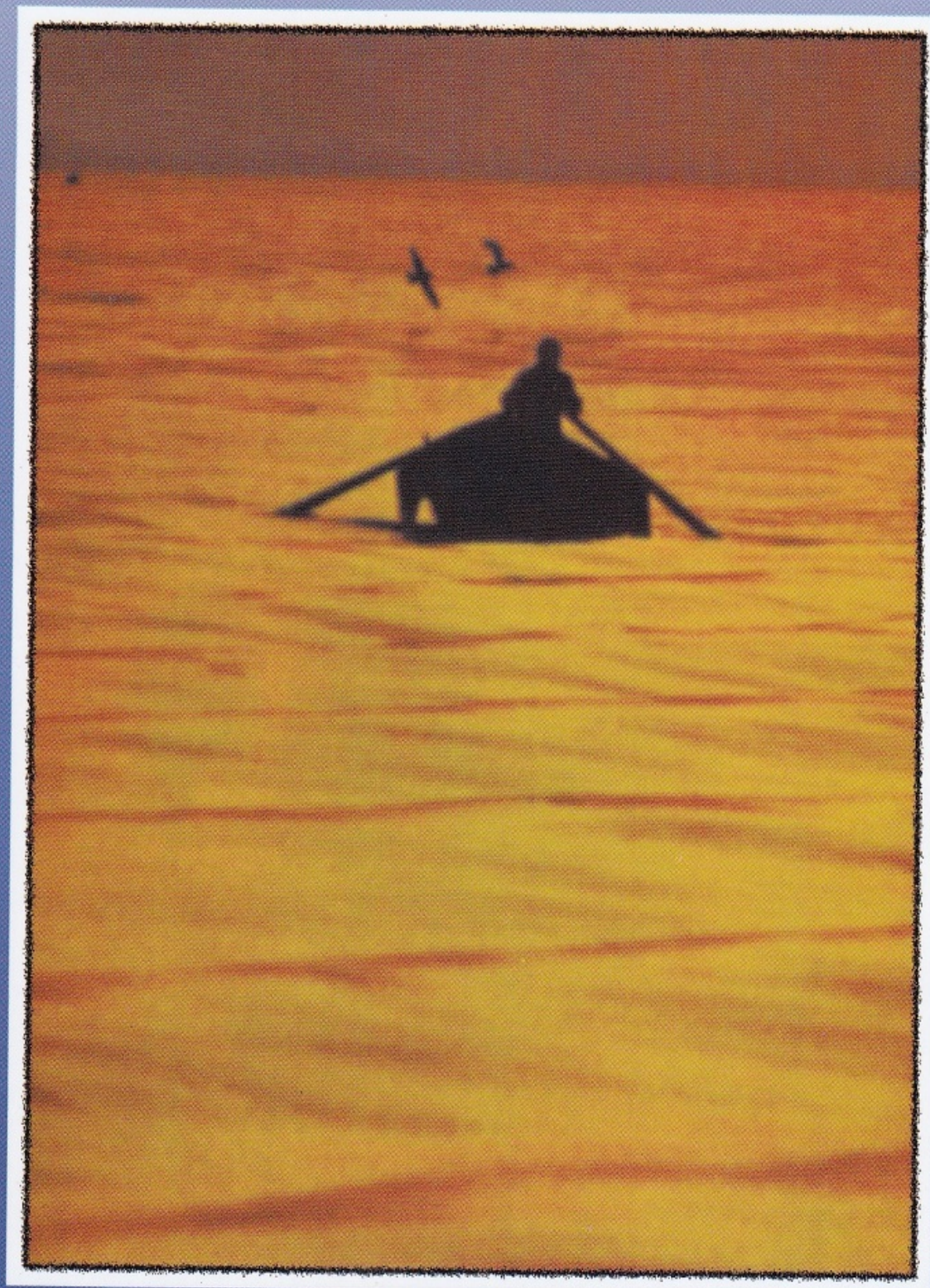


معنی درمانی چیست؟

انسان در جستجوی معنی

چاپ چهارم و ششم



دکتر ویکتور فرانکل

دکتر نهضت صالحیان (فرنودی) - مهین میلانی

انسان در جستجوی معنی

دکتر ویکتور فرانکل

نهضت صالحیان - مهین میلانی



انتشارات درسا

فرانکل، ویکتور امیل
انسان در جستجوی معنی / ویکتور فرانکل
۲۵۵ ص.

*Man's search for meaning: an introduction
to logotherapy*

۱. معنادرمانی. ۲. اردوگاه‌های اسیران آلمانی. ۳. زندانیان

ف۷/۸۹۶۴ HV

۳۶۵/۳۴

۳۸۹۰-۷۳ م

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات ظاهری
عنوان اصلی
موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



انتشارات درسا

- نام کتاب: انسان در جستجوی معنی
- نویسنده: ویکتور فرانکل
- مترجم: نهضت صالحیان - مهین میلانی
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۰۴-۲۶-۶
- نوبت چاپ: چهل و ششم
- سال چاپ: ۱۳۹۶
- تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه
- چاپ: منصوری
- صحافی: منصوری
- قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



[telegram.me/dorsaliusa](https://t.me/dorsaliusa)



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

پیش‌گفتار

دکتر فرانکل روانپزشک و نویسنده، گاهی از بیماران خود که از اضطراب‌ها و دردهای کوچک و بزرگ رنج می‌بردند و شکوه می‌کردند می‌پرسید، «چرا خودکشی نمی‌کنید؟» او اغلب می‌توانست از پاسخ بیماران خط اصلی روان‌درمانی خویش را بیابد. در زندگی هر کسی، چیزی وجود دارد. در زندگی یکنفر عشق وجود دارد که او را به فرزندانش پیوند می‌دهد؛ در زندگی دیگری، استعدادی که بتواند آن را به کار گیرد؛ در زندگی سومی شاید تنها خاطرات کشداری که ارزش حفظ کردن دارد. یافتن این رشته‌های ظریف یک زندگی فروپاشیده، بشکل یک انگاره استوار، از معنا و مسئولیت، هدف و موضوع مبارزه‌طلبی «لوگوتراپی» است، که تعبیر دکتر فرانکل «از تحلیل اگزیستانسیالیستی» نوین (هستی‌درمانی) است.

در این کتاب، دکتر فرانکل تجربه‌ای را که منجر به کشف

«لوگوتراپی» شد توضیح می‌دهد. وی مدت زیادی در اردوگاه کاراجباری اسیر بود، که تنها وجود برهنه‌اش برای او باقی ماند و بس. پدر، مادر، برادر و همسرش یا در اردوگاه‌ها جان سپردند و یا به کوره‌های آدم‌سوزی سپرده شدند. خواهرش تنها بازمانده‌ی این خانواده بود که از اردوگاه‌های کاراجباری جان سالم بدر برد. او چگونه زندگی را قابل زیستن می‌دانست؟ درحالی که همه‌ی اموالش را از دست داده بود؛ همه‌ی ارزش‌هایش نادیده گرفته شده بود، از گرسنگی و سرما و بیرحمی رنج می‌برد و هر لحظه در انتظار مرگ بود. او به راستی چگونه زنده ماند؟ پیام چنین روانکاوی که شخصاً با چنان شرایط خوفناکی رویاروی بوده است، شنیدن دارد. اگر کسی بتواند به شرایط انسانی ما عاقلانه و با دلسوزی بنگرد؛ این شخص بی‌تردید باید دکتر فرانکل باشد. واژه‌هایی که از قلب دکتر فرانکل برمی‌خیزد، بر دل می‌نشیند. چون بر تجربه‌های بسیار ژرف استوار است. صادقانه و ژرفتر از آن است که انسان کوچکترین رنگی از فریب در آن ببیند. پیام‌های او والا و ارزنده است. و کارهایش به خاطر موقعیت کنونی او در دانشکده طب دانشگاه وین، و به علت آوازه کلینیک‌های «لوگوتراپی» که امروزه در بسیاری از سرزمین‌ها با الگوبرداری از پلی‌کلینیک معروف عصب‌شناسی او در وین آغاز به کار می‌کند، شهرت جهانی دارد.

انسان نمی‌تواند نظریه و شیوه کار دکتر فرانکل را با کار زیگموند فروید مقایسه نکند. چه، هر دو پزشک ابتدا به طبیعت و درمان

«روان‌نژندی‌ها» توجه داشتند. فروید ریشه‌ی این «اختلال‌های» پریشان‌کننده را در «اضطرابی» می‌یابد که در اثر «انگیزه‌های» «تعارضی» و «ناآگاه» بوجود آمده است. اما فرانکل «نوروزها» را بر چند نوع می‌داند و برخی از آنها را «روان‌نژندی نئوژنتیک»، نتیجه ناتوانی بیمار در پیدا کردن معنا و مسؤولیتی در زندگی خویش می‌داند. فروید بر «ناکامی» در زندگی جنسی تأکید دارد، اما فرانکل بر «ناکامی» در «معناتلبی». امروزه در اروپا روانشناسان و روانپزشکان آشکارا از فروید روی برگردانده و به «هستی‌درمانی» روی آورده‌اند که مکتب «لوگوتراپی» یکی از آنهاست. یکی از ویژگی‌های دیدگاه‌های فرانکل این است که هرگز فروید را رد نمی‌کند، بلکه روش خود را بر آنچه او انجام داده است بنا می‌نهد. او حتی با سایر شکل‌های «هستی‌درمانی» نیز سرستیز ندارد، بلکه به آنان خوشامد گفته و از درخوشی در می‌آید.

داستان این کتاب گرچه کوتاه است، ولی بسیار هنرمندانه و گیراست. من دو بار در یک نشست آن را از ابتدا تا انتها خوانده‌ام. افسون آن چنان مرا گرفت که یارای رها کردن آن را نداشتم. دکتر فرانکل در جایی از داستان، فلسفه «لوگوتراپی» خود را به خواننده می‌شناساند و آن را چنان ملایم به داستان پیوند می‌دهد که خواننده تنها پس از پایان رساندن کتاب به ژرفای نوشته‌ی او پی می‌برد و می‌بیند که دیگر این بخش از کتاب دنباله داستان وحشتناک اردوگاه‌های کار اجباری نیست.

خواننده از همین زندگی نامه دردناک، بسیاری چیزهای آموزشی و فرا می‌گیرد که، انسان وقتی به ناگهان احساس می‌کند: «چیزی برای از دست دادن بجز بدن مسخره برهنه‌اش ندارد، چه می‌کند.» با توصیفی که فرانکل از آمیخته‌ی «هیجان» و «بی‌احساسی» به ما می‌دهد، روح انسان تسخیر می‌شود، نخستین چیزی که به نجات انسان می‌آید، کنجکاوی سرد جدا مانده‌ایست که انسان را متوجه سرنوشت خود می‌کند. پس از آن به کار بستن شگردهایی برای حفظ باقیمانده زندگی، با آن که شانس زنده ماندن بسیار ناچیزست. گرسنگی، تحقیر، ترس و خشم عمیق ناشی از بی‌عدالتی را به مانند هاله‌هایی از افراد محبوب و مورد علاقه، مذهب، شوخ‌طبعی و حتی زیبایی‌های آرام‌بخش طبیعت مانند یک درخت یا غروب آفتاب قابل تحمل می‌کند.

گمان مبرید که این لحظات آرامش‌بخش میل به ادامه زندگی را در زندانی برمی‌انگیزد. آنها در صورتی مفید خواهند بود که بتوانند زندانی را یاری دهند و معنایی برای رنج پیهوده خود بیابند. و در اینجا است که ما با هسته مرکزی اگزستانسیالیسم رویاروی می‌شویم که **اگر زندگی کردن رنج بردن است** پس برای زنده ماندن باید ناگزیر معنایی در رنج بردن یافت. اگر اصلاً زندگی خود هدفی داشته باشد، رنج و مرگ نیز معنا خواهد یافت. اما هیچکس نمی‌تواند این معنا را برای دیگری بیابد. هر کس باید معنای زندگی خود را، خود جستجو کند و مسؤولیت آن را نیز پذیرا باشد. اگر موفق شود، با

وجود همه تحقیرها به زندگی ادامه می‌دهد. فرانکل که به نیچه علاقمند است به این گفته‌اش نیز ایمان دارد، «کسی که چرایی زندگی را یافته، با هر چگونهای نیز خواهد ساخت.»

در اردوگاه اجباری هر حادثه‌ای موجب این می‌شود، که زندانی کنترل خود را از دست بدهد. تمام هدف‌های عادی زندگی از او گرفته می‌شود. تنها چیزی که برایش باقی می‌ماند «واپسین آزادی‌های بشری است.» آزادی در انتخاب شیوه اندیشه و برخورد با یک سری حوادث. این آزادی نهایی که هم بوسیله‌ی رواقیون شناخته شده است و هم هستی‌گرایان نوین، در داستان فرانکل از اهمیت خاصی برخوردار است. زندانیان انسان‌های معمولی بودند، اما دست‌کم شماری از آنان ثابت کردند که «ارزش رنج‌هایشان را دارند و با این کار شایستگی بشر را در برخاستن علیه سرنوشت خود به ثبوت رساندند.»

البته نویسنده این کتاب به عنوان یک «روان درمانگر» می‌خواهد پی ببرد چگونه می‌توان به انسان کمک کرد تا به این شایستگی برجسته بشری دست یابد. چگونه می‌توان در بیمار این حس را برانگیخت که به خاطر چیزی مسؤول زندگی است، هرچند که در بدترین شرایط قرار گرفته باشد؟ فرانکل نمونه‌ی تکان‌دهنده‌ای از یک جلسه «گروه درمانی» که با زندانیان دیگر داشت ارائه می‌دهد.

دکتر فرانکل به درخواست ناشر خود، بخش مختصر ولی آشکار

و گویایی، از اصول اساسی «لوگوترایی» و هم چنین فهرست کتب مربوطه را نیز به این زندگی‌نامه افزوده است. گرچه درباره‌ی دو مکتب دیگر وین یعنی فروید و آدلر نوشته‌های بسیاری به زبان انگلیسی موجود است، ولی بیشتر انتشارات مکتب سوم وین در رشته‌ی روان‌درمانگری (لوگوترایی) به طور عمده به زبان آلمانی چاپ شده است. از این روجا دارد که خوانندگان از دکتر فرانکل که این کتاب را به زبان انگلیسی نگاشته است سپاسگزار باشند.

فرانکل برخلاف بسیاری از هستی‌گرایان اروپایی نه بدین است و نه ضد مذهب. بلکه برعکس نویسنده‌ای که خود شاهد همه رنج‌ها و نیروهای شیطانی شکنجه بوده، به خوبی به توانایی بشر در چیره گشتن بر شرایط موجود و کشف حقیقتی روشنگر و بسنده آگاهی دارد.

خواندن این کتاب را که واژه‌هایش چون گوهر می‌درخشد و بر ژرف‌ترین مشکلات بشر می‌تابد، از همگان خواستارم. زیرا کتابی است دارای ارزش ادبی و فلسفی و پیش‌گفتاری است پرجذبه بر ارزنده‌ترین جنبش روانشناسی روزگار ما.

گوردون و. آلپورت

بخش اول

تجاریبی از اردوگاه کار اجباری^۱

این کتاب در نظر ندارد که از اتفاقات و رویدادها گزارشی ارائه دهد، بلکه تجارب شخصی را منعکس می‌کند که میلیون‌ها انسان آن را لمس کرده و از آن رنج برده‌اند.

می‌توان گفت کتاب شرحی است از درون اردوگاه کار اجباری که به وسیله‌ی یکی از کسانی که جان سالم از آن به در برده است بازگو می‌شود. داستان به رویدادهای هولناک (که کمتر در حد باور مردم بوده) نمی‌پردازد، بلکه به زجرهای کوچک اشاره می‌کند و آنها را می‌شکافد. به سخن دیگر تلاش ما در این داستان بر آن است که به این پرسش پاسخ دهیم:

زندگی روزانه اردوگاه کار اجباری، در ذهن یک انسان معمولی چگونه بازتابی دارد. بیشتر رویدادهایی که در اینجا نشان داده می‌شود، در اردوگاه‌های بزرگ و مشهور روی نداده، بلکه در اردوگاه‌های کوچکی رخ داده است که بیشتر آدم‌سوزی‌ها در آنجا

1. Concentration Camp

انجام گرفت. به عبارت دیگر این داستان به رنج و مرگ قهرمانان بزرگ و زندانیان شناخته شده و یا کاپوهای برجسته - زندانیانی که به عنوان افراد امین مورد استفاده قرار می‌گرفتند و در نتیجه از امتیازهایی برخوردار بودند - نمی‌پردازد. سخن از فداکاری‌های مصلوب‌شدگان و مرگ توده‌های ناشناخته و مجرمینی است که گزارشی از آنان در دست نداریم. اینها همان زندانیان عادی بودند که نشان ویژه‌ای روی آستین خود نداشتند و کسانی بودند که بشدت مورد تحقیر کاپوها واقع می‌شدند. کاپوهایی که هرگز مزه‌ی گرسنگی را نمی‌چشیدند، درحالی‌که آنان یا چیزی برای خوردن نداشتند، و یا با اندک غذایی فریاد شکم را می‌خواباندند. اما زندگی و گذران بسیاری از کاپوها در اردوگاه‌ها، بهتر از زندگی پیشینیان بود. اغلب کاپوها سخت‌گیرتر از زندانبانان با زندانیان رفتار می‌کردند و آنان را بیرحمانه‌تر از اس.اس‌ها به باد کتک می‌گرفتند. ناگفته نماند که کاپوها را از میان زندانیانی برمی‌گزیدند که شخصیت‌شان نشان‌دهنده آن چنان رفتاری بود که اس.اس‌ها انتظار داشتند. و چنانچه در عمل خلاف خواسته و انتظار اس.اس‌ها تشخیص داده می‌شد، بیدرنگ از کارشان برکنار می‌شدند.

کاپوها به سرعت به خلق و خوی اس.اس‌ها و زندانبان‌های اردوگاه‌ها پی می‌بردند بنابراین در مورد آنان نیز می‌توان بر پایه اصول روانشناسی دآوری کرد.

کسانی که در خارج زندان بودند درباره‌ی زندانیان، به علت این که تحت تأثیر عواطف و احساسات ترحم‌آمیز واقع می‌شدند، تصورات نادرستی داشتند. زیرا آنها از مبارزه‌ای که در میان زندانیان برای زنده ماندن و یک تکه نان می‌جوشید، آگاهی کمتری داشتند.

این مبارزه و تلاش به طرز خشن و بی‌رحمانه و تنها برای به چنگ آوردن تکه‌ای نان بخور و نمیر روزانه، پیوسته در جریان بود.

برای نمونه کامیونی را در نظر می‌گیریم که رسماً اعلام می‌شد بایستی شمار ویژه‌ای از زندانیان را به اردوگاه دیگری حمل کند، اما حدس نزدیک به یقین همه این بود که مقصد نهایی کامیون به اتاق‌های گاز منتهی خواهد شد. به این ترتیب عده‌ای از زندانیان بیمار و ناتوان و از کار افتاده را برگزیده و به یکی از اردوگاههای مرکزی بزرگ که مجهز به اتاقهای گاز و کوره‌های آدم‌سوزی بود، روانه می‌کردند. شیوه‌ی کار زنگ خطری بود برای یک درگیری آزادانه بین همه زندانیان، یا برخورد یک گروه با گروهی دیگر. آنچه جنبه حیاتی داشت این بود که همه می‌کوشیدند نام خود یا دوستشان از فهرست گروه اعزامی حذف شود، درحالی‌که به جای نام حذف شده، حتماً باید یکنفر را جانشین او کرد. چون با هر کامیونی تعداد معینی از زندانیان باید روانه می‌شدند. و از آنجا که موجودیت هر زندانی با یک شماره مشخص می‌شد، بنابراین مهم

نبود که چه کسی با کاروان به راه می افتد. تنها کافی بود تعداد نفرات درست باشد.

مدارک زندانیان را به محض ورود به اردوگاه (دست کم این شیوه‌ای بود که در آیشویتس^۱ به کار گرفته می شد) همراه با سایر وسایل شان می گرفتند. تنها به هر زندانی این فرصت داده می شد که نام یا حرفه‌ای ساختگی برای خود برگزیند که عده زیادی به دلایل مختلف چنین می کردند. سرپرست زندانیان تنها به شماره‌های اسرا علاقمند بود. اغلب شماره زندانی را روی بدن آنان خالکوبی می کردند و یا روی قسمت ویژه‌ای از کت، پالتو یا شلوارش می دوختند. هر زندانبانی که می خواست زندانی را تنبیه کند، کافی بود نیم نگاهی به شماره‌اش بیندازد (که چقدر ما از این نیم نگاه‌ها وحشت داشتیم!) و نیازی نبود اسمش را بپرسد.

برگردیم به کامیونی که در حال حمل زندانیان بود. در اینجا، هم وقت تنگ بود و هم این که دیگر مسایل وجدانی و اخلاقی مطرح نبود.

در ذهن هر زندانی تنها یک اندیشه جولان می داد: خود را برای خانواده‌اش که در انتظار او بود زنده نگاهدارد، و جان دوستانش را نجات بخشد. بنابراین بدون کوچکترین تردیدی، زندانی دیگر یا شماره دیگری را برمی‌گزید تا به جای او راهی شود.

۱. شهری در لهستان که آلمان‌ها در جنگ جهانی دوم اردوی کار اجباری در اینجا داشتند. و چهار میلیون تن از اسرا بویژه یهودیان بوسیله گاز، تزریق اسید فینیک، گلوله، دار، گرسنگی و بیماری از بین رفتند - م.

همان‌طور که پیش‌تر یادآور شدیم، جریان گزینش کاپوها یک جریان منفی بود، زیرا تنها بی‌رحم‌ترین زندانیان برای این شغل برگزیده می‌شدند (گرچه گاهی استثناهایی نیز بچشم می‌خورد). علاوه بر گزینش کاپوها که توسط اس.اس‌ها صورت می‌گرفت، نوعی خودگزینی نیز همواره در میان همه زندانیان جریان داشت. رویهم رفته تنها زندانیانی می‌توانستند زنده بمانند که پس از سال‌ها جابجایی از اردوگاهی به اردوگاه دیگر، و در مبارزه برای زنده ماندن، فاقد همه گونه ارزش‌های اخلاقی شده بودند. آنان برای نجات جان خود حاضر بودند دست به هر کاری بزنند، اعم از کار شرافتمندانه یا غیر شرافتمندانه.

دزدی می‌کردند و دوستانشان را لو می‌دادند و سرانجام از توانائی‌های خود - ولو خشن و بی‌رحمانه - استفاده می‌کردند. ما که از بخت خوب یا حُسن اتفاق و یا معجزه - یا هر آنچه که شما نامش می‌نهد - از این اردوگاه‌ها بازگشته‌ایم، خوب می‌دانیم که **بهترین‌های ما بازنگشتند.**

در اینجا، حقایق تنها زمانی معنا خواهد داشت که همراه با تجارب شخص باشد. تلاش ما در این کتاب بر این است که این تجارب را توضیح دهیم.

ما در اینجا در صدد هستیم که در پرتو دانش امروز تجارب کسانی را که در این اردوگاه‌ها اسیر بوده‌اند، بشکافیم. و کسانی را هم که هرگز بدرون این اردوگاه‌ها راه نیافته‌اند، یاری دهیم تا

بتوانند این تجارب را جذب کنند و بالاتر از آن تجارب، درصد کمی از زندانیانی را که از آنجا جان سالم به در بردند و اکنون زندگی را بس دشوار می‌یابند لمس کنند. این زندانیان از بند رسته اغلب می‌گویند، «از بازگو کردن تجارب مان بیزاریم. برای کسانی که درون اردوگاه‌ها بودند، نیازی نیست که سخنی بگوئیم و دیگران هم قادر به فهمیدن آن نخواهند بود که ما در آن اردوگاه‌ها چه احساسی داشتیم و نمی‌توانند درک کنند که اکنون چه احساسی داریم.»

تلاش برای ارائه یک بررسی پژوهشگرانه از این موضوع، کاری بس دشوار است. زیرا روانشناسی باید به بی‌طرفی علمی ویژه‌ای توجه داشته باشد. اما آیا کسی که مشاهدات و بررسی‌های خود را به روی کاغذ می‌آورد، در صورتیکه خود زندانی بوده باشد می‌تواند این بی‌طرفی را حفظ کند؟ چنان بی‌طرفی از آن کسانی است که در بیرون اردوگاه‌ها بوده‌اند. اما اینهم عاری از اشتباه نخواهد بود زیرا چنین فردی نمی‌تواند مطالبی عرضه کند که از ارزش واقعی برخوردار باشد، چون اسیر اردوگاه نبوده و جریان آنجا را ندیده، و لمس نکرده است. بنابراین ممکن است هم داوری‌هایش نادرست و هم ارزیابی‌هایش دور از واقعیت باشد. پس باید بکوشیم تا از هرگونه جهت‌گیری شخصی اجتناب کنیم که این مسأله مشکل واقعی کتابی از این دست است. زیرا گاهی لازم به نظر می‌رسد که شخص باید شهادت گفتن تجارب شخصی خود

را داشته باشد. ابتدا تصمیم داشتم این کتاب را با نام مستعار بنگارم و تنها از شماره‌ی زندانم استفاده کنم. اما هنگامی که کار نوشتن کتاب پایان رسید، پی بردم که چاپ کتاب با نویسندگی گمنام، از ارزش آن خواهد کاست. درست آن است که من با نام حقیقی همه عقاید استوار خود را به روشنی بیان کنم. بنابراین با این که به شدت از خودنمایی نفرت دارم، کوشیدم از حذف هر مطلبی در کتاب خودداری کنم.

اینک بر خوانندگان است که چکیده محتویات کتاب را به صورت تئوری‌های خشک در آورند، تا شاید این تئوری‌ها بتواند به روانشناسی زندگی زندان، که پس از جنگ اول جهانی به آن توجه شد و ما را با نشانه (سندروم) «بیماری سیم خاردار» آشنا کرد کمک کند. ما دانش خود را در مورد آسیب‌شناسی روانی توده‌ها تا حد زیادی مدیون جنگ دوم جهانی می‌دانیم که به دانسته‌هایمان افزود، و آن را غنی ساخت. (من در اینجا عبارت معروف و نام کتابی را می‌آورم که لوبون^۱ نگاشته بود)، جنگ، به ما جنگ اعصاب را آموخت و جنگ اعصاب نیز اردوگاه‌های کار اجباری را به ارمغان آورد.

این کتاب از آن لحاظ حائز اهمیت است که درباره‌ی تجارب شخصی من به عنوان یک زندانی عادی نگاشته شده است. من با سربلندی یادآور می‌شوم که بجز چند هفته آخر در اردوگاه به‌عنوان

روانپزشک زندان یا حتی پزشک، شغلی را در اردوگاه نپذیرفته بودم. چند تنی از همکاران من این فرصت را یافتند که در مشاغل کمک‌های اولیه و در اتاق‌های سرد؛ بیماران را با تکه پاره‌های کاغذ باطله زخم‌بندی کنند. اما شماره من در زندان ۱۱۹۱۰۴ بود و بیشتر اوقات مشغول کردن زمین برای کار گذاشتن خط آهن بودم. زمانی هم کارم کردن تونل راه آب بود، بدون این که کوچکترین کمکی به من بشود. اما این کار من بی‌اجر نماند. زیرا درست پیش از کریسمس ۱۹۴۴، یک کوپن به عنوان جایزه دریافت داشتم.

این **کوپن‌ها** را یک شرکت ساختمانی صادر می‌کرد که عملاً ما را به عنوان برده خریداری کرده بود: به این شکل که شرکت یاد شده روزانه برای هر یک از زندانیان مزد مقطوعی می‌پرداخت. این **کوپن‌ها** برای شرکت، پنجاه فینیک تمام می‌شد، و ما می‌توانستیم آن را گاهی حتی چند هفته بعد در برابر شش عدد سیگار خرج کنیم، گرچه گاهی هم باطل می‌شد. اکنون من مالک خوشبخت کوپنی بودم که دوازده عدد سیگار ارزش داشت. اما مهم‌تر این بود که می‌توانستم سیگارها را با دوازده کاسه سوپ معاوضه کنم. و گاهی همین دوازده کاسه سوپ ما را از مرگ ناشی از گرسنگی نجات می‌داد.

امتیاز سیگار کشیدن واقعی از آن کاپوها بود که از جیره هفتگی برخوردار بودند. احتمالاً زندانیانی که به عنوان سرکارگر در انبارها و کارگاه‌ها کار می‌کردند، در قبال کارهای خطرناکی که به آنان

واگذار می‌شد، چند سیگاری نصیب‌شان می‌گردید. تنها در یک مورد استثنا دیده می‌شد و آنهم در مورد کسانی بود که امید به زندگی را از دست داده بودند و می‌خواستند از آخرین روزهای زندگی خود لذت ببرند. از این رو وقتی رفیقی را می‌دیدیم که سیگارهایش را پی در پی دود می‌کند، پی می‌بردیم که ایمان خود را به نیروی پایداریش در ادامه زندگی از دست داده است. و وقتی کسی این ایمان را از دست می‌داد، میل به زندگی بندرت باز می‌گشت و آن شخص را باید از دست رفته می‌پنداشتیم.

وقتی منابع بیشماری را که نتیجه مشاهدات و تجارب زندانیان بیشماری است بررسی می‌کنیم، در واکنش‌های روانی زندانیان در برابر زندگی اردوگاه سه مرحله به روشنی دیده می‌شود: مرحله نخست ورود او به زندان بود؛ دو دیگر مرحله‌ای است که زندانی کارهای روزمره زندان را آموخته و مرحله‌ی سوم آزادی.

نشانه‌ای که مرحله نخست را مشخص می‌سازد **ضربه روحی** است. ممکن است حتی ضربه روحی در شرایط ویژه‌ای پیش از ورود به زندان نیز دیده شود. به عنوان نمونه تجربه شخصی خودم را بازگو می‌کنم.

یک بار هزار و پانصد نفر چندین شبانه روز سفر می‌کردند: در هر واگن هشتاد نفر را جا داده بودند. همه مسافران بایستی روی بار خود که تنها پس مانده‌ی اموالشان بود، دراز می‌کشیدند. واگن‌ها آنقدر پر بود که تنها در قسمت بالای پنجره‌ها روزنه‌ای برای تابش

نور گرگ و میش سپیده دم به چشم می خورد. همه انتظار داشتند قطار سر از کارخانه اسلحه سازی در آورد. و این جایی بود که ما را به بیگاری می کشیدند و ما نمی دانستیم که هنوز در سیلسیا^۱ هستیم یا به لهستان رسیده ایم. سوت قطار مانند ضجه ی کسی بود که التماس کنان به سوی نیستی حرکت می کرد. سپس **قطار به خط دیگری تغییر مسیر داد** و پیدا بود که به ایستگاه بزرگی نزدیک می شویم. ناگهان از میان مسافران مضطرب فریادی به گوش رسید، «تابلو آشویتس!» بله آشویتس نامی که مو به تن همه راست می کرد: اتاق های گاز، کوره های آدم سوزی، کشتارهای جمعی. قطار آن چنان آهسته و با تأنی مرگباری در حرکت بود که گویی می خواست لحظه های وحشت ناشی از نزدیک شدن به آشویتس را کشتارتر از آنچه هست، بگرداند:

آش... ویتس!

با بالا آمدن خورشید در سپیده دم منظره این اردوگاه سهمناک با چندین ردیف سیم خاردار، برج نگهبانی، نورافکن های چرخان، و صف های دراز از زندانیان ژنده پوش و غمزده، در سپیده دم تیره دیده می شد. زندانیان در امتداد جاده های مستقیم متروک به دشواری خود را می کشیدند. به سوی کدامین مقصد در حرکت بودند، نمی دانستیم. صدای تک نعره ها و سوت های فرمان، به گوش می رسید. ما از این صداها سر در نمی آوردیم. تصور من

1. Silesia

چشم‌هایم را بدیدن چوبه‌های دار برد که جسد زندانیان بر آنها تلو تلو می‌خورد. من وحشتزده بودم، و این نشان‌دهنده‌ی آن بود که گام به گام بایستی با وحشت خوفناک نامحدودی آشنا شویم و باید به آن عادت کنیم. سرانجام به ایستگاه رسیدیم. سکوت پیشین با فریادهای فرماندهان درهم شکست. از آن پس محکوم بودیم با آن فریادهای گوشخراش و خشن زندگی کنیم و بارها و بارها در همه اردوگاه‌ها گوشمان از شنیدن آن آزرده می‌شد. صدای فرماندهان سوهان روح بود و مانند واپسین فریاد یک محکوم که گویی از حلقوم مردی بیرون می‌جهید، که مجبور بود همان‌گونه فریاد بکشد؛ مردی که او را می‌کشتند و دگر بار می‌کشتند. درهای قطار باز شد و گروه کوچکی از زندانیان توفان‌گونه وارد کوپه‌ها شدند. این زندانیان لباس‌های یک شکل راه راه به تن داشتند؛ سرشان تراشیده بود، اما به نظر می‌رسید از تغذیه خوبی برخوردارند. آنان به زبان‌های اروپایی، و با خوش مزگی حرف می‌زدند که در شرایط موجود عجیب به نظر می‌رسید. خوش بینی ذاتی من مانند غریقی که به پر کاهی چنگ می‌اندازد (که اغلب احساسات مرا حتی در بدترین شرایط مهار کرده است) این اندیشه را در ذهن من ریخت که: ظاهر این زندانیان کاملاً خوب به نظر می‌رسد، خوش خلقند و حتی می‌خندند. چه کسی می‌داند؟ شاید من هم بتوانم در شرایط خوب زندگی آنان شریک باشم.

در روانپزشکی حالتی است بنام «توهم‌رهایی». مرد محکوم به

مرگ در چنین حالتی لحظه‌ای پیش از این که حکم به مرحله اجرا درآید این توهم برایش پیدا می‌شود که احتمالاً در واپسین لحظه، از مرگ رهایی خواهد یافت. ما نیز چنین حالتی داشتیم و به کوچکترین چیزی امید می‌بستیم و تا آخرین لحظه فکر می‌کردیم انشاءالله به خیر خواهد گذشت. گونه‌های سرخ و چهره‌های گوشتالودی آن زندانیان خود به تنهایی دل گرم‌مان کرده و دانه امید را در دلمان بارور می‌کرد. در آن زمان نمی‌دانستیم آنان برگزیدگانی بودند برای پذیرایی زندانیانی که همه روزه وارد آنجا می‌شدند. آنان مسئول زندانیان و اثاثیه آنان بودند، که شامل چیزهای مختصر و گاهی جواهرات هم می‌شد. احتمالاً آشویتس باید با گنجینه‌های منحصر به فرد جواهرات، نقره، پلاتین و الماس‌هایی که با زندانیان به آنجا سرازیر و به غنیمت گرفته می‌شد، در اروپای جنگ‌زده مرکز عجیبی شده باشد. این غنایم نه تنها در انبارها دیده می‌شد، بلکه در دست اس. اس‌ها هم مشاهده می‌گردید.

در آلونکی که احتمالاً حداکثر گنجایش دویست نفر را داشت، هزار و پانصد نفر اسیر را جا داده بودند. ما از سرما می‌لرزیدیم؛ گرسنه بودیم و برای همه، جای کافی نبود که دست کم روی زمین خشک، چمباتمه بزنیم چه رسد به این که دراز بکشیم. در مدت چهار روز یک تکه نان پنج اونسی تنها چیزی بود که غذای ما را تشکیل می‌داد. با این حال می‌شنیدم زندانیان ارشدی که مسئول آلونک بودند، بر سر یک سنجاق کراوات پلاتین یا الماس، با یکی

از اعضای هیئت پذیرایی چانه می زدند. سرانجام همه غنایم با مشروب مبادله می شد. دیگر به یاد ندارم برای خرید مقدار مشروب مصرفی یک «شب باشکوه» چند هزار مارک لازم بود، تنها چیزی که می دانم این است که آن زندانیان مسؤول، نیاز به مشروب داشتند. کلاهمان را هم که قاضی کنیم می بینیم نمی توانیم آنان را در چنان شرایطی به خاطر این که می خواستند خود را تخدیر کنند، ملامت کنیم. دسته ای دیگر زندانیانی بودند که به مقدار نامحدود لیکوری را که اس.اس ها تهیه می کردند، می نوشیدند: این زندانیان مسؤول کسانی بودند که در اتاق های گاز و کوره های آدم سوزی به کار گرفته شده بودند؛ و به خوبی می دانستند روزی دسته ای دیگر جای آنان را گرفته و در نتیجه از سمت مجری حکم اعدام محکومین، یکراست به کوره ها سپرده خواهند شد.

تقریباً همه کسانی که در آن قطار همراه ما بودند این توهم را داشتند که در آخرین لحظه رهایی یافته و همه چیز دگربار وضع عادی به خود خواهد گرفت. ما درک نمی کردیم در پس پرده چه می گذرد و چه چیزی در انتظار ماست. به ما گفتند اثاثیه خود را در قطار بگذاریم و در دو صف بایستیم - زنان در یک سو و مردان در سوی دیگر تا از جلوی افسران اس.اس بگذریم. خوشبختانه من جرأت کردم کوله پشتی ام را زیر پالتویم پنهان کنم. گروه ما یک یک از جلوی افسر اس.اس گذشت. احساس کردم که اگر افسر چشمش به کوله پشتی من بیفتد وضع خطرناک خواهد بود. از

تجارب پیشین می‌دانستم دست‌کم مرا به زمین خواهد کوبید. از این رو همچنان که به افسر نزدیکتر می‌شدم، با قامتی کشیده راه می‌رفتم تا متوجه بار سنگینم نشود. حالا دیگر چهره به چهره بودیم. افسر مردی بود بلند قامت و لاغر اندام با اونیفورمی شیک. ظاهر او با ما که سفر درازی را پشت سر گذاشته و قیافه‌هایی نامرتب و گرفته داشتیم، در تضاد بود. قیافه‌اش از آرامش برخوردار بود و نگاهی بی‌اعتنا داشت. با دست چپ آرنج دست راستش را نگهداشته بود. دست راستش بلند می‌شد و با انگشت اشاره‌ی همان دست، بی‌قیدانه به سمت راست یا چپ اشاره می‌کرد. هر یک از ما معنی اشاره دست او را که گاهی به راست و اکثراً به چپ بود نمی‌دانستیم.

نوبت به من رسید. یک نفر در گوشم زمزمه کرد؛ کسانی که به سمت راست فرستاده می‌شوند، به کار گمارده خواهند شد، و کسانی را که به سمت چپ هدایت می‌کنند، افراد بیماری هستند که توان کار کردن ندارند و به اردوگاه ویژه‌ای فرستاده خواهند شد. منم منتظر بودم بینم تکلیفم چه خواهد شد و این تازه آغاز مسایل زیادی بود که در آینده با آنها برخورد می‌کردم. سنگینی کوله‌پشتی را کمی به سمت چپ متمایلم کرد، اما کوشیدم کشیده قامت گام بردارم. افسر اس.اس سرپایم را برانداز کرد. تردید را در چهره‌اش خواندم. سپس دست‌هایش را روی شانه‌هایم گذاشت. تلاش بسیار کردم تا قیافه‌ام نیرومند جلوه کند. تا این که به آرامی

شانه‌هایم را چرخاند و به سمت راست هدایت‌م کرد و منهم به همان سمت حرکت کردم.

