

ویکتور ای. فرانکل
مترجم: زهرا افشار

آری به زندگی

از غم همه چیز

www.ketab.ir



سرشناسه: فرانکل، ویکتور امیل، ۱۹۰۵ - ۱۹۹۷ م.

Frankl, Viktor E. (Viktor Emil)

عنوان و نام پدیدآورنده: آری به زندگی / ویکتور ای. فرانکل؛ مترجم زهرا افشار؛ دبیر ترجمه الهام سادات یاسینی؛ ناشر: انتشارات خوارزمی؛ ویراستار سیماسرشار. مشخصات نشر: قم: انتشارات خوارزمی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص. ۲۱/۵ س. م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۶۹-۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: . Der Sinn des Lebens

یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان "Yes to life in spite of everything"

به فارسی ترجمه شده است.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "آری به زندگی" با ترجمه شهاب الدین عباسی توسط بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه در سال ۱۳۹۹ فیپا گرفته است.

موضوع: معنی (روان شناسی)

موضوع: Meaning (Psychology)

موضوع: انعطاف پذیری

موضوع: Resilience (Personality trait)

موضوع: افشار، زهرا، ۱۳۷۸-

رده بندی کنگره: BF۷۷۸

رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۲۷۸۴۶



www.ketab.ir

آری به زندگی

آلچق کتاب

نویسنده: آلچق کتاب

دبیر ترجمه: الهام سادات

ناظر محتوایی: حسن کریمی

مترجم: زهرا افشار

ویراستار: میما سرشار

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: حامد عطائی فرزانه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۶۹-۵-۱

چاپ: دوم ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: زمزم

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی‌نژاد، بین منیری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱
تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلچق کتاب محفوظ است.

۹.....	مقدمه
۲۹.....	درباره معنا و ارزش زندگی (بخش اول)
۶۱.....	درباره معنا و ارزش زندگی (بخش دوم)
۹۳.....	آزمایش حیاتی
۱۱۷.....	پی‌گفتار
۱۲۵.....	درباره ویکتور ای. فرانکل
۱۲۷.....	دیگر آثار ویکتور فرانکل
۱۲۹.....	درباره مؤسسه ویکتور فرانکل
۱۳۱.....	درباره دنیل گولمن و فرانتس وسلی

وجود این کتاب معجزه است. اساس این کتاب سخنرانی‌هایی است که روان‌رشدی اتریشی، ویکتور ای. فرانکل،^۱ در سال ۱۹۴۶، حدود یازده ماه پس از اردوهای کار اجباری ایراد کرده است؛ جایی که مدتی قبل از آن، در آستانه مرگ بود. فرانکل این سخنرانی‌ها را در قالب کتابی ویرایش کرد و ناشرینی، فرانتس دویتیکه،^۲ نخستین چاپ آن را به زبان آلمانی در سال ۱۹۴۶ منتشر کرد. این نسخه از دور چاپ خارج شد و تقریباً از یادها رفت تا آنکه ناشر دیگری به نام بلتز^۳ آن را یافت و دوباره به چاپ رساند. آری به زندگی پیش‌تر به زبان انگلیسی منتشر نشده است.

طی سال‌های طولانی اشغالگری نازی‌ها، مخاطبان سخنرانی‌های ویکتور فرانکل که متن آن‌ها در این کتاب منتشر شده است، تشنه انگیزه‌بخشی‌های اخلاقی و فکری او بودند و به شدت نیاز داشتند

1. Viktor E. Frankl

2. Franz Deuticke

3. Beltz

تا با اصول اخلاقی جدید هماهنگ شوند. در کشتارهای جمعی سازمان یافته‌ای که میلیون‌ها نفر طی آن‌ها در اردوگاه‌های کار اجباری جان خود را از دست می‌دادند، پدر و مادر فرانکل به همراه همسر باردارش نیز قربانی شدند. با وجود تمامی این مصائب و اندوه عمیقی که این فقدان‌ها برای فرانکل به دنبال داشت، موفق شد این رنج‌ها را در چهارچوبی قرار دهد که به میلیون‌ها خواننده کتاب پرفروش انسان در جستجوی معنا و مخاطبان این سخنرانی‌ها الهام بخشد.

فرانکل در مصائب جانکاه و نزدیکی‌اش به مرگ و همین‌طور در یافتن بنیان‌هایی برای نگرشی امیدوارانه به زندگی با وجود همه این حوادث تنه‌ا نیامد.

دختری از بازماندگان این کشتارهای سازمان یافته به من گفت که پدر و مادرش دوستانی داشتند که مثل فرانکل از مرگی هولناک در آن اردوگاه‌ها جان سالم به در بردند. انتظار داشتم بگویند آن‌ها نگرشی بدبینانه و حتی کاملاً مأیوسانه به زندگی داشتند.

