانکل
 مترجمان: علیرضا صالحین / نازنین جلالی
 ویراستاران: علیرضا محسنی فخر / امیرزینی / نیلوفر زینی / حامد قدسی خواه ازبری /
 حمیدرضا صالحین

تاریخ و نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

بها: ۱۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۴۳۱۵-۱۱۴۴

حق چاپ برای نشر دانشگاهی فرهنگ محفوظ می باشد

تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، طبقه اول، واحد ۴۱۹

تلفن: ۶۶۹۶۸۶۱۴ - ۶۶۴۱۰۶۸۸

WWW.FARBOOK.IR

Farbook.pub@gmail.com

سرشناسه

فرانکل، ویکتور امل، ۱۹۰۵ - ۱۹۹۷ م.

Frankl, Viktor E. (Viktor Emil)

عنوان و نام پندآور

در آغوش کشیدن امید: درباره آزادی، مسئولیت پذیری و مفهوم زندگی اثر ویکتور ای. فرانکل و الکساندر وزلی.

مترجمان علیرضا صالحین، نازنین جلالی؛ ویراستاران علیرضا محسنی فخر... [و دیگران].

مشخصات نشر

تهران: نشر دانشگاهی فرهنگ، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری

۱۰۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک

978-622-7315-97-4: ۱۲۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی

فبا

یادداشت

عنوان اصلی: Embracing Hope: On Freedom, Responsibility & the Meaning of Life

یادداشت

ویراستاران علیرضا صالحین، امیر زینی، نیلوفر زینی، حامد قدسی خواه ازبری، حمیدرضا صالحین.

موضوع

آزادی

Liberty

معنی (فلسفه)

Meaning (Philosophy)

امید

Hope

شناسه افزوده

Vesely, Alexander, 1974

شناسه افزوده

صالحین، علیرضا، ۱۳۴۵ - مترجم

شناسه افزوده

جلالی، قلمه، نازنین، ۱۳۴۷ -

رده بند کنگره

HM1233

رده بند دیوبی

۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی

۹۷۷/۷۴۰

اطلاعات رگورد کتابشناسی

فبا

تقدیم به تمامی بانوان زحمتکش سرپرست خانوار

سپاس و قدردانی از زنانی که در اوج سختی‌ها و چالش‌های زندگی، با تلاشی ستودنی و بی‌وقفه، مسئولیت سرپرستی خانواده‌هایشان را بر عهده گرفته‌اند، کاری بسیار ارزشمند و انسانی است. زنانی که با عزم و اراده‌ای راسخ، نه تنها بار اقتصادی خانواده را به دوش می‌کشند، بلکه در میان همه مشغله‌ها، با دلسوزی و مهر، زندگی فرزندان‌شان را نیز با گرمای محبت و عشق هدایت می‌کنند. این زنان نمادهای واقعی استقامت و فداکاری هستند که با تلاش‌های روزانه خود، راه را برای آینده‌ای بهتر برای عزیزانشان هموار می‌کنند.

در این مسیر دشوار، بسیاری از این زنان، بدون حمایت‌های کافی از سوی جامعه، با مشکلات فراوانی روبرو می‌شوند. اما هرگز اجازه نمی‌دهند که این موانع مانع از تلاش‌هایشان شود. آن‌ها با تمام وجود و با روحیه‌ای قوی، خود را وقف خانواده و فرزندان‌شان می‌کنند، و در هر لحظه از زندگی‌شان، درس‌هایی از قدرت، صبر و استقامت به ما می‌آموزند.

زنانی که سرپرست خانوار هستند، نه تنها برای تأمین معیشت خانواده تلاش می‌کنند، بلکه با تعهد و وفاداری بی‌نظیر، نقشی اساسی در حفظ و آسایش‌های خانوادگی ایفا می‌کنند. آن‌ها در هر لحظه‌ای از زندگی، دوشادوش مشکلات ایستاده‌اند و با نگاه به آینده‌ای روشن برای فرزندان‌شان، از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کنند.

بی‌شک، جامعه ما مدیون این زنان پرتلاش و قهرمان است. قدردانی از زحمات و فداکاری‌های آنان، نه تنها یک وظیفه اخلاقی است، بلکه نشان از احترام عمیق ما به نقشی است که آن‌ها در ساختن آینده‌ای روشن‌تر برای فرزندان و جامعه ایفا می‌کنند.

مهندس علیرضا صالحین، تابستان ۱۴۰۳

مقدمه مترجمان:

در هر لحظه از زندگی، انسان‌ها به دنبال معنا و هدف هستند. این جستجو، گاه چنان دشوار و پیچیده می‌شود که فرد را به چالش‌های درونی و بیرونی فراوانی می‌کشاند. شاید از خود بپرسیم چرا باید به دنبال معنا باشیم، یا اینکه آیا اصلاً معنایی در پس این زندگی نهفته است؟ این پرسش‌ها از بدو آفرینش انسان تا امروز مطرح بوده‌اند و هر فرد در گوشه‌ای از مسیر زندگی‌اش به این فکر فرو رفته است که جایگاه او در این دنیای پرهیاهو کجاست.

در این میان، یکی از برجسته‌ترین اندیشمندان عصر حاضر که به شکلی منحصر به فرد به این سوالات پرداخته، ویکتور فرانکل است. نویسنده‌ای که نامش با کتاب "انسان در جستجوی معنا" در جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم به خوبی شناخته شده و این کتاب او به دفعات در سرتاسر دنیا و حتی ایران در نشرهای مختلف توسط مترجمان مختلف به فارسی برگردان شده است. کتابی که خوانندگان بسیاری را در سخت‌ترین لحظات زندگی‌شان همراهی کرده و به آنان نشان داده است که حتی در بحرانی‌ترین شرایط، معنا و امید همچنان پابرجاست، خیلی از افراد پیوند عاطفی و خاطراتی عمیق و ژرف اندیشانه از این کتاب با خود دارند. اثری که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان آن را مطالعه کرده‌اند و برایشان نوری از امید و معنا بوده است. کتابی که خیلی‌ها را به فکر فرو برده، می‌برد و خواهد برد.

