

# انسان

## در جستجوی معنا

فرانکل مدت زیادی در اردوگاه کار اجباری اسیر بود و پدر، مادر، برادر و همسرش یا در اردوگاه جان سپردند یا به کوره آدم سوزی سپرده شده بودند و تنها او بود که باقی مانده بود، فرانکل توضیح می دهد در چنین شرایطی چگونه می توان زیستن را ادامه داد. پیام چنین روانکاوی که نویسنده با چنین شرایط خوفناکی رویاروی بوده است خواندن دارد.

نویسنده: ویکتور فرانکل

تهیه شده در وب سایت الفبای رشد

[www.alefbayeroshd.com](http://www.alefbayeroshd.com)

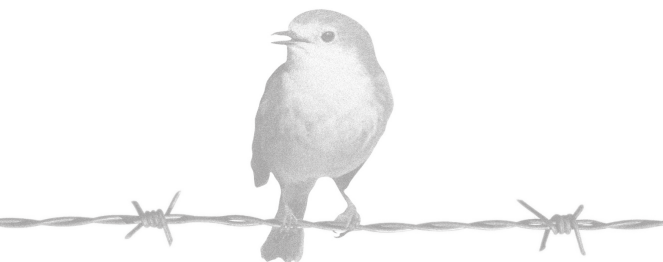


با مطالعه خلاصه کتاب انسان در جستجوی معنا اثر ویکتور فرانکل کشف می کنید که چگونه تجربیات وحشتناک یک انسان به او کمک کرد تا دیدگاهی منحصر به فرد از طبیعت انسان را پیدا کند.

ویکتور فرانکل، که خود یکی از بازماندگان اردوگاه است، به توضیح چگونگی مبارزه زندانیان رژیم نازی کمک می کند. این تجربیات، شواهدی را برای نظریه روان شناختی فرانکل ارائه می کند و توضیح می دهد که چگونه برای پیشرفت در شرایط وخیم و زنده ماندن، باید معنای شخصی خود را از زندگی کشف کنیم. این خلاصه کتاب، هم یافته های فرانکل از اردوگاه ها و هم توسعه معنا درمانی او را توضیح می دهد.

## ➤ اولین واکنش زندانیان به اردوگاه های کار اجباری، شوک اول به شکل امید و سپس ناامیدی بود.

امروزه همه حداقل تا حدودی نسبت به اعمال وحشتناک و غیرانسانی که در اردوگاه های کار اجباری در سراسر آلمان و اروپای شرقی تحت رژیم نازی انجام می شد، ذهنیتی دارند. به همین ترتیب، هدف های خشونت نازی ها در طول هولوکاست و سرنوشت وحشتناک زندانیان تا حدودی برایشان روشن بود. برای همین، واکنش اولیه هنگام ورود به کمپ ها "ترس" بوده است و واکنش ها به سه مرحله جداگانه تقسیم شدند.



مرحله اول پس از ورود به کمپ یا حتی زمانی که زندانیان در حال انتقال بودند، شروع شد. زندانیان از آنچه اتفاق می افتاد چنان شوکه شده بودند که ناامیدانه سعی می کردند خود را متقاعد کنند که به نحوی همه چیز درست خواهد شد.

به عنوان مثال، کسانی که به اردوگاه مرگ آشویتس رسیدند، هنگام خروج از قطار، یکی از گروه ها برای کارهای سخت و یکی دیگر از گروه ها برای اعدام فوری به چپ یا راست فرستاده شدند.

با این حال، هیچ یک از آنها نمی دانستند این گروه ها چه معنایی دارند. با توجه به شوک رسیدن به اردوگاه، زندانیان به توهم مهلت، تسلیم شدند و به دروغ، معتقد بودند صفی که در آن قرار دارند به نوعی به معنای فرار از عذاب حتمی است.

