

ویکتور فرانکل

انسان

در جستجوی معنا



ترجمه‌ی امیر لاهوتی



ketabtala

ویکتور فرانکل



انسان در جستجوی معنا



ترجمه‌ی امیر لاهوتی



سرشناسه: عنوان و پدیدآور:	سرشناسه: عنوان و پدیدآور:
مشخصات نشر: مشخصات ظاهری: شابک:	مشخصات نشر: مشخصات ظاهری: شابک:
یادداشت: موضوع: شناسه افزوده: رده‌بندی کنگره: رده‌بندی دیویی: شماره کتابخانه ملی:	وضیعت فهرست‌نویسی: قیبا کتابنامه روان‌شناسان -- اثریش -- سرگذشت‌نامه لاهورتی، امیر ۱۳۵۲ - مترجم ۱۳۹۴ ف. ۹ / DA۱۰ / ۹۴ / ۵۳۱۸ ۳۷۴۴۱۸۲



خیابان دانشگاه، چهارراه وحید نظری، شماره ۵۲

تلفن: ۶۶۴۶۸۸۵۱ - ۶۶۴۰۰۲۲۳

www.Jamipub.ir info@jamipub.ir

انسان در جستجوی معنا

ویکتور فرانکل

ترجمه‌ی امیر لاهوتی

چاپ دهم: ۱۴۰۱

شمارگان: ۲۵۰۰ جلد

چاپ: دیبا

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۷۶-۱۱۵-۷

ISBN: 978 - 600 - 176 - 115 - 7

۵۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	دیباچه
		بفشل نفست
۱۳	سرگذشتی در اردوگاه کار اجباری
		بفشل دوم
۱۰۹	معنای اساسی لوگوتراپی
۱۶۵	منابع و مأخذ

دیباچه

دکتر فرانکل، نویسنده و روانپزشک، گاهی از بیمارانی که از دردهای کوچک و اضطراب‌های بزرگ خود شکوه دارند می‌پرسد: «چرا دست به خودکشی نمی‌زنید؟» و از شنیدن پاسخ‌هایشان تقریباً راهی برای روش درمانی خویش به دست می‌آورد. در زندگی هر انسانی نکته‌ای پنهان وجود دارد! در زندگی یک بیمار عشقی وجود دارد که او را به فرزندانش پای‌بند می‌سازد. دیگری را استعدادی است که هنوز شکوفاننده و در زندگی سومی یادمان‌های ارزنده‌ای وجود دارد که همچنان ماندگار است. یافتن این رشته‌های از هم گسیخته در یک زندگی نابسامان، نقشی استوار از معنا و مسئولیت، هدف و موضوع، روشی است که دکتر فرانکل از اگزیتانسیالیسم نوین به دست آورده و آن را شیوه‌ی «لوگو تراپی» نامگذاری کرده است.

در این کتاب، دکتر فرانکل تجربه و آزمون‌هایی را تبیین می‌کند که باعث ایجاد و توسعه‌ی روش درمانی «لوگو تراپی» شدند. او مدت زیادی در اردوگاه

کار اجباری نازیان، اسیر بود و همه چیز خود را از دست داد. پدر، مادر و همسرش یا در اردوگاه اسیران به کوره‌های آدم‌سوزی سپرده شدند و یا از بیماری جان سپردند. خواهرش تنها فرد خانواده بود که از اردوگاه‌های کار اجباری جان به سلامت برد.

اما با وجود اینکه وی همه چیز خود را از دست داده بود و همه‌ی ارزش‌هایش را فنا شده می‌دید، باز هم با وجود رنج گرسنگی، سرما، بیرحمی و خشونت و نیز هر لحظه در انتظار مرگ بودن، زندگی را شایسته و ارزشمند می‌دانست.

