



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

Frankl, Viktor E. (Viktor Emil)

عنوان و نام پدیدآورنده: انسان در جستجوی معنا/ ویکتور فرانکل؛ مترجم عاطفه خداپرست.

مشخصات نشر: انتشارات آنان ۱۴۰۴

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۱۱۱-۷۰-۷

یادداشت: عنوان اصلی: Man's search for meaning : an introduction to logotherapy.

شناسه افزوده: خداپرست، عاطفه، ۱۳۶۴ - مترجم

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

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

موضوع: Frankl, Viktor E. (Viktor Emil)

موضوع: قتل عام یهودیان، ۱۹۳۹ - ۱۹۴۵ م. -- خاطرات

Holocaust, Jewish (1939-1945) -- Personal narratives

قتل عام یهودیان، ۱۹۳۹ - ۱۹۴۵ م. -- جنبه‌های روان‌شناسی

Holocaust, Jewish (1939-1945) -- Psychological aspects

روان‌شناسان -- اتریش -- سرگذشتنامه

Psychologists-- Austria -- Biography

معنادرمانی

Logotherapy

رده‌بندی کنگره: d810

دیویی: ۹۴۰/۵۳۱۸۰۹۳

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۴۳۱۳۰۵



انتشارات آنان

انسان در جستجوی معنا

ویکتور فرانکل

مترجم: دکتر عاطفه خداپرست

ویراستار: عاطفه خداپرست

صفحه‌آرا: غلامرضا خدارحمی

طراح جلد: منیره رحیمی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰ هزار تومان

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.nashreanan.com

انسان در جستجوی معنا

ویکتور فرانکل

مترجم: دکتر عاطفه خداپرست

به یاد مادرم

فهرست مطالب

۷.....	پیش‌گفتار
۱۱.....	پیشگفتار نسخه ۱۹۹۲
۱۴.....	بخش اول : تجربه‌ها در یک اردوگاه کار اجباری
۹۱.....	بخش دوم: لوگوتراپی به‌اختصار
۱۲۲.....	پیوست ۱۹۸۴
۱۳۶.....	سخن پایانی

پیش‌گفتار

کتاب «انسان در جستجوی معنا» نوشته‌ی ویکتور فرانکل، از بزرگ‌ترین آثار دوران ماست. معمولاً اگر کتابی تنها یک بند یا یک ایده داشته باشد که بتواند زندگی انسانی را دگرگون کند، همان کافی‌ست تا ارزش خواندن و دوباره‌خوانی و نگهداری و قفسه‌ی کتابخانه را داشته باشد. این کتاب چندین چنین بند و ایده‌ای دارد.

پیش از هر چیز، این کتاب درباره‌ی بقاست. فرانکل، مانند بسیاری از یهودیان آلمانی و اروپای شرقی که در دهه‌ی ۱۹۳۰ خود را در امان می‌دانستند، به‌دست نازی‌ها به شبکه‌ای از اردوگاه‌های کار اجباری و مرگ فرستاده شد. به شکلی معجزه‌آسا زنده ماند. به‌قول کتاب مقدس، «تکه چوبی از میان آتش بیرون کشیده‌شده». اما روایت او در این کتاب بیش از آنکه درباره‌ی رنج‌ها و فقدان‌هایش باشد، درباره‌ی سرچشمه‌ی نیرویی است که به او توان ادامه‌ی زندگی داد.

در چندین بخش از کتاب، فرانکل با تحسین از نیچه نقل‌قول می‌کند:

«کسی که چرایی زندگی را یافته باشد، با هر چگونگی‌ای خواهد ساخت.»

او با اندوه از زندانیانی سخن می‌گوید که امیدشان را از دست داده بودند، دیگر دلیلی برای زندگی نداشتند، و در نتیجه نخستین کسانی بودند که مردند نه از گرسنگی یا بیماری، بلکه از نبود امید. در مقابل، فرانکل خود را زنده نگه داشت با یاد همسرش، آرزوی دیدن دوباره‌ی او، و حتی رؤیای سخنرانی پس از جنگ درباره‌ی درس‌های روان‌شناختی آموخته‌شده از آشویتس. البته، بسیاری از زندانیانی که مشتاق زندگی بودند، مردند. برخی بر اثر بیماری، برخی در کوره‌ها، اما دغدغه‌ی فرانکل بیشتر این است که چرا بعضی زنده ماندند.

تجربه‌ی وحشتناک او در آشویتس، یکی از باورهای بنیادینش را استوارتر کرد: زندگی اساساً نه جست‌وجوی لذت است (چنان‌که فروید می‌گفت)، و نه جست‌وجوی قدرت (چنان‌که آدلر می‌آموخت)، بلکه جست‌وجوی معنا است. بزرگ‌ترین وظیفه‌ی هر انسان، یافتن معنا در زندگی خویش است. فرانکل سه منبع برای معنا برمی‌شمارد:

۱. در کار: انجام کاری با ارزش،

۲. در عشق: مراقبت و دلسوزی برای دیگری،

۳. و در شجاعت در برابر دشواری‌ها.

