

بسم الله الرحمن الرحيم

خلاصه کتاب انسان در جستجو معنا

نوشته ویکتور فرانکل

تجربه اردوگاه کار اجباری:

این کتاب هیچ ادعایی درباره وقایع و اتفاقات به وجود آمده، ندارد، اما دربرگیرنده تجربیات شخصی است، تجربیاتی که میلیون‌ها نفر از آن زندانیان بارها و بارها متحمل آن شده‌اند. کتاب روایتی است از یکی از بازماندگان اردوگاه کار اجباری که از درون قلب معرکه و اتفاقات آن‌ها را بازگو کرده است. این داستان در ردیف داستان‌های ترسناکی که در گذشته، بنا به توصیف‌های آن‌چنانی گفته شده قرار نمی‌گیرد (اگرچه اعتقاد قلبی مردم به آن داستان‌ها کمتر است) اما به کثرت و فراوانی رنج‌های کوچک اشاره دارد. به عبارت دیگر، سعی خواهد شد به این سؤالات پاسخ داده شود: تأثیر زندگی روزمره در یک اردوگاه کار اجباری بر روی یک انسان متوسط به چه صورت خواهد بود؟

پیشینه و وقایعی که در اینجا شرح داده خواهد شد، در اردوگاه‌های بزرگ و مشهور رخ نداده است. اما بیانگر اتفاقاتی است که در اردوگاه‌های کوچک‌تر و کمتر شناخته‌شده وجود دارد. از وقایع پیوسته این کتاب، داستانی از آدم‌ربایی‌ها، جنایت‌ها و کشته‌شدگان و قربانیان برجسته نیست. سخنی از رنج و مرگ قهرمانان و مرگ مردمان ناشناخته و محرومینی است که گزارش‌های از آن‌ها در دست نداریم. اینان همان زندانیان عادی هستند که نشان ویژه‌ای بر روی آستین خود نداشتند و افرادی بودند که به‌شدت توسط کاپوها - زندانیانی که به‌عنوان افراد قابل اعتماد مورد استفاده قرار می‌گرفتند - در نتیجه دارای امتیازات برجسته‌ای هم بودند، مورد تحقیر واقع می‌شدند. درحالی‌که زندانیان معمولی چیزی برای خوردن نداشتند، کاپوها هرگز طعم گرسنگی را نمی‌چشیدند. در واقع بسیاری از کاپوها امکاناتی را که در اردوگاه داشتند به‌مراتب از آنچه که در محل زندگی خود داشتند بهتر بود.

اغلب کاپوها از زندانبان‌ها نسبت به زندانیان بی‌رحم‌تر و قسی‌القلب‌تر از اس‌اس‌ها بودند. آن‌ها را مورد ضرب و شتم قرار می‌دادند، البته کاپوها کسانی بودند که از بین زندانیان انتخاب شده بودند و شخصیت آن‌ها را برای چنین چیزی پرورش داده بودند که مطابق میل اس‌اس‌ها باشند و اگر خلاف میل آن‌ها رفتار می‌کردند یا انتظارات آن‌ها را برآورده نمی‌ساختند، بدون هیچ ملاحظه‌ای از کارشان برکنار می‌شدند.

کاپوها، به‌سرعیت اخلاقیات اس‌اس‌ها و زندانیان را پیدا می‌کردند، بنابراین در مورد آنان نیز می‌توان، بر اساس نظریه‌های روان‌شناختی قضاوت کرد.

ساختن و خوراندن مفاهیم اشتباه برای کسانی که در خارج از اردوگاه‌ها بودند کار آسانی است؛ زیرا زندانیان را زیر یوق عواطف و احساسات ترحم آمیز مدفون شده می‌دیدند، چرا که آنان از مبارزهای که در بین زندانیان برای زنده ماندن برقرار بود هیچ اطلاعی نداشتند. آن یک مبارزه‌ی بی‌امان برای گرسنه ماندن و ادامه‌ی زندگی بود. حال یا به‌خاطر خود شخص یا برای یک دوست خویش.

*

اینک بر عهده‌ی خوانندگان کتاب است که خلاصه‌ی آنچه در کتاب به نگارش درآمده است را بصورت نظریه‌های خشک درآورند تا شاید این نظریه‌ها بتوانند به روان‌شناسی زندگی در زندان، که پس از جنگ جهانی اول بدان توجه شد و ما را با نشانه‌ای (سندرم) «بیماری سیم‌خاردار» آشنا کرد یاری رسانند.

ما دانش خود را درباره‌ی آسیب‌شناسی روانی کلونی‌ها تا حد زیادی مرهون جنگ جهانی دوم می‌دانیم که به دانش ما افزود و آن را پرپیما‌ن کرد. (من در اینجا عبارت معروف و نام‌کنایی را می‌آورم که لویون نوشته است). جنگ، به ما جنگ اعصاب را آموخت و جنگ اعصاب نیز اردوگاه‌های کار اجباری را در پی داشت.

این کتاب از آن جهت مورد اهمیت است که درباره‌ی تجارب شخصی من به‌عنوان یک زندانی عادی نوشته شده است. من با شهادت یادآور می‌شوم که به‌غیر از چند هفته‌ی آخر که به‌عنوان روان‌پزشک زندان یا حتی پزشک شناخته شده بودم، هیچ عنوان شغلی دیگری را نپذیرفته بودم.

بخش اول: تجربه اردوگاه کار اجباری

در اردوگاه‌ها به‌طور کلی انسان‌ها به سه دسته تقسیم می‌شدند

۱ زندانیان: کارگرهای اردوگاه‌ها بودند که همواره گرسنگی میکشیدند، شکنجه می‌شدند و کشته می‌شدند

۲ کاپوها: زندانیانی بی‌رحم بودند که توسط اس.اس‌ها انتخاب می‌شدند که بقیه را شکنجه بدهند و البته در رفا بودند و تقریباً هیچ سختی نمی‌کشیدند

۳ اس.اس‌ها: ماموران اردوگاه بودند و به کاپوها دستور می‌دادند

*

وقتی منابع متعددی که نتیجه‌ی مشاهدات و تجربیات زندانیان بی‌شماری است را واری می‌کنیم، در واکنش‌های روحی زندانیان در مقابل زندگی اردوگاهی سه مرحله به‌وضوح دیده می‌شود: مرحله‌ی اول، ورود او به زندان بود؛ مرحله‌ی دوم، مرحله‌ای است که به زندانی کارهای روزمره‌ی زندان آموخته می‌شود؛ و مرحله‌ی سوم، از بند گسستن است.

☆ مرحله اول/ ضربه روحی:

برای مثال داستان ورود به زندان _ فرانکل به همراه صد ها نفر دیگر سوار قطار شده بود که به خیال خودش به کارخانه اسلحه سازی برود اما ناگهان قطار مسیرش را عوض می‌کند و به سمت مقصد اصلی حرکت می‌کند . در آنجا بود که مرحله اول شروع شد

فرانکل در این باره می‌گوید:

سوت قطار مانند نفیر کسی بود که ملتمسانه به سمت نیستی سقوط می‌کرد. بعد دیدیم که قطار به خط دیگری تغییر مسیر داد و مشخص بود که به ایستگاه بزرگی نزدیک می‌شویم. ناگهان از میان مسافران مستاصل فریادی به گوش رسید: «تابلو آشویتس!» بله آشویتس، نامی که لرزه به اندام همه انداخت. برای لحظه‌ای نفس همه در سینه‌شان حبس گردید؛ اتاقک‌های گاز، کوره‌های آدم‌سوزی، کشتارهای جمعی. قطار آن‌چنان آهسته و با حس خرمانی مرگبار در حال گذر بود که نشان می‌داد می‌خواهد لحظه‌های ترس و وحشت رسیدن به آشویتس را کشدارتر از آنچه که بود ایجاد کند: ..آ...ش...و...ی...ت...س!...

زمانی که قطار به ایستگاه رسید، فرانکل ابتدا فکر کرد که شاید همه چیز تمام شده باشد. اما زمانی که نگاهش به چهره‌های افرادی افتاد که در ایستگاه ایستاده بودند، متوجه شد که آنها به نظر سرحال و سالم می‌رسند. در ابتدا امید پیدا کرد که شاید وضعیت آن‌قدرها هم بد نباشد. شاید هم شرایط بهتر از آنچه که انتظار داشت باشد. اما بی‌خبر از آن که این افراد خوشحال و شاداب فقط برای یک هدف خاص در ایستگاه ایستاده بودند: خوش‌آمد گویی به زندانیان تازه وارد. آنها در واقع به هیچ وجه در شرایط واقعی به سر نمی‌بردند، بلکه استخدام شده بودند تا ظاهری خوشایند از این دنیای تاریک بسازند.

فرانکل حتی فکر می‌کرد که شاید شرایط جدیدی برای آنها پیش آمده باشد. اما این احساس بیشتر یک فریب بود. در همان ابتدا، در ایستگاه قطار، یک موقعیت وحشتناک برای زندانیان تدارک دیده شده بود. صف‌های طولانی‌ای تشکیل شده بود، و در جلوی صف، ماموران اس.اس ایستاده بودند. یکی یکی، زندانی‌ها را فرا می‌خواندند و به آنها دستور می‌دادند که به سمت چپ یا راست بروند.

فرانکل، با قامت راست و وضعیتی نسبی مناسب برای کار، به سمت راست رفت. درست در همان لحظه، آن بازی چپ و راست، برای او معنای واقعی‌تری پیدا کرد. بازی‌ای که بیشتر شبیه یک انتخاب

مرگ و زندگی بود. زندانیانی که به سمت چپ می‌رفتند، هیچ بازگشتی نداشتند. آنها به سوی کوره‌های آدم‌سوزی روانه می‌شدند. فرانکل، با خود فکر کرد که این همان بازی "بودن یا نبودن"، "زیستن یا نابودی" است. همانطور که پا به سمت راست گذاشت، در دلش به خود گفت که شاید هنوز فرصتی برای زندگی باقی باشد.

آنها که به سمت راست فرستاده شدند، به سمت گرمابه‌ها هدایت شدند. در آنجا، اس‌ها تمام وسایل شخصی زندانی‌ها را گرفته و لباس‌هایشان را بیرون کشیدند. زندانی‌ها مجبور شدند همه چیزهایشان را تحویل دهند، حتی انگشتری که شاید یادگاری از خانه‌شان بود. به جای تمام آن‌ها، یک جفت لباس ژنده و کهنه به آنها دادند. همان لحظه، وقتی فرانکل در برابر ماموران لخت ایستاده بود، احساس عجیبی به او دست داد. این لحظه برای او نشان داد که چیزی جز بدن و جان خود برای از دست دادن ندارد. چیزی برای چسبیدن باقی نمانده بود، نه هویت، نه دارایی، نه حتی گره‌های کوچک و ساده‌ای که انسان‌ها در روزهای عادی زندگی خود به آن‌ها می‌چسبند.

و در همان لحظه، فرانکل دریافت که این وضعیت نه تنها جسمش بلکه روحش را هم تغییر داده است. دیگر چیزی جز رنج و تلاش برای بقا در این دنیای بی‌رحم باقی نمی‌ماند. تنها چیزی که به او تعلق داشت، همان بدن لخت و آسیب‌پذیرش بود.

در ادامه به نکته جالبی اشاره می‌شود که در کتاب آمده است. زندگی در اردوگاه‌ها به شکل عجیبی بدن انسان‌ها را مقاوم‌تر می‌کرد. برخلاف همه آن‌چه که در کتاب‌های درسی درباره بیماری‌ها و ضعف بدن انسان خوانده بودند، زندانی‌ها بعد از مدتی، در برابر شرایط سخت‌تر از قبل مقاوم‌تر می‌شدند. سرما، گرما، گرسنگی و بیماری، چیزی نبود که به راحتی آن‌ها را تسلیم کند. حتی لثه‌های زندانی‌ها به قدری مقاوم شده بود که دیگر نیازی به مسواک و خمیردندان نداشتند. در واقع، بدن انسان توانایی‌های عجیبی برای سازگاری با درد و رنج دارد، و این توانایی‌ها، حتی در شرایط غیرقابل تصور، به ظهور می‌رسند.

فرانکل در طول دوران اسارت به تدریج دریافت که رعایت چند نکته ساده می‌تواند شانس بقا را در اردوگاه افزایش دهد. برای مثال فهمید که اگر ریشش را اصلاح نکند و چهره‌ای خسته و نامرتب از خود نشان دهد، مأموران برچسب «مسلمان» را به او می‌زنند؛ لقبی که در اردوگاه به کسانی داده می‌شد که هم دیگر توان کارکردن نداشتند و هم امیدی به آزادی نداشتند و سرنوشتشان جز اتافک‌های گاز نبود. در این شرایط، خود ترس از مرگ با گاز هم رنگ باخته بود.

در روزهای نخست اسارت، اغلب زندانیان عملاً هیچ امیدی به زندگی نداشتند؛ دست‌کم یک‌بار هر کدام به خودکشی فکر می‌کردند و گروهی این فکر را عملی می‌ساختند. اما عده‌ای نیز از این مرحله عبور می‌کردند، نه به‌خاطر شجاعت یا امید، بلکه صرفاً به این دلیل که زندگی یا مرگ برایشان تفاوتی نکرده بود و دیگر از آینده هراسی نداشتند. همین وضعیت روانی، زمینه‌ساز ورود به مرحله دوم آسیب‌های روحی—همان «مرگ عاطفی»—می‌شد.

...

☆ مرحله دوم / مرگ عاطفی و بی‌اهمیت بودن :

برای مثال در اوایل کسی طاقت دیدن شکنجه و شلاق خوردن دوستانش را نداشت اما چندی بعد افراد بدون هیچ واکنشی و با بی‌علاقگی کامل مستقیم شکنجه شدن را تماشا می‌کردند...

* در واقع تنفر وحشت و ترحم دیگر در ذهن آنها جایی نداشت *

زخم و آسیب‌های فیزیکی دیگر تصویری از وحشت نبود بلکه زخم‌های نامرئی روح بود که آنها رو می‌آورد... مثلاً وقتی مثل حیوانات باهاشون رفتار میشد یا بی دلیل کتک می‌خوردند یا زمانی که در راه به صورتشان مدفوع پرت می‌کردند و اگر آنها هر نشانه‌ای از بی‌زاری و نفرت و یا تلاش برای پاک کردن آن انجام می‌دادند از سوی یکی از کاپو ها تنبیه می‌شدند...

و بدین شکل خفت و خواری جای واکنش‌های طبیعی مانند تنفر وحشت و ترحم را می‌گرفتند و به سرعت در ذهن زندانیان رخنه می‌کردند...

فرانکل شرح می‌دهد که چگونه با بهره‌گیری از مهارت‌های روان‌درمانی، توانست به کاپوی مسئولش مشاوره بدهد و با جلب اعتماد او، از ضرب و شتم‌های بی‌وقفه و تهدیدهای مستقیم اس‌اس مصون بماند. این «پیوند» باعث شد در مقایسه با دیگر زندانیان، امنیت و دست‌کم آرامش نسبی بیشتری بیابد، اما هرگز نتوانست تغییری در شرایط اساسی اردوگاه ایجاد کند:

• گرسنگی مزمن: سهمیه بسیار اندک غذا (یک کاسه سوپ آبکی و تکه‌ای نان) حتی با جایگاه نسبتاً بهتر، برای تأمین انرژی لازم کار و زنده ماندن کفایت نمی‌کرد.

• سرمای طاقت‌فرسا: لباس‌های ژنده و پایدار نبودن سرپناه، بدن ناتوان را در برابر سرما شکننده‌تر می‌کرد.

• فرسایش جسمانی و مرگ تدریجی: ترکیب سوءتغذیه، سرمای شدید و بیماری‌های واگیردار، هر روز یک قربانی جدید می‌گرفت؛ شکلی از مرگ آرام که تا لحظه آخر فرصت امید بقا را از زندانیان می‌ستاند.

فرانکل با این مثال نشان می‌دهد که حتی اگر ابزارهای روانی بتوانند فرد را از برخی خطرات روانی و فیزیکی مصون کنند، باز هم ساختار سیستماتیک اردوگاه—با محروم ساختن انسان از نیازهای اولیه زیستی—چنان تهدیدی پایه‌ای است که هیچ ترفندی برای مقابله با آن کافی نیست.

####

در طول آن سفر تلخ به اردوگاه جدید، فرانکل چشم در جان مردمانی دوخت که گویی دیگر قلب و روحی نداشتند. قطار از کنار دیوارهای خاک‌گرفته‌ی زادگاهشان می‌گذشت اما هیچ‌کس حتی سر بر نمی‌گرداند تا از آن روزنه‌ی کوچک، نور زندگی را به چشم ببیند؛ حالتی آکنده از رخوت و خواب‌رفتگی فرهنگی که انگار تمام شوق زیستن را از آنان ربوده بود.

تنها دو مسأله گاه موحی از امید را در میانشان برمی‌انگیخت:

• سیاست اردوگاه، که در بحث‌های شورانگیز زندانیان لب گشود و آنها را برای لحظه‌ای به یاد هویت و اراده‌ی از دست‌رفته‌شان می‌انداخت.

ایمان مذهبی، که با دنیای پس از مرگ پیوند می‌خورد و نوید آزادی معنوی بی‌کران را در دل‌های خسته روشن می‌کرد.

و فراتر از همه‌ی اینها، تصویرسازی ذهنی: فرانکل در خیال دستان همسرش را به گرمی می‌فشرد، نگاهش را در چشم‌های او غوطه‌ور می‌کرد و برای چند نفس کوتاه، در آغوش عشق خود آسودگی می‌یافت.

در این سکوت سهمگین، فرانکل دریافت آن راز جاودانه را که شاعران و حکیمان از دیرباز زمزمه کرده‌اند:

«عشق، والاترین معناست؛ نیرویی است که حتی در غیاب جسم معشوق، روح را زنده نگه می‌دارد و بر مرگ چیره می‌شود».

این عشقی بود که در دل سیامت‌ترین شب‌های اردوگاه، شعله‌ی امید را زنده نگاه می‌داشت.

اما این روزنه‌های کوچک امید و لحظات کوتاه آسودگی نیز دیری نپایید.

خیلی زود، کابوسی تازه در اردوگاه رخنه کرد؛ بیماری تیفوس، چونان سایه‌ای مرگبار، بر سر زندانیان فرود آمد.

بدن‌های ضعیف و تحلیل‌رفته تاب مقاومت نداشتند و جان‌ها یکی پس از دیگری خاموش می‌شدند.

دیگر تنها گرسنگی و شلاق و توهین نبود؛

اکنون مرگ، خاموش و بی‌صدا، در هر سلول و نفس زندانیان نفوذ کرده بود

هر بار که بیماری‌هایی مثل تیفوس در اردوگاه شیوع پیدا می‌کرد، زندانیان هیچ‌گونه خدمات درمانی در اختیار نداشتند.

آنها مجبور بودند با مرگ دست و پنجه نرم کنند، بی‌آنکه امیدی به نجات داشته باشند

بسیاری از آنان چنان در درد و رنج فرو رفته بودند که دیگر حتی زیبایی‌های هنر یا طبیعت هم نمی‌توانست در دلشان شوقی برانگیزد.

با این حال، همه به نوعی سعی می‌کردند خود را سرگرم کنند؛ سرگرمی‌هایی که می‌توانست حتی برای لحظه‌ای کوتاه، لذتی کوچک و ناچیز به زندگی پر از وحشتشان ببخشد.

البته این لذت‌ها از جنس شادی‌های واقعی و مثبت نبود؛ بلکه بیشتر نوعی شادی منفی بود، شادی‌ای که تنها برای رهایی موقت از درد و عذاب شکل می‌گرفت.

لذت بردن بسته به این بود که هنر را چطور و در چه شرایطی دریافت می‌کردند.

علاوه بر این، شوخ‌طبعی - حتی در دل جهنم اردوگاه - می‌توانست همچون روزنه‌ای کوچک، برای مدتی کوتاه، آنها را از رنج و مرگ فاصله دهد...

با این همه، حتی همین لحظه‌های کوتاه از آسودگی یا شادی‌های اندک، در برابر واقعیت عریان و بی‌رحم اردوگاه دوام زیادی نداشتند.

مرگ، بیماری و رنج، سایه‌ی سنگینی بودند که هیچ‌کس نمی‌توانست از آنها بگریزد.

مدتی پس از آزادی، وقتی فرانکل تصویری از زندانیان لاغر و فرسوده‌ای را دید که در اردوگاه روی زمین در کنار هم خوابیده بودند، از او پرسیدند: "آیا این صحنه وحشتناک نیست؟"

اما فرانکل به یاد آورد که در یکی از همان روزهای سخت، خودش هم جزو بیماران نحیفی بود که در کلبه‌ای کثیف افتاده بودند، در حالی که دیگران مجبور بودند در سرمای وحشیانه و بوران بیرون کار کنند.

در آن لحظه، او از ته دل خوشحال بود که مجبور نیست جان‌ش را زیر باران شلاق‌های سرما فدا کند.

پس با آرامش به آن فرد پاسخ داد:

"شاید در آن شرایط، آنها در بهترین حالت خود بودند".

در جهنم اردوگاه‌ها، هرچیزی که به زنده ماندن خود یا عزیزترین آدم‌های اطراف مربوط نمی‌شد، بی‌ارزش بود؛ آرزوها، رویاها، و حتی احساسات انسانی، همه پشت خط باریکی از بقا گم می‌شدند.

در دوره‌ای، فرانکل که خود نیز بیمار شده بود، داوطلب شد تا همراه یک دکتر از بیماران مراقبت کند. این تصمیم دلایلی داشت: اگر قرار بود بمیرد، دست‌کم به عنوان یک پزشک از دنیا می‌رفت و از سوی

دیگر، با داشتن این مسئولیت، درجه‌ی بهتری می‌گرفت و از کارهای طاقت‌فرسای بیرون اردوگاه خلاص می‌شد.

نرخ مرگ و میر به حدی بالا بود که هر روز شش جسد از کلبه‌ی بیماران خارج می‌شد.

زمانی که شیفت مراقبت به فرانکل می‌رسید، او تنها به کسانی که هنوز روزنه‌ای از امید به زندگی در وجودشان دیده می‌شد، نصف قرص آسپرین می‌داد و به دیگران چیزی نمی‌داد؛ چون باور داشت امید، نیروی نجات‌بخش واقعی است، نه دارو.

مدتی بعد، فرانکل به اردوگاهی منتقل شد که در آن دیگر خبری از اتاقک‌های گاز نبود. این موضوع برای او شبیه نجات از سرنوشتی حتمی بود و از اعماق وجود احساس آرامش می‌کرد. او در دل، این اتفاقات را همچون جریان سرنوشت می‌دید، سرنوشتی که گریزی از آن نبود؛ درست مثل داستان معروف "مرگ در سامرا".

در این داستان، بازرگانی خدمتکار خود را به بازار بغداد می‌فرستد. خدمتکار هراسان باز می‌گردد و می‌گوید در بازار چهره‌ی مرگ را دیده که او را تهدید کرده است. خدمتکار از اربابش خواهش می‌کند که به او اجازه دهد به سامرا برود تا از مرگ بگریزد. بازرگان می‌پذیرد و خدمتکار راهی سامرا می‌شود.

بازرگان که از این اتفاق متعجب شده بود، خودش به بازار می‌رود و با مرگ روبرو می‌شود. از او می‌پرسد: «چرا خدمتم را تهدید کردی؟»

مرگ پاسخ می‌دهد: «من تهدیدش نکردم، تنها از دیدنش در بغداد تعجب کردم... چون قرار ملاقات ما امشب در سامرا بود.»

فرانکل دریافته بود که گاه حتی فرار نیز راهی به سوی همان سرانجام از پیش نوشته‌شده است

بعد از آنکه فرانکل به درک عمیق‌تری از مفهوم سرنوشت و پذیرش آن رسید، روزهای آخر اسارت نزدیک شد. ارتش‌های آزادی‌بخش در حال پیشروی بودند و هر روز صدای گلوله‌ها و انفجارها نزدیک‌تر شنیده می‌شد. وحشت سراسر اردوگاه‌ها را فرا گرفته بود؛ نگهبانان هراسان شده بودند، سراسیمه زندانیان را جابه‌جا می‌کردند تا مدارک جنایاتشان را پنهان کنند. اردوگاه‌ها یکی پس از دیگری

به آتش کشیده می‌شدند، دود سیاه بر فراز آسمان اردوگاه‌ها می‌چرخید و بوی سوختگی، نفس کشیدن را دشوار کرده بود.

در این هرج و مرج، فرانکل و دوستش چندین بار به فرار فکر کردند. فرصت‌هایی پیش می‌آمد، اما خطر آنقدر زیاد بود که هر تصمیمی می‌توانست به قیمت جانشان تمام شود. در یکی از این روزها، کامیونی وارد اردوگاه شد. به نظر می‌رسید آمده است تا گروهی از زندانیان را به مکان امن‌تری ببرد. امیدی در دل جمعی جرقه زد. چند نفر سراسیمه سوار کامیون شدند. فرانکل و دوستش هم تصمیم داشتند بروند، اما جا ماندند. در ابتدا ناراحت بودند، اما خیلی زود فهمیدند که کامیون به جای بردن آنها به سوی آزادی، آنها را به مرگ فرستاده بود. زندانیانی که سوار شده بودند، کمی بعد کشته شدند.

باز هم داستان "مرگ در سامرا" در ذهن فرانکل زنده شد: آنکه از سرنوشت خود گریزی نیست. شاید گاهی در همان لحظه‌ای که انسان می‌کوشد از تقدیرش فرار کند، بی‌اختیار به سمت آن رانده می‌شود.

بعد از آن حادثه، فرانکل که به شدت ضعیف شده بود، مسئولیت مراقبت از بیماران را به تنهایی بر عهده گرفت. در میان سرما، گرسنگی و بیماری، او هر روز از بیماران نحیف و نیمه‌جان پرستاری می‌کرد. اردوگاه بیشتر شبیه یک بیمارستان متروکه شده بود، اما بدون دارو، بدون امکانات و بدون امید.

او در دل این روزهای تاریک به حقیقتی پی برد: انسان‌ها برخلاف تمام ضعف‌های جسمی، آزادی معنوی خود را حفظ می‌کنند. حتی اگر همه چیز از آنها گرفته شود، باز هم می‌توانند انتخاب کنند چگونه به رنج پاسخ دهند. این معنایی بود که زندگی او را حتی در تاریک‌ترین لحظات روشن نگاه می‌داشت؛ درست همان چیزی که داستایفسکی گفته بود:

"من تنها از یک چیز می‌ترسم، این‌که شایسته‌ی رنج‌هایی که کشیده‌ام نبوده باشم."

جایی که مرحله سوم شکل می‌گیرد

مرحله سوم / جست‌وجو برای معنا:

در انتهای بخش تجربه اردوگاه کار اجباری فرانکل تأکید می‌کند که داشتن هدف و معنایی در زندگی، عامل اصلی بقا در شرایط سخت است. با استناد به سخن داستایفسکی که می‌گوید: «کسی که چرایی برای

زیستن داشته باشد، می‌تواند با هر چگونگی بسازد»، فرانکل نشان می‌دهد زندانیانی که برای ادامه حیات خود معنایی یافته بودند، بهتر توانستند سختی‌های اردوگاه‌های کار اجباری را تحمل کنند.

او توضیح می‌دهد که زندگی در اردوگاه سه مرحله داشت: شوک اولیه پس از ورود، بی‌احساسی تدریجی برای تطبیق با شرایط، و در نهایت واکنش پس از آزادی. در این قسمت، تمرکز فرانکل بر مرحله دوم، یعنی بی‌احساسی در اردوگاه است. او توصیف می‌کند چگونه زندانیان برای بقا مجبور به سرکوب احساسات و خو گرفتن به قساوت محیط شدند. بی‌تفاوتی نسبت به رنج دیگران و حتی مرگ، به نوعی واکنش دفاعی روانی تبدیل شده بود.

رنج در ذات خود بی‌معنا نیست، بلکه معنای آن بستگی به واکنش فرد به آن دارد. در واقع، انسان حتی در شدیدترین رنج‌ها نیز آزاد است که موضع خود را انتخاب کند: تسلیم شدن یا معنا بخشیدن به درد و رنج خود

که همین مرحله سوم است یعنی از هم گسستن

در این مرحله فرانکل به واکنش‌های روانی زندانیان پس از رهایی از اردوگاه می‌پردازد. آزادشدگان در قدم اول اغلب دچار شعف و احساس سبکی می‌شوند، اما به‌زودی با وضعیت جدید خود و دنیایی که گویی هیچ‌گاه نمی‌توانند دوباره در آن بازآفرینی شوند، دچار سردرگمی و بی‌معنایی می‌گردند. بسیاری ناتوان از بیان رنج‌های کشیده‌شده‌اند و وقتی با آزادشدن جاودانه آنها در زندگی عادی مواجه می‌شوند، با خلأیی عمیق روبرو می‌شوند که می‌تواند به احساس گناه زنده‌ماندگان و حتی شکست در ادامه حیات منجر شود.

فرانکل تأکید می‌کند که رهایی واقعی تنها با یافتن معنا در شرایط جدید ممکن است. آزادشدگان باید بار دیگر هدفی روشن در زندگی بیابند تا از «شکست» پس از آزادی عبور کنند. او نشان می‌دهد کسانی که با طرح نقشه‌های ملموس—مانند بازگشت به خانواده، بازگشایی مطب روان‌پزشکی یا ادامه کار علمی—برای خود وظیفه‌ای تعیین می‌کنند، بهتر و سریع‌تر توان بازیافتن سلامت روان و احساس هویت می‌یابند. در عوض، کسانی که در این مرحله نتوانستند معنایی تازه بیافرینند، بار دیگر در معرض یأس، افسردگی یا حتی مرگ زودرس قرار می‌گیرند.

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

در ادامه‌ی تجربه‌های فرانکل از اردوگاه‌های کار اجباری، به بخش دوم و انتهای کتاب می‌رسیم؛ جایی که او مفاهیم اصلی لوگوتراپی (معنا درمانی) را به صورت خلاصه و کاربردی معرفی می‌کند.

۱. مفاهیم پایه در لوگوتراپی (معنا درمانی):

فرانکل می‌گوید آنچه انسان را در زندگی پیش می‌برد، نیاز به یافتن معناست.
نه لذت (مثل فروید)، نه قدرت (مثل آدلر)، بلکه یافتن "چرا"ی زندگی.
در لوگوتراپی، مشکل اصلی انسان‌ها وقتی شروع می‌شود که حس کنند زندگیشان بی‌معنا شده.
معنا درمانی کمک می‌کند فرد معنای رنج، عشق، کار یا حتی مرگ را کشف کند.
این درمان، به جای تمرکز روی بیماری، روی منابع درونی انسان برای یافتن معنا تأکید می‌کند.

۲. در جست‌وجوی معنا:

فرانکل بر این باور است که معنا چیزی نیست که اختراع شود، بلکه چیزی است که باید کشف شود.
هر انسانی یک وظیفه‌ی خاص در زندگی دارد که فقط خودش می‌تواند آن را انجام دهد.
زندگی حتی در بدترین شرایط، مثل اردوگاه کار اجباری، همچنان می‌تواند معنا داشته باشد.
انسان با پیدا کردن معنا، می‌تواند از ناامیدی، بی‌هدفی و پوچی عبور کند.

۳. فراست وجودی:

فراست وجودی یعنی آگاهی عمیق انسان نسبت به وجود خودش.

یعنی اینکه انسان می‌فهمد در برابر خودش، زندگی‌اش و جهان مسئول است. این آگاهی دردناک هم هست، چون باعث می‌شود انسان بفهمد همیشه باید انتخاب کند و هیچ‌چیز از پیش تعیین‌شده نیست.

---۴. اختلالات روانی نئوژنیک (اندیشه‌زاد):

فرانکل می‌گوید خیلی از مشکلات روانی مدرن از بی‌معنایی زندگی سرچشمه می‌گیرند، نه از تعارضات سرکوب‌شده‌ی ناخودآگاه. این اختلالات از نوع "نئوژنیک" هستند؛ یعنی از بحران معنایی و نبود هدف در زندگی به وجود می‌آیند. افسردگی، اعتیاد و خشونت می‌توانند نشانه‌های این اختلالات باشند.

۵. نئو داینامیک:

زندگی همیشه در حال تنش بین "چیزی که هستیم" و "چیزی که باید بشویم" است. این تنش طبیعی و سالم است. لوگوتراپی می‌گوید انسان بدون این تنش پوچ می‌شود؛ پس وجود بحران معنایی نشانه‌ی بیماری نیست، بلکه فرصتی برای رشد است.

۶. خلا وجودی:

خلا وجودی، حس پوچی و بی‌هدفی است که خیلی از آدم‌های امروزی تجربه می‌کنند. وقتی سنت‌ها و باورهای قدیمی دیگر کار نمی‌کنند، و ارزش‌های جدید هم جایگزین نشده‌اند، آدم دچار خلا می‌شود.

این خلا می‌تواند باعث بی‌حوصلگی، افسردگی یا رفتارهای مخرب شود.

۷. معنای زندگی:

معنای زندگی برای هر فرد منحصر به فرد است و لحظه به لحظه تغییر می‌کند.

هیچ پاسخ کلی وجود ندارد.

معنا را باید با گوش دادن به ندای درون و پاسخ به نیازهای لحظه کشف کرد.

هر وضعیت خاص، معنای خاص خودش را دارد.

۸. جوهر وجود:

جوهر وجود انسان در آزادی درونی او نهفته است.

حتی اگر همه چیز از آدم گرفته شود، آزادی انتخاب نگرش و پاسخ به شرایط باقی می‌ماند.
انسان تنها موجودی است که می‌تواند در برابر شرایطش، انتخاب کند که چه کسی باشد.

۹. معنای عشق:

عشق، راهی است برای دیدن کامل‌ترین حقیقت درباره‌ی یک انسان دیگر.
از طریق عشق است که می‌توان زیبایی‌های روحی دیگری را دید و به او کمک کرد به بهترین خودش تبدیل شود.
عشق فراتر از میل جسمانی است؛ عشق به معنای دیدن و شناختن عمیق یک انسان دیگر است.

۱۰. معنای رنج:

رنج اجتناب‌ناپذیر می‌تواند معنا داشته باشد.
اگر نتوانیم رنج را از بین ببریم، می‌توانیم نحوه‌ی مواجهه با آن را انتخاب کنیم.
تحمل شجاعانه‌ی رنج، می‌تواند به انسان شکوه و کمال ببخشد.

۱۱. لوگودراما:

در لوگوتراپی، گاهی از یک روش نمایشی استفاده می‌شود:
درمانگر فرد را در موقعیتی خیالی قرار می‌دهد تا انتخاب‌هایش را بهتر ببیند.
مثلاً از بیمار می‌خواهد تصور کند زندگی‌اش تمام شده و حالا باید به آن نگاه کند؛ این کار کمک می‌کند
اهمیت زندگی‌اش را بهتر بفهمد.

۱۲. فوق معنایی:

گاهی افراد در جستجوی معنا آنقدر سخت‌گیر می‌شوند که از خود معنا فاصله می‌گیرند.
معنا را باید پیدا کرد، نه اینکه به زور بسازیم یا وسواس‌گونه تعقیب کنیم.
تلاش بیش از حد برای خوشبختی یا معنا می‌تواند نتیجه‌ی عکس بدهد.

۱۳. گذرایی زندگی:

زندگی مثل فیلمی است که هر لحظه‌ی آن ثبت می‌شود.
چیزهایی که گذشته‌اند، از دست نرفته‌اند، بلکه در تاریخ زندگی ما ذخیره شده‌اند.

مرگ و گذر زمان به زندگی معنای بیشتری می‌دهند، چون هر لحظه‌ای که زندگی می‌کنیم، برای همیشه حفظ می‌شود.

۱۴. لوگوتراپی به عنوان یک روش:

لوگوتراپی کوتاه‌مدت است و روی کشف معنای زندگی فرد تمرکز دارد. هدفش این نیست که خاطرات قدیمی را کندوکاو کند، بلکه به فرد کمک می‌کند تا با چشم‌اندازی تازه به رنج و زندگی‌اش نگاه کند.

۱۵. اختلالات عصبی کلکسیونی:

گاهی بیماران به جای یک مشکل خاص، مجموعه‌ای از علائم مبهم و پراکنده دارند. فرانکل می‌گوید در این موارد هم باید به دنبال خلأ معنایی گشت، چون معمولاً ریشه‌ی همه‌ی این علائم، بی‌هدفی یا بحران معنایی است.

۱۶. نقد جبرگرایی:

فرانکل با این ایده که انسان اسیر ژن، تربیت یا محیطش است مخالفت می‌کند. او می‌گوید حتی در سخت‌ترین شرایط، انسان آزادی انتخاب دارد. سرنوشت تعیین شده نیست؛ انتخاب انسان سرنوشت را شکل می‌دهد.

۱۷. ایمان روانپزشکی:

فرانکل تأکید دارد که روانپزشکی باید به ظرفیت‌های مثبت انسان هم ایمان داشته باشد. نه فقط به بیماری‌ها و ضعف‌ها توجه کند، بلکه روی قدرت انسان برای پیدا کردن معنا و رشد تمرکز کند.

۱۸. موردی برای یک خوش‌بینی غمانگیز:

لوگوتراپی نگاه خوش‌بینانه‌ای به زندگی دارد، اما نه از نوع ساده‌لوحانه. فرانکل می‌گوید باید واقع‌بین بود: زندگی سخت است، رنج وجود دارد، اما در همین سختی‌ها هم می‌شود معنا پیدا کرد.