در این مرحله اول، زندانیانی که هنوز به وحشت های اردوگاه عادت نکرده بودند، به شدت از همه چیز می ترسیدند. زندانیان تازه وارد نمی توانستند احساسات خود را حین تماشای زندانیان دیگر که به وحشیانه ترین شیوه ها مجازات می شدند، مدیریت کنند. اکثر آنها خودکشی را راهی برای رهایی می دانستند.

### ➤ پس از چند روز اقامت در اردوگاه، زندانیان در حالت بی تفاوتی قرار گرفتند .

پس از شوک اولیه، زندانیان خیلی زود به وحشت و مرگی که آنها را احاطه کرده بود عادت کردند، بنابراین از نظر احساسی بی تفاوت شدند. در عوض، تمام افکار و احساسات آنها معطوف به بقا بود. برای مثال، زندانیان به جای اینکه در مورد احساساتی مانند عشق یا اشتیاق فکر کنند، بیشتر درباره غذا یا هر نوع رضایت حیاتی دیگری که ما معمولاً بدیهی می دانیم، اما در اردوگاه ها به شدت محدود بود، صحبت می کردند و حتی رویایش را می دیدند.

در حالی که زندانیان در مرحله اول از وحشت پنهان می شدند، بی تفاوتی مرحله دوم به عنوان سپر عمل می کرد و به آنها قانونی را می داد که هم در ظلم های روزمره اردوگاه ها زندگی کنند و هم از هر فرصتی برای بهبود شانس بقای خود استفاده کنند.

معمولاً ما برای آینده زندگی می کنیم؛ برنامه ریزی های بزرگی انجام می دهیم و از اینکه زندگی خود را می بینیم هیجان زده می شویم. اما زندانیان در اردوگاه ها دیدگاهی کاملاً متفاوت داشتند. برای آنها هیچ هیجانی مربوط به زمان آینده وجود نداشت. حتی آینده ای هم وجود نداشت. هیچ کس نمی دانست دوره زندان آنها چه زمانی خاتمه پیدا میکند. اکثر زندانیان فکر می کردند که زندگی آنها به پایان رسیده است. آنها صرفاً در اردوگاه «وجود داشتند» و «زندگی» را رها کردند، زیرا هیچ هدفی برای رسیدن به آن وجود نداشت.



## ➤ اغلب در ابتدا زندگی پس از آزادی با احساس ناباوری و سپس با تلخی مشخص می‌شد.

زندانیانی که به اندازه کافی خوش شانس بودند و در اردوگاه‌های کار اجباری زنده ماندند، پس از آزادی باید با چالش جدیدی روبرو می‌شدند. بیشتر آنها مدت زیادی را در اردوگاه‌ها گذرانده بودند و زندگی عادی برای آنها بسیار سخت شده بود. بلافاصله پس از آزادی، زندانیان قادر به درک آزادی خود نبودند. آنها که به حالت بی تفاوتی عاطفی عادت کرده بودند، نمی‌توانستند فوراً دیدگاه خود را تغییر دهند. آنها که اغلب رویای رهایی را در سر می‌پروراندند، وقتی بالاخره آزاد شدند، آن را غیرواقعی یافتند!

پس از آزادی، بسیاری از زندانیان احساس می‌کردند که نوبت آنها رسیده تا به دیگران آسیب برسانند. پس از آنکه دچار چنین رفتار غیرانسانی شده‌اند، برای آنها کاملاً منطقی بود که به دنبال نوعی غرامت مثل انتقام گرفتن از نگهبانان در اردوگاه‌ها باشند. علاوه بر این، زندانیان آزاد شده همیشه با استقبال گرمی که تصور می‌کردند پس از بازگشت به خانه در انتظارشان است رو به رو نمی‌شدند.

متأسفانه، بسیاری از زندانیان به خانه آمدند و متوجه شدند که خانواده آنها کشته شده و شهرهایشان ویران است. اما تلخی آنها فقط مربوط به خانواده و دوستان از دست رفته نبود. آنها امیدوار به شفقت بودند و انتظار داشتند که رنج آنها درک شود.