رنج، به‌خودی‌خود، بی‌معناست؛ این ما هستیم که با نحوه‌ی پاسخ‌دادن‌مان به آن، به رنج معنا می‌بخشیم. در جایی فرانکل می‌نویسد:

«انسان می‌تواند شجاع، باوقار و از خود گذشته باقی بماند، یا در نبرد تلخ بقا، شأن انسانی خود را فراموش کند و به حیوانی بدل شود.»

او اذعان می‌کند که تنها تعداد اندکی از زندانیان توانستند چنین بمانند، «اما حتی یک نمونه نیز کافی ست تا ثابت کند نیروی درونی انسان می‌تواند او را از سرنوشت بیرونی‌اش فراتر ببرد.»

در نهایت، ماندگارترین بینش فرانکل چنین است بینشی که من خود بارها در زندگی و مشاوره‌های بی‌شمار به آن بازگشته‌ام:

نیروهایی بیرون از کنترل تو می‌توانند همه‌چیز را از تو بگیرند، جز یک چیز: آزادی انتخاب اینکه چگونه به موقعیت پاسخ دهی.

تو نمی‌توانی آنچه در زندگی برایت رخ می‌دهد را کنترل کنی، اما همیشه می‌توانی کنترل کنی که در برابر آن چه احساسی خواهی داشت و چه خواهی کرد.

در نمایشنامه‌ی حادثه در ویشی اثر آرتور میلر، صحنه‌ای هست که مردی محترم و تحصیل‌کرده، در برابر مقام نازی، مدارک و توصیه‌نامه‌هایش را ارائه می‌دهد. نازی می‌پرسد: «آیا همه‌چیزت همین است؟» مرد سر تکان می‌دهد. نازی همه را در سطل زباله می‌اندازد و می‌گوید: «خوب، حالا دیگر هیچ نداری.» آن مرد، که عزت‌نفسش بر احترام

دیگران استوار بود، درهم می‌شکند. اما فرانکل می‌گفت ما هیچ‌گاه کاملاً بی‌چیز نمی‌مانیم، تا زمانی که آزادی انتخاب و اکنشی را که نشان می‌دهیم، حفظ کرده باشیم.

تجربه‌ی من در جامعه‌ی خود نیز درستی بینش‌های فرانکل را نشان داده است. تاجران موفق‌ی را دیده‌ام که پس از بازنشستگی، تمام شور زندگی‌شان را از دست داده‌اند؛ کارشان معنای زندگی‌شان بود. گاه تنها معنای زندگی‌شان و بدون آن، روزها را در خانه، افسرده و بی‌هدف سپری می‌کردند. در مقابل، افرادی را دیده‌ام که در برابر رنج‌ها و مصیبت‌های هولناک، چون باور داشتند رنج‌شان معنا دارد، استوار ماندند. خواه برای دیدن یک رویداد خانوادگی، خواه برای کمک به پزشکان در یافتن درمان بیماری‌شان. تا زمانی که «چرایی» برای زندگی داشتند، توان تحمل «چگونگی» را نیز داشتند.

و تجربه‌ی من از جنبه‌ی دیگر نیز با فرانکل هم‌صداست. همان‌گونه که اندیشه‌های کتاب من وقتی اتفاقات بد برای آدم‌های خوب می‌افتد از آن‌رو اعتبار یافت که در بستر رنج من از بیماری و مرگ فرزندم شکل گرفت، آموزه‌ی فرانکل درباره‌ی «لوگوترایی» درمان روح از راه یافتن معنا در زندگی نیز از دل رنج آشویتس اعتبار می‌یابد. نیمه‌ی دوم کتاب بدون نیمه‌ی نخست، چنین تأثیرگذار نمی‌بود.

من بسیار معنادار می‌دانم که پیش‌گفتار نسخه ۱۹۶۲ کتاب انسان در جستجوی معنا را یک روان‌شناس برجسته، دکتر گوردون آلپورت، نوشته است و پیش‌گفتار این نسخه جدید را یک روحانی. این نشان می‌دهد که ما دریافته‌ایم این کتاب در ژرف‌ترین معنا، کتابی دینی است.

این اثر بر این باور پافشاری می‌کند که زندگی معنا دارد و ما باید بیاموزیم که زندگی را، علی‌رغم شرایطمان، معنادار ببینیم. بر وجود هدفی نهایی در زندگی تأکید می‌ورزد.

و در نسخه اصلی آن، پیش از آنکه پیوستگی به آن افزوده شود، با یکی از مذهبی‌ترین جمله‌هایی که در قرن بیستم نوشته شده، پایان می‌یافت: «ما انسان را چنان‌که واقعاً هست، شناخته‌ایم.

