

انسان در جستجوی معنی

نام کتاب: انسان در جستجوی معنی	مترجم: اکبر معارفی
نویسنده: ویکتور امیل فرانکل	
گردآوری کننده: معصومه عباسی	

پیش در آمد: دکتر فرانکل نویسنده و کارشناس بیماریهای روانی گاهگاهی از بیمارانی که از دردهای کوچک و بزرگ خود می نالند می پرسد: « چرا خودتان را نمی کشید؟ » و از پاسخها غالباً راهی برای درمان بیماریها می یابد. در این کتاب دکتر فرانکل از تجربههایی که باعث کشف لوگوتراپی گردید گفتگو می کند وی مدتی دراز در تنگنای زندان فشرده نازیان اسیر بود و همه چیز خود را از دست داد. چگونه او که همه چیز را از دست داده، همه ارزشها را رو به زوال دیده، رنجور از گرسنگی، سرما، خشونت، وحشی گری، و هر دم به انتظار مرگ نشست، زندگی را شایسته نگاهداری دانسته است؟

در مقایسه بین روش فروید و فرانکل می توان گفت که هر دو پزشک توجه خود را به درمان نوروها (NEUROSES) معطوف کرده اند. فروید ریشه این بیماریها را در اضطرابهای حاصله از انگیزه های ناآگاه می دانست اما فرانکل آنها را بر چند نوع می داند و بعضی از آنها را اندیشه زاد می نامد یعنی بیمار از پیدا کردن معنایی در زندگی ناتوان است. فروید بیکامی در زندگی جنسی را تأیید می کند و فرانکل در معنی جویی آن.

از این سرگذشت خواننده درس بسیار می گیرد می بیند که انسان وقتی « چیزی برای از دست دادن بجز این زندگی لخت و عور و مسخره ندارد چه خواهد کرد؟

اولین حسی که به نجات فرد می آید کنجکاوای سرد و جدامانده ایست برای دیدن عاقبت کار. پس از آن تلاشی است برای نگهداری این نیمه جان که احتمال حفظ آن ناچیز است.

گرسنگی، حقارت، ترس، عصبانیت عمیق را فقط تصویری از محبوب، مذهب، آسان گیری و حتی زیبایی آفتاب شامگاهی تا اندازه ای آرامی می بخشد. اما اینها نیز به شرطی میل به زندگی را تقویت می کند که معنایی به زندگی برهنه زندانی بدهد؟

سرگذشتی در اردوی اسیران

این کتاب: شرح اتفاقات و وقایع زندان نیست بلکه سرگذشتی است از آنچه بر سر یک زندانی آمده است. سرگذشتی که کورورها مردم به آن گرفتار شده اند و از آن رنج برده اند.

این نوشته تلاشی است برای نشان دادن اینکه روزانه اردوی اسارت چگونه در انکار زندگی زندانی معمولی اثر می گذاشت. این کتاب سرگذشتی است از فداکاریها و رنجهای برخی از محرومین ناشناس و ناشناخته. از آنانی که بر دوش و بازو نشان شخصی نداشتند.

- سه مرحله واکنش روحی در زندانی عبارتند از

۱) ورود به زندان ۲) آلوده زندگی روزمره زندان شدن ۳) دوره رهایی

- نشانه دوره اول یعنی مرحله ورود به زندان، شوک و ضربه روحی بود.

زندان و شکنجه، همه وسایل مان را گرفتند. تنها دارایی مان وجود برهنه مان بود، دیگر چه چیزی برایمان مانده بود که ما را با گذشته پیوند دهد، شاید یکی از واکنشها نسبت به این مسائل، خنده و شوخی باشد در مورد خود و دیگران. سپس

کنجکاوی که بعداً چه اتفاقی خواهد افتاد. از جزئی ترین مسائل تا کلی ترین آنها. مثل اینکه آیا می توان در این مکان کثیف و... بی هیچ رختخوابی خوابید؟ و... .