اکنون در اواخر سال ۲۰۲۴، جدیدترین کتاب ویکتور فرانکل به نام "Embracing Hope: On Freedom, Responsibility & the Meaning of Life" به قلم: Viktor E. Frankl و Alexander Vesely-Frankl که پیش روی شماست و کمتر از یکماه از زمان انتشار آن می‌گذرد (انتشار یافته در ۲۰ آگوست ۲۰۲۴)، در ادامه همان راه و در تکامل اندیشه‌های فرانکل نوشته شده است. این کتاب به موضوعاتی چون "آزادی"، "مسئولیت" و "معنای زندگی" می‌پردازد؛ اما نگرش به این مفاهیم به گونه‌ای است که هر فرد با هر سطحی از دانش و درک، می‌تواند از آن بهره‌مند گردد. آنچه در این کتاب خواهید یافت، نه تنها پاسخ‌هایی برای پرسش‌های عمیق فلسفی و روانشناختی است، بلکه راهنمایی برای زندگی روزمره‌تان خواهد بود. تلاش شده متن برگردان شده روان باشد.

ویکتور فرانکل، مردی که دوران سختی از جنگ جهانی دوم و زندگی در اردوگاه‌های کار اجباری را تجربه کرده، از دل و درون همان دردها و رنج‌ها، نگاهی تازه به زندگی و مسئولیت‌های انسانی ارائه می‌دهد. فرانکل در این کتاب به شکلی هوشمندانه نشان می‌دهد که حتی در سیاه‌ترین



روزهای زندگی، انسان هنوز آزادی دارد تا تصمیم بگیرد چگونه با موقعیت‌ها مواجه شود و مسیر زندگی‌اش را شکل دهد.

در جامعه امروز که انسان هر روز با چالش‌های جدید و فشارهای بی‌پایان روبرو هست، مفاهیمی چون "آزادی" و "مسئولیت" بیش از پیش اهمیت پیدا کرده‌اند. این کتاب فرصتی برای تفکر دوباره درباره معنای حقیقی زندگی است. شاید این پرسش پیش بیاید که چرا باید به این مسائل بپردازیم؟ پاسخ ساده است: زیرا زندگی کوتاه‌تر از آنی است که بدون معنا و هدف سپری گردد. در لحظات دشوار، هنگامیکه همه چیز به نظر از کنترل ما خارج می‌شود، این اثر به ما یادآوری می‌کند که هر کدام از ما قدرت انتخاب داریم؛ قدرت اینکه چگونه با رویدادهای زندگی برخورد کنیم و از آن‌ها معنا بسازیم. امری مهم و ارزشمند...

کتاب حاضر، فراتر از یک نوشتار معمولی است؛ سرمایه‌گذاری برای زندگی فردی است. شاید با خودتان اینطور بیندیشید که در زندگی‌تان نیازی به این مفاهیم ندارید، اصلاً چه به درد ما می‌خورد؟ اما لحظه‌ای که با چالش بزرگ روبرو شوید و در جستجوی معنا و دلیل زندگی خویش باشید، این کتاب به شما به یار خواهد آمد تا پاسخی را بیابید که قلبتان را آرام نماید. مطالب این کتاب، همچون چراغ راهی و فانوسی است که در لحظات تاریک، نور و روشنایی را برایتان به ارمغان می‌آورد.

فرانکل یادآوری می‌کند که معنای زندگی در انتخاب‌های ما نهفته است؛ اینکه چگونه با هر چالش مواجه می‌شویم و چه ارزشی به زندگی‌مان می‌دهیم. هر قدمی که در زندگی برمی‌داریم، معنای زندگی‌مان را شکل می‌دهد. این اثر به ما کمک می‌کند تا با مسئولیت و آزادی بیشتری به زندگی نگاه کنیم و به یاد داشته باشیم که هر انتخابی که می‌کنیم، بخشی از معنای زندگی‌مان را می‌سازد.

انسان در جستجوی معنا بارها و بارها در دست خوانندگان قرار گرفته و امروز نیز، این کتاب جدید فرانکل، همانند اثر قبلی‌اش، مخاطبان را به اندیشیدن درباره زندگی و مسئولیت‌هایشان فرا می‌خواند بنابراین، راهنمایی خلاصه برای کسانی است که به دنبال معنایی عمیق‌تر در زندگی خود هستند و می‌خواهند روزهای بهتر و معنادارتری را تجربه نمایند.

از همکاری سرکارخانم نازنین جلالی که در نهایت مسئولیت پذیری، در برگردان و ویرایش این اثر به فارسی و واکاوی روانشناختی و نکات روانکاوری این اثر نقش بسزایی داشتند، کمال تشکر را دارم.

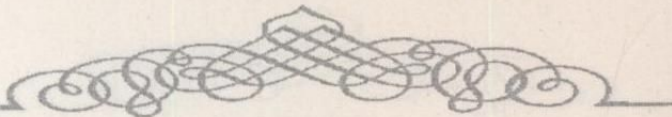
از حمایت، پشتیبانی و زحمات جناب آقای علیرضا فرهمندزادگان، مدیر نشر دانشگاهی فرهمند کمال تشکر را دارم.

دیکته نانوشته ۲۰ است و اثری که به رشته تحریر درنیامده باشد، بی نقص! هیچ دست نوشته بی نقصی وجود ندارد، این یک واقعیت است. لطفاً نقطه نظرات خویش را با نشر دانشگاهی فرهمند، با کانال: farhamandpress@، اینستاگرام: nashr.farahmand@، وب سایت: www.farbook.ir و شماره ۰۲۱-۶۶۹۶۸۶۱۴ یا ۰۹۱۲۵۰۱۰۰۳۰ تماس حاصل فرمایید. نحوه ارتباط با مدیر علمی نشر نیز از طریق آیدی @Alirezasalehin می باشد.

