

انسان در جستجوی معنا



ویکتور فرانکل

مترجم و مؤلف:

مهدی گنجی

ویراستار:

دکتر حمزه گنجی



نشر ساوالان

سرشناسه	: گنجی، مهدی. Ganji, Mehdi.
عنوان و نام پدیدآور	: انسان در جستجوی معنا؛ مترجم و مؤلف مهدی گنجی؛ ویراستار دکتر حمزه گنجی.
مشخصات نشر	: تهران: ساوالان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۶ ص.: مصور.
شابک	: 978-964-7609-89-0
وضعیت فهرستنویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان انگلیسی: Man's Search for Meaning; by Victor Frankl
یادداشت	: بخش اول تا سوم، ترجمه کامل کتاب: Man's Search for Meaning اثر Victor Frankl. چاپ 2006 است.
موضوع	: روان‌شناسی؛ اگزستانسیالیسم، لوگو تراپی، معنادرمانی
شناسه افزوده	: فرانکل، ویکتور امیل، ۱۹۰۵-۱۹۹۷، م. Victor Emil Frankl
شناسه افزوده	: گنجی، حمزه، ویراستار
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲، ۹۴۷۴۱۷ H V ۸۹۶
رده‌بندی دیویی	: ۳۶۵ / ۳۴
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۳۲۳۴۵ - ۸



نشر ساوالان

انسان در جستجوی معنا

مترجم و مؤلف: مهدی گنجی (کارشناسی زبان و ادبیات فرانسوی، کارشناسی ارشد زبان و ادبیات انگلیسی، کارشناسی ارشد روان‌شناسی)؛ ویراستار، دکتر حمزه گنجی
ناشر: نشر ساوالان
تایپ و صفحه‌آرایی: مهدی گنجی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۰۹-۸۹-۰
تعداد صفحات: ۲۵۶ (۲۴۳ + ۱۳) قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛ تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳
کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹ فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵
www.savalane.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
v	مقدمه گوردن آلپورت
۱	بخش ۱: تجربه‌های یک روان‌شناس در اردوگاه اسرای نازی
۳	گزینش فعال و منفعل
۵	زندانی شماره ۱۱۹۱۰۴
۹	مرحله اول: ورود به اردوگاه
۹	ایستگاه قطار آشویتز
۱۳	اولین گزینش
۱۶	مراسم ضد عفونی
۱۸	تنها دارایی باقیمانده: بدن عریان
۱۹	اولین واکنش‌ها
۲۲	به سیم خاردار زدن
۲۶	مرحله دوم: زندگی در اردوگاه
۲۶	بی‌احساسی
۳۰	دلشکستگی واقعی
۳۲	توهین
۳۷	رؤیاهای زندانیان
۳۸	گرسنگی

۴۲.....	مسایل جنسی
۴۳.....	بی‌عاطفگی
۴۴.....	سیاست و مذهب
۴۶.....	جلسه اظهار ارواح
۴۷.....	غنی شدن زندگی معنوی
۴۹.....	وقتی چیزی برای از دست دادن نمانده است
۵۲.....	زندگی در تخیلات
۵۳.....	ناز و نیاز در خلوت سپیده دم
۵۵.....	هنر در اردوگاه
۵۷.....	شوخ طبعی در اردوگاه
۶۱.....	حسادت به زندانیان عادی
۶۲.....	خوش‌شانسی یعنی زجر نکشیدن
۶۵.....	در اردوگاه بیماران
۶۸.....	آرزوی تنها بودن
۷۰.....	بازی سرنوشت
۷۲.....	آخرین بازی سرنوشت
۷۵.....	نقشه فرار
۸۱.....	تحریک پذیری
۸۵.....	آزادی درونی
۸۷.....	سرنوشت: موهبت الهی
۹۰.....	زندگی موقت
۹۴.....	اسپینوزا: آموزگار زندگی
۹۹.....	سؤال درباره معنای زندگی
۱۰۱.....	شجاعت تحمل رنج
۱۰۲.....	آنچه در انتظارمان است
۱۰۳.....	چند سخن به موقع
۱۰۵.....	مؤثر واقع شدن یک روان‌شناس
۱۰۸.....	روان‌شناسی نگهبانان اردوگاه
۱۱۱.....	مرحله سوم: روان‌شناسی زندانی آزادشده
۱۱۵.....	توهم زدایی

