

حکمت الهام بخش ویکتور فرانکل

کتابی برای ۲۱ روز تأمل درباره معنا

فهرست

۸.....	تشکر
۹.....	پیشگفتار
۱۲.....	مقدمه
۱۷.....	تأمل اول: هدف
۲۰.....	تأمل دوم: زندگی کردن
۲۳.....	تأمل سوم: شادکامی
۲۶.....	تأمل چهارم: واکنش‌ها
۲۹.....	تأمل پنجم: رواداری
۳۱.....	تأمل ششم: اجتماع
۳۴.....	تأمل هفتم: از خود برگزیدن
۳۷.....	تأمل هشتم: خودت آن تغییر باش
۴۰.....	تأمل نهم: شوخ‌طبعی
۴۳.....	تأمل دهم: منحصر به فرد بودن
۴۵.....	تأمل یازدهم: بشردوستی
۴۸.....	تأمل دوازدهم: آزادی
۵۰.....	تأمل سیزدهم: پول
۵۳.....	تأمل چهاردهم: پوچی
۵۶.....	تأمل پانزدهم: مسئولیت
۵۹.....	تأمل شانزدهم: روح انسانی
۶۲.....	تأمل هفدهم: تنش
۶۵.....	تأمل هجدهم: تنهایی
۶۸.....	تأمل نوزدهم: رنج

۷۰ تأمل بیستم: کار
۷۳ تأمل بیست و یکم: انتخاب‌ها
۷۵ پی‌نوشت
۷۶ فهرست کتب انتخاب‌شده
۷۷ دربارهٔ نویسندگان
۷۹ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

مقدمه

«انسان‌ها معمولاً به اندازه کافی دارند که با آن زندگی کنند ولی غالباً چیزی ندارند که برای آن زندگی کنند.»^۱

به‌عنوان انسان، ما برای پیدا کردن معنا برانگیخته می‌شویم. باین حال، معنا برای هر فرد، خاص و منحصر به فرد است. به ما داده نمی‌شود و نمی‌توان آن را ساخت، بلکه باید آن را کشف کرد. جست‌وجوی ما برای معنا، سفری شخصی است که هر یک از ما باید به آن پا بگذاریم. این کتاب، آن سفر را تسهیل می‌کند. این کتاب از طریق نقل‌قول‌های الهام‌بخش و ویکتور فرانکل و در کنار تمرین‌هایی برای خودشناسی، ۲۱ اندیشه درباره موضوعاتی مانند هدف، آزادی و از خود برگزیدن ارائه می‌کند. درباره این اندیشه‌ها می‌توان ۲۱ روز و یا ۲۱ سال تأمل کرد. آن‌ها را می‌توان با هر ترتیبی انجام داد و در هر زمانی مجدداً بررسی کرد. آن‌ها به سادگی فضایی را برای آگاهی بیشتر از اینکه چه کسی هستید و چگونه در جهان حضور دارید، ایجاد می‌کنند. زندگی در هر شرایطی، حتی در نامطلوب‌ترین موقعیت، معنا دارد. حتی اگر تنها منبع معنای ما، نگرش و واکنش ما به موقعیتی غیرقابل اجتناب باشد، ما این آزادی و مسئولیت را داریم که به درخواست‌هایی که زندگی به ما ارائه می‌کند، پاسخ دهیم. بدون در نظر گرفتن اینکه کجای زندگی خود هستید، این کتاب مسیر جست‌وجوی معنا را که انگیزه اصلی ما برای زنده‌بودن است، برای شما آسان‌تر خواهد کرد.

زندگی و دستاوردهای ویکتور فرانکل (۱۹۹۷-۱۹۰۵) الهام‌بخش این کتاب بوده

است. فرانکل از زمانی که پسر جوانی بود، باور داشت که معنا برای زندگی حیاتی ست.

او به‌عنوان یک نورولوژیست و روان‌پزشک، به مطالعه آن پرداخت. به‌عنوان یک فیلسوف، به دنبال درک آن بود. به‌عنوان یک بازمانده اردوگاه‌های کار اجباری در طی هولوکاست، آن را زندگی کرد. سفر زندگی فرانکل، به او نشان داد که: «کسی که چرایی‌ای برای زندگی کردن دارد، تقریباً با هر چگونگی‌ای خواهد ساخت». این نقل‌قول از فردریش نیچه، اعتقاد فرانکل به اینکه یافتن چرایی مخصوص خودمان - معنایی که به زندگی خود می‌دهیم - برای سلامت روان و بهزیستی ما اساسی ست را محکم کرد.

