

در آغوش کشیدن امید

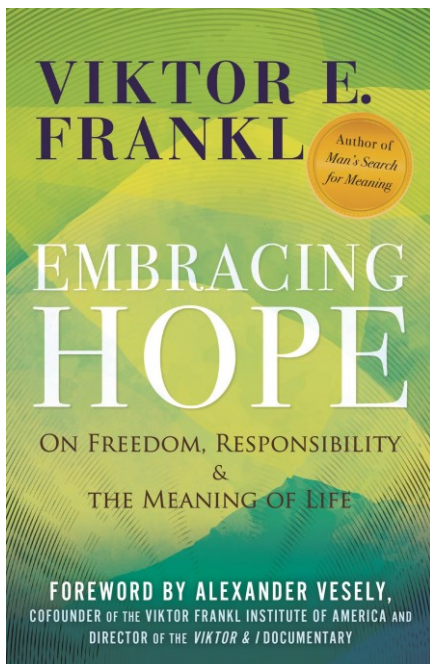
برای مسئولیت پذیری، آزادی و معنای زندگی

اثر ویکتور ای. فرانکل و الکساندر وزلی-فرانکل

(نویسنده کتاب: انسان در جستجوی معنا)

مترجمان:

مهندس علیرضا صالحین و نازنین جلالی





انتشارات دانشگاهی فرهنگ

نام کتاب : در آغوش کشیدن امید برای مسئولیت پذیری، آزادی و معنای زندگی
 مولف: ویکتور ای فرانکل / الکساندر وزلی – فرانکل
 مترجمان : علیرضا صالحین / نازنین جلالی
 ویراستاران : علیرضا محسنی فخر / امیرزینی / نیلوفر زینی / حامد قدسی خواه ازبری /
 حمیدرضا صالحین
 تاریخ و نوبت چاپ : اول ۱۴۰۳
 شمارگان : ۱۰۰ نسخه
 بها : ۱۲۰۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۵-۹۷-۴

حق چاپ برای نشر دانشگاهی فرهنگ محفوظ می باشد

تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، طبقه اول، واحد ۴۱۹
 تلفن : ۶۶۴۱۰۶۸۸ - ۶۶۴۱۰۶۱۴

WWW.FARBOOK.IR

Farbook.pub@gmail.com

سرشناسه	: فرانکل، ویکتور امل، ۱۹۰۵ - ۱۹۹۷م.
عنوان و نام پدیدآور	: Frankl, Viktor E. (Viktor Emil) در آغوش کشیدن امید: درباره آزادی، مسئولیت پذیری و مفهوم زندگی اثر ویکتور ای. فرانکل و الکساندر وزلی- فرانکل ؛ مترجمان علیرضا صالحین، نازنین جلالی ؛ ویراستاران علیرضا محسنی فخر... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: نشر دانشگاهی فرهنگ، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.: ۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۵-۹۷-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Embracing Hope: On Freedom, Responsibility & the Meaning of Life
یادداشت	: ویراستاران علیرضا صالحین، امیر زینی، نیلوفر زینی، حامد قدسی خواه ازبری، حمیدرضا صالحین.
موضوع	: آزادی Liberty معنی (فلسفه) Meaning (Philosophy) امید Hope
شناسه افروده	: Vesely, Alexander, 1974
شناسه افروده	: صالحین، علیرضا، ۱۳۴۵ - مترجم
شناسه افروده	: جلالی قصه، نازنین، ۱۳۶۷-
رده بندی کنگره	: HM1۲۶۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۷۸۷۴۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



تقدیم به تمامی بانوان زحمتکش سرپرست خانوار

سپاس و قدردانی از زنانی که در اوج سختی‌ها و چالش‌های زندگی، با تلاشی ستودنی و بی‌وقفه، مسئولیت سرپرستی خانواده‌هایشان را بر عهده گرفته‌اند، کاری بسیار ارزشمند و انسانی است. زنانی که با عزم و اراده‌ای راسخ، نه تنها بار اقتصادی خانواده را به دوش می‌کشند، بلکه در میان همه مشغله‌ها، با دلسوزی و مهر، زندگی فرزندانشان را نیز با گرمای محبت و عشق هدایت می‌کنند. این زنان نمادهای واقعی استقامت و فداکاری هستند که با تلاش‌های روزانه خود، راه را برای آینده‌ای بهتر برای عزیزانشان هموار می‌کنند.

در این مسیر دشوار، بسیاری از این زنان، بدون حمایت‌های کافی از سوی جامعه، با مشکلات فراوانی روبرو می‌شوند. اما هرگز اجازه نمی‌دهند که این موانع مانع از تلاش‌هایشان شود. آن‌ها با تمام وجود و با روحیه‌ای قوی، خود را وقف خانواده و فرزندانشان می‌کنند، و در هر لحظه از زندگی‌شان، درس‌هایی از قدرت، صبر و استقامت به ما می‌آموزند.

زنانی که سرپرست خانوار هستند، نه تنها برای تأمین معیشت خانواده تلاش می‌کنند، بلکه با تعهد و وفاداری‌ای بی‌نظیر، نقشی اساسی در حفظ و ارتقاء ارزش‌های خانوادگی ایفا می‌کنند. آن‌ها در هر لحظه‌ای از زندگی، دوشادوش مشکلات ایستاده‌اند و با نگاه به آینده‌ای روشن برای فرزندانشان، از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کنند.

بی‌شک، جامعه ما مدیون این زنان پرتلاش و قهرمان است. قدردانی از زحمات و فداکاری‌های آنان، نه تنها یک وظیفه اخلاقی است، بلکه نشان از احترام عمیق ما به نقشی است که آن‌ها در ساختن آینده‌ای روشن‌تر برای فرزندان و جامعه ایفا می‌کنند.

مهندس علیرضا صالحین، تابستان ۱۴۰۳



مقدمه مترجمان:

در هر لحظه از زندگی، انسان‌ها به دنبال معنا و هدف هستند. این جستجو، گاه چنان دشوار و پیچیده می‌شود که فرد را به چالش‌های درونی و بیرونی فراوانی می‌کشانند. شاید از خود پرسیم چرا باید به دنبال معنا باشیم، یا اینکه آیا اصلاً معنایی در پس این زندگی نهفته است؟ این پرسش‌ها از بدو آفرینش انسان تا امروز مطرح بوده‌اند و هر فرد در گوشه‌ای از مسیر زندگی‌اش به این فکر فرو رفته است که جایگاه او در این دنیای پرهیاهو کجاست.

در این میان، یکی از برجسته‌ترین اندیشمندان عصر حاضر که به شکلی منحصر به فرد به این سوالات پرداخته، ویکتور فرانکل است. نویسنده‌ای که نامش با کتاب "انسان در جستجوی معنا" در جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم به خوبی شناخته شده و این کتاب او به دفعات در سرتاسر دنیا و حتی ایران در نشرهای مختلف توسط مترجمان مختلف به فارسی برگردان شده است. کتابی که خوانندگان بسیاری را در سخت‌ترین لحظات زندگی‌شان همراهی کرده و به آنان نشان داده است که حتی در بحرانی‌ترین شرایط، معنا و امید همچنان پابرجاست، خیلی از افراد پیوند عاطفی و خاطراتی عمیق و ژرف اندیشانه از این کتاب با خود دارند. اثری که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان آن را مطالعه کرده‌اند و برایشان نوری از امید و معنا بوده است. کتابی که خیلی‌ها را به فکر فرو برده، می‌برد و خواهد برد.

اکنون در اواخر سال ۲۰۲۴، جدیدترین کتاب منتشره از ایشان که به تازگی منتشر گردیده است تحت عنوان "Embracing Hope: On Freedom, Responsibility & the Meaning of Life" به قلم: Viktor E. Frankl و Alexander Vesely-Frankl که پیش روی شماست و کمتر از یکماه از زمان انتشار آن می‌گذرد (انتشار یافته در ۲۰ آگوست ۲۰۲۴)، در ادامه همان راه و در تکامل اندیشه‌های فرانکل نوشته شده است. این کتاب به موضوعاتی چون "آزادی"، "مسئولیت" و "معنای زندگی" می‌پردازد؛ اما نگرش به این مفاهیم به گونه‌ای است که هر فرد با هر سطحی از دانش و درک، می‌تواند از آن بهره‌مند گردد. آنچه در این کتاب خواهید یافت، نه تنها پاسخ‌هایی برای پرسش‌های عمیق فلسفی و روانشناختی است، بلکه راهنمایی برای زندگی روزمره‌تان خواهد بود. تلاش شده متن برگردان شده روان باشد.

ویکتور فرانکل، مردی که دوران سختی از جنگ جهانی دوم و زندگی در اردوگاه‌های کار اجباری را تجربه کرده، از دل و درون همان دردها و رنج‌ها، نگاهی تازه به زندگی و مسئولیت‌های انسانی ارائه می‌دهد. فرانکل در این کتاب به شکلی هوشمندانه نشان می‌دهد که حتی در سیاه‌ترین



روزهای زندگی، انسان هنوز آزادی دارد تا تصمیم بگیرد چگونه با موقعیت‌ها مواجه شود و مسیر زندگی‌اش را شکل دهد.

در جامعه امروز که انسان هر روز با چالش‌های جدید و فشارهای بی‌پایان روبرو هست، مفاهیمی چون "آزادی" و "مسئولیت" بیش از پیش اهمیت پیدا کرده‌اند. این کتاب فرصتی برای تفکر دوباره درباره معنای حقیقی زندگی است. شاید این پرسش پیش بیاید که چرا باید به این مسائل بپردازیم؟ پاسخ ساده است: زیرا زندگی کوتاه‌تر از آنی است که بدون معنا و هدف سپری گردد. در لحظات دشوار، هنگامیکه همه چیز به نظر از کنترل ما خارج می‌شود، این اثر به ما یادآوری می‌کند که هر کدام از ما قدرت انتخاب داریم؛ قدرت اینکه چگونه با رویدادهای زندگی برخورد کنیم و از آن‌ها معنا بسازیم. امری مهم و ارزشمند...

کتاب حاضر، فراتر از یک نوشتار معمولی است؛ سرمایه‌گذاری برای زندگی فردی است. شاید با خودتان اینطور بیندیشید که در زندگی‌تان نیازی به این مفاهیم ندارید، اصلاً چه به درد ما می‌خورد؟ اما لحظه‌ای که با چالشی بزرگ روبرو شوید و در جستجوی معنا و دلیل زندگی خویش باشید، این کتاب به شما به یاریتان می‌آید تا پاسخی را بیابید که قلبتان را آرام نماید. مطالب این کتاب، همچون چراغ راهی و فانوسی است که در لحظات تاریک، نور و روشنایی را برایتان به ارمغان می‌آورد.

فرانکل یادآوری می‌کند که معنای زندگی در انتخاب‌های ما نهفته است؛ اینکه چگونه با هر چالش مواجه می‌شویم و چه ارزشی به زندگی‌مان می‌دهیم. هر قدمی که در زندگی برمی‌داریم، معنای زندگی‌مان را شکل می‌دهد. این اثر به ما کمک می‌کند تا با مسئولیت و آزادی بیشتری به زندگی نگاه کنیم و به یاد داشته باشیم که هر انتخابی که می‌کنیم، بخشی از معنای زندگی‌مان را می‌سازد.

انسان در جستجوی معنا بارها و بارها در دست خوانندگان قرار گرفته و امروز نیز، این کتاب جدید فرانکل، همانند اثر قبلی‌اش، مخاطبان را به اندیشیدن درباره زندگی و مسئولیت‌هایشان فرا می‌خواند بنابراین، راهنمایی خلاصه برای کسانی است که به دنبال معنایی عمیق‌تر در زندگی خود هستند و می‌خواهند روزهای بهتر و معنادارتری را تجربه نمایند.

از همکاری سرکارخانم نازنین جلالی که در نهایت مسئولیت پذیری، در برگردان و ویرایش این اثر به فارسی و واکاوی روانشناختی و نکات روانکاوری این اثر نقش بسزایی داشتند، کمال تشکر را دارم.



از حمایت، پشتیبانی و زحمات جناب آقای علیرضا فرهمندزادگان، مدیر نشر دانشگاهی فرهمند کمال تشکر را دارم.

دیکنته نانووشته ۲۰ است و اثری که به رشته تحریر درنیامده باشد، بی نقص! هیچ دست نوشته بی نقصی وجود ندارد، این یک واقعیت است. لطفاً نقطه نظرات خویش را با نشر دانشگاهی فرهمند، با کانال: @farhamandpress، اینستاگرام: @nashr.farahmand، وب سایت: www.farbook.ir و شماره ۰۲۱-۶۶۹۶۸۶۱۴ یا ۰۹۱۲۵۰۱۰۰۳۰ تماس حاصل فرمایید. نحوه ارتباط با مدیر علمی نشر نیز از طریق آیدی @Alirezasalehin می باشد.

برگ سبز است تحفه درویش

مهندس علیرضا صالحین و نازنین جلالی (روانشناس)، تابستان ۱۴۰۳



فهرست کتاب

- پیشگفتار ۸
- درباره نویسنده ۱۲
- مقدمه ۱۳
- فصل اول: معنای زندگی و مسئولیت در برابر گذرا بودن ۲۰
- فصل دوم: راه‌های یافتن معنا ۴۶
- فصل سوم: بحران معنا و روح زمانه ۷۰
- فصل چهارم: آزادی و مسئولیت ۸۶
- دیگر آثار ویکتور ای. فرانکل و درباره موسسه ویکتور ای. فرانکل ۱۰۹



پیشگفتار

پدر بزرگم، ویکتور فرانکل، مردی شاد و محبت‌آمیز بود که به شغل خود به‌عنوان پزشک اختصاص داشت. او کنج‌کاوی اصیل و صمیمانه‌ای نسبت به مردم و داستان‌هایشان داشت و از لذت‌های ساده زندگی بهره می‌برد. با این حال، او گاهی اوقات می‌توانست بدخلق و بی‌حوصله شود، به‌ویژه اگر با مسائل جزئی مزاحمش می‌شدند، خصوصاً قبل از اولین فتجان قهوه‌اش یا زمانی که کسی نظم کاغذهای روی میز را به هم می‌زد. با این وجود، هر زمان که عصبانی می‌شد، سریعاً عذرخواهی می‌کرد.

علاوه بر این خصوصیات دوست‌داشتنی، او استعداد خاصی در تزریق طنز به موقعیت‌ها داشت و با تعریف لطیفه‌های ساده، فضای گفتگو را روشن می‌کرد. یکی از لذت‌هایش، بردن نوه‌هایش به پارک‌های تفریحی بود، و به این باور داشت که وظیفه آموزش نظم به کودکان به‌عهده والدین است، نه پدر بزرگ‌ها. برای من، اینکه بدون نیاز به وقت قبلی از مشورت‌هایش بهره‌مند می‌شدم، یک امتیاز خاص بود. مشاهده او باعث می‌شد تصور کنم که او هیچ روز بدی در زندگی نداشته است؛ او در نظر من نمونه کامل یک پدر بزرگ بود.

در ۱۹ سالگی، من و خواهرم دعوت شدیم تا پیام آغازین یک همایش درباره لوگو تراپی، رویکرد معنا-محور به بهداشت روان که فرانکل در دوران اولیه حرفه پزشکی خود توسعه داده بود، را ارائه کنیم. در سن ۸۸ سالگی و با وضعیت قلبی رو به وخامت، او از سفر هوایی منع شده بود، بنابراین من و خواهرم مسئولیت را به عهده گرفتیم تا پیام خوش‌آمدگویی او را بخوانیم و با مخاطبان درگیر شویم.

در پرواز به تورنتو، مشتاقانه منتظر آن رویداد بودم و برای اولین بار به خواندن کتاب «انسان در جستجوی معنا» پرداختم، که در آن او از تجربیاتش در هولوکاست سخن می‌گوید. در آن لحظه بود که دریافتم پدر بزرگم از جهنم گذشته و بازگشته است. این درک، سیلی از پرسش‌ها را در ذهنم جاری کرد؛ از جمله این‌که چگونه ممکن بود کسی که این چنین مورد تحقیر، ضرب و شتم و گرسنگی قرار گرفته و از عزیزانش جدا شده، بتواند همچنان همان فرد شوخ‌طبع و خوش‌بین باقی بماند؟

در تأمل بر سفرش، فکر کردم که چه افکاری ممکن است در زمان‌هایی که او مجبور به رها کردن همه چیزهایی که او را سرپا نگه می‌داشتند، در سرش می‌گذشت؛ امید به بازگشت نزد همسر، مادر و برادرش. چطور توانست از تبدیل شدن به انسانی شکسته و تلخ جلوگیری کند؟



بازگشت به وین جنگ‌زده را سخت‌تر از اردوگاه‌های کار اجباری توصیف کرد. در آنجا، هدف اصلی تنها یک چیز بود: بقا برای فرصتی جهت بازگشت نزد عزیزان. حال، او با خلأ از دست دادن "چرایی" زندگی‌اش مواجه شده بود.

در آن روزها، بسیاری از کسانی که سرنوشت مشابهی داشتند، تسلیم این از دست دادن عظیم شدند و به زندگی خود پایان دادند تصمیمی که فرانکل نیز به آن فکر کرده بود. اما او تصمیم گرفت به تنها کارهای معناداری که می‌شناخت بچسبد: بازگشت به حرفه‌اش به عنوان پزشک و نویسنده و کمک به نیازمندان با پایبندی به شعار زندگی‌اش: «مسئله این نیست که ما از زندگی چه انتظاری داریم، بلکه این است که زندگی از ما چه می‌خواهد.»

در ۱۹ سالگی، مشکلات من مانند شکست در امتحانات یا جدایی از دوستان، در برابر آنچه پدر بزرگم تجربه کرده بود ناچیز به‌نظر می‌رسید. چگونه ممکن بود که مشکلات جزئی من در مقایسه با مصائب بی‌پایان او قابل اهمیت باشد؟ من چقدر خوشبخت بودم که با چالش‌هایی بسیار کمتر از آنچه او با آن‌ها مواجه شده بود، روبه‌رو بودم.

در اوایل دهه ۱۹۵۰، فرانکل اولین دعوت خود را برای سخنرانی در جمعی از روانپزشکان آمریکایی دریافت کرد. پس از سخنرانی، میزبان به او نزدیک شد و با کنجکاوی پرسید: «دکتر فرانکل، متوجه شدید که حضار کمی سرد و دور بودند؟» فرانکل نیز این را تایید کرد. میزبان پرسید: «آیا فکر نمی‌کنید چرا این‌طور بود؟» فرانکل پاسخ داد: «خب، فکر می‌کنم بیشتر حضار روان‌تحلیل‌گر بودند و روش من با نظریات آن‌ها تفاوت بسیاری دارد.» اما میزبان جواب داد: «این درست است، اما دلیل اصلی این نیست.» فرانکل که حالا متعجب شده بود، پرسید: «پس دلیل چیست؟» میزبان توضیح داد: «ببینید دکتر، شما درد و رنج عظیمی را تحمل کردید. شما از آشویتس، بوخن‌والد و تورک‌هیم جان به در بردید و تقریباً تمام عزیزانتان را از دست دادید. شما به‌شدت رنج کشیدید و بر آن غلبه کردید. آن‌ها چنین رنجی را تجربه نکردند. دلیل سردی آن‌ها، حسادت است.»

این حقیقت فرانکل را به فکر واداشت. او به‌سرعت به نتیجه‌ای رسید که بعدها بارها بیان می‌کرد دیدگاهی که فقط کسی با تجربه او می‌توانست مطرح کند: «هر کس آشویتس خودش را دارد.» منظور او این بود که رنج بین افراد قابل مقایسه نیست. هرچند ممکن است لحظات سخت یک نفر در مقایسه با دیگری کوچک به‌نظر برسد، اما همچنان بدترین لحظه در زندگی آن شخص است. زندگی ذاتاً با رنج همراه است، هر کسی در طول زندگی خود با رنجی که خارج از کنترل اوست مواجه می‌شود، خواه از دست دادن چیزهای ارزشمند باشد، بیماری، یا مرگ عزیزان. گاهی



رنج ناشی از احساس گناه است، پیامد تصمیمات نادرست و مسئولیتی که از آن برمی‌آید. در هر صورت، تاثیر کلی این رنج‌ها یکسان است.

پدر بزرگم به من آموخت که روش‌های مختلفی برای مواجهه با درد ناشی از رنج‌های اجتناب‌ناپذیر وجود دارد. یافتن معنا در میان سختی‌ها، مانند دیدن تجربه‌ای منفی به‌عنوان درسی برای زندگی، رنج را به چیزی معنادار تبدیل می‌کند. تجربیات دردناک او باعث شد که بتواند به‌طور مؤثرتری به کسانی که در ناامیدی به‌سر می‌برند کمک کند کسانی که، مانند خودش، در تلاش بودند تا معنا را در زندگی خود پیدا کنند.

بسیاری از مردم از من می‌پرسند که چگونه از پدر بزرگم یاد گرفتم، او چگونه به من آموزش می‌داد. شگفت‌انگیز است که او کمتر با کلمات آموزش می‌داد؛ او بیشتر با شیوه زندگی‌اش به ما آموخت. با مشاهده ساده او، من و دیگرانی که نزدیکش بودند، درس‌های مهمی می‌آموختیم. او به انتخاب‌هایمان اعتماد کامل داشت، همان‌طور که به انتخاب‌های خود اطمینان داشت. اغلب از خود می‌پرسیدم که چگونه، پس از آن همه رنج، همچنان چنین اعتماد عمیقی به انسان‌ها داشت. چه کسی می‌توانست او را سرزنش کند اگر به دیگران اعتماد نداشت؟ پاسخ در نگرش او به ماهیت انسان بود. به گفته او، هیچ‌کس به‌طور کامل خوب یا بد نیست؛ همه ما هر دو ظرفیت را در خود داریم و آزادیم که میان آن‌ها انتخاب کنیم.

او معتقد بود که پیروی از صدای وجدان، ممکن است آسان نباشد و اغلب انسان را به مسیری جدا از اکثریت سوق دهد. در طول جنگ جهانی دوم، در حالی که بسیاری که به‌عنوان دشمن شناخته نشده بودند، به‌سادگی به اکثریت ملحق شدند، اقلیتی از انسان‌ها بودند که با دیدن بی‌عدالتی‌های پیرامونشان، تصمیم گرفتند راه وجدان خود را دنبال کنند. در بیشتر موارد، آن‌ها بالاترین هزینه را پرداخت کردند. حالا شاید سوال شود که آیا بشریت از آن زمان تاکنون پیشرفت کرده است؟ چه بی‌عدالتی‌ها و قساوت‌هایی در دنیای امروز وجود دارد که توسط اکثریت پذیرفته یا نادیده گرفته می‌شود؟ چه کسانی هستند که صدای وجدان خود را می‌شنوند و در مقابل فشار «مطابقت» مقاومت می‌کنند؟ این سوالات همچنان به‌عنوان تأملات عمیق و مرتبط با طبیعت انسان باقی می‌مانند.

در سال ۱۹۸۸، رویداد مهمی به مناسبت پنجاهمین سالگرد الحاق اتریش به آلمان نازی برگزار شد و پدر بزرگم به سخنرانی دعوت شد. او در آنجا درباره «جنون نژاد» نازی‌ها صحبت کرد؛ کسانی که انسان‌ها را بر اساس نژاد دسته‌بندی می‌کردند. با تاکید، او بیان کرد که در طول زندگی خود تنها دو «نژاد» انسان را دیده است اصطلاحی که با تاکید در گیومه قرار می‌داد.



به گفته او، در هر ملت، حزب سیاسی، یا گروهی، می‌تواند دو «نژاد» انسان پیدا کرد: شریف‌ها و ناپاک‌ها. او باور داشت که افراد شریف همیشه در اقلیت هستند و احتمال وقوع هولوکاست دیگری در هر زمانی و هر مکانی وجود دارد.

وقتی خبرنگاری درباره این دیدگاه او که به نظر می‌رسید بدبینانه است پرسید، فرانکل توضیح داد که دیدگاهش نه بدبینانه است و نه خوش‌بینانه، بلکه «فعالانه» است. او بر اهمیت تلاش هر فرد برای قرار گرفتن در میان اقلیت «شریف» تأکید داشت و می‌گفت شرافت یا ناپاکی تنها به انتخاب فرد بستگی دارد. او با رد دسته‌بندی‌های تفرقه‌افکنانه بر اساس نژاد، سن، جنسیت، یا مذهب، بر یگانگی انسان‌ها تأکید می‌کرد. به گفته او، زمانی که افراد این واقعیت را بپذیرند و در مسیر معنای مشترکی تلاش کنند، صلح برقرار خواهد شد.

وقتی به بیست‌وسه سالی که در کنار یکی از بزرگ‌ترین ذهن‌های قرن بیستم گذراندم فکر می‌کنم، سپاسگزارم که فرصت داشتم از او بیاموزم و ببینم که زندگی همواره فرصتی برای کشف و یافتن معنا ارائه می‌دهد. چه از طریق مشارکت‌هایمان در جهان، چه از طریق خلاقیت‌هایمان، چه از طریق تجربیاتی که داریم، مانند عشق، یا از طریق نگرش‌هایی که در برابر مشکلات اتخاذ می‌کنیم، زندگی همواره با سوالات جدید ما را مواجه می‌کند و فرصت‌ها و چالش‌هایی را پیش رویمان قرار می‌دهد چه کوچک و چه بزرگ. پاسخ‌های ما به این لحظات، سفر ما را شکل می‌دهد اینکه آیا خودمان را صرفاً قربانی شرایط زندگی می‌بینیم یا هم‌سازنده آن، آیا نعمت‌ها را بدیهی فرض می‌کنیم یا برای آنچه داریم قدردانیم.

تصمیم فرانکل برای ادامه مسیر پس از سال ۱۹۴۵، عمدتاً با هدف به اشتراک گذاشتن بینش‌هایش درباره شرایط انسانی، به خوانندگانی مانند شما و سراسر جهان اجازه داده است از این آموزه‌ها بهره‌مند شوند. خوشحالم که پدربزرگم پس از جنگ زمان کافی داشت تا افکارش را روی کاغذ بیاورد، و این امکان را فراهم کند که متن‌های جدیدی مانند آنچه شما در حال خواندن آن هستید، کشف و ترجمه شوند. به نظر من، بینش‌های او آزمون زمان را پشت سر گذاشته و همچنان به همان اندازه امروز نیز کاربرد دارد. اگر با این نظر روبه‌رو می‌شد، احتمالاً با لبخندی پاسخ می‌داد: «احتمالاً کار من هرگز از مد نمی‌افتد، چون هیچ‌وقت مد نبود.»

الکساندر وزلی-فرانکل وین، ژانویه ۲۰۲۴



Viktor E. Frankl

ویکتور ای. فرانکل استاد نورولوژی و روانپزشکی در دانشگاه وین بود و به مدت بیست و پنج سال ریاست پلی کلینیک نورولوژی وین را بر عهده داشت. مکتب لوگوتراپی یا تحلیل وجودی که او بنیان گذاشت، به عنوان سومین مکتب روان‌درمانی وین نیز شناخته می‌شود. فرانکل به عنوان استاد مدعو در دانشگاه‌های هاروارد، استنفورد، دانشگاه تگزاس در دالاس و دانشگاه پیتسبورگ تدریس می‌کرد و همچنین استاد برجسته لوگوتراپی در دانشگاه بین‌المللی آمریکا در سن دیگو، کالیفرنیا بود. در سال ۱۹۰۵ در وین متولد شد. وی مدرک دکترای پزشکی و سپس دکترای فلسفه خود را از دانشگاه وین دریافت نمود. در طول جنگ جهانی دوم، فرانکل سه سال را در اردوگاه‌های آشویتس، داخائو و سایر اردوگاه‌های کار اجباری گذراند. او به مدت چهار دهه در سراسر جهان سفرهای سخنرانی داشت و بیست و نه دکترای افتخاری از دانشگاه‌های اروپا، آمریکای شمالی و جنوبی، آسیا و آفریقا دریافت کرد. او جوایز متعددی از جمله جایزه اسکار فیستر از انجمن روانپزشکی آمریکا و عضویت افتخاری در آکادمی علوم اتریش را نیز کسب کرد.

سی و نه کتاب فرانکل تا به حال به پنجاه زبان ترجمه شده است. نسخه انگلیسی کتاب «انسان در جستجوی معنا» با فروشی میلیونی همراه بود و در لیستی از "ده کتاب تأثیرگذار در آمریکا" قرار گرفت. ویکتور ای. فرانکل در سال ۱۹۹۷ در وین درگذشت.

مقدمه

برای دهه‌ها، ویکتور ای. فرانکل افراد بی‌شماری را مسحور خود کرده است، از جمله خود من. در ایالات متحده، جایی که چندین سال به عنوان یک دانشمند مشغول به کار بودم، آثار او جزء "کتاب‌های ضروری" بودند. کتابخانه کنگره (که به نوعی کتابخانه ملی ایالات متحده محسوب می‌شود) کتاب *انسان در جستجوی معنا* را یکی از ده کتاب تأثیرگذار در تاریخ بشر معرفی کرده است. دانشمندان و دانشگاهیان، مفسران و هنرمندان، سیاستمداران و چهره‌های مشهور، همچنین مردم عادی، به طور مرتب از این اثر و دیگر نوشته‌های او به عنوان برخی از مهم‌ترین کتاب‌هایی که همه باید در طول زندگی بخوانند، یاد می‌کنند. به باور من، ممکن است همین گفته در آینده درباره این کتاب نیز صادق باشد.

ویکتور ای. فرانکل یکی از برجسته‌ترین چهره‌های قرن بیستم بود. او که در سال ۱۹۰۵ در وین متولد شد، ابتدا در رشته پزشکی و سپس در حوزه عصب‌شناسی دکترای گرفت (و بعدها به استادی دانشگاه وین رسید و به عنوان استاد مدعو در دانشگاه هاروارد و دیگر دانشگاه‌ها نیز فعالیت داشت). فرانکل اثری ماندگار و چندوجهی بر تقریباً کل قرن بیستم گذاشت و تأثیرش فراتر از عرصه پزشکی بود. او در جریان زندگی و خلاقیت خود به جنبه‌های تاریک و روشن قرن خویش غلبه کرد و مسئله‌ای را طرح کرد که تبدیل به کار و مأموریت زندگی‌اش شد: جستجوی معنا، یعنی چیزی که ما را به راستی انسان می‌سازد. پرسشی که مطرح کرد این بود که چگونه آزادی روح و عمل حتی در شرایط بسیار سخت می‌تواند باقی بماند؟ چگونه می‌توانیم با اراده آزاد و کرامت اصیل، و با مسئولیت‌هایی که با آن‌ها همراه است حتی در مواجهه با رنج و مرگ از این شرایط عبور کنیم و به رشد درونی و معنای حقیقی دست یابیم؟

فرانکل ما انسان‌ها را به عنوان "فاتحان موفق گذرا بودن" توصیف می‌کند و در همان سال ۱۹۴۶ به ما "مسئولیتی جهانی" نسبت می‌دهد. او بسیار جلوتر از زمان خود بود و اگر امروز زنده بود، به احتمال زیاد به عنوان یک مهمان محبوب در برنامه‌های تلویزیونی، ستاره شبکه‌های اجتماعی یا حتی اینفلوئنسر به شهرت می‌رسید.

ویکتور ای. فرانکل به عنوان بخشی از جامعه یهودی اتریش بزرگ شد و بعدها تقریباً تمام خانواده خود را در جریان هولوکاست از دست داد. وقتی پس از آزادی از چهار اردوگاه کار اجباری نازی‌ها (از جمله ترزینشتات و آشویتس) به وین بازگشت، دیگر کسی برای استقبال از او باقی نمانده



بود. تمام عزیزانش، از جمله همسر، والدین و برادرش، یا در اتاق‌های گاز جان باخته یا تحت شکنجه کشته شده بودند.

چرا باید به زندگی ادامه داد؟ همان‌طور که فرانکل خود توضیح می‌دهد، در آن لحظه تصمیم گرفت که فعلاً خودکشی نکند. او دست کم می‌خواست اولین کتابش پزشکی معنوی را که پیش از جنگ جهانی دوم نوشته بود و در سال ۱۹۴۶ منتشر شد، بازسازی کند. به بیان دیگر، او قصد داشت تجربه‌هایی را که از سر گذرانده بود، ارزیابی و بازبینی کند. این همان مسیری بود که منجر به نگارش اثر بسیار تأثیرگذارش *انسان در جستجوی معنا* شد. برخلاف آنچه معمولاً گفته می‌شود یعنی اینکه او در اردوگاه‌های کار اجباری این پرسش اساسی درباره جستجوی معنای انسان را مطرح کرد و به همین دلیل مهم‌ترین اثرش از دل آن وحشت زاده شد فرانکل بعدها تأیید کرد که تمامی ایده‌های خود را پیش از این تجربیات مطرح کرده و حتی بخش‌هایی از مطالب را نیز از پیش نوشته بود. به این ترتیب، او به قول خودش "اثبات مفهوم" بود اثبات زنده‌ای که نشان می‌داد رنج و رشد ناشی از آن، تأییدی بر فرضیه‌هایی است که او پیش از هولوکاست توسعه داده بود.

آثار فرانکل بی‌زمان و همیشه الهام‌بخش

متون موجود در این کتاب بی‌نظیر و حیرت‌انگیز هستند. این نوشته‌ها که بازه زمانی چهل‌ساله را پوشش می‌دهند، نمایی کلی از آثار فرانکل ارائه می‌دهند و نگاهی مستقیم به تفکر اصیل او، شخصیتش و چگونگی تبدیل تجربیات شخصی‌اش به معنا فراهم می‌کنند. نکته قابل توجه این است که چگونه فرضیه‌های او به سرعت و با دقت در همان اوایل کارش فرموله شده‌اند و به همین دلیل بدون تغییرات اساسی تا به امروز باقی مانده‌اند. ایده‌های او طی زمان تکامل یافته‌اند اما هرگز به‌طور بنیادی زیر سوال نرفته‌اند.

هم‌زمان، هنگام مطالعه این کتاب، شاید با شگفتی دریابیم که فرانکل تا چه حد از زمان خود جلوتر بوده است؛ یا اینکه ما انسان‌ها از آن زمان تا کنون چقدر کم تغییر کرده‌ایم. به عبارت دیگر، امروزه آثار فرانکل بیش از همیشه تازه و مهم به نظر می‌رسند.

این کتاب شامل چهار متن است: مقاله‌ای از سال ۱۹۵۵ در مجله پزشکی *وینر مدیرینیشه ووخنشرفیت* با عنوان «نوروزهای جمعی»؛ مصاحبه‌ای در سال ۱۹۷۷ با فرانکل از برنامه تلویزیونی کانادایی *انسان زنده* با عنوان «انسان زنده ویکتور فرانکل»؛ سخنرانی‌ای در سال ۱۹۴۶ در دیدار دانشگاهی فرانکو-اتریشی با عنوان «تحلیل وجودی و مشکلات زمانه ما»؛ و



سخنرانی‌ای از سال ۱۹۸۴ که فرانکل در دورنبیرن، اتریش ارائه داد، تحت عنوان «غلبه بر گذرا بودن».

اگرچه درباره فرانکل بسیار نوشته شده، گفته شده و گزارش شده است، اما این متون حاوی مطالب جدید و شگفت‌انگیزی هستند. همچنین به موضوعاتی پیشرفته در پژوهش‌های علمی و روندهای بین‌رشته‌ای اشاره می‌کنند که بسیار جذاب و پر اهمیت هستند.

از این رو، به نظر می‌رسد که فرانکل همچنان در خط مقدم حوزه خود قرار دارد و دیدگاه‌های او تا به امروز الهام‌بخش و گاهی شگفت‌آور هستند.

نگاهی به آثار فرانکل از منظر امروز

در مطالعه این چهار متن، سه جنبه را که به‌ویژه من را تحت تأثیر قرار داد و الهام‌بخش بود، می‌خواهم برجسته کنم. این سه جنبه به‌خوبی نشان می‌دهند که آثار فرانکل همچنان به‌روز و مرتبط با علم معاصر هستند.

نخستین پرسش: **چگونه با مرگ خود کنار می‌آییم؟** با آگاهی از اینکه مرگ به معنای پایان است یعنی در مواجهه با نیستی، آن خالی نهایی و اجتناب‌ناپذیری که ما را فراگرفته چگونه می‌توانیم همچنان معنا پیدا کنیم؟

در این زمینه، فرانکل به مفهوم *اودایمونیا* از ارسطو اشاره می‌کند: این که انسان‌ها از طریق شیوه زندگی ذاتی و اصیل خود معنا و هدف زندگی را محقق می‌سازند. به بیان دیگر، هرچه سن بالاتر می‌رود، ممکن است فرد احساس بیشتری از «پاداش» را تجربه کند، مانند احساس قدردانی و تکمیل شدن. بر اساس پژوهش‌های من به‌عنوان یک عصب‌شناس، می‌خواهم اضافه کنم که در طول زندگی، سیستم پاداش درونی مغز ما بیشتر و بیشتر با احساسات رضایت و شادی ما را پاداش می‌دهد.

برای توضیح این موضوع، فرانکل از تصویر یک انبار کاه استفاده می‌کند. هنگامی که چرخه سالانه کشاورزی به پایان می‌رسد یعنی در زمان جشن برداشت و شکرگزاری ما محصول تلاش‌هایمان را در انبار جمع‌آوری می‌کنیم. شاید از بیرون تنها کشتزارهای خالی و باقیمانده‌های محصولات قطع‌شده را ببینیم، اما درون انبار، فراوانی به چشم می‌خورد. در اینجا، فرانکل مفهوم «غلبه بر گذرا بودن» را مطرح می‌کند. بدین ترتیب، انسان‌ها تبدیل به تولیدکنندگان گذشته خود می‌شوند. زندگی از مقابل ما می‌گذرد و از درون ما عبور می‌کند به‌نوعی، ما همواره در حال شخم‌زدن مسیر آن هستیم و معنا واقعی نه در مقابل ما بلکه در اطراف و پشت سر ما قرار دارد.



آنچه خلق کرده‌ایم میراث ما تجسم پایدار ما است که هیچ‌کس نمی‌تواند از ما بگیرد. به این ترتیب، ما از طریق خود زندگی پیروز می‌شویم، زیرا همواره در حال خلق معنا و اهمیت هستیم. این دیدگاه من را به یاد فیلسوف معاصر ویلهلم شیمید می‌اندازد. او با مقابله با ترس از مرگ (به‌طور دقیق‌تر، ترس از بی‌معنایی و پوچی) نتیجه‌گیری کرد که ما می‌توانیم به‌صورت فردی از این حقیقت که زنده‌ایم، معنا و ارزش کسب کنیم یعنی اینکه ما تجسم یک امکان منحصر به فرد از میان بی‌نهایت امکان‌های زندگی هستیم.

در همین راستا، در مدل خودمان که به عنوان «نوروبیولوژی شادی» معرفی کرده‌ایم، چیزی را که «شادی نوع C» می‌نامیم توصیف کرده‌ایم احساس عمیق شادی و رضایت، حسی از رسیدن به مقصد، جایی که دیگر نیازی به خواستن یا انجام دادن چیزی ندارید. این حالت زمانی رخ می‌دهد که افراد به زندگی خود با قدردانی و حس پیوند نگریسته و احساس مسئولیت برای حفظ آنچه دارند را احساس می‌کنند؛ تمرکز آن‌ها دیگر بر «شدن» نیست بلکه بر «داشتن» و «واگذاری» است. در این حالت، آرامش درونی حاکم می‌شود و نیستی یا هیچ‌انگاری دیگر نمی‌تواند ما را آزار دهد (یا حداقل کمتر از گذشته).

دومین پرسش: **چه چیزی به ما معنا و هدف می‌دهد؟** در اینجا، فرانکل سه پاسخ می‌دهد که تحقیقات مدرن در زمینه شادی و همچنین پژوهش‌های ما آن‌ها را به طرز چشمگیری تأیید می‌کنند. یک فرد وقتی معنا می‌یابد که یا کاری برای انجام دادن دارد، یا کسی را دوست دارد یا دوست داشته می‌شود، یا از طریق رنج، زندگی او به چالش کشیده شده و از آن رشد کرده باشد. با این توضیح، فرانکل این ایده را رد می‌کند که معنا و شادی عمیق تنها از طریق رنج به دست می‌آیند. تحت هیچ شرایطی نباید به دنبال رنج رفت تا به معنای زندگی دست یافت. اما همین که یک فرد می‌تواند "تراژدی را به پیروزی تبدیل کند" ما را به‌طور عمیقی انسان می‌کند. در اینجا، فرانکل ایده «خودفراترروی» را مطرح می‌کند: با پذیرفتن مسئولیت نه تنها برای خود بلکه برای تأثیراتمان بر جهان، و با قوی‌تر شدن از طریق سختی‌ها و رشد به‌عنوان انسان، می‌توانیم حس «ما» را قوی‌تر از «من» یا نفس تجربه کنیم و ارتباط عمیق‌تری احساس کنیم، و همچنین واقعاً احساس مسئولیت کنیم نه فقط برای خود بلکه برای نسل‌های آینده. شرط این است که نفس از خود فراتر رود و به‌عنوان یک «من» متورم سر راه قرار نگیرد. در پژوهش‌های خودمان با افرادی که تجربیات تغییردهنده زندگی شدید داشته‌اند، شباهت‌های قابل توجهی با فرضیه‌های مشاهده‌ای فرانکل پیدا کرده‌ایم. برای مثال، افرادی که اکنون از صندلی چرخدار استفاده می‌کنند و دیگر نمی‌توانند مسیر زندگی اصلی خود را ادامه دهند، گاهی «رشد



پساتراماتیک» را تجربه می‌کنند؛ یعنی به بلوغ بیشتری می‌رسند و حتی ممکن است احساس شادی، آزادی، قدردانی و رضایت عمیق را تجربه کنند.

سومین پرسش: **آیا ما انسان‌ها از بیماری زمانه خود رنج می‌بریم؟** حتی هفتاد سال پیش، فرانکل نوعی «بیماری زمانه» یا «بیماری مدیران» را تشخیص داد. این بیماری مشابه چیزی است که امروز آن را «فرسودگی شغلی» می‌نامیم (در گذشته به آن «فروپاشی عصبی» نیز می‌گفتیم). فرانکل به روح زمانه به‌عنوان منبع اصلی این بیماری اشاره می‌کند (از جمله چیزی که امروزه آن را استرس یا صرفاً کار بیش از حد می‌نامیم) و همچنین به احساسی درونی از ناهماهنگی و نبود انسجام داخلی، طنین و معنا. بنابراین، در اینجا هر دو عامل خارجی و داخلی به‌شکل منفی با یکدیگر تعامل می‌کنند.

پژوهش‌های ما نیز با این ایده همخوانی دارند. در این پژوهش، بُعد «معنا» به‌عنوان یک عنصر مرکزی در تعریف سلامت معرفی شده است برای افزودن یک مقوله نیمه‌معنایی و ذهنی. ما این ابعاد را به دو زیرمجموعه تقسیم می‌کنیم: یکی بر اساس عوامل خارجی (فرهنگ و سرزمین) و دیگری بر اساس عوامل داخلی (معنا و معنویت). اما ویژگی مرکزی این احساس ارتباط است که یا با یک وضعیت متعالی‌تر از بودن مرتبط است یا با زندگی روزمره و ماندن در بستر زندگی. به عبارت دیگر، خانه ما در درون خودمان و/یا در محیط فیزیکی ما قرار دارد (و همچنین در پیوند با چیزی بزرگ‌تر و «حقیقت نهایی» که فرانکل به آن اشاره می‌کند). اگر این منبع مهم سلامت وجود نداشته باشد، فرسودگی یا حتی «کسالت» (حالت بیمارگونه‌ای از خستگی) پدیدار می‌شود که به گفته فرانکل، بدون شک نوعی نوروز است. این به‌ویژه زمانی اتفاق می‌افتد که بحران‌هایی پدیدار می‌شوند، وقتی رویدادهای سرنوشت‌ساز زندگی به ما ضربه می‌زند.

الهام بگیرید!

ویکتور فرانکل به ما می‌آموزد که همیشه گسترده و باز باقی بمانیم، نه محدود و بسته. حتی در شرایط ناامیدکننده، حتی وقتی بی‌عدالتی‌های وحشتناک بر ما روا داشته می‌شود، یا وقتی به‌عنوان یک جمع شکست می‌خوریم مانند دوره رایش سوم یا در برابر بحران محیط‌زیست کنونی او به‌طور قاطع گناه جمعی را رد می‌کند و به‌جای آن، بر مسئولیت فردی و جمعی تأکید می‌کند. او به‌وضوح امکان نوع‌دوستی و فراتر رفتن از خود را برجسته می‌کند. به هیچ‌عنوان پیام او دعوت به انفعال نیست، بلکه برعکس، او به فعالیت دعوت می‌کند.

به گفته فرانکل، انسان‌ها آزادند. هر فرد می‌تواند و باید به‌طور مداوم تصمیم بگیرد. تصمیم برای یافتن معنا یکی از این تصمیمات است. این تصمیم را می‌توان در هر لحظه گرفت، بدون اینکه



نگران پیامدهای مثبت یا منفی آن باشید. کسی که به این شیوه فکر می‌کند و رفتار می‌کند، همیشه کرامت و احترام به نفس خود را حفظ خواهد کرد. چنین فردی استقامت و اراده آزاد خود را نشان می‌دهد. این اراده آزاد، همان‌طور که ویلیام جیمز، روانشناس و متفکر مشهور، نوشته است، بیشتر نیتی است تا عمل. به گفته فرانکل، این نیت همان «اراده به معنا» است. این جست‌وجو به‌عنوان یک جست‌وجوی فعال نیست، بلکه به‌دست‌آوردن معنا است، مسئولیت‌پذیری، حتی نسبت به خود معنا.

علم معاصر نیز با این دیدگاه هم‌خوانی دارد: این نه کسی است که به دنبال معنا می‌گردد، بلکه کسی که معنا را تجربه کرده و «دارای آن» است، کسی است که خوشحال‌تر است (و ضمناً سالم‌تر نیز هست).

همچنین، فرانکل روشن می‌کند که آنچه او «روان‌شناسی زندگی» می‌نامد: او زیاد به آسیب‌شناسی روانی اهمیت نمی‌دهد؛ روانکاوی و روان‌شناسی عمقی در دیدگاه او امتیاز خوبی ندارند. او قصد دارد ما را، به معنای واقعی کلمه، الهام بخشد. در واقع، ممکن است صحبت کردن درباره روح یا داشتن ایمان و باور دینی مفید باشد (فرانکل خود به «مطلق» باور داشت)، اما این‌ها به هیچ وجه پیش‌شرط‌هایی برای یافتن معنا و تجربه معنا در زندگی نیستند. افزون بر این، درمانی که بیش از حد مداخله‌گر باشد، ممکن است توانایی‌های روحی انسان را نادیده بگیرد آن «قدرت مقاوم روح انسانی» که بسیار شگفت‌انگیز است.

قرنی که این متون در آن نوشته شده‌اند قرن فرانکل شامل تمام جنبه‌های وجود انسانی ما بود. به‌نظر می‌رسد که اهمیت آن همچنان پابرجاست. چه در گذشته و چه در حال حاضر، آزادی و ناتوانی، جمع و فرد، بیرون و درون، همواره در تقابل مستقیم و گاه آشتی‌ناپذیر با یکدیگر قرار داشته‌اند. بحران‌های زمان ما بسیار گسترده و جدی هستند. با این حال، به‌نظر می‌رسد که مهم است کرامت خود را حفظ کنیم. و این که سرسخت و مقاوم باقی بمانیم، اینکه در عین همه چیز بله بگوییم و مسئولیت بپذیریم.

در این راستا، بزرگمردی چون ویکتور ای. فرانکل می‌تواند برای همه ما الگویی الهام‌بخش باشد!

دکتر تویبایس ایش بهار ۲۰۲۳



فصل اول:

معنای زندگی و مسئولیت در برابر گذرا بودن

در سخنرانی «غلبه بر گذرا بودن»، ویکتور ای. فرانکل بار دیگر به موضوع گذرا بودن زندگی می‌پردازد. او در این سخنرانی درباره اهمیت معنا و مسئولیت در مواجهه با فناپذیری انسان‌ها صحبت می‌کند. این سخنرانی یکی از متون متأخر فرانکل است که در تاریخ ۲۳ اکتبر ۱۹۸۴ در دورنبرین، اتریش ایراد شد.

غلبه بر گذرا بودن

دکتر کوب، خانم‌ها و آقایان، از استقبال گرم‌تان بسیار سپاسگزارم. اجازه دهید ابتدا تأکید کنم که موضوع سخنرانی من «غلبه بر گذشته» نیست، بلکه «غلبه بر گذرا بودن» است. بنابراین، من درباره غلبه بر گذشته یا حتی غلبه بر گذشته شخصی خودمان صحبت نمی‌کنم؛ بلکه در مورد این صحبت خواهم کرد که چگونه انسان می‌تواند با گذرا بودن وجود انسانی، یعنی گذرا بودن زندگی کنار بیاید این که چگونه می‌تواند با این واقعیت کنار بیاید که زندگی انسان اساساً ناپایدار و فناپذیر است. یا دقیق‌تر بگویم، چگونه فرد می‌تواند به نقطه‌ای برسد که با وجود گذرا بودن زندگی، به آن «بله» بگوید و زندگی خود را حتی در مواجهه با مرگ تأیید کند.

بنابراین، در مواجهه با مرگ، زندگی باید مدیریت شود. اما هرگز نباید فراموش کنیم که زندگی یک فرآیند مداوم از مردن است؛ یعنی از دست دادن تدریجی چیزها یا افرادی که دوستشان داریم. می‌توان گفت زندگی انسان یک خداحافظی مداوم است. و این تنها مربوط به دو هدف بزرگ زندگی که فروید در نظریه و روان‌کاوی خود تعریف کرده توانایی کار کردن و لذت بردن نمی‌شود؛ بلکه باید با ظرفیت انسان برای تحمل رنج نیز روبه‌رو شویم. مرگ تنها نقطه پایان این خداحافظی دائمی است، این فرآیند مستمر که شبیه پژمرده شدن چیزی است. و سوال اساسی این است که آیا این گذرا بودن، این فناپذیری، قبل از رسیدن به نقطه پایان، زندگی را بی‌ارزش می‌کند، یا آن را بی‌معنا می‌کند و از آن معنا می‌زداید؟ این اولین سوالی است که باید



از خود بیرسیم. و من با این فرض شروع می‌کنم که مرگ نه تنها نمی‌تواند معنای زندگی را از بین ببرد، بلکه به آن معنا می‌بخشد.

فقط تصور کنید اگر مرگ وجود نداشت، زندگی چه شکلی پیدا می‌کرد. تصور کنید اگر شما می‌توانستید هر چیزی را به تعویق بیندازید و هر کاری را برای همیشه به تأخیر بیندازید. در چنین شرایطی، شما هرگز مجبور نبودید کاری را امروز یا فردا انجام دهید. همه چیز می‌توانست به هفته بعد، ماه بعد، سال بعد، یا حتی ۱۰۰ یا ۱۰۰۰ سال بعد موکول شود. تنها در مواجهه با مرگ و تحت فشار محدودیت‌های زمانی زندگی است که انجام کارها معنایی پیدا می‌کند. نه تنها انجام وظایف، بلکه تجربه زندگی و حتی عشق ورزیدن به کسی یا شجاعانه تحمل کردن و عبور از چیزی که بر ما تحمیل شده است.

شاید اکنون متوجه شوید که چگونه لوگو تراپی، این شاخه از روان‌درمانی، یک الزام اخلاقی را مطرح می‌کند؛ اصلی فلسفی که به نوعی در سنت ایمان‌نل کانت قرار دارد. این الزام چنین است: «چنان زندگی کن که گویی برای بار دوم زندگی می‌کنی و گویی اولین بار را به همان اندازه اشتباه کرده‌ای که اکنون قصد داری انجام دهی!»

آیا متوجه مفهوم این جمله می‌شوید؟ به این فکر کنید که چه نوع تقاضایی از حس مسئولیت‌پذیری انسان به‌عنوان یک موجود انسانی ناشی می‌شود؛ چه نوع تقاضای قدرتمندی که ما را وادار می‌کند از یک موقعیت، بهترین معنای ممکن را بیرون بکشیم و تلاش کنیم معنای آن موقعیت را با این حس مسئولیت‌پذیری محقق کنیم و این همچنین به این معناست که ممکن است مجبور شویم در آخرین لحظه تغییر جهت دهیم، با آگاهی از اینکه ممکن است کاری به‌طور اشتباه انجام دهیم و هرگز نتوانیم آن را جبران کنیم.

این اصل حتی در ساده‌ترین و پیش‌پاافتاده‌ترین موقعیت‌ها نیز صادق است. مرا ببخشید اگر شخصی می‌شوم، اما می‌خواهم به شما نشان دهم که چگونه این اصل در عمل، در زندگی روزمره خود را نشان می‌دهد. سال‌ها پیش، یکی از دوستانم پسرش را نزد من فرستاد. او گفت: «چرا با عمو و ویکتور صحبت نمی‌کنی؟» پسر دوستم در آستانه افتادن به دام مواد مخدر و ورود به یک باند جنایتکار بود. وضعیت واقعاً خطرناکی بود. من با او چه کنم؟ من نه معلم هستم و نه کس دیگر. چه چیزی باید به او بگویم؟ بنابراین بداهه‌گویی کردم و فقط این را گفتم: «می‌دانی چرا اینجا هستی. از من چه می‌خواهی؟ تنها چیزی که می‌توانم به تو بگویم این است: فکر کن به پنج، ده یا بیست سال آینده. دو احتمال برایت وجود دارد. یا به خودت می‌گویی: 'به خاطر داری که پیش عمو و ویکتور رفتی و کمی درباره زندگی‌ات فکر کردی؟ خوشحالم که در آخرین



لحظه، مسیرم را عوض کردم.' یا در ده یا بیست سال آینده، به خودت می‌گویی: 'چه احمقی بودم آن موقع که پیش عمو ویکتور رفتم. او گزینه‌ها و دو راهی‌های پیش رویم را به من نشان داد و من مثل یک احمق، راه اشتباه را انتخاب کردم.'»

نمی‌توان گفت که آیا این گفت‌وگو به‌عنوان یک کاتالیزور برای او عمل کرد یا نه، یا اینکه به سادگی از گوشش گذشت. اما در هر صورت، فرصتی برای تأمل و مسئولیت‌پذیری ایجاد شد. این داستان به ما یادآور می‌شود که در روانشناسی و حتی در اخلاق، ما باید به مسئولیت فردی توجه داشته باشیم. یک اصطلاح الهیاتی وجود دارد که همواره مرا مجذوب خود کرده است: مستورم/اینکویتیس، به معنای راز گناه یا تقصیر. شما هرگز نمی‌توانید یک عمل جنایت‌کارانه را به‌طور کامل و با تمام جزئیات پیچیده‌اش تحلیل کنید. اگر چنین کنید، باقی‌مانده‌های آخرین ذره کرامت انسانی فرد را نیز از او خواهید گرفت. آیا منظورم را متوجه می‌شوید؟ اگر شما یک جنایت‌کار را به‌عنوان نتیجه‌ی اجتناب‌ناپذیر مجموعه‌ای از عوامل اجتماعی، روانشناختی یا بیولوژیکی ببینید، او را تبدیل به یک ماشین کرده‌اید، یک ابزار، یک مکانیزم که تحت تأثیر این عوامل قادر به انتخاب و عمل دیگری نبوده است. این‌گونه شما آزادی انتخاب فرد را از او می‌گیرید. شما مسئولیت او را برای انتخاب معنادارترین و انسانی‌ترین راه ممکن از دوشش برمی‌دارید، و در نتیجه شخصیت او را از بین می‌برید.

شاید فکر کنید که با این کار به او خدمت انسان‌دوستانه‌ای کرده‌اید، اما در واقع او را بی‌انسانیت و بی‌هویت کرده‌اید. این فرد دیگر یک انسان نیست؛ او تنها یک قربانی مکانیسم‌های اجتماعی، روانی یا بیولوژیکی است. اما می‌توان به‌گونه‌ای دیگر به این مسئله نگاه کرد. نمی‌خواهم وارد جزئیات شوم، اما نکته این است که حتی در شدیدترین جرائم نیز، همیشه یک ذره انتخاب آزاد باقی‌مانده است. اگر این انتخاب آزاد را نبینید یا نخواهید ببینید، به دلیل باورهای خاصی که تقدیرگرایی را تجویز می‌کنند، هرگز به جوهره‌ی شخصیت جنایت‌کار دست نخواهید یافت و هیچ اصطلاحاتی مانند «فرآیندهای اجتماعی‌سازی» شما را یاری نخواهند کرد.

مسئله اصلی این است که باید انسانیت را در هر انسانی ببینیم و هرگز آن را فراموش نکنیم. تا آخرین لحظه، تا آخرین نفس، حتی در یک بیمار روانی، و حتی در فردی که یک جنایتکار سنگدل است، باز هم انسانی باقی می‌ماند.

قبلاً درباره فرصت‌های ما برای تحقق معنا صحبت کردم. این فرصت‌ها باید دیده و تحقق یابند. این وظیفه هر انسانی در هر موقعیتی از زندگی است. زیرا هنگامی که امکانی برای معنا تحقق یافت، و ما آن امکان را به واقعیت تبدیل کردیم حتی یک‌بار این کار برای همیشه انجام شده



است. آن دستاورد باقی می‌ماند، و هیچ‌کس نمی‌تواند آن را از بین ببرد یا بازپس گیرد. ما آن را به گذشته سپرده‌ایم، جایی که برای همیشه از گذرا بودن محافظت می‌شود. زیرا فقط این امکانات هستند که گذرا و فانی‌اند. اما هنگامی که یکی از این امکانات را به واقعیت تبدیل کردیم، آن را جاودانه کرده‌ایم. ما نه تنها آن را محقق کرده‌ایم، بلکه آن را ابدی ساخته‌ایم. هیچ چیزی در گذشته به‌طور جبران‌ناپذیری از دست نرفته است (همان‌طور که مردم اغلب باور دارند)، بلکه برعکس: آن چیزی است که در گذشته جمع‌آوری و حفظ شده است، در آنجا نگهداری می‌شود و از دسترس گذرا بودن در امان است. بودن در گذشته هنوز هم شکلی از «بودن» است، و من حتی می‌گویم این امن‌ترین شکل از بودن است.

اجازه دهید این را با مثالی توضیح دهم: مردم اغلب فقط خرمن‌های خشکیده‌ی پس از برداشت را می‌بینند و زمین‌های خالی را می‌نگرند. آن‌ها فراموش می‌کنند که در انبارهای گذشته، جایی که محصول زندگی‌شان را جمع‌آوری کرده‌اند، همه دستاوردهایشان برای همیشه ذخیره شده است. تجربیات، اعمال و کارهایی که انجام داده‌اند، هیچ‌کس و هیچ چیزی نمی‌تواند آن‌ها را از بین ببرد یا از آن‌ها بدزدد. همان‌طور که در یکی از سمفونی‌های گوستاو مالر گفته شده: «هیچ چیزی که برای آن جنگیده‌ای، هیچ چیزی که دوست داشته‌ای یا برای آن رنج کشیده‌ای، بیهوده نبوده است.» این بدان معناست که زندگی با وجود گذرا بودنش، همچنان معنا دارد.

با این حال، اکنون باید این پرسش را دقیق‌تر بررسی کنید: آیا واقعاً چنین است؟ آیا زندگی با وجود گذرا بودنش می‌تواند معنا داشته باشد؟ آیا اصلاً نیازی به داشتن معنا در زندگی وجود دارد؟ به عبارت دیگر، شما درباره معنای داشتن معنا می‌پرسید. این همان چیزی است که من آن را «فرا-معنا» می‌نامم.

پاسخ این پرسش ساده است: یک بازگشت پدیدارشناسانه به وضعیت اولیه و بنیادین انسان‌شناسی به ما نشان می‌دهد که: در اصل، انسان موجودی است که به دنبال معنا می‌گردد، موجودی که همیشه در جستجوی معناست.

به بیان زیباتر، انسان موجودی است که به‌طور ذاتی به‌سوی معنا گرایش دارد، و اگر در جستجوی خود موفق به یافتن معنا شود، آنگاه خوشحال خواهد شد. اما فقط در این صورت. زیرا اگر او تنها به دنبال خوشبختی باشد، به همان اندازه که این هدف را دنبال می‌کند، نمی‌تواند خوشبختی را به‌دست آورد، زیرا او دلیلی برای خوشحال بودن نخواهد داشت. اما، به‌طور متناقض و جالب، کسی که معنا را یافته است نه تنها خوشحال می‌شود، بلکه توانایی تحمل رنج را نیز پیدا می‌کند. به زبان روان‌شناسی ما، او «تحمل ناکامی» را توسعه می‌دهد. او می‌تواند برای دستیابی به



معنایی، سختی‌ها را تحمل کند. او می‌تواند به‌خاطر کسی یا چیزی از خود گذشتگی کند. بنابراین، او نه تنها با یافتن معنا خوشبخت می‌شود، بلکه به همان اندازه قادر خواهد بود با رنج‌ها کنار بیاید.

یکی از بزرگ‌ترین جراحان تاریخ، هاروی کوشینگ، در سنین بالا به دستیار سابقش گفت: «تنها راه تحمل زندگی این است که همیشه یک وظیفه برای انجام دادن داشته باشی.»

بنابراین، هنگامی که کسی معنای مورد نظرش را در جستجوی زندگی، و حتی در مرگ خود پیدا کند، او نه تنها خوشحال می‌شود، بلکه قادر به تحمل رنج نیز خواهد بود. در واقع، او نه تنها قادر به تحمل رنج می‌شود، بلکه اگر نتواند معنایی را در زندگی‌اش ببیند، دیگر قادر به زندگی کردن هم نخواهد بود. این جمله نه از یک روان‌پزشک، بلکه از یک فیزیکی‌دان نقل شده است: آلبرت اینشتین گفته است: «کسی که زندگی خود را بی‌معنا می‌بیند، نه تنها ناراضی است، بلکه حتی شایسته زندگی کردن نیست.»

و این واقعیت، این حقیقت، چیزی است که ما متخصصان اعصاب هر روز و هر ساعت در کار با بیماران خود با آن روبه‌رو هستیم.

فقط به مشکلات اجتماعی کنونی فکر کنید مثلاً بیکاری. به خاطر داشته باشید که بیش از نیم قرن پیش، من نوعی «نوروز بیکاری» را تعریف کردم و این اصطلاح را در مجله *Sozialärztliche Rundschau* به کار بردم و توانستم نکته‌ای جالب را اثبات کنم. و باور کنید، در سراسر جهان همچنان کتاب‌هایی درباره پدیده بیکاری از منظر روان‌شناختی منتشر می‌شود این موضوع دقیقاً همان‌طور که ۵۰ سال پیش بود، همچنان مورد بحث است. ما در آن زمان متوجه شدیم که فرد بیکاری که دچار افسردگی می‌شود، تا حدی که به فکر خودکشی می‌افتد، بیشتر از خود بیکاری رنج نمی‌برد، بلکه افسردگی او اساساً ناشی از یک واقعیت دوگانه است. او این دو مسئله را در ذهن خود یکی می‌کند: بیکار بودن یعنی بی‌فایده بودن و بی‌فایده بودن به معنای بی‌معنا بودن زندگی است. و از همین‌جا است که او دچار افسردگی می‌شود. و در آن لحظه (فقط وقتی که قربانی این برداشت دوگانه می‌شود، و تنها در آن لحظه) است که خطر خودکشی او را تهدید می‌کند.

در آن زمان، من به هر شکلی که شده تلاش کردم تا این جوانان را وارد سازمان‌های جوانان، کتابخانه‌های عمومی و مراکز آموزش بزرگسالان کنم. بدون دریافت هیچ پولی، آن‌ها به‌طور داوطلبانه وظایفی را که برایشان معنادار بود، بر عهده گرفتند. شکم‌هایشان همچنان خالی بود، درست مانند قبل، اما افسردگی‌شان ناپدید شده بود. اگر خودم آن را ندیده بودم، باور نمی‌کردم.



حالا تصور کنید: ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که به آن «جامعه اوقات فراغت» می‌گویند. مردم نمی‌دانند با وقت آزاد خود چه کنند. در همین اوقات فراغت، یک احساس پوچی و بی‌معنایی فراگیر در سطح جهانی پدیدار می‌شود که در قالب نوروز یکشنبه یا افسردگی آخر هفته بروز می‌کند. اما مشکل بیکاری قرار است با کاهش ساعت‌های کاری حل شود! در حالی که ما هم‌اکنون با بحران بازنشستگی مواجه‌ایم، که آن هم به‌نوعی بحران وجودی و معنایی است. زمانی که از یک روز به روز دیگر، بازنشستگان نمی‌دانند با این حجم زیاد وقت آزاد چه کنند. مشکلات بازنشستگی زود هنگام و امثال آن را نمی‌توان از طریق راه‌حل‌های اجتماعی-سیاسی و صرفاً با درگیر کردن افراد در سیستم‌های رفاهی حل کرد. این شبکه‌های اجتماعی آن قدر گسسته هستند که مشکلات روانی همراه با آن‌ها از درون آن‌ها عبور می‌کنند و به زمین می‌افتند. به این معنا که ما باید به این مشکلات روان‌شناختی توجه کنیم صرف نظر از هر گونه تلاش برای حل مسائل اجتماعی-سیاسی.

در بحران بازنشستگی، ما اکنون در خط مقدم روان‌پزشکی سالمندان و مسائلی قرار داریم که به سلامت روانی و پیشگیری در میان افراد مسن مربوط می‌شود. همان‌طور که ذکر شد، مشکلات اساساً در طول نیم قرن گذشته ثابت مانده‌اند، اما اصطلاحات تغییر کرده‌اند. به عنوان مثال، امروزه دیگر از «آسایشگاه‌های دیوانگان» صحبت نمی‌کنیم، بلکه از «خانه سالمندان» و امثال آن استفاده می‌کنیم. اما در زمانی که آسایشگاه‌های دیوانگان با این نام وجود داشتند، روزی از یک خانم مسن که در چنین موسسه‌ای بود، پرسیدم: «حال شما چطور است؟ در طول روز چه کار می‌کنید؟» و او پاسخ داد: «خدایا، دکتر! شب‌ها می‌خوابم و روزها دیوانه‌ام!» این شده بود تمام محتوای زندگی او.

این وضعیت که آن خانم مسن توصیف کرد، گویای چیزی است که امروز در جوامع مدرن شاهد آن هستیم؛ نوعی تهی‌بودن و بی‌معنایی که در افراد سالخورده، بازنشستگان، و حتی جوانان بیکار یا کسانی که از نظر اجتماعی احساس مفید نبودن می‌کنند، رخ می‌دهد. این احساس پوچی به‌ویژه زمانی شدت می‌گیرد که افراد ناگهان با وفور وقت آزاد مواجه می‌شوند و دیگر وظیفه یا هدف روشنی برای خود نمی‌بینند. اینجاست که بحران‌های روانی و وجودی به سراغشان می‌آید. اکنون به مسئله‌ای که به‌طور کلی مطرح شد، یعنی بحران بازنشستگی، بازمی‌گردم. امروزه این بحران به‌طور فزاینده‌ای به بحران معنای زندگی بدل شده است. افراد ناگهان خود را در موقعیتی می‌بینند که دیگر مسئولیت‌ها و وظایف روزمره‌ای که به زندگی‌شان معنا می‌داد، از بین رفته است. همین مسئله، شکاف روان‌شناختی بزرگی ایجاد می‌کند. دیگر نمی‌توان از اصطلاحات



قدیمی مانند «آسایشگاه‌های دیوانگان» استفاده کرد، اما با این حال، مفهوم بحران و خلأ معنایی همچنان پابرجاست. تغییر اصطلاحات این واقعیت را تغییر نمی‌دهد که بسیاری از افراد، چه مسن و چه جوان، با این چالش اساسی دست‌وپنجه نرم می‌کنند: معنا دادن به زندگی‌شان در شرایطی که احساس می‌کنند دیگر هدف روشنی ندارند.

برای فهم بهتر این مسئله، اجازه دهید به این فکر کنیم که معنای زندگی چیست و چرا چنین نقشی اساسی در روان انسان بازی می‌کند. معنای زندگی یک مسئله‌ی فردی و عمیقاً انسانی است که هر فرد در طول زندگی‌اش با آن روبه‌رو می‌شود. این جستجو برای معنا، به‌ویژه در مواقع بحرانی مانند بازنشستگی، بیکاری یا حتی مواجهه با مرگ عزیزان به یک پرسش حیاتی تبدیل می‌شود. اگر فرد نتواند معنایی برای زندگی‌اش پیدا کند، این امر می‌تواند به بحران‌های روانی عمیقی منجر شود.

همان‌طور که قبلاً نیز اشاره کردم، انسان موجودی است که ذاتی‌ترین ویژگی‌اش جستجوی معناست. این نه تنها به این معناست که ما به دنبال لذت و خوشبختی می‌گردیم، بلکه نیاز داریم که احساس کنیم زندگی‌مان هدفی دارد، چیزی که ارزش تحمل سختی‌ها و رنج‌ها را داشته باشد. و هنگامی که این معنا را بیابیم، نه تنها قادر به تجربه خوشبختی خواهیم بود، بلکه می‌توانیم رنج‌ها و دشواری‌های زندگی را نیز تحمل کنیم. این مفهوم را می‌توان در بسیاری از زمینه‌های زندگی مشاهده کرد؛ خواه در زندگی کاری، روابط خانوادگی، یا حتی هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات و چالش‌های شدید.

به عنوان مثال، در همان دوران که من روی مسئله بیکاری کار می‌کردم، جوانانی را دیدم که وقتی توانستند معنایی را برای زندگی خود پیدا کنند خواه از طریق کار داوطلبانه، مطالعه، یا هر فعالیت معنادار دیگری توانستند بر افسردگی غلبه کنند، حتی با وجود این که هنوز از نظر اقتصادی در وضعیت سختی قرار داشتند. این نشان می‌دهد که معنا نه تنها به رفاه مادی مرتبط نیست، بلکه چیزی است که می‌تواند به افراد در هر شرایطی کمک کند تا احساس رضایت و آرامش کنند.

با این حال، ما باید این مسئله را درک کنیم که معنا یک مسئله‌ی پیچیده و چندوجهی است. برای هر فرد، معنای زندگی متفاوت است. این معنا ممکن است از روابط انسانی، کار خلاقانه، کمک به دیگران، یا حتی از مواجهه با چالش‌های زندگی ناشی شود. اما یک نکته مشترک وجود دارد: تا زمانی که فرد بتواند معنایی برای زندگی‌اش پیدا کند، می‌تواند با چالش‌ها و بحران‌ها روبه‌رو شود و از پس آن‌ها برآید.



می‌توانیم ببینیم که این مسائل، مشکلات اساسی روان‌پزشکی سالمندان هستند، به‌ویژه به این دلیل که طول عمر ما به این بستگی دارد که آیا در دوران بازنشستگی هنوز با ارزش‌ها، فرصت‌های معنا و وظایفی روبرو می‌شویم یا خیر.

از سوی دیگر، هرگز فراموش نمی‌کنم که زمانی خواندم گوته در ژانویه ۱۸۳۲، پس از هفت سال کار، بخش دوم *فاوست* را به پایان رساند. تنها دو ماه پس از امضای نسخه نهایی، او از دنیا رفت. می‌توان با اطمینان گفت که او دست کم در برخی از آن هفت سال، «فراتر از ظرفیت‌های زیستی خود» زندگی کرد. اما چشم‌انداز تکمیل این اثر کاری که او به عنوان ماموریت زندگی خود در نظر داشت او را زنده نگه داشت و به او انگیزه داد.

این موضوع تنها به فعال ماندن محدود نمی‌شود، بلکه شامل پذیرش نیز هست. هیچ پیرمردی را ندیده‌ام که به اندازه پروفیسور یوزف برزه مرا تحت تاثیر قرار دهد. او سال‌ها رئیس بزرگ‌ترین مرکز روان‌پزشکی وین، اشتاینهوف بود. آخرین باری که او را دیدم، بیش از ۹۰ سال داشت. هرگز آن انبوه کتاب‌های مرجع روی میز کارش را فراموش نمی‌کنم. چنین چیزی حتی در میان همکاران بسیار جوان‌تر ندیده بودم. او بدون توقف به مطالعه و تحقیق درباره موضوع خود ادامه می‌داد.

اینجا، نزدیک مرز سوئیس، می‌خواهم چیزی را برایتان تعریف کنم. او و من و من کاملاً به این باور رسیده‌ام احتمالاً تنها کسانی در وین بودیم که کتاب بسیار مهم لودویگ بینسوانگر به نام *Grundformen und Erkenntnis Menschlichen Daseins* (اصول و شناخت هستی انسانی)، کتابی با بیش از ۸۰۰ صفحه، را از اول تا آخر، واژه به واژه خوانده بودیم. در زوریخ، به این کتاب فقط «دفترچه تلفن» می‌گفتند. در آن زمان، پروفیسور برزه ۹۰ ساله بود و من حدود ۴۰ سال داشتم؛ بنابراین او نیم قرن از من جلوتر بود و الگویی برایم به شمار می‌آمد. لطفاً از من خرده نگیرید اگر گاهی چند خاطره شخصی را در میان صحبت‌هایم می‌آورم، اما نمی‌توانم بی‌پایان درباره «تحلیل پدیدارشناختی ادراک پیش‌آگاهانه هستی» صحبت کنم! البته که دوست دارم، اما ترجیح می‌دهم درباره چیزهای دیگر صحبت کنم.

البته نباید تصور کنید که من ساده‌انگار هستم یا مسائل را خیلی ساده می‌بینم. من منکر این نیستم که حتی کسی مانند پروفیسور برزه نیز نقص‌هایی در عملکرد مغزی خود داشت. این مسئله واقعاً مهم نیست. او توانست این نقص‌ها را جبران کند و با توانایی‌های باقی‌مانده خود به مراتب بیش از یک روان‌پزشک یا عصب‌شناس جوان در آن زمان وین دستاورد داشت.



همیشه به یاد دارم که چندین سال پیش در کوه‌های راکس، صخره‌نوردی می‌کردم و راهنمای من، گرابر ناز، یکی از معروف‌ترین راهنماهای کوهستان بود. او پیش‌تر در هیمالیا و سایر رشته‌کوه‌های بلند تورهایی برگزار کرده بود. وقتی در نقطه‌ای ایستاده بود و طناب را جمع می‌کرد، با نگاهی ترحم‌آمیز به من گفت: «پروفسور، اشتباه برداشت نکنید، اما حقیقت این است که دیگر قدرتی ندارید. اما می‌دانید، شما این ضعف را با تکنیک عالی صعودتان جبران می‌کنید باید بگویم مردم واقعاً می‌توانند از شما یاد بگیرند.» من تقریباً از غرور منفرج شدم مردی که در هیمالیا اکسپدیشن برگزار کرده بود، این حرف را به من می‌زد! اما او واقعاً منظورش این بود: مکانیزم‌های جبرانی وجود دارند که نه تنها ضعف جسمانی را جبران می‌کنند، بلکه حتی می‌توانند آن را به مراتب جبران کنند.

و چند سال بعد، زمانی که به همراه یک راهنمای لادینیایی از برج دوم سلا بالا رفتم، از او پرسیدم: «لطفاً صادقانه بگویند، آیا باید صعود را متوقف کنم؟» او گفت: «نه، هرگز متوقف نشو.»

در اینجا می‌خواهم به مشکل توقف اشاره کنم. آیا باید دست از کار کشید؟ بسیاری از افراد از این رنج می‌برند که هرگز زندگی خود را به درستی آغاز نکرده‌اند، هرگز زندگی خودشان را نزیسته‌اند. برای چند سال، این پدیده را به‌طور شیک «بحران میانسالی» می‌نامیدند. به این شکل ظاهر می‌شود: چند سال پیش، یک دیپلمات برجسته آمریکایی به دفتر من آمد و گفت که می‌خواهد روان‌کاوی خود را با من ادامه دهد. او پنج سال بر روی میل روان‌کاو مانهاتان خوابیده بود و روان‌کاو به او گفته بود که روان‌کاوی‌اش هنوز تمام نشده است و باید زمانی که به وین نقل‌مکان می‌کند، ادامه یابد. بنابراین او به سراغ من آمد و من از او پرسیدم که چرا واقعاً می‌خواهد روان‌کاوی شود. او گفت که با سیاست خارجی آمریکا مخالف است و روان‌کاو او پنج سال تلاش کرده بود تا او را از این دیدگاه منصرف کند: «نگاه کن، موضوع سیاست خارجی نیست. چیزی که تو از آن متنفری، دولت، رئیس‌جمهور یا وزیر امور خارجه نیست این پدر توست. تو با تصویر پدری خودت در تضادی، باور کن. تو باید با پدرت آشتی کنی و بعد ناگهان سیاست خارجی آمریکا را دوست خواهی داشت.»

من البته این وضعیت را اغراق می‌کنم و کاریکاتور می‌کشم، اما به‌طور کلی، این روند پنج سال ادامه داشت. آن‌ها دیگر واقعیت را نمی‌دیدند، چه برسد به حقایق سیاسی. آن‌ها فقط تصاویر و نمادها را می‌دیدند و دیگر نمی‌توانستند واقعیت را از میان درختان سمبل‌ها تشخیص دهند. آن‌ها خود را در پيله‌ای پیچیده بودند، پيله‌ای شخصی و تک‌افتاده، که دیگر به واقعیت (حتی واقعیت



سیاسی) وارد نمی‌شدند. به جای آن، پنج سال را صرف صحبت درباره تصاویر و ارزش‌های نمادین این یا آن چیز کردند. آن‌ها به تحلیل رویاها، خاطرات کودکی و غیره پرداختند.

از آن مرد پرسیدم: «خب، تو مدتی است که از سیاست لذتی نمی‌بری. پس چه چیزی می‌خواهی؟» او گفت که می‌خواهد وارد صنعتی خاص شود. او آن را جالب می‌دانست و احساس می‌کرد در آن زمینه استعداد دارد و می‌تواند موفق شود. بعد از جلسه دوم که عمداً نمی‌گویم «جلسه درمانی» یا «جلسه روی مبل» به او اجازه دادم که مسیر خود را تغییر دهد. شش ماه بعد، از کشوری دور نامه‌ای از او دریافت کردم. او خوشحال‌ترین فردی بود که تاکنون شناخته‌ام... اراده او به معنا سرکوب شده بود؛ تمام ماجرا همین بود. روان‌کاو او دوباره و دوباره جستجو کرده بود: باید چیزی پشت این قضیه باشد، باید به تعارضات کودکی میان نهاد، من و فرامن مربوط باشد. اما نیاز او به معنا برآورده نشده بود و او این کمبود را شدیداً احساس می‌کرد: در اینجا مرز است، نقطه عطف. او باید در همان لحظه تصمیم می‌گرفت، این راه یا آن راه، اگر می‌خواست احساس رضایت داشته باشد. بحران میانسالی او در واقع یک بحران معنا بود (و بیشتر بحران‌های میانسالی چنین هستند!).

نمونه‌ای دیگر: مردی بود که یک صنعتگر آمریکایی بود و در پروژه‌های بزرگی مانند توسعه بمب اتمی نقش داشت. او احساس نمی‌کرد کارش رضایت‌بخش باشد، بنابراین به عنوان کشیش انجیلی مشغول به کار شد. اما آن کار نیز کاملاً او را راضی نکرد، پس به وین آمد و دو سال نزد من تحصیل کرد. سپس به آمریکا بازگشت و به عنوان یک لوگوتراپیست شروع به کار کرد، و در زمینه‌ای بسیار خاص تخصص پیدا کرد: مشاوره به مدیران و کارآفرینانی که به هر دلیلی شرکت‌های خود را ترک کرده بودند و باید در جایی دیگر به دنبال کار می‌گشتند، و به آن‌ها کمک می‌کرد تا معنای جدیدی در زمینه حرفه‌ای خود بیابند.

مدتی پیش، رالف فون اکرزبرگ از دانشگاه هاروارد تحقیقی درباره ۱۰۰ فارغ‌التحصیل هاروارد انجام داد. این افراد پس از ۲۰ سال به پزشکان، جراحان و حتی روان‌کاوان برجسته تبدیل شده بودند. بسیاری از آن‌ها زندگی خصوصی و زناشویی موفقی داشتند. با این حال، درصد قابل توجهی از آن‌ها از این واقعیت رنج می‌بردند که زندگی‌شان بی‌معنا به نظر می‌رسید و نمی‌توانستند این حس را نادیده بگیرند.

این نکته مهمی است: این افراد اغلب دچار ناامیدی می‌شوند، و من نظریه‌ای دارم که البته نمی‌توانم در این لحظه آن را اثبات کنم که هر مورد از ناامیدی در واقع ناشی از نوعی بت‌پرستی است؛ یعنی بزرگ‌نمایی بیش از حد یک ارزش خاص.



به عنوان مثال، چه زمانی زنان بیشتر به ناامیدی دچار می‌شوند؟ برخی از زنان زمانی دچار ناامیدی می‌شوند که نتوانند شوهر پیدا کنند یا بچه‌دار شوند، چه در ازدواج و چه در غیر ازدواج. (امروزه این موضوع خیلی مد است و ظاهراً به زودی از مد می‌افتد). در هر صورت، زنی که ازدواج و بچه‌دار شدن را به‌عنوان تنها ارزش زندگی خود مطلق می‌کند، دچار بحران می‌شود.

در هر صورت، زنی که ازدواج و بچه‌دار شدن را به‌عنوان تنها ارزش زندگی خود مطلق می‌کند، خود را به‌نوعی محکوم به ناامیدی کرده است. بنابراین، بسیار مهم است که ما این فرآیند مطلق‌گرایی یا بت‌پرستی را معکوس کنیم و خود را به روی امکان‌های مختلف برای یافتن معنا باز نگه داریم؛ امکان‌هایی که ممکن است از ساعتی به ساعت دیگر یا حتی از دقیقه‌ای به دقیقه دیگر تغییر کنند و قطعاً از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند. اینجا و اکنون، زندگی در حال ارائه معنا به من است به یک شکل یا به شکلی دیگر. من می‌توانم فعال باشم و آن را شکل دهم، یا می‌توانم منفعل و پذیرنده باشم و بگذارم که زیبایی و حقیقت از طریق تحقیق یا آموزش بر من تأثیر بگذارند، یا اینکه انسان‌ها را، نه تنها به‌عنوان انسان‌هایی در کلیتشان، بلکه در منحصربه‌فردی و یگانگی‌شان، تجربه کنم به عبارت دیگر، زمانی که آن‌ها را دوست دارم.

این‌ها همه امکان‌های یافتن معنا هستند، اما هیچ‌کدام مطلق نیستند و می‌توانند در هر لحظه تغییر کنند. در هر لحظه، پیشنهاد یا فرصت جدیدی برای یافتن معنا ممکن است در زندگی من پدیدار شود. من باید باز باشم، باید ذهنی باز داشته باشم، باید چشم‌هایم را باز نگه دارم. باید افق دید خود را گسترده کنم تا متوجه شوم که زندگی در حال ارائه چه معنایی است و این معنا در چه زمان و مکانی ممکن است پنهان باشد.

این مسئله حیاتی است. به‌جای بت‌پرستی و به‌جای چسبیدن به این ایده که من باید یک دانشمند بزرگ شوم، وگرنه زندگی‌ام بی‌معنا است؛ یا اینکه باید فلان یا بهمان کار را انجام دهم، وگرنه زندگی‌ام معنایی ندارد؛ یا اینکه باید حتماً فرزندان سالم داشته باشم وگرنه زندگی من بی‌معنا خواهد بود اگر خدایی نکرده فرزندی با مشکل ذهنی به دنیا بیاورم، زندگی‌ام بی‌ارزش خواهد شد، چون زندگی این فرزند بی‌ارزش است. این‌ها راه‌حل‌های نادرستی هستند. ما باید انعطاف‌پذیر بمانیم؛ باید استقامت داشته باشیم. ما باید قادران باشیم برای آنچه زندگی به ما ارائه می‌دهد، به هر طریقی که باشد. همان‌طور که دوست عزیزم، پل پولاک فقید، به‌زیبایی خلاصه کرد: «تو نمی‌توانی برای زندگی شرط تعیین کنی.»

ما اینجا درباره زندگی و معنای آن صحبت می‌کنیم. من به‌عنوان یک پزشک سخن می‌گویم؛ به‌عنوان یک عصب‌شناس. البته من نمی‌توانم بگویم معنای زندگی چیست. علاوه بر این، چیزی




به نام «یک معنای واحد» برای زندگی وجود ندارد همان‌طور که نمی‌توان از یک استاد شطرنج پرسید: «استاد، لطفاً بگویید بهترین حرکت شطرنج در جهان چیست؟» او به صورت‌تان خواهد خندید. هیچ حرکت شطرنجی به‌عنوان بهترین حرکت در جهان وجود ندارد. همه چیز به موقعیت خاص، وضعیت بازی، و شخصیت بازیکن و حریفش بستگی دارد. بنابراین، یک معنای واحد وجود ندارد. البته یک معنای نهایی برای زندگی وجود دارد، اما قانونی در این باره وجود دارد که من آن را این‌طور خلاصه می‌کنم: هرچه معنای زندگی گسترده‌تر و فراگیرتر باشد، کمتر قابل درک است و بیشتر از درک عقلانی ما فرار می‌کند و ذهن محدود ما قادر به درک کامل آن نخواهد بود.

چگونه این معنای مطلق با معانی روزمره ما در ارتباط است؟ معنای قابل لمس‌ی که شخصاً با آن مواجه می‌شویم و سعی می‌کنیم از یک موقعیت خاص استخراج کنیم چیست؟ بسیار ساده است. به زمانی فکر کنید که در سینما مشغول تماشای فیلم هستید. این فیلم از صدها هزار یا حتی میلیون‌ها فریم جداگانه تشکیل شده است. هر یک از این فریم‌ها، هر یک از این صحنه‌ها، معنای خاصی دارند که می‌توانید آن را درک کنید. با این حال، معنای نهایی فیلم تا زمانی که به پایان آن نرسیده‌اید، برای‌تان آشکار نمی‌شود. به عبارت دیگر، معنای نهایی، تصویر بزرگ‌تر، در بهترین حالت می‌تواند زمانی برای ما آشکار شود که روی تخت مرگ خود قرار داریم. با این حال، این معنا هرگز محقق نمی‌شد و ما هرگز نمی‌توانستیم به آن دست یابیم، مگر اینکه در طول زندگی خود تلاش می‌کردیم معنای هر صحنه و هر موقعیت را به بهترین شکل ممکن، با توجه به دانش یا نادانی خود، با بهترین آگاهی و اعتقاد خود، دریابیم.

این همان رابطه بین معنای نهایی که همه‌چیز را در بر می‌گیرد اما دست نیافتنی است، و «شکل‌دهی به معنا» در زندگی شخصی و خاص هر فرد است. همان‌طور که این معنا از طریق درک «گشتالت» یا کل‌نگری شکل می‌گیرد، مشابه نظریات گشتالت روان‌شناسانی چون کورت کافکا، ولفگانگ کوهلر و ماکس ورتهاایمر، این موضوع تقریباً هیچ ارتباطی با «درمان گشتالت» ندارد. (و من تنها کسی نیستم که این را می‌گوید؛ خود ورتهاایمر، بنیان‌گذار روان‌شناسی گشتالت نیز همین نظر را داشت).

حال، لازم نیست این معنای به‌دست‌آمده از یک موقعیت خاص که با ما صحبت می‌کند یا ما را به چالش می‌کشد، چیزی بزرگ و عظیم باشد. من همچنان درباره گذرا بودن وجودمان صحبت می‌کنم؛ به عبارتی، به عبارت دیگر، در مورد ضرورت تحقق بخشیدن به این فرصت‌های زودگذر و موقتی برای یافتن معنا. همچنان در این موضوع هستم، هرچند از راه‌های پرپیچ و خم.



همان طور که گفتیم، این معنا نباید به هیچ وجه بزرگ و شگفت‌انگیز باشد. اجازه دهید مثالی مشخص از یک کتاب کوچک درباره معنای زندگی از اسقف جرج موزر نقل کنم. او درباره یک رفتگر صحبت می‌کند که چند سال پیش موفق به دریافت نشان شایستگی از جمهوری فدرال آلمان شد. این رفتگر، با جست‌وجو در سطل‌های زباله و زباله‌های خانگی، اسباب‌بازی‌های دورریخته‌شده را پیدا می‌کرد، آن‌ها را در شب‌ها تعمیر می‌کرد و سپس به کودکان نیازمند می‌بخشید. او با استفاده از استعدادش در کارهای دستی، موفق شد معنای دیگری به شغل خود اضافه کند: مثالی ساده، بی‌ادعا و فروتنانه، اما موثر به لحاظ اجتماعی موثر و از همه مهم‌تر، معنادار.

ما تنها از طریق انجام کار نیست که می‌توانیم از زندگی معنا کسب کنیم، بلکه از طریق تجربه کردن چیزی یا کسی، و همان طور که قبلاً ذکر کردم، از طریق عشق ورزیدن نیز می‌توانیم معنا بیابیم یعنی تجربه کردن چیزی یا شناختن و درک کردن یکتایی و خاص بودن آن فرد، همان معنای عشق ورزیدن به اوست.

اما این موضوع در زندگی روزمره چگونه به نظر می‌رسد؟ خب، من اینجا دوست دارم به‌طور خاص دوباره درباره افراد مسن صحبت کنم. در مقابل من نامه‌ای از یک زن وجود دارد که می‌نویسد: «در ۱۴ روز آینده ۸۷ ساله خواهم شد. و برای من هر روز یک هدیه است، و باید برای هر هدیه‌ای شکرگزار بود. دکتر، ببینید، من می‌توانم به آسمان نگاه کنم، می‌توانم به پارک زیبا بنگرم، می‌توانم با درختان صحبت کنم، می‌توانم بعدازظهرها دوستانم را به خانام دعوت کنم. گفتن بله به همه چیز، به همه چیز، این چیزی است که اهمیت دارد. آیا می‌دانید چرا بیشتر مردم درک این موضوع را سخت می‌یابند؟ دکتر، من ناشنوا هستم. اما می‌توانم در ذهنم صحبت کنم. من به‌سختی می‌توانم راه بروم. اما می‌توانم فکر کنم. و قدردانی من برای این‌ها بی‌پایان است.»

نامه‌ای ساده و بی‌ادعا. این زن اکنون از دنیا رفته است. او نمی‌دانست روزی از کلماتش استفاده خواهم کرد. او هیچ آرزوی بزرگ و بلندی نداشت. اما این است زندگی مانند آن رفتگر، که دستاوردهایش تنها در نشان شایستگی فدرال و ده خط در کتاب اسقف موزر ماندگار شدند. دوست دارم دو یا سه جمله دیگر از نامه دوم بخوانم. این نامه از یک زندانی است که یک گروه خودیاری درمانی در زندانی در فلوریدا راه‌اندازی کرده بود و اخیراً گزارش داد که از ۲۰ عضو این گروه، تنها یک نفر دوباره مرتکب جرم شده است (و حتی او هم اکنون آزاد شده است). این مرد اخیراً برای من نوشت: «من ۱۱ هفته در بخش آنکولوژی بستری بودم. یک آدنوم ریه در من



تشخیص داده شد. خوشبختانه توانستم یک شغل نیمه‌وقت در کنار اقیانوس پیدا کنم.» او شغلی به‌عنوان ظرف‌شوی در یک رستوران ساحلی پیدا کرده بود. سپس نوشت: «من از طلوع و غروب آفتاب لذت می‌برم. زندگی چقدر زیباست!»

این چیزی است که او نوشته، مردی که به مرگ محکوم شده است نه به مرگ در یک زندان در فلوریدا، بلکه به مرگ به دست سلول‌های سرطانی‌اش، به دلیل سرطان ریه‌اش، مردی که در پایان زندگی‌اش قرار دارد. و با این حال، او می‌نویسد: «زندگی چقدر زیباست!» اکنون، آیا منظورم را می‌فهمید؟ نه تنها از طریق انجام یک کار یا تکمیل یک اثر، بلکه همچنین از طریق تجربه کردن و عشق ورزیدن، می‌توانیم از زندگی معنا استخراج کنیم و از فرصت‌هایمان برای یافتن معنا استفاده کنیم. این نظر من است، اما این مرد آن را به شکل کلمات نوشته است.

معنای واقعی این حرف‌ها اکنون به گوشت و خون تبدیل شده است. زندگی همین‌گونه است؛ این‌ها جملات توخالی و مفاهیم انتزاعی نیستند این‌ها تجربه‌های واقعی از انسان‌های واقعی هستند. او در وضعیتی ناامیدکننده قرار دارد، و با این حال چنین می‌نویسد

او قربانی بی‌پناه یک سرنوشت ناامیدانه شده است، و همچنان معنا پیدا می‌کند!

حتی در چنین موقعیتی با سرنوشتی به‌شدت تراژیک، ما می‌توانیم از خود شاهی بر آنچه انسان قادر به انجام آن است ارائه دهیم به عبارت دیگر، می‌توانیم یک تراژدی شخصی را به پیروزی تبدیل کنیم و رنج انسانی را به دستاوردی بدل سازیم. این امکان‌پذیر است و تا آخرین نفس امکان‌پذیر باقی می‌ماند. و این جوهره آن چیزی است که من آن را «نظریه معنا» می‌نامم که به‌عنوان درمانی علیه احساس بی‌معنایی و خلا عمیقی که امروزه در میان مردم وجود دارد، عمل می‌کند.

نظریه یا درس معنای زندگی که در لوگو تراپی مطرح می‌شود، به خودی خود به‌وسیله‌ی لوگو تراپیست‌ها آموزش داده نمی‌شود؛ حتی من هم آن را تعلیم نمی‌دهم. بلکه معلمان ما کسانی هستند که این درس را به ما آموخته‌اند. و معلمان ما چه کسانی هستند؟ بیماران ما. کسانی که این تجربه‌ها را زیسته‌اند و آن را تحمل کرده‌اند.

افتخار داشته‌ام که به مدت ۲۵ سال رئیس یک بخش بیمارستان عصبی باشم. جوانانی را دیده‌ام که یک هفته قبل در حال اسکی بودند، یک هفته قبل با موتورسیکلت‌هایشان سرعت می‌رفتند، و سپس در یک تصادف فلج شدند. دخترانی را می‌شناسم که یک هفته قبل در دیسکو می‌رقصیدند و سپس دچار التهاب نخاع یا تومور نخاعی شدند، و آن‌ها در آینده بیشتر و بیشتر



ناتوان خواهند شد و تا پایان عمرشان در بستر خواهند ماند. این که آن‌ها چگونه با چنین سرنوشتی روبه‌رو شده و آن را شکل می‌دهند، می‌توانم ساعت‌ها برایتان تعریف کنم، ما از آن‌ها یاد گرفته‌ایم و اکنون سعی داریم آن را به شما انتقال دهیم.

ما از بیماران خود یاد گرفته‌ایم که چگونه رنج‌هایشان را به دستاورد تبدیل کرده‌اند. و این تنها چیزی است که باید به دیگران بیاموزیم. ما فقط بازگوکننده تجربه‌ها و درس‌های آن‌ها هستیم. این چیزی است که می‌خواهیم منتقل کنیم؛ این دانش از بیمارانمان به ما رسیده است. من همیشه احساس کرده‌ام که در اینجا چیزی شگفت‌انگیز در حال رخ دادن است؛ این که چگونه افراد با رنج‌های عظیم خود، معنا را در زندگی پیدا می‌کنند.

ما در واقع هر روز در کار خود به همین مساله برخورد می‌کنیم. مردم به ما می‌آیند و می‌پرسند: «آیا زندگی من همچنان معنایی دارد؟ آیا همچنان می‌توانم معنایی در زندگی پیدا کنم، حتی اگر در آستانه مرگ باشم؟» و پاسخ ما این است که، بله، می‌توانید.

این همان چیزی است که من از بیمارانم آموخته‌ام: این که همیشه، حتی در سخت‌ترین و ناامیدکننده‌ترین شرایط، معنایی وجود دارد که می‌توان آن را یافت. هر فردی می‌تواند در زندگی خود مأموریتی برای معنا داشته باشد، حتی اگر این مأموریت چیزی نباشد جز تحمل و کنار آمدن با شرایط سخت.

هرکسی که به زندگی‌اش نگاه کند، متوجه می‌شود که فرصت‌های بسیاری برای یافتن معنا در اختیار داشته است، اما ممکن است نتوانسته باشد آن‌ها را ببیند یا درک کند. اما در لحظاتی که فرد با بحران یا رنج روبرو می‌شود، این فرصت‌ها برجسته‌تر و روشن‌تر می‌شوند. این لحظات ممکن است فرصتی برای یافتن معنا و تحول درونی فراهم کنند.

اجازه دهید یک داستان دیگر را بازگو کنم که به نظر من اهمیت معنا را در زندگی به‌خوبی نشان می‌دهد. مردی که در حال مرگ بود، از من پرسید: «آیا هنوز هم می‌توانم معنایی برای زندگی‌ام پیدا کنم؟» او به شدت بیمار بود و عمر کوتاهی برایش باقی مانده بود. من از او پرسیدم: «آیا کسی در زندگی تو وجود دارد که بتواند از رنج تو یاد بگیرد و الهام بگیرد؟» او بعد از تأمل گفت: «بله، خانواده‌ام و دوستانم می‌توانند از دیدن این که من چگونه با رنج خود روبرو می‌شوم، یاد بگیرند.»

در آن لحظه، او معنای جدیدی برای زندگی‌اش پیدا کرد؛ او فهمید که حتی در شرایط سخت، زندگی‌اش می‌تواند ارزشمند و معنادار باشد. این درس از تجربه زندگی او نشأت گرفته بود و او توانست در روزهای آخر عمرش، با آرامش بیشتری زندگی کند.



بنابراین، باید در نظر داشته باشیم که معنای زندگی همواره به شرایط خاص و منحصر به فرد فرد بستگی دارد. هیچ‌گاه نمی‌توان یک معنای کلی و ثابت برای زندگی تعیین کرد. بلکه هر فرد باید معنای خود را بر اساس موقعیت‌ها و شرایط خاص خود پیدا کند. این معنا می‌تواند از طریق عشق، رنج، کار و حتی تجربه‌های کوچک زندگی به دست آید.

به همین دلیل است که ما باید به لحظات زندگی توجه کنیم و به دنبال معنا در هر لحظه باشیم. این معنا ممکن است از طرق مختلفی ظاهر شود، و اگر ما ذهن و قلب خود را باز نگه داریم، می‌توانیم این معنا را پیدا کنیم و زندگی خود را به شکلی معنادارتر پیش ببریم.

بنابراین، باید توجه داشته باشیم که معنای زندگی نه تنها از طریق دستاوردهای بزرگ و کارهای قابل توجه به دست می‌آید، بلکه حتی در ساده‌ترین لحظات، در کوچک‌ترین و شاید به ظاهر بی‌اهمیت‌ترین تجربه‌ها نیز نهفته است. معنای زندگی ممکن است در انجام یک کار ساده، یا در مراقبت از فردی دیگر، یا حتی در لحظه‌ای کوتاه از تأمل و لذت بردن از زیبایی طبیعی پیدا شود.

می‌خواهم تأکید کنم که این انعطاف‌پذیری و آمادگی برای پذیرش معنا در هر لحظه از زندگی، کلید یافتن رضایت درونی و غلبه بر رنج است. این یک درس بزرگ است که از بیماران خود آموخته‌ام این که حتی در شرایط سخت و در اوج رنج، زندگی همچنان می‌تواند معنا داشته باشد و این معنا می‌تواند به ما نیروی لازم برای ادامه دادن را بدهد.

این چیزی است که باید همیشه به خاطر داشته باشیم: زندگی ما به خودی خود معنای مشخص و از پیش تعیین شده‌ای ندارد؛ این ما هستیم که باید معنا را در آن بیابیم، و این معنا بستگی به انتخاب‌های ما و به شیوه‌ای که با شرایط مختلف زندگی مواجه می‌شویم، دارد.

من از تجربه‌ی خودم، از کار با بیماران، و از زندگی‌ام به این نتیجه رسیده‌ام که معنای زندگی می‌تواند در سخت‌ترین و تاریک‌ترین لحظات نیز به شکلی شگفت‌انگیز آشکار شود. به همین دلیل است که همیشه باید چشم و دل خود را به روی فرصت‌های جدید برای یافتن معنا باز نگه داریم. همان‌طور که قبلاً نیز گفتم، این معنا می‌تواند در هر لحظه متفاوت باشد و از راه‌های مختلفی به سراغ ما بیاید.

زندگی، با تمام گذرا بودنش، همچنان یک فرصت بزرگ است فرصتی برای یافتن معنا، برای عشق ورزیدن، و برای انجام کارهایی که به ما و دیگران کمک می‌کند. این چیزی است که به ما قدرت می‌دهد و به زندگی‌مان ارزش و اهمیت می‌بخشد.



و این همان چیزی است که من در طول سال‌ها آموختم: این که زندگی، هرچند سخت و دشوار باشد، همواره فرصتی برای معنا و رشد است. هیچ لحظه‌ای در زندگی بی‌معنا نیست، اگر ما آماده باشیم که معنای آن را پیدا کنیم. حتی در آخرین لحظات زندگی نیز می‌توان معنا را کشف کرد و به این ترتیب، از زندگی بهره برد و با آرامش و رضایت به پایان رساند.

به همین دلیل است که من به اهمیت یافتن معنا در زندگی باور دارم نه فقط به‌عنوان یک ایده فلسفی، بلکه به‌عنوان یک واقعیت عمیق انسانی. این چیزی است که هرکدام از ما می‌توانیم در زندگی خودمان به دست آوریم، اگر به اندازه کافی آگاه و آماده باشیم که آن را بپذیریم و در جستجوی آن باشیم.

شاید بگویید: «این قهرمانی است، و چگونه می‌توانیم از کسی انتظار قهرمانی داشته باشیم؟» در واقع، هیچ‌کس نمی‌تواند از دیگری انتظار قهرمانی داشته باشد یا آن را درخواست کند. قهرمانی چیزی است که تنها از خودمان می‌توانیم بخواهیم. اما آنچه می‌توانیم انجام دهیم، این است که به این نمونه‌ها و الگوهای الهام‌بخش اشاره کنیم؛ کسانی که به ما نشان می‌دهند چگونه می‌توان با سختی‌ها و رنج‌ها کنار آمد. حال بگذارید یکی از این نمونه‌ها را برایتان مطرح کنم: چند سال پیش، فردی مقاله‌ای تصویری از روزنامه‌ای برایم فرستاد. این جوان که نامش جری لانگ است، کتاب *انسان در جستجوی معنای من* را خوانده بود و می‌خواست تجربه‌اش را با من در میان بگذارد.

در ۱۷ سالگی، او در یک حادثه غواصی گردش شکست و از آن زمان تا کنون، در خانه و از گردن به پایین فلج شده است. او فقط می‌تواند سرش را حرکت دهد. او می‌تواند با یک چوب کوچک که بین دندان‌هایش قرار می‌دهد، تایپ کند. با حرکتی خاص که همچنان می‌تواند انجام دهد، با تکان دادن شانه چپش، سیستم ارتباطی‌ای را فعال می‌کند که او را به دانشگاه تگزاس متصل می‌کند؛ دانشگاهی که تنها چند مایل با او فاصله دارد اما او نمی‌تواند به صورت حضوری در آن شرکت کند.

او به‌طور فعال در سمینارها شرکت می‌کند، ارائه می‌دهد، مقالات امتحانی ارسال می‌کند و روان‌شناسی می‌خواند. و همه این‌ها به این دلیل است که، همان‌طور که او با چوب بین دندان‌هایش می‌نویسد، او می‌تواند تأیید کند آنچه را که من در کتابم درباره یافتن معنا، حتی در رنج، می‌گویم، و او می‌خواهد به دیگران کمک کند. به همین دلیل است که او روان‌شناسی می‌خواند و معتقد است که تمام رنجی که او تجربه می‌کند، در نهایت به او کمک خواهد کرد تا مشاور روان‌شناسی بهتری شود.



در نامه دیگری که او نوشت، دقیقاً به این کلمات اشاره کرد: «من زندگی خود را مملو از معنا و هدف می‌بینم.» این فرد چهره‌ای زیبا و جوان دارد او اکنون ۲۴ ساله است اما از گردن به پایین فقط یک اسکلت است که از سرش آویزان است. وزن این مرد تنها حدود ۳۰ کیلوگرم است. باورکردنی نیست. در تمام دوران حرفه‌ای‌ام هرگز چنین چیزی ندیده‌ام... و او پر از روحیه است! یک سال پیش، در دانشگاه رگنسبورگ، در جریان سومین کنگره جهانی لوگوتراپی، جری لانگ را به صورت حضوری ملاقات کردم. او درباره زندگی‌اش سخنرانی کرد. عنوان سخنرانی او «قدرت سرکش روح انسانی» بود اصطلاحی که من آن را ابداع کرده‌ام، اما به‌ندرت از آن استفاده می‌کنم زیرا بسیار احساسی به نظر می‌رسد اما این واقعیت است! او قدرت سرکش روح انسانی را نشان می‌دهد و زندگی می‌کند.

در آخرین نامه‌ای که به من نوشت، گفت که مشاوره خود را آغاز کرده است. در چندین بیمارستان در تگزاس، او به افراد بسیار بیمار یا در حال مرگ مشاوره می‌دهد. و در پایان نامه، او با افتخار می‌گوید که در این کار به موفقیت‌های چشم‌گیری دست یافته است. اما در آخرین جمله نامه‌اش، به‌جای افتخار، با فروتنی می‌نویسد: "موفقیت‌ها نباید نقطه پایانی باشند که به آن‌ها بسنده کنیم، بلکه باید از آن‌ها به‌عنوان سکویی برای پیشرفت‌های بزرگ‌تر استفاده کنیم."

خانم‌ها و آقایان، شاید اکنون پرسید: «آقای فرانکل، به‌طور خلاصه، آیا شما معتقدید که رنج معنا دارد و ما نمی‌توانیم معنایی در زندگی پیدا کنیم مگر اینکه رنج بکشیم؟» چنین نیست هرگز چنین چیزی نگفته‌ام! این نوعی مازوخیسم خواهد بود. قهرمانی فقط در صورتی معنی دارد که رنج اجتناب‌ناپذیر باشد. تا زمانی که می‌توانیم منبع رنج را از بین ببریم، باید این کار را انجام دهیم. اگر سرطان است و همچنان قابل جراحی است، باید عمل انجام شود. اگر یک فرایند روانی مانند روان‌پریشی یا نوروز باشد، باید با داروهای هدفمند یا روان‌درمانی، در صورت امکان و ضرورت، درمان شود و اگر رنج دارای علت اجتماعی یا یک معضل سیاسی باشد، باید به شکلی مجاز اقدام سیاسی کنیم. به‌هرحال، تا زمانی که می‌توانیم و به‌محض اینکه بتوانیم، باید علت رنج را از بین ببریم.

من نمی‌گویم که رنج برای یافتن معنا و تحقق آن ضروری است. بلکه آنچه می‌گویم، و برای همیشه تأکید می‌کنم، این است که تحقق معنا حتی در مواجهه با شرایط رنج‌آور نیز ممکن است، البته تنها زمانی که این رنج به هیچ شکل دیگری قابل رفع نباشد. به عبارت دیگر، اولویت با تغییر شرایط و مداخله فعال است؛ اما هنگامی که این امکان وجود ندارد، برتری اخلاقی در سلسله‌مراتب ارزش‌ها به این تغییر می‌یابد که فرد بتواند در میان رنج، فرصتی برای معنا بیابد و

آن را محقق کند. زندگی حتی در شدیدترین حالات رنج، در تاریک‌ترین شرایط و حتی تا آخرین لحظات پیش از مرگ، می‌تواند همچنان سرشار از معنا باشد.

قبل از اینکه یک مثال خاص از این مسئله به شما بدهم، می‌خواهم تأکید کنم که این‌ها چیزهایی نیستند که ما آن‌ها را اختراع کرده باشیم یا تنها یک‌بار به آن‌ها برخورد کرده باشیم. این‌ها مسائلی هستند که دقیقاً به صورت تجربی در آزمون‌ها اثبات شده‌اند برای مثال، اینکه توانایی یافتن معنا، شناسایی فرصت‌های معنا، در افرادی که در آستانه مرگ هستند یا در شرایط مزمن رنج قرار دارند، نسبت به افراد عادی بیشتر است. بنابراین، این توانایی که فرد بگوید: «صبر کن، چیزی ممکن است اینجا اتفاق بیفتد و من می‌توانم به شکلی، و شاید فقط از طریق نگرش خودم، نشان دهم که چه توانایی‌هایی دارم، اینکه انسان‌ها واقعاً به چه چیزی قادرند» در واقع افزایش می‌یابد. حساسیت به چنین امکان‌هایی با افزایش سن، در شرایط شدید رنج و به‌ویژه در مواجهه با مرگ، که فرد از آن آگاه است، افزایش می‌یابد.

اجازه دهید این مسئله را با نام‌های که چندین دهه پیش دریافت کرده‌ام، بهتر توضیح دهم. این نامه از حسابداری است که اندکی قبل از مرگش به دلیل سل شدید، برای من نوشت: «زندگی‌ام در چه زمانی پر بارتر بوده است؟ در زمانی که به طرزی وحشتناک مفید بودم به‌عنوان یک حسابدار و آن قدر مسئولیت داشتم که برای خودم زمانی نداشتم؟ یا در این سال‌های اخیر که از نظر ذهنی با هزاران مشکل درگیر بودم؟ حتی مبارزه‌ای که برای غلبه بر ترس از مرگ داشتم، که مرا به شدت عذاب داد و دنبال کرد، حتی این مبارزه نیز به نظرم ارزشمندتر از یک دوچین ترازنامه است، مهم نیست چقدر دقیق باشند.»

این یک سلسله‌مراتب واقعی از ارزش‌هاست. شاید بتوانم گفت‌وگویی را که با یکی از بیمارانم ضبط شده و فکر می‌کنم ۸۱ ساله بود، برایتان بخوانم. او مبتلاً به سرطان متاستاتیک بود و می‌دانست که به‌زودی از دنیا خواهد رفت. این گفت‌وگو در سالن سخنرانی پلی‌کلینیک عمومی وین انجام شد.

فرانکل: وقتی امروز به گذشته زندگی طولانی خود نگاه می‌کنید، چه نظری درباره آن دارید؟ آیا زندگی خوبی داشتید؟

بیمار: آه، بله، پروفیسور. باید بگویم که زندگی خوبی داشتم. واقعاً زندگی‌ام خوب بود و باید از خداوند برای تمام آنچه به من داد، سپاس‌گزار باشم. به تئاتر رفتم، به کنسرت‌ها رفتم و از این دست کارها، می‌دانید، من برای سال‌ها به‌عنوان خدمتکار در خانواده‌ای در پراگ کار می‌کردم و



گاهی آن‌ها مرا با خود به کنسرت‌ها می‌بردند. و باید بگویم که برای تمام این چیزهای زیبا بسیار سپاس‌گزارم...

فرانکل: شما درباره چنین تجربیات خوشایندی صحبت می‌کنید. اما همه اینها به پایان خواهد رسید، این طور نیست؟

بیمار: (با اندیشه‌ای عمیق) بله، بله، همه اینها به پایان خواهد رسید.

فرانکل: این احساس چگونه است؟ لطفاً آن را برای من توصیف کنید. آیا فکر می‌کنید وقتی این اتفاق می‌افتد، تمام چیزهای شگفت‌انگیزی که تجربه کرده‌اید، از جهان محو می‌شوند و از بین می‌روند؟

بیمار: (با اندیشه‌ای عمیق‌تر) این چیزهای شگفت‌انگیزی که تجربه کرده‌ام...

فرانکل: به من بگویید، آیا کسی می‌تواند شادی‌ای که شما می‌گویید تجربه کرده‌اید را از بین ببرد؟ آیا کسی می‌تواند آن را نابود کند؟

بیمار: شما درست می‌گویید، پروفیسور، نه، هیچ‌کس نمی‌تواند آن را از بین ببرد.

فرانکل: یا آیا کسی می‌تواند مهربانی‌هایی را که در زندگی خود با آن‌ها روبه‌رو شده‌اید، محو کند؟

بیمار: (با هوشیاری بیشتر) نه، هیچ‌کس نمی‌تواند!

فرانکل: و هیچ‌کس نمی‌تواند آنچه را که به دست آورده‌اید و به آن نائل شده‌اید، از شما بگیرد.

بیمار: شما درست می‌گویید، هیچ‌کس نمی‌تواند آن را از بین ببرد.

فرانکل: یا آیا کسی می‌تواند آنچه را که با شجاعت و جرأت تحمل کرده‌اید، از شما بگیرد؟ آیا کسی می‌تواند همه این‌ها را از گذشته، گذشته‌ای که آن را نجات داده‌اید، درو کرده‌اید و آن را حفظ کرده‌اید، بردارد؟

در این لحظه بیمار به گریه می‌افتد و می‌گوید: «نه، هیچ‌کس نمی‌تواند این کار را بکند. هیچ‌کس.» پس از مدتی می‌گوید: «درست است، من خیلی رنج کشیده‌ام. اما تلاش کردم تا ضربه‌های زندگی را تحمل کنم. آیا متوجه می‌شوید، پروفیسور؟ من معتقدم که رنج یک مجازات است، چون به خدا ایمان دارم.»

فرانکل: اما آیا ممکن است رنج هم یک آزمایش باشد؟ آیا او خواسته باشد ببیند که چگونه این رنج را تحمل می‌کنید؟ و در نهایت شاید مجبور بوده اعتراف کند: «بله، او آن را با شجاعت



تحمل کرده است.» و اکنون به من بگویید، به نظر شما آیا کسی می‌تواند چنین دستاوردهایی را از بین ببرد؟

بیمار: نه، هیچ‌کس نمی‌تواند.

فرانکل: آن‌ها باقی می‌مانند، این‌طور نیست؟

بیمار: مطمئناً باقی می‌مانند.

فرانکل: ببینید، شما تنها به دستاوردهای بسیاری در زندگی خود نائل نشده‌اید، بلکه از زندگی و رنج خود نیز به بهترین نحو استفاده کرده‌اید. و به همین دلیل است که شما به الگوی رفتاری برای بیماران این بخش تبدیل شده‌اید. من به بیماران هم‌اتاقی شما تبریک می‌گویم که می‌توانند شما را به‌عنوان الگوی خود در نظر بگیرند.

و در آن لحظه، چیزی اتفاق افتاد که در هیچ‌یک از سخنرانی‌های من قبل از آن رخ نداده بود. تمام دانشجویان، که حدود ۲۰۰ نفر بودند، به‌طور خودجوش شروع به تشویق کردند. «ببینید، این تشویق برای شماست، برای زندگی شما که یک دستاورد بزرگ بود. شما باید به زندگی‌تان افتخار کنید. و چند نفر واقعاً می‌توانند به زندگی‌شان افتخار کنند؟ تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که زندگی شما یک یادبود است یا بودی که هیچ‌کس نمی‌تواند از جهان حذف کند.» آن زن مسن به آرامی از سالن سخنرانی خارج شد. او یک هفته بعد درگذشت. او مانند ایوب، با عمری پربار، درگذشت. و در هفته آخر زندگی‌اش، دیگر افسرده نبود. برعکس، او احساس غرور می‌کرد. ظاهراً گفت‌وگوی ما به او نشان داده بود که حتی زندگی خودش نیز تا آخرین لحظه دارای معنا بوده است. پیش از آن، این زن مسن افسرده بود و از احساس بی‌فایده بودن زندگی‌اش رنج می‌برد.

آخرین کلماتی که او در تاریخچه پزشکی خود به دکتر معالجش گفت، به‌طور دقیق ثبت شده‌اند: «زندگی من یک یادبود است، همان چیزی که پروفسور در مقابل همه دانشجویان در سالن بزرگ سخنرانی گفت. پس زندگی من بیهوده نبود.»

شما نمی‌توانید این چیزها را بسازید. با شنیدن این داستان‌ها، تنها می‌توانید با احترام و تواضع در برابر چنین افرادی و آنچه که آن‌ها از سر گذرانده‌اند، سر تعظیم فرود آورید. و اکنون یک پرسش آخر باقی مانده است: وقتی فردی دیگر می‌میرد و موضوع گذرا بودن وجود انسانی دیگری مطرح می‌شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ یک اورولوژیست معروف آمریکایی که ریاست یک کنگره جهانی در مونترال را درباره روان‌شناسی در مراحل پایانی زندگی، یعنی در میان



افرادی که در حال مرگ هستند، برعهده داشت، یک بار نوشت: «پایان زندگی همواره زمانی است برای رشد شخصی و بین فردی بی نظیر برای بیمار و خانواده اش است.» این درست است. آن‌ها می‌توانند از رنجی که تجربه مرگ عزیزانشان به آن‌ها تحمیل کرده، رشد درونی پیدا کنند. داستان زیر که در یکی از کتاب‌های من آمده، ممکن است این مسئله را تأیید کند. افراد زیادی پیش من آمده‌اند و گفته‌اند که این داستان به آن‌ها کمک کرده است، زمانی که خودشان در شرایط مشابهی قرار گرفته‌اند. این داستان درباره یک پزشک سالخورده است، این پزشک عمومی که به من مراجعه کرد، زیرا نمی‌توانست بر مرگ همسرش، که بیش از هر چیز دیگری او را دوست داشت، غلبه کند. او به من گفت: «می‌دانم، شما هم نمی‌توانید به من کمک کنید. داروهای آرام‌بخش؟ خودم می‌توانم برای خودم نسخه بنویسم. فقط می‌خواستم با شما صحبت کنم.»

من چه چیزی می‌توانستم به او بگویم؟ تنها از او پرسیدم: «بگویید ببینم، اگر شما به‌جای همسرتان مرده بودید، چه اتفاقی می‌افتاد؟» و او گفت: «برای همسر بیچاره‌ام وحشتناک می‌شد، او چقدر رنج می‌کشید!» و بنابراین، من چاره‌ای نداشتم جز اینکه بگویم: «ببینید، دکتر عزیز، همسرتان از این رنج در امان مانده است. اما باید بپذیرید که این شما هستید که او را از این رنج نجات داده‌اید، زیرا شما باید این رنج را بر دوش بگیرید.»

در آن لحظه، یک انقلاب کوپرنیکی رخ داد. ناگهان، این مرد در رنج و اندوه خود، معنای فداکاری‌ای را که به همسرش مدیون بود، دید. او ترجیح می‌داد که از همسرش بیشتر زندگی کند و برای او سوگواری کند، تا اینکه برعکس اتفاق بیفتد.

می‌بینید، این گفت‌وگویی است کاملاً بداهه، مانند یک دیالوگ سقراطی، اگر بخواهید درک کنید. اما دیگران نیز می‌توانند چنین کاری انجام دهند. در مقابل من گزارشی از دکتر الیزابت لوکاس قرار دارد. او یک لوگوتراپیست است که مرکز درمانی بزرگی در مونیخ را اداره می‌کند و در یکی از سخنرانی‌هایش و بعدها در کتابی به این موضوع پرداخته است*.

یک زوج سوئسی به‌طور ویژه به ملاقات من در مونیخ آمدند. آن‌ها قبلاً به شش روان‌پزشک سوئسی مراجعه کرده بودند، اما بی‌نتیجه. یک سال پیش، این زوج تنها پسرشان (که وارث مزرعه‌شان بود) را در یک تصادف رانندگی از دست داده بودند. از آن زمان، شوهر به حالتی از انفعال کامل فرو رفته بود، مزرعه را به حال خود رها کرده بود و با هیچ‌کس صحبت نمی‌کرد. گاهی فقط می‌گفت که دیگر همه چیز بی‌معناست و شاید بهتر باشد خود را بکشد. او روبه‌روی من با صورتی سنگی و بی‌احساس نشسته بود.



دکتر لوکاس می‌دانست که هیچ چیزی جز یک چیز به او نفوذ نخواهد کرد. پس از او پرسید: «به من بگوئید، اگر می‌توانستید کاری برای پسران انجام دهید، آیا حاضر بودید آن را انجام

دهید؟» مرد سرش را بالا آورد و سر تکان داد: «من هر کاری برای او انجام می‌دادم.»

دکتر لوکاس ادامه داد: «کاری وجود دارد که هیچ‌کس جز شما نمی‌تواند برای او انجام دهد. ببینید، تا به حال، مرگ پسران تنها بدبختی به ارمغان آورده است. شما از درد بیمار شده‌اید، مزرعه به حال خود رها شده و همسران در ناامیدی فرو رفته است. تمام آرزوهای خوبی که پسران می‌خواست در زندگی انجام دهد، با مرگ او متوقف شده است، مگر اینکه چیزی خوب از مرگ او بیرون بیاید. چیزی که زندگی و مرگ او را معنادار کند، معنایی بازنگری شده. او به این امید است که کسی بتواند این کار خوب را به جای او ادامه دهد مثلاً پدرش.»

دکتر لوکاس نوشت: «چشمان مرد پر از اشک شد. با صدایی آرام پرسید: "چگونه می‌توان چیزی خوب از مرگ او به وجود آورد؟" اما او باید خودش به این پرسش پاسخ می‌داد. دکتر لوکاس فقط می‌توانست او را در مسیر درست هدایت کند و گفت: «بباید تصور کنیم که شما زمین خود را دوباره آباد کنید و خانه‌تان را به روی گردشگران یا نیازمندان باز کنید. شما می‌توانید به هر کسی که با تعجب از شما می‌پرسد که مهربانی‌تان از کجا می‌آید، بگوئید: "این در یادبود پسر من است. او در سن جوانی از دنیا رفت، اما من می‌خواهم مردم او را با شادی و قدردانی به یاد بیاورند."»

با شنیدن این کلمات از دکتر لوکاس، برای اولین بار در یک سال گذشته، مرد سرش را در دستانش گرفت و به شدت گریه کرد، نیم ساعت تمام. سپس بلند شد و به همسرش کمک کرد تا کتفش را بپوشد. به او گفت: «بیا برویم خانه. ما خیلی چیزها را نادیده گرفته‌ایم.»

این مرد به زندگی بازگردانده شد. این داستان یک جلسه مشاوره لوگو تراپی است، یک جلسه منحصر به فرد، یک گفت‌وگوی منحصر به فرد بین دکتر الیزابت لوکاس و این پدر. و اکنون، بازگردیم به مسئله گذرا بودن. شاید بگوئید: «ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که کارایی و مفید بودن را می‌طلبد، نه معنای زندگی و نه ارزش زندگی.» من سعی کرده‌ام به شما نشان دهم که معنای زندگی، تا جایی که ممکن است، غیرشرطی است تا آخرین نفس. اکنون می‌خواهم نشان دهم که ارزش یک انسان نیز به همان اندازه غیرشرطی است (این دو مسئله به موازات هم حرکت می‌کنند). ارزش یک انسان غیرشرطی است به این معنا که به کارایی و مفید بودن او، چه در حال حاضر چه در گذشته، وابسته نیست. بلکه این کرامت انسانی است، این ارزش غیرشرطی یک انسان. این کرامت بر اساس مفید بودن فرد در حال حاضر از نظر اجتماعی یا عملکردی نیست، بلکه بر اساس ارزش‌های گذشته است که او خلق کرده و به جهان



آورده و محقق کرده است. و این کرامت با او باقی می ماند تا آخرین لحظه زندگی اش؛ این کرامت غیرقابل نابودی است و هیچ کس نمی تواند آن را از او بگیرد. البته، این موضوع درک آن را برای ما در دنیای امروزی که عملکرد محور است و به همان ترتیب، جوانی را می پرستد، سخت می کند. چنین افرادی معمولاً به پیرمردی که دیگر قادر به کار نیست و ممکن است دیگر مفید نباشد، با تحقیر نگاه می کنند؛ که البته این دیدگاه خطرات روانی-بهداشتی عظیمی به همراه دارد. تصور کنید که چنین فردی خود پیر شود، اگر خوش شانس باشد. خوب، او در ته لیست است، زیر بار احساس بی ارزشی له می شود، زیرا با خود می گوید: «من هیچ فایده ای ندارم، چطور زندگی ام می تواند همچنان معنا داشته باشد؟» او در معرض خودکشی قرار دارد، زیرا عزت نفس خود را نیز از دست داده است.

اما در واقع، چنین افرادی تنها به خاطر تناقض شخصی خودشان، به این وضع دچار شده اند، و اگر طرفدار اقداماتی مانند اتانازی نباشند که در زمان هیتلر اجرا شد باید از این تناقض متشکر باشند. زیرا در این حالت، تمام افراد مسن، تمام کسانی که از نظر ذهنی ناتوان، دمانس یا عقیم هستند، باید نابود شوند، زیرا طبق این سلسله مراتب ارزش ها، زندگی آن ها بی ارزش خواهد بود. خانم ها و آقایان، من همه چیز را درباره اتانازی می دانم! زمان زیادی را صرف کردم تا با قرار دادن جان خود در خطر، برنامه اتانازی آقای هیتلر را همراه با پروفیسور اتو پوتزل، کاندیدای حزب نازی، که با من همراهی می کرد، خراب کنم. ما با هم موفق شدیم اتانازی را در صدها مورد خراب کنیم. با این حال، کسانی که این گونه فکر می کنند و کرامت انسانی را به عنوان یک ارزش مطلق و غیرشرطی به رسمیت نمی شناسند، بلکه فقط مفید بودن برای جامعه ای را که خدایان دروغین را می پرستند، ارج می نهند این افراد نه تنها در آینده وقتی پیر شوند، بلکه حتی در زمان حال نیز در خطر هستند، زیرا اینها طرفدار و در واقع باید از اتانازی حمایت کنند.

یک فرد سالخورده حتی نیازی به ترحم ندارد. جوانان باید به پیرها حسرت بخورند! چرا؟ چون جوانان فکر می کنند که در آینده فرصت های زیادی دارند، اما فرد سالخورده می گوید: «خیلی ممنون، اما من فرصت ندارم؛ من واقعیت هایم را دارم و این واقعیت ها نه در آینده ای نامعلوم، بلکه در گذشته ای که زندگی کرده ام، وجود دارند. و هیچ کس نمی تواند آن ها را از من بگیرد.»

به همین ترتیب، به نقطه آغازین خود بازمی گردیم. یک فرد مسن وقتی از این دریچه می نگرد و فکر می کند، می داند چه چیزی اهمیت دارد. او می داند که معنای زندگی به صورت بالقوه غیرشرطی است و ارزش یک انسان نیز به صورت بالقوه غیرشرطی است. چنین فردی مانند کسی



است که در مقابل تقویم خود بر روی دیوار می‌ایستد. برخی افراد هر روز یک صفحه از تقویم جدا می‌کنند و با حسرت تماشا می‌کنند که چگونه تقویم روزه‌روز نازک‌تر می‌شود، زیرا هر روز که می‌گذرد، زندگی‌شان نیز می‌گذرد.

اما فردی که من در ذهن دارم، شبیه به فردی است که هر روز یک صفحه از تقویم جدا می‌کند، آن را برمی‌گرداند و یادداشتهایی در پشت آن می‌نویسد یادداشتهایی درباره آنچه که در آن روز انجام داده، چه چیزی را تجربه کرده، چه چیزی خلق کرده یا شاید چه چیزی را با شجاعت تحمل کرده است. و او با غرور، آن یادداشتهای را کنار می‌گذارد درست مانند یک فرد مسن، درست همان‌گونه که من اکنون انجام می‌دهم و از شما برای توجه‌تان تشکر می‌کنم.

ارجاعات :

* Transcribed and edited by Franz Vesely-Frankl, April ۲۰۲۲. Courtesy of the Viktor Frankl Archive.

* The German, “Nichts ist umsonst, was du erstritten, was du geliebt, was du erlitten,” is a paraphrase of lyrics from Gustav Mahler’s Symphony No. ۲.

* American neurosurgeon Harvey Cushing (۱۸۶۹–۱۹۳۹), who is regarded as the father of modern neurological surgery.

* Luis Trenker Trail in Tyrol, Austria, named after the author, mountaineer, director, and actor (۱۸۹۲–۱۹۹۰).

* Von Eckartsberg (۱۹۳۲–۱۹۹۳) was a professor of social psychology and hermeneutic phenomenology.

* Polak (۱۹۳۳–۲۰۱۹) was a psychiatrist and entrepreneur.

* Elisabeth Lukas, *Psychologische Seelsorge. Logotherapie die Wende zu einer menschenwürdigen Psychologie* [*Psychological Pastoral Care. Logotherapy the turning point towards a humane psychology*], Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, ۲ editions ۱۹۸۵–۱۹۸۸; new edition: ۲ editions ۱۹۹۳–۱۹۹۶.

Completely revised new edition under the title *Rendezvous mit dem Leben. Ermutigungen für die Zukunft* [*Rendezvous with Life. Encouragements for the Future*], Verlag Kösel, Munich, ۳ editions ۲۰۰۰–۲۰۰۶. Reissued under the same title by Verlagsgemeinschaft topos plus, Kvelaer, ۲ editions ۲۰۱۵–۲۰۱۶