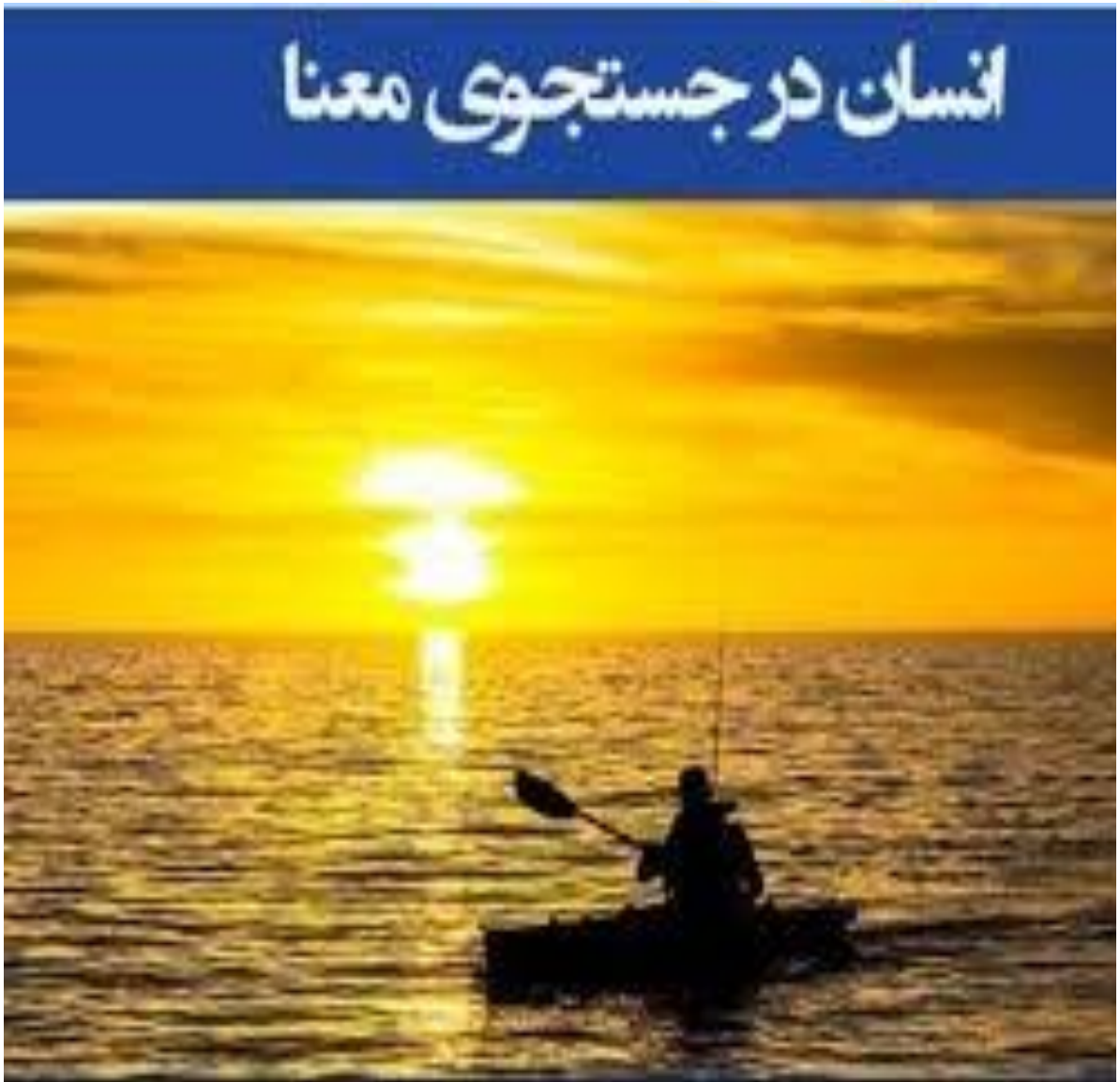


کتاب

# انسان در جستجوی معنا



به نام خدا

" انسان در جستجوی معنا "

کتاب الکترونیکی  
سبک زندگی سالم

نازیلا نجاتی  
بهار ۱۴۰۱

عنوان " انسان در جستجوی معنا "

نازیلا نجاتی

صفحه آرایی: " هنگامه سلطانی "

آدرس پیج اینستاگرام:

**sabkzendgisallem**

آدرس کانال:

**Sabk\_zendegi\_salem.com**

آدرس الکترونیکی:

**Sabkzendegisalem.com**

حق نشر برای نویسنده محفوظ می باشد.

چند سال پیش یک نظرخواهی عمومی در فرانسه صورت گرفت و نتیجه نشان داد ۸۹ درصد از شرکت کنندگان معتقدند انسان "چیزی" لازم دارد که به خاطر آن زندگی کند و ۶۱ درصد تاکید کردند کسی یا چیزی در زندگی آنها هست که حاضرند به خاطرش بمیرد.

دکتر ویکتور فرانکل بعد از مشاهده این نتیجه، نظرخواهی مشابهی را در دفترش و میان مراجعانش انجام داد و دوباره به همان نتایج دست یافت.

کتاب انسان در جستجوی معنی داستان زندگی دکتر ویکتور فرانکل برای پیدا کردن این معنا در زندگی است کتاب انسان در جستجوی (mans search for ultimate meaning) معنی در سال ۱۹۴۶ برای اولین بار منتشر شد این کتاب یکی از بهترین نمونه های ادبی در کتاب روانشناسانه است و روایت زندگی و نجات یافتن دکتر ویکتور فرانکل در اردوگاه کار اجباری نازی را شرح می دهد. فرانکل در این کتاب ابتدا خاطراتش از آشویتس را بازگو می کند و سپس تلاش ها و راهکارهایش را برای زنده ماندن توضیح می دهد.

ویکتور فرانکل در مدت زمانی که در نیروگاه آشویتس زندانی بود پدر مادر همسر و برادرش را از دست داد بنابراین به گفته خودش "درد از دست دادن" را میفهمد. در کتاب انسان در جستجوی معنی سعی می کند تا با بیان دردهایش به خواننده بفهماند که چطور میتوان زیر بار این حجم از زندگی رنج زنده ماند.

## انسان در جستجوی معنا

کتاب انسان در جستجوی معنا خیلی نگاه‌ها را به مسائل و رنج‌های زندگی متفاوت می‌کند و این در رشد معنوی ما کمک کننده است .

این کتاب به نوعی زندگی دکتر ویکتور فرانکل است که در جنگ با آلمان‌ها به دست نازی‌ها اسیر می‌شود و خاطرات خود را در زندان و در اردوگاه بیان می‌کند ولی عمق فاجعه خیلی بیش از این بوده است . از نظر ایشان اردوگاه یک بوته آزمایشی برای خیلی از تئوری‌هایی که در زندگی داشتیم، بود. و ایشان می‌گویند زمانی که کتاب را می‌نوشتند، می‌خواستند به اسم مستعار چاپ کنند ولی متوجه شدند که اگر مردم بدانند این داستان واقعی است و درد و رنج را از عمق وجود درک کرده‌اند تاثیرگذارتر خواهد بود. این کتاب نگاه درس‌گونه و امید به زندگی داشتن را نشان می‌دهد. و بیان می‌کنند کسانی که در این اردوگاه بودند وقتی ناامید می‌شدند یعنی معنایی برای زندگی نداشتند و خودشان مرگ را به سمت خودشان می‌کشاندند و در چهره هر کدام از آنها مرگ دیده می‌شد. کسانی که معنایی برای زندگی دارند و با هدف و امید و زندگی پیش می‌روند راهگشا هست و باعث انگیزه می‌شود که سختی‌ها را تحمل کنند و از اردوگاه نجات پیدا کنند. انسان موجود آزادی است که حق انتخاب دارد انسان واکنش خود را در برابر رنج و سختی‌های ناخواسته ولی پیش آمده و شرایط محیط خود انتخاب می‌کند و هیچ‌کس جز خود او یارای آن نیست که این حق را از او بستاند در شرایطی که همه چیز را از ما گرفتند ولی نتوانستند خودمان را از ما بگیرند.



اگر میخواستیم انتخاب های زندگی خودمان را داشته باشیم و در همان شرایط سخت، انتخاب می کردیم که تحمل کنیم؟ یا مایوس شویم؟

آنچه انسانها را از پا در می آورد رنج و سرنوشته نامطلوب نیست، بلکه بی معنا شدن زندگی است که مصیبت بار است و معنا تنها لذت و شادمانی و خوشی نیست بلکه در مرگ و رنج هم میتوان معنا را پیدا کرد. بیچاره کسی که فکر میکنند زندگی برایش معنایی ندارد نه هدفی دارد نه انگیزه ای و چون به اینجا می رسد کارش ساخته بود.

انسان وقتی تلاش می کند بهترین زیستن را یاد بگیرد سختی های زندگی را به شوخ طبعی تبدیل میکند تا راحت تر بتواند تحملشان کند و زندگی کند.

نوع پذیرش رنج و تحمل ما حکایت از یک عظمت درونی بکری است که در درون ماست و این آن آزادی معنوی است که هیچ کس نمی تواند از ما بگیرد.

نیچه می گوید: کسی که چرایی زندگی را یافته با چگونگی آن خواهد ساخت.

هر کس به خاطر این چیزها در زندگی خودش مسئله، هر چند که در بدترین شرایط قرار گرفته باشد. چرایی زندگی همان مسئولیت زندگی است که به عهده ما است و با چگونگی اتفاق های اردوگاه مدیریت قوی دارد

زندگی از ما چه میخواهد، نه اینکه ما از زندگی چه انتظاری داریم. یعنی ما خودمان را با زندگی همراه کنیم و همواره بگوییم، زندگی از ما چه میخواهد؟ چگونه رفتار کنیم؟ نه اینکه طلبکارگونه از زندگی داشته باشیم.

(آنچه را شما تجربه کرده اید هیچ نیرویی نمی تواند از شما بازستاند) درست است که همه در اردوگاه اسیر شده بودند ولی درسی که برای هر کدام داشت فرق می کرد و با طریقه نگاهشان درس های متفاوتی را می گرفتند وقتی نگاه درس گونه به شرایط داشته باشید میفهمید

(هیچ کس حق ندارد خطا کند حتی اگر به او ستم رفته باشد)



وقتی که انسان پی می برد که سرنوشت او رنج بردن است ناچار است رنجش را به عنوان وظیفه ای استثنایی بپذیرد ناگزیر باید این حقیقت را بپذیرد که ، (در رنج بردن نیز در دنیا تک و تنهاست هیچ کس نمی تواند آن را از رنج هایش برهاند یا به جای آن رنج بکشد) تنها فرصت موجود بستگی به نحوه برخورد او با مشکلات و تحمل مشقات دارد. ما نسبت به این دنیای و اتفاقی که در آن می افتد مسئول هستیم و کلید آن پذیرش است که ما در رنج ها هست که رشد می کنیم و باید رنجها را بپذیریم تا راه برای ما باز شود (مادر کشیدن رنج ها هم تک و تنها هستیم) هیچکس از عمق رنج ها و گریه ها و خنده های دیگری مطلع نمیشود. معنای زندگی از فردی به فرد دیگر، از روزی به روز دیگر، و از ساعتی به ساعت دیگر، در تغییر است از این رو آنچه مهم است معنای زندگی به طور اعم نیست بلکه هر فرد باید معنی زندگی خود را در لحظه مختلف در یابد.



پذیرش کلید رهایی و آزادی است و باعث می شود از مرحله رنج ها عبور کنیم و درس های خوبی بگیریم درسهایی که متعلق به ماست در بخش دوم کتاب در مورد (لوگوتراپی) معنا درمانی صحبت شده است تلاش برای یافتن معنا در زندگی اساسی ترین نیروی محرکه هر فرد در زندگی است یعنی اگر میخواهید زندگی پویایی داشته باشید باید تفکر در اتفاقات مختلف زندگی با محوریت اینکه چه درسی برای من دارد، و چه چیزی از من میخواهد، و یا قرار به رشد کدام بعد معنوی و وجودی من کمک کند، نه اینکه من به مسائل فکر کنم و خودم را درگیر باتلاقی می کنم که در آن فروروم.

این طور نیست که یک انسان سالم از لحاظ روانی کسی باشد که هیچگونه رنج و تنش و مشکلی نداشته باشد بلکه یک اندازه تنش برای رشد آدمی و سلامت روان آدم لازم است .

یک سری کارها را باید به صورت روتین و روزانه در زندگی خود انجام دهیم

۱-انجام کارهای ارزشمند: زیرمجموعه کارهای اخلاق گرایانه کمک به دیگران به نسبت خداگونه



۲- عشق ورزیدن به کل خلقت: با شگفتی که باعث شکوفایی و درک عمق فرد می‌شود عاشق طبیعت و آدم‌ها ..... بودن آنچه را برای خود می‌پسندی برای دیگران هم بی‌پسندیم

۳- تحمل دردها و رنجها: که ریشه در پذیرش دارد توی غرزدن و نق زدن نیست من قرار هست که رشد کنم و به یک مرحله بالاتر برسم و اینکه خدا از من امتحان می‌گیرد و با شناختی که از من دارد و مطمئن هست که می‌توانم از این مرحله رد بشوم .



من به جای امکانات ، واقعیت‌ها را در اختیار دارم وقتی کسی خوب زندگی کند حتی اگر شرایط سخت زندگی هم باشد ، به زندگی قبل غبطه نمی‌خورد، حسرت نمی‌خورد ، نمی‌گوید جوانی کجایی که یادت بخیر. بلکه از رنجها ، دردهای آن دوران با افتخار یاد می‌کند چرا که پلی است که باعث شده رشد و پیشرفت کند و از بودن در الان خودش راضی هست و در مسیر

رشد قدم بر میدارد . پس هیچ وقت حسرت گذشته را نمی خورند چون در آن لحظه نهایت استفاده از نعمت ها و قسمت های مختلف زندگی را کرده است . انسان موجودی است که در نهایت خود سرنوشت خود را به عهده می گیرد انسان تنها زندگی نمی کند بلکه در لحظه تصمیم می گیرد و اراده می کند چگونه زندگی کند.

شما چند ساله هستید؟

شما ۸۰ سال دارید و در بستر مرگ هستید به گذشته بیندیشد ، زندگی که سرشار از شکست ها و موفقیت هاست در نهایت به خود چه میگوید که :

ای کاش چه کار میکردید؟ چه برخوردی می کردید ؟ چه تصمیمی گرفتید؟

الان همان کار را بکنید طوری زندگی کنید که حسرت نخورید ، اوقات فراغت را چه کاری کردید؟ مدیریت فکر هایتان چی هست؟ و اصولا چه افکاری به سراغ تان می آید؟