اما به من گفت زمانی که خارج از بوستون بزرگ می‌بود، پدر و مادرش با دوستانشان که آن‌ها هم از بازماندگان اردوگاه‌های مرگ بودند، مهمانی می‌گرفتند. زنان، مثل مادر بزرگ روسی‌اش، زیباترین لباس‌هایشان را می‌پوشیدند و خود را چنان می‌آراستند، یا به قول مادر بزرگش «تیپ می‌زدند» که انگار قرار بود در جشنی باشکوه شرکت کنند. آن‌ها دور هم جمع می‌شدند و جشن می‌گرفتند و شادی می‌کردند. به تعبیر دخترشان، «آن‌ها از هر فرصتی برای لذت بردن از زندگی استفاده می‌کردند». او حرف پدرش را به یاد می‌آورد که حتی در مواجهه با کوچک‌ترین شادی‌ها

می‌گفت: «زندگی یعنی همین!»

همان طور که او می‌گوید: «آن‌ها هرگز فراموش نکردند که زندگی موهبتی بود که دستگاه نازی موفق نشد آن را از ایشان بگیرد.» آن‌ها مصمم بودند پس از جهنمی که از آن نجات پیدا کردند، به زندگی، به رغم همه چیز، «آری» بگویند.

عبارت «آری به زندگی» که ویکتور فرانکل آن را شرح می‌دهد، قسمتی از سرودی بود که گاهی زندانیان به آهستگی نجوا می‌کردند. آهسته می‌خواندند تا نگهبانان را عصبانی نکنند. بوخنوالت^۱ بدنام‌ترین اردوگاه در میان چهار اردوگاهی بود که او در آنجا زندانی شد. این سرود ریشه عجیبی دارد. یکی از نخستین فرماندهان بوخنوالت (اردوگاهی که در سال ۱۹۳۷ برای زندانیان سیاسی ساخته شده بود) دستور داد سرودی مخصوص اردوگاه بنویسد. زندانیان که اغلب به دلیل کار سنگین روزانه و غذای کم، خسته و بی‌انرژی بودند، مجبور می‌شدند بارها این سرود را تکرار کنند. یکی از بازماندگان اردوگاه می‌گوید: «ما با همهٔ نفرتمان آن را می‌خواندیم.» اما قسمتی از این سرود برای دیگران مایهٔ امیدواری بود؛ مخصوصاً این قسمت:

... آیندهٔ ما هرچه باشد،

ما باز هم به زندگی «آری» می‌گوییم؛

زیرا روزی می‌رسد

که آزاد خواهیم بود!

فرانکل می‌پرسد اگر زندانیان بوخنوالت که تا حد مرگ شکنجه می‌شدند، با وجود تمام سختی‌ها و گرسنگی‌ها، با وجود رنج‌های بی‌پایانشان توانستند در آن آواز، امیدی بیابند، آیا ما که به مراتب زندگی راحت‌تری داریم، نمی‌توانیم به‌رغم تمام اتفاقاتی که پشت سر می‌گذاریم، به زندگی «آری» بگوییم؟

این دیدگاه و باور به زندگی، عنوان این کتاب شده است و فرانکل در سخنانش به این مطلب می‌پردازد. این سخنرانی‌ها شامل موضوعات اساسی است که فرانکل آن‌ها را در کتاب پرخواننده انسان در جستجوی معنا مطرح کرده است. این سخنرانی‌ها در ماه‌های مارس و آوریل ۱۹۴۶ ایراد شدند همان زمان که فرانکل مشغول نوشتن و چاپ کتاب انسان در جستجوی معنا بود.

موضوع آری‌گفتن به معنای مفهوم شخصی‌تری برای من دارد. اجدادم حدود سال ۱۹۰۰ برای فرار از قتل‌یراکنی‌ها و وحشیگری‌های هولناکی که در آن زمان در حال شکل‌گیری بود و بعدها فرانکل و دیگر بازماندگان کشتارهای سازمان‌یافته متحمل شدند، به آمریکا آمدند. شروع سخنرانی‌های فرانکل به مارس ۱۹۴۶ برمی‌گردد؛ درست زمانی که من به دنیا آمدم. وجود من نمود نافرمانی پدر و مادرم در برابر وضعیت مایوسانه آن زمان بود. کار آن‌ها پاسخی سرشار از تأیید زندگی در برابر آن همه وحشت بود.

در آیینی‌ای که گذر بیش از هفت دهه در اختیارمان می‌گذارد، مدت‌هاست حقیقتی را که فرانکل در سخنرانی‌هایش ذکر کرده است، تعاملات و امید نسل‌های متوالی را نمی‌بینیم. ما فرزندان پس از جنگ،

از وحشت در اردوگاه‌های مرگ باخبر بودیم؛ اما امروز تعداد اندکی از جوانان از حادثه کشتارهای سازمان یافته اطلاع دارند. با وجود این، سخنان فرانکل که حاصل سختی‌هایی بود که متحمل شد، به طرز شگفت‌آوری به کار امروز ما می‌آید.



