

۲۲۹۸۵۰۱
۱۴۰۳/۱۱/۲۱

انسان در جستجوی معنا

ویکتور فرانکل

مترجم: محمد اسدی

انسان در جستجوی معنا

سرشناسه	فرانکل، ویکتور امیل، ۱۹۰۵ - ۱۹۹۷م. Frankl, Viktor E. (Viktor Emil)
عنوان و نام پدیدآور	انسان در جستجوی معنا / ویکتور فرانکل؛ مترجم مجید امینی
مشخصات نشر	تهران: تیموری، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۳۸ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978 - 600 - 6629 - 51 - 3
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا	
یادداشت	عنوان اصلی: Psycholog erlebt das Konzentrationslager, [2017]
یادداشت	کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان «Man's search for meaning» به فارسی برگردانده شده است.
یادداشت	کتاب حاضر در سالهای مختلف، توسط مترجمان و ناشران متفاوت، ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	قتل عام یهودیان، ۱۹۳۹ - ۱۹۴۵م. -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	قتل عام یهودیان، ۱۹۳۹ - ۱۹۴۵م. -- خاطرات
موضوع	روانشناسان -- آتریش -- سرگذشتنامه
موضوع	نادرمانی Logotherapy
شناسنامه افزوده	ام. ی.، مجید، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۹۰۵
رده بندی دیویی	۱۹۰۱۹ / ۵
کتابشناسی ملی	۱۳۱۳۰

نام کتاب : انسان در جستجوی معنا
 نویسنده : ویکتور فرانکل
 مترجم : مجید امینی
 ویراستار : نفقه علی‌قلی
 طرح جلد : کتایون تیموری
 نوبت چاپ : پنجم
 سال چاپ : ۱۴۰۳
 شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
 چاپخانه : چاپ نقش نيزار
 قیمت : ۱۳۸۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۹-۵۱-۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،
 کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰؛ دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

فهرست

پیشگفتار.....	۵
مقدمه‌ای بر ویرایش سال ۱۹۹۲.....	۹
فصل اول: تجزیه‌ی از اردوگاه کار اجباری.....	۱۳
فصل دوم: معنادرمانی در یک کلام.....	۸۷
در جستجوی معنا.....	۸۸
ناامیدی وجودی.....	۹۰
اختلال روانی نئوژنیک.....	۹۰
نئودینامیک.....	۹۲
خلاء وجودی.....	۹۳
معنای زندگی.....	۹۶
ذات وجود.....	۹۷
معنای عشق.....	۹۹
معنای رنج کشیدن.....	۹۹
مشکلات فراایلمنی.....	۱۰۲
لوگودراما.....	۱۰۳
گذرا بودن زندگی.....	۱۰۶
معنادرمانی به عنوان یک روش.....	۱۰۷
اختلالات روانی جمعی.....	۱۱۲
نقد جبرگرایی مطلق.....	۱۱۳
عقیده‌ی روانپزشکی.....	۱۱۵
روانپزشکی با رویداد انسانی.....	۱۱۵
ضمیمه - ۱۹۸۴.....	۱۱۷
خوش‌بینی تراژیک.....	۱۱۷
پس‌گفتار به قلم ویلیام وینسلد.....	۱۳۰

پیشگفتار

کتاب انسان در جستجوی معنا از ویکتور فرانکل، یکی از برترین کتاب‌های دوران ماست. معمولاً اگر کتابی جمله‌ای درباره‌ی قدرت تغییر در زندگی فرد داشته باشد، باید خواندن آن را واجب بدانیم، بارها بخوانیم و جایی در قفسه‌ی کتاب‌ها برای آن پیدا کنیم. این کتاب جملات فراوانی از این دست دارد.