پیام چنین روانشناسی که خود همه‌ی این دردها را حس کرده است واقعاً ارزش شنیدن دارد! او بی‌تردید بهتر از هر فرد دیگری می‌تواند به شرایط انسانی ما با عشق و علاقه بنگرد. گفتار دکتر فرانتکل دلنشین است و بسیار ژرف و عمیق، و نمی‌توان به آسانی از آن گذشت. پیام‌های او شگرف و ارزنده است و آنچه که او می‌گوید، به خاطر تجربه‌های ارزشمندش بر دل می‌نشیند. او اکنون به خاطر موقعیت کنونی‌اش در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه وین و نیز به سبب درمانگاه‌های «لوگو تراپی» زیادی که امروزه در بسیاری از کشورهای جهان با الگوبرداری از پلی‌کلینیک معروف عصب‌شناسی وی به فعالیت می‌پردازند، شهرتی فراگیر به دست آورده است.

انسان نمی‌تواند شیوه‌ی کار و روش درمانی دکتر فرانتکل را با روش کار زیگموند فروید مقایسه نکند. هر دو پزشک در ابتدا توجه‌ی خود را به درمان نوروها^۱ معطوف داشتند. فروید ریشه‌ی این «اختلال‌های روان‌پریشی» را در اضطراب‌هایی می‌یابد که در اثر تکانه و انگیزه‌های تعارضی و ناخودآگاه به وجود می‌آید، اما دکتر فرانتکل «نوروها» را بر چند نوع گوناگون می‌داند و

بعضی از آن‌ها را روان‌نژندی نئوژنتیک^۱ می‌نامد. یعنی اینکه بیمار از یافتن معنا و مسئولیت در زندگی خویش ناتوان است. فروید ناکامی در زندگی جنسی را تأیید می‌نماید، اما دکتر فرانکل ناکامی را در معناجویی آن می‌داند.

امروزه در اروپا، روانشناسان و روانپزشکان به طور آشکار از فروید روی برگردانده‌اند و به تحلیل‌های اگزیستانسیالیستی «هستی‌درمانی» روی آورده‌اند. این شیوه، چندین وجه مختلف به خود گرفته است که روش «لوگو تراپی» یکی از آن‌هاست. یکی از ویژگی‌های روش فرانکل این است که شیوه‌ی درمانی فروید را رد نمی‌کند، بلکه روش خود را بر اساس تجربه‌های وی منطبق می‌سازد. او حتی با دیگر طرفداران تحلیل اگزیستانسیالیستی نیز سرستیز ندارد و نظریه خود را با آنان هماهنگ می‌سازد.

داستان این کتاب هرچند کوتاه است، اما بسیار هنرمندانه و گیرانویشته شده است. من یک بار دیگر در نشستی آن را از آغاز تا پایان خواندم و جادوی آن، چنان مرا گرفت که یارای ترکش را نداشتم. دکتر فرانکل در میان این داستان «لوگو تراپی» خود را آغاز می‌کند و آن را چنان با صبوری به داستان پیوند می‌دهد که خواننده فقط بعد از پایان کتاب به ژرفای شگفت‌انگیز آن راه می‌یابد و می‌بیند که این داستان دنباله‌ی داستان وحشتناک اردوگاه‌های کار اجباری و اسارت نیست.

خواننده از این کتاب، مطالب بسیاری فرا می‌گیرد و می‌آموزد که انسان وقتی به ناگهان احساس کرد که «دیگر چیزی برای از دست دادن به جز جان و بدن عریان خود ندارد» - چه می‌کند. شرحی که دکتر فرانکل از آمیختن احساسات و هیجان به ما می‌دهد، واقعاً خیره‌کننده است و روح را تسخیر می‌کند.

نخستین حسی که به نجات انسان می‌آید کنجکاوای سرد و جدامانده‌ای

است که توجه انسان را به سرنوشت خویش جلب می‌نماید. پس از آن تلاش بی‌پایانی است برای بقا و ادامه‌ی زندگی، با وجود آنکه شانس زنده ماندن بسی اندک است. گرسنگی، تحقیر، ترس و عصبانیت ناشی از بی‌عدالتی را همانند تصویری از افراد محبوب و مورد علاقه‌ی خود می‌داند و مذهب، آسان‌گیری، بذله‌گویی و حتی زیبایی‌های آرام‌بخش طبیعت؛ چون یک تک درخت یا غروب آفتاب در پایان روز برایش قابل پذیرش است.