برگ سبز است تحفه درویش

مهندس علیرضا صالحین و نازنین جلالی (روانشناس)، تابستان ۱۴۰۳

www.ketab.ir



فهرست کتاب

۸	پیشگفتار.....
۱۲	درباره نویسنده.....
۱۳	مقدمه.....
۲۰	فصل اول: معنای زندگی و مسئولیت در برابر گذرا بودن.....
۴۶	فصل دوم: راه‌های یافتن معنا.....
۷۰	فصل سوم: بحران معنا و روح زمانه.....
۸۶	فصل چهارم: آزادی و مسئولیت.....
۱۰۹	دیگر آثار ویکتور ای. فرانکل و درباره موسسه ویکتور ای. فرانکل.....

www.ketab.ir

پیشگفتار

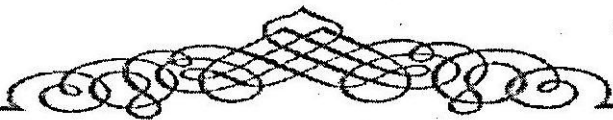
پدربزرگم، ویکتور فرانکل، مردی شاد و محبت‌آمیز بود که به شغل خود به‌عنوان پزشک اختصاص داشت. او کنجکاوی اصیل و صمیمانه‌ای نسبت به مردم و داستان‌هایشان داشت و از لذت‌های ساده زندگی بهره می‌برد. با این حال، او گاهی اوقات می‌توانست بدخلق و بی‌حوصله شود، به‌ویژه اگر با مسائل جزئی مزاحمش می‌شدند، خصوصاً قبل از اولین فوجان قهوه‌اش یا زمانی که کسی نظم کاغذهای روی میزش را به هم می‌زد. با این وجود، هر زمان که عصبانی می‌شد، سریعاً عذرخواهی می‌کرد.

علاوه بر این خصوصیات دوست‌داشتنی، او استعداد خاصی در تزریق طنز به موقعیت‌ها داشت و با تعریف لطیفه‌های ساده، فضای گفتگو را روشن می‌کرد. یکی از لذت‌هایش، بردن نوه‌هایش به پارک‌های تفریحی بود، و به این باور داشت که وظیفه آموزش نظم به کودکان به‌عهده والدین است، نه پدربزرگ‌ها. برای من، اینکه بدون نیاز به وقت قبلی از مشورت‌هایش بهره‌مند می‌شدم، یک امتیاز خاص بود. مشاهده او باعث می‌شد تصور کنم که او هیچ روز بدی در زندگی نداشته است؛ او در نظر من نمونه کامل یک پدربزرگ بود.

در ۱۹ سالگی، من و خواهرم به‌عنوان اولین تاپیام آغازین یک همایش درباره لوگوتراپی، رویکرد معنا-محور به بهداشت روان که فرانکل در دوران اولیه حرفه پزشکی خود توسعه داده بود، را ارائه کنیم. در سن ۸۸ سالگی و با وضعیت قلبی رو به وخامت، او از سفر هوایی منع شده بود، بنابراین من و خواهرم مسئولیت را به عهده گرفتیم تا پیام خوش‌آمدگویی او را بخوانیم و با مخاطبان درگیر شویم.

در پرواز به تورنتو، مشتاقانه منتظر آن رویداد بودم و برای اولین بار به خواندن کتاب «انسان در جستجوی معنا» پرداختم، که در آن او از تجربیاتش در هولوکاست سخن می‌گوید. در آن لحظه بود که دریافتم پدربزرگم از جهنم گذشته و بازگشته است. این درک، سیلی از پرسش‌ها را در ذهنم جاری کرد؛ از جمله این که چگونه ممکن بود کسی که این چنین مورد تحقیر، ضرب و شتم و گرسنگی قرار گرفته و از عزیزانش جدا شده، بتواند همچنان همان فرد شوخ‌طبع و خوش‌بین باقی بماند؟

در تأمل بر سفرش، فکر کردم که چه افکاری ممکن است در زمان‌هایی که او مجبور به رها کردن همه چیزهایی که او را سرپا نگه می‌داشتند، در سرش می‌گذشت؛ امید به بازگشت نزد همسر، مادر و برادرش. چطور توانست از تبدیل شدن به انسانی شکسته و تلخ جلوگیری کند؟



بازگشت به وین جنگ‌زده را سخت‌تر از اردوگاه‌های کار اجباری توصیف کرد. در آنجا، هدف اصلی تنها یک چیز بود: بقا برای فرصتی جهت بازگشت نزد عزیزان. حال، او با خلأ از دست دادن "چرایی" زندگی‌اش مواجه شده بود.

در آن روزها، بسیاری از کسانی که سرنوشت مشابهی داشتند، تسلیم این از دست دادن عظیم شدند و به زندگی خود پایان دادند تصمیمی که فرانکل نیز به آن فکر کرده بود. اما او تصمیم گرفت به تنها کارهای معناداری که می‌شناخت بچسبد: بازگشت به حرفه‌اش به عنوان پزشک و نویسنده و کمک به نیازمندان با پایبندی به شعار زندگی‌اش: «مسئله این نیست که ما از زندگی چه انتظاری داریم، بلکه این است که زندگی از ما چه می‌خواهد.»

در ۱۹ سالگی، مشکلات من مانند شکست در امتحانات یا جدایی از دوستان، در برابر آنچه پدر بزرگم تجربه کرده بود ناچیز به‌نظر می‌رسید. چگونه ممکن بود که مشکلات جزئی من در مقایسه با مصائب بی‌پایان او قابل اهمیت باشد؟ من چقدر خوشبخت بودم که با چالش‌هایی بسیار کمتر از آنچه او با آن‌ها مواجه شده بود، روبه‌رو بودم.

در اوایل دهه ۱۹۵۰، فرانکل اولین دعوت خود را برای سخنرانی در جمعی از روانپزشکان آمریکایی دریافت کرد. پس از سخنرانی، میزبان به او نزدیک شد و با کنجکاوی پرسید: «دکتر فرانکل، متوجه شدید که حضار کمی سرد و دور بودند؟» فرانکل نیز این را تایید کرد. میزبان پرسید: «آیا فکر نمی‌کنید چرا این‌طور بود؟» فرانکل پاسخ داد: «خب، فکر می‌کنم بیشتر حضار روان‌تحلیل‌گر بودند و روش من با نظریات آن‌ها تفاوت بسیاری دارد.» اما میزبان جواب داد: «این درست است، اما دلیل اصلی این نیست.» فرانکل که حالا متعجب شده بود، پرسید: «پس دلیل چیست؟» میزبان توضیح داد: «ببینید دکتر، شما درد و رنج عظیمی را تحمل کردید. شما از آشویتس، بوخن‌والد و تورکهایم جان به در بردید و تقریباً تمام عزیزانتان را از دست دادید. شما به‌شدت رنج کشیدید و بر آن غلبه کردید. آن‌ها چنین رنجی را تجربه نکردند. دلیل سردی آن‌ها، حسادت است.»