تشخیص «دروغ بزرگ» در کلاس آموزش‌های شهروندی دبیرستانم در کالیفرنیا تکلیفی درسی بود. دروغ بزرگ نوعی شگرد معروف تبلیغاتی به حساب می‌آمد. برای نازی‌ها یکی از دروغ‌های بزرگ این بود که نژاد آریایی را «نژاد برتر» می‌دانستند و عقیده داشتند مقدر است این نژاد بر جهان حکومت کند. شکست نازی‌ها به این خیال‌بافی‌ها خاتمه داد. با اتمام جنگ جهانی دوم، متوجه جنگ سرد سربرآورد و این تهدید با تبدیل تبلیغات به اسلحه‌ای در دست روس‌ها نمایان شد و در نتیجه، دانش‌آموزان دبیرستانی دوره ما یاد گرفتند حقایق نامشخص و مغرضانه را تشخیص دهند و با آن مقابله کنند. ما برای ایمن شدن در برابر دروغ‌هایی که در آن زمان از روسیه سرچشمه می‌گرفت، یاد گرفتیم ریشه این اطلاعات گمراه‌کننده را که دروغ بزرگ بین آن‌ها بود، تشخیص دهیم. آن‌طور که در کلاس آموزش‌های شهروندی یاد گرفتیم، تبلیغات نه تنها متکی بر دروغ‌ها و اطلاعات گمراه‌کننده بود، بلکه در کلیشه‌های منفی تحریف شده، اصطلاحات هیجان‌انگیز و ترفندهای دیگری از این دست، ریشه داشت تا از آرا و اعتقادات مردم برای اهداف ایدئولوژیک خاص خود بهره‌برداری کنند.

تبلیغات در شکل دادن به دیدگاه مردم کشورهای تحت حکومت متحدین نقش پررنگی داشت. هیتلر عقیده داشت مردم هرچیزی را باور می‌کنند اگر آن چیز به اندازه کافی تکرار شود و اطلاعات مغایر آن دائماً انکار، سرکوب یا با دروغ‌های بیشتر مناقشه‌آمیزتر شوند. فرانکل به خوبی می‌دانست که تبلیغاتی که نازی‌ها برای به دست گرفتن قدرت و فراتر از آن به کار گرفتند، تا چه حد مسموم‌کننده بود. می‌دید که تبلیغات نازی‌ها اصل ارزش وجود را هدف قرار داده است و زندگی کسانی همچون او را بی ارزش می‌شمرد؛ کسانی که از دید آن‌ها به گروه‌های فرودست تعلق داشتند؛ از جمله کولی‌ها، یهودیان و مخالفان سیاسی. زمانی که فرانکل در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها زندانی شد، خود نیز به هم‌دردی‌های نظام‌مند نگهبانانی افتاد که برای او و دیگر زندانیان، شأن انسانی را نادیده می‌گرفتند. فرانکل حدود نُه ماه پس از آزادی‌اش از اردوگاه کار اجباری تورکهایم سخنرانی‌های این کتاب را ایراد کرد و کلامش را با انتقاد شدید از تبلیغات منفی آن همراه کرد که هرگونه معنا و اخلاق انسانی و ارزش زندگی را نابود کرده بود.

همان طور که او و همه مخاطبان اهل وین می‌دانستند، نازی‌ها مهارت‌های تبلیغاتی خود را به بهترین شکل پرورش داده بودند؛ اما آن نوع درس‌های آموزش شهروندی که برای تشخیص حقایق تحریف‌شده تدریس می‌شد، مدت‌هاست از میان رفته است.

در طول قرن‌ها، مثل امروز، حاکمان مستبد در سراسر جهان راهکارهای گمراه‌کننده مشابهی را در پیش گرفته‌اند. علائم واضح

است: خفه کردن رسانه‌های منتقد، سرکوب مخالفان و زندانی کردن روزنامه‌نگاران که جرئت می‌کنند گزارش‌هایی غیر از خط مشی حزبی رایج منتشر کنند. خطر جایگزینی اخبار واقعی و عینی با دروغ‌های متعدد، تئوری‌های توطئه سست و ایجاد دشمنی «ما-در برابر-آنها» توسط رسانه‌های دیجیتالی تقویت می‌شود. این رسانه‌ها جایی است که افرادی با دیدگاه‌های تحریف‌شده مشترک می‌توانند میان دیگران که ذهنیتشان مانند آن‌ها ریشه در جهان‌بینی همدلانه دارد، پناهگاهی آنلاین پیدا کنند و با هیچ مخالفی هم روبه‌رو نشوند. پس جای پای تبلیغات محکم است.

از میان دروغ‌های بزرگی که در تکالیف درسی مان پیدا کردیم، چیزی را به یاد نمی‌آورم؛ اما می‌دانم آن‌هایی را که در دهه‌های بعد برملا شدند، بیان کنم. یکی از آن‌ها دربارهٔ سیگار کشیدن بود. دولت ایالات متحده اصرار داشت که به سربازان متفقین در اروپا سیگار بدهد و به این ترتیب، نسلی را گرفتار عادت‌ی کرد که دست‌آخر به روی عمرشان منجر شد. در دوران جوانی ما سیگار چیزی افسونگر بود. تبلیغات هم در این دروغ بزرگ نقش داشتند. اکنون می‌دانیم که عادت سیگار کشیدن احتمال ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی و مرگ زود هنگام را افزایش می‌دهد.