به قول داستایوفسکی «انسان موجودی است که به هر چیز خو می گیرد» و ما بعد از مدتی حتی به اتاقهای گاز آن اردوگاه عادت کردیم و دیگر برایمان هراسناک نبود... .

- واکنش غیرطبیعی در برابر وضع غیرطبیعی رفتاری طبیعی است.

- مرحله دوم: مرحله بیدردی و بی حسی و خونسردی نسبی است تا به مرگ احساسات رسیدن، همه اینها باعث می شد تا در برابر آزارها و تازیانهای هر روز کرخت شوند و به وسیله این کرخت شدن و حس نکردن زندانی خود را با غلافی محافظ می پوشانند.

- گاهی مواقع درد بدنی نیست که انسان را رنج می دهد بلکه آنچه انسان را ناراحت می کند عذایی است روحی به علت ظلم و بیدادگری.

- بی دردی مهمترین علامت مرحله دوم و وسیله ای لازم برای دفاع شخصی بود، حقیقت تار شده بود و همه سعی و حواس و عواطف به یک مسئله توجه داشت. بقای نفس و یا نگهداری دوستی عزیز.

- در همه مسائل بین زندانیان خمودی وجود داشت غیر از دو مسئله: سیاست و مذهب.

* علایق مذهبی به عمق و سرعتی که در زندان تجلی می کرد نشانه ای از حد اعلای صمیمیت بود. ژرفا و نیروی این ایمان همه تازه واردین را به شگفتی می انداخت.

* با وجود محکوم بودن به زندگانی بدنی و روحی، زندگانی در این اردوهای متمرکز گاهی زندگانی روحانی را عمیق تر می کرد. اشخاص حساس که به زندگی فکری غنی عادت داشتند در زندان بسیار رنج کشیدند اما کمتر به وجود اصلی و درونی آنها زبانی رسید.

- عشق هدف نهایی زندگی است و بزرگترین مقصودی است که بشر می تواند آرزو کند آن وقت معنای بزرگترین رمزی را که شعر انسانی و فکر انسانی و ایمان اظهار کرده است دریافتم که «نجات انسان در عشق و با عشق است» اگر چه همه چیز را از انسان بگیرند باز هم حتی اگر یکدم باشد می تواند خوشبخت بماند یعنی به محبوب خود بیاندیشد.

- در بیچارگی شدید وقتی انسان نمی تواند هیچ کار مثبتی انجام دهد وقتی تنها کار شایسته این است که رنجهای خود را شرافتمندانه تحمل کند. در چنین حالی می تواند با تصویری از محبوب در ضمیر، خود را راضی و شاد نگه دارد.

- وقتی فکر به زندگی درونی می پرداخت، زیبایی، هنر و طبیعت را بهتر از پیش درمی یافت و در زیر اثر آنها گاهی زیست هولناک خود را از یاد می برد.

- شوخی از اسلحه های روح است برای حفظ نفس و به خوبی پیدا است که بیش از هر چیز دیگری برکناری لازم را به شخص می دهد که حتی اگر به مدت کوتاهی هم باشد بر هر وضعی چیره شود.

کوشش در برانگیختن قریحه بذله گویی و دیدن وقایع در پرتو نوری از مزاح، حيله ای است استادانه در فن زندگی و زنده ماندن.

- رنج و ماتم چه بزرگ و چه کوچک، همه جان انسان را در بر می گیرد. اندازه و شدت آن نسبی است یک حادثه کوچک می تواند روح انسان را پر از شادی کند.

- عده ای از تصمیم و ابتکار می ترسیدند زیرا تصور می کردند که در هر حال تقدیر فعال مایشاء است و نباید به هیچ ترتیب با آن بازی کرد. شاید علت بی دردی و بی عاری و کند شدن احساسات بوده باشد. اما گاهی لازم است تصمیماتی آتی گرفت و این تصمیم ها معنای زندگی یا مرگ دارد. حتی این مواقع نیز عده ای ترجیح می دهند تصمیم را به تقدیر واگذارند.