با این حال، اغلب اوقات کسانی که هرگز اردوگاه کار اجباری را ندیده بودند، هنگام صحبت با زندانیان آزاد شده فقط شانه بالا می‌انداختند و می‌گفتند که آنها نیز مثلاً از جیره بندی و بمباران رنج برده‌اند. در حالی که مطمئناً بازگشت به زندگی عادی برای زندانیان آزاد شده آسان نبود، اما پس از مدتی آنها توانستند یک بار دیگر از زندگی خود لذت ببرند و خوشحال باشند که از هولوکاست جان سالم به در برده‌اند.

## ➤ زندانیان روی زندگی «درونی» خود تمرکز کردند

تاکنون، ما دیده ایم که زندانیان در داخل اردوگاه چگونه رنج می‌کشند. اما چگونه می‌شد از سلامت عقل آنها محافظت کرد و از وحشت جان سالم به در برد؟ در اصل، همه چیز به جایی رسید که آنها تمرکز خود را بدست آوردند. برای برخی، تصور عزیزانشان و یادآوری خاطرات گذشته، فرار ذهنی از وحشت و وحشیگری محیط اطرافشان را ممکن ساخت.



در واقع، کسانی که توانستند حداقل کمی شادی را در خاطرات خود بیابند، اغلب بهتر از دیگران قادر به زنده ماندن بودند. آنها در اردوگاه‌ها هیچ آرامشی نداشتند، زیرا مجبور بودند در سرما کارهای سخت انجام دهند. با این حال، عشق می‌تواند آنها را زنده کند.

تعدادی از زندانیان با غوطه‌ور شدن در طبیعت و شوخ طبعی آرامش یافتند. یک غروب افسانه‌ای یا یک پرنده بامزه می‌تواند بخشی از شادی را به زندانیان هدیه کند، حتی اگر زودگذر باشد.

زندانیان در طول نیم ساعت استراحت ناهار خود گردهمایی‌های کوچکی را مدیریت می‌کردند و در طی آن سعی می‌کردند خود را از واقعیت منحرف کنند، مثلاً با آهنگ‌ها یا اجراهای کوچک شرایط آرامبخشی را برای خود فراهم می‌کردند. حتی لحظات نادری وجود داشت که زندانیان حس شوخ طبعی خود را پیدا کردند. این شوخ طبعی اغلب شامل تصور آینده پس از آزادی و شوخی در مورد اینکه چگونه روال اردوگاه ممکن است بر موقعیت‌های بعدی آنها تأثیر بگذارد، بود.

### ➤ اکثر زندانیان سرنوشت خود را پذیرفتند

آزادی انتخاب در مورد لباس، نهار یا خیریه‌هایی که به آنها کمک می‌کنیم، چیزی است که همه ما بدیهی می‌دانیم. البته در اردوگاه‌ها هیچ چیز را نمی‌شد بدیهی دانست. توانایی تصمیم‌گیری برای خود معنای کاملاً جدیدی پیدا کرد. بیشتر تصمیمات مربوط به زندگی یا مرگ بود و بسیاری از زندانیان از گرفتن آن می‌ترسیدند. مثلاً گاهی به زندانیان دستور می‌دادند که به اردوگاه دیگری بروند. نگهبانان گاهی اوقات از آنها به عنوان "اردوگاه‌های استراحت" یاد می‌کردند، اما هیچکس نمی‌توانست مطمئن باشد که آنها را به اتاق‌های گاز هدایت نمی‌کنند. بنابراین، هنگامی که زندانیان متوجه می‌شوند که به جای دیگری فرستاده خواهند شد، برخی ناامید می‌شوند تا این تصمیم را تغییر دهند.

با این حال این احتمال نیز وجود داشت که اردوگاه جدید آنها واقعاً برای آنها تسکین ایجاد کند. هیچ راهی برای آنها وجود نداشت که بدانند چه تصمیمی بهتر است، بنابراین بسیاری از زندانیان تصمیم گرفتند که نباید در سرنوشت خود مداخله کنند. زندانیان دیگری نیز وجود داشتند که مصمم بودند حتی کوچکترین آزادی‌ها را حفظ کنند و از هر فرصتی برای تصمیم‌گیری استفاده می‌کردند.