این حقیقت فرانکل را به فکر واداشت. او به‌سرعت به نتیجه‌ای رسید که بعدها بارها بیان می‌کرد دیدگاهی که فقط کسی با تجربه او می‌توانست مطرح کند: «هر کس آشویتس خودش را دارد.» منظور او این بود که رنج بین افراد قابل مقایسه نیست، هرچند ممکن است لحظات سخت یک نفر در مقایسه با دیگری کوچک به‌نظر برسد، اما همچنان بدترین لحظه در زندگی آن شخص است. زندگی ذاتاً با رنج همراه است، هر کسی در طول زندگی خود با رنجی که خارج از کنترل اوست مواجه می‌شود، خواه از دست دادن چیزهای ارزشمند باشد، بیماری، یا مرگ عزیزان. گاهی



رنج ناشی از احساس گناه است، پیامد تصمیمات نادرست و مسئولیتی که از آن برمی آید. در هر صورت، تاثیر کلی این رنج‌ها یکسان است.

پدربزرگم به من آموخت که روش‌های مختلفی برای مواجهه با درد ناشی از رنج‌های اجتناب‌ناپذیر وجود دارد. یافتن معنا در میان سختی‌ها، مانند دیدن تجربه‌ای منفی به عنوان درسی برای زندگی، رنج را به چیزی معنادار تبدیل می‌کند. تجربیات دردناک او باعث شد که بتواند به‌طور مؤثرتری به کسانی که در ناامیدی به‌سر می‌برند کمک کند کسانی که، مانند خودش، در تلاش بودند تا معنا را در زندگی خود پیدا کنند.

بسیاری از مردم از من می‌پرسند که چگونه از پدربزرگم یاد گرفتیم، او چگونه به من آموزش می‌داد. شگفت‌انگیز است که او کمتر با کلمات آموزش می‌داد؛ او بیشتر با شیوه زندگی‌اش به ما آموخت. با مشاهده ساده او، من و دیگرانی که نزدیکش بودند، درس‌های مهمی می‌آموختیم. او به انتخاب‌هایمان اعتماد کامل داشت، همان‌طور که به انتخاب‌های خود اطمینان داشت. اغلب از خود می‌پرسیم که چگونه، پس از آن همه رنج، همچنان چنین اعتماد عمیقی به انسان‌ها داشت. چه کسی می‌توانست او را سرزنش کند اگر به دیگران اعتماد نداشت؟ پاسخ در نگرش او به ماهیت انسان بود. به گفته او، هیچ‌کس به‌طور کامل خوب یا بد نیست؛ همه ما هر دو ظرفیت را در خود داریم و آزادیم که میان آن‌ها انتخاب کنیم.

او معتقد بود که پیروی از صدای وجدان، ممکن است آسان نباشد و اغلب انسان را به مسیری جدا از اکثریت سوق دهد. در طول جنگ جهانی دوم، در حالی که بسیاری که به عنوان دشمن شناخته نشده بودند، به‌سادگی به اکثریت ملحق شدند، اقلیتی از انسان‌ها بودند که با دیدن بی‌عدالتی‌های پیرامونشان، تصمیم گرفتند راه وجدان خود را دنبال کنند. در بیشتر موارد، آن‌ها بالاترین هزینه را پرداخت کردند. حالا شاید سوال شود که آیا بشریت از آن زمان تاکنون پیشرفت کرده است؟ چه بی‌عدالتی‌ها و قساوت‌هایی در دنیای امروز وجود دارد که توسط اکثریت پذیرفته یا نادیده گرفته می‌شود؟ چه کسانی هستند که صدای وجدان خود را می‌شنوند و در مقابل فشار «مطابقت» مقاومت می‌کنند؟ این سوالات همچنان به عنوان تأملات عمیق و مرتبط با طبیعت انسان باقی می‌مانند.

در سال ۱۹۸۸، رویداد مهمی به مناسبت پنجاهمین سالگرد الحاق اتریش به آلمان نازی برگزار شد و پدربزرگم به سخنرانی دعوت شد. او در آنجا درباره «جنون نژاد» نازی‌ها صحبت کرد؛ کسانی که انسان‌ها را بر اساس نژاد دسته‌بندی می‌کردند. با تاکید، او بیان کرد که در طول زندگی خود تنها دو «نژاد» انسان را دیده است اصطلاحی که با تاکید در گیومه قرار می‌داد.



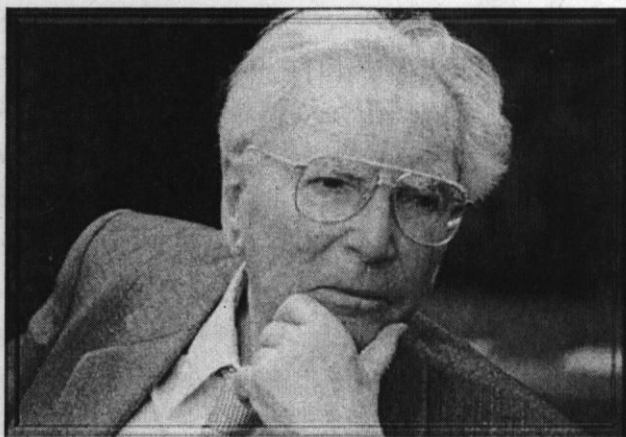
به گفته او، در هر ملت، حزب سیاسی، یا گروهی، می‌تواند دو «نژاد» انسان پیدا کرد: شریف‌ها و ناپاک‌ها. او باور داشت که افراد شریف همیشه در اقلیت هستند و احتمال وقوع هولوکاست دیگری در هر زمانی و هر مکانی وجود دارد.

وقتی خبرنگاری درباره این دیدگاه او که به نظر می‌رسید بدبینانه است پرسید، فرانکل توضیح داد که دیدگاهش نه بدبینانه است و نه خوش‌بینانه، بلکه «فعالانه» است. او بر اهمیت تلاش هر فرد برای قرار گرفتن در میان اقلیت «شریف» تأکید داشت و می‌گفت شرافت یا ناپاکی تنها به انتخاب فرد بستگی دارد. او با رد دسته‌بندی‌های تفرقه‌افکنانه بر اساس نژاد، سن، جنسیت، یا مذهب، بر یگانگی انسان‌ها تأکید می‌کرد. به گفته او، زمانی که افراد این واقعیت را بپذیرند و در مسیر معنای مشترکی تلاش کنند، صلح برقرار خواهد شد.