اما این‌ها نیز در صورتی میل به ادامه‌ی زندگی را در انسان برمی‌انگیزد که معنایی برای رنج‌های خود به دست آورد. در این جا ما با هسته‌ی مرکزی اگزیستانسیالیسم آشنا می‌شویم که اگر زندگی کردن رنج بردن است پس برای زنده ماندن باید معنایی در رنج بردن جست. رنج و مرگ تنها هنگامی معنا می‌یابد که زندگی خود هدفی داشته باشد. اما هیچکس نمی‌تواند این معنا را برای دیگری بیابد و این خود فرد است که باید به تنهایی این معنا را جستجو نماید، و مسئولیت آن را خود بپذیرد. و در این راه اگر کامیاب شود، با وجود همه‌ی حقارت‌ها به بقای خود ادامه خواهد داد. دکتر فرانکل که به نیچه علاقه‌مند است، این سخن وی که می‌گوید: «آن کس که چرایی زندگی خود را یافته، با چگونه‌اش نیز خواهد ساخت» را بسیار ارزشمند می‌داند.

در اردوگاه کار اجباری اسیران، هر حادثه‌ای سبب می‌شود تا زندانی امید به آینده را از دست دهد. همه‌ی هدف‌های عادی زندگی از او گرفته می‌شود. تنها چیزی که برایش باقی می‌ماند «آخرین آزادی» است. آزادی در انتخاب روش اندیشیدن و روبروشدن با حوادث جانبی. این آزادی پایانی که هم رواقیون گذشته و هم اگزیستانسیالیست‌های امروزی به آن ایمان دارند، در داستان دکتر فرانکل دارای اهمیت ویژه‌ای است.

زندانیان انسان‌های معمولی بودند، اما حداقل عده‌ای از آنان نشان دادند که ارزش رنج‌هایشان را دارند و بدین وسیله شایستگی انسان را در پیروزی بر

سرنوشتش به اثبات رساندند و از آن نیز پا را فراتر نهادند.

البته، دکتر فرانکل می‌خواهد پی ببرد که چگونه می‌توان این نیروی شگرف انسانی را دریافت و چگونه می‌توان در یک بیمار این حس را برانگیخت که وی به خاطر چیزی مسئول زندگی است، هرچند که در بدترین موقعیت قرار گرفته باشد و برای مثال، نمونه‌ای از رخدادی شگفت و تکان‌دهنده از یک جلسه‌ی «گروه درمانی» در اردوگاه را نقل می‌کند.

دکتر فرانکل به درخواست ناشر خود شرحی مختصر و کوتاه اما جامع و گویا، از اصول اساسی «لوگو تراپی» و همچنین فهرست کتاب‌های مربوط به «لوگو تراپی» را نیز به این زندگی‌نامه افزوده است. هرچند درباره‌ی «مکتب روان‌درمانی وین» یعنی درباره‌ی فروید و آدلر نوشته‌های زیادی به زبان انگلیسی در دست است، ولی بیشتر مطالب انتشار یافته درباره‌ی روان‌درمانی «لوگو تراپی» به طور عمده به زبان آلمانی است.

فرانکل برخلاف بسیاری از اگزیستانسیالیست‌های اروپایی، نه بدبین است و نه ضد دین، بلکه بر عکس، کسی که در زندگی خویش، خود شاهد آن همه رنج و مصیبت بوده، به طور شگفت‌انگیزی به قدرت و توان انسان‌ها در پیروزشدن بر حوادث ناگوار زندگی امیدوار است.

مطالعه‌ی این کتاب را که واژه‌گانش چون گوهری درخشان بر ژرف‌ترین مشکلات و مسائل انسانی می‌تابد، از همگان خواهانم. زیرا این کتاب از ارزش ادبی و فلسفی بسیاری برخوردار است و دیباجه‌ای نافذ و جاری بر ارزشمندترین انقلاب روانشناسی روزگار ما محسوب می‌شود.

گوردون و آلپورت

مجموعه روانشناسی

۱۷

Viktor Frankl



Man's Search for Meaning

www.janpsh.ir | janpsh@psh.com



9 786001 761157