دروغ بزرگ بعدی به شرکت برق منطقه‌ای پی‌جی‌اندای^۱ مربوط است. وقتی جوان بودم، آن خدمات قابل اعتماد به نظر می‌آمدند؛ اما امروزه می‌دانیم که هدف آن خدمات عمومی، منافع شخصی و حرص

1. PG&E

و مال اندوزی به جای تعمیر و حفظ تأسیسات زیربنایی مجموعه است. این روزها شرکتی که زمانی معتبر تلقی می شد، علت آتش سوزی های بسیاری است و با ورشکستگی دست و پنجه نرم می کند.

مدت زیادی است که از آن درس هایی که برای تشخیص تبلیغات توخالی به ما می دادند، در برنامه های آموزشی مدارس امروز خبری نیست. به نظر می رسد بار دیگر وقت آن رسیده است که در برابر امواج خطرناک تبلیغ کنندگانی که خشم و نفرت می پراکنند، از حقایق ساده و ارزش های اساسی انسانی دفاع شود. فکر نمی کنید که برای داشتن شهروندانی مسئول که دروغ های بزرگ امروز را تشخیص دهند، به احیای درس های آموزش شهروندی به صورتی جدی نیاز داریم؟

البته این افکار محدودی می افتد: در سراسر کشور و در واقع در جهان، ابتکارات جدیدی در حال وقوع است تا تضمین کند دانش آموزان مدرسه های راهنمایی و دبیرستان، در این زمینه ها آموزش های مهم و ضروری می بینند.

در عصری که انواع رسانه ها به ابزاری برای افشاح و تبلیغات تبدیل شده اند، هریک از ما باید با دقت به این مسائل بپردازیم.



شاید امروزه برای خوانندگان عجیب باشد که فرانکل زمان زیادی را صرف رد کردن پیش فرض «اتانازی» یا کشتن از روی ترحم می کند؛ نه در معنای تحت اللفظی و «خوب» آن یعنی مرگ آرام و بی درد، بلکه در معنای نامناسب آن: «مرگ برخی افراد، از جمله بیماران روانی و مبتلایان

اختلالات رشدی، موجه است؛ چراکه زندگی‌شان هیچ ارزشی ندارد». نازی‌ها این افراد را به قتل می‌رساندند و بدون شک پس از گذشت چند ماه از پایان جنگ، این مسئله در ذهن فرانکل تازگی داشت. فرانکل روان‌پزشک از سیاست «أتانازی» مؤسسه‌ای که قبل از جنگ در آنجا کار می‌کرد، اطلاع داشت.

فرانکل استدلال می‌آورد که تحمل رنج حتی هنگام ابتلا به بیماری‌های لاعلاج و پذیرش مرگ با عزت نیز معنا دارد؛ برای مثال، در مواجهه با مرگ هم ممکن است موفقیتی درونی وجود داشته باشد؛ موفقیت در حفظ رویکردی خاص یا تحقق بخشیدن به معنای زندگی فردی. پس نتیجه می‌گیرد که هیچ‌کس حق ندارد زندگی شخص دیگری را بی‌معنی تلقی کند یا معنی زندگی را از دیگری سلب کند و او را شایسته زندگی نداند. فرانکل، خود نیز به کمک اردوگاه‌هایی که در آنجا زندگی زندانیانی چون او «هیچ به حساب می‌آمد» می‌گذرانده بود.

کشتارهای سازمان‌یافته، به حق، شرارتی محسوب می‌شود که نازی‌ها در حق گروه‌های نژادی و سیاسی و دینی دیگری که به نظر آن‌ها زندگی بی‌ارزشی داشتند، مرتکب شدند. همچنین سیاست نابودی افرادی که معلولیت ذهنی داشتند، در مقیاس وسیعی صورت گرفت. برخی آمارها به چند صد هزار نفر اشاره کرده است. این رویکرد به شکلی عجیب در جنبش «بهبودی نژادی» نمایان شد که نوعی از داروینیسیم اجتماعی بود و موجه می‌دانست که جامعه خود را از وجود افرادی که به اصطلاح به درد نخور انگاشته می‌شدند، خلاص کند. این کار را اغلب

با عقیم سازی اجباری انجام می دادند. نازی ها این استدلال را به صورت منطقی، البته هولناک، پیش بردند.

خوشبختانه به قتل رساندن این گونه افراد تا حد زیادی در سراسر جهان از بین رفته است.