وقتی به بیست‌وسه سالی که در کنار یکی از بزرگ‌ترین ذهن‌های قرن بیستم گذراندم فکر می‌کنم، سپاسگزارم که فرصت داشتم از او بیاموزم و ببینم که زندگی همواره فرصتی برای کشف و یافتن معنا ارائه می‌دهد. چه از طریق مشارکت‌هایمان در جهان، چه از طریق خلافت‌هایمان، چه از طریق تجربیاتی که داریم، مانند عشق، یا از طریق نگرش‌هایی که در برابر مشکلات اتخاذ می‌کنیم، زندگی همواره با سوالات جدید ما را مواجه می‌کند و فرصت‌ها و چالش‌هایی را پیش رویمان قرار می‌دهد چه کوچک و چه بزرگ. پاسخ‌های ما به این لحظات، سفر ما را شکل می‌دهد اینکه آیا خودمان را صرفاً قربانی شرایط زندگی می‌بینیم یا هم‌سازنده آن، آیا نعمت‌ها را بدیهی فرض می‌کنیم یا برای آنچه داریم قدر داریم.

تصمیم فرانکل برای ادامه مسیر پس از سال ۱۹۴۵، عمدتاً با هدف به اشتراک گذاشتن بینش‌هایش درباره شرایط انسانی، به خوانندگانی مانند شما و سراسر جهان اجازه داده است از این آموزه‌ها بهره‌مند شوند. خوشحالم که پدربزرگم پس از جنگ زمان کافی داشت تا افکارش را روی کاغذ بیاورد، و این امکان را فراهم کند که متن‌های جدیدی مانند آنچه شما در حال خواندن آن هستید، کشف و ترجمه شوند. به نظر من، بینش‌های او آزمون زمان را پشت سر گذاشته و همچنان به همان اندازه امروز نیز کاربرد دارد. اگر با این نظر روبه‌رو می‌شد، احتمالاً با لبخندی پاسخ می‌داد: «احتمالاً کار من هرگز از مد نمی‌افتد، چون هیچ‌وقت مد نبود».

الکساندر وزلی-فرانکل وین، ژانویه ۲۰۲۴



Viktor E. Frankl

ویکتور ای. فرانکل استاد نورولوژی و روانپزشکی در دانشگاه وین بود و به مدت بیست و پنج سال ریاست پلی کلینیک نورولوژی وین را بر عهده داشت. مکتب لوگوتراپی یا تحلیل وجودی که او بنیان گذاشت، به عنوان سومین مکتب روان‌پزشکی وین نیز شناخته می‌شود. فرانکل به عنوان استاد مدعو در دانشگاه‌های هاروارد، استنفورد، دانشگاه تگزاس در دالاس و دانشگاه پیتسبورگ تدریس می‌کرد و همچنین استاد برجسته لوگوتراپی در دانشگاه بین‌المللی آمریکا در سن دیگو، کالیفرنیا بود. در سال ۱۹۰۵ در وین متولد شد. وی مدرک دکترای پزشکی و سپس دکترای فلسفه خود را از دانشگاه وین دریافت نمود. در طول جنگ جهانی دوم، فرانکل سه سال را در اردوگاه‌های آشویتس، داخاو و سایر اردوگاه‌های کار اجباری گذراند. او به مدت چهار دهه در سراسر جهان سفرهای سخنرانی داشت و بیست و نه دکترای افتخاری از دانشگاه‌های اروپا، آمریکای شمالی و جنوبی، آسیا و آفریقا دریافت کرد. او جوایز متعددی از جمله جایزه اسکار فیستر از انجمن روانپزشکی آمریکا و عضویت افتخاری در آکادمی علوم اتریش را نیز کسب کرد.

سی و نه کتاب فرانکل تا به حال به پنج‌ه‌زبان ترجمه شده است. نسخه انگلیسی کتاب «انسان در جستجوی معنا» با فروش میلیون‌ها همراه بود و در لیستی از "ده کتاب تأثیرگذار در آمریکا" قرار گرفت. ویکتور ای. فرانکل در سال ۱۹۹۷ در وین درگذشت.

برای دهه‌ها، ویکتور ای. فرانکل افراد بی‌شماری را مسحور خود کرده است، از جمله خود من. در ایالات متحده، جایی که چندین سال به عنوان یک دانشمند مشغول به کار بودم، آثار او جزء "کتاب‌های ضروری" بودند. کتابخانه کنگره (که به‌نوعی کتابخانه ملی ایالات متحده محسوب می‌شود) کتاب *انسان در جستجوی معنا* را یکی از ده کتاب تأثیرگذار در تاریخ بشر معرفی کرده است. دانشمندان و دانشگاهیان، مفسران و هنرمندان، سیاستمداران و چهره‌های مشهور، همچنین مردم عادی، به‌طور مرتب از این اثر و دیگر نوشته‌های او به‌عنوان برخی از مهم‌ترین کتاب‌هایی که همه باید در طول زندگی بخوانند، یاد می‌کنند. به باور من، ممکن است همین گفته در آینده درباره این کتاب نیز صادق باشد.

