

In the name of God

انسان در تکاپوی معنا



نویسنده: ویکتور ای. فرانکل

مترجم: مصطفی رحیمی راد

عنوان و نام پدیدآور	انسان در تکاپوی معنا/ نویسنده ویکتور ای. فرانکل؛ ترجمه مصطفی رحیمی راد؛ ویراستار شکوه موسوی.
مشخصات نشر	شیراز: نادریان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۷۸ ص.
شابک	978-622-6318-58-7
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Psycholog erlebt das Konzentrationslager.
یادداشت	کتاب از زبان انگلیسی با عنوان Man's search for meaning به فارسی ترجمه شده است.
یادداشت	کتاب حاضر در سالهای متفاوت توسط ناشرین مختلف منتشر شده است.
موضوع	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. -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Holocaust, Jewish (1939-1945) -- Psychological aspects
موضوع	زندانیان اردوگاه آشویتس، ایران -- سرگذشتنامه
موضوع	Concentration camps -- Biographies
موضوع	معنادرمانی
موضوع	Logotherapy
موضوع	معنی (روان شناسی)
موضوع	Meaning (Psychology)
شناسه افزوده	رحیمی راد، مصطفی، ۱۳۶۱ - ویراستار
رده بندی کنگره	DA۱۰
رده بندی دیویی	۹۴۰/۵۳۱۸۰۹۲
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۸۲۷۷۷

انسان در تکاپوی معنا

نویسنده: ویکتور ای. فرانکل

مترجم: مصطفی رحیمی راد

ویراستار: شکوه موسوی

شماره شابک: ۷-۵۸-۶۳۱۸-۶۲۲-۹۷۸

ایمیل: nashrnaderian@gmail.com

انتشارات: نادریان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: چاپ اول ۱۳۹۹

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۹۱۷۳۱۰۰۷۲۶

فهرست

صفحه	عنوان
۶	پیشگفتار
۱۱	پیشگفتار نویسنده «نسخه ۱۹۹۲»
۱۵	درباره نویسنده و نظریه معناگرایی
۱۷	نظریه معناگرایی فرانکل
۱۹	اختلاف دیدگاه فرانکل با دیگران
۲۱	تجربیات آدولف فرانکل
۱۲۱	مفهوم اساسی اثر بررسی
۱۲۴	معناخواهی
۱۲۶	ناکامی وجودی
۱۲۷	پیشانی اندیشه‌زاد
۱۲۹	تکاپوی اندیشه
۱۳۲	خلأ وجودی
۱۳۵	معنای زندگی
۱۳۶	جوهر وجود
۱۳۸	معنای عشق
۱۳۹	معنای رنج
۱۴۲	مسائل فرابالینی
۱۴۳	لوگودراما
۱۴۵	اثر معنا
۱۴۶	زندگی زودگذر

فهرست

صفحه	عنوان
۱۴۸	تکنیک لوگوتراپی
۱۵۵	اختلالات روانی جمعی
۱۵۶	انتقاد از جبرگرایی
۱۵۸	ایمان روان‌درمانی
۱۵۹	روانپزشکی انسانی شده
۱۶۰	خوشبختی حزن‌آلود

پیشگفتار

کتاب «انسان در تکاپوی معنا» اثر دکتر ویکتور فرانکل^۱ یکی از برجسته‌ترین کتاب‌های عصر ماست. به‌طور کلی اگر کتابی از محتوا و ایده‌ای ارزشمند در جهت تحول زندگی افراد بهره‌مند باشد، ارزش چندین بار خواندن را دارد و باید در کتابخانه افراد جای مناسبی برای آن در نظر گرفته شود.