انسان همان موجودی است که اتاق‌های گاز آشویتس را اختراع کرد؛

اما در عین حال همان موجودی است که با قامتی استوار و با "دعای ربانی" یا "شما
یسرائل" بر لب، به درون همان اتاق‌های گاز قدم گذاشت.»
هارولد اس. کوشنر
هارولد اس. کوشنر، خاخام بازنشسته‌ی معبد ناتیک، ماساچوست است و نویسنده‌ی
چندین کتاب پرفروش از جمله وقتی اتفاقات بد برای آدم‌های خوب می‌افتد، زیستن
زندگی‌ای با معنا، و وقتی تمام آنچه خواسته‌ای کافی نیست.

پیش‌گفتار نسخه ۱۹۹۲

این کتاب تاکنون نزدیک به صد بار چاپ به زبان انگلیسی را تجربه کرده است. افزون بر ترجمه شدن به بیست‌ویک زبان دیگر. تنها نسخه‌های انگلیسی آن بیش از سه میلیون نسخه فروش داشته‌اند.

اینها ارقام خشک و رسمی‌اند، و شاید همین ارقام‌اند که باعث می‌شوند خبرنگاران مطبوعات و تلویزیون آمریکا اغلب مصاحبه‌شان را چنین آغاز کنند: «دکتر فرانکل، کتاب شما به راستی یک پرفروش جهانی شده از این موفقیت چه احساسی دارید؟»

و من در پاسخ معمولاً می‌گویم: پیش از هر چیز، من پرفروش شدن کتابم را نه دستاورد یا موفقیت شخصی خود می‌دانم، بلکه نشانه‌ای از رنج دوران ما.

اگر صدها هزار نفر دست به سوی کتابی دراز کنند که عنوانش وعده می‌دهد درباره معنای زندگی سخن بگوید، لابد این پرسش در وجودشان می‌سوزد.

البته عامل دیگری نیز در تأثیر کتاب نقش داشته است: بخش دوم آن، «لوگوتراپی به‌اختصار»، در واقع چکیده‌ای نظری از درسی است که می‌توان از بخش نخست «تجربه‌ها در اردوگاه کار اجباری» گرفت. و برعکس، بخش اول گواهی عینی بر درستی نظریه‌هایم است. این دو بخش به‌گونه‌ای متقابل، اعتبار یکدیگر را تقویت می‌کنند.

هنگامی که در سال ۱۹۴۵ کتاب را نوشتم، هیچ‌یک از این چیزها در ذهنم نبود. نوشتن آن را در طی نه روز پیاپی به پایان رساندم، با تصمیم قاطع که کتاب باید به‌صورت ناشناس منتشر شود. در واقع، نخستین چاپ نسخه آلمانی هیچ نامی از من بر جلد نداشت؛ هرچند در آخرین لحظه، به اصرار دوستانم، اجازه دادم نامم دست‌کم روی صفحه عنوان بیاید.

اما در آغاز، باور داشتم که چون کتاب به‌صورت اثری ناشناس منتشر می‌شود، هرگز نمی‌تواند برای نویسنده‌اش شهرتی به ارمغان بیاورد و من همین را می‌خواستم. هدفم تنها

این بود که با ذکر یک نمونه عینی نشان دهم زندگی، در هر شرایطی، حتی در رقت‌بارترین وضعیت‌ها می‌تواند معنایی بالقوه داشته باشد.

می‌پنداشتم اگر این نکته در موقعیتی به‌غایت افراطی چون اردوگاه کار اجباری نشان داده شود، شاید کتابم شنونده‌ای پیدا کند. احساس می‌کردم مسئولم که آنچه را از سر گذرانده‌ام، بنویسم، چرا که ممکن است برای کسانی که در آستانه نومییدی‌اند، سودمند باشد.

از این رو، برایم شگفت‌انگیز و در عین حال قابل تأمل است که در میان ده‌ها کتابی که نوشته‌ام، درست همین کتاب، که خواسته بودم بی‌نام بماند و شهرتی برای نویسنده‌اش نیافریند، به چنین موفقیتی دست یافت.

از همین رو، بارها و بارها به شاگردانم در اروپا و آمریکا گوشزد می‌کنم: «به‌دنبال موفقیت نباشید. هرچه بیشتر هدف‌تان را موفقیت قرار دهید، بیشتر از آن دور می‌شوید.

موفقیت، همچون خوشبختی، قابل تعقیب نیست؛ بلکه باید رخ دهد، آن هم به‌عنوان پیامد ناخواسته وقف خود برای هدفی بزرگ‌تر از خویشتن، یا به‌عنوان محصول جانبی تسلیم شدن در برابر انسانی دیگر.

خوشبختی باید اتفاق بیفتد و همین درباره موفقیت نیز صادق است: باید اجازه دهید خودش بیاید، نه اینکه دنبالش بدوید.

گوش کنید وجدان‌تان چه می‌گوید و به بهترین شکل ممکن به آن عمل کنید. آنگاه در درازمدت، بله، در درازمدت، خواهید دید که موفقیت شما را دنبال می‌کند، دقیقاً چون دیگر به آن نمی‌اندیشید.»

ممکن است خواننده از من بپرسد چرا در دوران اشغال اتریش به‌دست هیتلر، برای فرار از سرنوشت پیش رو تلاشی نکردم. پاسخ را با یادآوری ماجرای می‌دهم: