

ویکتوریی. فرانکل

آری به زندگی

ترجمه شهاب الدین عباسی



مکتب ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرشناسه: فرانکل، ویکتور یی. ۱۹۹۷-۱۹۰۵ م. (frankl, viktor E. viktor Emil)
 عنوان و نام پدیدآور: آری به زندگی/ویکتور یی. فرانکل؛ با مقدمهٔ دنیل گولمن و پی گفتار فرانتس
 ولسی/ترجمهٔ شهاب‌الدین عباسی
 مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۳۹۹
 مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۷۰۸-۹
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Yes to life in spite of every things
 موضوع: معنی (روانشناسی)/انعطاف‌پذیری
 رده‌بندی کنگره: Bf۷۷۸
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۲۳۲۳۲



■ آری به زندگی

ویکتور یی. فرانکل ترجمهٔ شهاب‌الدین عباسی
 آماده‌سازی و تولید: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه
 طراحی گرافیک: پرویز بیانی
 چاپ و صحافی: رامین
 نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۳۹۹، ۱۱۰۰ نسخه

همهٔ حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.
 هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازهٔ کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

دفتر مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای زاندارمیری شرقی،

پلاک ۷۴، طبقهٔ سوم، تلفن، ۶۶۴۷۷۴۰۵

www.parsehbook.com / info@parsehbook.com

@ketabeparseh

فروشگاه: تهران، خیابان ولیعصر، روبروی دوراهی یوسف‌آباد، پلاک ۱۹۴۱

تلفن: ۸۸۹۱۸۹۴

فهرست

۹	پیشگفتار مترجم
۲۵	مقدمه
۴۳	درباره معنا و ارزش زندگی
۴۵	درباره معنا و ارزش زندگی (۱)
۷۵	درباره معنا و ارزش زندگی (۲)
۱۰۵	آزمایش حیاتی
۱۲۹	پی گفتار

پیشگفتار مترجم

در سپتامبر ۱۹۴۲ دکتر جوان به همراه همسر جوانش که تازه با او ازدواج کرده بود، و مادر و پدر و برادرش، در وین دستگیر و به اردوگاهی جنگی در بوهمیا منتقل شد. حوادثی که در آنجا و سه اردوگاه دیگر رخ داد دکتر جوان، زندانی شماره ۱۹۱۰۴، را عمیقاً توجه اهمیت معناجویی در زندگی کرد. یکی از اولین حوادثی که او را به این نتیجه رساند، از دست دادن دست نوشته‌های علمی‌اش طی انتقال به آشپزخانه بود. او آن‌ها را در داخل آسترکت خود جاسازی کرده بود اما مجبور شد در پسین دقایق آن‌ها را تحویل دهد. شب‌های بعد سعی کرد آن‌ها را ابتدا در آشپزخانه پنهان کند. بر روی کاغذپاره‌هایی که پنهانی به دست آورده بود، بازسازی کند. میل شدید او برای بازنوشتن و چاپ آن یادداشت‌ها باعث شد سختی‌های اسارت را تحمل کند. حادثه مهم دیگر زمانی رخ داد که به همراه سایر زندانیان برای نصب خطوط راه آهن کار می‌کرد. زندانیان از سرنوشت خوشاوندان و همسران خود کاملاً بی‌خبر بودند. دکتر جوان شروع به اندیشیدن راجع به همسر خودش کرد و دریافت که همسرش در درون او حضور دارد:

«نجات انسان از طریق عشق و در عشق است. انسانی که هیچ چیزی در این جهان از خود به جا نگذاشته باز ممکن است حتی برای لحظه‌ای، در یاد و خاطره معشوق خویش سعادت و شادمانی را تجربه کند.»

او متوجه شده بود که در میان زندانیان کسانی بخت زنده ماندن پیدا می‌کردند که ایمان یا تصویری از آینده داشتند، چه آن آینده انجام کاری مهم، یا بازگشت به نزد عزیزانشان بود. کسانی که چنین انتظار و امید و دل‌بستگی‌هایی داشتند رنج خود را بهتر تحمل می‌کردند و از یأس و ناامیدی شایسته‌تری برخوردار می‌شدند و روحشان را از درون تهی می‌کرد و به مرگ منتهی می‌شد، مصون می‌ماندند.