ویکتور ای. فرانکل یکی از برجسته‌ترین چهره‌های قرن بیستم بود. او که در سال ۱۹۰۵ در وین متولد شد، ابتدا در رشته پزشکی و سپس در حوزه عصب‌شناسی دکترا گرفت (و بعدها به استادی دانشگاه وین رسید و به‌عنوان استاد مدعو در دانشگاه هاروارد و دیگر دانشگاه‌ها نیز فعالیت داشت). فرانکل اثری ماندگار و چندوجهی بر تقریباً کل قرن بیستم گذاشت و تأثیرش فراتر از عرصه پزشکی بود. او در جریان زندگی و خلایق خود به جنبه‌های تاریک و روشن قرن خویش غلبه کرد و مسئله‌ای را طرح کرد که تبدیل به کار و مأموریت زندگی‌اش شد: جستجوی معنا، یعنی چیزی که ما را به‌راستی انسان می‌سازد. پرسشی که مطرح کرد این بود که چگونه آزادی روح و عمل حتی در شرایط بسیار سخت می‌تواند باقی بماند؟ چگونه می‌توانیم با اراده آزاد و کرامت اصیل، و با مسئولیت‌هایی که با آن‌ها همراه است حتی در مواجهه با رنج و مرگ از این شرایط عبور کنیم و به رشد درونی و معنای حقیقی دست یابیم؟

فرانکل ما انسان‌ها را به‌عنوان "فاتحان موفق گذرا بودن" توصیف می‌کند و در همان سال ۱۹۴۶ به ما "مسئولیتی جهانی" نسبت می‌دهد. او بسیار جلوتر از زمان خود بود و اگر امروز زنده بود، به‌احتمال زیاد به‌عنوان یک مهمان محبوب در برنامه‌های تلویزیونی، ستاره شبکه‌های اجتماعی یا حتی اینفلوئنسر به شهرت می‌رسید.

ویکتور ای. فرانکل به‌عنوان بخشی از جامعه یهودی اتریش بزرگ شد و بعدها تقریباً تمام خانواده خود را در جریان هولوکاست از دست داد. وقتی پس از آزادی از چهار اردوگاه کار اجباری نازی‌ها (از جمله ترزینشتات و آشویتس) به وین بازگشت، دیگر کسی برای استقبال از او باقی نمانده

بود. تمام عزیزانش، از جمله همسر، والدین و برادرش، یا در اتاق‌های گاز جان باخته یا تحت شکنجه کشته شده بودند.

چرا باید به زندگی ادامه داد؟ همان‌طور که فرانکل خود توضیح می‌دهد، در آن لحظه تصمیم گرفت که فعلاً خودکشی نکند. او دست کم می‌خواست اولین کتابش پزشکی معنوی را که پیش از جنگ جهانی دوم نوشته بود و در سال ۱۹۴۶ منتشر شد، بازسازی کند. به بیان دیگر، او قصد داشت تجربه‌هایی را که از سر گذرانده بود، ارزیابی و بازبینی کند. این همان مسیری بود که منجر به نگارش اثر بسیار تأثیرگذارش *انسان در جستجوی معنا* شد. برخلاف آنچه معمولاً گفته می‌شود یعنی اینکه او در اردوگاه‌های کار اجباری این پرسش اساسی درباره جستجوی معنای انسان را مطرح کرد و به همین دلیل مهم‌ترین اثرش از دل آن وحشت زاده شد فرانکل بعدها تأیید کرد که تمامی ایده‌های خود را پیش از این تجربیات مطرح کرده و حتی بخش‌هایی از مطالب را نیز از پیش نوشته بود. به این ترتیب، او به‌قول خودش "اثبات مفهوم" بود اثبات زنده‌ای که نشان می‌داد رنج و رشد ناشی از آن، تأییدی بر فرضیه‌هایی است که او پیش از هولوکاست توسعه داده بود.

آثار فرانکل بی‌زمان و همیشه الهام‌بخش

متون موجود در این کتاب بی‌ظنیر و حیرت‌انگیز هستند. این نوشته‌ها که بازه زمانی چهل ساله را پوشش می‌دهند، نمایی کلی از آثار فرانکل ارائه می‌دهند و نگاهی مستقیم به تفکر اصیل او، شخصیتش و چگونگی تبدیل تجربیات شخصی‌اش به معنا فراهم می‌کنند. نکته قابل توجه این است که چگونه فرضیه‌های او به سرعت و با دقت در همان اوایل کارش فرموله شده‌اند و به همین دلیل بدون تغییرات اساسی تا به امروز باقی مانده‌اند. ایده‌های او طی زمان تکامل یافته‌اند اما هرگز به‌طور بنیادی زیر سوال نرفته‌اند.

هم‌زمان، هنگام مطالعه این کتاب، شاید با شگفتی دریابیم که فرانکل تا چه حد از زمان خود جلوتر بوده است؛ یا اینکه ما انسان‌ها از آن زمان تا کنون چقدر کم تغییر کرده‌ایم. به عبارت دیگر، امروزه آثار فرانکل بیش از همیشه تازه و مهم به نظر می‌رسند.

این کتاب شامل چهار متن است: مقاله‌ای از سال ۱۹۵۵ در مجله پزشکی وینر مدیریتی و وخنسریفت با عنوان «توروزهای جمعی»؛ مصاحبه‌ای در سال ۱۹۷۷ با فرانکل از برنامه تلویزیونی کانادایی *انسان زنده* با عنوان «انسان زنده ویکتور فرانکل»؛ سخنرانی‌ای در سال ۱۹۴۶ در دیدار دانشگاهی فرانکو-اتریشی با عنوان «تحلیل وجودی و مشکلات زمانه ما»؛ و



سخنرانی‌ای از سال ۱۹۸۴ که فرانکل در دورنیرن، اتریش ارائه داد، تحت عنوان «غلبه بر گذرا بودن».

اگرچه درباره فرانکل بسیار نوشته شده، گفته شده و گزارش شده است، اما این متون حاوی مطالب جدید و شگفت‌انگیزی هستند. همچنین به موضوعاتی پیشرفته در پژوهش‌های علمی و روندهای بین‌رشته‌ای اشاره می‌کنند که بسیار جذاب و پر اهمیت هستند.

از این‌رو، به نظر می‌رسد که فرانکل همچنان در خط مقدم حوزه خود قرار دارد و دیدگاه‌های او تا به امروز الهام‌بخش و گاهی شگفت‌آور هستند.

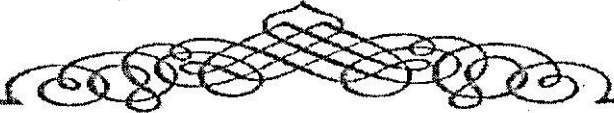
نگاهی به آثار فرانکل از منظر امروز

در مطالعه این چهار متن، سه جنبه را که به‌ویژه من را تحت تأثیر قرار داد و الهام‌بخش بود، می‌خواهم برجسته کنم. این سه جنبه به‌خوبی نشان می‌دهند که آثار فرانکل همچنان به‌روز و مرتبط با علم معاصر هستند.