- آیا انسان کاملاً تحت تأثیر محیط خود واقع می شود و بشر چیزی جز محصول شرایط و عوامل محیط نیست؟ پس آزادی بشری کجاست؟ بشر تا حدی در انتخاب آزاد است. حتی در شرایط بدنی و روحی طاقت فرسا نیز می تواند

اخگری از آزادی روحانی و استقلال فکر در خود نگه دارد. وجود بعضی افراد ثابت می کند که همه چیز را می توان از انسان گرفت جز آخرین آزادی انسان را، آزادی اینکه گرایش خود را در برابر وضعی معین انتخاب کند و راه خود را برگزیند.

- زندگانی فعال فرصتی است برای یافتن ارزش در کارهای خلاقه و زندگی آرام فرصتی برای درک زیبایی، هنر و طبیعت. اما در زندگی زندان که از هر دو انسان بی نصیب است باز هدفی وجود دارد. چنین زندگانی نیز خالی از امکاناتی برای درک ارزشهای عالی اخلاقی نیست. این مسئله واکنش فرد است در برابر حالت موجود. اگر زندگی معنایی داشته باشد رنج کشیدن نیز معنا خواهد یافت. رنج چون مرگ و سرنوشت بخش ناگسستی از زندگی است. بدون رنج و مرگ زندگی کامل نخواهد بود.

- طریقی که انسان سرنوشت خود و آن همه رنج را که به همراه دارد تحمل می کند فرصتی است که حتی در سخت ترین شرایط معنایی عمیق به زندگی خود بدهد. تنها این زندگی است که ارزش فداکاری دارد.

- انسانی که هدفی در آینده نمی بیند ناچار خود را با گذشته مشغول می کند و این باعث سقوطش می شود این واپس نگری باعث می شد که زمان حال (زندانی) با آن همه زجر هایش کمتر حقیقی به نظر آید اما این شیوه برای دریافت حقیقی از زندگی موجود خطری داشت و سبب می شد فرصت هایی که گاه گاه برای یک زندگی مثبت بدست آید، از بین برود. - آن زندانی که امیدی به آینده خود نداشت محکوم به فنا بود. وی با از بین رفتن امید، اتکاء روحانی خود را نیز از دست می داد باعث سقوط خود می شد و گرفتار پوسیدگی روحی و جسمی می گردید.

- هر تلاشی برای بازگرداندن نیروی درونی زندانی باید بر این متکی باشد که هدفی در زندگی او بیابد و آن را به او نشان دهد. نیچه می گوید: «کسی که چرایی برای زنده بودن دارد با هر چگونه ای خواهد ساخت»

- اهمیتی ندارد که ما از زندگی چه انتظاری داریم بلکه باید اندیشید که زندگی از ما چه انتظاری دارد؟ این سؤال هر لحظه از ما پرسیده می شود و پاسخ را باید با کار و رفتار صحیح داد نه گفتار و تصور.

- وظایف و معنای زندگی از فرد به فرد و از لحظه به لحظه متغیر است پس نمی توان معنای زندگی را بطور جامع پاسخ داد. افراد مختلف و سرنوشت های مختلف، پس آنها با هم قابل مقایسه نیستند و هیچ موقعیتی تکرار نخواهد شد

- هر موقعیتی پاسخی ویژه دارد گاهی انسان در وضعی قرار می گیرد که مجبور است به سرنوشت شکل دهد. گاهی باید فرصت را غنیمت شمرده و تفکر کند و گاهی باید سرنوشت را بپذیرد و بار رنج را به دوش کشد. هر موقعیتی با یکتا بودن خود شخص می شود و معمولاً تنها یک پاسخ درست در برابر هر پیشامدی وجود دارد.