معنای این بازی انگشت را همان شب برایمان توضیح دادند. این نخستین گزینش بود، بودن یا نبودن؛ زیستن یا نابودی. برای اکثر همراهان ما، یعنی در حدود نود درصد حکم مرگ صادر شد و حکم طی چند ساعت به مرحله اجرا در آمد. کسانی که به سمت چپ فرستاده شده بودند، از ایستگاه یکسره به کوره‌های آدم‌سوزی روانه شدند. چنانکه یکی از کارگران این ساختمان به من گفت، روی درهای کوره‌ها به چندین زبان اروپایی واژه «گرمابه» نوشته شده بود. به زندانیان بمحض ورود به آنجا یک قالب صابون داده می‌شد و بعد نیازی نمی‌بینم آنچه را که در آنجا روی می‌داد توضیح دهم. مطالب بسیاری از این صحنه وحشتناک نگاشته شده است. شمار کمی از ما که از مرگ جسته بودیم شب هنگام به حقیقت امر پی بردیم. از زندانیانی که مدتی در آنجا بودند پرسیدم دوست و همکار من پ به کدام سمت فرستاده شد.

«آیا او را به سمت چپ فرستادند؟»

«بله.»

به من گفتند: «می‌توانی او را در آنجا ببینی.»

«کجا؟»

با دستش دودکشی را که در فاصله چند صد متری بود نشانم داد. ستونی از شعله به آسمان خاکستری لهستان زبانه می‌کشید، او،

یعنی دوستم تبدیل به ابر شوم دود شد.

«آنجا همان جایی است که دوستان در بهشت شناور است.»

اما من هنوز معنای این حرف‌ها را نمی‌فهمیدم تا این که با واژه‌هایی ساده برایم توضیح دادند.

از مطلب دور افتادیم بهتر است رویدادها را به ترتیب بیان کنم. از نظر روانشناسی از سپیده‌دمی که وارد ایستگاه شدیم، تا نخستین استراحت‌مان در اردوگاه راهی بس دراز در پیش روی داشتیم.

درحالی که افسران مسلح اس.اس ما را همراهی می‌کردند، مجبور بودیم از ایستگاه بدویم، از سیم‌های خاردار که برق داشت، و از اردوگاه بگذریم تا به گرمابه‌ها برسیم. برای ما که نخستین گزینش را پشت سر گذاشته بودیم این یک حمام واقعی بود. بار دیگر **توهم‌رهای** در ما جان گرفت. افسران اس.اس به نظر دوست‌داشتنی می‌رسیدند و ما بزودی به دلیل این امر پی بردیم. تا زمانی که ساعت به میچ داشتیم و می‌توانستند با چرب‌زبانی رامان کرده و ساعت‌مان را بگیرند، خوب بودند. آیا بهتر نبود همه چیز خود را به آنان بدهیم؟ و چرا نباید این افسران خوش‌ظاهر ساعت داشته باشند؟ شاید روزی به همین مناسبت، این گذشت ما را تلافی می‌کردند.

در آلودگی که به نظر می‌رسید اتاق انتظار بخش ضد عفونی باشد، به انتظار نشستیم، افسران اس.اس آمدند و پتویی روی زمین پهن کردند که بایستی همه اثاث‌مان، ساعت‌ها و جواهرات‌مان را

روی آن می‌ریختیم. در میان ما هنوز افراد ساده‌لوحی بودند که از زندانیان کارکشته‌ای که به کمک ما آمده بودند می‌پرسیدند آیا می‌توانند حلقه ازدواجشان، یا یک قطعه نشان یا چیزی را که شانس می‌آورد نگه دارند یا نه. هیچکس هنوز به این حقیقت پی نبرده بود که همه چیز ما را از ما خواهند گرفت.

کوشیدم اعتماد یکی از زندانیان را به خود جلب کنم. پنهانی به سویش رفتم و به لوله کاغذی که در جیب درونی پالتویم بود اشاره کردم و گفتم: «بین این نوشته‌ها یک کتاب علمی است. می‌دانم به من چه خواهی گفت؛ باید خیلی خوشحال باشم که تن سالم از این محل به در برم و این باید تنها چیزی باشد که از سرنوشت خود انتظار داشته باشم. اما من نمی‌توانم به این مسایل بیندیشم. باید این نوشته‌ها را به هر قیمتی که باشد نگاهدارم. این نوشته‌ها حاصل یک عمر کار من است. می‌فهمی چه می‌گویم؟

بله، کم‌کم متوجه می‌شد چه می‌گویم. به آرامی لبخندی بر چهره‌اش نقش بست. این لبخند ابتدا از روی تفریح بود، سپس جنبه مسخره به خود گرفت و آخر سر توهین آمیز شد و سرانجام به شکل یک واژه «گه» در فضا پیچید. این بود پاسخ من، تکرار این واژه در اردوگاه در میان زندانیان معمول بود. در آن لحظه بود که حقیقت عریان را دیدم و آنچه را که بر نقطه اوج نخستین مرحله‌ی واکنش روانی من داغی گذاشت، انجام دادم: من با زندگی پیشین خود بدرود گفتم.

ناگهان جنب و جوشی در میان همسفرانم دیده شد، که با رنگ پریده، چهره‌های وحشت‌زده ایستاده بودند و در نهایت بی‌دفاعی حرف می‌زدند. دیگر بار نعره‌های خشن فرماندهان گوشمان را آزار داد. با فشار به درون اتاق انتظار گرمابه رانده شدیم. در آنجا به دور یک افسر اس.اس که صبر کرد تا همه وارد شویم گرد آمدیم. آنگاه گفت: «از روی ساعت من دو دقیقه فرصت دارید، کاملاً لخت شوید، همه چیزتان را روی زمین، همانجایی که ایستاده‌اید بگذارید. هیچ چیز با خود برنمی‌دارید مگر کفش‌ها، کمر بند یا بند شلوار و یک شکم‌بند. از همین حالا وقت می‌گیرم!»

زندانیان بدون کوچکترین درنگ خود را عریان کردند. هر چه به پایان دو دقیقه نزدیکتر می‌شدیم، حالت عصبی آنان فزونی می‌گرفت و زیرپوش و کمربندهای خود را با حالتی دست و پا چلفتی از تن بدر می‌کردند و بند کفش‌هایشان را باز می‌کردند. سپس نخستین صدای شلاق را شنیدیم. شلاق‌های چرمی بود که بر بدن عریان زندانیان فرود می‌آمد.

پس از آن ما را گله‌وار به سوی اتاقی راندند، که بایستی موهای بدنمان تراشیده می‌شد: نه تنها سرمان را تراشیدند، بلکه در هیچ جای بدنمان تار مویی باقی نگذاشتند. نوبت حمام گرفتن فرا رسید و در اینجا بود که دیگر بار به صف ایستادیم. ما به سختی می‌توانستیم همدیگر را به جا آوریم، اما حالا بعضی از زندانیان با آرامش بسیار ریزش آب واقعی را بر تنشان لمس کردند.

هنگامی که منتظر بودیم تا نوبت مان برسد متوجه شدیم، تن برهنه ما تنها چیزی بود که برایمان باقی مانده بود. ما همه چیزمان را از دست داده بودیم، حتی کوتاهترین تار مو. تن برهنه ما تنها دارایی ما بود. برآستی دیگر چه چیزی برایمان مانده بود که ما را با زندگی پیشین مان پیوند دهد؟ عینک و کمر بند تنها چیزهایی بودند که برای من مانده بود، که من کمر بندم را هم در قبال یک تکه نان از دست دادم. کسانی که شکم بند داشتند دچار هیجان شدند. زیرا شب هنگام زندانی ارشدی که مسئول کلبه ما بود، ضمن سخنانی به ما خوش آمد گفت و به شرافتش سوگند خورد که اگر کسی توی شکم بندش پول یا سنگ قیمتی مخفی کرده باشد، خودش شخصاً او را «به همان تیر» - که با دستش به آن اشاره کرد - به دار خواهد آویخت. و با غرور توضیح داد که قوانین اردوگاه این حق را به او به عنوان یک ساکن اردوگاه می دهد.

داشتن کفش، خود در زندان مسأله مهمی بود. گرچه ما می بایست از آنها نگهداری کنیم، اما آنهایی که کفش های نسبتاً خوبی داشتند مجبور می شدند، آنها را تحویل مسئولین بدهند. و در عوض یک جفت کفشی که اندازه پایشان نبود، دریافت می کردند. زندانیانی دچار دردسر واقعی شدند که به حرف دلسوزانه زندانیان مسئول (در اتاق انتظار) گوش کردند و ساق چکمه هایشان را بریدند و برای این که جای بریدگی پیدا نباشد صابون به آن مالیدند. گویا افسران اس.اس منتظر همین بودند.

کسانی را که مرتکب این جرم شده بودند به اتاق پهلویی بردند و ما تا مدت‌ها صدای تازیانه و ضجه‌های آنان را می‌شنیدیم. این بار شکنجه مدت‌ها به درازا کشید.

می‌بینید که خیالات واهی ما یکی پس از دیگری نقش بر آب می‌شد و پس از آن به طور غیرمنتظره‌ای خوش خلق می‌شدیم. ما به خوبی می‌دانستیم که چیزی نداشتیم از دست بدهیم مگر زندگی مسخره و تن‌عریان خود را. وقتی دوش آب باز شد، همگی سعی می‌کردیم هم خودمان را دست بیندازیم و هم یکدیگر را.

صرف‌نظر از شوخ‌طبعی که پیدا کرده بودیم، احساس دیگری نیز در ما پیدا شد و آنهم حس کنجکاوی بود. من پیش از این، اینگونه کنجکاوی‌ها را به عنوان واکنش اساسی در برابر موقعیت‌های ویژه و استثنایی تجربه کرده بودم. موقعی که جانم یکبار در یک حادثه کوهنوردی به خطر افتاد، در آن لحظه بحرانی تنها یک احساس داشتم: کنجکاوی، کنجکاوی در این مورد که آیا جان سالم به در خواهم برد یا با جمجمه‌ی شکسته و بدن زخمی باز خواهم گشت.

این کنجکاوی تلخ در آشویتس نیز حاکم بود، که به گونه‌ای ذهن ما را از محیط اطراف منحرف می‌ساخت. محیطی که ما به صورت عینی با آن برخورد داشتیم. در آن هنگام ما این حالت ذهنی را به عنوان وسیله‌ای برای محافظت خود تقویت می‌کردیم. علاقمند بودیم بدانیم رویداد بعدی چه خواهد بود. مثلاً نتیجه‌ی

ایستادن ما در فضای باز، یا در یخبندان آخر پاییز، آنهم لخت و عریان با بدن نیمه خشک پس از دوش گرفتن چه خواهد بود. چند روز بعد کنجکاوی ما جایش را به شگفتی داد. شگفت زده از این که سرما نخوردیم.

تازه واردین مرتب دچار شگفت زدگی می شدند. ابتدا پزشکانی که در میان ما بودند پی بردند که: «همه کتاب های درسی دروغ است!» در کتاب ها نوشته شده است بشر نمی تواند جز برای ساعات محدودی بی خواب بماند. این کاملاً غلط است! من متقاعد شده بودم که از انجام کارهای ویژه ای ناتوانم: مثلاً من نمی توانم بدون این بخوابم، یا نمی توانم با این یا آن زندگی کنم. نخستین شبی که در آشویتس بودیم بر بستری خوابیدیم که به ردیف بود. در هر ردیف (که اندازه اش دو تا دو متر و نیم بود) نه نفر بر کف زمین تخته ای خوابیدیم. هر نه نفر دو پتو داشتیم. ناگفته نگذارم که همه باید به پهلوی خوابیدیم. همین جای کم موجب شده بود که بهم چسبیده بخوابیم که به این ترتیب از شر سرمای تلخ تا حدودی رها شویم. گرچه بردن کفش به خوابگاه ممنوع بود، اما بعضی از زندانیان از کفش هایشان با وجود لایه های گل به عنوان بالش استفاده می کردند؛ وگرنه باید سر را به روی دست خواب رفته خود می گذاشتند. با همه شرایط دردناک خوابمان می برد، و برای چند ساعتی به عالم فراموشی می رفتیم و از درد و رنج رها می شدیم.

بد نیست چند نمونه از سخت جانی خود را در برابر دشواری‌ها برایتان تعریف کنم. ما نمی‌توانستیم دندان‌هایمان را مسواک بزنیم. با این حال و با وجود کمبود ویتامین لثه‌هایمان سالم‌تر از پیش بود. ناچار بودیم یک پیراهن را شش ماه بپوشیم، تا زمانی که از شکل پیراهن درآید. اتفاق می‌افتاد به علت لوله‌های یخ بسته نمی‌توانستیم خود را یا حتی قسمتی از بدنمان را بشوئیم، با این حال زخم دست‌هایمان که به گل و کثافت آلوده بود چرک نمی‌کرد (البته مسأله سرمازدگی جدا بود). نمونه دیگر، کسانی بودند که خوابشان سبک بود و اگر کوچکترین صدایی از اتاق مجاور می‌آمد از خواب می‌پریدند؛ حالا می‌توانستند به شکل کتابی کنار رفیق خود که با صدای بلند خرخر می‌کرد به خواب سنگینی فرو روند. اکنون اگر کسی از ما در مورد حقیقت گفته داستایوسکی^۱ پرسد که می‌گفت: «بشر موجودی است که می‌تواند به همه چیز عادت کند.»؛ پاسخ خواهیم داد، «بله، بشر موجودی است که به همه چیز خو می‌گیرد؛ اما نپرسید چگونه. «نه بررسی‌های روانشناسی ما به آن مرحله رسیده است، و نه ما زندانیان به آن مرحله رسیده بودیم. زیرا ما هنوز در مرحله ابتدایی واکنش‌های روانی بودیم. فکر خودکشی تقریباً از ذهن همه ما گذشته بود؛ همه ما این اندیشه را ولو برای مدت کوتاه تجربه کرده بودیم. اندیشه‌ای که زاییده وضع موجود بود، خطر مرگ که همواره تهدیدمان می‌کرد و

1. Dostoevski

نزدیک بودن مرگ کسانی که زیر شکنجه بودند، به علت عقیده استوارم که بعداً به ذکر آن خواهم پرداخت، نخستین شب ورودم به اردوگاه با خود پیمان بستم که «به سیم خاردار نزنم.» این عبارتی بود که در اردوگاه به کار می‌رفت و بهترین شیوه خودکشی بود که با دست زدن به سیم خاردار برق‌دار انجام می‌گرفت. گرفتن چنین تصمیمی برای من خالی از اشکال نبود. از آنجا، که شانس زنده ماندن و یا رویدادهایی که موجب رهایی می‌شد کم بود، خودکشی دیگر مفهومی نداشت. هیچکس اطمینان نداشت جزء کسانی باشد که از همه گزینش‌ها جان سالم به در برد. زندانیان آشویتس در نخستین مرحله ضربه روحی از مرگ وحشت نداشتند. حتی اتاق گاز پس از چند روز نخست، ابهت خود را از دست می‌داد.

دوستانی را که بعدها دیدم، به من گفتند من یکی از کسانی نبودم که با ورود به اردوگاه دچار افسردگی شده باشم. هنگامی که صبح روز بعد از ورودمان به آشویتس اتفاق زیر رخ داد، من تنها لبخند زدم. داستان از این قرار بود که با وجود اخطارهایی که گفته می‌شد نباید از کلبه‌هایمان خارج شویم، یکی از دوستان من که چند هفته پیش وارد آشویتس شده بود پنهانی به کلبه ما آمد. قصد او از این دیدار برای این بود که با گفتن چند نکته کوچک موجب آسایش ذهنی ما شود. او به حدی وزن کم کرده بود که ابتدا نشناختمش با شوخ‌طبعی و بی‌قیدی شتاب‌آلود چند نکته را یادآور شد، و رفت: «نرسید! از گزینش وحشت نکنید! دکترم. (ریاست پزشکی

اس.اس) رفتار خوبی با پزشکان دارد.» (این دروغ و سخنان دوستانه رفیق من گمراه‌کننده بود. یکی از زندانیان که پزشک تعدادی از کلبه‌ها بود و حدود شصت سال از عمرش می‌گذشت به من گفته بود که چگونه به دکتر.م التماس کرده بود تا از فرستادن پسرش به اتاق گاز خودداری کند، اما دکتر.م. با سردی درخواست او را رد کرده بود.)

دوستم ادامه داد: «خواهش می‌کنم هر روز صورتتان را بتراشید، حتی اگر مجبور باشید با یک تکه شیشه این کار را بکنید... و یا به قیمت از دست دادن آخرین تکه نانتان باشد. در این صورت جوانتر و گونه‌هایتان سرخ‌تر بنظر خواهد رسید. اگر می‌خواهید زنده بمانید تنها یک راه وجود دارد: باید بتوانید کار کنید. فرض کنیم پاشنه پایتان تاول زده باشد و شما بلنگید، و در همین موقع افسر اس.اس شما را ببیند و شما را به کناری بکشد در آن صورت مطمئن باشید روز بعد اتاق گاز در انتظارتان خواهد بود. می‌دانید وقتی می‌گوییم «لاابالی» منظورمان چیست؟ مردی که قیافه مفلوکی دارد، و پوستی بر استخوان که دیگر توان انجام کارهای دشوار بدنی را ندارد... این یک «لاابالی» است. یک لاابالی دیر یا زود و غالباً به زودی روانه‌ی اتاق گاز می‌شود. بنابراین به یاد داشته باشید: صورتتان را بتراشید و کشیده قامت گام بردارید؛ در این صورت نیازی نیست از اتاق گاز وحشتی داشته باشید. همه‌ی شما که در اینجا ایستاده‌اید حتی اگر از اقامت‌تان بیست و چهار ساعت بیشتر

نگذشته باشد نباید از اتاق گاز بترسید، مگر شما. سپس رو به من کرد و گفت: «امیدوارم از رُک بودن من نرنجید.» رو به دیگران کرد و گفت: «از میان همه‌ی شما، او تنها کسی است که باید از گزینش بعدی بترسد. بنابراین نگران نباشید!»

من لبخند زدم. و حالا متقاعد شده‌ام که در آن روز هر کس دیگری جای من می‌بود همین کار را می‌کرد.

گفته لسینگ^۱ است که، «گاهی رویدادهایی موجب می‌شود شما منطق خود را از دست بدهید و گرنه دلیلی برای از دست دادن آن ندارید.» چنانکه واکنش نابهنجار، در برابر موقعیت نابهنجار، رفتار طبیعی به شمار می‌رود. ما روانپزشکان حتی انتظار این را داریم که واکنش‌های یک فرد در برابر یک امر نابهنجار، از قبیل فرستادن به تیمارستان، به نسبت درجه بهنجار بودن او نابهنجار باشد. واکنش فردی که به اردوگاه کار اجباری وارد شده است نیز وضع نابهنجار ذهنی او را نشان می‌دهد. اما اگر به این مسأله از دیدگاه عینی نگاه کنیم در شرایط موجود چنین واکنشی همان‌طور که بعدها خواهید دید، واکنشی است بهنجار و راستین، همان‌طور که من این واکنش‌ها را پیش‌تر توضیح داده‌ام، طی چند روز واژگون شد. زندانی از مرحله نخست به مرحله دوم می‌رسید، مرحله دوم، مرحله‌ی بی‌احساسی نسبی بود که زندانی در این دوره در نوعی مرگ عاطفی دست و پا می‌زد. بجز واکنش‌هایی که تاکنون توضیح

داده‌ام. زندانیان تازه وارد شکنجه دردناک‌تری را از نظر احساسی تجربه می‌کردند که تلاش‌شان بر این بود همه‌ی آنها را در خود نابود سازند. نخست این که؛ در حسرت بازگشت به خانه و کاشانه و خانواده خود بودند. این میل و اشتیاق گاه چنان به زندانی فشار می‌آورد که احساس می‌کرد حسرت چون خوره به جانش افتاده است. دو دیگر تنفر بود. تنفر از همه زشتی‌هایی که در پیرامونش بود، حتی به شکل ظاهری.

به بیشتر زندانیان لباس‌های ژنده‌ای داده بودند، که مترسک از آن خوشایندتر بود. در فاصله کلبه‌ها در اردوگاه جز کثافت چیزی به چشم نمی‌خورد، و هر چه بیشتر تمیز می‌کردیم، بیشتر بر سر راهمان ریخته می‌شد. افسران و زندانیان مسؤول، خوش داشتند که تازه واردان را به کار گروهی تمیز کردن آبریزگاه‌ها و بیرون ریختن مدفوع بگمارند اگر همان‌طور که معمولاً روی می‌داد، به هنگام حمل مدفوع به روی تپه‌ها، مدفوع به سر و روی زندانیان می‌ریخت و نشانی از تنفر در چهره‌اش دیده می‌شد یا سعی می‌کرد آن را پاک کند، ضربات کاپو بود که بر پیکرش فرود می‌آمد. و از این رو کشتن واکنش‌های به هنجار تسریع می‌شد.

ابتدا زندانی وقتی گروهی را می‌دید که در حین رفت و آمد مجازات می‌شوند روی برمی‌گرداند؛ زیرا نمی‌توانست تحمل کند که رفقاییش به هنگام رفت و آمد در باتلاق کتک بخورند. اما روزها و هفته‌های بعد جریان دگرگون می‌شد. صبح زود، وقتی که هوا

هنوز گرگ و میش بود زندانی با گروهش جلوی در می ایستاد و آماده کار بود. با شنیدن صدای فریادی، می دید که چگونه رفیقی را نقش زمین می کنند و دیگر بار او را می ایستانند و باز هم این کار تکرار می شود، چرا چنین می کردند؟ برای این که تب داشت و بی موقع به درمانگاه رفته بود. و به خاطر همین که می خواست از وظایف روزانه اش رها شود تنبیه می شد.

اما زندانی که به مرحله دوم واکنش های روانشناسی رسیده بود دیگر با دیدن تنبیه رفیقش دیده از صحنه بر نمی گرفت. زیرا در این مرحله احساساتش سست شده بود، و این منظره را بدون این که کوچکترین احساسی به او دست دهد تماشا می کرد. نمونه دیگری را برایتان تعریف می کنم:

یکی از زندانیان در درمانگاه به انتظار ایستاده بود و با حالت لی لی قدم بر می داشت به امید این که به علت زخم یا تاول پا یا تب، دو روز کار سبک در داخل اردوگاه به او داده شود. پسر دوازده ساله ای را دید که به درمانگاه آوردند. این پسر را مجبور کرده بودند ساعت ها در برف به حال خبردار بایستد و یا در فضای باز با پای برهنه به علت این که کفشی در اردوگاه به اندازه پای او نبود، بیگاری کند. زندانی این منظره را بدون برگرداندن روی نگاه می کرد. انگشتان پای این پسر خردسال را سرما زده بود و دکتر کشیک ریشه های سیاه غانقاریای او را یکی یکی با موچین می کند. نفرت، وحشت و ترحم عواطفی است که تماشاچیان ما در برابر

آن‌ها دیگر سنگ شده بودند. منظره شکنجه‌شدگان، کسانی که در حال مرگ بودند و مرده‌ها، پس از چند هفته زندگی اردوگاهی چنان عادی می‌شد که دیگر او را تکان نمی‌داد.

من مدتی در کلبه بیماران تیفوسی کار کردم، که تبشان خیلی بالا بود و اغلب هذیان می‌گفتند و در حال مرگ بودند. پس از این که یکی از این بیماران مرد، من بدون هیچگونه آشفتگی عاطفی این منظره را که با مرگ هر نفر تکرار می‌شد، تماشا می‌کردم. زندانیان یکی یکی به جسدی که هنوز گرم بود نزدیک می‌شدند. یکی پس مانده سیب‌زمینی او را چنگ زده برمی‌داشت؛ دیگری فکر می‌کرد کفش چوبین مرده برایش مناسبتر است و کفش‌های خودش را با آن عوض می‌کرد. نفر سوم پالتویش را بلند کرده و دیگری خوشحال بود که می‌توانست چند متری نخ به چنگ آورد! تصورش را بکنید!

من هم این‌ها را بدون این که کوچکترین تکانی بخورم، تماشا می‌کردم. سرانجام از «پرستار» خواستم که جسد را از آنجا ببرد. پرستار وقتی تصمیم گرفت جسد را ببرد، دو پای جسد را گرفت و آن را کشان کشان از راهرویی که دو ردیف چوب چیده بودند و پنجاه بیمار تیفوسی را روی آنها بستری کرده بودند به سمت در برد. چون از کمبود غذایی رنج می‌بردیم، همواره دو پله‌ای که به سمت فضای باز می‌رفت برای ما دچار اشکال می‌کرد. چنانکه چند ماه پس از اقامت‌مان در اردوگاه یارای بالا رفتن از پله‌ها را که در

حدود پانزده سانتیمتر بلندی هر یک از آنها بود، نداشتیم و نمی توانستیم بدون آنکه دستان را به چهارچوب در بگیریم و خودمان را بکشیم از آن بالا رویم.

مردی که جسد را حمل می کرد به پله ها نزدیک می شد. نفس نفس زنان خود را بالا می کشید بعد هم جسد را. ابتدا پاهایش، بعد تنه اش، و سرانجام سرش را بالا می کشید. سر جسد را با سر و صدای زیاد و برخورد با پله ها از آن رد می کرد.

جای من در طرف مقابل کلبه و کنار تنها پنجره کوچکی بود که نزدیک زمین بنا شده بود.

هنگامی که بادستان سرد خود کاسه داغ سوپ را مزه مزه می کردم، چشمم به این منظره افتاد.

جسدی که هم اکنون از آنجا دور شده بود با دیدگان زلزده به من می نگریست. همین دو ساعت پیش بود که با این مرد صحبت می کردم. و حالا درحالی که سوپم را مزه مزه می کنم، به جسدش می نگرم.

اگر بی عاطفگی من از نقطه نظر حرفه ام مرا به شگفتی وانمی داشت، حالا دیگر این واقعه را به یاد نمی داشتم، زیرا کوچکترین احساسی در من برنمی انگیخت.

بی تفاوتی و سست شدن عواطف و احساسی که انسان دیگر به چیزی اهمیت ندهد، نشانه هایی بود که در مرحله دوم واکنش های روانشناسی زندانیان پدید می آمد و سرانجام او را در برابر

شکنجه‌های لحظه‌ای و روزانه‌ی دیگران بی تفاوت می‌کرد. و با همین سنگ شدن و بی تفاوت ماندن بود که زندانی بزودی تاری به دور خود می‌تنید.

هر حرکتی موجب کتک خوردن می‌شد و گاهی حتی بی دلیل کتک می‌خوردیم. به طور مثال نان در محل کارمان جیره‌بندی بود و ما می‌بایست برای دریافت نان به صف بایستیم. یکبار یکی از زندانیان پشت سر من کمی خارج از صف ایستاده بود و این بر هم خوردن قرینه برای افسر اس.اس خوشایند نبود.

نه می‌دانستم پشت سر من چه می‌گذشت و نه می‌دانستم در ذهن نگهبان اس.اس چه می‌گذرد، همین قدر دو ضربه محکم بر سرم فرود آمد. همان موقع نگهبان را که باچوب بر سرم می‌کوفت دیدم. در چنین لحظه‌ای، آنچه به انسان ضربه می‌زند درد جسمی نیست (و این همانقدر که در مورد تنبیه کودکان صادق است، در مورد بزرگسالان نیز درست است)؛ بلکه این رنج روحی برخاسته از بی عدالتی و به طور کلی بی منطقی است که آزاردهنده است.

آنچه موجب شگفتی است، این است که ضربه‌ای که نشانی از خود به جای نمی‌گذارد، می‌تواند در شرایط ویژه‌ای بیش از ضربه‌ای که جایش باقی می‌ماند آزار دهد. یکبار در یک توفان، برف روی خط آهن را گرفته بود. با وجود هوای نامساعد، گروه ما می‌بایست کار می‌کرد. چون تنها راه گرم نگاهداشتن خودمان را در کار کردن می‌دیدیم، من به شدت ریل را با بیل جابجا می‌کردم. تنها

یک لحظه برای این که نفسی تازه کنم به بیلیم تکیه دادم. از بخت برگشته من درست همان لحظه نگهبان برگشت و مرا دید و فکر کرد وقت می‌گذرانم. دردی که او در آن لحظه برایم آفرید نه از دشنام بود و نه از ضربه‌ای که به من وارد آورده بود. نگهبان حتی این زحمت را به خود نداد به مرد ژنده‌پوش گرسنه‌ای که در برابرش ایستاده بود و شاید می‌توانست به طور مبهم یادآور وجود انسانی باشد چیزی بگوید، حتی دشنام هم نداد. در عوض با حالتی خوشحال سنگی از زمین برداشت و به سوی من پرتاب کرد. این کار او به نظر من درست مانند جلب توجه یک حیوان بود. فرا خواندن حیوانی اهلی بسر کارش، با موجودی که وجه مشترکمان آنقدر ناچیز است که او را حتی تنبیه هم نمی‌کنیم دردناک‌ترین بخش این کتک‌ها توهین‌هایی بود که به ما می‌کردند. چنانکه یکبار مجبورمان کردند تیرهای چوبی دراز و سنگین را به روی مسیر یخ بسته حمل کنیم. اگر یکی از افراد پایش می‌لغزید نه تنها وضع خود را به خطر می‌انداخت، بلکه برای بقیه کسانی هم که همان تیر را حمل می‌کردند خطر ایجاد می‌کرد. لگن خاصره یکی از دوستان دیرین من نقص مادرزادی داشت. اما او خوشحال بود که با وجود این نقص می‌توانست کار کند؛ زیرا به هنگام گزینش؛ افرادی که نقص عضوی داشتند یقیناً به اتاق گاز روانه می‌شدند. او که با عده‌ای تیر چوبی بسیار سنگینی را حمل می‌کرد، به روی مسیر یخ‌بندان لنگید و چیزی نمانده بود که بیفتد و بقیه را هم با خود

بکشد. چون هنوز نوبت من نرسیده بود بدون درنگ به یاری‌اش شتافتم. بیدرنگ ضربه‌ای بر پشتم فرود آمد و نگهبان درحالی‌که توبیخ می‌کرد دستور داد بجای خود بازگردم شگفت‌آور اینجاست که همین نگهبانی که مرا کتک زد چند دقیقه پیش با لحن توبیخ‌آمیزی به ما گفته بود که ما «خوک‌ها» اصلاً حس همکاری نداریم.

یکبار هم در جنگلی با حرارت دو درجه فارنهایت به کندن زمین یخ زده پرداختیم تا لوله‌های آب را جاگذاری کنیم. در آن روزها از نظر بدنی ضعیف شده بودم. سر کارگری آمد با گونه‌ای گوشتالو و سرخ. چهره او مرا به یاد کله خوک انداخت. نگاهم روی دستکش‌های گرم و نرم او در آن سرمای گزنده ایستاد. مدتی ساکت مرا و رانداز کرد. احساس کردم همانند شکارچی در کمین من است، زیرا مقدار خاکی را که کنده بودم جلویم بود و این خود میزان کارم را نشان می‌داد.

ناگهان فریادش بلند شد. «خوک کثیف، تمام مدت مواظبت بودم! کار کردن را به تو خواهم آموخت! وادارت می‌کنم با دندانهایت زمین را بکنی و مثل یک حیوان بمیری! دو روزه حسابت را می‌رسم! هرگز در زندگیت کار نکرده‌ای. خوک کثیف. چه کاره بودی؟ تاجر؟»

دیگر هیچ چیز برایم اهمیت نداشت، آب از سرم گذشته بود چه یک نی، چه صد نی. اما باید تهدید او را برای کشتنم جدی

می‌گرفتم؛ از این رو، راست ایستادم و چشم در چشمش دوختم.

«من یک پزشک بودم - یک پزشک متخصص.»

«چی؟ پزشک بودی؟ شرط می‌بندم که جیب مردم را خالی کرده‌ای.»

«اتفاقاً، من در درمانگاه دولتی کار می‌کردم و پولی هم از مردم دریافت نمی‌کردم، اما، متوجه شدم زیادی حرف زده‌ام.» در همین ضمن نگهبان خودش را روی من انداخت، و درحالی‌که مثل دیوانگان نعره می‌زد مرا به زمین کوبید. و دیگر به یاد ندارم ضمن فریادها چه گفت.

مراد من از بیان این داستان جزیی، این است که نشان دهم لحظاتی پیش می‌آمد که خشم و نفرت می‌توانست حتی یک زندانی مسخ شده را نیز برانگیزاند - خشم و نفرت نه تنها از بی‌رحمی یا درد ناشی از آن، بلکه از تحقیر نهفته در آن. در آن لحظه خون به سرم دوید، زیرا باید به سخنان مردی گوش دهم که بر من و زندگی من دآوری می‌کند، بی‌آنکه کوچکترین چیزی از آن بداند. مردی که (باید اعتراف کنم: وقتی داستان را برای رفقای زندانی خود تعریف کردم؛ آرامش کودکانه‌ای به من دست داد) آنقدر پست و وحشی بود که پرستار درمانگاه سرپایی بیمارستان من، او را حتی به اتاق انتظار هم راه نمی‌داد.

خوشبختانه کاپویی که در گروه ما بود، خود را مدیون من می‌دانست، او به علت این که به ماجراهای عاشقانه و گرفتاری‌های

خانوادگیش گوش می‌دادم به من علاقه پیدا کرده بود. او ماجراهایش را به هنگام پیاده‌روی‌های دراز به سمت محل کار برایم تعریف می‌کرد. من با شناخت او و با برداشتی که از شخصیت او داشتم و با پندهای روانکاوانه، در او نفوذ کردم. از آن پس او از من سپاسگزار بود و این خود برای من ارزش داشت. او بارها در یکی از پنج ردیف نخست صف جایی کنار خودش برای من نگه می‌داشت که معمولاً شامل دویست و هشتاد نفر می‌شد. و این نهایت لطف او بود. ما باید صبح زود زمانی که هنوز هوا گرگ و میش بود به صف می‌ایستادیم. همه از این که ممکن بود دیر برسند و در ردیف‌های عقبی صف بایستند وحشت داشتند، زیرا اگر به افرادی برای انجام کارهای ناخوشایند نیاز داشتند کاپوی ارشد می‌آمد و آنان را از آخر صف برمی‌گزید. و این افراد باید به سرپرستی نگهبانان ناشناس، به کار دیگری و به ویژه کارهای دشواری پردازند. کاپوها گاهی هم این افراد مورد نیاز را از پنج ردیف نخست برمی‌گزیدند تا مچ کسانی را که سعی می‌کردند زرنگی و رندی کنند بگیرند، همه اعتراض‌ها و التماس‌ها را نیز با چند لگد جانانه، آرام می‌کردند و مجرمین برگزیده شده را تا رسیدن به محل کار با فریاد و کتک می‌دوانیدند.

من تا زمانی که کاپوی گروهم نیاز به درد دل با من داشت از این برنامه‌ها آسوده بودم. جای تضمین شده‌ی افتخاری من در کنار او بود. اما این رفاقت امتیاز دیگری نیز داشت. منم مانند همه‌ی

زندانیان از آماس پا درد می کشیدم. پاهایم به حدی ورم کرده بود و پوست پایم آنچنان کشیده می شد که بسختی می توانستم زانوهایم را حرکت دهم. برای این که بتوانم با پاهای آماس کرده کفش هایم را بپوشم، ناچار بودم بند کفش هایم را نبندم. اگر جورابی می داشتم هم نمی توانستم بپوشم، چون کفش ها به پایم نمی رفت. از این رو پاهای من که نیمی از آن برهنه بود همواره خیس و کفش هایم نیز پر از برف بود، البته پاهایمان همیشه سرمازده و متورم بود. و به این ترتیب هر گامی که برمی داشتیم دردناک بود. در راه پیمایی های طولانی کفش هایمان پوشیده از برف می شد. در نتیجه زندانیان مرتباً می لغزیدند و افرادی که در پشت سر آنان در حرکت بودند، روی هم می افتادند. آنوقت این ستون گوشتی تنها برای یک لحظه و نه بیشتر، از حرکت باز می ایستاد. در چنین مواردی نگهبان درنگ نمی کرد و با قنداق تفنگ خود ضرباتی به پیکر زندانیان وارد می آورد و آنان را برمی خیزاند. طبیعی است کسانی که جایشان در جلوی صف بود، کمتر مجبور بودند از حرکت بازایستند و در نتیجه نیازی نبود برای رسیدن به صف، با پاهای دردناک بدوند. باز هم من خوشوقت بودم به علت این که پزشک ویژه عالی جناب کاپو شده بودم، در ابتدای صف و با گام های آرام حرکت می کردم. ضمناً خیالم جمع بود که کاپوی من به خاطر خدمتی که در حقش بجا می آوردم، به هنگام تقسیم سوپ ناهار وقتی نوبت به من می رسید، چمچه را به ته دیگ می زد و مقداری نخود هم در

کاسه‌ام می‌ریخت. این کاپو که پیش‌تر افسر ارتش بود، حتی آنقدر شهامت به خرج می‌داد که در گوش سر کارگر که میانه‌ام با او شکراب بود زمزمه می‌کرد که من کارگر استثنایی خوبی هستم. درست است که این تعریف‌ها دستم را نمی‌گرفت، اما به هر حال زندگی مرا نجات می‌داد (یکی از چند موردی بود که جانم را نجات می‌داد). روزی بعد از مشاجره من با سر کارگر، مرا پنهانی برای کار به گروه دیگری فرستاد.

سر کارگرانی هم بودند که با ما همدردی می‌کردند و تلاش می‌کردند دست کم در محیط کار تسهیلاتی برای ما فراهم آورند. با این حال آنان نیز پیوسته یادآوری می‌کردند که یک کارگر عادی در مدت کمتر، چندین برابر ما کار انجام می‌داد. اما آیا آنها می‌دانستند که سهمیه نان کارگران عادی دیگر روزی سیصدگرم نبود (که غالباً ما کمتر از این مقدار را دریافت می‌داشتیم) و روزی نیم لیتر سوپ بسیار رقیق نمی‌خوردند؛ که کارگران عادی زیر چنان فشار روانی که ما به آن محکوم بودیم نبودند؛ که از خانواده‌هایمان خبری دریافت نمی‌کردیم - خانواده‌هایی که یا به اردوگاه‌های دیگری فرستاده شده و یا بیدرنگ به اتاق‌های گاز روانه شده بودند؛ که کارگران عادی مرتباً هر روز و هر ساعت تهدید به مرگ نمی‌شدند. من حتی یک بار به خود جرأت دادم و به یک سر کارگر گفتم: «اگر شما هم در همان مدت زمان کوتاهی که من راهسازی را یاد گرفتم، جراحی مغز را یاد می‌گرفتید احترام فراوانی برایتان قایل می‌شدم.»

سر کارگر با شنیدن این حرف پوزخندی زد. بی‌احساسی، که مهمترین نشانه‌ی مرضی مرحله دوم بود مکانیزم ضروری «دفاع^۱ از خود» بشمار می‌رفت. رفته رفته واقعیت سست می‌شد، و همه تلاش‌ها و همه عواطف و هیجان‌ها، روی یک مسأله دور می‌زد. حفظ جان و حفظ سایر دوستان. شامگاهان وقتی زندانیان چونان گله از محل کار به اردوگاه بازگردانده می‌شدند، شنیده می‌شد که می‌گویند: «خوب یک روز دیگر هم گذشت.»

به خوبی می‌توان پی برد، آنچنان فشاری که با نیاز دائم به تلاش برای زنده ماندن همراه بود موجب می‌گردید، وضع روحی زندانیان افت کند. چند نفر از همکاران من در اردوگاه که آموزش و زمینه‌ای در روانکاوی داشتند، اغلب از «واپس روی» در میان زندانیان اردوگاه سخن می‌گفتند «واپس روی» به معنای بازگشت به یک نوع زندگی ذهنی ابتدایی است. در چنین مرحله‌ای، زندانی آرزوها و خواسته‌هایش را در خواب می‌بیند.