کمک اصلی فرانکل به دنیای روان درمانی، چیزی بود که او «معنا درمانی»^۱ نامید. معنادرمانی به افراد کمک می کند تا با یافتن معنا در زندگی شان، مشکلات روانی را درمان کنند. فرانکل پیشنهاد کرد به جای آنکه فقط در جست و جوی شادی باشیم، می توانیم به دنبال حس هدفمندی باشیم که زندگی به ما هدیه می کند. شادی به تنهایی یک هدف نیست. لذت ها به زندگی ما معنا نمی دهند؛ از این رو فرانکل خاطرنشان می کند که ما باید مسئله کاملاً برعکس باشد و عقیده دارد حتی بخش های تاریک و غم انگیز زندگی مان ممکن است فرصت هایی را در اختیار ما قرار دهد که به پختگی برسیم و معنای زندگی را پیدا کنیم. حتی می گوید هر قدر سختی ها و مشکلات زندگی دشوارتر باشند، ممکن است معنادارتر جلوه کنند. به عقیده او، نحوه برخورد ما با بخش های طاقت فرسای زندگی مان «نشان دهنده هویت ماست».

اگر نتوانیم سرنوشت مان را تغییر دهیم، حداقل می توانیم آن را بپذیریم و خود را با آن وفق دهیم و حتی ممکن است در میان این مشکلات به رشد درونی برسیم. این رویکرد، بخشی از مکتبی بود که به «درمانگری

1 logotherapy

وجودی^۱ شناخته شد. این مکتب به طیف گسترده‌ای از مسائل زندگی، مثل رنج کشیدن و مرگ می‌پردازد. فرانکل بیان می‌کند که اگر شخص هدف روشنی برای زندگی‌اش مشخص کند، می‌تواند کنترل بهتری بر این مسائل داشته باشد. درمانگری‌های وجودی که شامل دیدگاه فرانکل هم می‌شود، بخشی از جنبش روان‌شناسی انسان‌گرا بود که در دهه ۱۹۷۰ به اوج خود رسید و در دهه‌های بعد ادامه پیدا کرد. به یقین، ریشه‌ای مستحکم از معنادرمانی و تحلیل وجودی تا به امروز ادامه یافته است. از نظر فرانکل، مردم از طریق سه راه اصلی به معنای زندگی پی می‌برند. نخستین راه، کنش است؛ مانند خلق اثر؛ خواه اثری هنری باشد یا کاری خلاقانه؛ هرچیزی که بیشتر از ما عمر کند و بر دیگران تأثیر بگذارد. دومین راه، عشق است که در ستایش طبیعت، آثار هنری یا عشق‌ورزیدن‌های ساده مردم می‌توان یافت. فرانکل به سخن کی‌یرکه‌گارد^۲ اشاره می‌کند که می‌گفت: «رو به خوشبختی باز می‌شود، همواره به سمت بیرون است. راه سوم، پاک‌سازی واکنش نشان دادن و تطابق شخص با محدودیت‌های ناگزیر زندگی، مثل مرگ یا تحمل تقدیری هولناک مانند اردوگاه‌های کار اجباری است. خلاصه، زندگی ما با کارها و عشق‌ورزیدن‌ها و رنجی که تحمل می‌کنیم، معنا پیدا می‌کند.

در اینجا نصیحت دالایی^۳ در هشتادمین سالروز تولدش را به یاد می‌آورم؛ زمانی که نیرویی برای نیکی: نگرش دالایی لاما به دنیای ما

1. existential therapy

2. Kierkegaard

3. Dalai Lama

را نوشته بودم. توصیه‌ی او به من این بود که در ابتدا بر ذهنت مسلط شو و واکنش‌هایت به مشکلات زندگی را زیر نظر بگیر. سپس اخلاقی توأم با مهربانی و نوع دوستی داشته باش و به دیگران کمک کن و در آخر، در برابر هریک از پیشامدهای زندگی، مطابق با همان نگرش عمل کن. فرانکل به قاعده‌ی مشابهی از رابی هیلل^۱ در حدود دوهزار سال قبل اشاره می‌کند. بهترین ترجمه‌ای که از سخنان او می‌دانم، این است: «اگر به فکر خود نباشم، چه کسی به فکر من است؟ اگر به فکر دیگران نباشم، کی هستم؟ و اگر اکنون نه، پس کی؟» این سخنان برای فرانکل به این معناست که هر کدام از ما هدفی خاص در زندگی مان داریم و خدمت دیگران به این هدف ارزش می‌دهد. دامنه و اندازه‌ی اعمال ما نسبت به دیگران در برابر اقتضائات خاص زندگی مان، اهمیت کمتری دارد.

در این سخنان متفاوت، موضوع یکسان وجود دارد که چگونگی واکنش ما به واقعیت‌های زندگی در هر لحظه را نشان می‌دهد. این مشخص می‌کند که در اخلاقیات زندگی روزمره چه هدفی را دنبال می‌کنیم. زندگی دائماً پرسشی درباره‌ی معنای حیات، پیش روی ما می‌گذارد؛ پرسشی که پاسخ آن وابسته به نوع واکنش ما به رخدادهای زندگی است.