نخستین پرسش: چگونه با مرگ خود کنار می‌آییم؟ با آگاهی از اینکه مرگ به معنای پایان است یعنی در مواجهه با نیستی، آن خالی‌نهایی و اجتناب‌ناپذیری که ما را فراگرفته چگونه می‌توانیم همچنان معنا پیدا کنیم؟

در این زمینه، فرانکل به مفهوم *اودایمونیا* از ارسطو اشاره می‌کند: این که انسان‌ها از طریق شیوه زندگی ذاتی و اصیل خود معنا و هدف زندگی را محقق می‌سازند. به بیان دیگر، هرچه سن بالاتر می‌رود، ممکن است فرد احساس بیشتری از «پاداش» را تجربه کند، مانند احساس قدردانی و تکمیل شدن. بر اساس پژوهش‌های من به‌عنوان یک عصب‌شناس، می‌خواهم اضافه کنم که در طول زندگی، سیستم پاداش درونی مغز ما بیشتر و بیشتر با احساسات رضایت و شادی ما را پاداش می‌دهد.

برای توضیح این موضوع، فرانکل از تصویر یک انبار کاه استفاده می‌کند. هنگامی که چرخه سالانه کشاورزی به پایان می‌رسد یعنی در زمان جشن برداشت و شکرگزاری ما محصول تلاش‌هایمان را در انبار جمع‌آوری می‌کنیم. شاید از بیرون تنها کشتزارهای خالی و باقیمانده‌های محصولات قطع‌شده را ببینیم، اما درون انبار، فراوانی به چشم می‌خورد. در اینجا، فرانکل مفهوم «غلبه بر گذرا بودن» را مطرح می‌کند. بدین ترتیب، انسان‌ها تبدیل به تولیدکنندگان گذشته خود می‌شوند. زندگی از مقابل ما می‌گذرد و از درون ما عبور می‌کند به‌نوعی، ما همواره در حال شخم‌زدن مسیر آن هستیم و معنا واقعی نه در مقابل ما بلکه در اطراف و پشت سر ما قرار دارد.



آنچه خلق کرده‌ایم میراث ما تجسم پایدار ما است که هیچ کس نمی‌تواند از ما بگیرد. به این ترتیب، ما از طریق خود زندگی پیروز می‌شویم، زیرا همواره در حال خلق معنا و اهمیت هستیم. این دیدگاه من را به یاد فیلسوف معاصر ویلهلم شیمید می‌اندازد. او با مقابله با ترس از مرگ (به‌طور دقیق‌تر، ترس از بی‌معنایی و پوچی) نتیجه‌گیری کرد که ما می‌توانیم به‌صورت فردی از این حقیقت که زنده‌ایم، معنا و ارزش کسب کنیم یعنی اینکه ما تجسم یک امکان منحصر به فرد از میان بی‌نهایت امکان‌های زندگی هستیم.

در همین راستا، در مدل خودمان که به عنوان «نوروبیولوژی شادی» معرفی کرده‌ایم، چیزی را که «شادی نوع C» می‌نامیم توصیف کرده‌ایم احساس عمیق شادی و رضایت، حسی از رسیدن به مقصد، جایی که دیگر نیازی به خواستن یا انجام دادن چیزی ندارید. این حالت زمانی رخ می‌دهد که افراد به زندگی خود با قدردانی و حس پیوند نگریسته و احساس مسئولیت برای حفظ آنچه دارند را احساس می‌کنند؛ تمرکز آن‌ها دیگر بر «شدن» نیست بلکه بر «داشتن» و «واگذاری» است. در این حالت، آرامش درونی حاکم می‌شود و نیستی یا هیچ‌انگاری دیگر نمی‌تواند ما را آزار دهد (یا حداقل کمتر از گذشته).

دومین پرسش: چه چیزی به ما معنا و هدف می‌دهد؟ در اینجا، فرانکل سه پاسخ می‌دهد که تحقیقات مدرن در زمینه شادی و همچنین پژوهش‌های ما آن‌ها را به طرز چشمگیری تأیید می‌کنند. یک فرد وقتی معنا می‌یابد که یا کاری برای انجام دادن دارد، یا کسی را دوست دارد یا دوست داشته می‌شود، یا از طریق رنج، زندگی او به چالش کشیده شده و از آن رشد کرده باشد. با این توضیح، فرانکل این ایده را رد می‌کند که معنا و شادی عمیق تنها از طریق رنج به دست می‌آیند. تحت هیچ شرایطی نباید به دنبال رنج رفت تا به معنای زندگی دست یافت. اما همین که یک فرد می‌تواند "تراژدی را به پیروزی تبدیل کند" ما را به‌طور عمیقی انسان می‌کند. در اینجا، فرانکل ایده «خودفراترروی» را مطرح می‌کند: با پذیرفتن مسئولیت نه تنها برای خود بلکه برای تأثیراتمان بر جهان، و با قوی‌تر شدن از طریق سختی‌ها و رشد به‌عنوان انسان، می‌توانیم حس «ما» را قوی‌تر از «من» یا نفس تجربه کنیم و ارتباط عمیق‌تری احساس کنیم، و همچنین واقعاً احساس مسئولیت کنیم نه فقط برای خود بلکه برای نسل‌های آینده. شرط این است که نفس از خود فراتر رود و به‌عنوان یک «من» متورم سر راه قرار نگیرد. در پژوهش‌های خودمان با افرادی که تجربیات تغییردهنده زندگی شدید داشته‌اند، شباهت‌های قابل‌توجهی با فرضیه‌های مشاهده‌ای فرانکل پیدا کرده‌ایم. برای مثال، افرادی که اکنون از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کنند و دیگر نمی‌توانند مسیر زندگی اصلی خود را ادامه دهند، گاهی «رشد



پساتراماتیک» را تجربه می‌کنند؛ یعنی به بلوغ بیشتری می‌رسند و حتی ممکن است احساس شادی، آزادی، قدردانی و رضایت عمیق را تجربه کنند.