درونمایه اصلی این کتاب «بقاء انسان» است. یهودیان آلمانی و اروپای شرقی در دهه ۱۹۳۰ در آستانهٔ کامل زندگی می‌کردند و حتی تصور نمی‌کردند که روزی گرفتار اردوگاه‌ها، کار اجباری یا به عبارتی اردوگاه‌های مرگ نازی‌ها شوند. دکتر فرانکل نیز به‌طور معجزه‌آسایی از آن وضعیت وحشتناک نجات پیدا کرد. اما این کتاب تنها شرح دردها و رنج‌های سال‌های اسارت او نیست، بلکه او در نگارش این کتاب از این فراتر رفته و منافع آبیاری انسان برای بقاء را معرفی کرده است. او در آثار خود بارها از سخنان نیچه بهره برده است: «کسی که چرایی در زندگی خود دارد با هر چگونه‌ای خواهد ساخت».

به اعتقاد وی نخستین زندانیانی که اسیر چنگال مرگ شدند، کسانی بودند که امید خود را از دست داده و از زندگی خود دست شسته بودند. مرگ آن‌ها به دلیل کمبود دارو یا غذا نبود، بلکه ناامیدی آنان را به‌ورطه نابودی کشاند؛

1 Viktor Frankl

2 Nietzsche

درواقع آن‌ها دلیلی برای ادامه زندگی نداشتند. از سوی دیگر دکتر فرانکل جان سالم به‌در برد، چون امید خود را به عشق دیدار مجدد همسرش از دست نداد. او انگیزه زندگی را با رویاپردازی در مورد سخنرانی‌های روانشناسی خود پس از جنگ، زنده نگاه داشت. در کل، آن زندانیانی که ناامید شدند، دوام نیاوردند. بسیاری از آنان به دلیل بیماری جان باختند یا اینکه سوزانده شدند. عده‌ای اصلی دکتر فرانکل کشف منشأ درونی مرگ زندانیان بود.



تجربیات وحشتناک او در اردوگاه اشویتز^۱ الهام‌بخش بسیاری از ایده‌های بنیادین وی هستند. زندگی آن‌گونه که فروید^۲ بیان کرده است، جستجوی بی‌وقفه در جهت لذت-جویی، یا به اعتقاد آدلر^۳ تلاش در راستای سبب قدرت نیست؛ بلکه هدف زندگی جستجو و کشف معناست. مهم‌ترین وظیفه هر فرد یافتن معنای زندگی خویش است.

دکتر فرانکل سه منبع احتمالی برای کشف معنا را بیان کرده است: کار

۱- Auschwitz، بزرگترین و مخرب‌ترین اردوگاه کار اجباری آلمان نازی بود که در طول اشغال لهستان توسط نازی‌ها ساخته و تجهیز شده بود. در سال ۱۹۷۹ میلادی، سازمان یونسکو، این اردوگاه را به عنوان «نماد بی‌رحمی انسانی نسبت به هم‌عصران خود در قرن بیستم»، در فهرست میراث جهانی یونسکو قرار داد.

۲- Sigmund Freud (۱۸۵۶-۱۹۳۹ میلادی) ریگموند فروید پزشک و عصب‌شناس اتریشی است که به‌عنوان پایه‌گذار

و پدر علم روانکوی شناخته می‌شود.

۳- Alfred Adler (۱۸۷۰-۱۹۳۷ میلادی) آلفرد آدلر روان‌شناس اتریشی

کردن (انجام کارهای برجسته)، عشق (اهمیت دادن به دیگران) و شهامت تحمل سختی‌ها. به‌طور کلی رنج کشیدن بی‌معنی است. مفهوم رنج، واکنشی است که نسبت به آن نشان می‌دهیم. دکتر فرانکل معتقد است که هر انسانی می‌تواند شجاع و متواضع باشد؛ یا اینکه در نبرد تلخ برای حفظ بقا خصیصه‌های انسانی خود را به‌دست فراموشی بسپارد و تا مرتبه حیوان تنزل پیدا کند. او تعداد انگشت‌شماری از زندانیان را دیده است که توانستند حالت اول خود را حفظ کنند: «حتی وجود یک نفر که با شجاعت قادر به حفظ انسانیت خود باشد برای سوجه برای اثبات قدرت درونی انسان برای مقابله با سرنوشت نامساعد است».