مطمئناً فرانکل ضعف‌های انسان را هم می‌دید. متوجه بود که هیچ‌کدام از ما کامل نیستیم؛ اما هر کدام با دیگری تفاوت داریم. او برداشتی مثبت از این موضوع می‌کند و نتیجه می‌گیرد که نقاط

1. Rabbi Hillel

قوت و ضعف منحصر به فرد ما باعث می‌شود که هر کدام خاص و جایگزین ناپذیر باشیم.



اکثر کسانی که همچون فرانکل از اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها آزاد شدند، تصمیم گرفتند به جای برگشت به زادگاهشان، جایی که بسیاری از همسایه‌ها به آدم‌کش تبدیل شده بودند، به کشورهای دیگر نقل مکان کنند؛ اما ویکتور فرانکل پس از آزادی، در شهر وین ماند و مدیر بخش عصب‌شناسی یکی از بیمارستان‌های اصلی وین شد.

اتریشی‌هایی که فرانکل در میان آن‌ها زندگی می‌کرد، اغلب او را با حرف‌هایشان متعجب می‌کردند؛ چراکه چیزی درباره جنایت‌های اردوگاه‌های کار اجباری نمی‌دانستند. البته در نظر این‌ها بهانه‌هایی پوچ بودند. او احساس می‌کرد این افراد انتخاب کرده بودند که ندانند.

یکی از کسانی که از دست نازی‌ها نجات پیدا کرد، متخصص روان‌شناسی اجتماعی، اروین استاب^۱ بود که دیپلماتی به نام راثول والنبرگ^۲ او را از مرگی قطعی نجات داد؛ فردی که برای هزاران مجارستانی درمانده، گذرنامه‌های سوئدی تهیه کرد و آن‌ها را از شر نازی‌ها در امان نگه داشت.

استاب پژوهش‌هایی درباره بی‌رحمی و نفرت انجام داد و متوجه شد یکی از علت‌های چنین شرارت‌هایی این بود که شاهدان آن جنایت

1. Ervin Staub

2. Raoul Wallenberg

روی برمی گرداندند و ترجیح می دادند، نبینند یا ندانند. مجرمان، آن اغماض ها را نشانه تأیید کارهایشان می دانستند. استاب می گوید در عوض، اگر شاهدان به جای این کار با صدای بلند در برابر شرارت ها معترضان می ایستادند، انجام آن کارها برای تبهکاران سخت تر می شد. از نظر فرانکل، این «ندانستن ها» که پس از جنگ در وین با آن ها روبه رو می شد، مرتبط بود با اردوگاه های مرگ نازی ها که در سراسر آن حکومت ناپایدار پراکنده بود و همچنین غفلت و بی خبری شهروندان وینی از سرنوشت اطرافیان شان که در اردوگاه ها زندانی می شدند و می مردند. او یادآور می شود که تمایل به فرار از این گونه احساس مسئولیت با احساس گناه در مقابل تمامی آن جنایت ها، انگیزه پنهان این غفلت بود. او می داند که مردم به طور کلی از طرف حکمرانان مستبد به ندانستن تشویق می شدند که این خود یکی از واقعیتهای زندگی امروز نیز هست.

امروزه همین اظهار بی گناهی با جملاتی همچون «هیچ نظری ندارم» به ظهور تنش های بین نسلی منجر شده است. در سراسر جهان، جوانان از نسل های قبلی خود شاکی هستند که سیاره ای ویران برایشان به ارث گذاشته اند؛ سیاره ای که ده ها سال و شاید هم قرن ها با تخریب های زیست محیطی مواجه بوده است.

این غفلت از محیط زیست قرن هاست که از زمان انقلاب صنعتی ادامه داشته است. از همان زمان تا امروز شاهد ابداع تولیدات صنعتی متعددی بوده ایم که زمانی به وجود آمدند که هیچ تصویری از آثار زیست بومی آن ها نداشتیم. با پیشرفت علم و فناوری، آثار

زیست محیطی مشخص ترمی شود و به همین ترتیب، امکان طرح دیدگاه‌های جدید در مواجهه با بحران‌های اقلیمی فراهم می‌شود که باید امیدوار بود این مسئله در سراسر کره زمین و طی نسل‌های متمادی پیگیری شود.

این جایگزین‌های متفاوت و به‌راستی «سبز» راهی برای کاستن از وخامت وضع ناامیدکننده زمین دوم، یعنی سیاره‌ای مشابه زمین در دهه‌های آینده است. این واقعیتی ناگزیر برای جوانان امروز است. فرانکل در سال ۱۹۹۷ از دنیا رفت؛ اما اگر امروز در میان ما بود، بدون شک از دیدن این همه جوان که انتخاب می‌کنند بدانند و با توجه به واقعیات زیست محیطی و عمل براساس آن‌ها، هدف و معنا پیدا می‌کنند، خوش حال می‌گشت.