«محرک اصلی انسان کسب لذت و پرهیز از درد نیست بلکه یافتن معنایی است که زندگی را به امری آماده رنج کشیدن است به شرط آنکه معنا و مقصودی در آن رنج باشد. دکتر جواز در سال ۱۹۴۵ از زندان‌های مخوف نازی‌ها نجات پیدا کرد و در سال بعد به زندگی فعال خود ادامه داد. از ۱۹۷۰ تا ۱۹۹۷ بیست و نه دکترای افتخاری از دانشگاه‌های معتبر جهان و ده‌ها جایزه علمی از کشورهای مختلف دریافت کرد. او در ۲۰۹ دانشگاه در هر پنج قاره جهان سخنرانی کرد و ۲۹ کتاب به رشته تحریر در آورد که به پنجاه زبان ترجمه شده است.

سیری در زندگی

ویکتور فرانکل در ۲۶ مارس ۱۹۰۵ در وین به دنیا آمد. پدرش مردی پرابهت و منضبط و مادرش زنی خوش‌قلب و دیندار بود. ویکتور پسری استثنایی و فوق‌العاده کنجکاو بود. حتی در چهار پنج سالگی می‌دانست که می‌خواهد پزشک شود. در ۱۹۳۰ دکترای پزشکی گرفت و در مراکز مختلف درمانی و پژوهشی مشغول به کار شد. او با فروید در همان سال‌ها آشنا شد (در

۱۹۲۵ شخصاً با فروید ملاقات کرده بود). اما نظریه آلفرد آدلر را بیشتر می‌پسندید و در آن سال مقاله‌ای به نام روان‌درمانی و جهان‌بینی در نشریه بین‌المللی آدلر در روان‌شناسی فردی منتشر کرد. سال بعد فرانکل از اصطلاح لوگو تراپی^۱ یا معنادرمانی برای اولین بار در سخنرانی‌ای عمومی استفاده کرد و به شرح و بسط دیدگاه خاص خود در روان‌شناسی وین پرداخت. وقتی آدلر به تنهایی منتقل شد، دست‌نوشته‌هایی را که برای کتاب دکتر و روح تهیه کرده بود پیدا کردند و از بین بردند. تمایل شدیدش به کامل کردن آن کار و امیدش به اینکه در دیگر در کنار همسر و خانواده‌اش باشد او را از یأس و ناامیدی که در آن ارتباط هر شخصی را فرا می‌گرفت دور نگه می‌داشت. فرانکل پس از «دوران اسارت در دو اردوگاه دیگر سرانجام در سال ۱۹۴۵ از اردوگاه رمان پیدا کرد و به وین رفت. آنجا بود که متوجه شد نزدیک‌ترین عزیزانش از حمله و سرش از دنیا رفته‌اند. اگرچه بسیار تنها و شکسته‌دل بود، سرپرستی یک دانش‌آموز که عصب‌شناسی وین را پذیرفت و تا ۲۵ سال در آن سمت ماند. او بلاخره کتابش^۲ بازسازی کرد و به چاپ سپرد. پس از چاپ کتاب دکتر و روح، برای تدریس به مدرسه پزشکی دانشگاه وین دعوت شد. تنها در ۹ روز، کتاب دکتر و روح نوشت که عنوانش این بود: انسان در جستجوی معنی.^۳ تا زمان درگذشت فرانکل در سال ۱۹۹۷ از این کتاب ده میلیون نسخه در جهان به فروش رسید که پنج میلیون آن در آمریکا بوده است. فرانکل در ۱۹۴۷ با دختری به نام فیلی از وای-

1. Logotherapy

2. Man's Search for Meaning

از این اثر چندین ترجمه به زبان فارسی منتشر شده است. از جمله این ترجمه: انسان در جستجوی معنی، نوشته ویکتور فرانکل، ترجمه دکتر اکبر معارفی، دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ، چ دوم ۱۳۵۷ و تجدید چاپ در سال‌های متعدد.