پیش از شروع جنگ جهانی دوم، فرانکل نظریه‌ای به نام لوگوتراپی را طرح‌ریزی کرده بود که معنای تحت‌اللفظی آن «درمان از طریق معنا» است. ترکیب آموزش‌های گسترده دانشگاهی او با تجربیات ناشی از کار کردن در کلینیک‌های خودکشی و زندگی در اردوگاه‌های کار اجباری، به تقویت شالوده‌های نظریه او انجامید. لوگوتراپی، علی‌رغم اینکه شکلی از روان‌درمانی ست (از شاخه روانشناسی انسان‌گرا و وجودی)، فلسفه‌ای برای زندگی نیز به شمار می‌آید که تمرکز آن بر معنا، آزادی و مسئولیت‌پذیری است. برای رسیدن به اهداف این کتاب، ما بیشتر بر رهنمودهای آن به‌عنوان فلسفه‌ای برای زندگی به‌جای کاربرد بالینی آن، تکیه کردیم.

فرانکل طی یک دوره نه روزه پس از جنگ، کتاب پرفروش خود، انسان در جست‌وجوی معنا را نوشت. بر اساس یک نظرسنجی در کتابخانه کنگره (۱۹۹۱)، این کتاب به‌عنوان یکی از ده کتاب تأثیرگذار در آمریکا انتخاب شد. قسمت اول کتاب، وحشت هولوکاست را ترسیم می‌کند، جایی که فرانکل، والدین، برادر، همسر و فرزند به دنیا نیامده خود را از دست داد. قسمت دوم کتاب، لوگوتراپی را که بر چیزی که برای ما مناسب است، انسانیت و آینده

معنادار ما متمرکز است، معرفی کرده و شرح می‌دهد. انسان در جست‌وجوی معنا، الهام‌بخش میلیون‌ها نفر در سرتاسر دنیا بوده است.

لوگوتراپی، ارتباط درونی بین ذهن، بدن و روح را می‌شناسد. نشان می‌دهد که در هر یک از ما، یک روح انسانی زنده و سالم حضور دارد. این روح به ما قدرت بیرون آمدن از مرزهای خود و تأمل بر زندگی‌مان را می‌دهد، به ما هدف و مسیری برای رفتن داده و آزادی انتخاب کردن را می‌سازد. این چیزی است که ما را از سایر پستانداران جدا می‌کند، زیر چتر هیچ دینی نمی‌رود و در عوض ماهیت انسان بودن ما را نمایان می‌کند. روح انسانی ما همیشه سالم است و منابع بکر و دست‌نخورده‌ای در اختیار دارد. وقتی که ما آن را نادیده می‌گیریم یا سرکوب می‌کنیم، دچار پریشانی می‌شویم. در گذر زمان، قدرت سرکشی و مبارزه روح انسانی ما، الهام‌بخش تکامل ما بوده است و به‌طور مداوم تلاش کرده که ما را به سمت جلو هل بدهد و از کسی که هستیم به سمت کسی که می‌توانیم باشیم، حرکت دهد.

وقتی که جست‌وجو برای معنا را انکار و خنثی کرده و نادیده می‌گیریم، پوچی درونی‌ای را تجربه می‌کنیم که فرانکل به آن «خلأ وجودی» می‌گوید. همین خلأ، نقش اصلی را در ایجاد اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، اعتیاد و حتی خودکشی بازی می‌کند. ما می‌توانیم نشانه‌های گویای این خلأ اگزستانسیال را در جای‌جای فرهنگمان که بر تمام سنین، نژادها و سطوح اجتماعی - اقتصادی تأثیر می‌گذارد، مشاهده کنیم. هر عصری، روان رنجوری جمعی خود را دارد و این خلأ اگزستانسیال، روان رنجوری عصر ماست.

مثل تمام انسان‌ها در هر زمانی، ما به دنبال این هستیم که از رنج‌های ناشی از احساس گناه، درد و مرگ - «سه‌گانه تراژیک» که فرانکل آن را بخشی از انسان بودن می‌داند - دوری کنیم. برای فرانکل، معنای رنج مشابه ناامیدی نیست، ناامیدی، رنج کشیدن بدون معناست. رنج کشیدن قابل اجتناب نیست. ناامیدی در

دل خود انتخاب را به همراه دارد. در واقع، مقاومت ما در برابر بررسی رنج‌هایمان با هدف یافتن معنا، به ناامیدی می‌انجامد که تا جایی که سطح همه‌گیری از خودآزاری، اعتیاد، بیماری روانی و خودکشی را به دنبال دارد.

در حال حاضر، فرهنگ ما بر جست‌وجوی خوشبختی تأکید می‌کند که در واقع یکی از دلایل خلأ وجودی و احساس ناامیدی ماست. ما از خوشحال نبودنمان احساس شرم می‌کنیم، انگار که به یک بیماری مبتلا هستیم. اینکه همیشه خوشحال باشیم، ممکن نیست؛ این یک هدف دست‌نیافتنی‌ست. زندگی با خود موقعیت‌های ناراحت‌کننده غیرقابل اجتناب نیز به همراه دارد. انتخاب‌هایی که می‌کنیم و اینکه چطور با این زمان‌ها روبه‌رو می‌شویم به زندگی ما معنا می‌بخشد و به این ترتیب آن را کامل می‌کند. کارهای فرانکل تمرکز ما را از جست‌وجوی ساده‌لوحانه خوشبختی به جست‌وجوی بالغانه معنا منحرف می‌کند.