فرانکل با توجه به جنون مسخره‌ای که بخش زیادی از دنیای «متمدن» را طی جنگ جهانی فراگرفت، محسوس می‌کرد که تازه به پایان رسیده بود، احساس می‌کرد نسل جوان روزگار او دیگر الگویی ندارند که حس آرمان‌گرایی را در آن‌ها برانگیزد و مشوق پیشرفت آن‌ها باشد. اعتقاد داشت جوانانی که شاهد جنگ بوده‌اند، آنچنان رنج‌های بیهوده و خسارت‌های تکان‌دهنده‌ای متحمل شده‌اند که داشتن نگرشی مثبت برایشان ناممکن است، چه رسد به احساس اشتیاق.

او اشاره می‌کند که سال‌های جنگ «همه اصول را بی‌اعتبار کرد» و این تلقی پوچ‌انگارانه را بر جای گذاشت که جهان، خود فاقد هرگونه مفهومی است.

فرانکل این سؤال را مطرح می‌کند که چطور ممکن است مفاهیمی از

قبیل معنای والای زندگی را احیا و حفظ کرد؛ مفاهیمی که بر اثر سیلی از دروغ، بی دلیل ویران شده بود.

فرانکل با بینشی نافذ متوجه وجود دیدگاه مادی‌گرایانهٔ مردم شد که آن‌ها را به مصرف‌گرایی بی فکر و دل‌مشغولی به چیزهایی که می‌توانند بخرند، سوق می‌داد که نمود زندگی کاملاً بی معنی است. به تعبیر او، ما در این وضعیت «با ولع می‌خوریم» بدون آنکه به اخلاقیات فکر کنیم. امروزه همین اشتیاق بی‌اندازه به مصرف‌گرایی به نوعی جهان‌بینی غالب تبدیل شده است که از هرگونه هدف یا معنایی والا خالی است. تنزل شأن انسان هم که نظام اقتصادی مسبب آن است، به این‌ها اضافه می‌شود. چند دهه پیش از سخنرانی‌های فرانکل، کارگران، از زن و مرد، به پیش «بازار مصرف» دیده می‌شدند و به «ابزار» کسب پول برای دیگری تنزل یافتند. فرانکل این را توهینی به منزلت انسان برمی‌شمرد و معتقد بود انسان مرکز نباید به وسیله‌ای برای رسیدن به هدف تبدیل شود.

و اما اردوگاه‌های کار اجباری جایی بود که زندگی انسان‌ها فقط ارزش مردن داشت و آن‌ها را بردگانی می‌دانستند که روی آن‌ها آزمایش‌های بیولوژیکی ممنوع انجام می‌شد. همهٔ این‌ها به علاوهٔ همکاری با رهبران شرور موجب شد حس گناه، آن‌ها را فراگیرد؛ به خصوص کشورهای اروپایی. مهم‌تر از همه فرانکل، بازماندهٔ اردوگاه کار اجباری، می‌دانست «بهترین ما» بازنگشته است؛ علم به این حقیقت ممکن بود او را دچار افسردگی کند و او نیز مانند اندک بازماندگانی شود که به شکلی اعجاب‌آور از اردوگاه‌های مرگ نجات

پیدا کردند و باید دوباره «چگونه شادبودن» را بیاموزند.

از این همه تحقیر برای پیدا کردن معنا، بحرانی درونی پدید آمد. همان طور که فرانکل احساس می کرد، این بحران به جهان بینی تاریک اگزیستانسیالیسم نیهیلیستی منتهی شد. به نمایشنامه پس از جنگ بکت،^۱ در انتظار گودو، فکر کنید که نمودی از بدبینی و ناامیدی آن سال هاست. به عقیده فرانکل «عجیب نیست که فلسفه معاصر، جهان را چنان می انگارد که گویی هیچ مفهومی در آن وجود ندارد».

هفت دهه یا بیشتر گذشته است. این روزها شواهد گوناگون حاکی از آن است که جوانان بسیاری، احساس معناداشتن و هدفمندی را در اولویت قرار می دهند. این پیشرفتی است که فرانکل با عینک تیره ای از وحشت آن سال ها که به تازگی از آن جان سالم به در برده بود، نمی توانست پیش بینی کند. اما این روزها افرادی که به عنوان کارگر استخدام می شوند، گزارش می دهند که بیشتر از هر زمان دیگر در این نسل، از کارکردن در مکان هایی که فعالیت های ارزش های فردی آن ها مغایرت دارد، اجتناب می کنند.

حجم عظیمی از پژوهش ها تأیید می کنند که فرانکل به درک شهودی از اهمیت هدف در زندگی رسیده است. برای مثال، هدفمندی در زندگی، سپری در برابر بیماری است. داده ها نشان می دهند کسانی که در زندگی هدف دارند، معمولاً بیشتر عمر می کنند. پژوهشگران دریافته اند هدفمندی در زندگی یکی از ستون های به زیستی است.