زندانیان اغلب چه نوع خواب‌هایی می‌دیدند؟ نان، شیرینی، سیگار و حمام گرم. آنها خوبی را به خواب می‌دیدند. چون این آرزوها در عالم بیداری برآورده نمی‌شد، از این رو به شکل رؤیا تظاهر می‌کرد. این که آیا دیدن این خواب‌ها مفید بود یا نه بحث دیگری است؛ زندانی باید پس از بیدار شدن با واقعیت زندگی

اردوگاهی و تضاد وحشتناک آن با توهمات و هذیان‌های رؤیا، رویاروی می‌گردید.

هرگز فراموش نمی‌کنم که چگونه یک شب با قرقریکی از زندانیان از خواب جستم. او به شدت دست و پا می‌زد و گویا دچار کابوس وحشتناکی شده بود. از آنجا که همیشه، بویژه نسبت به کسانی که خواب‌های ترسناک می‌دیدند یا هذیان می‌گفتند حس ترحم داشتم. خواستم مرد بیچاره را از خواب بیدار کنم، اما ناگهان دستم را که می‌رفت او را تکان دهد پس کشیدم، چون از عملی که می‌خواستم انجام دهم، وحشت کردم. و در آن لحظه به این حقیقت رسیدم که هیچ خوابی هر چند هولناک نمی‌تواند به تلخی و گزندگی واقعیت زندگی اردوگاهی پیرامون ما باشد، و من ناآگاهانه می‌خواستم او را به آن زندگی بازگردانم.

طبیعی بود که به علت غذای ناکافی که از نظر کیفیت و کمیت صفر بود و زندانیان از آن رنج می‌بردند، آرزوی یک غذای خوب غریزه ابتدایی اصلی شده بود که ذهن زندانیان را به خود مشغول می‌داشت. حال بیایید با هم به دیدار زندانیانی برویم که در حال کار کردن هستند؛ بهم نزدیکند و اتفاقاً کسی هم مراقب آنها نیست. بیدرنگ در زمینه مواد غذایی شروع به گپ زدن می‌کردند یک زندانی از دیگری که داخل گودال کار می‌کرد، می‌پرسید غذای دلخواهش چیست. و پس از آن دستور غذاهایی را که می‌توانستند بپزند با یکدیگر رد و بدل می‌کردند؛ صورت غذای روز آزادی

خود را که بار دیگر گرد هم می آمدند در ذهن آماده می کردند، روزی که در آینده ای دور از بند رها شوند و به کاشانه های خود بازگردند. درباره غذا آنقدر به تفصیل صحبت می کردند تا این که ناگهان به وسیله واژه رمز یا شماره ای خبر دهن به دهن بما می رسید که: «نگهبان سر رسید.»

من همیشه صحبت درباره غذا را خطرناک می دانستم. زیرا اشتباه است جهاز هاضمه خود را که تا حدودی با کمیت و کیفیت بسیار پایین خو گرفته است با مجسم کردن غذاهای خوشمزه و لذیذ تحریک کنیم، گرچه اینگونه صحبت ها همراه با یک آرامش روانی زودگذر است، اما تصویری است که از نظر جسمی بدون تردید خالی از خطر نیست.

در اواخر دوره زندان، جیره روزانه غذایی ما شامل سوپ بسیار رقیق و همان تکه کوچک نان پیشین بود، علاوه بر آن، جیره به اصطلاح «اضافی» نیز داشتیم که شامل بیست گرم کره نباتی، یا یک ورقه نازک کالباس ارزان قیمت، یا یک تکه کوچک پنیر، یا کمی عسل غیرطبیعی، یا یک قاشق مربای رقیق که نوعش روزانه تغییر می کرد. این نوع تغذیه از نظر کالری کاملاً نابسندۀ بود، به ویژه که ما کار سخت بدنی هم می کردیم و در ضمن پیوسته با لباس ناکافی در معرض سرما هم بودیم. وضع بیمارانی که در مراقبت ویژه بودند و اجازه داشتند به جای ترک اردوگاه در بستر بمانند، از اینهم اسف انگیزتر بود.

وقتی آخرین لایه‌های چربی بدنمان آب می‌شد، و ما به شکل اسکلتی در می‌آمدیم که لباس ژنده به تنش کرده باشند؛ باید شاهد تحلیل رفتن بدنمان می‌بودیم. بدن ما پروتئین خود را هضم می‌کرد و در نتیجه ماهیچه‌ها ناپدید می‌شدند. و حالا دیگر بدن نیرویی برای ایستادگی نداشت. اعضای جامعه کوچک ما یکی پس از دیگری می‌مردند. هر یک از ما استادانه می‌توانستیم بگوییم این بار نوبت کیست و این شتر کی در خانه خودمان خواهد خوابید. با آنهمه مرگ و میری که شاهدش بودیم، دیگر علائم مرگ را به خوبی می‌شناختیم. و پیش‌بینی‌های ما کاملاً دقیق بود. در گوش یکدیگر زمزمه می‌کردیم: «او دیری نخواهد پایید»، یا «حالا نوبت اوست»، و شب هنگام که طبق برنامه روزانه شپش‌های خود را می‌جستیم و تن عریانمان را می‌دیدیم فکر می‌کردیم که چه بر سرمان آمده است؟ آیا این بدن، که جسدی بیش نیست بدن ماست؟ ما دیگر چیزی جز مشتی از یک توده عظیم گوشت انسانی نیستیم. توده عظیم پشت سیم‌های خاردار که در کلبه‌های گلی، گله‌وار جا داده شده‌ایم؛ توده‌ای که هر روز بخشی از آن می‌پوسد و فاسد می‌شود زیرا دیگر جان ندارد.

پیش از آن یادآور شدم که چگونه به خوراک و غذاهای دلخواه اندیشیدن خوره‌وار مغز زندانیان را آزار می‌داد و این کار اجتناب‌ناپذیر بود. این فکر ذهن آگاه هر زندانی را در هر لحظه‌ای از بیکاری‌اش اشغال می‌کرد. شاید درک کنید که حتی نیرومندترین

ما نیز در حسرت روزی بودیم که بار دیگر غذای نسبتاً خوبی بخوریم؛ و این اشتیاق در واقع به خاطر خود خوراک نبود بلکه برای روزی بود که آن زندگی دون بشری که در آن به چیزی جز غذا نمی‌اندیشیدیم از هم فرو بپاشد.

کسانی که چنین مراحل را تجربه نکرده‌اند، مشکل بتوانند آن تعارض ذهنی را که نابودکننده روح است و تضادهای نیروی اراده مردی را که گرسنگی را تجربه کرده است، مجسم کنند. آنها همچنین هرگز درک نخواهند کرد، معنای تنها ایستادن و کندن گودال و گوش به سوت اعلام ساعت نه و نیم یا ده صبح داشتن چیست. ما تنها نیم ساعت استراحت داشتیم در این ساعت جیره نان ما را توزیع می‌کردند (در صورتیکه اصلاً نانی وجود می‌داشت؟) آنها بکرات از سر کارگر راجع به چگونگی رفتار ما می‌پرسیدند و ما مرتباً ساعت را می‌پرسیدیم؛ و با دلگرمی تکه نان‌مان را در جیب پالتو لمس می‌کردیم، ابتدا آن را چونان چیز گرانبهائی با انگشتان سرمازده و بدون دستکش در دست می‌گرفتیم و بعد تکه‌ای از آن را می‌کندیم و به دهان می‌گذاشتیم، و سرانجام با آخرین ذره نیروی اراده باز هم آن را در جیب می‌گذاشتیم و با خود پیمان می‌بستیم که تا شامگاه آن را نگه داریم. آیا کسی می‌تواند به معنای همه‌ی آنچه می‌گویم پی برد؟

ما در مورد بامعنا یا بی‌معنا بودن شیوه‌های ویژه‌ای که برای یکباره خوردن و یا کم‌کم خوردن آن یک تکه نان ناچیز صحبت

می‌کردیم؛ این نانی بود که در اواخر دوره زندان و تنها روزی یک بار به ما داده می‌شد. در میان زندانیان دو نوع طرز تفکر وجود داشت. یکی خوردن جیره نان در همان لحظه نخست، که این کار دو امتیاز داشت. هم زندانی درد گرسنگی را دست کم یکبار در روز برای مدتی کوتاه تسکین می‌داد و هم این که به این شکل آن را از دستبرد احتمالی و یا کمبود جیره حفظ می‌کرد. دو دیگر این که گروهی جیره خود را تقسیم می‌کردند و به دفعات می‌خوردند و دلایل مختلفی هم ارائه می‌دادند. که من سرانجام به صف آنها پیوستم.

وحشتناکترین لحظه‌ها در بیست و چهار ساعت زندگی اردوگاهی ساعت بیداری بود. زیرا خواب ما را در سپیده‌دم گرگ و میش با نواختن سه سوت پاره می‌کردند. ما را بیرحمانه از خواب زاییده از خستگی مفرط، و رؤیاهای شیرین‌مان جدا می‌کردند. و در این زمان بود که باید با کفش‌های خیس خود که به سختی می‌توانستیم پاهای دردناک و آماس کرده خود را در آن فرو بریم کشمکش کنیم. البته غرولندهای معمول و غرغرهایی هم شنیده می‌شد، که ناشی از بستن کفش با سیم بجای بند کفش بود. یک روز صبح صدای گریه‌ی کسی را شنیدم که او را به عنوان آدمی شجاع و با وقاری می‌شناختم. این مرد چونان کودکان می‌گریست، زیرا پس از کشمکش فراوان با کفش‌هایش که برایش کوچک شده بود و نمی‌توانست پاهای آماس کرده‌اش را در آن بگنجاند؛ مجبور شده

بود با پاهای برهنه در برف راه برود من در چنین لحظات وحشتناکی کمی آرامش می‌یافتم، جیره نانم را از جیب در می‌آوردم و با اشتهای فراوان از ذراتش لذت می‌بردم.

بدی تغذیه و پیوسته به غذاهای مختلف اندیشیدن احتمالاً روشن می‌کند که چرا معمولاً احساس جنسی در ما از بین رفته بود. بجز اثرات نخستین ضربه روحی، این تنها تفسیری بود که روانشناس باید در اردوگاه‌های مردانه در مورد این پدیده توجه می‌کرد: که برعکس همه تأسیساتی که اعضای آن را مردان تشکیل می‌دادند مانند ارتش، انحراف جنسی در اردوگاه کار اجباری کم بود. زندانی حتی در خواب هم توجهی به مسایل جنسی نداشت، درحالی‌که احساسات ناکام مانده و عالی او در عالم خواب تجلی می‌کرد.

اکثر زندانیان با غوطه‌ور شدن در یک زندگی بدوی و تلاش در رهایی جانشان، نسبت به هر چیزی که با این هدف پیوندی نداشت، بی‌توجه بودند و این نشان می‌داد که چگونه از احساسات و عواطف تهی شده‌اند. من این مسأله را در انتقالم از آشویتس به اردوگاهی وابسته به داخاوا^۱ دریافتم. ترنی که ما را می‌برد حامل دو هزار زندانی بود. این ترن از وین می‌گذشت. نیمه شب بود که از یکی از ایستگاه‌های قطار وین گذشتیم. ترن از خیابانی می‌گذشت که من در آن زاده شده بودم؛ و از جلوی خانه‌ای می‌گذشت که من

۱. Dachau: شهری در باواریای اولیا، نزدیک مونیخ محل اردوی کار اجباری در زمان

سال‌های بسیاری از زندگی‌ام را در واقع تا پیش از این که به اسارت گرفته شوم در آنجا سپری کرده بودم.

در کوپه ما که دارای دو روزنه کوچک میله‌دار بود، پنجاه تن زندانی جا داده شده بود درحالی که یک گروه تنها برای چمباتمه زدن روی کف کوپه جا داشتند، بقیه که مجبور بودند ساعت‌ها بایستند کنار آن روزنه جمع شدند. کسانی که گرد پنجره بودند روی پنجه پا سرک می‌کشیدند و من هم با نیم نگاهی همراه با ترس از لابلای سر همه به زادگاهم نگاه می‌کردم. از آنجا که فکر می‌کردیم قطار ما بسوی موتوزن در حرکت بود و بیش از یک یا دو هفته از عمرمان باقی نمانده، بیشتر احساس مرگ می‌کردیم تا زندگی. یک احساس غریزی در درونم بود که فکر می‌کردم من خیابان‌ها، میدان‌ها و خانه‌های دوران کودکی‌ام را با چشمان یک مرده، مرده‌ای که از جهان دیگری بازگشته نگاه می‌کنم، من شهر را مثل یک شهر جن‌زده می‌دیدم. پس از ساعت‌ها تأخیر ترن ایستگاه را ترک کرد. و اینجا بود که خیابان را دیدم. خیابان خودمان را! جوانانی که سال‌ها زندگی اردوگاه را پشت سر گذارده بودند و چنین سفری برایشان رویداد بزرگی بشمار می‌رفت با عشق از روزنه به خیابان‌ها خیره شده بودند. التماس می‌کردم؛ به هم سلولی‌هایم تمنا می‌کردم بگذارند جلوی روزنه بایستم و تنها یک لحظه شهر را نگاه کنم. تلاش می‌کردم بفهمانم که در آن لحظه نگاه کردن از آن روزنه برایم چه معنایی دارد. تقاضایم را با بی‌ادبی و

ریشخند پاسخ دادند: «می‌خواهی بگویی همه عمرت را در اینجا گذرانده‌ای؟ خوب، پس دیدنی‌ها را به اندازه کافی دیده‌ای!»

معمولاً در اردوگاه یک نوع «خمودی فرهنگی» مشاهده می‌شد. در این زمینه البته دو استثناء وجود داشت: سیاست و دین. تقریباً می‌توانم بگویم در همه قسمت اردوگاه پیوسته سخن از سیاست می‌رفت؛ به طور عمده بحث‌ها بر پایه‌ی شایعات بود. شایعه از گوشه‌ای درز می‌کرد و به سرعت در سراسر اردوگاه ریشه می‌دواند. معمولاً شایعاتی که در زمینه وضعیت ارتش رواج می‌یافت ضد و نقیض بود. این‌گونه شایعات به سرعت یکی پس از دیگری اوج می‌گرفت و در ذهن همه زندانیان موجب جنگ اعصاب می‌شد. بسیاری مواقع، امید زندانیان درباره‌ی پایان سریع جنگ که از سوی افراد خوش‌بین شایع شده بود مبدل به نومیدی می‌شد. برخی از زندانیان دیگر امیدی نداشتند، و این بیماران خوش‌بین بودند که روی اعصاب آدم‌چنگ می‌انداختند.

علاقه مذهبی زندانیان که با سرعت جان می‌گرفت، نشانی از صمیمیت آنان داشت که در تصور می‌گنجید. ژرفا و نیروی اعتقاد مذهبی اغلب تازه‌واردان را به شگفتی وامی‌داشت. آنچه که در این رابطه سخت انسان را تحت تأثیر قرار می‌داد، دعاها و مراسم مذهبی بود که زندانیان از خود ابداع کرده بودند و در گوشه کلبه‌ای، یا در تاریکی کامیون قفل شده ویژه چهارپایان که ما را از محل کار دورافتاده‌ای خسته و گرسنه درحالی که در جامه‌های ژنده خود

منجمد شده بودیم به اردوگاه بازمی‌گرداند، به جای می‌آوردند. در زمستان و بهار سال ۱۹۴۵ تیفوس شایع شد، و تقریباً همه زندانیان به این بیماری مبتلا شدند. درصد مرگ و میر افراد ضعیف که باید تا آنجا که توان داشتند به کار خود ادامه می‌دادند بالا بود. جایی که بیماران را بستری کرده بودند نامناسب بود. نه دارویی وجود داشت و نه مراقبتی. پاره‌ای از نشانه‌های بیماری بسیار ناخوشایند بود: بی‌اشتهایی غیرقابل کنترل حتی نسبت به مقدار ناچیز غذا (که خطر دیگری برای زندگیش بشمار می‌رفت) و حمله‌های وحشتناک سرسام و هذیان از آن جمله بودند. بدترین مورد هذیان دامنگیر یکی از دوستانم شد که فکر می‌کرد در حال مرگ است و می‌خواست دعا بخواند. اما در آن حال نمی‌توانست واژه‌های مناسب دعا را بیابد. من و بسیاری دیگر از زندانیان می‌کوشیدیم برای این که دچار سرسام نشویم بیشتر شب را بیدار بمانیم. ساعت‌ها تلاش می‌کردم تا توانستم سخنرانی‌هایی را در ذهن خود آماده کنم. سرانجام آغاز به نوشتن کتابی کردم که در اتاق گندزدایی آشویتس گم کرده بودم. این بار واژه‌های کلیدی را به شیوه کوتاه‌نویسی و روی پاره کاغذی نوشتم.

گاهی هم جلسات بحث علمی در اردوگاه تشکیل می‌شد. یک بار شاهد چیزی بودم که هرگز حتی در زندگی عادی و با این که به علایق حرفه‌ای‌ام نزدیک بود، ندیده بودم: و این یک جلسه احضار روح بود. سرپرست پزشکان اردوگاه که می‌دانست

تخصص روانپزشکی است (و خود یکی از زندانیان بود) از من هم دعوت کرده بود در این جلسه حضور یابم. این جلسه در اتاق کوچک خصوصی او در بخش بیماران بستری تشکیل می‌شد. تعداد کمی گرد آمده بودند که در میان آنها بر خلاف قانون افسری هم از بخش بهداری دیده می‌شد.

در اینجا مردی با خواندن دعا، شروع به احضار روح کرد. منشی اردوگاه بدون این که خیال نوشتن داشته باشد روی زمین نشسته بود و یک برگ کاغذ سفید هم برابرش بود. ده دقیقه بعد (پس از این که جلسه به علت این که رابط نتوانست با روح ارتباط برقرار کند) مداد منشی به آرامی خطوطی روی کاغذ رسم کرد که به روشنی واژه «*VAE.V.*» خوانده می‌شد گفته شد که منشی هرگز لاتین نیاموخته بود و همچنین هرگز پیش از آن واژه‌های «*Vae - victis*» را که به معنای وای بر مغلوب است را نشنیده بود. به عقیده من او باید یک بار این واژه‌ها را پیش‌تر شنیده باشد و اکنون بدون این که به یاد بیاورد به «روح» (ضمیر ناخودآگاه او) بازگشته بود، این جلسه چند ماه پیش از آزادی ما در پایان جنگ تشکیل شد.

با وجود این که ما در اردوگاه کار اجباری محکوم به یک زندگی ذهنی و جسمی بدوی بودیم، امکان این بود که در ژرفای زندگی معنوی نیز غوطه‌ور شویم. شاید افراد حساسی که به یک زندگی روشنفکرانه پر باری عادت کرده بودند، بیشتر از دیگران رنج

می بردند (این عده اغلب ساختمان بدنی ظریفی داشتند)، اما کمتر از دیگران به زندگی باطنی آنان آسیب رسید. آنان می توانستند از محیط وحشتناک به زندگی باطنی پربار خود و به آزادی معنوی بازگردند. تنها به همین دلیل است که می توان پی به این راز آشکار برد که اغلب دیده می شد عده ای از زندانیان ضعیف و ناتوان بهتر از کسانی که نیرومند بودند در برابر زندگی اردوگاهی دوام می آوردند. برای این که مسأله برای خودم روشن شود، ناچارم به تجارب شخصی خود بازگردم. بگذارید برایتان بازگو کنم که در آن سحرگاهان گرگ و میش که ناچار بودیم پیاده به سوی محل کارمان برویم چه اتفاقی افتاد.

فرمان قدم رو با فریاد فرمانده صادر می شد: «گروه، قدم رو! چپ - دو - سه - چهار! چپ - دو - سه - چهار! چپ - دو - سه - چهار! چپ - دو - سه - چهار! نفر اول حرکت، چپ و چپ و چپ و چپ! کلاه ها برداشته!» هنوز هم این واژه ها در گوش من زنگ می زند. وقتی فرمان «کلاه ها برداشته!» داده شد، ما از دروازه اردوگاه گذشتیم و نورافکن های چرخان روی مامی چرخید. هر کسی که درست راه نمی رفت لگدی حواله اش می شد. بیچاره کسی که به علت سرما پیش از این که اجازه داده شود کلاه مان را به سر بگذاریم، کلاهش را روی گوش هایش کشیده بود.

ما در تاریکی در امتداد جاده ای که از اردوگاه منشعب می شد روی سنگ های بزرگ سکندری می رفتیم و توی گودال های بزرگ

می‌لغزیدیم نگهبانانی که ما را همراهی می‌کردند، سرمان فریاد می‌زدند و با قنداق تفنگ ما را به پیش می‌رانند. کسانی که پاهایشان آماس کرده بود و نمی‌توانستند درست راه بروند بازوی رفیق خود را می‌گرفتند. هیچ سخنی شنیده نمی‌شد؛ زیرا سوز سرما حالی برای حرف زدن باقی نمی‌گذاشت. مردی که کنار من بود، دهانش را در یقه‌اش که بالا کشیده بود فرو برده و ناگهان در گوشم زمزمه کرد: «اگر همسران ما، ما را در این وضع می‌دیدند! امیدوارم وضع آنان در اردوگاهشان بهتر از ما باشد و از بلایی که به سر ما می‌آید خبر نداشته باشند.»

سخنان رفیق مرا به یاد همسرم انداخت. درحالی که کیلومترها مسافت را روی یخ‌ها سکندری می‌خوردیم، بارها از یکدیگر به عنوان حائل استفاده می‌کردیم، یکدیگر را از زمین بلند می‌کردیم و به پیش می‌رانیم، افتان و خیزان در حرکت بودیم، بدون این که سخنی بگوییم. اما هر دو می‌دانستیم که هر یک به همسر خود می‌اندیشیم.

گاهی به آسمان که ستاره‌هایش در حال افول بود و روشنایی گل‌بهی رنگ سحر در پس توده ابرها جایگزین می‌شد نگاه می‌کردم. اما ذهنم تصویر همسر را رها نمی‌کرد. او را با زیرکی مرموزش مجسم می‌کردم. او به من پاسخ می‌داد، لبخند او و نگاه اطمینان‌بخش و رُخش را می‌دیدم. چه حقیقت داشته باشد و چه نداشته باشد نگاه او در آن لحظه درخشان‌تر از خورشیدی بود که

خیال برخاستن داشت.

اندیشه‌ای در من شکفت: برای نخستین بار در زندگی‌ام حقیقتی را که شعرای بسیاری به شکل ترانه سروده‌اند؛ و اندیشمندان بسیار نیز آن را به عنوان حکمت نهایی بیان داشته‌اند دیدم. این حقیقت که عشق عالی‌ترین و نهایی‌ترین هدفی است که بشر در آرزوی آن است. و در اینجا بود که به معنای بزرگترین رازی که شعر بشر و اندیشه و باور بشر باید آشکار سازد، دست یافتم: **رهایی بشر از راه عشق و در عشق است.** پی بردم که چگونه بشری که دیگر همه چیزش را در این جهان از دست داده، هنوز می‌تواند به خوشبختی و عشق بیندیشد، ولو برای لحظه‌ای کوتاه به معشوقش می‌اندیشد. بشر در شرایطی که خلاء کامل را تجربه می‌کند، و نمی‌تواند نیازهای درونی‌اش را به شکل عمل مثبتی ابراز نماید تنها کاری که از او برمی‌آید این است که درحالی که رنج‌هایش را به شیوه‌ای راستین و شرافتمندانه تحمل می‌کند، می‌تواند از راه اندیشیدن به معشوق و تجسم خاطرات عاشقانه‌ای که از معشوقش دارد خود را خشنود گرداند. برای نخستین بار در زندگی‌ام بود که به معنای این واژه‌ها پی بردم، «فرشتگان در اندیشه‌های شکوهمند ابدی و بی‌پایان غرقند.»

جلوی من مردی سکندری رفت و کسانی که پشت سر او بودند رویش افتادند نگهبان به سوی آنان دوید و همه را با شلاق زد و رشته‌ی اندیشه‌هایم برای چند لحظه پاره شد.

اما به زودی اندیشه‌هایم بار دیگر راه خود را بازیافت و وجود زندانیان را فراموش کردم و به جهان خود بازگشتم و با معشوقم به گفتگو پرداختم: از او پرسش‌هایی کردم و او به من پاسخ داد؛ او هم پرسش‌هایی کرد و من به او پاسخ دادم.

«ایست!» ما به محل کارمان رسیده بودیم. همه با شتاب به درون کلبه تاریک سرازیر شدند تا ابزار کار مناسبی به چنگ آورند. هر زندانی بیل یا کلنگی برداشت.

«شما خوک‌ها، نمی‌توانید بجنید؟» ما بیدرنگ هر یک در گودال روز پیش وارد شدیم. زمین یخ بسته با فشار کلنگ شکاف برمی‌داشت و نوک کلنگ جرقه می‌زد. زندانیان خاموش و مغزشان کرخت شده بود.

ذهن من همچنان متوجه همسرم بود. اندیشه‌ای از ذهنم گذشت که آیا اصلاً همسرم زنده است. من تنها یک چیز را می‌دانستم که در اینجا آموخته‌ام و آن این که عشق از جسم معشوق هم بس فراتر می‌رود؛ و معنای ژرف خود را در هستی معنوی شخص و در درون او می‌یابد. حال دیگر فرقی نمی‌کند که معشوق حاضر باشد یا نباشد، مرده باشد یا زنده، این دیگر اهمیتی ندارد.

من نمی‌دانستم همسرم زنده است یا نه، و هیچ راهی هم برای پی بردن به این امر نداشتم. (در دوران زندگی اردوگاهی، نه نامه‌ای دریافت می‌داشتیم و نه می‌توانستیم نامه‌ای پست کنیم)؛ اما این مسأله در آن لحظه برایم اهمیتی نداشت. نیازی نداشتم حقیقت را

بفهمم، زیرا هیچ چیز نمی توانست بر نیروی عشق من، اندیشه هایم و تصویر معشوقم تأثیر بگذارد و خللی وارد آورد. اگر در آن زمان می دانستم همسرم مرده است؛ باز هم اندیشه هایم گسیخته نمی شد و همچنان به او می اندیشیدم و گفتگوی ذهنی من همچنان درخشنده و خشنودکننده می بود. «مرا چون مَهری بر قلبت بزن، عشق همان اندازه نیرومند است که مرگ.»

تقویت زندگی درونی به زندانی کمک می کرد تا از خلاء، پریشانی و فقر روحی هستی خود، از حال بگریزد و به گذشته پناه برد. به هنگام آزادی، تخیل او در رویدادهای گذشته سیر می کرد، که اغلب مهم هم نبودند بلکه وقایعی جزئی بشمار می رفتند. ذهن دلتنگ او، به آن رویدادها شکوه می بخشید و آنها خصوصیات عجیبی به خود می گرفتند. درحالی که جهان زندانیان و وجودشان با آنها فاصله زیادی داشت روحشان با حسرت و اشتیاق در آن نفوذ می کرد و متأثر می شد. من در عالم خیال، اتوبوسی می گرفتم و به سوی خانه ام می رفتم، درب ورودی آپارتمانم را باز می کردم، چراغ ها را روشن می کردم، به تلفن هایی که می شد پاسخ می دادم، اندیشه ما حتی تا این جزییات پیش می رفت و این خاطره ها خود می توانست ما را تا حد گریه برانگیزد.

همچنان که زندگی درونی زندانی ژرفتر می شد، زیبایی هنر و طبیعت را نیز بیش از پیش تجربه می کرد. و در چنین مرحله ای بود که زندانی در اثر لمس واقعی آنها گاهی حتی وضعیت هولناک خود

را نیز فراموش می‌کرد. اگر کسی چهره‌های ما را در سفر از آشویتش به اردوگاه باواریا دیده بود که چگونه نگاه‌های ما از پنجره‌های کوچک میله‌دار واگن زندان کوه‌های سالزبورگ و قله‌هایشان را که در آفتاب می‌درخشید با چه حرص و ولعی می‌بلعید، هرگز باور نمی‌کرد این چهره‌ها از آن مردانی است که همه امید به زندگی و آزادی را از دست داده‌اند. با وجود این عامل و یا شاید به خاطر آن ما با زیبایی طبیعت که مدت‌ها از آن جدا مانده بودیم، سحر می‌شدیم.

در اردوگاه نیز گاه مسحور زیبایی طبیعت می‌شدیم. برای نمونه یک زندانی توجه رفیقش را که در کنار او کار می‌کرد به منظره فرو نشستن خورشید از لابلای درختان قد برافراشته جنگل‌های باواریا جلب می‌کرد. (چنانکه در نقاشی آبرنگ معروف دورر^۱ نشان داده شده است.)

این همان جنگلی بود که ما در وسط آن کارخانه وسیع اسلحه‌سازی بنا کرده بودیم. یک روز غروب، وقتی که در کف کلبه‌هایمان در حال استراحت و بی‌نهایت خسته بودیم و کاسه‌ی سوپ در دستمان بود یکی از زندانیان با شتاب وارد کلبه شد و از ما خواست به زمین رژه برویم و غروب خورشید زیبا را تماشا کنیم. وقتی به بیرون از کلبه رفتیم ابرهای انبوه را دیدیم که در غرب می‌درخشید و پهنه‌ی آسمان با ابرهایی که پیوسته در حال واژگونی

۱. دورر آلبرشت، نقاش، رسام و حکاک بزرگ آلمانی است. نقاشی او در عین قدرت و اصالت تا حدودی بدوی است او فرزند واقعی رنسانس است.

شکل و رنگ گرفته بود جان می گرفت. ابرها از آبی پولادی به سرخ آتشین تغییر رنگ می داد، گودال‌های آب گرفته زمین، آسمان درخشان را منعکس می کرد و کلبه‌های گلی غم زده ما در برابر این منظره باشکوه، تضاد عجیبی داشت.

پس از چند لحظه خاموشی یکی از زندانیان به دیگری گفت،
«جهان چقدر می توانست زیبا باشد!»

یک بار هم همه ما در گودال‌ها کار می کردیم. سپیده دم خاکستری بود. آسمان بالای سرمان هم خاکستری بود. برفی هم که در روشنایی پریده رنگ سحر می دیدیم خاکستری بود، حتی چهره‌های رفقای زندانی با آن لباسهای ژنده که به تن داشتند، خاکستری به نظر می رسید. من باز هم در خاموشی با همسرم در گفتگو بودم، یا شاید در تلاش بودم دلیل رنج‌هایم را و مرگ تدریجی‌ام را دریابم.

در آخرین اعتراض خشونت‌آمیز نسبت به مرگ نزدیک، احساس کردم روحم تیرگی‌ها را شکافته و برمی خیزد. احساس کردم روحم از آن جهان بیهوده و بی معنی اوج گرفت، و از جایی ندای پیروزمندانه «بله» را در پاسخ به پرسش‌م که آیا در آفرینش هدف غائی وجود دارد شنیدم. در آن لحظه در آن دورها چراغی در کلبه روستایی روشن شد. کلبه چونان تابلو نقاشی، در میان سپیده دم غم‌انگیز؛ باواریا در افق بر پای بود. و نوری در تاریکی درخشیدن گرفت. ساعت‌ها زمین منجمد را با کلنگ می شکافتم.

نگهبان به هنگام عبور از آنجا تحقیرم کرد. یکبار دیگر با همسرم رابطه برقرار کردم. هرچه بیشتر با او سخن می‌گفتم، بیشتر احساس می‌کردم که در نزد من ایستاده و با من است. احساس می‌کردم می‌توانم لمسش کنم، دست‌هایم را بگشایم و دست‌هایش را در دستم بگیرم. احساسم بسیار نیرومند بود. او آنجا بود و در کنار من ایستاده بود، در همان لحظه پرنده‌ای در خاموشی فرود آمد و در برابرم روی توده خاکی که از گودال کنده بودم، نشست و با نگاهی گویا به من خیره شد.

پیش از این از هنر یاد کردم. آیا در یک اردوگاه کار اجباری هنر وجود دارد؟ این دیگر بستگی به آن دارد که شخص چه چیزی را هنر بنامد گهگاهی نوعی کاباره برایمان پیامی داشتند. موقتاً کلبه‌ای را خالی می‌کردند، چند نیمکت چوبی را کنار هم قرار می‌دادند یا بهم میخ می‌کردند و برنامه روی آن اجرا می‌شد. شامگاه، کسانی که در اردوگاه از امتیازاتی برخوردار بودند - کاپوها و کارگرانی که مجبور نبودند برای انجام کار اردوگاه را به مقصد کارگاهی دورافتاده ترک کنند - در آنجا گرد می‌آمدند. می‌آمدند که بگویند و بخندند و بگیرند و همه چیز را به دست فراموشی سپارند.

در این نوع برنامه‌ها ترانه، شعر، فکاهی، و کنایه‌هایی در مورد اردوگاه گنجانیده می‌شد. تمام این برنامه‌ها به منظور این بود که ما همه چیز را فراموش کنیم و فراموش هم می‌کردیم. این گردهم‌آیی به اندازه‌ای در روحیه همه مؤثر بود که عده‌ای از زندانیان معمولی

با وجود خستگی روزانه و با وجودی که سهمیه غذایشان را از دست می‌دادند، به دیدن برنامه‌ها می‌آمدند.

در نیم ساعت استراحت برای صرف ناهار، وقتی که جیره سوپ ما را (هزینه سوپ را پیمانکاران می‌پرداختند که پول زیادی هم خرج آن نمی‌کردند) در محل کار می‌دادند، اجازه داشتیم به یکی از اتاق‌های ناتمام کارخانه برویم. به محض ورودمان به آنجا، به هر نفر یک چمچه پر، سوپ رقیق داده می‌شد. وقتی که ما با ولع سوپ را مزه مزه می‌کردیم، یک زندانی بالای یک تغار چوبی می‌رفت و آواز ایتالیایی می‌خواند. ما با شنیدن آواز، سرشار از لذت می‌شدیم و به او قول می‌دادیم که یک چمچه دیگر سوپ از ته دیگ به او بدهیم سوپ ته دیگ یعنی سوپی که نخود هم همراه داشت!

در اردوگاه نه تنها به خاطر تفریح و سرگرمی کار ما بی‌اجر نمی‌ماند، بلکه برای کف زدن و تشویق کردن هم سبیل‌مان را چرب می‌کردند. مثلاً من خودم به این ترتیب می‌توانستم نظر موافق بیرحم‌ترین کاپوها را در اردوگاه جلب کنم (و چه خوشبخت بودم که هرگز نیازی به توجه آنان نداشتم). این کاپو به دلایل بیشمار «کاپوی آدم‌کش» نامیده می‌شد. داستان اینگونه روی داد. یک روز غروب افتخار آن را یافتم که دیگر بار به جلسه احضار ارواح دعوت شوم. همان جمع پیشین که رفقای نزدیک پزشک اردوگاه بودند و از همه غیرقانونی‌تر افسری از بخش بهداری نیز در آنجا

گرد آمده بودند. کاپوی آدم‌کش تصادفاً وارد اتاق شد؛ و از او خواسته شد یکی از اشعارش را که در اردوگاه مشهور یا ننگ‌آور تلقی می‌شد بخواند. نیازی نبود دوبار از او بخواهند، زیرا بی‌درنگ تقویمش را از جیب در آورد و شروع به خواندن نمونه‌هایی از شعرش کرد. ضمن خواندن یکی از اشعار عاشقانه‌اش برای این که نخندم آنقدر لبم را گاز گرفتم که آسیب دید و شاید همین خودمehاری، زندگی‌ام را نجات داد. از آنجا که کف طولانی برایش زدم، حتی اگر بنا می‌شد به عنوان تنبیه محکوم به کار در گروه او می‌شدم زندگی‌ام نجات پیدا کرده بود. من پیش از آن یک روز در گروه این کاپو کار کرده بودم و همان یک روز برای هفتاد و هشتم کافی بود. به هر حال این که کاپوی آدم‌کش شناخت خوبی نسبت به من پیدا کرد، می‌توانست مفید واقع شود. بنابراین با هیجان هر چه بیشتر کف زدم.

البته به طور کلی، پیگیری هرگونه کار هنری در اردوگاه تا حدودی کار مضحکی بود. زیرا تأثیر واقعی که هر نوع کار هنری یا آنچه وابسته به هنر بود بر زندانیان می‌گذاشت، به علت تضادی بود که از اجرای کار هنری و پیشینه زندگی زجرآور اردوگاه برمی‌خاست. هرگز شب دوم ورودم را به آشویتس فراموش نمی‌کنم. در آن شب از خواب عمیقی که ناشی از خستگی مفرط بود بانوای موسیقی بیدار شدم. زندانبان ارشد کلبه ما در که به ورودی کلبه ما نزدیک بود جشنی به پا کرده بود. و آنان با

عربده‌های ناشی از مستی آهنگ‌های مبتذل می‌خواندند. ناگهان سکوت همه جا را فرا گرفت و در دل تاریکی شب ویولونی یک آهنگ بسیار غم‌انگیز تانگو را می‌نواخت؛ آهنگ استثنایی که با وجود قدیمی بودن ارزش خود را حفظ کرده بود. ویولون می‌گریست و وجود من هم همراه آن ناله می‌کرد، زیرا آن روز بیست و چهارمین بهار زندگی یکی از زندانیان بود. آن شخص در قسمت دیگری از اردوگاه آشویتش اسیر بود که شاید چند صد متر و یا یک کیلومتر با ما فاصله داشت. با این حال و با این فاصله نزدیک، ما به او دسترسی نداشتیم. آن شخص کسی جز همسر من نبود.

شاید کسانی که در این زندانها نبوده‌اند از شنیدن این که در اردوگاه کار اجباری نمایش هنری هم وجود داشت شگفت‌زده شوند، اما آنچه بیشتر مایه‌ی شگفتی است روحیه شوخی و مزاحی بود که در اردوگاه حاکم بود. البته از نوع ملایم و تنها چند ثانیه یا دقیقه‌ای ذهن ما را به خود مشغول می‌کرد. شوخی یکی دیگر از اسلحه‌های روح بود که در مبارزه به خاطر حفظ جان به کار می‌رفت. به خوبی دیده شده است که شوخی بیش از هر چیز دیگری می‌تواند انسان را از شرایط سخت موجود جدا سازد و به او توانی ببخشد تا در برابر هرگونه سختی‌ها و زشتی‌ها برخیزد و لو این که برای چند ثانیه بوده باشد. من توانستم به یکی از دوستانم که در کنار من در ساختمانی کار می‌کرد یاد بدهم چگونه شوخ‌طبعی

را فرا گیرد. به او پیشنهاد کردم تصمیم بگیریم روزانه دست کم یک داستان تفریحی بسازیم؛ که درون مایه‌ی آن درباره رویدادی باشد که ممکن است یک روز پس از آزادی ما اتفاق بیفتد. دوست من جراح، و معاون بیمارستان بزرگی بود. یک بار سعی کردم او را بخندانم و گفتم که چگونه ممکن است پس از آزادی و بازگشت به کار پیشین خود بتواند عادات زندگی اردوگاهی را از سر به در کند. در محل ساختمان (بویره هنگامی که بازرس می‌آمد) سر کارگر ما را با فریاد، «بجنید، بجنید!» تشویق می‌کرد که سریع تر کار کنیم. به دوستم گفتم: «روزی تو به بیمارستان پیشین خود بازمی‌گردی و روزی که مشغول عمل جراحی حساسی هستی؛ در اتاق عمل باز می‌شود و ناگهان سر کارگر بیمارستان با شتاب وارد می‌شود و ورود جراح ارشد را با فریاد: «بجنید، بجنید!» اعلام می‌دارد.