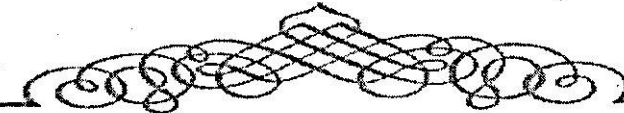
سومین پرسش: آیا ما انسان‌ها از بیماری زمانه خود رنج می‌بریم؟ حتی هفتاد سال پیش، فرانکل نوعی «بیماری زمانه» یا «بیماری مدیران» را تشخیص داد. این بیماری مشابه چیزی است که امروز آن را «فرسودگی شغلی» می‌نامیم (در گذشته به آن «فروپاشی عصبی» نیز می‌گفتیم). فرانکل به روح زمانه به‌عنوان منبع اصلی این بیماری اشاره می‌کند (از جمله چیزی که امروزه آن را استرس یا صرفاً کار بیش از حد می‌نامیم) و همچنین به احساسی درونی از ناهماهنگی و نبود انسجام داخلی، طنین و معنا. بنابراین، در اینجا هر دو عامل خارجی و داخلی به‌شکل منفی با یکدیگر تعامل می‌کنند.

پژوهش‌های ما نیز با این ایده همخوانی دارند. در این پژوهش، بُعد «معنا» به‌عنوان یک عنصر مرکزی در تعریف سلامت معرفی شده است برای افزودن یک مقوله نیمه‌معنایی و ذهنی. ما این ابعاد را به دو زیرمجموعه تقسیم می‌کنیم: یکی بر اساس عوامل خارجی (فرهنگ و سرزمین) و دیگری بر اساس عوامل داخلی (معنا و معنویت). اما ویژگی مرکزی این احساس ارتباط است که یا با یک وضعیت متعالی‌تر از بودن مرتبط است یا با زندگی روزمره و ماندن در بستر زندگی. به عبارت دیگر، خانه ما در درون خودمان و/یا در محیط فیزیکی ما قرار دارد (و همچنین در پیوند با چیزی بزرگ‌تر و «حقیقت نهایی» که فرانکل به آن اشاره می‌کند). اگر این منبع مهم سلامت وجود نداشته باشد، فرسودگی یا حتی «کسالت» (حالت بیمارگونه‌ای از خستگی) پدیدار می‌شود که به گفته فرانکل، بدون شک نوعی نوروژ است. این به‌ویژه زمانی اتفاق می‌افتد که بحران‌هایی پدیدار می‌شوند، وقتی رویدادهای سرنوشت‌ساز زندگی به ما ضربه می‌زنند.

الهام بگیرید!

ویکتور فرانکل به ما می‌آموزد که همیشه گسترده و باز باقی بمانیم، نه محدود و بسته. حتی در شرایط ناامیدکننده، حتی وقتی بی‌عدالتی‌های وحشتناک بر ما روا داشته می‌شود، یا وقتی به‌عنوان یک جمع شکست می‌خوریم مانند دوره رایش سوم یا در برابر بحران محیط‌زیست کنونی او به‌طور قاطع گناه جمعی را رد می‌کند و به‌جای آن، بر مسئولیت فردی و جمعی تأکید می‌کند. او به‌وضوح امکان نوع‌دوستی و فراتر رفتن از خود را برجسته می‌کند. به هیچ عنوان پیام او دعوت به انفعال نیست، بلکه برعکس، او به فعالیت دعوت می‌کند.

به گفته فرانکل، انسان‌ها آزادند. هر فرد می‌تواند و باید به‌طور مداوم تصمیم بگیرد. تصمیم برای یافتن معنا یکی از این تصمیمات است. این تصمیم را می‌توان در هر لحظه گرفت، بدون اینکه



نگران پیامدهای مثبت یا منفی آن باشید. کسی که به این شیوه فکر می‌کند و رفتار می‌کند، همیشه کرامت و احترام به نفس خود را حفظ خواهد کرد. چنین فردی استقامت و اراده آزاد خود را نشان می‌دهد. این اراده آزاد، همان‌طور که ویلیام جیمز، روانشناس و متفکر مشهور، نوشته است، بیشتر نیتی است تا عمل. به گفته فرانکل، این نیت همان «اراده به معنا» است. این جست‌وجو به عنوان یک جست‌وجوی فعال نیست، بلکه به دست آوردن معنا است، مسئولیت‌پذیری، حتی نسبت به خود معنا.

علم معاصر نیز با این دیدگاه هم‌خوانی دارد: این نه کسی است که به دنبال معنا می‌گردد، بلکه کسی که معنا را تجربه کرده و «دارای آن» است، کسی است که خوشحال‌تر است (و ضمناً سالم‌تر نیز هست).

همچنین، فرانکل روشن می‌کند که آنچه او «روان‌شناسی زندگی» می‌نامد: او زیاد به آسیب‌شناسی روانی اهمیت نمی‌دهد؛ روان‌کاوی و روان‌شناسی عمقی در دیدگاه او امتیاز خوبی ندارند. او قصد دارد ما را، به معنای واقعی کلمه، الهام بخشد. در واقع، ممکن است صحبت کردن درباره روح یا داشتن ایمان و بلور دینی مفید باشد (فرانکل خود به «مطلق» باور داشت)، اما این‌ها به هیچ وجه پیش‌شرط‌هایی برای یافتن معنا و تجربه معنا در زندگی نیستند. افزون بر این، درمانی که بیش از حد مداخله‌گر باشد، ممکن است توانایی‌های روحی انسان را نادیده بگیرد آن «قدرت مقاوم روح انسانی» که بسیار شگفت‌انگیز است.

قرنی که این متون در آن نوشته شده‌اند قرن فرانکل شامل تمام جنبه‌های وجود انسانی ما بود. به نظر می‌رسد که اهمیت آن همچنان پابرجاست. چه در گذشته و چه در حال حاضر، آزادی و ناتوانی، جمع و فرد، بیرون و درون، همواره در تقابل مستقیم و گاه آشتی‌ناپذیر با یکدیگر قرار داشته‌اند. بحران‌های زمان ما بسیار گسترده و جدی هستند. با این حال، به نظر می‌رسد که مهم است کرامت خود را حفظ کنیم. و این که سرسخت و مقاوم باقی بمانیم، اینکه در عین همه چیز بله بگوییم و مسئولیت بپذیریم.

در این راستا، بزرگمردی چون ویکتور ای. فرانکل می‌تواند برای همه ما الگویی الهام‌بخش باشد!

دکتر توبیاس اش بهار ۲۰۲۳