کرد که قدرت او را برای مقابله با مسائل و دشواری‌های جهان دوچندان می‌ساخت. فرانکل در ۱۹۴۸ در رشته فلسفه دکترای گرفت. او در رساله‌اش به تحلیل و بررسی رابطه میان روان‌شناسی و دین پرداخت. همان سال استادیار عصب‌شناسی و روان‌پزشکی در دانشگاه وین شد. در ۱۹۵۰ انجمن پزشکی برای روان‌درمانی اتریش را بنیاد نهاد و خود ریاست آن را برعهده گرفت. پس از آنکه به درجه استادی ارتقا یافت، در محافل بیرون از وین نیز به سرعت شهرت پیدا کرد. چنانکه گفته شد، او دکترای افتخاری جوایز علمی و فرهنگی بسیاری دریافت داشت و حتی نامزد دریافت جایزه صلح نوبل شد. فرانکل تا سال ۱۹۹۰ یعنی تا ۸۵ سالگی، به تدریس در دانشگاه وین ادامه داد. او کوهنوردی حرفه‌ای بود و لیسانس خلبانی‌اش را زمانی گرفت که ۷۰ سال داشت! در ۱۹۹۲ دوستان و اعضای خانواده‌اش به افتخار وی مؤسسه «ویکتور فرانکل» را تأسیس کردند. فرانکل در ۱۹۹۵ زندگینامه خودنوشته‌اش را به این رساند و در ۱۹۹۷ آخرین اثرش انسان در جستجوی معنی غایی^۱ را بر پایه تجربیات دیرینه‌اش منتشر ساخت. او مجموعه ۳۹ کتاب منتشر کرده که به پنج زبان ترجمه شده‌اند. ویکتور فرانکل در دوم سپتامبر ۱۹۹۷ در اثر سکته قلبی درگذشت.

«رنج و محنت، پریشانی و مرگ، گویی معنا را از زندگی می‌گیرند. اما من هرگز از گفتن این نکته خسته نخواهم شد که آنچه در زندگی حقیقت

1. Man's Search for Ultimate Meaning

این کتاب به همین قلم به فارسی ترجمه و منتشر شده است: انسان در جستجوی معنای غایی، ویکتور بی. فرانکل، ترجمه شهاب‌الدین عباسی، بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه، چ اول ۱۳۹۱، چ پنجم ۱۳۹۸. این ترجمه و چاپ در سایت رسمی دکتر ویکتور فرانکل ثبت شده است:

https://www.viktorfrankl.org/books_by_vf.html

گذران است امکانات آن است. وقتی امکانات وجود یافتند و جان گرفتند در زمره حقایق و هستی محسوب می‌شوند. آن وقت از قید امکان رها شده، به گذشته جاودان تعلق می‌گیرند، زیرا در گذشته چیزی گم نمی‌شود و همه چیز جاودانه محفوظ است. پس گذران بودن زندگی، از معنای آن نمی‌کاهد بلکه مسئولیت ما را نشان می‌دهد. زیرا همه چیز بستگی به این دارد که این امکانات گذران را چگونه در خواهیم یافت. انسان دائم از میان امکانات موجود انتخابی به عمل می‌آورد. کدام یک از امکانات به نیست. خواه گر آید و کدام یک وجود خواهد یافت؟ کدام امکان واقعیت خواهد یافت، واقعیت جاودانی به سان ردپایی در ریگزار زمان. در هر لحظه انسان باید تصمیم بگیرد. باید تصمیم بگیرد که اثر ماندگار این دم او در روزگار چه خواهد بود؟ - بسا که خوشه‌های وامانده فرصت‌های گذران را می‌نگرد ولی به خرمن از اشت گذشته که در آن همه کردارها و خوبی‌ها و رنج‌های او نهفته است توجهی نمی‌کند. - حیرتی را که شده است نمی‌شود ناشده کرد و چیزی را که بود و هست. نمی‌توان نیست کرد چون «آنچه بوده» مطمئن‌ترین نوع هستی است. معنادرمانی در گذشتن گذران بودن زندگی، به جای بدبینی راهکار و فعالیت را برمی‌گزیند. با بین مانند کسی است که هر روز با اندوه به گاهنامه می‌نگرد و برگزیده آن می‌کند و با هر کندن گاهنامه کوچک‌تر می‌شود. اما فردی که مسائل زندگی را با دیدی فعال می‌نگرد مانند کسی است که هر روز برگزیده از گاهنامه می‌کند و بر پشت آن یادداشت‌های مهمی می‌نویسد و آن را با نظم و تربیت بر روی برگ‌های کنده شده دیگر می‌گذارد. وی می‌تواند با غرور و مسرت به غنای این برگ‌ها و یادداشت‌ها و زندگی سرشار از فعالیت خود بنگرد. برای او چه فرق می‌کند که پیر شده است. آیا دلیلی دارد که به جوانان رشک ببرد و بر عمر از دست رفته تأسف بخورد؟ «من به جای امکانات، در گذشته