زندانیان با وجود شرایط بدی که داشتند، تا آنجا که ممکن بود سعی کردند مطابق با ارزش‌های خود زندگی کنند. برای مثال، زندگی معنوی آنها چیزی بود که نمی‌شد از آنها سلب کرد. اگرچه ممکن است مجبور شوند مراسم خود را کنار بگذارند، اما همچنان می‌توانستند تصمیم بگیرند که مطابق با استانداردهای اخلاقی خود زندگی کنند. به عنوان مثال، برخی از زندانیان با اینکه گرسنه بودند، به کسانی که نیاز بیشتری داشتند نان می‌دادند.



## ➤ بر اساس منطق درمانی، انگیزه ما برای عمل از معنای زندگی ما نشات می‌گیرد.

نویسنده صحنه های وحشتناک زیادی را در اردوگاه ها شاهد بوده است.

در آن زمان، او بارها و بارها متوجه شد که مردم برای داشتن چیزی که منتظر آن هستند، نیاز به معنا در زندگی خود دارند. در واقع، زندانیانی که می‌توانستند این معنا را حفظ کنند، قوی تر و مقاوم تر از کسانی بودند که آن را از دست داده بودند. این مشاهدات به تأیید بسیاری از ایده های نظریه روان درمانی و معنا درمانی او کمک کرد. ویکتور فرانکل نویسنده کتاب انسان در جستجوی معنا معتقد است جستجوی ما برای معنا بزرگترین انگیزه در زندگی است.

تحقیقات زیادی وجود دارد که این ایده را تایید می‌کند. به عنوان مثال، در یک مطالعه از دانشگاه جانز هاپکینز، از دانشجویان پرسیده شد که چه چیزی را در زندگی خود مهمترین می‌دانند.

اکثریت قریب به اتفاق ۷۸ درصد گزارش کردند که یافتن هدف و معنا در زندگی برای آنها مهم ترین مسئله است. وقتی نمی‌توانیم معنای زندگی مان را پیدا کنیم، با چیزی که از آن به عنوان خلاء وجودی یاد می‌شود، زندگی می‌کنیم. افرادی که نمی‌توانند بر اساس ارزش های خود زندگی کنند یا احساس می‌کنند زندگی آنها معنایی ندارد، در درون خود نوعی پوچی پیدا می‌کنند. برای تجربه خلاء وجودی نیازی به آسیب جدی ندارید.

## هدف به افراد برای یافتن معنا و در نتیجه جلوگیری از پیامدهای منفی که می‌تواند از خلاء وجودی پایدار ناشی شود، کمک می‌کند.

### ➤ معنای کلی برای زندگی وجود ندارد

زندگی هر کسی در یک لحظه معنای خاص خود را دارد. با دانستن اینکه یافتن هدف در زندگی چقدر مهم است، از خود می‌پرسیم که چگونه می‌خواهیم هدف خود را پیدا کنیم. در واقع، بسیاری از مردم بر این باورند که برای انتخاب درست در زندگی، ابتدا باید هدف زندگی خود را پیدا کنند.

با این حال، منطق درمانی نشان می‌دهد که برعکس این موضوع درست است:

نحوه عمل ما و مسئولیتی که در قبال انتخاب های مان احساس می‌کنیم، معنای ما را تعیین می‌کند.



برای مثال، زندانیان اردوگاه های کار اجباری می توانستند هدفی را بر اساس انتخاب هایی که انجام می دادند در زندگی خود حفظ کنند و در نهایت این کار را انجام دادند.

تصمیم به جست و جوی زیبایی در طبیعت یا کمک به دیگران به آنها هدفی داد تا درک کنند که شکست نخورده اند و می توانند به راه خود ادامه دهند. یکی از پیامدهای این امر این است که معانی ما نباید یکسان باشد. در واقع هر کسی معنای زندگی خود را دارد. اگر از یک استاد بزرگ شطرنج بخواهید بهترین حرکت را انجام دهد، او به شما خواهد گفت که به طور کلی بهترین حرکت وجود ندارد. اما بسته به شرایط مختلف در طول بازی، بهترین حرکت وجود دارد. همین امر در مورد معنای زندگی نیز صدق می کند:

### **هیچ معنای کلی برای زندگی وجود ندارد و معنای زندگی به مجموعه شرایط و تصمیمات منحصر به فرد هر کسی بستگی دارد.**

هدف منطق درمانی کمک به افراد در درک این موضوع است که زندگی آنها می تواند معنی داشته باشد و هر کس باید هدف زندگی خود را بر اساس تصمیمات خود تعیین کند. معنای زندگی هیچ محدودیتی ندارد. به عنوان مثال، ممکن است متوجه شوید که شغل جدید شما معنای شخصی به شما می دهد (مثلاً احساس می کنید که بخشی از مشارکت مثبت در جهان مربوط به شما است) یا می تواند فراتر از امور شخصی باشد و جامعه و اجتماع را درگیر کند.

### **➤ شما می توانید با پیگیری فعالانه، ترس های خود را مدیریت کنید**

اگرچه هدف نهایی لوگوتراپی (معنا درمانی) کمک به بیماران برای یافتن معنای زندگی است، اما این تنها کاربرد آن نیست. لوگوتراپی تعدادی تکنیک را برای افرادی که به اختلالات روانی مبتلا شده اند، توسعه داده است. لوگوتراپی با تمرکز بر عوامل داخلی به جای عوامل خارجی که بر بیماران تأثیر می گذارد، قادر به انجام این کار است. در روان درمانی عادی، بیمار تحلیل می شود و ترس های روانی او با محیط اطراف و سایر رویدادهای بیرونی او مشخص می شود.

در مقابل، منطق درمانی فرض می کند که افراد قادر به تصمیم گیری و تعیین هدف زندگی خود مستقل از محیط خود هستند. این درک اساسی برای کمک به مردم در جهت کنترل ترس ها و اضطراب های آنها لازم است تا به نتایج بلندمدت دست یابند. اما چگونه؟

### **منطق درمانی از این پدیده عجیب استفاده می کند:**

وقتی از چیزی می ترسیم، اغلب اتفاق می افتد، اما وقتی تلاش می کنیم و چیزی را مجبور می کنیم اتفاق بیفتد، هرگز اتفاق نمی افتد!



تصور کنید یک دوست عصبی دارید که به شدت از سرخ شدن در مقابل دیگران می ترسد. از آنجایی که او همیشه به آن فکر می کند، هر زمان که در میان جمعیت باشد بلافاصله سرخ می شود. در این شرایط، لوگوترپی از چیزی به نام نیت متناقض استفاده می کند که در آن از بیمار خواسته می شود دقیقاً کاری را انجام دهد که از آن می ترسد. به عنوان مثال، دوست عصبی شما می تواند هر زمان که در اطراف افراد دیگر قرار می گیرد، سعی کند تا حد امکان سرخ شود. به زودی متوجه می شود که وقتی سعی می کند، هیچ اتفاقی نمی افتد و بنابراین به مرور ترس از سرخ شدن را از دست می دهد.

### ➤ خلاصه نهایی

پیام کلیدی در خلاصه کتاب انسان در جستجوی معنا:

موفقیت و گاهی بقا، به توانایی ما در یافتن معنای زندگی بستگی دارد. این نباید چیزی بزرگ یا وجودی باشد، معنای شخصی شما بسته به شرایط شما به خوبی مشخص می شود.

برای شناخت **بیشتر خودت**...

برای افزایش **سواد مالیت**...

برای پیشرفت در مسیر **شغلیت**...

و برای هرچیزی که برای رسیدن به آینده درخشان و تضمینی  
بهش احتیاج داری وارد وب سایت الفبای رشد شو...

[www.alefbayeroshd.com](http://www.alefbayeroshd.com)