اول از هر چیز، این کتاب در مورد تلاش برای زنده ماندن است. مانند بسیاری از آلمانی‌ها و یهودیان اروپای شرقی در دهه‌ی ۱۹۳۰ که خیال می‌کردند از هر خطری در امان هستند، فرانکل هم در تور اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها افتاد. اما او به‌طور معجزه‌آسایی جان سالم به در برد، همانطور که در انجیل آمده است: «خداوند هرکسی را که بخواهد از دل آتش نجات می‌دهد». اما چیزی که در این کتاب آمده، رنج و محنتی نیست که او کشیده، بلکه درباره‌ی منبع نیرویی است که او را زنده نگه‌داشت. او در چند قسمت از متن کتاب نقل‌قول‌هایی از نیچه می‌آورد: «آنکه چرایی برای زندگی کردن داشته باشد، تقریباً هر چگونگی را تحمل می‌کند».

او با انتقاد، زندانیانی را توصیف می‌کند که به جای زندگی خود را تسلیم کردند، کسانی که تمام امیدشان به آینده را از دست داده بودند و بدون انکار اولین کسانی بودند که می‌مردند. آن‌ها به خاطر کمبود غذا یا دارو نمی‌مردند، بلکه کمبود امید و کمبود چیزی برای زندگی کردن، آن‌ها را کشت. برخلاف این افراد، فرانکل با فکر کردن به همسرش و جمع‌آوری آن افکار و تصور دیدار دوباره‌ی او، خود را زنده نگه‌داشت. او امید داشت که پس از جنگ درباره‌ی درس‌های روانی از ماجرای اردوگاه کشتار آشویتس، سخنرانی کند. درست است که بسیاری از زندانیانی که آرزوی زندگی داشتند هم مردند، بعضی به خاطر بیماری و بعضی

دیگر هم در کوره‌ی آدم‌سوزی نازی‌ها؛ اما دغدغه‌ی فرانکل این نبود که چرا افراد بسیاری مردند بلکه این بود که چگونه کسی توانست زنده بماند.

او تجربه‌ی بدی در اردوگاه آشویتس داشت، اما باعث شد یکی از دیدگاه‌های ناب قدیمی‌اش تقویت شود، همانطور که فروید هم عقیده داشت: «زندگی در وهله‌ی اول چیزی برای راحتی نیست»، و از نظر آلفرد ادلر: «زندگی برای دستیابی به قدرت به وجود نیامده، بلکه زندگی سفری است برای کشف معنا». مهمترین وظیفه‌ی هر شخص این است که معنایی برای زندگی‌اش پیدا کند. فرانکل سه منبع محتمل برای معنای زندگی پیدا کرد: «کار (انجام دادن کاری که باز باشد)، عشق (اهمیت دادن به فرد مقابل) و شهادت در اوضاع سخت و دشوار». رنج کشیدن به خودی خود بی‌معناست، درواقع ما با پاسخی که به رنج‌هایمان می‌دهیم به آن‌ها معنا می‌بخشیم. در جایی فرانکل می‌نویسد: «آدمی ممکن است شجاع باشد، با شکر باقی بماند و خودخواه نباشد ولی از طرفی ممکن است در جنگ برای حفظ خود مرتبه‌ی انسانی‌اش را فراموش کند و به چیزی پست‌تر از حیوان تبدیل شود». او این‌طور نتیجه می‌گیرد: «تنها چند زندانی در دوران نازی‌ها توانستند در دسته‌ی اول قرار بگیرند، اما تنها یک نمونه هم کافیسیت تا اثبات کند قدرت درونی ذرد ممکن است او را از سرنوشت بد نجات دهد».

درنهایت پایاترین یافته‌ی فرانکل که من بارها در زندگی خودم به آن مراجعه کرده‌ام و در جلسات مشاوره‌ی بسیاری از آن یاد کرده‌ام، این است که قدرت‌هایی که از کنترل شما خارج هستند ممکن است هر چه دارید را از شما بگیرند، غیر از یک چیز و آن آزادی عمل شما در پاسخ به موقعیت‌هایی است که با آن‌ها روبرو می‌شوید. شما نمی‌توانید چیزی که در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد را کنترل کنید اما همیشه خواهید توانست احساسی که در برابر آن وضعیت دارید یا کاری که در مقابله با آن انجام می‌دهید را انتخاب کنید.