خود واقعیات دارم، نه فقط واقعیاتی از کارهای انجام شده بلکه از عشق‌ها و رنج‌ها. این‌هاست که مرا سربلند می‌کند.»

سیری در اندیشه و تجربیات علمی

نظریه‌های علمی و روان‌درمانی ویکتور فرانکل تا حدودی بر پایه تجربیات او در اردوگاه‌های مرگ نازی‌ها شکل گرفت. او با مشاهده دقیق وضعیت روحی کسانی که از درون تهی می‌شدند و نمی‌توانستند به زندگی خود ادامه دهند به صحت گفته فریدریش نیچه پی برد: «آن کس که چرایی در زندگی دارد، تقریباً با هر چگونگی‌ای خواهد ساخت.» او می‌دید کسانی که امید وصال با حیوانات را داشتند یا طرح‌ها و برنامه‌هایی در سر داشتند که خود را نیازمند انجام و تکمیل آن‌ها می‌دیدند یا کسانی که ایمانی قوی داشتند، بهتر از آنان که امیدشان را یک‌باره از دست داده بودند شرایط دشوار اردوگاه را تحمل می‌کردند. فرانکل روان‌درمانی خود را لوگوترایی می‌نامید. لوگوترایی، از کلمه یونانی لوگوس^۱ اشتقاق یافته که دارای معانی مختلفی چون کلمه، روح، خدا یا معنی است. فرانکل معنای آخر را در کانون توجه خود قرار می‌دهد: معنی. گرچه معنی دیگر را هم کاملاً از نظر دور نمی‌دارد. فرانکل در مقایسه دیدگاه خود با دیدگاه روانکار بزرگ دیگر وین یعنی فروید و آدلر می‌گوید که فروید اساساً اراده معطوف به لذت یا لذت‌جویی را ریشه همه انگیزه‌ها و فعالیت‌های انسان می‌داند و آدلر اراده معطوف به قدرت را. لوگوترایی اراده معطوف به معنی یا معناجویی را بنیان زندگی انسان می‌شمارد.

فرانکل از واژه یونانی نوس هم استفاده می‌کند که به معنای فکر یا

روح یا روان است. به عقیده او، در روان‌شناسی سنتی عقیده بر این است که انسان‌ها می‌کوشند کشمکش روانی را به حداقل برسانند. فرانکل به جای این نظر یا علاوه بر آن، می‌گوید ما باید به کشمکش‌ها و تعارضات درونی هم توجه کنیم به این معنی که کشمکش درونی برای سلامتی انسان ضروری است، لااقل وقتی که به معنی منتهی شود. در واقع خود «کشمکش» می‌تواند محرکی قوی برای رفتار آدمی باشد. شاید معضل اصلی‌ای که فرانکل از رایج‌رنگی علمی خود دل‌مشغول آن بود خطر فروکاست‌گرایی بود. در آن زمان تا حدودی مانند امروز، مدارس پزشکی بر این نظر پای می‌فشرده بودند که همه چیز محدود به فیزیولوژی است. فیزیولوژی نیز به فروکاست‌گرایی دامن می‌زد. یک‌بار دیگر فروکاستن‌ها آن بود که فکر یا روان را می‌توان بر اساس سازوکارهای حربه سوبی شناخت. در این دیدگاه، وجه معنوی یا روحانی زندگی انسان به سختی مورد اکتفا قرار می‌گرفت. فرانکل مخالف این فروکاست‌گرایی‌ها بود. هدف او آن بود که تعادلی میان نظرات روان‌شناسی و دیدگاه‌های معنوی برقرار کند.

وجدان: یکی از مفاهیم اصلی اندیشه ویکتور فرانکل مفهوم وجدان است. او وجدان را نوعی معنویت ناخودآگاه تلقی می‌کند که متضاد با ناخودآگاه غریزی فروید و دیگران است. وجدان عاملی در میان علم و ایمان قرار می‌گیرد. بلکه قلب و هسته وجود ما و سرچشمه هویت شخصی ماست. فرانکل در این باره می‌گوید: «انسان موجودی مسئول است، او از لحاظ وجودی مسئول است، مسئول وجود خویش». وجدان خصلتی شهودی و بسیار شخصی است. وجدان به شخص حقیقی در موقعیت حقیقی مرتبط است و نمی‌توان آن را به قوانین کلی ساده تقلیل داد. باید با آن زندگی کرد. فرانکل از وجدان، با عنوان خودشناسی وجودی شهودی یا «حکمت قلب» یاد می‌کند، چیزی که به زندگی مان معنا می‌بخشد. او تأکید می‌کند که حیوانات در زندگی

خود تحت راهنمایی غرایز قرار دارند. در جوامع سنتی، قواعد و هنجارها و سنت‌های اجتماعی هستند که جای غریزه‌ها را می‌گیرند اما امروزه به دشواری چنین چیزهایی در اختیارمان است. ما می‌کشیم در همرنگی با دیگران و در عرف و عادت‌ها زندگی‌مان را پیش ببریم: «دیگر غریزه‌ای به انسان نمی‌گوید که چه باید کرد و سنتی هم به او نشان نمی‌دهد که چه باید کرد و دیری نمی‌گذرد که او نمی‌داند چه خواهد کرد و در نتیجه کاری می‌کند که دیگران از او می‌خواهند و روز به روز بیشتر اسیر همرنگی جماعت می‌شود. آن خلأ وجودی، به صورت ملامت و بی‌حوصلگی ظاهر می‌شود و مجبوره شده به یاد می‌آورد که می‌گفت انسان همواره محکوم است که میان دو قالب مبتدبی حوصلگی و هیجان در کشمکش و نوسان باشد.» اما در هر حالتی تو ایمن از مواجهه با این واقعیت پرهیزیم که ما آزادی و مسئولیت داریم که در زندگی به آن دست به انتخاب بزنیم و برای آن، معنایی خاص خودمان بیابیم. البته سرانجام باید یافت و نمی‌توان آن را به کسی هدیه کرد. معنی مانند خنده است. شما نمی‌توانید کسی را مجبور کنید بخندد؛ باید برایش لطیفه‌ای تعریف کنید. این که بر مورد ایمان، امید و عشق هم صادق است. نمی‌توان آن‌ها را صرفاً با فعل اراده به وجود آورد.

فرانکل تصریح می‌کند که معنی چیزی است که باید آن را کشف کرد نه ابداع. «معنی واقعیت خاص خودش را دارد و مستقل از اذهان ماست.» مانند تصویری است که باید آن را دید نه آنکه با قوه خیالمان آن را پدید بیاوریم. سنت و ارزش‌های سنتی به سرعت از زندگی عده‌ای ناپدید می‌شود ولی این موضوع در عین حال که بسیار اسف‌انگیز و دشوار است لزوماً به یأس و نومیدی ختم نمی‌شود. معنی وابسته به ارزش‌های اجتماعی نیست. به یقین، هر جامعه‌ای می‌کوشد معناداری را در قواعدی که برای رفتار به دست می‌دهد خلاصه کند. اما بنابر عقیده فرانکل، معنی نسبت به هر فردی

خصلت یکه و یگانه دارد. کار روان‌شناسان و روان‌درمانگران و مربیان آن است که مردم را در بسط و گسترش وجدان فردی‌شان و یافتن معنی‌های منحصر به فرد آنان یاری کنند.

