

ویکتور فرانکل

آوی به زندگی

در دشاکش ناملايمات

مترجم: ضحیٰ حسینی نصر



انتشارات گوتنبرگ



سرشناسه	فرانکل، ویکتور امیل، ۱۹۰۵ - ۱۹۹۷ م. Frankl, Viktor E. (Viktor Emil)
عنوان و ناشر	آری به زندگی در کشاکش ناملایمات/ ویکتور فرانکل؛ مترجم ضحی حسینی نصر.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات گوتنبرگ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-622-97663-۰-9
وضعیت فهرست‌نویسی	فهرست‌نویسی
یادداشت	عنوان اصلی: Über den Sinn des Lebens.
یادداشت	کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان «Yes to life: in spite of everything, 2020»
یادداشت	به فارسی پرسروده شده است.
موضوع	کتاب حاضر در زمینه روانشناسی توسط مترجمان و ناشران متفاوت فیفا گرفته است.
موضوع	معنی (روانشناسی)
موضوع	Meaning (Psychology)
موضوع	انعطاف‌پذیری
موضوع	Resilience (Personality trait)
شناسه افزوده	حسینی نصر، سیده‌ضحی، ۱۳۶۶ -، مترجم
رده بندی کنگره	BF۷۷۸
رده بندی دیویی	۱۵۰/۱۹۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۳۶۴۶۷
وضعیت رکورد	فیفا



انتشارات گوتنبرگ

نام کتاب: آری به زندگی

نویسنده: ویکتور فرانکل

مترجم: علی حسینی نصر

طراح جلد: کامران مرادی

صفحه آرای: طرح نگار پارسی (tnparsi@yahoo.com)

تیراژ: ۶۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چهارم - ۱۴۰۳

شابک: ۹۶۳-۰-۹۷۶۶۳-۶۲۲-۹۱۸

قیمت: ۱۴۹۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد و هرگونه استفاده به هر

شکل بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد.

مراکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران - پلاک ۱۲۱۲ - انتشارات گوتنبرگ -

تلفن: ۶۶۴۱۳۹۹۸-۰۲۱

مشهد - خیابان احمد آباد - مقابل محتشمی - انتشارات جاودان خرد ۰۵۱-۳۸۴۳۴۵۲۷

gutenbergpublication

www.MyKetab.com

فهرست

- در سبتایش زندگی ۹
- مردی که باورس را مریست ۱۷
- دیباچه ۳۱
- در باب معنا و ارزش زندگی I ۵۵
- در باب معنا و ارزش زندگی II ۹۳
- آزمایش حیاتی ۱۲۹
- سخن آخر ۱۵۷
- درباره ویکتور فرانکل ۱۶۵
- کارهای بیشتر ویکتور فرانکل ۱۶۷
- درباره مؤسسه ویکتور فرانکل ۱۶۹
- درباره دنیل گولمن و فرانتس ولسلی ۱۷۱

در ستایش زندگی

شبانه به اورژانس آید بود. بیمار بدحالی بود. چند ماهی بود برایش تشخیص MS را گذاشته بودند؛ اما طی سه روز گذشته حالش رو به وخامت گذاشته بود. یک پلاک بزرگ در ساقه مغز، هم او و هم مرا بدجور اذیت می کرد. احساس می کردم هر آن می تواند بیمار را با خودش ببرد. گفتم باید به آی سی یو بروم. همین که پایش به آی سی یو رسید بیمار اینتوبه^۱ شد. دیگر خودش نفس نداشت و دستگاه ریسپراتور^۲ به او نفس می داد.

فردا صبح پلاسمافرز^۳ را شروع کردم ولی نه دلم از تشخیص می ترسیدم. نکند اشتباه کرده ام؟ نکند یک نوع بیمار مخفونی باشد؟

۱. نوعی روش درمانی برای بیمارانی است که برای تنفس نیاز به کمک دارند. پزشکان در موارد اورژانسی از این روش استفاده می کنند. طی این روش لوله ای به منظور تنفس وارد نای بیمار می شود.

۲. دستگاه تنفسی

۳. یک روش پزشکی برای خارج کردن قسمتی از پلاسمای خون و تصفیه آن. این روش در موارد متعددی از جمله بیماری های خودایمنی به کار می رود.

همین‌طور با خودم کلنجار می‌رفتم، ولی در ظاهر تزلزلی نشان ندادم و درمان را با قدرت ادامه دادم. اما بیمار همین‌طور تحلیل می‌رفت. از نظر جسمی فقط کمی چشم‌هایش حرکت می‌کردند. حالا دیگر نه دست‌هایش کار می‌کرد و نه پاهایش. ولی هوشیار و هوشیار بود. به اطراف نگاه می‌کرد. پرستارها می‌گفتند با ما ارتباطی برقرار نمی‌کند. در پاسخ من، اما ابرویی تکان می‌داد. نمی‌دانستم چه در سرش می‌گذشت ولی احساس می‌کردم با دقت به حرف‌هایم گوش می‌دهد. یک روز دیدم قطره اشکی از گوشه چشمانش سرازیر است. احساس کردم امید خود به زندگی از دست داده است. حس کردم تمام کارهایی را که بر این انجام می‌شود بی‌نتیجه می‌داند. من با چهره‌ای امیدوار برای او توضیح می‌دادم، درحالی‌که خودم به راهی که می‌رفتم چندان مطمئن نبودم. بیمار در آن ایام آتی بدتر شد و این در حالی بود که من نه تنها دیگر امیدی به اثربخشی پلاسمافرز نداشتیم، بلکه به تشخیص خودم هم بی‌اعتماد شده بودم. یک چیز دیگری باشد؟ در روز پنجم پلاسمافرز، بیمار تب کرد. وقتی پانسمان روی شالدون^۱ را برداشتم دیدم چرک زیادی اطراف شالدون را گرفته است. شالدون را کشیدم. دیگر همه چیز را از دست داده بودم. بیمار بدتر شده بود و فقط کمی دست راستش را تکان می‌داد. همین! با خودم گفتم نکند مدت‌ها به همین شکل بماند؟ نکند بمیرد؟ واقعاً نمی‌دانستم چه کار باید بکنم.

۱. کاتتری (لوله باریک و نرمی) که برای انجام پلاسمافرز درون سیاهرگ بیمار گذاشته می‌شود.

چاره‌ای نداشتم جز اینکه فعلاً درمانش را با آنتی‌بیوتیک ادامه دهم. باید عفونت شدید بیمار را درمان می‌کردم. در آن لحظه این کار مهم‌ترین اقدام بود. فردا صبح وقتی به آی‌سی‌یو آمدم با صحنه‌ای شغف‌انگیز روبه‌رو شدم. دیدم بیمار برای من دست تکان می‌دهد. به طرز قابل توجهی بهتر شده بود. پلاسمافرز جواب داده بود چند روز بعد لوله تراشه را هم جدا کردیم. او دیگر به راحتی نفس می‌کشید. دو روز بعد وقتی که شرایط بیمار بهتر شده بود از او پرسیدیم: «آن وقت که بالای سرت می‌آمدم، دستت را می‌گرفتم و تو نمی‌توانستی حرف بزنی به چه چیزی فکر می‌کردی؟»

گفت: «به اینکه دارم می‌میرم. ناامید شده بودم. کاملاً هوشیار بودم ولی نمی‌توانستم تکان بخورم. حالا می‌دیدم که دارم روز به روز بدتر و بدتر می‌شوم. من بسیار رنج می‌کشیدم.»