گاهی سایر زندانیان نیز داستان‌های جالبی درباره آینده می‌ساختند. مثلاً شبی را مجسم می‌کردند که به شام دعوت شده‌اند، فراموش می‌کنند که کجا هستند و وقتی با سوپ پذیرایی می‌شوند به میزبان التماس می‌کنند که چمچه را «به ته دیگ بزن» و سوپ بده تا مقداری نخود هم داشته باشد.

انسان وقتی تلاش می‌کند هنر زیستن را فرا گیرد، این تلاش که برای ایجاد روحیه شوخ طبعی و خوشمزگی و به خاطر تحمل شرایط زیستی پیرامون خود به کار می‌رود شگرد شگفت‌انگیزی می‌شود. این شگرد را حتی در اردوگاه کار اجباری هم با وجود رنج

پیوسته می‌توان به کار برد. به عبارت دیگر رنج انسان شبیه عمل کرد گاز است. چنانکه اگر مقدار معینی از گاز را با تلمبه وارد اتاق خالی بکنیم، اتاق هر قدر هم که بزرگ باشد تلمبه اتاق را پر از گاز خواهد کرد. و آن را یکسان و به طور کامل به همه قسمت‌های اتاق خواهد رساند. بنابراین رنج چه کم و چه زیاد روح بشر و ضمیر آگاه او را آزار می‌دهد. از این رو می‌توان گفت که «میزان» رنج بشر کاملاً نسبی است.

به همین دلیل می‌توان گفت که ممکن است رویداد بسیار ناچیزی موجب بزرگترین شادمانی‌ها گردد. به طور مثال واقعه‌ای را که هنگام سفرمان از آشویتس به اردوگاهی که وابسته به داخاوا بود رخ داد، برایتان بازگو می‌کنم. ما همه نگران بودیم که مقصد ما اردوگاه موتهوزن باشد. تشویش ما با نزدیک شدن به پلی که بر روی دانوب بود بیشتر می‌شد. زیرا رفقای با تجربه ما می‌گفتند ترن برای رفتن به موتهوزن باید از روی پل بگذرد. کسانی که چنین حوادثی را ندیده‌اند، هرگز نمی‌توانند پایکوبی شادمانه‌ای را که زندانیان در ترن برپا کردند تصور کنند. آنها وقتی دیدند ترن از روی پل نگذشت و در عوض به سوی اردوگاه داخاوا رفت سر از پا نمی‌شناختند.

و اما بهنگام ورودمان به اردوگاه پس از دو روز و سه شب سفر چه اتفاقی افتاد؟ جای کافی برای هر دو نفر نبود تا بتواند چمباتمه روی زمین بنشینند. اکثر ما مجبور بودیم همه راه را بایستیم. عده

کمی نیز به نوبت روی حصیرهای پاره‌ای که از ادرار زندانیان خیس بود چمباتمه زده بودند. موقعی که وارد اردوگاه شدیم نخستین خبر مهمی که از زندانیان سالخورده‌تر شنیدیم این بود که این اردوگاه نسبتاً کوچک (جمعیت آن دو هزار و پانصد نفر بود) نه کوره آدم‌سوزی دارد و نه اتاق گاز! به این معنی که شخصی که از پا افتاد مستقیماً به اتاق گاز فرستاده نمی‌شد، بلکه باید منتظر می‌شد تا همراه «گروه بیماران» به آشویتس فرستاده شود. همین خبر مسرت‌بخش موجب شد که سر دماغ بیاایم. آرزوی نگهبان ارشد کلبه ما در آشویتس به حقیقت پیوست: ما به سرعت به محلی منتقل شده بودیم که مانند آشویتس «دودکشی» در کار نبود. با وجود همه مشقاتی که در چند ساعت آینده در انتظارمان بود، شوخی و لودگی می‌کردیم.

وقتی ما تازه واردین را شمردند. یکی از ما کم بود. بنابراین ما باید در باران و باد سرد آنقدر منتظر می‌ماندیم تا فرد گمشده پیدا می‌شد. سرانجام این زندانی را در کلبه‌ای یافتند که از شدت خستگی به خواب رفته بود. در اینجا حضور و غیاب تبدیل به مانور تنبیهی شد. به این معنی که ناچار بودیم تمام آنشب و تا دیروقت صبح روز بعد درحالی که از سرما منجمد و از باران مانند موش آبکشیده شده بودیم، خسته از سفر دراز در فضای باز بایستیم. با همه این ناراحتی‌ها بسیار خوشنود بودیم از این که در این اردوگاه دودکشی وجود نداشت و تا آشویتس هم راه درازی

بود.

روزی دسته‌ای از محکومین را درحالی که از مقابل کارگاه ما می‌گذشتند، دیدیم. و آن روز بود که به نسبی بودن همه رنج‌ها پی بردیم. ما به آن زندانیان و زندگی نسبتاً منظم و خوب آنان غبطه خوردیم. با اندوه به وضع خودمان حسرت می‌خوردیم که مطمئناً می‌توانستند مرتباً حمام بگیرند، یقیناً مسواک، ماهوت پاک‌کن، تشک جداگانه برای هر نفر و پست ماهانه داشتند که از خویشان خود دریافت می‌داشتند. یا دست کم خبر می‌گرفتند که زنده‌اند یا نه. اما همه‌ی ما مدت‌ها بود که از تمام این چیزها محروم بودیم.

ما به کسانی که این شانس را داشتند به کارخانه‌ای بروند و در محل سرپوشیده‌ای کار کنند حسرت می‌بردیم! آرزوی هر کسی بود که به این شکل بخت با او یاری کند. خوشبختی حتی می‌تواند بیش از اینهم باشد. حتی در میان گروه‌هایی که در بیرون اردوگاه بودند (که من خود عضو یکی از آنها بودم) واحدهایی بود که وضع‌شان بدتر از دیگران بود. ما حتی به مردی رشک می‌بردیم که مجبور نبود روزی دوازده ساعت در گل و شل یک زمین سراشیب را بیل بزند و گودال‌های خط آهن را خالی کند. زیرا بیشتر حادثه‌ها حین انجام همین کارها رخ می‌داد که اغلب کشنده هم بود. ما را در اردوگاه به مرگ می‌گرفتند تا به تب راضی شویم. در سایر گروه‌ها سرکارگر سلیقه ویژه سنتی خود را به کار می‌گرفت و کارگران را چپ و راست کتک می‌زد، که خود همین مسأله موجب می‌شد

بخت با ما یاری کرده و زیر فرمان چنان سر کارگری نباشیم. می بینید که انسان چگونه از افعی به مار پناه می برد. من یک بار از بخت بد در چنان گروهی افتادم. اگر پس از دو ساعت کار (در این مدت سر کارگر تمام توجهش بویژه روی من متمرکز بود) آژیر حمله هوایی به صدا در نیامده و کار را متوقف نکرده بود و آنها مجبور نمی شدند برای آغاز کار ما را دوباره گروه بندی کنند، باید مرا با یکی از آن تابوت هایی که مردگان یا افرادی را که از شدت خستگی در حال مرگ بودند حمل می کردند، به اردوگاه باز می گرداندند. هیچکس نمی تواند تصور کند که صدای آژیر در چنان وضعیتی چه موهبتی است. حتی باید بگویم یک بوکس باز هم که در آخرین لحظات خطرناک صدای زنگ پایان را می شنود نیز نمی تواند آرامش مرا در آن لحظه ویژه احساس کند.

در برابر کوچکترین لطفی که در حق ما می شد، سپاسگزار بودیم. به طور نمونه از این که پیش از رفتن به بستر باید شپش هایمان را می کشتیم خوشحال بودیم. گرچه اینکار چندان خوشایند نبود، زیرا باید با تن برهنه در کلبه بدون بخاری که از سقفش هم قندیل آویزان بود شپش کشی می کردیم. اما اگر در حین این کار آژیر حمله هوایی به صدا در نمی آمد و چراغها را خاموش نمی کردند سپاسگزار می شدیم، زیرا اگر کارمان ناتمام می ماند باید تا نیمه های شب بیدار می ماندیم.

خوشی های جزئی زندگی اردوگاهی نوعی خوشحالی منفی به

ما می داد. چنانکه شوپنهاور آن را «رهایی از رنج» می نامد و تازه همین هم به طور نسبی بود. خوشی های مثبت واقعی حتی نوع ناچیزش بسیار کم بود. به یاد دارم روزی ترازنامه ای از خوشی هایم را رسم کردم و پس از بررسی پی بردم که در بسیاری از هفته های گذشته، من تنها دو لحظه لذت بخش را تجربه کرده ام. یکبار روزی بود که وقتی از کارگاه بازمی گشتم به من اجازه دادند پس از انتظار زیاد به آشپزخانه اردوگاه بروم و در صفی بایستم که زندانی آشپز به نام ف... جیره هایمان را می داد. آشپز پشت دیگ بزرگی ایستاده بود. در کاسه هر زندانی که از جلویش رد می شد یک چمچه سوپ می ریخت. او تنها آشپزی بود که به چهره زندانیانی که در کاسه شان سوپ می ریخت نگاه نمی کرد. او تنها آشپزی بود که به همه یکسان سوپ می داد، بدون توجه به این که زندانی کیست. حتی با دوستان یا همشهری های خود هم یکسان رفتار می کرد، نه این که به آنان سیب زمینی بدهد و به سایرین سوپ رقیق.

من نمی خواهم درباره ی زندانیانی که به رفقای خود اهمیت می دادند و تبعیض قایل می شدند. داوری کنم. کیست که بتواند مردی را که رفقای خود را در شرایطی که دیر یا زود مسأله مرگ یا زندگی برایشان مطرح است، در درجه اول اهمیت قرار می دهد، ملامت کند. هیچکس حق چنین داوری را ندارد، مگر اینکه با صداقت مطلق از خود بپرسد که آیا اگر او هم به جای آن شخص می بود چنین نمی کرد.

مدت‌ها پس از اینکه بار دیگر به زندگی عادی خود بازگشتم (یعنی مدت‌ها پس از رهایی از اردوگاه) یکنفر یک مجله مصور هفتگی نشانم داد که عکس‌هایی از زندانیانی که در بسترهای‌شان دراز کشیده و مات و مبهوت به ملاقاتی خیره شده بودند چاپ کرده بود. او پرسید: «آیا این نگاه‌های خیره ترسناک، وحشتناک نیست؟»

پرسیدم: «چرا؟» زیرا به منظورش پی نبردم و چون در آن لحظه بار دیگر زندگی گذشته جان گرفت. ساعت پنج صبح هنوز هوای بیرون گرگ و میش بود. من روی بستر سخت چوبی در کلبه‌ای گلی دراز کشیده بودم. ما هفتاد نفر مریض بودیم که از ما مراقبت می‌شد و تا چند هفته آینده مجبور به ترک اردوگاه برای بیگاری نبودیم. همچنین ناچار نبودیم رژه برویم می‌توانستیم همه روز در گوشه‌ای در کلبه دراز بکشیم و چرت بزنیم و منتظر جیره روزانه نان (که البته به بیماران کمتر می‌دادند) و سوپ (آبکی‌تر و با مقدار کمتر) باشیم. با همه اینها چقدر هم خشنود بودیم. بله با وجود شرایط وحشتناک زندگی خشنود بودیم. موقعی که به شکل کتابی کنار هم چیده شده بودیم تا گرمای بدنمان هدر نرود، و آنقدر تنبل و بی‌حال بودیم که نمی‌خواستیم حتی یک انگشتان را بدون ضرورت حرکت دهیم، سوت گوشخراش و فریادهای نگهبانان را از میدانی که به کشیک شبانه بازمی‌گشتند و برای حضور و غیاب گرد می‌آمدند، می‌شنیدیم.

در به شدت باز شد و توفان برف به داخل کلبه هجوم آورد رفیق خسته و وازده‌ای که پوشیده از برف بود به درون سکندری رفت و چند لحظه‌ای نشست.

اما نگهبان ارشد او را به بیرون بازگرداند. وقتی که تعداد زندانیان کنترل می‌شد، ما حق داشتیم بیگانه‌ای را به درون کلبه خود راه دهیم. در آن لحظه من چقدر نسبت به او احساس ترحم کردم و چقدر خوشحال بودم که این اتفاق برای من نیفتاد، و در عوض می‌توانستم در بسترم در بخش بیماران چرت بزنم! دو روز استراحت در بخش که احتمالاً دو روز دیگر هم تمدید می‌شد، چون فرشته رهایی بخش بود!

همه داستانی که برایتان بازگو کردم با دیدن عکس‌ها در ذهنم جان گرفت. هنگامی که برایشان از زندگی اردوگاهی‌ام سخن گفتم فهمیدند که چرا عکس‌ها آنقدرها هم برایم وحشتناک نبود. از همه اینها گذشته شاید کسانی که زندگی اردوگاهی را تجربه کرده‌اند، آنقدرها هم ناخشنود نبودند.

روز چهارم استراحتم در بخش بیماران مرا مأمور کشیک شبانه کردند. در همین حین پزشک سرپرست با شتاب به درون کلبه آمد و از من خواست در اردوگاه دیگری که بیماران تیفوسی داشت برای کارهای پزشکی داوطلب شوم. برخلاف اندرزهای مصرانه رفقایم (و با وجودی که هیچیک از همکارانم حاضر به همکاری نشدند)، تصمیم گرفتم داوطلب شوم. زیرا می‌دانستم با بیگاری که

از من می‌کشند، بزودی خواهم مرد. اما اگر در بخش بهداری می‌مردم دست کم مرگم معنایی پیدامی کرد. فکر می‌کردم بی‌تردید اگر به عنوان یک پزشک به رفقایم کمک کنم هدفی دارم، درحالی‌که اگر زندگی نباتی را ادامه می‌دادم یا سرانجام به عنوان کارگر بی‌مصرفی می‌مردم، دردی را دوا نمی‌کردم.

این کار از نظر من حساب دو دو تا چهار تا بود نه فداکاری. اما افسر مأمور بخش بهداری به طور محرمانه دستور داده بود که بایستی از دو پزشک بیماری که داوطلب بخش تیفوس اردوگاه شده بودند «مراقبت» به عمل آید. ما آنقدر ضعیف شده بودیم که افسر می‌ترسید به جای دو پزشک دو جسد اضافی روی دستش بماند.

پیش از این یادآور شدم که هر چیزی که ارتباطی آنی با زنده ماندن خود یا رفقای صمیمی‌مان نداشت برای ما بی‌ارزش بود، زیرا همه چیز باید فدای این هدف «بقا» می‌شد. شخصیت فرد آن چنان در چنگال این هدف گرفتار بود که شخص تعادل فکری خود را تا حدی که همه‌ی ارزش‌های او را تهدید و یا دست‌کم زیر علامت سؤال می‌برد از دست می‌داد. در جهانی که دیگر به زندگی بشر و عظمت او بهایی نمی‌دادند تا اراده‌اش را در هم شکسته و او را به صورت شیئی برای نابود شدن درآورد. (با این برنامه‌ریزی، که ابتدا همه‌گونه استفاده‌ای از او بکنند و آخرین ذره نیرویش را از او

بستانند). زیرا در این شرایط، سرانجام «خود شخص^۱» از گم شدن ارزش‌ها رنج می‌برد. اگر انسان در اردوگاه کار اجباری با از بین رفتن ارزش‌ها، مبارزه نمی‌کرد و نمی‌کوشید عزت نفس خود را حفظ کند، احساس انسان بودن را - انسانی که دارای مغز است و از آزادی درونی و ارزش شخصی برخوردار است - از دست می‌داد. و تنها بخشی می‌شد از توده عظیم مردم و هستی و تا حد زندگی حیوانی سقوط می‌کرد. زندانیان را هر لحظه به یک سو چونان گله می‌رماندند. گاهی همه را با هم و گاهی هم جدا از هم مانند رمه گوسفندانی که نه می‌اندیشد و نه اراده‌ای از خود دارد. گروه کوچک اما خطرناکی که باهمه شیوه‌های شکنجه و آزار دادن آشنا بودند از همه سو چهارچشمی زندانیان را می‌پاییدند. آنها رمه را پیوسته با فریادها و لگدها و ضربات به جلو و عقب می‌راندند. و ما گوسفندان تنها به دو چیز می‌اندیشیدیم: چگونه از چنگال سگان هار بگریزیم و چگونه غذای بخور و نمیری به کف آریم.

درست مانند گوسفندانی که مظلومانه در وسط رمه جمع می‌شوند، هر یک از ما نیز می‌کوشیدیم به میان زندانیان راه یابیم. زیرا به این ترتیب از ضربات نگهبانانی که در دو سو و عقب و جلو ستون گوشتی در حرکت بودند در امان بودیم. در مرکز جمع بودن این امتیاز را نیز داشت که از سوز سرما محفوظ می‌ماندیم. ساده‌تر بگوییم در مرکز جمع بودن تلاشی بود برای زنده ماندن و این کار را

ما ماشین‌وار انجام می‌دادیم. اما در مواقع دیگر تلاش می‌کردیم به موجب قوانین اجباری اردوگاه و برای حفظ جان در معرض دید نباشیم. ما همواره می‌کوشیدیم جلب توجه اس.اس‌ها را نکنیم.

البته مواقعی هم ممکن و حتی لازم بود از جمعیت به دور بمانیم. تجربه نشان داده است که ممکن است زندگی اجتماع اجباری، منجر به گریز انسان از آن اجتماع ولو برای مدت کوتاهی بشود، زیرا در چنین اجتماعی همه حواس‌ها متوجه هر کاری است که تک‌تک افراد در هر لحظه انجام می‌دهند. زندانی آرزو داشت با خود و اندیشه‌هایش تنها بماند. همیشه حسرت با خود بودن و منزوی بودن را می‌خورد. پس از انتقال به اصطلاح به «اردوگاه استراحت»، به ندرت اتفاق می‌افتاد که بتوانم پنج دقیقه‌ای تنها باشم. پشت کلبه گلی، یعنی جایی که کار می‌کردم و جایی که در حدود پنجاه بیمار بدحال جا داده بودند، در گوشه‌ای در کنار سیم خاردار دو جداره که اردوگاه را از دنیای خارج جدا می‌کرد، جایی را سراغ داشتم. در آنجا یک چادر موقتی با چند تیر و شاخه درخت برپا کرده بودند تا چند جسد را در آن جا دهند (به علت مرگ و میر روزمره در اردوگاه).

محوری هم بود که به لوله‌های آب منتهی می‌شد و درپوش چوبی داشت، که در مواقع بیکاری روی آن می‌نشستم و به سرایشی‌های پر از گل و تپه‌های سرسبز دورنمای باواریا که با شبکه‌ای از سیم‌های خاردار احاطه شده بود، نگاه می‌کردم. با

حسرت در رؤیا فرو می‌رفتم و اندیشه‌هایم در شمال و شمال شرقی در مسیر خانه‌ام سیر و سیاحت می‌کرد، اما جز ابر چیزی نمی‌دیدم.

جسد‌هایی که در کنارم بودند و شپش در آنها می‌لولید، ناراحت نمی‌کرد. تنها صدای پای نگهبانان رشته اندیشه‌هایم را پاره می‌کرد. یا از بهداری مرا می‌خواستند و یا برای تحویل گرفتن دارو‌هایی که تازه وارد شده بود، به کلبه‌ام می‌رفتم. این داروها شامل پنج یا ده قرص آسپرین بود که برای مصرف چند روز پنجاه بیمار بود. سهمیه دارویم را تحویل می‌گرفتم؛ نبض بیماران را می‌گرفتم و به کسانی که حالشان وخیم بود نصف قرص می‌دادم. اما به بیمارانی که آخرین نفس‌ها را می‌کشیدند دارو نمی‌دادم، زیرا اگر هم می‌دادم فایده‌ای نداشت، از آن گذشته کسانی که هنوز امیدی به بهبودیشان می‌رفت از دارو محروم می‌شدند.

برای بیمارانی که حالشان چندان هم بد نبود چیزی نداشتم جز اینکه دلداری‌شان دهم.

با اینکه در اثر تیفوس بسیار ضعیف و خسته بودم، خودم را می‌کشیدم و بیماران را عیادت می‌کردم. پس از آن به محل امن خودم روی سرپوش محور می‌رفتم.

تصادفاً همین محور جان سه زندانی را نجات داد. کمی پیش از آزادی‌مان، مقامات زندان، زندانیان را در توده‌های عظیم به داخوا می‌فرستادند و این سه زندانی کار عاقلانه‌ای کرده و نمی‌خواستند

بروند. برای این منظور از محور پائین رفتند تا از دید نگهبانان در امان باشند. منم با قیافه‌ای بی‌گناه آرام روی سرپوش نشسته و به بازی بچگانه پرتاب شن به سیم خاردار مشغول بودم. نگهبانان با دیدن من لحظه‌ای مردد ماندند و بعد رفتند. و من بیدرنگ به آن سه نفر گفتم که خطر رفع شده است.

برای کسانی که در درون این اردوگاه‌ها نبوده‌اند، بسیار دشوار است که بتوانند میزان بی‌ارزش بودن جان انسان را درک کنند. زندانی که دیگر سخت جان شده بود، تنها زمانی این بی‌توجهی به هستی بشر را احساس می‌کرد، که مردان بیمار را به محل دیگری انتقال می‌دادند.

بیماران بد حال را در گاری‌هایی جا می‌دادند که زندانیان باید آن را کیلومترها اغلب در توفان برف به اردوگاه دیگر بکشند. اگر یکی از بیماران پیش از حرکت می‌مرد، باز هم او را در گاری می‌انداختند، چون فهرست اسم‌ها باید دقیق می‌بود! تنها چیزی که اهمیت داشت فهرست نام‌ها بود. یک مرد به این دلیل شناخته می‌شد که دارای شماره‌ای بود. به عبارت دیگر انسان تبدیل به شماره شده بود. این دیگر اهمیت نداشت که آن شماره زنده باشد یا مرده. زندگی یک «شماره» دیگر مطرح نبود. در پس آن شماره و زندگی که حتی اهمیتش کمتر از شماره بود چه نهفته بود؟ سرنوشت، تاریخ و نام آن مرد. در گاری بیمارانی که به اردوگاه دیگر حمل می‌شدند منم به عنوان پزشک همراهشان از باواریا به

اردوگاه دیگری می‌رفتم؛ زندانی جوانی بود که اسم برادرش در فهرست نبود و به ناچار باید در همان اردوگاه می‌ماند. زندانی جوان آنقدر التماس کرد تا سرپرست اردوگاه تصمیم گرفت جای مرد دیگری را به او بدهد، و برادر او جای مردی را گرفت که ترجیح می‌داد در آن لحظه در همان اردوگاه بماند. اما فهرست اسم‌ها باید بی‌نقص می‌بود! البته این کار هم آسان بود. زیرا شماره این دو زندانی با هم جابجا می‌شد.

همان‌طور که پیش از این یادآور شدم ما صاحب هیچ مدرکی نبودیم، تنها خوشبختی ما این بود که صاحب بدنمان بودیم که پس از همه بلاهایی که به سرمان آمده بود، هنوز جان داشت. و بقیه چیزها از جمله ژنده‌هایی به نام لباس که اسکلت وجودمان را می‌پوشاند تنها زمانی به درد می‌خورد که ما را در گاری بیماران می‌انداختند. زندانیان این «مسلمانان» را سر تا پا برانداز می‌کردند تا ببینند پالتو یا کفش‌هایشان بهتر از مال خودشان هست یا نه.

از آن گذشته سرنوشت آنها به سر آمده و مهر پایان بر اسکلت خورده بود؛ اما کسانی که هنوز زنده بودند و هنوز نیروی کار داشتند باید از هر وسیله‌ای که مدت زنده ماندنشان را درازتر می‌کرد استفاده می‌کردند. آنها دیگر احساساتی نبودند. رفتار زندانیان کاملاً بستگی به خلق و خوی نگهبانان داشت - بازی سرنوشت - و این مسائل آنها را بیشتر از احساس بشری دور می‌کرد تا شرایط موجود اردوگاه.

خط مشی انتخابی من در آشویتس مفید بود و بیشتر رفقای من بعدها از آن پیروی می کردند. من معمولاً به همه گونه پرسش ها در نهایت صداقت پاسخ می دادم، اما در مورد چیزهایی که صریحاً از من پرسیده بودند سکوت می کردم. اگر اسمم را می پرسیدند پاسخ می دادم. اگر حرفه ام را می پرسیدند، می گفتم «پزشک» و دیگر توضیحی نمی دادم.

نخستین صبحی که در آشویتس بودیم، افسر اس.اس به محل رژه آمد. آن روز ما باید به گروه های مختلفی تقسیم می شدیم. کسانی که بیش از چهل سال داشتند؛ کسانی که کمتر از چهل سال داشتند، فلزکاران، مکانیک ها و از این دست. پس از آن ما را معاینه کردند تا ببینند فتق داریم یا نه. و برخی از زندانیان باید گروه جدیدی تشکیل می دادند. گروهی که من در آن جای داده شده بودم، به کلبه دیگری برده شدیم که دوباره به صف ایستادیم. در اینجا بار دیگر با توجه به پرسش هایی در مورد سن و حرفه ام به گروه کوچک دیگری پیوستم. یک بار دیگر ما را به کلبه ی دیگری بردند و به گروه های مختلفی تقسیم کردند. این کار تا مدتی ادامه داشت و من که خود را در میان عده ای نا آشنا می دیدم کلافه بودم، زیرا آنها به زبان هایی سخن می گفتند که برایم مفهوم نبود. سرانجام واپسین گزینش انجام گرفت و من به گروهی بازگشتم که در نخستین کلبه با من بودند! دوستان من تقریباً متوجه نشدند که من در این مدت زمان از کلبه ای به کلبه ی دیگر انتقال داده می شدم، اما

می دانستم که آن لحظات سرنوشت ساز بودند.

هنگامی که گاری حمل بیماران که آنها را به مقصد «اردوگاه استراحت» می برد ترتیب داده شد، اسم من (یعنی شماره ام) در فهرست بود، زیرا در آن محل به چند پزشک نیاز داشتند. اما هیچکس باور نمی کرد که مقصد ما واقعاً استراحتگاه باشد. چند هفته پیش یک چنین انتقالی صورت گرفت؛ همان بار هم همه فکر می کردند مقصد اتاق گاز است. وقتی اعلام کردند کسانی که برای کشیک شبانه داوطلب شوند، اسمشان از صورت اسامی حذف خواهد شد، هشتاد و دو نفر زندانی بی درنگ داوطلب شدند. یک ربع بعد انتقال منتفی شد، اما هشتاد و دو نفر همچنان در کشیک شب باقی ماندند. برای اکثر کشیک ها این شب کاری به معنای مرگ در پانزده روز آینده بود.

و اکنون دوباره گاری برای حمل بیماران استراحتگاه آماده شد. باز هم کسی نمی دانست چه حقه ای در کار است تا آخرین نیروی افراد در حال مرگ به کار گرفته شود - آیا فقط برای دو هفته است - یا به اتاق گاز خواهند رفت و یا به اردوگاه استراحت واقعی رهسپار خواهند شد. پزشک سرپرست که به من لطف داشت ساعت یک ربع به غروب یک روز پنهانی سر در گوشم گذاشت و گفت: «در اتاق نگهبانی گفته ام که هنوز هم می توانی اسمت را از فهرست حذف کنی و تا ساعت ده شب هم برای تصمیم گرفتن وقت داری.»

به او گفتم چنین کاری نمی‌کنم و به این نتیجه رسیده‌ام که خود را به دست سرنوشت بسپارم. «ترجیح می‌دهم با دوستانم بمانم.»
ترحم را در چشمانش خواندم، گویی واقعیت را می‌دانست. دستم را در سکوت فشرد، گویی خدا حافظی برای زندگی نبود، بلکه از زندگی بود. به آرامی به کلبه‌ام بازگشتم. در آنجا دوستی در انتظارم بود.

با اندوه پرسید: «به راستی می‌خواهی با آنها بروی؟»

گفتم: «بله، می‌روم.»

اشک در چشمانش حلقه زد و من کوشیدم آرامش کنم. باید کاری می‌کردم، وصیت کردم:

«گوش کن، او تو! اگر به خانه نزد همسرم بازنگشتم، و اگر تو او را دیدی، به او بگو که هر روز و هر ساعت راجع به او صحبت می‌کردم. یادش باشد، و دیگر اینکه او را بیش از هر کسی دوست دارم. سه دیگر اینکه، با وجود مشقاتی که در اینجا به سرم آمده یاد مدت کمی که با او زندگی کرده‌ام همواره بیش از همه چیز برایم عزیز و گرانبها بوده است.»

او تو! حالا تو کجایی؟ زنده‌ای؟ از آخرین باری که با هم بودیم چه اتفاقی برایت افتاده؟ همسرت را پیدا کردی؟ به یاد داری چگونه از تو خواستم وصیت مرا به خاطر بسیاری واژه به واژه و تو کودکانه اشک می‌ریختی؟

صبح روز بعد آنجا را ترک کردم. این بار نیرنگی در کار نبود

مقصد ما اتاق گاز نبود بلکه واقعاً استراحتگاه بود. کسانی که نسبت به ما احساس ترحم می‌کردند در اردوگاه ماندند و به زیر مهمیز قحطی کشیده شدند که بیرحمانه‌تر از اردوگاه جدید ما به آنها حمله‌ور شده بود. آنها کوشیدند زندگی‌شان را نجات دهند، اما با این کار سرنوشت خود را تعیین کردند. ماه‌ها پس از آزادیمان، دوستی را از اردوگاه قدیمی ملاقات کردم. او که در اردوگاه در سمت پلیس کار می‌کرد، می‌گفت در به در دنبال یک تکه گوشت مردار انسانی می‌گشت که از توده جسد‌ها کنده بودند. و سرانجام آن را در قابلمه‌ای که روی آتش بود پیدا کرد. آدمخواری اردوگاه را فرا گرفته بود و من به موقع آنجا را ترک کرده بودم.

آیا این وضعیت داستان **مرگ در تهران** را در ذهن آدم زنده نمی‌کند؟ داستان از این قرار است که یک بار یک مرد ثروتمند و مقتدر ایرانی با یکی از خدمتکارانش در باغ قدم می‌زد. خدمتکار فریاد برآورد که عزرائیل را که او را تهدید کرده بود دیده است. خدمتکار از اربابش تقاضا کرد که تیز پاترین اسبش را به او بدهد تا او با شتاب به تهران بگریزد. او می‌توانست غروب همان روز به تهران برسد. ارباب موافقت کرد خدمتکار شتابان به سوی تهران تاخت. ارباب به هنگام بازگشت به خانه‌اش عزرائیل را دید و از او پرسید: «چرا خدمتکار مرا تهدید کردی و ترساندی؟» عزرائیل پاسخ داد: «من او را تهدید نکردم؛ تنها شگفت‌زده شدم که چرا در حالی که قرار بود که امشب او را در تهران ببینم هنوز اینجا است.»

زندانیان اردوگاه از تصمیم‌گیری در هر زمینه‌ای وحشت داشتند. و این به علت احساس قوی آنان در این زمینه بود که سرنوشت تعیین‌کننده است و انسان نباید با آن بازی کند بلکه بگذارد هر آنچه پیش آید خوش آید. از آن گذشته، بی‌احساسی بر همه احساسات زندانی چیره و حاکم شده بود. گاهی باید تصمیمات برق‌آسایی می‌گرفتیم، تصمیماتی که متضمن مرگ یا زندگی بود. اما حتی در چنین لحظاتی نیز زندانی ترجیح می‌داد تسلیم سرنوشت خود باشد. گریز از هر نوع تصمیم‌گیری وقتی بیش از هر چیز چشم‌گیر می‌شد که زندانی مجبور بود تصمیم به فرار کردن یا فرار نکردن بگیرد. و در چنین لحظاتی که مسأله بسیار حساس بود و دقایق تعیین‌کننده بود، او دچار شکنجه روحی می‌شد. و مردد می‌ماند که آیا جان خود را به خطر بیندازد و فرار کند یا نه؟

من خود نیز دچار چنین شکنجه‌ای شدم. زمانی که جبهه جنگ به نزدیکی اردوگاه کشانده شد، فرصت این را داشتم که بگریزم. داستان چنین بود که یکی از همکارانم باید برای دیدن بیماران به خارج از اردوگاه می‌رفت و این یک مأموریت پزشکی بود. او می‌خواست در این زمان فرار کند و مرا هم با خود ببرد. او به بهانه مشاوره پزشکی در مورد بیماری که بیماریش نیاز به مشورت با یک متخصص داشت مرا از اردوگاه خارج ساخت. قرار بود خارج اردوگاه یکی از اعضای جنبش مقاومت خارجی به ما لباس و مدارک لازم را بدهد. در واپسین دم به علت مشکلات فنی ناچار

شدیم بار دیگر به اردوگاه برگردیم. ما هم فرصت را غنیمت شمرده مقدار سیب زمینی خراب و یک کوله پستی با خود برداشتیم. در راه ما خود را به اردوگاه زنان و به درون کلبه‌ای رساندیم. این اردوگاه خالی بود، زیرا زنان را به اردوگاه دیگری فرستاده بودند. کلبه مثل بازار شام بود و همه چیز در هم ریخته. پیدا بود که زنان خرت و پرت‌هایی برای خود دست و پا کرده و بعد هم ناچار به تخلیه آنجا شده بودند. لباس ژنده، حصیر، غذای فاسد و ظروف شکسته از آن جمله بود. چند کاسه سالم هم بود که به درد ما می‌خورد اما تصمیم گرفتیم برنداریم. بعدها شنیدیم که وقتی اوضاع بحرانی شد، از این کاسه‌ها تنها برای غذا استفاده نمی‌کردند بلکه، به جای لگن و لگن دستشویی نیز استفاده می‌شد. (با اینکه بردن هرگونه ظرفی به داخل کلبه ممنوع بود، اما گاهی بعضی از زندانیان ناچار به زیر پا گذاشتن قانون می‌شدند، بویژه بیماران تیفوسی که ضعیف‌تر از آن بودند تا خارج از کلبه به توالت بروند، حتی اگر کسی به آنها کمک می‌کرد) درحالی که من بیرون کلبه کشیک می‌دادم دوستم داخل کلبه رفت و پس از مدت کوتاهی با یک کوله پستی که زیر کتش پنهان کرده بود، بیرون آمد. این بار نوبت من بود که به داخل کلبه بروم و کوله پستی دیگری را که دوستم دیده بود بردارم. به داخل رفتم و توی خرت و پرت‌ها به جستجو پرداختم. کوله پستی را پیدا کردم. حتی یک مسواک هم به چنگ آوردم. و ناگهان در میان آن همه چیزهایی که زنان به جا

گذاشته بودند جسد زنی را دیدم.

با شتاب به کلبه‌ام بازگشتم که اثاثیه‌ام را جمع کنم: کاسه غذا، یک جفت دستکش مندرس، که از یکی از بیماران مرده تیفوسی «به ارث» برده بودم، چند تکه کاغذی که یادداشت‌هایم را نوشته بودم. (همان‌طور که یادآور شدم، من یادداشت‌هایی را که در آشویتس گم کرده بودم، بازنویسی کرده بودم). برای آخرین بار از بیمارانم دیدن کردم. این بیماران در دو سوی کلبه، روی چوب‌های پوسیده خوابیده بودند. بالای سر تنها بیماری که همشهریم بود رفتم. خیلی سعی کرده بودم جانم را نجات دهم؛ اما وضعش وخیم و رو به مرگ بود. هیچ قصدی نداشتم راجع به فرارم با دیگران چیزی بگویم، اما گویا رفیقم حدس زده بود (شاید قیافه من عصبی بود). با صدایی خسته از من پرسید: «تو هم اینجا را ترک می‌کنی؟» انکار کردم، اما گریز از نگاه اندوهگینش دشوار بود. پس از اینکه به همه بیماران سرکشیدم، پیش او بازگشتم. و بار دیگر با نگاه بیمارانش که مرا متهم می‌کرد رویاروی شدم. پس از اینکه به رفیقم گفتم منم با او فرار خواهم کرد، احساس ناخوشایندی به درونم چنگ انداخت که لحظه به لحظه ژرفتر می‌شد. ناگهان بر آن شدم که برای یک بار هم که شده سرنوشت را در دست گیرم و مهارش کنم. بیرون کلبه دویدم و به دوستم گفتم که نمی‌توانم با او بروم. به مجردی که با قاطعیت به دوستم گفتم که مایل‌م با بیمارانم بمانم آن احساس بیمارگونه رهایم کرد. نمی‌دانستم روزهای آینده

چه در پیش خواهم داشت اما یک آرامش درونی احساس می‌کردم که هرگز بیش از آن تجربه نکرده بودم. به کلبه بازگشتم، روی تخته‌ها کنار هم‌شهریم نشستم و سعی کردم آرامش کنم. پس از آن با سایر بیماران گپ زدم و کوشیدم در آن حال هذیانی که داشتند، آرامشان کنم.

آخرین روز اقامت ما در اردوگاه فرا رسید. هر قدر که دامنه جبهه‌ها به اردوگاه نزدیکتر می‌شد، زندانیان را دسته دسته به اردوگاه‌های دیگر منتقل می‌کردند. مقامات زندان، کاپوها و آشپزها فرار را بر قرار ترجیح داده بودند. در چنین روزی دستور داده شده بود که اردوگاه باید تا غروب آفتاب کاملاً تخلیه شود. حتی چند زندانی که باقی مانده بودند (بیماران، چند پزشک و پرستاران) مجبور به ترک آنجا شدند تا بتوانند شب هنگام اردوگاه را آتش بزنند. هنوز از آمدن کامیون که قرار بود بعد از ظهر بیاید و بیماران را به اردوگاه دیگری حمل کند، خبری نبود. در عوض دروازه‌های اردوگاه بسته شد و مراقبت در اطراف سیم‌های خاردار شدیدتر شد تا کسی نتواند فرار کند. به نظر می‌رسید باقیمانده زندانیان محکوم بودند در اردوگاه آتش زده شوند. من و دوستم بار دیگر تصمیم گرفتیم فرار کنیم.

به ما دستور دادند جسد سه زندانی را بیرون اردوگاه و پشت سیم‌های خاردار به خاک بسپاریم. تنها ما دو نفر بودیم که نیرو داشتیم چنین کاری را انجام دهیم. تقریباً بقیه افراد در چند کلبه‌ای

که هنوز مورد استفاده قرار می‌گرفت، در بستر بودند و با تب و هذیان دست و پنجه نرم می‌کردند. حالا دیگر نقشه‌ای در سر داشتیم: برای بردن جسد از یک وان کهنه بجای تابوت استفاده می‌کردیم که کوله‌پشتی را هم می‌توانستیم در درون آن پنهان کنیم. با دومین جسد کوله‌پشتی را می‌بردیم و قصد داشتیم با سومین جسد هم فرار کنیم. در بردن دو جسد کار ما طبق نقشه انجام گرفت همه چیز روبراه بود. پس از اینکه برگشتیم، موقعی که دوستم رفته بود تکه نانی دست و پا کند تا بتوانیم در چند روز آینده در جنگل‌ها با آن رفع گرسنگی کنیم، من منتظر ماندم. دقیقه‌ها می‌گذشت و من همچنان منتظر بودم. با گذشت زمان و نیامدن دوستم بی‌قرارتر می‌شدم. پس از سه سال زندگی اردوگاهی، مزه آزادی را شادمانه در ذهنم زنده می‌کردم. فکر می‌کردم چقدر عالی خواهد بود به سوی جبهه جنگ برویم. اما کارما به آنجا نرسید.