همان‌طور که از اندیشه‌هایی که در ادامه کتاب می‌آید، متوجه خواهید شد، معنا در هر جایی در اطراف ما حضور دارد و در هر لحظه‌ای قابل دستیابی است. معنا را از راه‌های زیر می‌توان پیدا کرد:

- ایجاد تغییری در جهان از طریق اعمالمان، آثارمان یا مخلوقاتمان
- تجربه یک چیز (زیبایی، حقیقت) یا مواجهه شدن با یک فرد (عشق)
- انتخاب رویکردی شجاعانه و مثال‌زدنی در مواجهه با شرایط رنج‌آور غیرقابل اجتناب

به‌عنوان انسان، ما از طریق معنویت‌مان، آزادی‌مان و مسئولیت‌پذیری‌مان تعریف می‌شویم. ولی اغلب، ما انتخاب می‌کنیم که مسئولیت خودمان را قبول نکنیم. ما می‌خواهیم که شخص دیگری مسئول ما باشد که در جهان نامطمئن، اطمینان را برای ما به ارمغان بیاورد. ما دوست داریم که مسئولیت را به دوش شرکت‌ها،

دولت‌ها، مدارس، کلیساها و حتی متخصصین پزشکی بیندازیم؛ اما یافتن و تحقق معنا در وظایف شخصی مان چیزی نیست که بتوانیم به فرد دیگری محول کنیم.

هر کدام از ما منحصر به فرد و غیر قابل تعویض هستیم. خلاً وجودی‌ای که احساس می‌کنیم، واقعی و مصیبت‌زمانه‌ ماست. با این حال، رسیدن به این پوچی برای کشف معنا، ما را برای تبدیل شدن به شخصی که قرار است باشیم، آزاد خواهد کرد. فلسفه‌ لوگوترایی، مسئولیت‌پذیری را به‌عنوان اساس آزادی می‌شناسد. این فلسفه تلاش می‌کند که از پریشانی روحی و متعاقب آن بیماری روانی، با تمرکز بر آینده و نقش منحصر به فرد ما در شکل دادن به آن، جلوگیری کند. بیش از همه، لوگوترایی ما را به از خود برگردشتن، یعنی توانایی به اشتراک‌گذاری خود اصیل و واقعی مان با دیگران برای رسیدن به اهداف شایسته و یا عشق ورزیدن به دیگری، تشویق می‌کند.

«انسان، وجودی میان سایر موجودات نیست؛ سایر موجودات یکدیگر را تعریف می‌کنند اما بشر در نهایت باید خودش، خودش را تعریف کند... بالاخره، انسان موجودی ست که اتاقک‌های گاز آشویتس را اختراع کرده است؛ هر چند که خودش همان موجودی ست که روی پاهای خود و درحالی که ذکر خدا و دعا بر لب‌هایش است، به آن وارد می‌شود.»^۲

تأمل اول

هدف

«شخصی که از مسئولیت خود نسبت به انسانی که عاشقانه منتظر او است یا کار نیمه تمام خود آگاه شود، هیچ‌گاه قادر نخواهد بود زندگی خود را دور ببندازد. او چرایی هستی خود را می‌داند و قادر خواهد بود تقریباً هر چگونگی‌ای را تحمل کند.»^۲

ما نیاز داریم بدانیم که در دنیا اهمیت داریم، جایی برای منحصربه‌فرد بودن ما وجود دارد و چیزی که ارائه می‌دهیم توسط فرد دیگری قابل ارائه نیست. زمانی که باور داشته باشیم که ارزش مان بیشتر از یک دستگاه ساخته بشر نیست، خودکشی می‌تواند انتخابی منطقی به نظر برسد. این احساس ناامیدی زمانی رخ می‌دهد که توانایی دیدن نقش متفاوت و روشن خود در کارگاه زندگی را از دست می‌دهیم.

مارک تواین می‌گوید: «مهم‌ترین روز زندگی ما، دو روز است. روزی که به دنیا می‌آییم و روزی که علت آن را می‌فهمیم.» ارزش ما در دنیا غیرقابل محاسبه است؛ همه ما هدفی برای بودن در اینجا داریم. هدف چیزی است که خودمان آن را کشف می‌کنیم و برای هر فرد متفاوت است. ما می‌توانیم هدفمان را فقط در پس‌زمینه زندگی خود و از طریق تلاش‌هایمان، روابطمان، تجربیاتمان و نگرش‌هایمان پیدا کنیم. هدف، درباره کسب موفقیت‌های فردی نیست. هدف

دربارهٔ ساختن آگاهانهٔ مسیر مخصوص خودمان است. وقتی که بتوانیم متوجهٔ لحظات معنادار کوچک و بزرگ زیادی که می‌سازیم و تجربه می‌کنیم، باشیم، زندگی خود را دور نخواهیم انداخت. ما اهمیت و ارزش خود را بازخواهیم شناخت.