خلأ وجودی: این تلاش و تقلا برای یافتن معنی ممکن است حاصلی به بار نیاورد، و این بی‌حاصلی و سرخوردگی به نوعی روان‌رنجوری خاص بیندازد، چیزی که می‌توان آن را روان‌رنجوری معنوی یا وجودی نامید. به نظر می‌رسد مردم امروزه بیش از گذشته زندگی‌شان را تهی و بی‌معنا و بی‌هدف و بر باد رفته تجربه می‌کنند و گاه در واکنش به این تجربیات کارهایی امعق انجام می‌دهند که به خودشان یا دیگران یا جامعه و یا هر سه آسیب می‌زند. فرانکل از این وضعیت به «خلأ وجودی» تعبیر می‌کند. بی‌معنایی نوعی حفره و خلأ در زندگی ماست. هرگاه خلأئی وجود داشته باشد چیزهایی برای پر کردنش به آن هجوم می‌برند. فرانکل می‌گوید یکی از علائم و نشانه‌های خلأ وجودی در جامعه، ذلت و بی‌حوصلگی است. او خاطرنشان می‌کند که چگونه بیشتر مردم وقتی بالاخره زمان و فرصت آن را پیدا می‌کنند که کاری را که می‌خواهند بکنند انجام ندهند انگار دیگر میلی به انجام آن ندارند! وقتی بازنشسته می‌شوند به بحران راه می‌چار می‌شوند، یا دانشجویان سرخورده که آخر هفته‌ها بدمستی می‌کنند و اکتفا به عده‌ای هم آن است که هر روز غروب خودشان را در سرگرمی‌های منفی‌اندازنده به‌هور می‌کنند. فرانکل این وضعیت را «روان‌رنجوری یکشنبه» می‌خواند. خلاصه آنکه ما تلاش می‌کنیم خلأهای وجودی‌مان را با چیزهایی پر کنیم که در تاحدودی ما را راضی می‌کنند این امید را پیدا می‌کنیم که رضایت و خرسندی نهایی‌مان را هم فراهم کنند: چه بسا بگوئیم زندگی‌مان را با لذت و پر خوری و پرداختن افسار گسیخته به امور جنسی پر کنیم یا به دنبال قدرت برویم، مخصوصاً قدرتی که کامیابی‌های مالی فراهم می‌کند. ممکن است زندگی‌مان

را با مشغله‌های گوناگون کاری، همرنگی با جماعت و عرف و عادت‌ها پر کنیم یا خشم و نفرت پیشه کنیم و ایام عمرمان را صرف تلاش برای نابود کردن چیزهایی کنیم که می‌پنداریم به ما صدمه می‌زنند. این امکان هم وجود دارد که زندگی‌مان را با پاره‌ای دور باطل‌های روان‌رنجورانه بیامیزیم، نظیر وسواس نسبت به نظافت و نظایر آن. این دور باطل‌های روانی در چیزهایی به چشم می‌خورند که فرانکل از آن به «اضطراب انتظاری» تعبیر می‌کند: گاه ممکن است شخص از چیزی آن قدر واهمه و هراس داشته باشد که خود این راس او را به آن چیز اضطراب‌انگیز نزدیک کند. درواقع اضطراب انتظاری، درست همان چیزی را که شخص از آن واهمه دارد به وجود می‌آورد. تست یا آزمون اضطراب مثال آشکار این قضیه است: اگر شخصی از این بترسد که از پس آزمون عالی به خوبی نیاید خود این ترس و اضطراب ممکن است او را در گذراندن درست آزمون‌ها از موفقیت دور کند.