1. Beckett

در نمایشنامه بکت دو شخصیتی که در انتظار گودو هستند، استراگون و ولادیمیر^۱ در حالی که گرفتار ابدیتی عاری از امید هستند، هر دو ناشیانه برای فرار از مخمصه زندگی بی معنی شان تلاش می کنند و راهکارشان خودکشی است. برعکس، فرانکل سال ها قبل از آنکه نازی ها او را به اردوگاه های مرگ بفرستند، برنامه ای موفق برای جلوگیری از خودکشی پیدا کرد. آن روزها در دانشکده های آلمانی، خودکشی های متعددی در میان دانشجویان جوان رخ داده بود. آن ها پس از دریافت نمره های کم در امتحاناتی که آینده تحصیلی شان را رقم می زد، خودکشی کرده بودند.

فرانکل می گوید خودکشی نمایانگر اوج بی معنایی است. می نویسد: «خودکشی نوعی تلاش شکلی را حل کند» یا به پرسشی که زندگی پیش روی ما می گذارد، پاسخ می دهد. فرانکل تأکید می کرد که دانشجویان باید به جای فکرکردن به نتایج ناراض کننده نمره های کم و اغراق درباره آن ها، به خواسته ها و شور و شوق بزرگ تر خود در زندگی توجه کنند. برخی منابع گزارش می دهند که برنامه او در یکی از اولین سال هایی که اجرا شد، میزان چنین خودکشی هایی را تا صفر کاهش داد.

فردریش نیچه^۲ فیلسوف آلمانی نیز گفته است: «کسی که 'چرایی' برای زندگی کردن دارد، می تواند با هر 'چگونه ای' بسازد». فرانکل این اصل را توضیحی می داندست برای اراده قوی برخی زندانیان همراهش برای زنده ماندن. به عقیده فرانکل آنان که معنا و هدف بزرگ تری برای

1. Estragon and Vladimir
2. Friedrich Nietzsche

زندگی داشتند و رؤیای رسیدن به آن هدف را در سر می‌پروراندند، نسبت به کسانی که ناامید بودند، احتمال زنده ماندنشان بیشتر بود. در اینجا یک حقیقت مهم وجود دارد. با همه بی‌رحمی‌ای که نگهبانان به زندانیان روا می‌داشتند و با وجود ضرب و شتم و شکنجه‌ها و تهدید دائمی آن‌ها به مرگ، بخشی از زندگی زندانیان همچنان آزاد مانده بود: ذهنشان. امیدها و خیال‌ها و رؤیاهای زندانیان با وجود موقعیت وحشتناکی که در آن قرار داشتند، در اختیار خودشان بود. این توانایی درونی، آزادی حقیقی انسان بود. او می‌دید که «اگر گرسنگی هدف یا معنایی داشته باشد زندانیان نیز آماده‌اند تا این گرسنگی را تحمل کنند».

این درسی است که از این واقعیت وجودی می‌گیرد: دیدگاه ما دربارهٔ پیشامدهای زندگی، آنکه به برداشتی از آن‌ها داریم، به اندازهٔ آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد یا بیشتر از آن اهمیت دارد. «تقدیر» اتفاقی بیرون از کنترل ماست؛ اما هر کدام از ما در چگونگی برخورد با آن اتفاق مسئولیم.

فرانکل حتی پیش از تجربهٔ وحشتناک اردوگاه‌های مرگ، چنین دیدگاهی دربارهٔ اهمیت معنادار بودن زندگی داشت. البته سال‌ها زندانی بودن به باورش در این زمینه عمق بخشید. زمانی که در سال ۱۹۴۱ دستگیر و تبعید شد، نسخهٔ دست‌نویس از کتابی را در آستر کتش جاسازی کرده بود که در آن، این دیدگاه را شرح می‌داد. امیدوار بود روزی بتواند آن کتاب را چاپ کند. البته مجبور شد کت و کتاب چاپ‌نشده‌اش را در اولین روز زندانش تحویل دهد. علاقه‌اش به چاپ

دیدگاه‌هایش و همچنین اشتیاق به ملاقات دوباره عزیزانش، هدفی به او بخشید که او را سرپا نگه می‌داشت.

فرانکل پس از جنگ، با نگرشی خوش‌بینانه به زندگی به‌رغم همه مصائب اردوگاه‌ها، در این سخنرانی‌ها از مردم می‌خواهد حتی در مواجهه با فقدان‌ها و دل‌شکستگی‌ها و سرخوردگی‌هایشان به‌سوی «انسانیتی جدید» بکوشند. می‌گفت: «انسان بودن هنوز ارزشمند است.» فرانکل نقل می‌کند که از دانشجویانش پرسید فکر می‌کنند چه چیزی به زندگی فرانکل هدف داد. یکی از دانشجویان درست حدس زد: اینکه به دیگران برای پیدا کردن هدفشان کمک کند. فرانکل این سخنرانی‌ها و این کتاب^۱ این‌طور به پایان می‌رساند که هدف تمام زندگی‌اش این بوده است که ما یک از ما بتوانیم به‌رغم همه چیز، به زندگی «آری» بگوییم.

دانیل گولمن^۱

بوستون، زمستان ۲۰۲۰