در صحنه‌ای از نمایش «حادثه در ویچی از آرتور میلر»، فردی متشخص از طبقات متوسط به بالای جامعه سراغ فرماندهان نازی که شهرش را اشغال کرده‌اند می‌رود و مدارکش را به آن‌ها نشان می‌دهد: "مدرک دانشگاه، نامه‌هایی

که در آن‌ها سابقه‌ی خوب او توسط ساکنین خوشنام شهر تأیید شده، و از این قبیل". فرماندهی نازی می‌پرسد: «فقط همین است؟» مرد به علامت تأیید سرش را تکان می‌دهد. فرماندهی نازی همه‌ی آن مدارک را در سطل زباله می‌ریزد و به او می‌گوید: «خب الان هیچ چیز نداری». آن مرد که عزت‌نفس خود را همیشه وابسته به احترام دیگران می‌دید، از لحاظ روحی نابود می‌شود. فرانکل در پاسخ به این قضیه گفته است که ما هیچگاه مفلوک نخواهیم شد، اگر بتوانیم آزادی خود برای انتخاب پاسخ به شرایط را بازیابی کنیم.

تجربه‌ی خودم نیز واقعی بودن دیدگاه‌های فرانکل را به من نشان داده است. افراد موفق، می‌شناسم که پس از بازنشستگی علاقه‌شان به زندگی را از دست داده‌اند. در واقع این کارشان بوده که به زندگی‌شان معنا می‌داده، و بیشتر تنها چیزی بوده که معنای زندگی آن‌ها بوده و بدون آن، این افراد روزها را بدون این که کاری داشته باشند در خانه نشسته و افسرده هستند. در مقابل هم افرادی را می‌شناسم که وارد این پست شده‌اند که سخت‌ترین بدبختی‌ها و شرایط را تحمل کنند چون باور دارند رنج‌ها، از علت و سرانجامی دارد. یا افرادی هستند که اهدافی برای خانواده دارند و انقدر زنده می‌مانند که به آن اهداف برسند. یا دکترهایی که برای علاج بیماری‌شان دست به مطالعه زده‌اند. آن‌ها دلیلی برای زندگی داشته‌اند که آن‌ها را قادر کرده چگونه زندگی را تحمل کنند.

تجربه‌ی من هم بازتاب زندگی فرانکل از نگاهی دیگر است. کتاب من با عنوان "وقتی اتفاقات بد برای آدم‌های خوب می‌افتد"، دربارت و اعتبار گرفت چراکه آن ایده‌ها برآمده از سختی‌هایی بود که من در راه علاج پسرم کشیدم و این یعنی همان اصول معنادرمانی فرانکل یعنی اینکه برای درمان روان، آن را به دنبال معنا در زندگی بفرستیم و اعتبار کتاب فرانکل هم برآمده از سختی‌هایی بود که او در آشویتس کشید. بدون شک نیمه‌ی دوم کتاب بدون قسمت اول آن بسیار بی‌اثر می‌ماند.

به نظرم، این مهم است که پیشگفتار کتاب انسان در جستجوی معنا ویرایش سال ۱۹۶۲ توسط یک روانشناس مشهور به نام دکتر گوردن آلپورت نوشته شده و پیشگفتار این ویرایش جدید توسط یک مرد روحانی نوشته شده است. این

کتاب درواقع یک کتاب معنوی است. این کتاب اصرار دارد که زندگی معنایی دارد و ما باید یاد بگیریم علی‌رغم اتفاقات بد، زندگی را معنادار ببینیم. این کتاب پافشاری می‌کند که هدفی غایی برای زندگی وجود دارد. نسخه‌ی اصلی این کتاب، قبل از آنکه متن دیگری به آن اضافه شود، با این جمله‌ی ارزشمند خاتمه می‌یابد:

«ما به جایی رسیده‌ایم که انسان را همان‌طور که هست بشناسیم. به هر حال انسان از طرفی همان موجودیست که کوره‌های آدم‌سوزی در آشوب‌ساز را اختراع کرد ولی از سوی دیگر کسی است که با قامت افراشته وارد آن کوره‌های آدم‌سوزی شد درحالی‌که یاد خدا و آیه‌ای از تورات را به لب داشت.»

هرالد. اس. کوشنر

هرالد. اس. کوشنر خاتمه سابق معبد بنی‌اسرائیل در ناتیگ ماساچوست است و کتاب‌های پرفروشی با این عنوان نوشته است: "وقتی اتفاقات بد برای افراد خوب می‌افتد"، "زندگی‌ای را زندگی کنید که اهمیت داشته باشد" و "وقتی تمام چیزی که می‌خواستی دیگر برایت کار نمی‌کند".

مقدمه بر ویرایش سال ۱۹۹۲

این کتاب تاکنون صدنوع نسخه‌ی چاپ‌شده به انگلیسی دارد و به ۲۱ زبان دیگر نیز چاپ شده است. نسخه‌های انگلیسی این کتاب به تنهایی بیش از ۳ میلیون جلد فروش داشته‌اند.

این‌ها دلایل مادی موفقیت این کتاب هستند و شاید به همین خاطر است که گزارشگرهای روزنامه‌های آمریکایی و به خصوص کانال‌های تلویزیونی آمریکا مصاحبه‌هایشان را با بیان این میزان چاپ شروع می‌کنند و می‌پرسند: «دکتر فرانکل، کتاب شما واقعاً پرفروش شده است. چه احساسی نسبت به این موفقیت دارید؟» در وهله‌ی اول می‌گویم: پرفروش شدن کتابم را موفقیت یا دستاوردی حساب نمی‌کنم بلکه به نظرم این نشان‌دهنده‌ی وضعیت اسفبار روزگار ماست. اینکه صدها هزار نفر از مردم دنبال کتابی هستند که عنوان آن در مورد معنای زندگی است.

به یقین چیز دیگری در تأثیر این کتاب سهیم بوده است: قسمت دوم و تئوریک کتاب (معنادرمانی در یک کلام)، از فصل اول رچشمه می‌گیرد و عصاره‌ی قسمت اول شرح حال زندگی (تجرباتی از اردوگاه کار اجباری) است. در حالی که قسمت اول کتاب، اعتبار حقیقی بودن تئوری‌های من است. بنابراین هر دو قسمت کتاب صحت و سقم قسمت دیگر را تأیید می‌کنند.

وقتی در سال ۱۹۴۵ این کتاب را نوشتم، هیچ کدام از این مسائل در ذهنم نبود. کار نوشتن آن را در نه روز متوالی انجام دادم و مصمم بودم که این کتاب باید گمنام چاپ شود. درواقع نسخه‌ی اول کتاب که آلمانی است، نام من را روی جلدش ندارد. اگرچه در آخرین لحظه درست قبل از چاپ اول کتاب، درنهایت تسلیم دوستانم شدم که مرا تشویق کرده بودند حداقل بگذارم نامم در صفحه‌ی عنوان چاپ شود. به هر حال در ابتدا کتاب با این رویکرد حتمی نوشته شده بود

که گمنام بماند و هیچگاه نتواند از شهرت ادبی نویسنده‌اش استفاده کند. من فقط خواسته بودم از راه مثالی واقعی، این نکته را به خوانندگان برسانم که زندگی در هر شرایطی حتی ناگوارترین اوضاع، دربردارنده‌ی پتانسیلی از معنا است. فکر کردم اگر این نکته با نشان دادن وضعیت وخیم اردوگاه کار اجباری نشان داده شود، کتاب من خواننده‌ای پیدا خواهد کرد. بنابراین برای نوشتن مسائلی که برایم اتفاق افتاده بود احساس مسئولیت داشتم، چون فکر کردم ممکن است برای افرادی که زمینه‌ی ناامیدی دارند مفید باشد.