مشکل دیگری که فرانکل با جابر می‌شمارد، قصد و توجه مفرط است. در این حالت شخص آن قدر سحت و جدی تلاش می‌کند که خود این افراط او را با عدم موفقیت روبه‌رو می‌کند. بکارهای بیش‌ترین نمونه‌های آن بی‌خوابی است: خیلی‌ها وقتی نمی‌توانند بخوابند هر چنان تلاش می‌کنند با استفاده از انواع و اقسام روش‌ها خوابشان ببرد و این تلاش برای خوابیدن خودشان مانع خوابیدن می‌شود و به این ترتیب این دور ادامه می‌یابد. مثلاً بیگ وضعیت کسانی است که احساس می‌کنند باید عاشقانی استثنایی و بی‌همتا باشند. مردان احساس می‌کنند که باید «آخرش» باشند. در مقابل، برخی از زنان همتای آنان هم تصور می‌کنند متعهدند که از اوج لذت جنسی برخوردار شوند. اما خود این توجه و تلاش افراطی، به ناآرامی و لذت کمتر منجر می‌شود. گویی هر چیزی که از حد متعادل خود می‌گذرد به ضد خود بدل می‌شود.

سومین دشواری، فکر کردن بیش از اندازه است. در این حالت، شخص در

حال اندیشیدن مفرط است. گاه انتظار داریم چیزی اتفاق بیفتد و اتفاق هم می افتد تنها به این علت که وقوع آن قویاً به اعتقادات و نگرش های ما بستگی دارد. فرانکل در این مورد از زنی یاد می کند که در کودکی تجربیات جنسی بدی داشت و نتوانسته بود به شخصیت قوی و سالمی برسد. وقتی به مطالعه برخی متون روان شناسی پرداخت که می گفتند این گونه تجربیات باعث می شوند که فرد قادر نباشد از روابط جنسی لذت ببرد، دچار مشکلاتی شد! نمی فرانکل از خلأ وجودی، به تجربه های او در اردوگاه های مرگ نازی ها برگرد. وقتی چیزهای روزمره ای که به زندگی مردم معنا می بخشند، از جمله کار، خانواده، و خوشی های کوچک زندگی، از زندگی شان حذف می شد، گویی این انسان به مخاطره می افتاد و حتی محو می شد. فرانکل می گوید انسان فقط می تواند با نگرش به آینده زندگی کند: «زندانیانی که امید و ایمان شان به آینده، به آینده خودشان را از دست می دادند از بین می رفتند.» او معتقد است اگرچه امروزه اردوگاه مرگی به آن شکل در میان نیست اما خلأ وجودی نه تنها شیوع دارد بلکه به سرعت در سراسر جامعه در حال گسترش است. او از این احساس بیهودگی و طفیلی بودن، تجربه در افتادن در پوچی و هاویه نام می برد. به دید او، حتی افراط و تفریط های سیاسی و اقتصادی دنیای امروز را هم می توان انعکاس های بیهودگی و پوچی دانست: می گوید به نظر می رسد بین یکسان سازی ماشین وار فرهنگ غرب و تمامیت طلبی های نظام های کمونیست، فاشیست و تئوکراتیک گرفتار آمده ایم. همزمان با این در جامعه توده بنیاد یا در تمامیت طلبی، هر دو، افرادی را که می خواهند خلأ وجودی زندگی خودشان را انکار کنند، ارضا می کنند.

فرانکل افسردگی، اعتیاد و پرخاشگری را سه روان رنجوری مهم توده ها می نامد. او در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که ارتباطی قوی بین احساس بی معنایی و فعالیت هایی مانند جرم و جنایت، مصرف مواد مخدر و افراط کاری های

جنسی وجود دارد. حتی هشدار می‌دهد که خشونت، استفاده از مواد مخدر و سایر فعالیت‌های منفی که تلویزیون، سینما و حتی موسیقی مؤید وجود آنهاست نشانه وجود بی‌معنایی است و نتیجه کار کسانی را نشان می‌دهد که می‌کوشند زندگی‌شان را با تقلید از «قهرمانان خیالی‌شان» تنظیم کنند. به عقیده او، حتی ورزش هم ممکن است مروج پر خاشگیری باشد.