همان لحظه‌ای که دوستم بازگشت، دروازه اردوگاه باز شد، یک اتومبیل پر زرق و برق سربی رنگ که رویش علامت صلیب سرخ دیده می‌شد، آهسته به زمین رژه رسید. نماینده‌ای از صلیب سرخ بین‌المللی در ژنو وارد شد، و حالا دیگر اردوگاه و زندانیان در پناه او بودند. نماینده در یک خانه روستایی اقامت گزید تا در صورت بروز هرگونه خطری نزدیک اردوگاه باشد. حالا دیگر چه کسی به فکر فرار بود؟ بسته‌های دارو بود که از اتومبیل بیرون می‌آوردند، سیگار توزیع می‌کردند، از ما عکس می‌گرفتند و شادی از زمین و

زمان می‌بارید و خجسته لحظاتی بود، حالا دیگر نیازی نبود جان خود را به خطر انداخته و به جبهه جنگ برویم.

در اثر هیجان‌زدگی جسد سوم را فراموش کرده بودیم. سرانجام جسد را بیرون برده و در قبری که برای سه جسد کنده بودیم جا دادیم. نگهبانی که ما را همراهی می‌کرد و نسبتاً آدم بی‌آزاری بود دفعتهً تبدیل به آدم ملایمی شد، او فکر می‌کرد که ممکن است ورق برگردد، و جلب خشنودی ما برای روز مبادا قطعاً به کارش خواهد آمد. پیش از اینکه خاک را به روی جسدها بریزیم، دعا کردیم و او نیز در مراسم دعا به ما پیوست. پس از آنهمه هیجانات و فشارهای حاصله در آن چند روز سخت و سیاه؛ روزهایی که سرانجام بر مرگ چیره گشتیم، واژه‌های نیایش ما در رسیدن به صلح و آرامش درخشان‌ترین و صمیمانه‌ترین واژه‌هایی بود که از درون ما برمی‌خاست.

بنابراین آخرین روز زندان را نیز به امید آزادی سپری کردیم. اما گویا پیروزی را زودتر از موقع جشن گرفته بودیم. زیرا با اینکه نماینده صلیب سرخ به ما اطمینان داد که پیمان صلح امضاء شده و اردوگاه را نباید تخلیه کرد، اما همان شب افسران اس.اس سر رسیدند و گفتند دستور دارند که اردوگاه را تخلیه کنند. قرار بود باقی زندانیان را به اردوگاه مرکزی ببرند که بعد ظرف چهل و هشت ساعت به سویس بفرستند تا با سایر اسرای جنگ مبادله کنند.

افسران اس.اس آنقدر رفتارشان دوستانه بود که ما باور نمی‌کردیم اینها همان اس.اس‌های شکنجه‌گرند. اس.اس‌ها می‌کوشیدند ما را وادار کنند بدون وحشت سوار کامیون‌ها شویم و می‌گفتند باید از شانس خوب خود سپاسگزار باشیم. کسانی که هنوز اندک نیرویی داشتند سوار کامیون‌ها شدند، و کسانی را هم که کاملاً از رمق رفته بودند، به دشواری بلند می‌کردند و در کامیون جا می‌دادند.

دیگر نیازی نبود من و دوستم کوله‌پشتی‌مان را پنهان کنیم. ما در صف آخرین گروهی ایستادیم که باید سیزده نفر را از این گروه برمی‌گزیدند و با کامیون ماقبل آخر می‌فرستادند. سرپرست پزشکان تعداد مورد نیاز را شمرد، اما ما از قلم افتادیم. سیزده نفر سوار کامیون شدند و ما دو نفر جا ماندیم. ما شگفت‌زده، ناراحت و ناامید پزشک را ملامت کردیم؛ او هم خستگی و کلافه شدن خود را بهانه کرد و معذرت خواست. زیرا فکر کرده بود که ما دو نفر هنوز خیال فرار در سر داریم. ما درحالی که کوله‌پشتی‌هایمان را به پشت داشتیم در نهایت بی‌صبری و بی‌قراری همراه باقی زندانیان نشستیم و منتظر آخرین کامیون شدیم. ناچار بودیم مدت درازی به انتظار بمانیم. سرانجام در اتاق خالی نگهبانان روی تشک‌ها دراز کشیدیم. خسته و نزار از هیجان و تشویش چند ساعت و چند روز گذشته، لحظات را در امید و نومییدی سپری می‌کردیم. با لباس و کفش خوابیدیم تا آماده سفر باشیم.

با صدای تیراندازی و توپ بیدار شدیم؛ نور خمپاره و صدای تیر و توپ به درون کلبه می‌ریخت. سرپرست پزشکان با شتاب وارد کلبه شد و دستور داد به سینه روی زمین بخوابیم. یکی از زندانیان به محض شنیدن دستور پزشک از روی بسترش با کفش روی شکم پرید. از خواب بیدار شدم و دیدم هنوز سالمم! و در آن لحظه بود که فهمیدیم چه اتفاقی افتاده است: دامنه جبهه جنگ تا اردوگاه ما رسیده بود! تیراندازی آرام گرفت و سپیده زد. بیرون در دروازه اردوگاه روی تیری پرچم سفیدی با وزش باد به اهتزاز در آمد.

چندین هفته بعد پی بردیم که حتی در همان ساعات آخرین نیز سرنوشت چه بازی‌ها با ما باقیمانده زندانیان داشته است. و دیدیم که تصمیم بشر بویژه در موارد مرگ و زندگی چقدر نااستوار است. عکس‌هایی به دستم رسید که از اردوگاه کوچکی که از اردوگاه ما چندان دور نبود برداشته شده بود. دوستان ما که آن شب فکر می‌کردند در کامیون‌ها به سوی آزادی می‌روند، به این اردوگاه منتقل شدند و در آنجا در کلبه‌های قفل شده سوزانده شدند. بدن‌های نیمه سوخته آنها را می‌توانستم تشخیص دهم. بار دیگر به یاد عزرائیل در تهران افتادم.

بی‌احساسی زندانیان جز اینکه نقشی به عنوان مکانیسم دفاعی داشت، زاییده عوامل دیگری بود. این بی‌احساسی زاییده گرسنگی و کمبود خواب (همان‌طور که در زندگی عادی نیز پیش می‌آمد) و

بی حوصله گی بود که یکی از مشخصات روحی زندانی به شمار می رفت. کمبود خواب همچنین به علت وجود شپش آزاردهنده در کلبه های پرجمعیت بود که در اثر نداشتن بهداشت و نظافت فزونی می گرفت. بی حوصله گی و بی احساسی به علت نخوردن قهوه و نکشیدن سیگار هم می توانست باشد.

علاوه بر این انگیزه های جسمانی، انگیزه های روانی نیز مطرح بود که به شکل عقده های ویژه ای بروز می کرد چنانکه اکثر زندانیان از نوعی عقده حقارت رنج می بردند. ما هر یک پیش از اسارت فکر می کردیم «کسی هستیم» درحالی که در زندان برای ما به اندازه پیشیزی ارزش قایل نبودند (اعتقاد به ارزش درونی بشر به زمینه های معنوی و والاتری بستگی دارد و زندگی اردوگاهی نمی تواند آن را از هم فرو پاشد. اما آیا چه تعدادی از انسان های آزاد از این سیر و سلوک معنوی برخوردارند که ما از زندانیان انتظار داریم؟)

زندانی معمولی بدون اندیشیدن به این واقعیت در اسارت به سر می بُرد. احساس می کرد از نظر معیارهای انسانی کاملاً سقوط کرده است. و این مسأله زمانی آشکار می شد که انسان تضادهای ناشی از ساخت جامعه شناسی استثنایی اردوگاه را بررسی می کرد. «برجسته ترین» زندانیان، کاپوها، آشپزها، مغازه داران، پلیس های اردوگاه معمولاً به هیچ وجه احساس نمی کردند مانند اکثر زندانیان تنزل یافته اند، بلکه فکر می کردند افتخاری نصیبشان شده است! به

بعضی از آنان حتی احساس بزرگی نیز دست می داد. واکنش ذهنی که اکثر زندانیان نسبت به این گروه اقلیت عزیز کرده از خود نشان می دادند، همراه با حسدورزی و قرقر بود که به شکل های گوناگون و گاهی نیز به شکل بذله گویی و شوخی بروز می کرد. به طور مثال، یک زندانی، به زندانی دیگری راجع به کاپویی می گفت: «فکرش را بکن! من این مرد را زمانی که تنها رئیس یک بانک بود می شناختم. جای خوشبختی نیست که به چنین مقام والایی رسیده است؟»

به محض اینکه بین اکثریت تحقیر شده و اقلیت به عرش رسیده، رویارویی پیش می آمد، که این درگیری ها کم هم نبود، و همیشه هم با توزیع غذا شروع می شد (نتیجه اش یک جریان انفجاری بود. بنابراین هنگامی که این فشارهای روانی فزونی می یافت، کج خلقی همه گیر که راجع به عوامل جسمانی آن پیش تر صحبت کردیم نیز شدیدتر شد، و هیچ جای شگفتی نیست که این فشارها اغلب سبب در گرفتن دعوا نیز می شد. از آنجا که زندانی پیوسته شاهد شلاق خوردن زندانیان بود، میل به خشونت در او سر برمی داشت. من خودم وقتی گرسنه و خسته بودم، خون به سرم می دوید و مشت هایم را گره می کردم. به ما اجازه داده بودند در کلبه بیماران تیفوسی بخاری روشن کنیم، و من برای اینکه بخاری خاموش نشود تا صبح کشیک می دادم به همین علت غالباً بسیار خسته و فرسوده بودم. رویائی ترین ساعات من همین شب هایی بود که بقیه یا خواب بودند و یا هذیان می گفتند. من در دل این نیمه

شب‌ها، می‌توانستم جلوی بخاری دراز بکشم و چند سیب‌زمینی دزدی را روی آتشی که ذغالش هم دزدی بود برشته کنم. اما روز بعد خسته‌تر، بی‌حس‌تر و تندخوتر بودم.

موقعی که به عنوان پزشک در کلبه بیماران تیفوسی کار می‌کردم، باید جای سرپرست ارشد نیز که مریض بود کار کنم. بنابراین من در برابر مقامات اردوگاه مسئول تمیز نگاهداشتن کلبه‌ها بودم؛ البته اگر بشود کاری را که ما می‌کردیم به واژه «تمیز» شناخت. تظاهر به بازرسی که اغلب هم از کلبه‌ها به عمل می‌آمد بیشتر به خاطر شکنجه ما بود تا بهداشت.

آنچه برای ما حیاتی بود دارو و غذای بیشتر بود؛ اما بازرسان تنها به این توجه داشتند که یک پرکاه وسط راهرو نیفتاده باشد، و یا پتوها کثیف، ژنده و پر از کرم بیماران مرتب تا شده باشد و دیگر توجهی نداشتند که به سر بیمار چه می‌آید. اگر گزارشم را درست می‌دادم یعنی کلام را به سرعت از سرم برمی‌داشتم و پاهایم را به هم می‌کوفتم، «کلبه شماره ۹-۶: پنجاه و دو بیمار، دو پرستار و یک پزشک»، «خشنود آنجا را ترک می‌کردند. معمولاً وقتی اعلام می‌کردند که برای بازرسی خواهند آمد، اغلب با ساعت‌ها تأخیر می‌آمدند، و گاهی هم اصلاً نمی‌آمدند؛ اما تا زمانی که نیامده بودند من ناچار بودم پتوها را مرتب کنم، ذرات کاه را که از رختخواب بیرون می‌ریخت، جمع کنم. و سر بیماران بیچاره که در رختخواب‌شان می‌غلتیدند و تهدید می‌کردند زحمت مرا در نظم

رختخواب هدر خواهند داد فریاد بکشم. بی احساسی و بی تفاوتی در میان بیماران بد حال آنقدر محسوس بود که هیچگونه واکنشی از خود نشان نمی دادند، مگر اینکه سرشان فریاد می زد. که گاهی فریاد هم کارگر واقع نمی شد و در اینجا بود که باید سخت خودم را کنترل می کردم تا آنها را کتک نزدم. زیرا انسان وقتی خود از تندخویی اش رنج می برد با بی احساسی و بی تفاوتی دیگران بویژه در موارد خطرناک (که در مواقع بازرسی پیش می آمد) رویاروی می شد.

با کوششی که در ارائه‌ی این مطالعه‌ی روانشناسی و توجیه آسیب‌شناسی روانی، خصوصیات ویژه‌ی اسیران اردوگاه کار اجباری نمودم، ممکن است این تصور را در ذهن شما ایجاد کرده باشم که بشر کاملاً به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر تحت تأثیر محیط خویش واقع می شود. (البته در این مورد محیط، محیط منحصر به فرد زندان است که زندانی را وامی داشت، رفتارش را با الگوی پذیرفته شده‌ای تطبیق دهد.) پس آزادی بشر چه می شود؟ هیچگونه آزادی معنوی در رابطه با رفتار و واکنش در برابر محیط موجود، وجود ندارد؟ آیا این نظریه درست است که بشر چیزی جز محصول عوامل و شرایط محیطی، اعم از اینکه دارای طبیعت زیستی روانشناسی یا جامعه‌شناسی باشد، نیست؟ آیا بشر محصول تصادفی این عوامل است؟ مهمتر از همه اینکه، آیا واکنش‌های زندانی در برابر جهان واحد اردوگاه کار اجباری ثابت می کند که

بشر نمی‌تواند از تأثیرات محیط خود بگریزد؟ آیا بشر در رویارویی با چنان شرایطی حق‌گزینش ندارد؟

به این پرسش‌ها می‌توانیم به طور اصولی و از روی تجربه پاسخ دهیم. تجربه‌های اندوخته شده در زندگی اردوگاهی نشان می‌دهد که بشر حق‌گزینش عمل را دارد. نمونه‌هایی وجود دارد که اغلب دارای طبیعت قهرمانانه است و ثابت می‌کند انسان می‌تواند بر بی‌احساسی چیره شود و تندخویی را نیز مهار کند؛ بشر می‌تواند حتی در چنان شرایط هولناک فشارهای روحی و جسمی و آزادی معنوی خود را حفظ کند.

ما که در اردوگاه کار اجباری زندگی می‌کردیم، به چشم می‌دیدیم مردانی را که به کلبه‌های دیگر می‌رفتند و دیگران را دلداری می‌دادند و آخرین تکه نان‌شان را هم به آنها می‌بخشیدند. درست است که شمار این مردان زیاد نبودند، اما همین هم ثابت می‌کند که همه چیز را می‌توان از یک انسان گرفت مگر یک چیز: آخرین آزادی بشر را در گزینش رفتار خود در هر شرایط موجود و گزینش راه خود.

ما در اردوگاه، هر روز و هر ساعت در برابر فرصت‌هایی که به ما داده می‌شد، قرار داشتیم و باید تصمیم می‌گرفتیم؛ تصمیم در مورد اینکه در برابر نیروهایی که ما را تهدید می‌کرد تسلیم بشویم یا نه؛ تهدید به اینکه ما را از خودمان و از آزادی درونی‌مان بدزدند؛ تصمیمی که مشخص می‌کرد ما بازیچه‌ی شرایط هستیم، آزادی و

بزرگی را از ما می‌گرفت و ما را به شکل یک زندانی نمونه قالب‌ریزی می‌کرد.

اگر از این دید به مسأله بنگریم، می‌بینیم که واکنش‌های روانی زندانیان اردوگاه کار اجباری باید چیزی بیش از بیان شرایط ویژه جسمی و جامعه‌شناختی باشد.

گرچه شرایط نامناسب زندگی از قبیل کمبود خواب، غذای ناکافی و فشارهای روانی گوناگون موجب می‌شد زندانیان به شکلی از خود واکنش نشان دهند، ولی در تجزیه تحلیل نهایی روشن می‌شود تغییر ماهیت زندانی نتیجه تصمیم درونی اوست و نه تنها نتیجه تأثیرات زندگی اردوگاهی. بنابراین، اصولاً هر مردی می‌تواند حتی در چنان شرایطی تصمیم بگیرد از نظرروحي و معنوی چگونه تغییر یابد. او می‌تواند ارزش انسانی خود را حتی در اردوگاه کار اجباری نگاهدارد. داستایوسکی می‌گوید: «من تنها از يك چیز می‌ترسم و آن اینکه شایستگی رنج‌هایم را نداشته باشم.» پس از آشنایی با اسیرانی که رفتارشان در اردوگاه، رنج‌ها و مرگشان شاهدهی بر این واقعیت بود که آخرین آزادی را هرگز نمی‌توان از دست داد، به یاد گفته داستایوسکی می‌افتم. زیرا به چشم می‌دیدم که آنها ارزش رنج‌هایشان را دارند. نوع پذیرش رنج و تحمل آنها حکایت از یک عظمت درونی بکر داشت. و همین آزادی معنوی بود که هیچکس نمی‌توانست آن را از ما برباید و همین آزادی معنوی بود که زندگی را پرمعنا و با هدف می‌ساخت.

زندگی فعال به بشر فرصت می‌دهد تا در کار خلاقه به ارزش‌ها پی برد؛ و زندگی غیرفعال تفریحی فرصتی است برای دست یافتن به کمال در تجربه زیبایی، هنر یا طبیعت. اما زندگی‌ای که نه فعال است و نه غیرفعال و امکان رفتار اخلاقی و الاتری را به ما می‌دهد، نیز هدفی نهفته است: به طور مثال، در گرایش انسان به وجود خویش، وجودی که با نیروهای بیرونی محدود شده است زندانی از زندگی خلاقه و تفریحی هر دو محروم بود. اما تنها خلاقیت و شادمانه زیستن زندگی را پر بار می‌کند. اگر اصلاً زندگی دارای مفهومی باشد، پس باید رنج هم معنایی داشته باشد. رنج بخش غیرقابل ریشه‌کن شدن زندگی است، گرچه به شکل سرنوشت و مرگ باشد. زندگی بشر بدون رنج و مرگ کامل نخواهد شد.

به شیوه‌ای که انسان سرنوشت و همه رنج‌هایش را می‌پذیرد؛ به شیوه‌ای که صلیب خود را به دوش می‌کشد، فرصتی می‌یابد که حتی در دشوارترین شرایط، معنایی ژرف‌تر به زندگیش ببخشد. چنین زندگی همواره قهرمانانه و شرافتمندانه و آزاد خواهد درخشید. و بودند کسانی هم که در مبارزه برای نجات جان خود، عظمت بشری خود را فراموش کرده و در زمره حیوانات در می‌آمدند. و در اینجاست که یا بشر از فرصت‌ها برای رسیدن به ارزش‌های اخلاقی که موقعیت و شرایط دشوار در پیش راه او قرار می‌دهد، سود می‌جوید و یا از آن روی برمی‌گرداند. و همین گزینش است که مشخص می‌کند او ارزش رنج‌هایش را دارد یا

خیر.

گمان مبرید که اینها مسایل غیردنیایی است و خارج از زندگی واقعی ماست. واقعیت اینست که شمار کسانی که شایستگی رسیدن به چنان معیارهای اخلاقی والایی را دارند انگشت شمار است. در میان زندانیان، معدودی بودند که آزادی کامل درونی خود را حفظ کردند و به چنان ارزش‌هایی که ارمغان رنج‌هایشان بود دست یافتند، اما حتی یک نمونه از این دست شاهد بسنده‌ای است که نیروی درونی بشر او را برانگیزد و بر سرنوشت صوری خود پیروزش گرداند. تنها در اردوگاه کار اجباری نیست که می‌توان چنین مردانی را یافت. بشر در همه جا با سرنوشت و با فرصت دست‌یابی به چیزی از راه رنج‌هایش رویاروی است.

بهتر است سرنوشت بیماران و بویژه بیمارانی را مثال بیاورم که غیرقابل علاج هستند. یک بار نامه جوان معلولی به دستم افتاد که برای دوستی نوشته بود که چیزی از عمرش باقی نیست و حتی عمل جراحی هم فایده‌ای نخواهد داشت. و بعد نوشته بود، فیلمی را به یاد می‌آورد که در آن مردی را تصویر می‌کرد که شجاعانه و با رشادت در انتظار مرگ بود. این پسر معلول فکر می‌کرد که برخورد این مرد با مرگ سیر کمال او را می‌نمایاند که چنان بزرگ‌منشانه به پیشواز مرگ می‌رفت و نیستی مادی را پذیرا می‌شد. و ادامه می‌داد، اکنون سرنوشت به او نیز فرصتی از این دست ارزانی می‌داشت.

سال‌ها پیش فیلمی به نام «رستاخیز»^۱ از یکی از کتاب‌های تولستوی^۲ به روی اکران آمد، آن عده از ما که این فیلم را دیدیم نیز چنین اندیشه‌هایی در سر داشتیم. زیرا این فیلم سرشار بود از سرنوشت مردان بزرگ گرچه در آن زمان برای ما نه ایمانی با آن عظمت وجود داشت و نه امید به رسیدن به آنچنان درجه‌ی والا. به عبارت دیگر، فرصتی نداشتیم که به چنان عظمتی دست یابیم. پس از دیدن آن فیلم به نزدیکترین چایخانه رفتیم و پس از نوشیدن یک فنجان قهوه و خوردن یک ساندویچ اندیشه‌های متافیزیکی عجیبی را که یک لحظه از ذهن‌مان گذشته بود، به دست فراموشی سپردیم. اما وقتی خودمان با سرنوشت بزرگی رویاروی شدیم و بر آن شدیم که آن را با عظمت روحی برابری پذیرا باشیم، دیگر همه آن راه‌حل‌های جوانی را فراموش کرده و از پا افتادیم.

شاید زمانی می‌رسید که بعضی از ما بار دیگر همان فیلم و یا نظیر آن را می‌دیدیم. اما حالا دیگر مسأله فرق می‌کرد زیرا شاید در همان زمان تصاویری را با چشم دل می‌دیدیم؛ تصاویر کسانی که در زندگی خود به چیزهایی دست یافته بودند که محتوایش خیلی بیش از محتوای یک فیلم احساسی بود. شاید پاره‌ای از جزئیات عظمت درونی مرد معینی مانند داستان زن جوانی که من خود در اردوگاه کار اجباری شاهد مرگش بودم، از ذهن شما گذر کند. این داستان بسیار کوتاه است و نمی‌توانم مطلب زیادی درباره‌اش

بگویم. چنانکه گویی داستان ساخته و پرداخته ذهن خودم است، اما برای من مانند شعر است.

قهرمان داستان می‌دانست که ظرف چند روز آینده خواهد مرد. اما زمانی که من با او صحبت کردم، از روحیه خوبی برخوردار بود. این زن به من گفت: «از سرنوشتم سپاسگزارم که چنین ضربه سهمگینی بر من وارد آورد»، «زیرا در زندگی پیشینم زیاده‌خواه و از خودراضی بودم و کمال معنوی را جدی تلقی نمی‌کردم.» درحالی که به سوی پنجره کلبه اشاره می‌کرد گفت: «در لحظات تنهایی این درخت تنها دوستی است که در برابر من ایستاده است.» این زن می‌توانست از پنجره تنها یک شاخه درخت شاه‌بلوط را ببیند که روی آن دو غنچه بود. او به من گفت: «من اغلب با این درخت درددل می‌کنم.» من در شگفت شدم نمی‌دانستم چه بگویم. آیا این زن هذیان می‌گفت؟ آیا دچار کابوس بود؟ با اشتیاق از او پرسیدم آیا درخت پاسخ هم می‌داد.

«بله.»

«چه می‌گفت؟»

«می‌گفت، من اینجا هستم؛ من اینجا هستم؛ من زندگی هستم؛ من زندگی جاودانم. پیش از این نیز یادآور شدم که آنچه نهایتاً موجب واژگونی وضع روحی و درونی زندانی می‌شد چندان وابسته به شرایط روانی - جسمی محیط زندان نبود، بلکه نتیجه تصمیم زندانی بود. بررسی‌های روانشناسی از زندانیان نشان داده

است که تنها مردانی سرانجام قربانی تأثیرات مخرب زندگی اردوگاهی شدند، که اجازه دادند خوی معنوی و اخلاقی آنان افت کند. در اینجا این پرسش پیش می‌آید که چه چیزی می‌توانست و یا می‌بایست چنین «نیروی درونی» را در ما ایجاد کند؟

زندانیان پیشین وقتی از تجارب خود صحبت می‌کنند یا می‌نویسند، بر آنند آنچه که بیش از همه موجب آزار و تضعیف روحی زندانی می‌شود این است که نداند مدت زندان او چقدر به درازا خواهد کشید. زندانی تاریخ آزادیش را نمی‌داند. (در زندان ما حرف زدن در این مورد نیز بی‌معنی بود.) در واقع مدت زندان نامعلوم و نامحدود بود. یک روانشناس پژوهشگر برجسته معتقد است که زندگی در اردوگاه کار اجباری یک «زندگی موقت» است. و بهتر است ما این عبارت را به این شکل کامل کنیم و آن را «زندگی موقت نامحدود» بنامیم.

تازه‌واردان هیچ یک از شرایط زندگی اردوگاه را نمی‌دانستند. کسانی که از سایر اردوگاه‌ها بازگشته بودند مجبور به سکوت بودند و از بعضی اردوگاه‌ها هم هیچ کس بازنگشته بود. ذهن زندانی در ابتدای ورود به اردوگاه متحول می‌شد. با پایان ابهام و تردید، عدم اطمینان نسبت به پایان دوره زندان ابهام دیگری برای سرانجام کار زندانی در دلش سر برمی‌داشت. زیرا امکان نداشت که زندانی بداند اصلاً این شکل زندگیش پایانی خواهد داشت یا نه.

واژه لاتین *Finis* دو معنا دارد: پایان یا هدف، و هدفی برای

رسیدن. مردی که نمی‌توانست پایان «زندگی موقت» خود را پیش‌بینی کند، نمی‌توانست هدفی نهایی را نشانه بگیرد. او دیگر نمی‌توانست، برخلاف زندگی طبیعی دیگران برای آینده زندگی کند. و به همین دلیل بود که ساخت کلی زندگی درونی او تغییر می‌کرد. و ما با این نشانه‌های سقوط و افت در سایر مراحل زندگی نیز رویاروی بودیم. به طور مثال، کارگر بیکار در وضع مشابهی قرار داشت، زیرا زندگی او موقتی بود و به عبارتی نمی‌توانست برای آینده زندگی کند و یا هدفی داشته باشد. پژوهش‌هایی که در مورد معدنچیان بیکار انجام گرفته است، نشان می‌دهد که آنها از نوعی مرحله دگرگونی ویژه‌ای که برخاسته از وضع نابسامان دوران بیکاری آنها بود، رنج می‌بردند. زندانیان نیز از این «تجربه مرحله‌ای» عجیب رنج می‌بردند. در اردوگاه زندانی یک واحد زمانی، مثلاً یکروز را ساعت به ساعت با شکنجه سپری می‌کرد. و خستگی پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسید. واحد زمانی طولانی‌تر، مثلاً یک هفته به سرعت می‌گذشت. من معتقد بودم که در اردوگاه یک روز درازتر از یک هفته به نظر می‌رسید، و رفقایم هم با من هم عقیده بودند. آنچه را که ما در مورد گذشت زمان تجربه می‌کردیم شگفت‌انگیز بود! و در اینجا انسان بیاد، کوه سحرآمیز، نوشته توماس مان^۱ می‌افتد؛ که دارای پاره‌ای نکات برجسته روانشناسی است. مان پیشرفت معنوی کسانی را که در موقعیت روانشناسی

1. Thomas mann

مشابهی بودند مطالعه کرد. به طور مثال بیماران مسلول را در یک آسایشگاه مورد مطالعه قرار داد که نمی دانستند چه زمانی از آنجا مرخص خواهند شد و زندگی مشابهی را بدون هدف و آینده تجربه می کردند.

یکی از زندانیان که در ابتدای ورودش همراه با ستونی از زندانیان جدید از ایستگاه ترن به اردوگاه می رفت، بعدها برایم نقل کرد که در آن لحظه احساس می کرد در تشییع جنازه خود شرکت جسته است. زیرا زندگیش را کاملاً بدون آینده می دید. و زندگی را آنچنان پایان یافته لمس می کرد که گویی مرده است. البته این احساس مرگ با عوامل دیگری تشدید می شد؛ از نظر زمانی به علت نامحدود بودن دوره زندانش که به شدت هم احساس می شد؛ از نظر مکانی هم محدوده تنگ زندان آزارش می داد. هر آنچه که در پس سیم های خاردار بود به نظرش متروک، دور از دسترس و به عبارتی غیرواقعی جلوه می کرد. چنانکه مردم و رویدادهای خارج از اردوگاه و همه زندگی طبیعی برایش جنبه شبیحی را پیدا می کرد. زندگی خارج را تا آنجا که می توانست به چشم ببیند، چنان به نظرش می رسید که گویی مرد مرده ای از دنیای دیگر بدان می نگریست.

کسی که هدفی در آینده نمی دید، ناچار تسلیم واپس نگری می شد و اندیشه های گذشته را نشخوار می کرد که همین باعث سقوط او می شد.

پیش از این در زمینه تمایل به واپس‌نگری که سبب می‌شد زندانی «حال» را بهتر تحمل کند سخن گفتیم. این مکانیسم شخص را قادر می‌ساخت که خوف و دهشت حال را غیر واقعی تر احساس کند، اما تهی کردن حال از واقعیت آن خود خطرناک بود. زیرا در این صورت فرصت‌هایی را که پیش می‌آمد - فرصت‌هایی که واقعاً وجود داشت - و امکان داشت به زندگی اردوگاهی معنای مثبتی ببخشد را نادیده می‌انگاشتیم و به آسانی از کنار آنها رد می‌شدیم. با توجه به «زندگی موقت‌مان»، که خود یک زندگی غیر واقعی، و عامل مهمی به شمار می‌رفت و می‌توانست موجب شود زندانی تعادل خود را در زندگی از دست دهد، به عبارتی همه چیز بی‌معنی می‌شد. این زندانیان فراموش می‌کردند که چنان شرایط دشوار استثنایی اغلب فرصتی به انسان می‌دهد تا از نظر روحانی فراسوی خود گام گذارند. آنها به جای اینکه دشواری‌های اردوگاه را سنگ محکی بدانند از نیروی درونی خود، زندگی را جدی تلقی نمی‌کردند و آن را به عنوان چیزی که نتیجه‌ای در بر نداشت تحقیر می‌کردند و ترجیح می‌دادند چشم‌هایشان را ببندند و در گذشته زندگی کنند. البته زندگی برای چنین اشخاصی بی‌معنا نیز می‌شد. طبیعی است که تنها شمار کمی به اوج والای روحانیت دست می‌یافتند. اما بشمار کمی هم این فرصت دست می‌داد که حتی با وجود شکست‌های آشکار دنیایی‌شان، و مرگ، به عظمت انسانی برسند، و این کمالی بود که هرگز نمی‌توانستند در شرایط عادی به

آن دست یابند. در مورد باقی ما که افرادی معمولی و بی‌علاقه بودیم سخنان بیسمارک^۱ صادق بود: «زندگی مانند رفتن به دندانپزشک است؛ چون انسان همواره منتظر دردناک‌ترین لحظات است درحالی‌که آن لحظات را پشت سر گذارده است.» از اینها که بگذریم، می‌توانم بگویم که بیشتر مردان در اردوگاه کار اجباری معتقد بودند که فرصت‌های واقعی زندگی را از دست داده‌اند. ولی با این حال نظیر این فرصت‌ها و مبارزات هنوز هم وجود داشت. انسان می‌توانست در این تجارب نیز پیروز شود، و زندگی را به پیروزی درونی سوق دهد، یا برعکس از مبارزه درگذرد و مانند اکثر زندانیان، زندگی نباتی را برگزیند.

هرگونه تلاش در مبارزه با تأثیر آسیب‌شناختی روانی^۲ محیط زندان بر زندانی، چه به وسیله‌ی روان‌درمانگری و یا دیگر روش‌های بهداشت روان، می‌بایست بر این اصل استوار باشد: که نیروهای درونی زندانی را با نشان دادن هدف‌های آتی، برانگیزاند. و روزه‌ی امیدی بر او بگشاید. برخی از زندانیان به طور غریزی خود می‌کوشیدند به هدفی چنگ بیندازند. زیرا یکی از ویژگی‌های بشر اینست که او تنها می‌تواند با امید به آینده زندگی کند. گرچه زندانی گاهی برای امید بستن به چیزی باید به خود فشار آورد، ولی این فشار خود در دشوارترین لحظات زندگیش موجب رهاییش می‌شد.

1. Bismarck

2. Psychopathological

یکی از تجارب شخصی خودم را برای شما بازگو می‌کنم. درحالی‌که از شدت درد به خود می‌پیچیدم (در اثر پوشیدن کفش پاره پاهایم زخم شده بود) چند کیلومتری را با ستون گواشتی زندانیان از اردوگاه به سمت محل کار؛ لنگ‌لنگان رفتم. سرمای سخت و باد تند به صورتم می‌نواخت. پیوسته به مشکلات کوچک بی‌پایان زندگی سراسر مشقت‌بار خودم می‌اندیشیدم. به اینکه غذا امشب چه خواهند داد. اگر به عنوان یک جیره اضافی یک تکه سوسیس بدهند، آن را با تکه نانی عوض بکنم؟ یا آخرین سیگارم را که دو هفته پیش با بن به دست آوردم با یک کاسه سوپ مبادله بکنم؟ چگونه می‌توانم تکه سیمی پیدا کنم و به جای بند کفش از آن استفاده کنم. آیا خواهم توانست به موقع به گروه کار همیشگی خود بپیوندم یا مجبور خواهم بود به گروه دیگری ملحق شوم که سر کارگر بی‌رحمی دارد؟ چه کنم که بتوانم با کاپو رابطه خوبی برقرار کنم؛ کاپویی که می‌تواند کمکم کند بجای این پیاده‌روی‌های وحشتناک و دراز روزانه، کاری در اردوگاه به دست آورم؟ از اینکه ناچار بودم، هر روز و هر ساعت به این مسایل ناچیز بیندیشم، جانم به لب رسیده بود و کوشیدم اندیشه‌هایم را به موضوع دیگری مشغول دارم. ناگهان خود را در روی سکوی اتاق روشن و گرم سخنرانی دیدم. در برابرم عده‌ای سرپا گوش در صندلی‌های نرم فرو رفته و به سخنانم گوش می‌دادند. موضوع سخنرانی‌ام روانشناسی اردوگاه کار اجباری بود! همه آنچه زیر فشارم قرار داده

بود به صورت عینی در آمد، که در آن لحظه کم کم جنبه علمی برایم پیدا می کرد. من با این شیوه توانستم به گونه ای بر اوضاع محیطم، و بر رنج های آن لحظه مسلط شوم؛ و آنها را چنان می دیدم که گویی به گذشته تعلق دارند. ناگهان من و مشکلاتم انگیزه یک مطالعه روانی - علمی شد که خود به عهده گرفتم. اسپینوزا^۱ در کتاب اخلاق خود می گوید به محض اینکه ما تصویر روشن و دقیقی از عواطف خود رسم می کنیم، عواطف در حال رنج، از رنج کشیدن باز می ایستد.

زندانی که امید به آینده خود را از دست داده بود، محکوم به فنا بود. و با از دست دادن ایمان به آینده، دستاویز معنوی خود را نیز به یکباره از دست می داد؛ او خود را محکوم به فرو پاشیدن و پوسیدگی جسمانی و روانی می دید. معمولاً این فروپاشی به شکل یک بحران و کاملاً ناگهانی اتفاق می افتاد؛ و زندانیان با تجربه اردوگاه با نشانه های آن آشنا بودند. ما همه از این لحظه ی شوم بیشتر برای دوستانمان وحشت داشتیم تا خودمان. معمولاً هم جریان چنین شروع می شد که زندانی یک روز صبح از بلند شدن و لباس پوشیدن و شستشو یا رفتن به زمین رژه خودداری می ورزید. التماس و فشار و تهدید نیز چون آب در هاون کوبیدن بود. زندانی از دست رفته در جای خود دراز می کشید و حرکتی هم نمی کرد. اگر این بحران همراه یک بیماری پدید می آمد، زندانی از رفتن به

1. Spinoza

بخش بهداری و یا از دریافت هرگونه کمکی خودداری می‌کرد. به عبارت دیگر، او از همه چیز دست می‌شست. در بستر خود در مدفوع و ادرار خود می‌لولید و دیگر چیزی آزارش نمی‌داد.

من خود یک بار شاهد ارتباط نزدیک قطع امید از آینده، و این تسلیم محض خطرناک بودم. ف... سرپرست ارشد من که آهنگساز و نویسنده اشعار اپرا و شخص برجسته‌ای بود یک روز به طور محرمانه به من گفت: «دکتر می‌خواهم چیزی را برایت بگویم. خواب عجیبی دیده‌ام. در خواب ندایی به گوشم رسید که می‌توانم آرزویی در دل بکنم و بگویم چه می‌خواهم بدانم، و به همه پرسش‌های من پاسخ داده خواهد شد. فکر می‌کنی چه پرسیدم؟ پرسیدم جنگ برای من چه وقت پایان می‌یابد. منظورم را می‌فهمی دکتر، برای من! آرزو داشتم بدانم چه وقت ما و اردوگاه ما آزاد خواهد شد و رنج‌های ما کی به پایان خواهد رسید.»

از او پرسیدم چه زمانی این خواب را دیده است. پاسخ داد: در فوریه ۱۹۴۵. حالا چه تاریخی است، آغاز ماه مارس.

«صدا چه پاسخی داد؟»

یواشکی در گوشم زمزمه کرد: «سی‌ام ماه مارس.» هنگامی که ف... داستان را برایم تعریف کرد، سرشار از امید و معتقد بود که خوابش تعبیر خواهد شد. اما هر چه به سی‌ام مارس نزدیکتر می‌شدیم، با اخباری که راجع به جنگ به اردوگاه ما

می رسید، می دیدیم که احتمال تعبیر خواب دوستم بسیار کم است. ناگهان روز بیست و نهم مارس دوستم بیمار شد و تب شدیدی کرد. سی ام مارس یعنی روزی که به او وعده داده شده بود روز پایان جنگ و رنج هایش خواهد بود، دچار هذیان و بیهوشی شد. روز سی و یکم مارس او مرد. ظاهراً از تیفوس جان سپرد.

کسانی که به رابطه نزدیک بین وضع روحی یک انسان، جرأت و امید یا بی جرأتی و نومیدی او، و درجه ایمنی از بیماری را می دانند، خوب آگاهند که دست شستن از جرأت و امید می تواند تأثیری کشنده داشته باشد. چنانکه علت نهایی مرگ دوست من این بود که آن آزادی که او در انتظارش بود اتفاق نیفتاد و در نتیجه او به شدت دچار نومیدی شد که این مسأله خود مقاومت بدنش را در برابر تیفوس مزمن به طور ناگهانی پایین آورد و موجب نابودیش شد. ایمان او به آینده و اراده او برای زیستن فلج شد و بدنش بیماری را پذیرفت، و سرانجام صدای عالم خواب به حقیقت پیوست.

مشاهدات من از این یک مورد و نتایجی که از آنها گرفتم با یافته ها و مشاهدات سر پزشک اردوگاه کاملاً مطابقت می کرد. وی می گفت میزان مرگ و میر از کریسمس ۱۹۴۴ تا سال نو ۱۹۴۵ بسیار بیشتر از پیش بوده، این پزشک معتقد بود توجیهی که برای این قوس صعودی می توانیم بیابیم، شرایط سخت بیگاری با رژیم بدتر غذایی، یا تغییر هوا یا شیوع بیماری های مسری نبود. بلکه

تنها به این دلیل بود که اکثر زندانیان به این امید زنده بودند، که فکر می‌کردند برای کریسمس به خانه‌های خود باز خواهند گشت و چون کریسمس نزدیک می‌شد و هیچ خبر امیدبخشی دریافت نمی‌کردند، میل به زندگی در آنها کاهش می‌یافت و نومییدی بر وجودشان چیره می‌گشت، که این خود تأثیر بس خطرناکی در نیروی مقاومتشان می‌گذاشت و شمار کثیری از آنها می‌مردند.

همان‌طوری که پیش‌تر یادآور شدم، هرگونه تلاشی برای حفظ نیروی درونی زندانی در اردوگاه باید در جهت نشان دادن هدفی در آینده، انجام می‌شد، چنانکه نیچه^۱ می‌گوید: «کسی که چرایی برای زیستن داشته باشد، از پس هر چگونه‌ای نیز برمی‌آید.» و این می‌تواند یک شعار هدایت‌کننده برای همه تلاش‌های روان‌درمان‌گرایانه و بهداشت روانی زندانیان باشد. باید هر وقت فرصتی دست می‌داد چرایی - یعنی یک هدف - به زندانیان می‌دادیم تا بتوانیم برای تحمل چگونگی وحشتناک زندگی‌شان به آنها نیرو ببخشیم. وای بر کسی که دیگر معنایی در زندگیش نمی‌یافت، هدفی و مقصودی هم نداشت، چه خود را در چنین حالی تهی می‌دید و قادر به ادامه زندگی نبود. و به این ترتیب بود که دیگر دیری نمی‌پایید. پاسخی که این فرد گمگشته به همه بحث‌های امیدبخش می‌داد و آن را رد می‌کرد یکی بود: «من دیگر چیزی از زندگی نمی‌خواهم.» و دیگر چه پاسخی می‌توانستیم به

چنین شخصی بدهیم؟

در چنین مرحله‌ای به آنچه که واقعاً و جداً نیاز بود، یک تغییر ریشه‌ای در نگرش و طرز تفکر ما به زندگی بود. ما نه تنها باید چنین حالتی را در خود، بازسازی می‌کردیم، بلکه باید به سایر مردان ناامید و افسرده نیز می‌آموختیم که آنچه اهمیت دارد این است که زندگی از ما چه می‌خواهد، نه اینکه ما از زندگی چه انتظاری داریم. ما دیگر نباید درباره معنای زیستن پرسشی می‌کردیم، بلکه باید در مورد خودمان به عنوان کسانی که مورد بازخواست زندگی قرار گرفته‌اند و هر روز و هر ساعت باید پاسخ دهند می‌اندیشیدیم. پاسخی که ما می‌دادیم نباید با واژه و اندیشه می‌بود، بلکه با کردار راستین و به رفتاری راستین جلوه می‌کرد، زیرا زندگی نهایتاً به معنای مسئول بودن برای یافتن پاسخ راستین به دشواری‌ها و مشکلات آن و انجام وظایفی است که پیوسته فرا راه هر فردی قرار می‌گیرد.

این وظایف و در نتیجه معنای زندگی نزد افراد مختلف، و لحظه به لحظه، به شکل متفاوتی بروز می‌کند. از این رو تعریف معنای زندگی و دادن یک فرمول، ناممکن است. هرگز نمی‌توانیم پرسش‌هایی درباره معنای زندگی را با عبارات گسترده و کلی پاسخ دهیم. «زندگی»، به معنای چیز مبهم نیست، بلکه برعکس چیزی است بسیار واقعی و قابل لمس، همانگونه که وظایف موجود در زندگی نیز بسیار واقعی و لمس‌پذیرند. این وظایف سرنوشت بشر

را که ویژه خود اوست می‌سازد. هیچ فرد یا هیچ سرنوشتی را نمی‌توان با فرد یا سرنوشت دیگری مقایسه کرد. هیچ موقعیتی تکرار نمی‌شود، و به هر موقعیتی باید پاسخ متفاوتی داده شود. گاهی موقعیتی که انسان در آن قرار می‌گیرد، ایجاب می‌کند با عملی که در پاسخ به آن موقعیت در پیش می‌گیرد، سرنوشتش را شکل بخشد. گاهی اگر از فرصت استفاده کند و به وضع موجود و آنچه هست بیندیشد، برایش سودمندتر خواهند بود. گاهی نیز لازمست سرنوشت را بپذیرد و رنج‌هایش را تحمل کند. هر موقعیتی با استثنایی بودن خود مشخص می‌شود، و همواره یک پاسخ درست برای هر مشکلی که در پیش روی است وجود دارد.

وقتی انسان پی می‌برد که سرنوشت او نیز رنج بردن است، ناچار است رنجش را به عنوان وظیفه‌ای استثنایی و یگانه بپذیرد. ناگزیر باید این حقیقت را بپذیرد که در رنج بردن نیز در جهان تک و تنهاست. هیچکس نمی‌تواند او را از رنج‌هایش برهاند و یا به جای او رنج برد. تنها فرصت موجود، بستگی به نحوه‌ی برخورد او با مشکلات و تحمل مشقات دارد.

برای ما زندانیان این اندیشه‌ها جدا از واقعیت نبود، و کمک هم می‌کرد. زیرا حتی در بدترین شرایط نیز که هیچ راه گریزی به نظر نمی‌رسید، ما را از نومیدی‌رهایی می‌بخشید. مدت‌ها بود که ما مرحله‌ی پرسش درباره‌ی معنای زندگی را پشت سر گذاشته بودیم. پرسش ساده‌ای که به ما نشان می‌دهد زندگی یعنی دست

یافتن به هدفی از راه خلاقیت فعال. چیز ارزنده برای ما معنای زندگی در برگیرنده دوره‌ای وسیع از زندگی و مرگ، رنج کشیدن و مردن بود.

وقتی به معنی رنج پی بردیم، از کاهش دادن یا سبک کردن شکنجه‌های اردوگاه از راه نادیده انگاشتن آنها، یا تصورات واهی و خوش بینی ساختگی، سر باز می‌زدیم. در واقع رنج کشیدن برای ما وظیفه‌ای شده بود که نمی‌خواستیم به آن پشت بکنیم. ما به فرصت‌های پنهانی رنج کشیدن برای کمال، پی برده بودیم. فرصت‌هایی که ریلکه^۱ شاعر آلمانی را بر آن داشت چنین بنگارد، «چقدر رنج و مشقت را باید پشت سر بگذاریم!» ریلکه چنان از «رنج کشیدن» سخن می‌گوید، که سایرین از «کار کردن». ما رنج بسیار باید می‌بردیم. از این رو می‌بایست با این رنج‌ها رویاروی می‌شدیم، و می‌کوشیدیم لحظات ضعف و اشک‌های پنهانی را به حداقل برسانیم. اما نیازی نبود از اشک‌های خود شرمنده باشیم، چه این اشک‌ها خود شاهی بر آن است که انسان، دلاورانه و راست قامت، رنج‌ها را تحمل می‌کند.

اما تنها شمار کمی به این مسأله پی برده بودند. برخی از زندانیان با شرمندگی اعتراف می‌کردند که گریه کرده‌اند، مانند رفیقی که از او پرسیدم: «آماس پایش را چگونه درمان کرده»، پاسخ داد: «با گریه از تنم بیرون راندم.»

روان‌درمانی یا بهداشت روان زمانی آغاز شد که توانستیم در اردوگاه افراد را به طور انفرادی یا جمعی درمان کنیم. تلاش‌هایی که از نظر روان‌درمانگری فردی انجام می‌شد، اغلب نوعی «نجات زندگی» و معمولاً برای جلوگیری از عمل خودکشی بود. مقررات سخت اردوگاه هرگونه تلاشی را برای نجات مردی که قصد خودکشی داشت، منع می‌کرد. به طور مثال قطع طنابی که زندانی سعی می‌کرد خود را با آن به دار آویزد، ممنوع بود. پس جلوگیری از وقوع چنین رویدادهایی اهمیت داشت.

من دو مورد را به یاد دارم که امکان داشت به خودکشی بیانجامد و شباهت زیادی هم به یکدیگر داشت. هر دو زندانی از قصد خودکشی صحبت کرده بودند. و هر دو علت خودکشی را همان جمله معمولی که دیگر انتظاری از زندگی ندارند را می‌گفتند. در هر دو مورد باید به آنها تفهیم می‌کردیم که هنوز هم زندگی از آنها انتظار دارد و چیزی در آینده در انتظار آنها است. در واقع ما پی بردیم که یکی از آنان فرزندی داشت که در کشور خارجی در انتظار او بود؛ فرزندی که او به حد پرستش دوست می‌داشت. برای دیگری هم چیزی مطرح بود نه شخص. مرد دوم دانشمندی بود که یک سری کتاب نوشته بود و باید آنها را به پایان می‌برد. هیچ کس دیگری نمی‌توانست جای این دانشمند را پر کند، چنانکه هیچ کس نمی‌توانست جای آن پدر را برای فرزند پر کند.

این یکتایی و وحدت که هر فرد را از دیگری ممتاز می‌سازد و

به هستی او معنا می‌بخشد، در کارهای خلاقه نیز مانند عشق بشری تأثیر می‌گذارد. وقتی به ناممکن بودن جابجایی فردی با دیگری پی می‌بریم، آگاه با مسئولیت فرد نیز در برابر هستی خویش و ادامه آن با همه عظمتش آشنا می‌شویم. مردی که به مسئولیت خویش در برابر یک انسان که مشتاقانه در انتظار اوست، یا در برابر یک کار ناتمام آگاه است، هرگز نخواهد توانست دست به خودکشی بزند؛ او همچنین «چرای» هستی‌اش را می‌داند، و توان آن را نیز خواهد داشت که با هر «چگونه‌ای» در افتد.

طبیعی است که در اردوگاه، فرصت چندانی برای درمان دسته جمعی وجود نداشت. گاهی یک الگوی درست به مراتب مؤثرتر از کلام بود. زندانبان ارشد که با مقامات زندان همدل نبود، با رفتار عادلانه و تشویق‌آمیز خود از هزاران فرصت استفاده کرده و تأثیر اخلاقی شگرفی بر کسانی می‌گذاشت که زیر نظر او بودند. چون تأثیر رفتار همواره مؤثرتر از کلمه است. اما گاهی صحبت نیز بی‌تأثیر نبود و این زمانی بود که به علت پاره‌ای شرایط بیرونی، پذیرش ذهنی تشدید می‌شد. یکی از این موارد این بود که وضعی پیش آمد که باید روی زندانیان یک کلبه کار می‌کردیم که پذیرش ذهنی این زندانیان به علت موقعیت بیرونی ویژه‌ای تشدید شده بود.

روز بدی بود. به هنگام مراسم رژه، اعلام کردند بسیاری از کارها را از آن پس خرابکاری به حساب آورده و شخص مجرم

بلافاصله به دار آویخته خواهد شد. از جمله این جرم‌ها، بریدن نواری از پتوهای کهنه (برای میچ‌بند) و دزدی‌های جزئی بود. چند روز پیش هم یک زندانی گرسنه وارد انبار سیب‌زمینی شده و مقداری دزدیده بود. دزدی برملا شد، و بعضی از زندانیان «دزد» را شناسایی کردند. وقتی خبر به گوش مقامات اردوگاه رسید، دستور دادند که یا دزد را تحویل آنها دهیم و یا همه اردوگاه تمام روز را بی غذا خواهند ماند. طبیعی است که دو هزار و پانصد نفر تصمیم گرفتند روزه بگیرند.

شامگاه آن روز روزه‌داری، همه در کلبه‌های خود مغموم دراز کشیده بودیم. کسی حرفی نمی‌زد و هر واژه‌ای چون پتکی بر سرمان زده می‌شد. بدتر از همه اینکه برق هم خاموش شد. دیگر جان همه به لب رسیده بود. اما نگهبان ارشد ما مرد عاقلی بود. شروع کرد به صحبت کردن درباره همه چیزهایی که در آن لحظه از ذهن ما می‌گذشت. از رفقای حرف می‌زد که در چند روز گذشته چه در اثر بیماری و چه خودکشی در گذشته بودند. اما ضمناً یادآور شد که می‌دانند علت واقعی مرگ آنها این بود که دست از امید شسته بودند. او معتقد بود که باید راهی وجود داشته باشد که بتوان جلوی امکان وقوع چنین حوادثی را گرفت و نگذاشت قربانیان آینده به این مرحله ذهنی برسند. و از من خواست راهگشای زندانیان باشم.

خدا می‌داند که من اصلاً حوصله نداشتم توضیحات

روانشناختی بدهم یا موعظه کنم و به رفقایم نوعی دستورات مراقبتی بدهم. سردم بود و گرسنه، تندخو و خسته شده بودم، اما باید تلاش می‌کردم و از این فرصت استثنایی سود می‌جستم. حالا تشویق بیش از هر چیزی به کار می‌آمد و نیاز به آن احساس می‌شد. با این استدلال صحبت را که جنبه تسکینی داشت آغاز کردم. گفتم که حتی در این اروپا و در ششمین زمستان جنگ جهانی دوم، وضع ما چندان هم وحشتناک نبوده، نه آنگونه که ما فکر می‌کردیم باید باشد. گفتم که هر یک از ما باید از خود بپرسد تاکنون چه چیزهایی را از دست داده است که غیرقابل بازگشت است. فکر کردم برای بیشتر زندانیان میزان آنچه از دست داده‌اند واقعاً ناچیز بوده است. هر کسی که هنوز زنده بود، دلیلی برای امیدوار بودن داشت. سلامت، خانواده، خوشبختی، توانایی‌های حرفه‌ای، ثروت، موقعیت اجتماعی را می‌شد بار دیگر بدست آورد. از آن گذشته استخوان‌های ما هنوز سالم بودند، هر آنچه بر ما رفته بود، می‌توانست در آینده برایمان سودمند باشد. آن وقت عبارت نیچه را بازگو کردم، که آنچه موجب مرگ من نشود، مرا نیرومندتر می‌سازد.

سپس راجع به آینده داد سخن دادم. گفتم در نظر هر شخص بی‌طرفی، آینده بسیار تاریک به نظر می‌رسد. بر این عقیده بودم که هر یک از ما می‌توانست حدس بزند شانس زنده ماندنش چقدر کم بود. به آنها گفتم با اینکه هنوز بیماری تیفوس در اردوگاه همه گیر نشده، ولی شانس زنده ماندن خود من پنج درصد است. با

این حال، هیچ خیال آن را ندارم که خود را به نومییدی بسپارم. زیرا هیچکس نمی‌داند در آینده حتی یک ساعت آینده چه روی خواهد داد و مگر نه اینکه یک سیب را که به آسمان بیندازی به زمین نرسیده هزار چرخ می‌خورد. حتی اگر انتظار رویدادهای نظامی را هم در چند روز آینده نداشته باشیم، چه کسی بهتر از ما با این همه تجارب اردوگاهی می‌داند که گاهی به طور ناگهانی چه شانس‌هایی برای فرد انسان پیش می‌آید.. به طور مثال ممکن بود زندانی را به طور غیرمنتظره‌ای به گروه ویژه‌ای منتقل کنند که باز هم به طور استثنایی از موقعیت خوب کاری بهره‌مند باشد. زیرا همین چیزها بود که «شانس» زندانی را برآورده می‌کرد.

در سخنانم با زندانیان گرسنه تنها از آینده و نقابی که بر آن کشیده شده بود حرف نزد، بلکه از گذشته، زیبایی‌ها و روشنایی‌هایش، که در تاریکی زندگی کنونی مان می‌درخشید نیز سخن گفتم. برای اینکه سخنانم جنبه وعظ نداشته باشد عبارتی را از شاعری بیان کردم: آنچه را که شما تجربه کرده‌اید، هیچ نیرویی در دنیا نمی‌تواند از شما بازستاند. نه تنها تجربه‌های ما، بلکه با همه آنچه انجام داده‌ایم، همه اندیشه‌های بزرگی که در سر داشته‌ایم، و از هر آنچه که رنج برده‌ایم، چیزی را از دست نداده‌ایم. گرچه همه‌ی اینها گذشته است ولی ما اینها را هستی بخشیده‌ایم. زیرا بودن نوعی هستی است شاید هم مطمئن‌ترین شکل آنست.

سپس در مورد فرصت‌های بسیاری که به زندگی معنا می‌بخشد،

سخن گفتم. من به رفقایم (که بی حرکت دراز کشیده بودند و گهگاه آهی می کشیدند) گفتم که زندگی بشر در هر شرایطی هرگز نمی تواند بی معنا باشد. و این معنای بی پایان زندگی رنج و میرندگی، محرومیت و مرگ را نیز در بر دارد. از این انسان های سرگشته که در تاریکی کلبه به دقت به سخنان من گوش می دادند خواستم که به بحرانی بودن وضع خود پی ببرند. آنها نه تنها نباید دست از امید بشویند، بلکه باید ایمان داشته باشند که پا در هوایی مبارزه ما از عظمت و معنایش نخواهد کاست و باید همچنان شهامت خود را حفظ کنند. به آنها گفتم که در این ساعات دشوار و مرگبار دوستی، همسری، یک مرده و یا یک زنده، یا خدا چشم به ما دوخته است و انتظار ندارد نومیدش کنیم. او امید به این بسته است که ببیند ما با سرافراشته رنج می بریم، نه با بدبختی و خفت، و هنر مردن را آموخته ایم.

و سرانجام سخن از فداکاری به میان آوردم، فداکاری که در هر موردی معنا پیدا می کند. و در طبیعت این فداکاری بود که، دنیای طبیعی مادی بدان به دیده تعجب می نگریست و آن را بی معنی می پنداشت. درحالی که فداکاری ما در واقعیت معنایی ژرف داشت. من بی پرده به آنها گفتم، کسانی که ایمان مذهبی دارند این مسأله را به آسانی درک می کنند. داستان رفیقی را برایشان بازگو کردم که در ابتدای ورود به اردوگاه، با خدای خود پیمان بسته بود که رنج و مرگ را به جان می پذیرد، تا کسی را که دوست می داشت دچار

سرانجام دردناکی نشود. برای این مرد رنج و مرگ پر معنا بود؛ فداکاری او معنایی بس ژرف داشت. او نمی‌خواست برای هیچ بمیرد، همانطور که هیچ یک از ما نمی‌خواهیم چنین بمیریم.

منظور من از به کار گرفتن همه این واژه‌ها این بود که در آن زمان، و در آن کلبه، و در آن وضع مرگبار، معنایی برای زندگی زندانیان بیابم، و به دیده باز شاهد تلاش موفقیت‌آمیز خود بودم. زیرا وقتی برق روشن شد، پیکرهای نحیف دوستانم را دیدم که افتان و خیزان و با دیدگان اشک‌آلود برای سپاسگزاری به سمت من می‌آمدند، اما باید اعتراف کنم که به ندرت پیش می‌آمد من نیرویی برای سهم شدن در رنج‌هایشان داشته باشم و با این حساب گویا فرصت‌های بی‌شماری را برای این کار از دست داده بودم.

و اینک پردازیم به سومین مرحله واکنش‌های روانی یک زندانی یعنی روانشناسی زندانی پس از آزادی. اما پیش از آنکه این مسأله را روشن کنم، باید به پرسشی اشاره کنم که اغلب از روانشناس می‌شود، بویژه که روانشناس خود زندانی بوده باشد. نظر شما در مورد رفتار روانشناختی نگهبانان اردوگاه چیست؟ چگونه ممکن است انسانی که آمیخته‌ای از گوشت و خون است، رفتاری را که بسیاری از زندانیان بازگو می‌کنند با آنان اعمال کرده باشند؟ وقتی انسان این داستان‌های هولناک را می‌شنید، و وقتی باور می‌کرد که همه آنچه زندانیان نقل می‌کنند اتفاق افتاده است و

افسانه نیست انسان از خود می‌پرسید از نظر روانشناسی چگونه ممکن است انسانی، انسان دیگر را آنچنان شکنجه کند. برای اینکه بتوانیم بدون پرداختن به جزئیات به این پرسش پاسخ دهیم باید به چند چیز اشاره کنم:

نخست اینکه، در میان نگهبانان عده‌ای سادیست یا آزارگر به معنای واقعی بالینی آن وجود داشت.

دو دیگر، هنگامی که مقامات اردوگاه برای انجام مأموریت‌های سخت نیاز به افرادی داشتند، آنها را از میان این آزارگران برمی‌گزیدند.

هنگامی که به ما اجازه داده می‌شد (پس از دو ساعت کار طاقت‌فرسا در یخبندان تلخ) خودمان را در کنار آتشی که با خرده چوب درست کرده بودیم گرم کنیم از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجیدیم. اما در همین لحظات کوتاه خوشی نیز، سر کارگرانی بودند که از گرفتن آن خوشی از ما بس لذت می‌بردند. هنگامی که نه تنها نمی‌گذاشتند کنار آتش بایستیم، بلکه آن آتش زیبا را روی برف‌ها پخش می‌کردند؛ برق لذت در چشمانشان می‌درخشید! همواره در میان زندانیان کسانی بودند که در شکنجه و آزارگری تخصص داشتند، و اس.اس‌ها وقتی از کسی خوششان نمی‌آمد او را به این افراد آزارگر حواله می‌دادند.

سه دیگر، اکثر نگهبانان در اثر سال‌های متمادی کار در اردوگاه و ناظر بودن بر شیوه‌های بی‌رحمانه و وحشیانه اردوگاه در شکنجه

زندانیان، احساسی نداشتند. این مردانی که از نظر اخلاقی و روانی سنگ شده بودند، حداقل کاری که می‌کردند این بود که خود از نقش فعال در آزارگری سرباز می‌زدند، اما دیگر مانع آزاررسانی سایرین نمی‌شدند.

چهارم، در میان نگهبانان هم پیدا می‌شد کسانی که دلشان به حال ما می‌سوخت. برای نمونه به ذکر فرمانده اردوگاهی که من از آنجا آزاد شدم بسنده می‌کنم.

پس از آزادی ما معلوم شد که این فرمانده مبلغ زیادی از جیب خود پول خرج کرده تا از نزدیکترین بازار^۱، برای زندانیان خود دارو بخرد، و این مسأله را تنها پزشک اردوگاه، که خود یک زندانی بود می‌دانست و بس. اما نگهبان ارشد اردوگاه که خود از زندانیان بود، سخت‌گیرتر از هر افسر اس.اس رفتار می‌کرد. درحالی‌که فرمانده اردوگاه، تا آنجا که من می‌دانم هرگز دستش را روی ما بلند نکرد، این نگهبان با کوچکترین فرصتی که می‌یافت زندانیان را به

۱. واقعه جالبی که در رابطه با این فرمانده اس.اس روی داد، رفتاری است که چند نفر از زندانیان یهودی با او در پیش گرفتند. در پایان جنگ، هنگامی که امریکایی‌ها زندانیان را از اردوگاه ما آزاد کردند، سه جوان مجارستانی یهودی این فرمانده را در جنگل‌های باواریا پنهان کردند. و سپس نزد فرمانده نیروهای امریکایی که بسیار علاقمند بود این افسر اس.اس را دستگیر کند رفتند و گفتند تنها در صورتی که قول بدهند آسیبی به او نخواهند رساند حاضرند محل پنهانی او را نشان دهند. پس از مدتی افسر امریکایی سرانجام به این سه جوان قول داد که به افسر اس.اس در اسارت آسیبی نخواهند رساند. افسر امریکایی نه تنها به قول خود وفا کرد، بلکه در واقع فرمانده پیشین به نحوی در پست خود باقی ماند و سرپرستی جمع‌آوری پوشاک از روستاهای نزدیک باواریا و توزیع آن در میان ما به او سپرده شد، زیرا ما تا آن زمان در اردوگاه آشویتس از لباس کسانی استفاده می‌کردیم که نگویند بخت‌تر از ما بودند و به محض ورود به ایستگاه ترن به اتاق گاز فرستاده می‌شدند.

باد کتک می‌گرفت.

بنابراین دانستن اینکه این مرد یا نگهبان اردوگاه بود، یا یک زندانی چیزی را حل نمی‌کرد. در میان هر گروهی مهر انسانی به چشم می‌خورد، حتی در کسانی که ما به راحتی مورد ملامت قرار می‌دهیم. مرز بین گروه‌ها دارای وجه مشترکی است، و ما نباید با گفتن اینکه این مردان فرشته‌اند و آن دسته دیگر اهریمن، به نتیجه برسیم. مسلماً وقتی یک نگهبان یا یک سرکارگر با وجود همه کنترل‌های اردوگاه، نسبت به زندانیان رفتار مهرآمیزی داشت، در جهت مثبت و انسانی گام برمی‌داشت، اما پستی زندانی را که با رفقای زندانی خودش آنچنان رفتار ناشایستی داشت چگونه می‌توان توجیه کرد.

بدیهی است که کمبود شخصیت چنین مردانی برای زندانیان منقلب‌کننده بود، درحالی‌که از کوچکترین حرکت مهرآمیز هر یک از نگهبانان نیز عمیقاً به هیجان می‌آمدند. چنانکه روزی یک سرکارگر پنهانی تکه نانی به من داد، که تردیدی ندارم از جیره صبحانه‌اش ذخیره کرده بود. در آن لحظه آنچه اشک را به دیدگانم جاری کرد تکه نان نبود، بلکه چیزی از انسانیت بود که این مرد به من داد؛ واژه‌ها و نگاهی بود که همراه دادن نان به چهره‌ام گسترد و گوش‌هایم را نوازش داد.

از تمام آنچه برایتان گفتم، پی می‌بریم که در جهان تنها دو نژاد وجود دارد. نژاد مردان کامل و ناقص. این دو نژاد در همه جا یافت

می‌شوند زیرا در میان همه گروه‌های اجتماع نفوذ می‌کنند. هرگز نمی‌توان گفت این گروه کاملاً کامل است و این گروه ناقص. به این ترتیب هیچ گروهی از «نژاد خالص» نیست و بنابراین گهگاه به این گونه افراد کامل در میان نگهبانان اردوگاه هم برمی‌خوریم.

زندگی در اردوگاه کار اجباری زوایای روح انسان را می‌شکافد و ژرفای آن را نمایان می‌سازد. آیا شگفت‌انگیز است که در ژرفای روح انسانی بار دیگر تنها به خصوصیات از انسان برخورداریم که طبیعتش آمیخته‌ای از خوب و بد باشد؟ شکافی که خوب را از بد جدا می‌سازد؛ از همه‌ی انسان‌ها می‌گذرد، به پایین‌ترین سطوح می‌رسد و حتی در ژرفای آنچه که اردوگاه کار اجباری بنیان گذارده است، آشکار می‌گردد.

و اکنون به آخرین فصل روانشناسی اردوگاه کار اجباری، می‌رسیم به روانشناسی زندانیانی که آزاد شده‌اند. در توصیف تجربه‌های آزادی که طبیعتاً باید از تجربه‌های خودم باشد، به آن بخشی خواهم پرداخت که از صبح روزی است که پرچم سفید پس از روزهای پر اضطراب بر فراز دروازه‌های اردوگاه به اهتزاز درآمد. در این زمان حالت سرگردانی درونی ما تبدیل به استراحت شد. اما اگر بگوییم از خوشحالی دچار جنون شده بودیم اشتباه کرده‌ایم. پس چه اتفاقی افتاد؟

ما زندانیان با گام‌های خسته خودمان را به سوی دروازه‌های اردوگاه می‌کشیدیم. با ترس و دلهره به اطراف می‌نگریستیم و با نیم

نگاه یکدیگر را سؤال پیچ می کردیم. بعد چند گامی به بیرون اردوگاه می رفتیم. این بار کسی بر سرمان فریاد نمی زد و هیچ نیازی نبود برای فرار از لگد یا کتک جاخالی کنیم. نه! اینجا حتی نگهبانان به ما سیگار تعارف می کردند! ابتدا آنان را نشناختیم، زیرا با شتاب لباس هایشان را عوض کرده و لباس شخصی پوشیده بودند. به آرامی در امتداد جاده‌ای که از اردوگاه منشعب می شد، قدم می زدیم. پاهایمان درد گرفت و ممکن بود هر لحظه بیچد. اما همچنان لنگ لنگان می رفتیم و می خواستیم اطراف اردوگاه را برای نخستین بار با دیدگان مردان آزاد ببینم. با خود تکرار می کردیم، «آزادی» اما هنوز نمی توانستیم باور کنیم که آزادیم. ما طی سال‌های متمادی که در آرزوی آزادی بودیم آنقدر این واژه را بر زبان رانده بودیم که دیگر معنای خود را از دست داده بود. دیگر واقعیت آزادی به ضمیر آگاهمان رخنه نمی کرد، و نمی توانستیم این حقیقت را بپذیریم که اکنون آزادی از آن ما بود.

به چمن پر از گل رسیدیم. گل‌ها را دیدیم و به یاد آوردیم که آنها همیشه آنجا بودند، اما ما هیچ احساسی نسبت به آنها نداشتیم. نخستین جرقه شادمانی زمانی سرشارمان کرد که خروسی را با دم رنگارنگ دیدیم. اما این جرقه همچنان چون نقطه کوری باقی ماند زیرا ما به این دنیا تعلق نداشتیم.

شامگاهان وقتی که بار دیگر همه در کلبه‌هایمان گرد آمدیم یکی در گوش دیگری زمزمه کرد: «بگو ببینم امروز خوشحال

بودی؟»

و آن مرد با شرمندگی گفت: «راستش را بخواهی، نه»، و او نمی‌دانست که ما همه همین احساس را داشتیم. در واقع ما احساس خوش بودن و خوشحال شدن را از دست داده بودیم و باید بتدریج این هنر خوش بودن را دوباره می‌آموختیم. آنچه که از نظر روانشناسی برای زندانیان از بند رسته اتفاق می‌افتاد، شخصیت‌زدایی نام داشت. همه چیز مانند رؤیا غیرواقعی به نظر می‌رسید. ما باور نداشتیم که آنچه می‌بینیم واقعی است. در سال‌های گذشته چه بسا در خواب گول خورده بودیم. خواب می‌دیدیم که روز آزادی فرا رسیده، ما آزاد شده‌ایم، به کاشانه خود بازگشته‌ایم و به دوستانمان خوش آمد می‌گفتیم، همسرمان را در آغوش می‌گرفتیم، بر سر میز نشسته و از آنچه که بر ما رفته بود و حتی از خواب‌هایی که از روز آزادی دیده بودیم سخن می‌گفتیم. و آنگاه... سوت زندانبان پایان رؤیای آزادی ما بود. و حالا این خواب‌ها به حقیقت پیوسته است. اما آیا می‌توانستیم واقعاً باور کنیم؟

بدن کمتر از ذهن نیروهای بازدارنده دارد و از همان لحظه نخست حداکثر استفاده را از آزادی می‌کرد. زندانی پس از به دست آوردن آزادی ساعت‌ها و روزها چون قحطی‌زده‌ها حتی در نیمه شبان نیز غذا می‌خورد. آنچه انسان را به شگفتی وامی‌دارد اینست که مگر انسان از نظر مقدار چقدر گنجایش خوردن دارد. وقتی یک

روستایی که روابط دوستانه‌ای با یکی از زندانیان پیدا کرده بود او را به خانه‌اش دعوت کرد؛ این زندانی بی‌وقفه غذا خورد، قهوه نوشید و کمی که آرامش به دست آورد ساعت‌ها حرف زد. سرانجام از فشاری که سال‌ها ذهنش را می‌آزرد رها شد. انسان وقتی به حرف‌هایش گوش می‌کرد، احساس می‌کرد که او ناگزیر و مجبور به حرف زدن است و در برابر اشتیاق خود به حرف زدن نمی‌تواند مقاومت کند. من کسانی را می‌شناختم که تنها برای مدت کوتاهی (مثلاً، در بازرسی‌های گشتاپو) چنین عکس‌العمل‌هایی از خود نشان می‌دادند. روزها سپری می‌شد تا اینکه نه تنها زندانی زبان باز می‌کرد و بدون توقف صحبت می‌کرد، بلکه چیز دیگری هم در او می‌شکفت، و در این زمان بود که احساسات خاموش به طور ناگهانی زنجیر می‌گسست.

چند روز پس از آزادی یک روز من در دهکده که چمنزار پر از گل بود کیلومترها راه رفتم. مقصدم بازاری بود که نزدیک اردوگاه قرار داشت. چکاوک‌ها به آسمان پر می‌کشیدند و صدای شادمانه آنها را می‌شنیدم. هیچکس در آن اطراف به چشم نمی‌خورد. چیزی جز زمین وسیع و پهنه آسمان و آوای خوش چکاوک‌ها و آزادی فضا نمی‌دیدم. ایستادم، به اطرافم نگاه کردم، و به آسمان نیز چشم دوختم. آنگاه زانو زدم. در آن لحظه خود و دنیا را فراموش کرده بودم. تنها یک جمله در ذهنم بود. همان جمله همیشگی: «من یزدان را از زندان کوچک خود فرا خواندم و او در آزادی پهنه

وسیع، پاسخم داد.»

تا چه زمانی زانو زده و این جمله را تکرار می‌کردم، چیزی به یاد نمی‌آورم. حتی چیزی که می‌دانم اینست که در آن روز و در آن ساعت زندگی تازه‌ی من آغاز شد. گام به گام پیش می‌رفتم، تا اینکه بار دیگر خودم شدم، یک انسان.

راهی را که باید از تنش و فشار ذهنی روزهای آخر در اردودگاه (از آن جنگ اعصاب تا آرامش ذهنی) طی می‌کردیم، یقیناً خالی از مانع نبود. اگر فکر می‌کردیم که زندانی آزاد شده دیگر به مراقبت روحی نیاز ندارد، دچار اشتباه بودیم. بلکه برعکس باید به این واقعیت توجه می‌کردیم، مردی که برای آن زمان دراز زیر آنچنان فشار روانی بود، بویژه که این فشارها به طور ناگهانی رها می‌شد طبیعتاً پس از آزادیش در معرض خطر است. این خطر (به معنای بهداشت روانشناسی‌اش)، واکنش روانشناسی آن فشارهاست. چنانکه بهداشت جسمی کارگر زیر دریایی نیز در صورتی که محفظه‌اش را به ناگهان ترک کند (در این لحظه او زیر فشار شدید جوّی است)، در خطر است. بنابراین مردی که به ناگهان از فشار روانی رسته است، از نظر اخلاقی و بهداشت روانی بسیار آسیب‌پذیر است.

کسانی که دارای طبعی بدوی‌تر از دیگران بودند، در این مرحله روانشناسی، نمی‌توانند از تأثیرات وحشی‌گری‌های زندگی اردوگاهی در امان بمانند. حالا که از آزادی برخوردار بودند، گمان

می کردند که می توانند با هرزگی و به شیوه‌ای ستمگرانه از آن استفاده کنند. تنها چیزی که تغییر کرده بود، این بود که اکنون آنها ظالم بودند نه مظلوم. آنها دیگر از حالت شیئی بودن درآمد و تبدیل به کسانی شده بودند که با نیروی ارادی و برانگیزاننده، بیدادگری می کردند آنها شیوه رفتارشان را با تجربه‌های تلخ و وحشتناک خود توجیه می کردند. که این مسأله اغلب در رویدادهای جزئی نیز به چشم می خورد. چنانکه روزی با دوستی از مزرعه‌ای دست در دست می گذشتیم و به سمت اردوگاه می رفتیم، ناگهان به مزرعه گندم سبز رسیدیم. من بی اختیار سعی کردم آن را لگد نکنم، امادوستم، با دستش دستم را کشید و مرا کشان کشان از لابلای گندم برد. من مکث کردم که مبادا گندم جوان را لگدمال کنم. دوستم برآشفتم. نگاه پر از خشمی به من انداخت و فریاد زد: «ببینم! آنچه که از ما گرفته‌اند کافی نیست؟ همسرم و فرزندم را به اتاق گاز فرستاده‌اند و حالا تو مرا از لگدمال کردن چند ساقه گندم منع می کنی!»

تنها با آرامی و حوصله باید به این مردان می فهماندیم که هیچکس حق ندارد خطا کند، حتی اگر به او ستم رفته باشد. ما باید با تلاش پیگیر آنها را به سوی این حقیقت می راندیم، وگرنه نتایجی شوم تر از، از دست دادن چند هزار ساقه گندم به بار می آمد. من هنوز یک زندانی را به یاد می آورم که آستین‌هایش را بالا زد، دست راستش را زیر چشم گرفت و فریاد زد: «بریده باد این دست

من، اگر آن را پس از بازگشت به خانه‌ام به خون ستمگران نیالایم!»
 من تأکید می‌کنم که گوینده‌ی این مطالب انسان بدی نبود، بلکه
 بهترین رفیق من در اردوگاه و پس از آزادی بود.

علاوه بر بیمارگونگی اخلاقی که ناشی از رهایی ناگهانی از
 فشار بود، دو تجربه اساسی دیگر نیز شخصیت زندانی آزاد شده را
 تهدید می‌کرد: یکی تلخی زندگی پس از آزادی و دوم
 سرخوردگی، پس از بازگشت به زندگی پیشین.

تلخی زندگی به علت مسایلی بود که او در شهرش با آن مواجه
 می‌شد. به این معنا که وقتی به شهر خود بازمی‌گشت، در بسیاری
 جاها با سردی او را پذیرا می‌شدند و جملات پیش پا افتاده
 تحویلش می‌دادند. به همین دلیل تبدیل به انسان گزنده‌ای می‌شد،
 و از خود می‌پرسید چرا متحمل آن همه رنج و مشقت شده است.
 وقتی همان جملات کلیشه‌ای را از مردم می‌شنید که: «ما
 نمی‌دانستیم» و یا «ما هم رنج کشیده‌ایم»، به خود می‌گفت آیا واقعاً
 اینها جملات بهتری برای گفتن ندارند؟

اما مسأله و تجربه سرخوردگی چیزی دیگر است. اینجا دیگر
 حکایت دوستی نبود (که سطحی‌نگری و نداشتن احساس بود، که
 بیزارکننده بود، که شخص سرانجام احساس می‌کرد می‌خواهد به
 گوشه‌ای بخزد و دیگر صدای انسانی را نشنود و چهره انسانی را
 نبیند) بلکه داستان سرنوشت بود که آنچنان ظالمانه و بیرحمانه او
 را در هم کوبیده بود. مردی که سال‌ها فکر می‌کرد حد مطلق همه

رنج‌های ممکن را لمس کرده است، در اینجا به این نتیجه می‌رسید که رنج حدودی نمی‌شناسد و او هنوز هم باید رنج بکشد، بیشتر از پیش.