از او پرسیدم که چگونه آن قدر امیدوار شدی و آن روز صبح آن‌طور برای من دست تکان دادی؟ گفت: «نمی‌دانم. اصلاً نمی‌دانم چگونه امیدوار شدم. فقط دیدم دارم دست‌هایم را جانی دهم. دارم خوب می‌شوم. مرگ را دیدم که دارد دور می‌شود.»

در فرایند بیماری رنج بدترین چیزی است که وجود بیمار را تسخیر می‌کند و امید همان رهایی از رنج است. امیدی که بیمار به دست می‌آورد سبب می‌شود بیماری به یک توهم بدل گشته و همانند بیمار من یک روز صبح ناگهان متوجه شود که مفهوم بیمار بودن از بین رفته است. گویی هرگز بیمار نبوده است. انگار بیماری توهمی

بیش نبود و این گونه امید بهترین درمانی است که یک بیمار می تواند بدان دست یابد.

رنج واژه ای است که عمیق ترین جنبه های انسانی را در بر گرفته. ما به عنوان یک انسان رنج می بریم. رنج، ناشی از زخم و بیماری نیست؛ بلکه این معنای رنج است که در طول زندگی ما را آزار می دهد. بیماری، زخم، ستم، جنگ و مرگ، جملگی برای ما معنایی را می بریند که به شدت رنج آور است. در کار روزانه ما به عنوان یک پزشک هر لحظه شاهد رنج بیمارانم هستیم. با این رنج زندگی می کنم، می خوابم و حتی خواب آن ها را می بینم. تلاش می کنم تا اندکی از رنجشان بکاهم. با این موفق و گاهی ناموفقم. بارها شده وقتی از کار سخت روزانه بازگشتم روی مبل نشسته و به دیوار سپید روبه رویم خیره می شوم؛ از خودم می پرسم آیا این رنج پایانی دارد؟

بیماران بسیاری، ناتوان از راه رفتن بارها و بارها به دیدن من می آیند: «آقای دکتر کاری بکن. آقای دکتر نمی توانم راه بروم. آقای دکتر خسته شده ام. این چه زندگی ای هست؟» و من که دارم زیر فشار این همه رنج خرد می شوم، سعی می کنم خشمم را نبازم. با آن ها از زندگی بگویم. از توانایی هایی که دارند. از فرصت هایی که می توانند خلق کنند. از زیبایی زندگی، از اینکه چه کسانی به آن ها اهمیت می دهند. بارها دیده ام با وجود ناتوانی شدید بیماران، همین حرف ها و دنیایی که به شکلی دیگر پیش روی آن ها خلق می شود تا چه اندازه می تواند آن ها را به ادامه زندگی ترغیب کند. گاه از تجربیاتشان برای من می گویند. از لحظاتی که ناامیدی آن ها را در

برگرفته و حس مرگ، خوشایندترین چیزی است که در ذهن آن‌ها سیلان می‌دهد. ناگهان؛ اما نوری به نام زندگی در ذهنشان طلوع می‌زند. نوری که به‌رغم تمام سختی‌ها آن‌ها را به ادامه زندگی ترغیب می‌کند. به‌عنوان یک پزشک این خوشایندترین رویدادی است که می‌توانم از یک بیمار بشنوم. اینکه باوجود تمام رنج‌ها و دردها، توانسته بر مشکلاتش فائق آید و از آن بالاتر معنایی در زندگی‌اش بیابد، هم‌تن قدم برای زندگی بهتر است. شاید به نظر آید که کار یک پزشک درمان از آن‌هاست. چنین پنداشتی البته که درست است و هر پزشکی با این هدف وارد رشته پزشکی می‌شود، برای تحقق آن سال‌ها تحصیل کرد و آموختن می‌بیند؛ اما زمانی که در طبابت پیش برود و بیش‌ازپیش با رنج که بیماران می‌کشند آمیخته و عجین گردد، روحش صیقل می‌خورد و متوجه می‌شود که مهم‌ترین کار پزشک کمک به بیمار برای یافتن معنای در زندگی‌اش است. معنایی که به رنج‌هایش پایان داده و آن‌ها را برایش تحمل‌پذیر سازد.

می‌توان فهمید چنین چیزی گرچه دیرپا است؛ اما می‌تواند به تمام جنبه‌های انسانی قابل‌تعمیم باشد. هر انسانی در زندگی خود رنج می‌برد. رنجی بوداوار از تعلق‌ها، از نرسیدن‌ها، از پیری، از مرگ، از جدایی‌ها. این‌ها همه و همه رنج‌آورند. رنج‌هایی که به بنیان‌های انسانی مربوط می‌شوند. اما گاه رنج‌ها شکلی فراتر از رنج بار هستی به خود می‌گیرند. رنج جنگ، رنج قتل‌عام، رنج گرسنگی، رنج آوارگی و رنج‌هایی که بشر وحشیانه برای هم‌نوعان خود به وجود آورده و زندگی را برای دیگران پوچ و بی‌معنا می‌کند. در برابر چنین دردهایی

چه می‌توان گفت و انسانی که متحمل چنین رنجی است آیا معنایی نیز در آن می‌یابد؟ معنایی که محرکی برای ادامه دادن زندگی باشد؟

در کتابی که پیش رو دارید ویکتور فرانکل دقیقاً به چنین موضوعی می‌پردازد، او که خود بدترین رنج‌ها را تحمل کرده است، با جست‌وجوی معنا در میانه نابودی و تباهی، توانسته به زندگی رنج‌آور خود در کشتارگاه‌های آشویتس و داخائو ادامه دهد و بعد همانند پیام‌بری برخاسته از میان خاکستر، بشریت را به جست‌وجوی معنا در بدترین شرایط زندگی دعوت کند. معنایی که حاصل زندگی بوده و تا زندگی هست تلاش برای ادامه دادن آن نیز باید ادامه یابد. اگر غیر از این بود، آن فضای خردکننده آشویتس چیزی برای ویکتور فرانکل باقی نمی‌گذاشت.

ویکتور فرانکل با تجربه‌هایی گران‌بهایی که از شرایط خردکننده و زندگی در فضای رعب و وحشت بی‌انتهای آنجا داشت، دست به تکوین روش درمانی جدیدی با نام معناداری زد. اساس معنادرمانی، جست‌وجوی معنا در زندگی در سخت‌ترین شرایط است. به گمان فرانکل زندگی هر قدر هم که سخت و طاقت‌فرسا باشد، اما باز می‌توان معنایی در آن یافت که زندگی را باارزش کند. از نظر ویکتور فرانکل نفس زندگی باارزش بوده و هیچ‌چیزی نمی‌تواند جای زیستن را بگیرد. آنچه فرانکل می‌گوید تبعات فلسفی بسیاری دارد. هیچ‌کس نمی‌تواند به دلیل اعتقاد یا بینش متفاوت، جان دیگری را بگیرد چون هیچ اعتقادی برتر از زیستن نبوده و همین بزرگ‌ترین معنای زیستن است.

ویکتور فرانکل با کتاب «انسان در جستجوی معنا» به شهرت رسید. او در طول زندگی خود چندین کتاب نوشت که همگی به دنبال آن است که به انسان یاد دهد در بدترین شرایط زندگی خود معنایی را بیابد و با همین معنا زندگی خود را دگرگون کند. کتاب «آری به زندگی» نیز همسو با همین جست‌وجوی او در معنای زندگی است. خواندن این کتاب را که به قلم شیوای خانم ضحی حسینی ترجمه شده است به تمامی کسانی که رنج می‌برند، اما در رنج خود معنایی عظیم را می‌یابند و به مدد همین معناها زندگی خود و دیگران را دگرگون می‌نمایند، توصیه می‌کنم.

دکتر عبدالرضا ناصر مقدسی

مرکز تحقیقات ام‌اس

بیمارستان سینا