یافتن معنا: معنی را چگونه و در چه چیزهایی می‌توان یافت؟ فرانکل سه راه عمده برمی‌شمارد: اولین راه، ارزش‌های تجربی است یعنی اینکه با چیز یا شخصی را ارزشمند تجربه کنیم. این می‌تواند شامل تجربیات زیبایی‌شناسی باشد. مثل مشاهده شگفتی‌های طبیعت یا دیدن آثار بزرگ هنری. با عفو فرانکل، مهم‌ترین نمونه‌های ارزش‌های تجربی، عشقی است که نسبت به یک کاری حساس می‌کنیم. به واسطه عشق‌مان، معشوق‌مان را یاری می‌کنیم که با معنا روبرو شود و به این ترتیب خودمان نیز به معنی نزدیک می‌شویم. او می‌گوید: «شان عالی‌ترین هدفی است که انسان می‌تواند شوق آن را داشته باشد.» فرانکل می‌گوید: در جامعه معاصر خیلی‌ها امور شهوانی را با عشق اشتباه می‌گیرند. با عشق، امور جنسی چیزی بیش از یک فعالیت ساده زیستی نخواهد بود و صرفاً ابزاری است که باید مورد استفاده قرار گیرد، مانند وسیله‌ای در خدمت یک هدف. از امور جنسی فقط زمانی می‌توان لذت کامل برد که جلوه فیزیکی و جسمانی عشق باشد. عشق شناخت و تأیید یگانگی شخص دیگر در مقام فرد است با همه جهودی از مقام انسانی او. در غیر این صورت، دو طرف عشق، رفتاری شیء گونه با یکدیگر خواهند داشت. دومین راه کشف معنا، ارزش‌های خلاق و ابداعی است. این خلاقیت، فعالیت در عرصه‌های هنر و موسیقی و نوشتن و اختراع و ابتکار و امثال این‌ها را دربر می‌گیرد. فرانکل خلاقیت و نیز عشق را کارکرد ناخودآگاه معنوی یعنی وجدان می‌داند. و غیر عقلی بودن

تولید هنری مانند آن درک شهودی است که به ما امکان می‌دهد خیر و خوبی را تشخیص دهیم.

فرانکل در اینجا این مثال را مطرح می‌کند: «مواردی را می‌شناسیم که در آن یک نوازنده ویولن همیشه سعی می‌کند تا آنجا که امکان دارد آگاهانه ویولن بنوازد. او از گذاشتن ویولن روی شانه‌اش تا انجام فنی‌ترین جزئیات این کار، می‌خواهد هر کاری را آگاهانه و با درک و هوشیاری تمام انجام دهد و همین باعث می‌شود کارش کاملاً ناموفق از آب درآید. معالجه باید ایمان و اطمینان، سربار ناخودآگاه را به او بازگرداند. راهش هم آن است که او به خوبی درک کند که ناخودآگاهی‌اش از قوه آگاهی‌اش موسیقایی‌تر است.»

سومین راه مبتنی بر یابی شامل امری از قبیل شفقت و نوع دوستی، شجاعت، شوخ طبعی و نظایر این‌هاست. اما شاخص‌ترین مثال فرانکل، تقرب به معنی از طریق رنج است. او در این مورد به یکی از مراجعه‌کنندگان اشاره می‌کند: دکتری که همسرش مرده بوده و در مرگش سخت اندوهگین و سوگوار بود. فرانکل از او می‌پرسد: اگر شما اول می‌دید زنتان چه می‌کرد؟ دکتر در پاسخ می‌گوید: خوب، این برایش بسیار غم‌انگیز و سوگناک بود. فرانکل می‌گوید: حال که او اول مرده، از این رنج و سوگوار برکنار است اما شما مجبورید بهای آن را با زنده ماندن و سوگوار شدن بپردازید. به عبارت دیگر، غم و اندوه بهایی است که برای عشق باید بپردازید. برای دکتر، این فکر، به مرگ همسرش و اندوه و سوگ خودش معنا می‌بخشد. به این ترتیب، رنج و اندوه او به چیزی بیشتر بدل شد. اگر معنایی در کار باشد رنج را می‌توان با بزرگی و شرافت تحمل کرد. فرانکل همچنین تأکید می‌کند که افرادی که بیماری وخیم دارند، غالباً مجال آن را نمی‌یابند که شجاعانه رنج خود را تحمل کنند و بتوانند بزرگی و منزلت خود را بیشتر حفظ کنند. به آن‌ها گفته می‌شود خوشحال باشید، خوشبین باشید، بخندید