- گاه رنج کشیدن برای ما وظیفه ای است که نمی توانیم به آن پشت کنیم وظیفه ای که رایکه (Reike) را واداشت که بگوید: «چه بسیار اندوه را باید بسامان رساند»

- سومین مرحله: رهایی

- س: و یک سؤال که همیشه پرسیده می شود: آیا افرادی پیدا می شوند که چنین رفتارهای ظالمانه و غیر انسانی را با یک انسان داشته باشد و واقعاً این کار را کرده اند؟

- ج: در میان انسان ها عده ای همیشه تشنه آزاررسانی هستند آنها برای انتخاب نگهبان و دیگر مأموریت های این چنینی اولویت شان این افراد آزار رسان بود به علاوه اینکه در طی زمان در اثر تماس با آزار و خشونت احساسات انسانی شان را از دست داده بودند. اما در میان نگهبانان افرادی با دل پر رحم نیز دیده می شدند شاید انگشت شمار در جهان.

مفهوم اساسی لوگو تراپی

معنا خواهی: لوگو تراپی یعنی معنا خواهی. تلاش برای معنایی در زندگی. اولین نیروی محرکه و انگیزنده هر فرد. این معنا برای هر فرد یکتاست و فقط اوست که باید آن را انجام دهد.

• گاه علاقه به ارزشها پوششی است برای نهفتن اضطرابهای درونی. در این موارد باید کوشید علل نهایی این تکاپوی ناآگاهانه را دریافت در این قبیل مواقع عملاً با شبه ارزشها روبرویم و نمونه آن تعصب است.

بیکامی وجود: معنا خواهی و معنا جویی انسان ممکن است بیکام شود کعه آن را بیکامی وجود گویند. واژه وجود ۳ صورت دارد که:

(۱) نفس وجود (۲) معنای وجود (۳) تلاش فرد برای دریافت معنایی در زندگی شخصی

اگر این بیکامی وجود به نوروژ بیانجامد آنرا در لوگو تراپی پریشانی اندیشه زاد گویند که حاصل برخورد ارزشهاست. بطور کلی تلاش برای یافتن معنایی در زندگی و حتی شک داشتن به معنایی در زندگی نه از بیماری به وجود می آید و نه به بیماری می انجامد. نگرانی انسان درباره ارزش زندگی و حتی افسردگی او، یک افسردگی روحانی است نه بیماری روانی.

تکاپوی اندیشه‌ای: باید دانست که کوشش فرد در جستن معنایی و ارزشی در زندگی ممکن است به جای تعادل، هیجانی در او ایجاد کند این هیجان لازمه بشر است و از سلامت روح او جداشدنی نیست. تکاپوی روحانی میان دو قطب از هیجان مغناطیسی که در قطبی معنا و در قطب دیگر فردیست که خود را بدان سو می کشاند.

تهی زندگانی: خلاء وجود یا تهی زندگانی پدیده متداول زندگی امروز است. در زندگی امروز ملالت ها و بی حوصلگی ها بیش از افسردگی، انسان را بسوی روانپزشک می کشاند که زندگی ماشینی و اوقات فراغت زیاد به این امر دامن زده اند.

معنای زندگی: معنای زندگی از فرد به فرد، از لحظه به لحظه متفاوت است آنچه مهم است معنای زندگی بطور اعم نیست بلکه هر فرد باید معنا و رسالتی در زندگی و لحظه اش داشته باشد. هر فرد جوابگوی زندگی است و اوست که می تواند به پرسش زندگی پاسخ گوید.

عصاره وجود: پذیرش مسئولیت بطور قاطع و ملزمی در لوگو تراپی مستتر است. روش در مانی آن بر این استوار است که «چنان زی که گویی بار دومی است که زندگی می کنی در بار اول همان خطا را کرده ای که اینک در حال انجام آنی» در لوگو تراپی معنا را از سه راه می توان یافت: (۱) انجام کاری شایسته (۲) درک ارزش روحی (۳) پذیرش رنج راه اول یعنی کار و فعالیت و راه دوم یعنی یافتن معنای زندگی با کسب ارزش و تجربه ای مثل فرهنگ، هنر یا درک دیگری مثل عشق.