این مسأله برایم هم عجیب و هم قابل توجه است - اینکه میان ده‌ها کتابی که نوشته‌ام - دقیقاً این کتاب یعنی همانی که قصد داشتم گمنام چاپ شود و از شهرت و دیده‌اش استفاده نکند، یک کتاب موفق شد. بنابراین بارها و بارها به دانشجویهایم در آمریکا متذکر می‌شوم که: «سراغ موفقیت نروید - هرچه بیشتر دنبال مرفتیت بگردید و آن را یک هدف قرار دهید، بیشتر آن را از دست خواهید داد. چراکه موقیت مانند شادی دنبال کردن نیست، بلکه باید منتج شود و این تنها در صورتی اتفاق می‌افتد که حاصل عوارض ناخواسته‌ی تعهد فرد به دلیلی برتر از خودش باشد یا نتیجه‌ی جانبی تعهد فرد به شخص دیگری غیر از خودش. شادی باید اتفاق بیافتد، و همین قانون درباره‌ی موفقیت نیز صحت دارد، باید بدون اینکه به آن توجه کنید بگذرید اتفاق بیفتد. برای موفقیت لازم است به فرمان وجدان خود گوش دهید که به شما می‌گوید برای رسیدن به آن، چگونه به بهترین شکل از دانش خود استفاده کنید. در این صورت آنقدر زنده می‌مانید که در بلندمدت - تأکید می‌کنم در بلندمدت - موفقیت دقیقاً سراغ شما بیاید چراکه فراموش کرده بودید راجع به آن فکر کنید».

خواننده‌ی این کتاب ممکن است از من بپرسد چرا پس از اشغال اتریش توسط هیتلر تلاش نکردم از چیزی که انتظارم را می‌کشید فرار کنم. بگذارید این سؤال را با ذکر این ماجرا پاسخ دهم. کمی قبل از اینکه ایالات متحده وارد جنگ جهانی دوم شود، دعوتنامه‌ای دریافت کردم که به کنسولگری آمریکا در وین بروم و ویزای مهاجرتم را دریافت کنم. والدین مسن من فوق‌العاده خوشحال بودند که من قرار است به زودی خاک اتریش را ترک کنم. اما ناگهان سردرگم

شدم. این سؤال سراغم آمد که آیا واقعاً می‌شود والدینم را به حال خود رها کنم درحالی که ممکن است دیر یا زود به اردوگاه کار اجباری فرستاده شوند یا حتی آن‌ها را به اردوگاه‌های آدم‌سوزی معروف ببرند؟ پس مسئولیت من چه می‌شود؟ آیا باید افکار بچه‌گانه‌ام در زمینه‌ی معناشناسی را پرورش می‌دادم و به خاک کشوری پر حاصل مهاجرت می‌کردم که بتوانم کتاب‌هایم را چاپ کنم؟ یا اینکه باید روی وظایفم به عنوان یک فرزند واقعی برای والدینم عمل می‌کردم و هر کاری که می‌توانستم برای محافظت از آن‌ها انجام می‌دادم؟ صورت مسئله را بارها بالا و پایین کردم اما به راه‌حلی دست نیافتم. این معما یک نوع دوراهی بود که فرد در آن آرزو می‌کند: نشانه‌ای از آسمان به او برسد.

همان موقع بود که متوجه یک تکه سنگ روی میز خانه‌مان شدم. وقتی از پدرم درمورد آن پرسیدم، گفت که آن را جایی پیدا کرده که سوسیالیست‌های ملی در آنجا بزرگترین معبد، این را آتش زده‌اند. او آن تکه را به خانه آورده بود. چراکه قسمتی از سنگ‌نگاره‌هایی بود که ده فرمان روی آن حکاکی شده بود. روی آن یک حرف عبری طلاکاری شده بود. پدرم توضیح داد که این حرف بیانگر یکی از فرمان‌ها بوده است. من با اشتیاق پرسیدم: «کدام فرمان؟» او پاسخ داد: «به پدر و مادران احترام بگذارید که عمر شما بر روی زمین زیاد شود». در آن لحظه تصمیم گرفتم که با پدر و مادرم بمانم و بگذارم و برای آمریکا از دست بروم.

ریچارد، فرانکل

وین ۱۹۹۲