۱۱۹.....	بخش ۲: معنای لوگوتراپی (معنا درمانی)
۱۲۱.....	معناجویی
۱۲۳.....	ناکامی وجودی
۱۲۴.....	نوروز نووژنیک
۱۲۷.....	نوو- دینامیک
۱۳۰.....	خلأ وجودی
۱۳۲.....	معنای زندگی
۱۳۴.....	جوهر وجود
۱۳۶.....	معنای عشق
۱۳۷.....	معنای رنج
۱۴۲.....	مسائل فرا بالینی
۱۴۲.....	داستانی از لوگودراما
۱۴۵.....	ابرمعنا
۱۴۷.....	موقت بودن زندگی
۱۴۹.....	لوگوتراپی: تکنیکی فراگیر
۱۵۹.....	نوروز جمعی
۱۶۱.....	انتقاد از جبرگرایی مطلق
۱۶۴.....	ایمان روان پزشکی
۱۶۵.....	انسانی شدن دوباره روان پزشکی
۱۶۷.....	بخش ۳: پیوست ۱۹۹۲
۱۶۷.....	خوش بینی تراژیک
۱۸۷.....	بخش ۴: زندگینامه فرانکل
۲۰۱.....	بخش ۵: راهنمای نظریه
۲۰۲.....	وجدان
۲۰۴.....	خلأ اگزیستانسیال (خلأ وجودی)
۲۰۹.....	احساس گناه جمعی
۲۰۹.....	بیماری‌های روانی
۲۱۴.....	یافتن معنا

۳۱۷.....	معنای غائی (نهایی).....
۳۱۸.....	روان‌درمانی.....
۲۲۱.....	اگزستانسیالیسم چیست؟.....
۲۲۵.....	بخش ۶: لغت‌نامه.....
۲۴۱.....	منابع.....

مقدمه گوردین آپورت

دکتر فرانکل، روان‌پزشک - نویسنده، گاهی از بیمارانش که از ناراحتی‌های بزرگ و کوچک رنج می‌برند می‌پرسد: «چرا خودکشی نمی‌کنید؟» و اغلب، از جوابی که آنها می‌دهند سرنخ روان‌درمانی ویژه خود را می‌یابد: در زندگی یک نفر، عشق به فرزندان وجود دارد که می‌توان به آن متوسل شد. در زندگی دیگری، استعدادی وجود دارد که باید از آن استفاده کرد. در زندگی نفر بعد شاید تنها چیزی که ارزش نگه داشتن دارد، خاطرات قدیمی است. بافتن این رشته‌های یازیک از یک زندگی درهم شکسته و تبدیل کردن آنها به یک سیستم منسجم از معنا و مسوولیت، هدف و چالش معنا‌درمانی است. که برداشت شخصی دکتر فرانکل از تحلیل اگزیستانسیالیستی مدرن است.

در این کتاب، دکتر فرانکل تجربه خود را که به کشف معنا‌درمانی انجامیده است، توضیح می‌دهد. او به عنوان یک زندانی که اسارتی طولانی مدت را در اردوگاه‌های اسرای نازیبا شرایط وحشتناک و غیرانسانی تجربه کرده است، ناگهان به خود آمد و دید که همه چیزش را از وی گرفته‌اند و تنها بدنی برهنه برایش باقی مانده بود. پدر، مادر، برادر و همسرش در اردوگاه‌ها جان باختند یا به کوره‌های آدم‌سوزی فرستاده شدند. به این ترتیب، تمامی خانواده او، به جز خواهرش، در آن اردوگاه‌ها از بین رفتند. او چطور توانست (با توجه به اینکه تمام دارایی‌هایش را از دست داده بود، تمام ارزش‌هایش تخریب شده بودند، از

گرسنگی، سرما و وحشیگری رنج می‌برد، و هر ساعت مرگ در انتظارش بود) به این نتیجه برسد که زندگی ارزش حفظ کردن را دارد؟ حرف‌های روان‌پزشکی که شخصاً چنین وضعیت بسیار دشواری را تجربه کرده است، ارزش شنیدن دارد. شاید او بهتر از هر کس دیگر بتواند وضعیت انسانی ما را با آگاهی و معلومات زیاد و با همدردی و احساس توضیح دهد. کلمات دکتر فرانکل تأثیر و طنینی بسیار صادقانه دارند، زیرا بر مبنای تجاربی هستند که ژرفای آنها بیش از آن است که بتوانند گمراه کننده باشند. آنچه او می‌گوید، به علت مقام کنونی‌اش در دانشکده پزشکی دانشگاه وین و نیز به علت شهرت زیاد کلینیک‌های معنا درمانی که امروزه در کشورهای مختلف به سرعت افتتاح می‌شوند و الگوی آنها پلی کلینیک عصب‌شناسی مشهور خود فرانکل است، احترام و اعتبار ویژه‌ای کسب می‌کند.

تئوری و شیوه روان‌درمانی فرانکل را می‌توان با کارهای پیشکسوت او، زیگموند فروید مقایسه کرد. هر دوی این پزشکان، بیشتر به سرشت (طبیعت) نوروژها و درمان آنها اهمیت می‌دهند. فروید ریشه این اختلالات ناراحت کننده را در انگیزه‌های ناهشیار و متعارض می‌یابد. فرانکل نوروژها را به چند نوع تقسیم می‌کند و ریشه بعضی از آنها (نوروژهای نوژنیک) را عدم موفقیت شخص در یافتن معنا و احساس مسوولیت در زندگی می‌داند. فروید بر سرخوردگی در زندگی جنسی تأکید دارد و فرانکل بر «سرخوردگی در معنا خواهی» امروزه در اروپا به میزان قابل توجهی از فروید رویگردانی می‌شود و در عوض تحلیل وجودی با شور و علاقه مورد استقبال قرار گرفته است. این تحلیل خود چند شکل وابسته دارد که مکتب معنا درمانی یکی از آنهاست. ویژگی رویکرد فرانکل این است که فروید را رد یا انکار نمی‌کند، بلکه با تمایل بسیار نظریه‌های او را بسط و توسعه می‌دهد و آنها را تقویت می‌کند. همچنین، با سایر اشکال تحلیل

وجودی به مبارزه بر نمی‌خیزد بلکه به وجود روابط بین آنها آگاهی دارد و آنها را می‌پذیرد.

داستان این کتاب، هر چند کوتاه است، با مهارت و ذوق نوشته شده است و بسیار گیراست. من در دو نوبت و هر بار تمام آن را بدون وقفه خوانده‌ام، زیرا جادوی آن نگذاشت حتی برای لحظه‌ای آن را زمین بگذارم. چند صفحه‌ای بعد از آنکه داستان به نیمه خود می‌رسد، دکتر فرانکل فلسفه‌ای مختص به خود از معنا درمانی را در داستان می‌گنجاند و آن را همراه با داستان ارائه می‌دهد. او این کار را آن قدر با ظرافت انجام می‌دهد که خواننده پس از پایان کتاب تازه می‌فهمد که این مقاله‌ای بسیار عمیق است نه داستانی دیگر از رنجهای اردوگاه‌های اسرا.

از قسمت‌هایی که راجع به زندگی شخصی نویسنده است، خواننده چیزهای زیادی می‌آموزد. او یاد می‌گیرد که وقتی انسان ناگهان متوجه می‌شود که بجز زندگی برهنه و خنده‌دارش چیزی برای از دست دادن ندارد، چه خواهد کرد. توصیفی که فرانکل از امواج آمیخته از عناصر متضاد، یعنی آمیخته از احساس و بی‌احساسی، ارائه می‌دهد بسیار جالب و گیراست. اولین چیزی که برای نجات دادن به کمک او می‌آید نوعی کنجکاوی بدون احساس و سرد در مورد سرنوشت فردا است. بلافاصله بعد از آن، راهکارهایی برای نگه داشتن بقایای زندگی به یاری او بر می‌خیزند؛ هر چند احتمال نجات یافتن بسیار کم است. گرسنگی، تحقیر، ترس، و خشم شدید نسبت به بی‌عدالتی به کمک عناصری چون تصاویری که فرد از عزیزانش در ذهن نگه داشته است، مذهب، حس طنز آمیخته با غم، و حتی نگاه کردن به زیبایی‌های شفافبخش طبیعت، مثل یک درخت یا یک غروب خورشید، به چیزهایی قابل تحمل تبدیل می‌شوند.

اما این لحظات تسکین دهنده باعث ایجاد اراده به زندگی کردن نمی‌شوند مگر تا زمانی که به زندانی کمک کنند در رنج کشیدن به ظاهر بی‌معنای خود،

معنایی عمیقتر بیابد. در اینجاست که ما با مبحث اصلی اگزیستانسیالیسم روبرو می‌شویم، نجات یافتن یعنی یافتن معنا در رنج. اگر به طور کلی در زندگی معنایی وجود دارد، در رنج و مرگ نیز باید معنایی وجود داشته باشد. اما هیچ انسانی نمی‌تواند به انسانی دیگر بگوید این معنا چیست. هر کس باید خودش آن را پیدا کند، و باید مسوولیتی را که این معنا ایجاد می‌کند به گردن بگیرد. اگر موفق شود، به رغم تمامی توهین‌ها و حقارت‌ها به رشد و بالندگی خود ادامه خواهد داد. فرانکل این گفته نیچه را با علاقه بازگو می‌کند، «هر کس چرایی برای زندگی کردن دارد، تقریباً هر چگونه‌ای را تحمل خواهد کرد».

در اردوگاه اسرا هر واقعه‌ای سر آن دارد که زندانی کنترل خود را از دست بدهد. همه اهداف عادی و شناخته شده زندگی به سرعت از وی گرفته می‌شوند و تنها چیزی که برایش باقی می‌ماند «آخرین نوع آزادی از آزادی‌های انسان» یعنی توانایی انتخاب نگرش یا احساس کلی در شرایط خاص است. این آخرین آزادی، که هم توسط رواقیون کهن و هم توسط اگزیستانسیالیست‌های مدرن شناخته شده است، در داستان فرانکل معنا و اهمیتی ژرف می‌یابد. زندانی‌ها مردمانی عادی بودند، ولی حداقل بعضی از آنها، با انتخاب کردن این که شایسته رنج خود باشند، توانایی انسان در غلبه بر سرنوشت ظاهری خویش را ثابت کرده‌اند.

برخلاف بسیاری از اگزیستانسیالیست‌های اروپایی، فرانکل نه بدبین است و نه ضد مذهب. برعکس، چون او نویسنده‌ای است که کاملاً وجود رنج و نیروهای اهریمنی را در همه جا در اطراف خود می‌بیند، به طرز غیرمنتظرانه، نسبت به توانایی انسان در فایق شدن به مشکلات خود و کشف کردن حقیقتی رهنمون، نگرشی امیدوارانه دارد.

من خواندن این کتاب را مشتاقانه و صادقانه توصیه می‌کنم، زیرا اثر داستانی بسیار چشمگیری است که بر عمیق‌ترین مشکلات انسانی تمرکز دارد. این کتاب

ارزش ادبی و فلسفی دارد و مقدمه‌ای بسیار جذاب برای بزرگترین جنبش روان‌شناختی عصر ما را ارائه می‌دهد.

گوردن. دبلیو. آلپورت

توضیح مترجم:

گوردن ویلارد آلپورت^۱، (۱۱ نوامبر ۱۸۹۸ - ۹ اکتبر ۱۹۶۷)، روان‌شناس آمریکایی و یکی از اولین نظریه‌پردازان شخصیت بود. او طراح نظریه صفات شخصیتی (personality trait theory) بود. گوردن آلپورت در ۱۱ نوامبر ۱۸۹۷ در مانتیزوما، ایندیانا به دنیا آمد. آنها چهار برادر بودند و آلپورت کوچکترین آنها بود. پدرش، جان ادواردز آلپورت، پزشک و مادرش، نلی ادیت وایز آلپورت، معلم بود، و هر دوی آنها تأثیری قوی و مثبت بر وی داشتند. آلپورت در ایندیانا به دنیا آمد، ولی در کلیولند، اوهایو بزرگ شد و همانجا به مدارس دولتی رفت. برادر بزرگترش، فلویید، دانشجوی هاروارد بود (و بعدها او نیز به یک روان‌شناس معروف تبدیل شد)، و به اصرار وی، آلپورت در ۱۹۱۵ به هاروارد رفت. او به زحمت توانست امتحان ورودی را پاس کند و در ترم اول دانشگاه نیز نمراتش همیشه یا C بود یا D. اما با تلاش بسیار، سال اول را با نمرات A قبول شد. در ۱۹۱۹ آلپورت از هاروارد با مدرک لیسانس اقتصاد و فلسفه فارغ‌التحصیل شد. بعد از فارغ‌التحصیلی، ظاهراً چون نمی‌دانست می‌خواهد چه کار کند و چون هنوز به دنبال هویت شخصی خود بود، به ترکیه رفت و در استانبول، در رابرت کالج به تدریس انگلیسی و جامعه‌شناسی پرداخت. بعد از یک سال، از هاروارد بورسیه گرفت تا در رشته روان‌شناسی تحصیل کند. او دو سال بعد، در ۱۹۲۲، و در ۲۴ سالگی در همین رشته دکترا گرفت.

^۱ - Gordon Willard Allport (November 11, 1897 - October 9, 1967)

در راه برگشت به آمریکا، آلپورت در وین توقف کرد تا یکی از برادرانش را ببیند. در آنجا نامه‌ای به فروید نوشت و از او تقاضای ملاقات کرد. فروید این درخواست را پذیرفت. وقتی آلپورت به محل ملاقات رسید، در اتاق انتظار نشست. اتاق پر بود از تصاویری مربوط به رویاهای مختلف. بعد از مدتی، فروید او را به داخل اتاق کارش صدا زد. فروید ساکت نشست، گویا منتظر بود تا آلپورت دلیل ملاقاتش با وی را توضیح دهد. این ساکت ماندن باعث شد آلپورت هول شود و عجلانه دنبال موضوعی بگردد تا سر صحبت را باز کند. در این حالت، آلپورت به یاد پسر بچه کوچکی افتاد که در تراموای شهری، به هنگام آمدن به دفتر فروید، دیده بود. ظاهراً این کودک فویی داشت و از کثیف شدن می‌ترسید. او دائم به مادرش می‌گفت که نمی‌خواهد روی صندلی کثیف یا کنار یک مسافر کثیف بنشیند. آلپورت این داستان را برای فروید تعریف کرد. بعد از پایان داستان، فروید نگاه روانکاوانه خود را به او دوخت و پرسید: «و آن پسر کوچک شما بودید؟» آلپورت به شدت جا خورد اما زود به خودش آمد و بحث را عوض کرد. این حادثه به شدت روی آلپورت تاثیر گذاشت و هرگز آن را فراموش نکرد. او به این فکر افتاد که فروید همه چیز را به انگیزه‌های ناهشیار نسبت می‌دهد و این نمی‌تواند صحیح باشد. به همین دلیل، در مورد انگیزش، باید یک نظریه دیگر ارائه شود. آلپورت، در نظریه خودش، به تفحص در قسمت تاریک شخصیت پرداخت. او با تأکید فروید روی سکشوالیتی و انگیزه‌های ناهشیار مخالف بود.

بعد از بازگشت از اروپا، آلپورت به تدریس اخلاق اجتماعی در هاروارد پرداخت. در همانجا او به پردازش و تدریس آن چیزی پرداخت که احتمالاً اولین درس شخصیت در آمریکا بود. در ۱۹۲۶، او به دانشگاه «دارتماس» رفت ولی خیلی زود، بعد از چهار سال، برای همیشه به هاروارد برگشت. خدمات وی به هاروارد بسیار زیاد است. از همه آنها مهمتر این بود که وی جزو اولین طرفداران مطالعات چند رشته‌ای، و جزو پیشقدمان در ایجاد دپارتمان روابط اجتماعی بود. این دپارتمان رشته‌های روان شناسی، جامعه‌شناسی، و انسان شناسی را با هم ترکیب می‌کرد. افتخارات آکادمیک او بسیار زیادند. او استادی محبوب و مورد احترام همه بود. آلپورت در ۱۹۶۷، یک ماه قبل از ۷۰ سالگی در گذشت.