معنای عشق: تنها راهی است که با آن می توان ژرفای وجود دیگری را دریافت و آگاه از وجود و سرشتش شد مگر عاشق او باشیم. به وسیله این عمل روحانی عشق فرد می تواند صفات شخصی و الگوی رفتاری محبوب را به خوبی دریابد وقتی چیزی را که بالقوه در اوست و باید جان بگیرد درک کند و آن را بالفعل سازد.

معنای رنج: در برخورد با وضعیتی غیر قابل اجتناب، فرصت استفاده از بهترین ارزش و معنای حیات یعنی رنج را پیدا می کنیم. از اصول لوگو تراپی این است که محرک اصلی انسان، درک لذت و پرهیز از رنج نیست بلکه معنایی است در زندگی. فرد آماده رنج است به شرطی که معنایی در آن باشد.

ماورای بیماری: روانپزشکان غالباً با این مسئله روبرویند که زندگی چیست؟ و درد و رنج چرا؟ که سؤالی فلسفی است. **زندگی گذران:** گذران بودن زندگی از معنای آن نمی کاهد بلکه مسئولیت ما را می نمایاند زیرا همه چیز مربوط به آن است که این امکانات گذران را چگونه درخواهیم یافت؟

روش لوگو تراپی: دلشوره یا دلواپسی هراسی است که درست بیمار از آنچه می ترسد واقع می شود و قصد قوی یا مفرط سبب می شود آنچه می خواهیم نشود. در درمان دلشوره از « قصد متضاد» استفاده می کنیم. این روش وارونه گرایش و طرز فکر و انتظار بیمار است در این روش قصد متضاد جای دلشوره را می گیرد و فرد از هراس رهایی می یابد.

مثل ترس از بی‌خوابی و درمان با قصد متضاد. چقدر می‌توانم نخوابم؟ قصد سقوط را می‌توان با انحراف توجه و میل درمان کرد.

پیشانی قوم: هر زمانی نوروز دسته جمعی مربوط به خود آن دوره را دارد و در نتیجه هر دوره ای نیاز به درمان بخصوص دارد. تعلیم و تربیتی که انسان را محصول شرایط محیطی و وراثت می‌داند او را دستگاهی بی‌اراده می‌داند نه صاحب عقل و اختیار. درست است که انسان محدود است و آزادی اش مرز دارد اما آزادی اش از شرایط نیست بلکه وی صاحب آزادی است در برابر شرایط وضع و برگزیدن گرایش خود.

جبر کلی: انسان نه فقط زیست نمی‌کند بلکه لحظه به لحظه تصمیم می‌گیرد که زیستش چگونه باشد؟ وجود انسان، استعدادی است که می‌تواند بر شرایط فائق آید و از آنها بگذرد. این اصلی غیر قابل انکار است.

ایمان روان درمانی: چیزی که همه آزادی‌های انسان را بگیرد و هیچ آزادی‌ای حتی کم برایش باقی نگذارد، وجود ندارد.

روان درمانی انسانی شده: روانپزشکی کوشید نشان دهد که روان انسانی مکانیسم است در نتیجه درمان تکنیک و روش شد اما حال روانپزشکی، پزشکی روانشناسی شده نیست بلکه روانپزشکی انسانی شده است.

انسان چیزی در میان چیزهای دیگر نیست. اشیاء اختیاری ندارند و انسان مختار است. دیدیم و خواندیم که بشر می‌تواند مثل چهار پایان عمل کند و هم مثل فرشته‌ها. هر دو امکان برای انسان وجود دارد. کدامیک را برمی‌گزینید؟ انسان همان موجودی است که تنوره آدم سوزی ساخت و هم او بود که مردانه با سردادن نام خداوند در آن قدم گذاشت!