شاخص‌ترین دیدگاه دکتر فرانکل که خود من در بسیاری موارد از آن بهره برده و مورد تمجید قرار داده‌ام این است که: نیروهای فراتر از کنترل شما می‌توانند تمام داراییتان را از شما بگیرند به‌علاوه یک مورد. و آن هم آزادی انتخاب و نحوه واکنش در موقعیت‌های چالش‌برانگیز است. شاید شما قادر به کنترل حوادث و رویدادهای زندگی خود نباشید، اما همه‌ی این آزادی را دارید که چگونه واکنش نشان دهید و احساسات خود و تأثیرات آن‌ها را مهار کنید.

در یکی از صحنه‌های نمایش «حادثه در ویشی»^۱ اثر آرتور میلر^۲، مردی تحصیل کرده از طبقات بالای اجتماع را می‌بینیم که در برابر یکی از مقامات ارتش نازی قرار دارد. شهر او توسط نازی‌ها اشغال شده و همه اسناد و مدارک

1 Incident at Vichy

2 Arthur Miller

وی از قبیل مدارک تحصیلی و شغلی و نامه‌هایی از شهروندان برجسته، نزد افسر نازی است. افسر از او می‌پرسد:

«آیا این همه دارایی تو است؟»

و مرد نیز سرش را به علامت تأیید تکان می‌دهد. افسر نازی تمام مدارک را داخل سطل زباله می‌اندازد و می‌گوید:

«خ، حالا دیگر هیچ چیزی نداری!» مرد که عزت نفسش همیشه به تأیید دیگران وابسته است دچار فروپاشی احساسی می‌گردد. دکتر فرانکل معتقد است تا زمانی که نحوه واکنش نشان دادنمان را تحت کنترل داشته باشیم، هرگز دچار آزار نمی‌شویم.

تجربیات جمعی من نیز صحت این ادعای دکتر فرانکل را تأیید می‌کند. تجار بسیار موفقی را می‌شناسم که پس از رنشتگی امید خود به زندگی را از دست می‌دهند؛ زیرا برای آن‌ها معنای زندگی در کار خلاصه شده است. آن‌ها بدون کار کردن انگیزه خود را از دست می‌دهند. ساعتی در خانه می‌نشینند و افسردگی به سراغشان می‌آید.

در مقابل کسانی را می‌شناسم که با وجود دست و پیچه بره کردن با مشکلات و چالش‌های فراوان، مانند مشکلات خانوادگی و بیماری‌های لاعلاج، هنوز هم امید و انگیزه زندگی کردن در وجودشان زنده است، چون معنای زندگی خویش را درک کرده‌اند.

تجربه شخصی من نیز مؤید ایده‌های دکتر فرانکل است. همان‌طور که در کتابم با عنوان «چرا اتفاق‌های بد برای آدم‌های خوب می‌افتند؟» بیان کردم، با

تعمق در معنای بیماری و مرگ پسرم توانستم نیروی درونی و درک معنای زندگی را در خودم تقویت کنم. روش دکتر فرانکل در لوگوتراپی^۱ نیز بر درمان روح به کمک یافتن معنا در زندگی استوار است. خود او توانست با به کار گرفتن این شیوه بر رنج و عذاب طاقت‌فرسای سال‌های اسارت در اردوگاه اشویتز غلبه کند. چنانچه نیمه اول کتاب را نخوانید، نیمه پایانی کتاب چندان اثربخش نخواهد بود. برایم جالب بود که پیشگفتار این کتاب در چاپ سال ۱۹۶۲ توسط یک روانشناس برآمده به نام دکتر گوردون آلپورت^۲ به رشته تحریر درآمده است و پیشگفتار این نسخه نیز توسط یک سخنران نوشته شده است. همه ما می‌دانیم که این کتاب ریشه‌های مذهبی دارد و بر معنا دار بودن زندگی تأکید دارد، بنابراین ما نیز باید بپایانیم که زندگی علیرغم مشکلات و شرایط محیطی، معنادار و هدفمند است.

هارولد اس. کوشنر^۳

۱ معنا درمانی Logotherapy

۲ Dr. Gordon Allport

۳ Harold S. Kushner