وقتی ما از کوشش برای ایجاد شهامت روانی یک زندانی در اردوگاه صحبت می‌کردیم، بر آن بودیم که دریچه‌امیدی را در آینده برای او باز کنیم. باید به یادش می‌آوردیم که زندگی هنوز در انتظار اوست، و انسانی منتظر بازگشت اوست. اما پس از بازگشت؟ زندانیانی بودند که پی بردند هیچگاه کسی در انتظارشان نبود. وای به حال کسی که دید انسانی که خاطره‌اش به تنهایی در اردوگاه به او امید می‌بخشید دیگر وجود ندارد! وای به حال کسی که وقتی رؤیایش به حقیقت پیوست و سرانجام آزاد گشت، آزادی را کاملاً متفاوت از آنچه در اشتیاقش بود، یافت! شاید سوار واگن برقی می‌شد، به خانه‌ای می‌رفت که سال‌ها در ذهنش جان داشت، در عالم درون، زنگ در را به صدا در می‌آورد - درست همانگونه که در هزاران رؤیای خود کرده بود - تنها برای اینکه این حقیقت را دریابد که کسی که باید در را باز کند دیگر آنجا نیست و هرگز هم نخواهد بود. ما همه در اردوگاه به یکدیگر می‌گفتم که هیچ شادی دنیایی نخواهد توانست آن همه رنجی را که متحمل شده‌ایم، جبران کند. ما به شادمانی روزگار آزادی دل‌نبسته بودیم و این امید نبود که به ما شهامت می‌بخشید و به رنج‌های ما، فداکاری‌های ما و مردن ما معنا می‌بخشید. اما برای غم و اندوه هم دیگر آمادگی نداشتیم. این

سرخوردگی که در انتظار شمار زیادی از زندانیان بود، تجربه‌ای سخت بود که پشت بسیاری را به خاک رساند، و برای یک روان‌پزشک نیز دشوار بود که به آنها کمک کند تا بر احوال غمزده خود چیره شوند. اما اینهم نباید موجب دلسردی روان‌پزشک شود، برعکس باید انگیزه‌ای تازه بشمار آید.

برای هر زندانی از بند رسته‌ای روزی فرا می‌رسد که وقتی به دوران اسارت خود می‌نگرد و تجارب اردوگاهی را زیر و رو می‌کند، باور نخواهد کرد که چنان روزگار دشواری را تحمل و سپری کرده است. همچنان که سرانجام روز آزادیش فرا رسيد و همه چیز در نظرش چون رؤیای زیبایی بود، روزی هم فرا خواهد رسید که تجربه‌های اردوگاهی‌اش چون کابوس رنجش خواهد داد.

این تجربه‌های گرانبها برای مردی که به سوی خانه‌اش گام برمی‌دارد احساس شگرفی می‌آفریند، که پس از آن همه رنجی که جان و روانش متحمل شده، دیگر چیزی نبود که او از آن بترسد مگر خدا.

بخش دوم

مفاهیم اساسی در لوگو تراپی^۱

خوانندگان این داستان کوتاه اتوبیوگرافیک، پیوسته خواهان توجیه و تفسیر کامل‌تری از اصول و روش درمانی من هستند. به همین دلیل، فصل کوتاهی در تشریح لوگو تراپی به متن اصلی کتاب، «از اردوگاه مرگ تا اگزستانسیالیسم» افزوده شد که ظاهراً بسنده نبوده و پیوسته از من خواسته شده است که شرح مفصل‌تری در این باره بنویسم. از این رو برای نگارش فصلی که در کتاب حاضر از نظر خواننده می‌گذرد، مطالب پیشین کاملاً بازنویسی و مفصل‌تر تشریح شده است.

جلب رضایت خواننده، با تهیه چکیده‌ای که مطالب بیست جلد کتاب آلمانی مربوط به لوگو تراپی است، کار آسانی نیست. یاد پزشکی آمریکایی افتادم که وقتی به درمانگاه من در وین آمده بود و از من پرسید: «دکتر آیا شما یک روانکاو هستید؟» پاسخ دادم: «نه دقیقاً یک روانکاو، بلکه یک روان‌درمانگر.»

سپس او به پرسش‌هایش ادامه داد: «از پیروان کدام مکتب هستید؟»
پاسخ دادم: «من نظریه ویژه خودم را دارم که عبارت است از
لوگوتراپی.»

«آیا می‌توانید در یک جمله به من بگویید مفهوم لوگوتراپی
چیست، و چه تفاوتی با روانکاوی دارد؟»

«بله». ولی آیا مقدمتاً شما می‌توانید در یک جمله به من بگویید
که اساس روانکاوی به نظر شما چیست؟»

او چنین پاسخ داد: «در روانکاوی بیمار می‌بایست روی مبلی
راحت دراز بکشد و درباره چیزهایی با شما صحبت کند که
تکرارش بسیار دشوار است.»

در همین جا من بی‌درنگ گفتم: «در لوگوتراپی بیمار نیازی به
دراز کشیدن ندارد. ولی او می‌بایست به چیزهایی گوش کند که گاه
شنیدنش کار آسانی نیست.»

البته این یک شوخی بیش نبود و نمی‌تواند جوهر مکتب
لوگوتراپی تلقی شود. اما حقیقتی را هم در بر دارد و آن اینکه
لوگوتراپی در مقایسه با روانکاوی روشی است که کمتر به گذشته
توجه دارد و به درون‌نگری هم ارج چندانی نمی‌نهد، در ازاء توجه
بیشتری به آینده، وظیفه و مسئولیت و معنی و هدفی دارد که بیمار
باید زندگی آتی خود را صرف آن کند.

همزمان، لوگوتراپی اهمیت تشکیل حلقه «شیطانی»^۱ یا دور

۱. Vicious - Circle، حلقه شیطانی عبارتست از گردش و تسلسل اجتناب‌ناپذیر بین علت و

تسلسل باطل و مکانیسم‌های بازخورد را که عامل مهمی در رشد روان‌نژندی است، نادیده می‌گیرد. و از اینرو خودمداری و ویژه‌ای که بیماران روان‌نژند عموماً مبتلا به آن هستند به جای اینکه تقویت شوند، کم اهمیت و پیش پا افتاده تلقی می‌گردند.

مطمئناً چنین جملاتی جز ساده‌سازی لوگو تراپی نیست، اما در عین حال لوگو تراپی هم چیزی جز این نیست که طی آن بیمار در جهتی راهنمایی می‌شود و با وضعی روبرو می‌گردد، که معنی زندگی خویش را بیابد. حالا می‌بینید که حاضر جوابی من در برابر پزشک امریکایی خالی از حقیقت نبود. زیرا روان‌نژند واقعی کسی است که پیوسته سعی می‌کند از آگاهی نسبت به وظیفه و مسئولیتی که زندگی بر عهده او گذاشته است بگریزد. از این رو بالا بردن سطح آگاهی او نسبت به این مسأله، خود یاری کردن او در چیره شدن بر این عصبیت و پریشان حالی است.

بگذارید توضیح بدهم که چرا من اصطلاح «لوگو تراپی» را به عنوان نامی برای تئوری خود برگزیده‌ام. «لوگوس»، یک واژه یونانی است که به «معنی» اطلاق می‌شود. لوگو تراپی که به وسیله پاره‌ای از نویسندگان «مکتب سوم روان‌درمانی وین نیز» خوانده شده است، بر معنی هستی انسان و جستجوی او برای رسیدن به این معنی تأکید دارد. بنابر اصول لوگو تراپی، تلاش برای یافتن معنی در زندگی اساسی‌ترین نیروی محرکه هر فرد در دوران زندگی اوست. به این دلیل من از معنی جویی به عنوان نیرویی

متضاد با «لذت طلبی»^۱ که روانکاوی فروید بر آن استوار است و «قدرت طلبی» که مورد تأکید آدلر است سخن می‌گوییم.

۱. در روانکاوی فروید «اصل لذت جویی» به عنوان نیروی محرکه اصل شخصیت تلقی شده است و چنین توجیه می‌شود که هدف انسان در زندگی گریز از درد و رسیدن به لذت است، و همین اصل موجب بقاء انسان می‌باشد. کودک برای گریز از درد گرسنگی غذا می‌طلبد. سعی انسان در کاستن یا از بین بردن تنیدگی و جلب راحتی و خوشحالی را فروید «اصل لذت» می‌خواند. آدلر در مکتب روانشناسی فردی، خود ابتدا به جنسیت و پرخاشگری به عنوان مهمترین انگیزه رفتار آدمی نگاه می‌کرد. ولی پس از پژوهش‌های تازه‌تر «قدرت طلبی» را به عنوان نیروی مهم انگیزه‌های رفتار آدمی قلمداد و بعدها نیز «برتری جویی» را جایگزین آن کرد. او اعتقاد داشت، «برتری جویی» اصیل‌ترین انگیزه زندگی فرد است که از احساس حقارت ریشه می‌گیرد. و همین انگیزه است که آدمی را از هنگام تولد تا واپسین دم زندگی از مرحله‌ای به مرحله‌ی دیگر پیش می‌برد. - م.

معناجویی^۱

تلاش در یافتن معنایی در زندگی خود نیرویی اصیل و بنیادی است، و نه توجهی ثانویه از کشش‌های غریزی او. این معنی منحصر به فرد، و ویژه خود اوست و از این رو این اوست، و تنها او که باید و قادر است به آن تحقق بخشد. و تنها در آن صورت است که معنی جویی او ارضاء خواهد شد. پاره‌ای از صاحب‌نظران بر این باورند که معنی و ارزش‌ها چیزی نیستند مگر «مکانیسم‌های دفاعی، واکنش معکوس و به‌گرایی».

اما من یکی حاضر نیستم که به خاطر «مکانیسم‌های دفاعی» زندگی کنم و یا به خاطر «واکنش معکوس» بمیرم. به نظر من انسان قادر است و می‌تواند به خاطر ایده‌ها و ارزش‌هایش زندگی کند و یا در این راه جان ببازد!

چند سال پیش یک نظرخواهی عمومی در فرانسه صورت گرفت، که نتیجه نشان داد ۸۹ درصد از شرکت‌کنندگان در این

نظرخواهی اظهار داشتند که انسان «چیزی» لازم دارد که به خاطر آن زندگی کند و ۶۱ درصد اذعان داشتند که کسی یا چیزی در زندگی آنها هست که حاضرند به خاطرش بمیرند. من مشابه این بررسی و نظرخواهی را در درمانگاه خود در وین بین بیماران و کارکنان درمانگاه اجرا کردم. که نتیجه عیناً مثل نظرخواهی چند هزار نفری فرانسه بود و تنها یک اختلاف دو درصدی مشاهده شد. به عبارت دیگر، این مطالعات نشان داد که «معنی جویی» در اغلب انسان‌ها یک حقیقت است، نه یک ایمان و عقیده^۱.

البته مواردی پیش می‌آید که توجه و علاقمندی فرد به «ارزش‌ها» چیزی نیست مگر تلاشی برای پنهان کردن تعارضات درونی او، اما اگر هم چنین باشد باید توجه کرد که این موارد استثناهایی است در یک قانون کلی و نه اینکه خود، قانون باشد. در چنین مواردی یک روان‌تحلیلی پویا تا آنجایی مجاز و قابل توجیه است که نیروهای محرکه و زیربنای ناخودآگاه را کشف و آشکار کند. مواردی که معمولاً شبه ارزش‌ها جایگزین ارزش‌های واقعی زندگی فرد شده است. (بهترین مثال ریا و تظاهر است.) تا حد امکان می‌بایست این نقاب‌ها را کنار زد. اما تلاش در پرده برداشتن از این نقاب‌ها، هر کوششی در مبارزه با احساسات پوچ و غلط، باید به محض روبرو شدن فرد با احساسات و افکار صحیح،

۱. به عقیده فرانکل معنی‌جویی حقیقتی انکارناپذیر در زندگی انسان است و ماهیت اصلی هستی بشریت، همین حقیقت است که الهام‌بخش وجود انسانی می‌گردد. این ویژگی اجتناب‌ناپذیر و ویژه انسانی است و عقیده‌ای نیست که بدون آن هم بتوان به گونه‌ای سلامت ادامه زندگی داد.

حقیقی و خالص خود متوقف شود. (کنکاش و تجزیه و تحلیل بیشتر مجاز نیست). زیرا در آن صورت تمایلات و آرزوهای آرمان خواهانه و معنی جویانه‌ی انسان و تلاش او در چیره شدن بر تعارضات ناسالم درونی خود، دست کم انگاشته شده است.

در بررسی ارزش‌ها باید مراقب این گرایش بود و از آن دوری گزید که: ارزش‌ها را صرفاً نمودی از خود، تلقی کنیم. زیرا «لوگوس» یا «معنی» نه تنها چیزی است که از وجود نشأت گرفته، بلکه رو در روی آن نیز قرار می‌گیرد. اگر «معنی» که انسان در صدد تحقق بخشیدن آنست، تنها «نمود خود» و یا فرافکنی اندیشه‌های آرزومندانه او بود، دیگر خصلت مبارزه‌جویانه و زیاده‌خواهی نمی‌داشت و توان آن را نداشت که انسان را به پیش براند و یا به مطالعه‌ی چیزی وادارد. این موضوع نه تنها در مورد به‌گرایی سائقه‌ها غریزی صدق می‌کند، بلکه آنچه را که کارل گوستاو یونگ^۱ در مورد «کهن الگوهای ناخودآگاه جمعی»^۲ به آن اشاره می‌کند در

1/ C.G. Jung

۲. کهن الگوی ناخودآگاه قومی (جمعی) اصطلاحی است که نخستین بار به وسیله یونگ به کار برده شد. تفسیر دقیق و کامل آن را در کتاب انسان و سمبول‌هایش که ترجمه آقای ابوطالب صارمی است می‌توان یافت.

دکتر علی اکبر سیاسی در کتاب نظریه‌های شخصیت به طور خلاصه اینگونه بدان اشاره کرده است. «ناخودآگاه همگانی که از «مفاهیم کهن» (کهن الگو) یعنی از تجارب بر روی هم انباشته شده نسل‌های گذشته تشکیل یافته است، نیرومندترین سیستم‌های روان آدمی است» (ص ۷۸) «ناخودآگاه جمعی گنجینه‌ای است از خاطره آثاری که آدمی از نیاکان بسیار دوردست حتی غیرانسانی (حیوانی) خود به ارث برده است. این آثار مربوط به مشهودات حسی و مدرکاتی است که ذهن نیاکان را عارض گردیده و در نسل‌های متوالی تکرار شده و به تجربه پیوسته است. و خلاصه و عصاره‌ی تحول و تکامل روانی نوع انسان را تشکیل داده است. یونگ معتقد است که آدمی با این

بر می‌گیرد. در مورد اخیر وسعت شمول از فرد به نوع انسان گسترش یافته است. این موضوع مورد بحث و مجادله پاره‌ای از اندیشمندان اگزستانسیالیست است که ایده‌های انسانی را چیزی جز ساخته و پرداخته خود او نمی‌دانند. بنا به گفته ژان پل سارتر، انسان سازنده و طراح «عنصر و جوهر» خود است. به عبارت دیگر می‌توان گفت که انسان ماهیت خود را آنچنان که هست و آنچه که باید بشود خود تعیین می‌کند. گرچه من بر این باورم که «معنی» هستی ما ساخته و پرداخته خود ما نیست، بلکه ما آن را جستجو و کشف می‌کنیم.

تحقیقات سایکودینامیکی درباره ارزش‌ها، مجاز و منطقی است. ولی این پرسش مطرح است که آیا در هر مورد جایز و مناسب است. بالاتر از همه باید دانست که هر مطالعه و بررسی سایکودینامیکی، در اصل تنها قادرست که نیروهای انگیزاننده (سائق) را در انسان کشف و آشکار کند. درحالی‌که ارزش‌ها انسان را بر نمی‌انگیزد و او را به سوئی سوق نمی‌دهد، بلکه برعکس عاملی است که انسان را به سوی خود می‌کشد. این اختلاف چیزی است که همیشه مرا بیاد درهای ورودی مهمانخانه‌های آمریکا می‌اندازد. یک لنگه در را باید به سوی خود کشید و لنگه دیگر را

→ سرمایه که چکیده‌ی تجارب نسل‌های بی‌شمار گذشته است چشم به این جهان می‌گشاید؛ جهانی که به همین جهت مفهومش بالقوه در اندرون او وجود دارد. یونگ این تجارب و معلوماتی را که از نیاکان به ارث رسیده و ناخودآگاه همگانی ما از آنها تشکیل یافته است «آر که تایپس» نامیده است - م.

باید فشار داد. حالا وقتی من می‌گویم که انسان به وسیله ارزش‌ها کشیده می‌شود، چیزی که در آن مستتر است این حقیقت است که برای فرد همواره آزادی‌گزینش وجود دارد. آزادی در پذیرفتن یا رد کردن این کشش، آزادی در تحقق بخشیدن به معنای بالقوه درونی او، و یا ندیده انگاشتن آن.

وانگهی این مسأله را نیز باید کاملاً روشن کرد که چیزی در انسان به عنوان سائق اخلاقی (کشش درونی اخلاقی) و یا حتی سائق مذهبی (کشش درونی مذهبی) وجود ندارد، چیزی که قابل مقایسه با آنچه که ما به عنوان غرایز اصلی در انسان می‌شناسیم باشد. انسان هرگز به سوی رفتار اخلاقی سوق داده نمی‌شود، بلکه تصمیم می‌گیرد که اخلاقی رفتار کند. او این کار را برای ارضای سائق اخلاقی و یا آسودگی وجدان انجام نمی‌دهد، بلکه به خاطر دلیل و علتی که به آن پای‌بند و معتقد است، به خاطر کسی که دوستش دارد و یا به خاطر خدای خویش انجام می‌دهد. اگر این کار را به منظور آسودگی وجدان انجام می‌داد، چون فریسیان^۱ می‌شد و دیگر فردی به معنای واقعی اخلاقی نبود:

من فکر می‌کنم همه افراد مقدس، منظوری جز خدمت به خدایشان نداشتند و تصور نمی‌کنم هرگز «مقدس» شدن هدف

۱. نام یکی از دو فرقه‌ی بزرگ مذهبی و سیاسی یهود که فرقه‌ی مخالف آن را صدوقیان می‌نامیدند. فریسیان در اجرای ظواهر آداب مذهبی یهود افراطی بودند و اصرار می‌ورزیدند که آداب مذهبی یهود دقیقاً اجرا شود. کنایه‌ای است بر توجه افراطی به ظواهر و ریاکاری درونی نسبت به اصول بنیادی آداب و سنن الهی - م.

اصلی آنها بوده باشد. چه اگر چنین بود، کمال‌گرایی را برمی‌گزیدند. گرچه بنا بر یک ضرب‌المثل آلمانی «وجدان آسوده بهترین بالش‌هاست»، ولی اخلاق واقعی چیزی بیشتر از یک قرص خواب و یا داروهای آرام‌بخش است.

ناکامی وجودی^۱

ممکن است معناخواهی انسان با ناکامی مواجه گردد، که لوگوترایی آن را ناکامی وجودی می نامد. واژه وجود به سه صورت به کار برده می شود که عبارتند از:

۱ - خود وجود (بویژه حالات وجودی انسان)

۲ - معنای وجود

۳ - کوشش برای یافتن معنای واقعی در زندگی شخصی که همان «معنی خواهی» است.

ناکامی وجودی می تواند سبب ظهور نوروها گردد. برای اینگونه نوروها لوگوترایی واژه نئوژنیک^۲ یا اندیشه زاد را به کار برده است که متفاوت از نوع دیگر یعنی نوروهای روانزاد یا سایکوژنیک^۳ است.

واژه نئوژنیک در اصل اصطلاحی مشتق از روانشناسی نیست، بلکه از کلمه «*NOOS*» یونانی که به معنی اندیشه است ریشه گرفته

1. Existential

2. Noogenic

3. Psychogenic

و یکی از اصطلاحات ویژه‌ی لوگوترایی است. این واژه به چیزی اطلاق می‌شود که به وجود روحانی فرد مربوط است. باید توجه داشت که در لوگوترایی کلمه «روحانی» با معنای اخص آن در مذهب تفاوت دارد و به بعد ویژه‌ای از انسان اطلاق می‌شود.

نوروزهای نئوژنیک یا اندیشه زاد

علت ایجاد و ظهور نوروزهای نئوژنیک، تعارض و کشمکش بین سائق‌ها و غرایز نیست، بلکه حاصل برخورد «ارزش‌هاست». به عبارت دیگر تعارضات اخلاقی و حتی آشکارتر بگویم مشکلات روحانی علت اصلی ایجاد این دسته از نوروزهاست. در این‌گونه موارد ناکامی وجودی نقش اصلی را ایفا می‌کند.

پر واضح است که روش‌های رایج روان درمانی در درمان نوروزهای نئوژنیک، موفق نیستند، و باید به لوگوتراپی روی آورد. روشی که به خود جرأت داده است در ابعاد روحانی وجود انسان نیز رسوخ کند. در حقیقت «لوگوس» در زبان یونانی تنها به «معنی» اطلاق نمی‌شود، بلکه «روح» هم معنی می‌دهد. رویارویی با مسایلی که جنبه روحانی دارند، مانند آرزوی داشتن زندگی پرمعنا یا ناکامی و سرخوردگی ناشی از نرسیدن به این آرزو، همه در حیطه و قلمرو لوگوتراپی است، و از دیدگاه روحانی به مقابله با آن برمی‌خیزد. لوگوتراپی به جای اینکه به تعقیب عوامل و ریشه‌های

ناآگاهانه مسائل فرد در ارتباط با غرایز و سائق‌ها پردازد با مسایل روحانی فرد به طور صادقانه و خستگی‌ناپذیر برخورد می‌کند. اگر درمانگر نتوانست بین ابعاد روحانی و غرایز وجه تمایزی ببیند، با سرخوردگی بسیار خطرناکی روبرو خواهد شد. اجازه بدهید در این مورد خاطره‌ای را برایتان نقل کنم.

یکی از مقامات عالی‌رتبه سیاسی امریکا، روزی به مطب من در وین آمد تا روان‌درمانی خود را که پنج سال پیش، با یک روانکاو در شهر نیویورک آغاز کرده بود پی‌گیری کند. پیش از هر چیز از او پرسیدم چرا به این فکر افتاده است که می‌بایست روانکاوی شود. اصلاً چرا روانکاوی را آغاز کرده است؟

استنتاج من از گفته او این بود که حرفه‌ی خود را دوست نداشت و تحمل سیاست‌های خارجی امریکا برایش دشوار بود. روانکاو کراراً به او گفته بود که مشکل واقعی او در ارتباط با پدرش است و لازم است با پدرش کنار بیاید. زیرا دولت امریکا برای او به صورت جایگزینی از قدرت مافوق درآمده است که با تصویر پدر جابجا شده است. نارضایتی شغلی او به واسطه نفرتی بود که به طور ناخودآگاه نسبت به پدر داشت.

به وسیله درمان که مدت پنج سال به درازا کشید بیمار به مرور زمان و در اثر تکرار، می‌رفت که تعبیر و تفسیر درمانگر را بپذیرد و دیگر توان آن را نداشت که جنگل حقیقت را از ورای درختان خیالی و تصورات قراردادی ببیند.

پس از چند جلسه مصاحبه مشخص گردید که شغل او، موجب ناکامی «معنی جویی‌اش» گردیده بود، و آرزو داشت که شغل دیگری برگزیند. دلیلی وجود نداشت که این کار را نکند. از اینرو استعفا داد و دنبال کار دیگری رفت که علاقه بیشتری داشت و نتیجه نیز رضایت‌بخش بود. او اخیراً به من اطلاع داد که مدت پنج سال است که در شغل جدید مشغول کار است و از زندگی بسیار خشنود است. من تصور نمی‌کنم که این فرد یک بیمار نوروپاتیک بود. به عقیده من او نه به روانکاوی نیاز داشت و نه حتی به لوگو تراپی. زیرا او اصولاً بیمار نبود. وجود تعارضی در فرد الزاماً دلیل بر نوروپاتیک بودن او نیست. تعارضات و تنش در حد متعادل، عادی و نشانه‌ی سلامت است. همچنین است رنج و درد. هرگز نباید تصور کرد که هر درد و رنجی منشاء نوروزها و نشانه‌ی بیماری‌های عصبی است. این درد و رنج حتی ممکن است سبب پیشرفت انسان نیز گردد. بویژه که اگر این درد و رنج از ناکامی وجودی سرچشمه گرفته باشد.

من به شدت انکار می‌کنم که جستجوی انسان برای یافتن معنای «وجودی» (هستی) خود، و یا حتی تردید او در این باره نتیجه‌ی بیماری و یا موجب بیماری باشد. ناکامی وجودی نه خود نوعی بیماری است و نه بیماری‌زا.

نگرانی انسان درباره‌ی ارزش زندگی و آرجی که به این مسأله می‌نهد، و حتی یأس و ناامیدی که از این راه عاید او می‌شود،

می‌توانند یک پریشانی ذهنی باشند ولی به هیچ عنوان یک بیماری روانی نیست.

اگر پزشک این پریشانی روانی را به بیماری روانی تعبیر کند، ناامیدی‌های وجودی بیمار را زیر انبوهی از داروهای مسکن پنهان و مدفون خواهد کرد. درحالی‌که وظیفه‌ی واقعی او ایجاب می‌کند که بیمار خود را در طول مدت این بودن «وجودی» در راه تحول و کمال یاری کند.

این وظیفه لوگوتراپی است که بیمار را در یافتن «معنا» در زندگی، اندیشه‌های پنهانی وجود و معنای نهفته‌ی آن یاری کند. لوگوتراپی در این حد یک روش تحلیلی است و از این رو همانند روانکاوی عمل می‌کند. گرچه لوگوتراپی در تلاش خود برای آشکار ساختن محتوای ناخودآگاه، مساعی خود را به حقایق غریزی محدود نمی‌کند، بلکه به حقایق وجودی از جمله معنی بالقوه وجود انسان که می‌بایست تحقق پذیرد هم‌چنین «معنی‌جویی» انسان توجه کامل دارد.

هر تحلیل و کنکاشی، حتی اگر به ابعاد روحانی و اندیشه‌زادی نیز توجهی نداشته باشد، با این حال در روند درمانی خودمی‌کوشد بیمار را از آرزوهای واقعی که در ژرفای وجود اوست، آگاه سازد. اما فرق لوگوتراپی با روانکاوی در این است که لوگوتراپی انسان را موجودی می‌شناسد که توجه ویژه‌ای به یافتن معنی در زندگی و شکوفایی ارزش‌ها دارد. نه اینکه صرفاً به دنبال ارضای سائق‌ها و

غرایز فطری و یا خواسته‌ها و تعارضات «نهاد»^۱، «خود» و «فراخود» و هماهنگی و انطباق با محیط و جامعه باشد.

۱. Id و Ego و Superego، از مبانی روانشناسی فروید است. فروید شخصیت را بر پایه‌ی این سه عامل بنیاد نهاده است؛ و معتقد است شخصیت فرد از تعامل بین این سه شکل می‌گیرد. او می‌گوید «نهاد» نیرویی است که از غرایز و از هر کیفیت روانی دیگری که به ارث برده باشد تشکیل یافته و از اصل لذت پیروی می‌کند. «خود» عاملی است که میان وجود ذهنی نیازهای نهاد در وجود واقعی و خارجی آن فرق قایل می‌شود و با پیروی از اصل واقعیت که در طبیعت آنست «نهاد» را بر آن می‌دارد که از جنبه‌ی صرفاً نهادی و درونی بیرون آمده و به واقعیات عالم خارج نیز توجه نماید. «خود» پلی است بین نیازهای کورنهاد و واقعیات خارجی.

نه «نهاد» و نه «خود» توجهی به اصول و موازین اخلاقی ندارند، همینکه این توجه پیدا شود، سطح دیگر یا مرتبه‌ی عالی‌تر شخصیت پدیدار گشته است که فروید آن را «فراخود» یا «من برتر» نام نهاده است.

برای درک دقیق‌تر مفاهیم بالا به کتاب نظریه‌های شخصیت نگارش دکتر علی‌اکبر سیاسی و مبانی روانشناسی فروید ترجمه دکتر ایرج نیک‌آیین رجوع شود - م.

پویایی اندیشه‌ای^۱

باید در نظر داشت که تلاش انسان در راه جستن معنا و ارزش وجودی او در زندگی همیشه موجب تعادل نیست، و ممکن است «تنش‌زا» باشد. اما همین «تنش» لازمه و جزء لاینفک بهداشت روان است. من به جرأت می‌گویم که در دنیا چیزی وجود ندارد که به انسان بیشتر از یافتن «معنی» وجودی خود در زندگی یاری کند. در این گفته نیچه^۲ حکمتی عظیم نهفته است که «کسی که چرایی زندگی را یافته است، با هر چگونگی خواهد ساخت.» این جمله باید به صورت شعاری در درمان بیماری‌های روانی مورد نظر قرار بگیرد. در اردوگاه کار اجباری نازی‌ها، این نکته به خوبی به اثبات رسید که همه کسانی که تصور می‌کردند کار و وظیفه‌ای که در انتظارشان است، شانس بیشتری برای زنده ماندن داشتند. (این نکته بعدها توسط متخصصین امریکایی در ژاپن و کره نیز به اثبات رسید.)

در مورد خود من، وقتی مرا به اردوگاه اسیران «آشویتس» بردند، دست‌نویس کتابی را که برای چاپ آماده می‌کردم و به همراه داشتم از من گرفتند، میل بی‌حد من برای بازنویسی دوباره آن مطالب، معنایی شد که سختی‌های اسارت را راحت‌تر تحمل کنم و از آن محیط خشونت‌بار اردوگاه جان سالم بدر ببرم. زمانی که در تب تیفوس می‌سوختم، روی تکه کاغذها یادداشت برمی‌داشتم تا اگر روزی آزاد شدم بتوانم کتابم را چاپ کنم. در تنگناهای زندان باواریا این انگیزه، امید به آزادی را در دلم شکوفا می‌کرد و به همین دلیل هرگز در دره‌ی یأس و خودباختگی سقوط نکردم.

به این ترتیب مشاهده می‌شود، که بهداشت روانی مستلزم اندازه‌ای از «تنش» است. تنش بین آنچه که بدان دست یافته، و آنچه باید بدان تحقق بخشد. تلاش در پر کردن شکاف آنچه که هست و آنچه که باید باشد. این «تنش» لازمه‌ی زندگی انسان است. پس نباید از دست و پنجه نرم کردن انسان در یافتن معنی بالقوه زندگی خود نگران باشیم. تنها به این وسیله است که «معنی‌جویی» او را بیدار می‌کنیم. من این ادعا را که بهداشت روان بستگی به تعادل مطلق و یا بنابر اصطلاح بیولوژیکی «تعادل جانی»^۱ دارد و یا اینکه لازمه‌ی بهداشت روان زندگی در مرحله‌ای رها از تنش است، را برداشتی نادرست و خطرناک می‌دانم. آنچه انسان لازم دارد تعادل و بی «تنشی» نیست، بلکه کوششی است که در راه

رسیدن به هدفی شایسته درگیر آن می‌شود. آنچه انسان بدان نیاز دارد، تنها رهایی و دفع «تنش» نیست که به هر قیمتی شده در صدد انجام آن برآید، بلکه پاسخ به «معنی» بالقوه‌ای است که در انتظار تحقق یافتن او را به سوی خود فرا می‌خواند.

آنچه بشر نیاز دارد «تعادل حیاتی» نیست، بلکه چیزی است که من آن را پویایی اندیشه‌ای نام نهاده‌ام. نیروی محرکه‌ی روحانی میان میدانی از «تنش» که در یک قطب آن معنی، و در قطب دیگر فردی که باید بدان معنی تحقق بخشد وجود دارد. فکر نکنید که این حقیقت تنها در موارد عادی صادق است و بس، بلکه حتی در مورد بیماران عصبی بیشتر صدق می‌کند. اگر معماری بخواهد سقف فرسوده‌ای را تعمیر کند، باری بر آن می‌افزاید که این امر موجب بهتر چسبیدن و اتصال بهتر اجزاء این بنا می‌گردد. از این رو وقتی که درمانگر قصد یاری و پرورش بیمار خود را دارد نباید از این وحشت داشته باشد که در راه آشنا کردن او با معنی زندگی، باری بیشتر بر دوش او می‌گذارد.

اکنون که تأثیر مثبت معنی‌جویی آشکار شد، باید به تأثیرات مخرب دردی که امروزه بیماران بیشماری از آن شکوه می‌کنند بپردازم که احساس کلی و غایی بی‌معنایی زندگی است. این افراد چیزی را و معنایی را که به زندگی ارزش و تداوم می‌بخشد، نمی‌شناسند: آنها طعمه‌ی خلاء درونی و پوچی زندگی شده. و

اسیر و گرفتار موقعیتی هستند که من آن را «خلاء وجودی»^۱
نامیده‌ام.

خلاء وجودی^۱

خلاء وجودی یک پدیده‌ی بسیار گسترده و شناخته شده‌ی سده بیستم است. این مسأله قابل فهم است و حاصل دو عاملی است که انسان در گذرگاه تاریخی خود برای رسیدن به مقام انسانیت از آن چشم پوشیده است. نخست این که بشر پس از تکامل، و جدایی از حیوانات پست‌تر، سائقه‌ها و غرایزی که رفتار حیوانی او را جهت می‌بخشید و هدایت می‌کرد و ضمناً حافظ او نیز بود از دست داد. این گونه امنیت و آسایش چون بهشت جاویدان برای ابد بر او تحریم گردید، و انسان مجبور شد که فعالانه به انتخاب آنچه انجام می‌دهد بپردازد. دو دیگر، در تحولات اخیر انسان متحمل ضایعه‌ی دیگری نیز شده است و آن اینکه دیگر آداب و سنن و ارزش‌های قالبی رفتار او را هدایت نمی‌کند. هر چه تأثیر دین و یا قراردادهای اجتماعی کاهش یابد، انسان مسئول‌تر و تنهاتر می‌شود. حالا دیگر غریزه‌ای به او

1. Existential Vacuum

نمی‌گویند که چه باید کرد، و سستی نمی‌گویند که چگونه باید رفتار کرد و گاه حتی نمی‌دانند که در آرزوی انجام چه کاری است. در عوض یا در آرزوی انجام کاری است که دیگران می‌کنند، که موجب پیروی و همرنگی با جماعت می‌گردد و یا کاری را می‌کند که دیگران از او می‌خواهند و مطالبه می‌کنند. که این نیز خود تن سپردن به دیکتاتوری و تبعیت مطلق است.

یک مطالعه‌ی دو جانبه آماری بین بیماران و پرستاران بخش عصب‌شناسی بیمارستان پلی‌کلینیک وین نشان داد که ۵۵٪ کسانی که مورد پرسش قرار گرفته بودند، کم و بیش از خلاء وجودی رنج می‌بردند، به عبارت دیگر بیشتر از نیمی از آنها لحظاتی را تجربه کرده بودند که زندگی کاملاً بی‌معنی و بی‌ارزش می‌نمود.

این خلاء وجودی اغلب به شکل ملالت و بی‌حوصلگی پیوسته خودنمایی می‌کند. حال این گفته شوپنهاور را بهتر درک می‌کنیم که «بشر محکوم ابدی کشمکش میان دو قطب متضاد پریشانی و اضطراب از یک سو و اندوه و ملال از سوی دیگر است.» در حقیقت امروزه ملالت و بی‌حوصلگی بیشتر از اضطراب و پریشانی مردم را راهی مطب روان‌پزشکان می‌کند، و این مسأله به گونه‌ای روزافزون شدت می‌گیرد.

ماشینی‌تر شدن شکل زندگی امروزی به بحران شدت می‌بخشد، زیرا با کم کردن ساعات کار، اوقات فراغت یک کارگر متوسط زیادتر می‌شود و بدبختانه بیشتر این افراد نمی‌دانند که با

اوقات فراغت خود چه کنند. نمونه‌ی ساده و آشکار این مسأله چیزی است که به آن «نوروز یکشنبه» می‌گوییم. نوروز یکشنبه‌ها، افسردگی ویژه‌ای است که در این روز بخصوص چون افراد به کار اشتغال ندارند، به سراغ آنها می‌آید. و علت آن تهاجم اندیشه‌هایی است که شخص در روزهای کار و مشغله اکثراً به آن نمی‌اندیشد و در روز تعطیل متوجه می‌شود، که از زندگی خود خشنود نیست و معنا و ارزشی که این همه تلاش و زحمت را توجیه کند، وجود ندارد.

تنها شمار معدودی را که دست به خودکشی می‌زنند، نباید قربانیان این خلاء وجودی به حساب آورد، بلکه پدیده‌های بسیاری از جمله الکلیسم، بزهکاری جوانان نیز از عواقب همین احساس نامطبوع هستند. بحران‌های کهولت و دوران بازنشستگی را نیز می‌توان از این زاویه بررسی کرد.

هنوز همه جلوه‌های متعدد خلاء وجودی را نام نبرده‌ایم، و اگر نقاب‌ها و وانمودها را کنار بزنیم، متوجه این موضوع خواهیم شد که گاه ناکامی در معنی جویی سبب قدرت‌طلبی است که آن هم به شکل بسیار ابتدایی آن یعنی پول‌پرستی آشکار می‌شود. در پاره‌ای موارد جای ناکامی در معنی جویی را «لذت‌طلبی» اشغال می‌کند. به همین دلیل ناکامی وجودی گاه حرص و آز عملیات جنسی را به جانشینی برمی‌گزیند. در این موارد می‌توان دید که چگونه کسانی که در واقع از خلاء وجودی رنج می‌برند اسیر شهوات خویش

می‌شوند.

در افراد نوروتیک، رخ داده‌های مشابهی بوقوع می‌پیوندد. درباره مکانیسم‌های دفاعی بازخورد و تشکیل و شکل حلقه شیطانی، بعدها توضیح خواهم داد. ولی چیزی که به کرات می‌توان مشاهده کرد اینست که در بیماران نوروتیک یک نشانه‌ی بیماری‌زا، خلاء وجودی را اشغال کرده است و در آنجا به طور پیوسته نشو و نما می‌کند. در چنین مواردی، گرچه ما با یک نوروز اندیشه‌زا روبرو نیستیم، ولی با این حال اگر شیوه‌ی درمانی را که برمی‌گزینیم تا به وسیله آن به بیمار کمک کنیم بر مشکل خود چیره شود، با لوگوترابی در هم نیامیزیم هرگز نمی‌توانیم انتظار موفقیت داشته باشیم. زیرا با پر کردن خلاء وجودی است که می‌توانیم مانع بازگشت مجدد بیماری شویم. از این رو لوگوترابی نه تنها در درمان بیماری‌های اندیشه‌زاد، بلکه در درمان بیماری‌های روانزاد نیز لازم و مفید است، بویژه آن دسته اختلالاتی که من (*Somatogenic Pseudo - neuroses*) نامیده‌ام. از این دیدگاه است که می‌توان گفته‌ی دکتر آرنولد^۱ را مورد تأیید قرار داد که «هرگونه درمانی علیرغم محدودیتش باید از لوگوترابی کمک بگیرد.»

حال اگر بیمار از ما بپرسد، معنای زندگی او چیست؛ چه می‌توان کرد؟

معنای زندگی^۱

من تردید دارم که پزشکی بتواند پاسخی کلی به این پرسش بدهد. زیرا معنای زندگی از فرد به فرد، روز به روز، ساعت به ساعت در تغییر است. از این رو آنچه مهم است معنای زندگی به طور اعم نیست، بلکه هر فرد می‌بایست معنی و هدف زندگی خود را در لحظات مختلف دریابد. این پرسش کلی، مثل این است که از یک قهرمان شطرنج بپرسید که بهترین حرکت مهره‌ها در بازی شطرنج چیست؟ پر واضح است که بهترین حرکت و یا حتی حرکت خوب، جدا از یک موقعیت معین در بازی و بدون در نظر گرفتن شخصیت حریف، معنی و وجود خارجی ندارد. در مورد وجود انسان نیز قضیه درست به همین شکل است. هیچ معنای انتزاعی که انسان عمری را صرف یافتنش نماید وجود ندارد، بلکه هر یک از ما دارای وظیفه و رسالتی ویژه در زندگی است که می‌بایست بدان تحقق بخشد. او در انجام این وظیفه و رسالت

جانشینی ندارد و زندگی قابل برگشت نیست. مسئولیت او بی‌مانند و منحصر به فرد، و فرصتی که برای انجام آن دارد نیز بی‌همتاست. هر موقعیت از زندگی فرصتی طلایی است که به انسان امکان دست و پنجه نرم کردن می‌دهد. گره‌ای به دستش می‌دهد تا شانس گشودن آن را داشته باشد.

