

انسان در جست‌وجوی معنا

ویکتور فرانکل

انتشارات
آتیس

سرشناسه	فرانکل، ویکتور امیل، ۱۹۰۵ - ۱۹۹۷ م.
عنوان و نام پدیدآور	Frankl, Viktor E. (Viktor Emil)
مشخصات نشر	انسان در جستجوی معنا/ نویسنده ویکتور فرانکل؛ مترجم سعید اختری زاده.
مشخصات ظاهری	تهران: انتشارات آتیس، ۱۳۹۸.
شابک	۱۳۸ ص.
وضعیت فهرست نویسی	978-622-6611-46-6
یادداشت	فیفا
یادداشت	Psychology erlebt konzentrations lage.
یادداشت	عنوان اصلی: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان «Man's search for meaning: an introduction to logotherapy» به فارسی برگردانده شده است.
یادداشت	کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
ع	فرانکل، ویکتور امیل، ۱۹۰۵ - ۱۹۹۷ م.
موضوع	Frankl, Viktor E. (Viktor Emil)
موضوع	قتل عام یهودیان، ۱۹۳۹ - ۱۹۴۵ م. -- خاطرات
موضوع	Holocaust, Jewish (1939-1945) -- Personal narratives
موضوع	قتل عام یهودیان، ۱۹۳۹ - ۱۹۴۵ م. -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Holocaust, Jewish (1939-1945) -- Psychological aspects
موضوع	روان‌شناسی -- اتریش -- سرگذشتنامه
موضوع	Psychologists -- Austria -- Biography
موضوع	مادرمانی
موضوع	Logotherapy
شناسه افزوده	اختری زاده سعید، ۱۳۲۰ - ۱۳۹۸ م.
شناسه افزوده	Marizad, saeid
رده بندی کنگره	DA۱۰
رده بندی دیویی	۵۳۱/۹۴۰
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۵۱۵۳۳

انتشارات
آتیس

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی نژاد فرم ده به خیابان
دانشگاه پلاک ۱۱۵ - طبقه اول تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱ - ۶۶۹۸۳۰

■ انسان در جستجوی معنا

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ♦ مترجم: سعید اختری زاده | ♦ مولف: ویکتور فرانکل |
| ♦ چاپ و صحافی: گنج شایگان | ♦ ناشر: آتیس |
| ♦ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۱-۴۶-۶ | ♦ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه |
| | ♦ نوبت چاپ: یکم ۱۳۹۹ |

فهرست

۵	 پیشگفتار هارولد اس. کوشنر
۹	 پیشگفتار گوردن و الپورت
۱۵	 تجربه‌هایی از اردوگاه کار اجباری
۱۰۱	 مبنای لوگوترابی
۱۰۱	 (معنادرمانی)
۱۰۳	 در جست‌وجوی معنا
۱۰۵	 نام‌رجوی
۱۰۶	 نوروز نوژنیک
۱۰۹	 نوودینامیک
۱۱۱	 خلأ وجودی
۱۱۴	 معنای زندگی
۱۱۵	 جوهر وجود
۱۱۸	 معنای عشق
۱۱۹	 معنای رنج
۱۲۳	 مسائل فرابالینی
۱۲۳	 قصه‌ای از لوگودراما
۱۲۶	 معنای مافوق
۱۲۸	 ناپایداربودن زندگی
۱۳۰	 لوگوترابی؛ روشی همه‌گیر
۱۳۹	 نوروز جمعی
۱۴۱	 به چالش کشاندن جبرگرایی مطلق
۱۴۲	 ایمان روان‌پزشکی
۱۴۶	 روان‌پزشکی انسانی‌شده

پیشگفتار هارولد اس. کوشنر^۱

یکی از بهترین کتاب‌های زمان ما، *انسان در جست‌وجوی معنای* ویکتور فرانکل است. اگر محتوای کتابی آن قدر قوی باشد که توانایی تغییر زندگی انسان را داشته باشد، همین امر کافی است که آن را بارها خواند و نسخه‌ای از آن را در کتابخانه نگهداری کرد. *انسان در جست‌وجوی معنا* کتابی بسیار ارزشمند است.

نگارش نخست این کتاب، در مورد انسان‌هاست. فرانکل همچون تعداد زیادی از یهودان آلمانی و اروپای شرقی دهه ۱۹۳۰ که تصور می‌کردند از هر خطری در امانند، به ارده‌گاه کار اجباری نازی‌ها فرستاده شد.

او به‌شکل معجزه‌آسایی و همچنین اعتقاد به این جمله تورات نجات پیدا کرد: «نشانی برگزیده‌ای من.»

روایت‌های او در این کتاب، بیش از آنکه دربارهٔ رنج‌ها، مشقت‌ها و شکنجه‌هایش باشد، در مورد منشأ نیرویی نجات‌بخش است که به آزادی‌اش کمک کرده است. فرانکل به این سخن نیچه بسیار معتقد است: «کسی که چرایی زندگی را یافته، با هر چمنه‌ای خواهد ساخت» و در کتابش بارها از آن استفاده کرده است.

او به بیان سرگذشت وحشتناک و اندوار زنا بیاورد می‌پردازد که زندگی را رها کرده و همهٔ امیدشان به آینده را از دست داده بودند. آن‌ها جزء نخستین افرادی بودند که در اردوگاه جان سپردند. البته دلیل مرگشان بیش از آنکه به‌خاطر کمبود غذا و دارو باشد، به‌علت نداشتن امید و انگیزه برای ادامهٔ زندگی بوده است. ولی فرانکل با زنده‌نگه‌داشتن یاد همسرش و امید داشتن به دیدار او و با امید به اینکه پس از پایان جنگ، می‌تواند سخنرانی‌هایی در مونیخ روان‌شناسی از تجربیات کسب‌شده در اردوگاه آشویتس^۲، ارائه دهد، توانست نور امید را در درونش زنده نگه دارد و به زندگی ادامه دهد. تعداد زیادی از زندانیان از اعماق وجودشان آرزو داشتند که زنده بمانند، اما در اثر ابتلا به انواع بیماری‌ها، جانشان را از دست دادند. فرانکل به اوضاع وخیم اردوگاه و مرگ

1. Harold. S. Kushner

2. Auschwitz

شمار زیادی از زندانیان نمی‌اندیشید، او به زنده‌ماندن فکر می‌کرد.

تجربه‌های وحشتناک او در آشویتش به شکل‌گیری اندیشه‌هایی بنیادین در او منجر شد. به نظر او زندگی طبق آنچه فروید^۱ و آلفرد آدلر^۲ به آن اعتقاد داشتند، یعنی جست‌وجوی لذت و قدرت نیست. از نگاه او زندگی، جست‌جو برای یافتن معناست. از نظر فرانکل برای معنا سه منبع مهم: شغل (انجام کاری معنادار)، عشق (به فردی دیگر) و شهامت، در دوره‌های مختلف زندگی وجود دارد. وجود درد و رنج به تنهایی بی‌معناست. نحوه برخورد ما با رنج و درد است که به آن معنا می‌بخشد. فرانکل در جایی می‌گوید: «انسان می‌تواند شجاع، بزرگ‌منش و فداکار باقی بماند یا اینکه در نبردی سخت برای صیانت نفس، منزلت انسان خود را از دست بدهد و از حیوان‌ها هم پست‌تر شود.» وی به این نکته اذعان دارد که فقط تعداد اندکی از زندانی‌های نازی در دسته اول قرار می‌گیرند. حتی وجهه یک مورد این‌چنینی، می‌تواند دلیل محکمی باشد برای این موضوع که نیروی درونی انسان توانایی غلبه بر سرنوشت بیرونی او را دارد.

و در پایان، ماندگارترین نظریه فرانکل، همان نظریه‌ای است که بیشتر اوقات در زندگی شخصی و همچنین در سائوره‌های بی‌شماری که ارائه می‌کنم، از آن کمک می‌گیرم. نیروهای فراتر از کنترل، می‌توانند همه هستی‌تان؛ به جز آزادی و اختیارتان در نحوه مواجهه با شرایط مدارک^۳ از شما بگیرند. شما توانایی مهار همه اتفاق‌های زندگی خود را ندارید، بلکه تنها در کنترل نحوه برخوردتان با آن رویدادها هستید. در نمایشنامه «حادثه در ویشنها»^۴ اثر آرتور میلر، صحنه‌ای اجرا می‌شود که در آن مردی از طبقه اجتماعی متوسط اروپا، در مقابل یکی از افسران نازی که شهر را اشغال کرده، متوقف می‌شود و اوراق شناسایی خود را به او نشان می‌دهد. مدارک دانشگاهی‌اش، معرفی‌نامه‌هایش نشان‌دهنده این موضوع است که او شهروندی برجسته است و ...

افسر نازی از او می‌پرسد: «فقط همین مدارک را داری؟»

1. Freud
2. Alfred Adler
3. Incident at Vichy
4. Arthur Miller

مرد به نشانه تأیید سرش را تکان می‌دهد. افسر نازی، همه مدارک را در سطل آشغال می‌اندازد و رو به مرد می‌گوید: «خب، حالا دیگر هیچ چیزی نداری.»

مرد که همیشه اعتماد به نفسش وابسته بود، به احترامی که دیگران برایش قائل بودند اکنون با این عمل افسر نازی، او از نظر احساسی، به سختی آسیب می‌بیند. به گفته فرانکل تا زمانی که آزادی خود را در نحوه برخورد با مسائل حفظ کنیم، امکان از دست دادن همه چیزمان وجود ندارد.

نخستین تجربه‌های شخصی کسب‌شده در زندگی من تأیید گفته‌های فرانکل، است. من بزرگسال بسیار محفوقی بودم که پس از بازنشستگی، دیگر به زندگی امیدي نداشتم. افرادی هستند که با شغلشان به زندگی معنا می‌بخشند. معمولاً این تنها موردی است که زندگی آن‌ها را معنادار می‌سازد و آن‌ها بدون شغلشان کاملاً ناامید و بدون نجات هیچ کاری در خانه روزگار خویش را سپری می‌کنند. افرادی را می‌شناسم که معتقدند در رنج‌هایشان نیز معنا وجود دارد و به همین علت درد و رنج را با صبر و برابری تحمل می‌کنند. داشتن چرایی برای زندگی، توانایی مقاومت در برابر درد و رنج را برای انسان فراهم می‌کند. این «چرا» ممکن است، خانواده‌ای باشد که شخص رستگ‌ها از آن‌ها فاصله دارد، اما به برگشت و زندگی با آن‌ها امید دارد، یافتن درمانی رای معالجه بیماران لاعلاج یا انگیزه دیگری در میان باشد.

تجربه‌های شخصی من، به روش دیگری گفته‌های فرانکل را بازگو می‌کند. دقیقاً همان عقاید و افکاری که در کتابم نقل کرده‌ام کتاب با عنوان وقتی رویدادهای بد برای افراد خوب رخ می‌دهد، من در بحبوحه تلاش برای فهم علت بیماری و مرگ پسر من این نتایج را درک کرده بودم؛ در نتیجه این کتاب از سوی خوانندگان با استقبال گسترده‌ای روبه‌رو شد، زیرا همچنین

شکل‌گیری عقاید فرانکل در زمینه معنادرمانی - درمان روح از طریق یافتن معنای زندگی - بر اساس پیش‌زمینه رنج‌ها و شکنجه‌هایش در آشویتس است. بدون خواندن ماجراهای بخش اول کتاب، بخش دوم آن چندان تأثیرگذار و

جذاب نیست.

پیشگفتار کتاب *انسان در جستجوی معنا*، چاپ ۱۹۶۲، توسط روان‌پزشک دکتر گوردن آلپورت نوشته شده و پیشگفتار ویرایش جدید کتاب را من به‌عنوان یک روحانی تألیف کرده‌ام.

انسان در جستجوی معنا، کتابی معنوی است، زیرا بر این اصل استوار است که ما در هر شرایطی باید معنای عمیق نهفته در زندگی را درک کنیم. در نهایت سختم را با این جمله ارزشمند به پایان می‌رسانم: «ما باید انسان را همان‌طور که هست، بشناسیم.»

هارولد اس. کوشنر