پس پرسش درباره معنای زندگی را باید به خود او برگرداند. یعنی فرد نباید پرسد که معنای زندگی او چیست، بلکه باید بداند که خود او در برابر این پرسش قرار گرفته است. سخن کوتاه، خود فرد پاسخ‌گوی، زندگی خویش است و هم اوست و تنها او که می‌تواند به پرسش زندگی پاسخ گوید. زندگی که او خود وظیفه‌دار و مسئول آن است. بنابراین لوگوترایی اصل و جوهر وجودی انسان را در پذیرفتن این مسئولیت می‌بیند.

جوهر وجود^۱

پذیرفتن مسئولیت امری است ضروری که لوگوترایی قاطعانه بر آن تکیه دارد. روش درمانی در این جهت گام برمی‌دارد که، «چنان زندگی کن که گویی بار دومی است که به دنیا آمده‌ای و اینک در حال انجام خطاهایی هستی که در زندگی نخست مرتکب شده بودی.»

به نظر من هیچ قاعده کلی و شعاری بهتر از این نمی‌تواند احساس مسئولیت و حس وظیفه‌شناسی را در انسان بیدار کند. زیرا نخست وی را بر آن می‌دارد که تصور کند زمان حال گذشته است، و سپس بپذیرد که گذشته را هنوز هم می‌توان تغییر داد و اصلاح کرد. این شیوه‌ی اندیشه او را بر آن می‌دارد که از یک سو با محدودیت‌های جهان و از سوی دیگر با غایت آنچه که می‌تواند از خود و زندگی خود بسازد، روبرو گردد.

لوگوترایی سعی و کوشش دارد که بیمار را کاملاً از وظیفه‌ی

مسئولیت‌پذیری خود آگاه سازد. از این رو این وظیفه را بر عهده‌ی بیمار می‌گذارد که خود «انتخاب» کند. انتخاب اینکه در برابر چه کسی و چه چیزی تا چه حد مسئول است. لوگوتراپیست کمتر از هر روان‌درمانگر دیگر، معیارها و ارزش‌های خود را به بیمار تحمیل می‌کند. و هرگز زیر بار این خواسته‌ی بیمار نمی‌رود که به جای او بر اریکه‌ی داوری بنشیند. این بر عهده‌ی بیمار است تصمیم بگیرد که در برابر وظیفه‌ای که زندگی بر عهده‌ی او نهاده است، پاسخ‌گوی کیست؟ پاسخ‌گوی جامعه یا وجدان خویش؟ اکثر مردم خود را مسئول و پاسخ‌گوی خداوند می‌دانند. آنها نه تنها خود را مسئول انجام وظیفه‌ای می‌دانند، بلکه بر این باورند که این خداوند است که این مسئولیت را بر ایشان تعیین کرده است.

کار لوگوتراپی نه تدریس است و نه موعظه. همان اندازه که از استدلالات منطقی دوری می‌کند، از پندهای اخلاقی نیز روی گردان است. در مقام مقایسه، کار لوگوتراپیست بیش از این که شبیه یک نقاش باشد، شبیه به کار یک چشم‌پزشک است. چه هر نقاشی سعی دارد تصویر جهانی را که می‌بیند به ما منتقل کند. درحالی‌که چشم‌پزشک می‌کوشد، به ما امکان بیشتری دهد که جهان را آنگونه که هست ببینیم. نقش لوگوتراپیست وسعت بخشیدن به میدان دید بیمارست، تا آنجایی که «معنی» و «ارزش‌ها» در میدان دید و حیطه‌ی خودآگاه بیمار قرار گیرد.

لوگوتراپیست نیازی ندارد که عقاید و داوری خود را به بیمار

تحمیل کند. زیرا حقیقت سرانجام آشکار خواهد شد و نیازی به مداخله‌ی دیگران نیست.

با طرح این نکته که انسان آفریده‌ای مسؤول است که باید به معنی بالقوه زندگی خود تحقق ببخشد، میل دارم بر این نکته تأکید کنم که معنی حقیقی زندگی را در جهان پیرامون و گرداگرد خود باید یافت، نه در جهان درون و ذهن و روان خود. چه روان آنگونه که تصور شده است یک سیستم بسته نیست. به همین دلیل هدف حقیقی وجود انسان را نمی‌توان در آنچه به «تحقق نفس»^۱ و «خودشکوفایی» معروف است جستجو کرد. بلکه باید او را موجودی از خود «فرارونده»^۲ دانست. که خودشکوفایی برایش هدفی غایی نیست، بلکه اثرات جنبی خود «فرارونده» اوست. چون اگر تنها هدف خودشکوفایی باشد، هرگز نمی‌توان به آن دست یافت.

نمی‌بایست به جهان به عنوان نمودی از «خود» نگریست و یا وسیله و هدفی که در خدمت خودشکوفایی و «تحقق نفس» است، زیرا در هر دو صورت تصویری که از جهان رسم می‌کنیم ناچیز و کم‌اهمیت جلوه می‌کند.

تا اینجا نشان دادیم که معنای زندگی پیوسته در تغییر است، ولی هرگز محو نمی‌شود. بنابر روش لوگوترایی این معنا را به سه شیوه می‌توان کشف کرد.

۱- با انجام کاری ارزشمند.

۲- با تجربه‌ی «ارزش» والا.

۳- با تحمل درد و رنج.

راه رسیدن به نخستین شیوه یعنی راه کار و فعالیت، راهی است روشن و آشکار. ولی راه رسیدن به دومی و سومی توضیح بیشتری لازم دارد.

راه دوم یافتن معنای زندگی از راه تجربیاتی ارزشمند است. مانند برخورد با شگفتی‌های طبیعت، فرهنگ و یا با درک و دریافتن فردی دیگر، یعنی به وسیله‌ی عشق.

معنای عشق^۱

عشق تنها شیوه‌ای است که با آن می‌توان به اعماق وجود انسانی دیگر دست یافت. هیچکس توان آن را ندارد جز از راه عشق به جوهر وجود انسانی دیگر، آگاهی کامل یابد.

جنبه‌ی روحانی عشق است که ما را یاری می‌دهد تا صفات اصلی و ویژگی‌های واقعی محبوب را ببینیم. و حتی چیزی را که بالقوه در اوست و باید شکوفا گردد درک کنیم. علاوه بر این عاشق به قدرت عشق توان می‌یابد که معشوق را در آگاه شدن از استعدادهای خود و تحقق بخشیدن به آنها یاری کند.

در لوگو تراپی عشق عاملی پدیده‌زاد^۲ نیست، که از سائق یا غریزه‌ی جنسی مشتق شده باشد. همچنین عشق شکل اعتلا یافته‌ی میل جنسی نیز نیست بلکه خود مانند میل جنسی پدیده‌ای اصلی و بنیادی است.

میل جنسی آنجایی جایز و حتی مقدس است که حامل و ناقل

1. The Meaning of love

2. Epiphenomenon

عشق باشد. بنابراین عشق تنها اثر جنبی چنین میل جنسی نیست، بلکه میل جنسی شیوه‌ای است برای ابراز نهایت همدمی و تعارضی که عشق طالب آنست.

سومین راه برای رسیدن به معنی زندگی در رنج است.

معنای رنج^۱

انسان وقتی با وضعی اجتناب‌ناپذیر مواجه می‌شود، و یا با سرنوشتی تغییرناپذیر روبروست، مانند بیماری درمان‌ناپذیری و یا مبتلا به بعضی از انواع سرطان، این فرصت را یافته است که به عالی‌ترین ارزش‌ها و به ژرف‌ترین معنای زندگی یعنی رنج کشیدن دست یابد. درد و رنج بهترین جلوه‌گاه ارزش وجود انسان است. و آنچه که اهمیت بسیار دارد، شیوه و نگرش فرد نسبت به رنج است و شیوه‌ای که این رنج را به دوش می‌کشد.

برای روشن شدن مطلب مثال زنده‌ای می‌آورم.

روزی پزشکی سالخورده که از افسردگی شدیدی رنج می‌برد، برای معالجه و درمان نزد من آمد. او توان این را نداشت که با اندوه فراوان زاییده از مرگ همسرش در دو سال پیش کنار بیاید. نیروی چیره شدن بر این درد و رنج را در خود نمی‌دید. او همسرش را به شدت دوست می‌داشت. از دست من چه کمکی ساخته بود؟

1. The Meaning of suffering

باید به او چه می‌گفتم؟

لحظاتی در سکوت گذشت و سپس از او پرسیدم:

«دکتر چه می‌شد اگر شما مرده بودید و همسران زنده

می‌ماند؟»

«وای که دیگر این خیلی بدتر بود، بیچاره او چگونه می‌توانست

این همه درد و رنج را به تنهایی تحمل کند.»

از این فرصت استفاده کردم و در پاسخ گفتم:

«دکتر پس می‌بینید که این درد و رنج نصیب او نشد، و این شما

هستید که رنجش را به جان خریده‌اید و اکنون باید آن را تحمل

کنید.»

سکوت کرد، تنها به آرامی دستم را فشرد و مطب را ترک کرد.

رنج وقتی معنا یافت، معنایی چون گذشت و فداکاری، دیگر آزاردهنده نیست.

البته این گفتگو و کاری که من با این پزشک کردم، در حکم

درمان نبود، زیرا نخست اینکه افسردگی و یأس او بیماری نبود، دو

دیگر، من قادر به تغییر سرنوشت او نبودم. نمی‌توانستم همسرش

را به او بازگردانم. اما من در آن لحظه تنها توفیق یافتن نگرش و

برخورد او را نسبت به سرنوشت تغییرناپذیرش، تغییر دهم و در

آنجا بود که او معنایی در رنجی که می‌کشید یافت.

یکی از اصول اساسی لوگوتراپی این است که توجه انسان‌ها را

به این مسأله جلب می‌کند، که انگیزه اصلی و هدف زندگی، گریز از

درد و لذت بردن نیست، بلکه معنی جویی زندگی است که به زندگی مفهوم واقعی می‌بخشد. به همین دلیل انسان‌ها درد و رنجی را که معنی و هدفی دارد با میل تحمل می‌کنند.

نیازی به یادآوری نیست که رنج معنایی نخواهد داشت اگر ضرورتی نداشته باشد. مثلاً بیمار حق ندارد سرطانی را که با یک جراحی بهبود می‌یابد چون «صلیب خویش به دوش بکشد» و رنجش را تحمل کند. زیرا این یک «خودآزاری»^۱ بیمارگونه است یا یک تحمل قهرمانانه^۲.

روان‌درمانی سنتی ترمیم و تجدید قوای بیمار را برای کار و لذت بردن از زندگی به عنوان هدف سرلوحه‌ی اقدامات خویش قرار داده است. اما لوگوتراپی علاوه بر این هدف، سعی بر آن دارد که بیمار را کمک کند تا با درک معنای رنجی که می‌کشد، در تحمل آن استوارتر باشد.

در این زمینه دکتر ادیت ویسکوف جولسون^۳، استاد روانشناسی دانشگاه جورجیا، ضمن مقاله‌ای درباره لوگوتراپی یادآور می‌شود که «فلسفه کنونی ما درباره‌ی بهداشت روان بر این پایه استوار شده است که مردم باید شاد و خوشحال زندگی کنند و غم و اندوه نشانه‌ی ناسازگاری و عدم انطباق با زندگی است. این اعتقاد و نظام ارزش‌ها باید خود را در برابر کسانی که درد و رنجی اجتناب‌ناپذیر دارند مسؤول بداند. زیرا این شیوه‌ی اندیشه موجب

1. Masochism

2. Heroism

3. Edith Weisskopf - Joelson

می شود که افراد دردمند به خاطر اینکه شاد نیستند، اندوهناک تر نیز بشوند.» این خانم در مقاله‌ای دیگر یادآور می شود که «شاید لوگو تراپی این ویژه گی بیمارگونه حاکم بر فرهنگ کنونی امریکا را تغییر دهد، تا کسانی که قابل درمان نیستند و رنج می برند فرصتی بیابند به جای اینکه از دردهای خود «بنالند»، به آنها «ببالند»، زیرا اینگونه بیماران فعلاً نه تنها غمگین و اندوهناکند، بلکه بار این اندوه را نیز به دوش می کشند، که چرا شاد نیستند.»

گاهی در زندگی وضعی پیش می آید که انسان از انجام کاری محروم می شود و یا کامیاب نمی گردد، ولی چیزی که اجتناب ناپذیر و محو ناشدنی است همانا «رنج» است. از این رو اگر رنج را شجاعانه بپذیریم تا واپسین دم زندگی معنی خواهد داشت. پس به این ترتیب می توان گفت معنای زندگی امری مشروط نیست، زیرا معنای زندگی می تواند حتی معنی بالقوه درد و رنج را نیز در بر گیرد.

بگذارید موردی را که شاید یکی از ژرف ترین و پرمعناترین تجربیات من در اردوی کار اجباری است برایتان بازگو کنم. آماری بسیار دقیق و مستند نشان می دهد که از هر بیست و هشت نفر اسیر اردوگاه کار اجباری تنها یک نفر زنده ماند. و از سویی حتی اگر من به فرض آن یک نفر بودم که امکان داشت زنده بمانم، این احتمال بسیار ضعیف بود که بتوانم نوشته هایی را که در زندان آشویتس در نیم تنه ی خود پنهان کرده بودم بازیابم. بنابراین چاره ای نبود جز

اینکه بر رنج فقدان این کودک روحانی چیره شوم. این اندیشه در ذهنم جان می‌گرفت که خواهم مرد بدون اینکه فرزندی جسمانی و یا اثری روحانی از من بر جای بماند. از خود می‌پرسیدم دیگر زندگی برای من چه معنایی دارد؟

با اینگونه پرسش‌ها و اندیشه‌ها مشغول بودم. غافل از اینکه پاسخ پرسش‌های من در راه است و طولی نخواهد کشید که به دستم می‌رسد. داستان از این قرار است که وقتی به اردوی اسیران آمدم، لباس‌هایم را گرفتند و لباس‌های ژنده زندانی دیگری را که به کوره‌ی آدم‌سوزی سپرده شده بود به من دادند. در جیب این لباس فرسوده یک برگ پاره که دعای معروف بحری «شما یسراییل»^۱ روی آن نوشته شده بود یافتم. این تصادف را به چه چیزی می‌توانستم تعبیر کنم جز اینکه اندیشه‌ها و ایده‌ها چیزی نیست که تنها روی کاغذ آورده شود، بلکه باید با آن دست و پنجه نرم کرد و زیست.

پس از مدت کوتاهی حس کردم که به زودی خواهم مرد. نگرانی‌های من در این اوضاع بحرانی با سایر رفقا فرق داشت. پرسش آنها این بود که: «آیا ما از این اردوگاه جان سالم به در خواهیم برد؟ و اگر نه، پس ارزش این همه درد و رنجی که متحمل می‌شویم چیست؟ ولی پرسشی که پیوسته در گوش من زنگ می‌زد این بود که: «آیا این همه رنج کشیدن‌ها و مرگ‌هایی که شاهد آنیم،

۱. Shema Yisrael، دعای روزانه یهودیان است که از سفر تثنیه برداشته شده است.

معنایی دارد؟ و اگر نه پس نهایتاً بقا و جان سالم بدر بردن هم معنایی نخواهد داشت. زیرا اگر معنای زندگی به این تصادف بستگی داشته باشد، چه از آن جان بدر ببریم و چه نبریم زندگی ارزش زیستن نخواهد داشت.

مسایل فوق بالینی^۱

رویداد زیر شنیدنی است:

امروز روان پزشکان کراراً با این پرسش روبرو هستند که زندگی چیست؟ چرا باید درد کشید و رنج برد؟ در واقع روان پزشکان بیشتر با مراجعینی مواجه هستند که به خاطر مسایل انسانی به آنها مراجعه کرده اند، تا به خاطر بیماری های عصبی. بسیاری از مراجعین کنونی روان پزشکان کسانی هستند که سابقاً به علمای دینی و پدران روحانی مراجعه می کردند، ولی امروز دیگر میلی به این کار ندارند و از اینروست که روان پزشکان بیشتر با مسایل فلسفی مردم روبرو هستند تا با تعارضات عاطفی و روحی آنها.

لوگودراما^۱

رویداد زیر شنیدنی است:

مادری که پسرش در سن یازده سالگی در گذشته بود، به دنبال دست زدن به یک خودکشی بی فرجام به کلینیک من آورده شد. همکارم دکتر کوکورک^۲، از او دعوت کرد تا در یک جلسه‌ی گروه درمانی شرکت جوید، تصادفاً من هم به اتاقی که او مشغول رهبری یک جلسه‌ی سایکو دراما بود وارد شدم. این خانم داستان زندگیش را چنین بازگو کرد:

وقتی پسرش درگذشت، او با پسر بزرگترش که مبتلا به فلج کودکان بود تنها ماند. پسرک بی‌نوامی بایست با صندلی چرخدار به این سو و آن سو کشانده شود. مادر که از این شکل زندگی به ستوه

۱. Logodrama، روشی است الهام گرفته از سایکو دراما، که به وسیله‌ی دکتر مورو بیناد گذاشته شد. مبانی تئوری این روش بر این اصل قرار دارد که در ایفای نقش، عواطف و احساسات، کشمکش‌ها و درگیری‌های درونی، ترسها و تمایلات افراد، بویژه کسانی که در ایجاد و انتقال دچار مشکلاتی بوده‌اند و مقاومت‌هایی از خود نشان می‌دهند دارای ارزش درمانی فراوان است. سایکو دراما تجلی خودانگیخته و به نمایش گذاشتن پیچیدگی‌ها و کشمکش‌های درونی فردست به روش غیرمستقیم. سایکو دراما بر سه اصل خودانگیختگی، خلاقیت و مایه فرهنگی مبتنی است.

آمده بود، علیه سرنوشت خود عصیان شد، و تصمیم گرفت خود و پسرش را از بین ببرد. اما پسرک زمین گیر نگذاشت او این تصمیم را عملی کند. او دوست داشت زندگی کند! زندگی برای او هنوز با معنی بود، ولی متأسفانه برای مادر تندرست چنین نبود. چرا؟ و چگونه می‌بایست به این مادر کمک کرد؟

بدون مقدمه وارد بحث آنها شدم و از خانم دیگری که در گروه بود پرسیدم:

«چند سال دارید؟» او پاسخ داد: «سی سال.»

«نه شما سی ساله نیستید، شما هشتاد سال دارید، در بستر مرگ آرمیده‌اید و به گذشته می‌اندیشید، یک زندگی سرشار از موفقیت‌های مالی و اجتماعی ولی بدون فرزند.»

سپس از او خواستم که تجسم کند در چنان موقعیتی چه احساسی دارد و با خود چه می‌گوید؟

پاسخ او را عیناً از روی نوار نقل می‌کنم.

«آه، من با یک میلیونر ازدواج کردم. زندگی‌م مرفه بود و در ناز و نعمت عمری گذراندم. با مردها معاشقه می‌کردم و آنها را به بازی می‌گرفتم و از این کار لذت می‌بردم. و حالا که در سن هشتاد سالگی هستم، حالا که به گذشته‌ام نگاه می‌کنم و فرزندی هم ندارم نمی‌دانم این همه تلاش برای چه بوده است. در حقیقت من باید اذعان کنم که در زندگی یک بازنده و یک شکست خورده‌ام!

سپس از مادر کودک فلج دعوت کردم که به زندگی خود در

گذشته نظری بیفکند. پاسخ او را برایتان نقل می‌کنم:

«من همیشه آرزو داشتم که فرزندی داشته باشم. این آرزو برآورده شد، ولی یکی از آنان درگذشت و دیگری نیز فلج است. اگر از او مواظبت نمی‌کردم باید او را به مؤسسات ویژه‌ی این کودکان می‌سپردم. گرچه نگهداری از او خیلی دشوار است ولی چه می‌شود کرد، او پسر من است. من همه امکانات را به کار گرفته‌ام تا او بهتر زندگی کند. من از پسرمان انسان بهتری ساخته‌ام.»

در این لحظه او به شدت گریه‌اش گرفت و با صدای بلند ادامه داد:

«تا آنجا که به خودم مربوط است، می‌توانم با آرامش به زندگی و گذشته خود نگاه کنم. زندگی برای من مملو از «معنا» بوده و تلاش در راه تحقق این معنا. من نهایت کوشش و تلاش را در راه بهروزی پسرمان به کار برده‌ام، زندگی من یک شکست نبوده!»

اینک که او از بستر احتضار زندگی را مرور می‌کرد، ناگهان توانسته بود که معنایی در آن بیابد. معنایی که همه‌ی رنج‌های او را نیز در بر می‌گرفت.

پس از مدتی پرسشی از همه‌ی آن جمع کردم. پرسش این بود که آیا می‌مونی که به منظور ساختن سرم فلج مکرر و مکرر زیر تزریق قرار می‌گیرد، قادر است معنایی در درد خود بیابد؟ همه پاسخ دادند نه! زیرا او باهوش کم و فهم نارسایش قادر نیست مسأله را به جهان انسان‌ها، یعنی جهانی که اینگونه رنج کشیدن‌ها

معنی پیدا می‌کند، ربط دهد.

پرسشم را در این جهت ادامه دادم که «در مورد انسان چه» آیا مطمئن هستید که جهان انسانی غایت و نهایت تکامل جهان هستی است؟ آیا ممکن نیست که ابعاد دیگری وجود داشته باشد، و یا دنیایی ماورای دنیای انسان؛ جهانی که رنج‌های بشری پاسخ‌نهایی خود را در آنجا خواهد یافت.

معنای مافوق^۱

معانی غایی و نهایی به ناچار ماورای توانایی درک و فهم بشر قرار می‌گیرد، در لوگوترایی ما از آنها به عنوان معانی مافوق نام می‌بریم. آنچه از انسان خواسته شده است این نیست که بنا بر تعلیمات پاره‌ای از فلاسفه‌ی اگزیستانسیالیست پوچی زندگی را باید تحمل کرد، بلکه انسان باید **فاتوانی خود را در درک «معنای» بی‌قید و شرط زندگی، از راه منطق بپذیرد. زیرا که «معنا» از منطق ژرف‌تر است.**

روانپزشکی که از مفهوم معانی مافوق، فراتر می‌رود گاه در برابر بیماران خود غافلگیر و مات می‌شود. همانگونه که من در برابر دختر شش ساله‌ام با این وضع مواجه شدم.

روزی دختر شش ساله‌ی من پرسید: «چرا ما می‌گوییم خدای مهربان»

پاسخ دادم:

1. Supra Meaning

«یادت هست که چند هفته‌ی پیش سرخک داشتی و همین خدای مهربان بود که تو را شفا داد و اسباب بهبودی برایت فراهم کرد.» اما این پاسخ دختر کوچک را راضی نکرد و گفت: «اما بابا فراموش نکن که خود او این سرخک را فرستاده بود!»

با این حال اگر بیماری عمیقاً معتقد به اصول مذهبی است، دلیلی ندارد که روان‌درمانگر از این اعتقاد و منبع روحانی، برای یاری به او استفاده نکند. درمانگر می‌بایست خود را جای بیمار بگذارد و مسایل را از دید او ببیند و این کاری است که من کردم. روزی یک خاخام از اروپای شرقی پیش من آمد و داستان زندگیش را برایم بازگو کرد. او نخستین زنش را با شش فرزند در اردوگاه اسرای جنگی از دست داده بود، و با زن دومش که نازا بود زندگی می‌کرد. من متوجه شدم که تولید مثل و ازدیاد و تداوم نسل تنها معنای زندگی نیست، زیرا در آن صورت زندگی به خودی خود پوچ و بی‌معنا می‌شود و چیزی را که بی‌معناست با تداوم نمی‌توان «معنا» بخشید.

اما به هر حال این خاخام وضع خود را از دید یک یهودی متعصب بررسی می‌کرد و در این اندیشه بود که چون پسری ندارد، کسی نیست که بعد از مرگش دعای رحمت و آمرزش برایش بخواند و این اندیشه آزارش می‌داد.

من از درمان او ناامید نشدم و دنباله‌مطلب را اینگونه ادامه دادم. «آیا تو امیدوار نیستی که فرزندان را در آن جهان دوباره

ببینی؟»

به شدت گریه‌اش گرفت و گفت فرزندان من شهید شده‌اند و چون بی‌گناه بودند یقیناً در بهشت خواهند بود ولی مرا که پیرمردی گناهکار بیش نیستم راهی به بهشت نیست.

من ادامه دادم: «پدر روحانی این ممکن نیست که تصور کنیم همین درد و رنجی که تو در زندگی پس از فرزندان می‌کشی معنای زندگی تو باشد. همان چیزی باشد که موجب تطهیر و تزکیه تو بشود و تو نیز شایسته‌ی آن گردی که در بهشت به آنها پیوندی؟»

آیا در مزامیر^۱ نیامده است که خداوند اشک‌های بندگان خود را نگه می‌دارد؟

پس شاید هیچ کدام از این رنج‌ها که می‌کشی بیهوده نباشد. گویی پس از سال‌ها درد و رنج نخستین باری بود که آرامشی می‌یافت. آرامشی که پیامد یافتن معنایی برای رنج‌هایش بود.

انتقال و گذرایی زندگی^۱

چنین به نظر می‌رسد که رنج و میرندگی و پریشانی و مرگ، معنی زندگی را می‌ریایند. اما من هرگز از گفتن این نکته خسته نخواهم شد؛ آنچه که واقعاً در زندگی از کف می‌رود امکانات و توانائی‌هاست. و لحظه‌ای که این امکانات و توانائی‌ها شکوفا شود، به واقعیت پیوسته و جزء گنجینه‌های پربهای بشری به گذشته‌ی جاویدان تعلق پیدا می‌کنند. گذشته‌ای که هیچ چیز در آن گم نمی‌شود و همه چیز دست نخورده باقی می‌ماند.

از این رو، گذرایی و انتقال زندگی از معنای آن نمی‌کاهد، بلکه در ما احساس وظیفه و مسئولیت را بیدار می‌کند. زیرا هر چیزی منوط به درک ما از گذرایی امکانات و چگونگی انتخاب ما است. انسان پیوسته در میان موج عظیمی از توانائی‌ها و امکانات نهفته‌ی خود در حال «گزینش» است که کدامین آنها می‌بایست شکوفا و بارور گردد و کدامین محکوم به نابودی و فراموشی است. کدام

1. Lif's Transitoriness

می‌بایست تحقق و واقعیت یابد، واقعیتی ابدی و جاودانه چون «ردپایی در شن‌زار زمانه». انسان باید در هر لحظه تصمیم بگیرد، تصمیمی برای بهتر شدن و یا سقوط. تصمیم برای اینکه اثر ماندگار او در این زندگی گذرا چه خواهد بود.

معمولاً انسان برای اطمینان خاطر، در کشت‌زار زندگی خویش به خوشه‌های وامانده‌ی فرصت‌های گذرا می‌نگرد تا، به خرمن انباشته‌ای که همه‌ی کرده‌ها و خوشی‌ها و رنج‌های او در آن نهفته است. چیزی که «شده» است را نمی‌توان ناشده انگاشت، و آنچه که بود و هست نمی‌توان نابوده تصور کرد چون «بود» مطمئن‌ترین نوع «هستی» است.

«لوگوترایی» با در نظر گرفتن گذرایی هستی و وجود انسانی به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرا می‌خواند. برای روشن شدن این مطلب باید اضافه کنم:

بدبین کسی است که هر روز با ترس و اندوه به تقویم خود چشم دوخته و برگی از آن جدا می‌کند و با جدا کردن هر برگ، کاهش تدریجی تقویم را نظاره می‌کند. اما فردی که به زندگی فعالانه می‌نگرد و به حوادث آن هجوم می‌برد برگ‌های کنده شده‌ی تقویم زندگی را دور نمی‌ریزد، و بر پشت هر یک از آنها یادداشت مهمی می‌نگارد و هر برگ را با نظم و ترتیب به روی برگ‌های کنده شده‌ی پیشین می‌گذارد. تقویم زندگی او بتدریج از «ناشده‌ها و ناکرده‌ها» به «کرده‌ها و شده‌ها» منتقل می‌شود و او با غرور

و مسرت به فنای این برگ‌ها و یادداشت‌ها و زندگی سرشار از فعالیت خود می‌نگرد. چه اهمیتی دارد که او هر روز پیرتر می‌شود؟ چه دلیلی دارد که به جوانی غبطه بخورد و به جوانان رشک بورزد؟ او نقش خود را در زندگی فعالانه ایفا کرده و از این شکل زندگی شادمان است. به جوانان به خاطر امکاناتی که در انتظارشان هست حسد نمی‌ورزد، زیرا او خود این امکانات را به واقعیات تبدیل کرده است. او معتقد است: «من به جای امکانات، واقعیات در اختیار دارم. واقعیاتی که محتوی آن نه تنها کارهای انجام داده، بلکه عشق و محبت‌های ورزیده شده و دردها و رنج‌هایی است که شجاعانه از عهده‌ی آنها برآمده‌ام.» رنج‌هایی که تحمل کرده‌ام، غرورآمیزتر از هر چیز است و این گذشته نمی‌تواند الهام‌بخش غبطه‌ها و رشک‌ها باشد.»

لوگو تراپی به عنوان یک روش^۱

یک ترس حقیقی مانند ترس از مرگ را نمی توان با تفسیر روان پویایی (سایکودینامیک) آن آرامش بخشید. از سوی دیگر ترس های عصبی مانند ترس از مکان های^۲ شلوغ را نمی توان با ادراکی فلسفی درمان کرد. اما در هر حال لوگو تراپی روش های ویژه ای برای رویارویی با این اختلالات را ابداع کرده است. بگذارید برای شناخت بهتر این روش، و آنچه که در روند یک لوگو تراپی صورت می پذیرد، از یک مورد بسیار رایج که پیوسته با آن روبرو هستیم مثالی بیاورم و آن «اضطراب پیش بین^۳» است. یکی از مشخصات این نوع هراس آن است که هر آنچه که بیمار از آن وحشت دارد به سرش می آید به عبارت دیگر ترس خود ضامن پدیدار شدن چیزی می شود که بیمار به شدت از وقوع آن وحشت داشته است.»

مثلاً کسی که از سرخ شدن در حضور دیگران می ترسد، وقتی

1. Logotherapy as a Technique

2. Agoraphobia

3. Anticipatory Anxiety

وارد اتاقی می‌شود که عده‌ی زیادی آنجا هستند، واقعاً در برابر جمعیت سرخ می‌شود. با در نظر گرفتن این نکته می‌توان این گفته‌ی معروف را که «میل، پدر اندیشه است» به این جمله که «ترس، مادر واقع است» تغییر داد.

مسخره است که گرچه ترس و هراس باعث می‌شود از چیزی که می‌ترسیم به سرمان بیاید ولی قصد و فشار زیاد موجب می‌شود آنچه که می‌خواهیم «بشود»، صورت نپذیرد و این قصد قوی که من آن را «قصد مفراط^۱» نامیده‌ام بویژه در مورد نوروهای جنسی به خوبی مشاهده می‌گردد. هر قدر فرد می‌خواهد و سعی می‌کند که قدرت و توان جنسی خود را نشان بدهد و یا زنی می‌کوشد که اوج لذت جنسی را تجربه کند، کمتر موفق می‌شود.

لذت باید محصول باشد نه هدف. و چون هدف قرار گرفت، بی‌ارزش و از بین رفته است.

علاوه بر «قصد مفراط»، که در بالا توضیح داده شد «توجه مفراط^۲» یا «واکنش مفراط^۳» نیز می‌تواند بیماری‌زا باشد و موجب اختلال گردد.

گزارش کلینیکی زیر مؤید و روشنگر مقصود من است:

خانم جوانی به من مراجعه کرد که از سرد مزاجی می‌نالید. شرح حال زندگی او نشان می‌داد که در کودکی پدرش به او تجاوز کرده بود. روشن بود که این تجربه تلخ به خودی خود موجب حالت

1. Hyper Intention
3. Hyper reflection

2. Excessive attention

عصبی او نبود، بلکه اثر ثانوی مطالعه کتب روان تحلیلی بود که در او این وحشت را ایجاد کرده بود که روزی سرانجام اثرات و عوارض این تجربه‌ی تلخ به سراغش خواهد آمد.

این «اضطراب پیش‌بین» و نگرانی باعث شده بود که او هم «قصد مفرط» به زن بودن و انجام وظائف زنانگی خویش داشته باشد و هم «توجه افراطی» به خود و نه به همسر.

در نتیجه‌ی این قصد و توجه مفرط بود، که بیمار دچار ناتوانی جنسی و سرد مزاجی شده و نمی‌توانست اوج لذت جنسی را تجربه کند. قصد و هدف او رسیدن به اوج لذت جنسی بود و نه تسلیم بلاشرط و صمیمانه او به همسر.

بعد از یک دوره کوتاه «لوگو تراپی» توجه او از رسیدن به اوج لذت جنسی به موضوع حقیقی یعنی همسر منتقل گردید، و در نتیجه اوج لذت جنسی نیز پی‌آمد آن بود با توجه به این دو اصل، یکی آنکه از هر چیز بترسم اتفاق خواهد افتاد و دیگر آن که انجام هر کاری را که با قصد و توجه مفرط پی‌گیری کنیم ناممکن می‌گردد، «لوگو تراپی» تکنیک خود را بر اصلی که آن را «قصد متضاد»^۱ نامیده است، استوار گردانید. در این روش از بیمار مبتلا به ترس و دلهره خواسته می‌شود حتی برای یک لحظه هم که شده وقوع آنچه را که به شدت از آن بیم دارد با قصد مفرط طلب کند. بگذارید موردی را یادآور شوم:

پزشک جوانی به من مراجعه کرد و اذعان داشت که از عرق کردن به شدت بدش می‌آید و هراس دارد. این ترس و دلهره باعث شده بود که فوق‌العاده عرق کند. هر وقت این اندیشه که ممکن است عرق کند نگرانش می‌کرد و حتماً عرق می‌کرد و چون عرق می‌کرد ترس و ناراحتی در او شدت می‌گرفت. برای اینکه دور تسلسل شکسته شود، به او پیشنهاد کردم، هر وقت که احساس می‌کند دارد عرق می‌کند و هراس ظاهر می‌شود به جای شرمندگی، از اطرافیان بخواهد که تماشا کنند او چقدر عرق می‌ریزد.

هفته بعد به من مراجعه کرد و گفت در هفته‌ای که گذشت او هر بار که فردی را ملاقات می‌کرده و ترس و هراس عرق کردن در او برانگیخته می‌شده با خود می‌گفته که: «اگر تاکنون تنها یک چهارم لیتر عرق می‌کردم این بار باید ده برابر آن عرق بریزم. این تصمیم و «قصد متضاد» موجب شده بود که پس از چهار سال رنج بردن از این «اضطراب پیش‌بین»، با یک جلسه مشاوره اضطراب او درمان شده و از این رنج رهایی یابد.

خواننده متوجه است که ایجاد نگرش معکوس در بیمار از مراحل این شیوه درمانی است. و ترس‌های بیمار با «قصد متضاد» و آرزوی معکوس جایگزین می‌شود. با این روش درمانی توفانی که آسیاب بادی اضطراب را می‌چرخاند، مهار خواهد شد.

در این روش درمانی باید از قدرت و ظرفیت انسان در

«خود جدامانی^۱» که ذاتی، شوخ طبعی بشر است، استفاده کرد. این ظرفیت بنیادی انسان در جدا شدن فرد از «خود» موقعی شکوفا می‌گردد که تکنیک «لوگو تراپی» یعنی «قصد متضاد» به کار برده می‌شود همزمان بیمار نیز قادر می‌گردد که خود را از عصبیت و بیماری خود جدا و دور نگهدارد.

گوردون آلپورت می‌نویسد: «بیماران عصبی که یاد می‌گیرند به خود بخندند، سر و سامانی به وضع خود داده و شاید در مسیر درمان قرار گرفته‌اند.^۲»

«قصد متضاد» ارزیابی تجربی و کاربرد بالینی اظهار نظر آلپورت است.

یادآوری چند مورد دیگر مسأله را روشن‌تر خواهد ساخت. بیماری که شغلش حسابداری بود پس از مراجعه به چند پزشک و درمانگاه درحالی‌که بسیار پریشان و ناامید بود، نزد من آمد. وی اعتراف کرد که در مرز خودکشی به سر می‌برد. او سال‌ها است که از نوعی انقباض عضلانی انگشتان که موجب بد خطی در او گشته رنج می‌برد و اخیراً اوضاع آنچنان وخیم شده که دیگر قادر به نوشتن اعداد نیست و در نتیجه خطر اینکه شغلش را از دست بدهد، او را تهدید می‌کند.

در این مورد تنها درمانی فوری و کوتاه لازم بود که بیمار رهایی

1. Self - detachment

2. Gordon W.Allport the individual and his Religion (New york the Macmilan company 1959) P.92

یابد. در ابتدای کار دستیار من به او گفت که درست عکس کاری که غالباً می‌کند، انجام دهد. یعنی به جای اینکه مثل همیشه سعی کند اعداد را صاف و خوانا بنویسد، با همه وجود و تعمداً بکوشد تا آنها را کج و معوج و ناخوانا بنویسد. از او خواسته شده بود که با خود بگوید «حالا به مردم نشان خواهم داد که چه خط بدی دارم». اما همین که خواست عمداً بد خط بنویسد دیگر قادر نبود به بد خطی همیشه بنویسد! روز بعد به من گفت: «هر چه سعی می‌کنم کج و معوج بنویسم موفق نمی‌شوم.»

بعد از چهل و هشت ساعت بیمار از شر انقباض عضلانی در نگارش رها و آسوده گشته بود و اینک فردی بود خوشحال و کارا. مورد دیگری که بجای مسأله نگارش، مشکل گویایی داشت به وسیله یکی از همکارانم در بخش حلق و حنجره بیمارستان پلی‌کلینیک وین برایم نقل شد.

بیمار یکی از شدیدترین موارد لکنت زبان بود که همکارم در طول مدت دراز فعالیت حرفه‌ای خود با آن برخورد کرده بود. بیمار تا آنجا که بخاطر داشت از لکنت زبان رنج می‌برده و لحظه‌ای نبوده که گرفتار این دشواری گویایی نباشد بجز یک مرتبه تنها یک بار و آن وقتی بوده که بیمار پسری دوازده ساله بود و بدون بلیط سوار واگن برقی شده بود. وقتی مأمور کنترل بلیط، او را گیر انداخت و می‌خواست جریمه کند، او فکر کرد تنها راه گریز این است که او از لکنت زبان خویش استفاده کند و دل مأمور را به رحم بیاورد. در آن

لحظه که او قصد داشت پسری الکن باشد دیگر نمی توانست با لکنت زبان صحبت کند و هر چه کوشید زیانش نگرفت او بدون تعمد و منظور از روش قصد متضاد استفاده کرده بود البته نه به منظور درمان.

ذکر این موارد نباید سبب شود که ما چنین تصور کنیم که «قصد متضاد» تنها در موارد اختلالات «تک علامتی»^۱ نتیجه بخش است، زیرا همکاران من در درمانگاه وین از این روش و تکنیک در درمان اختلالاتی نظیر نوروز و سواسی^۲ که بسیار شدید و بسیار کهنه و با سابقه نیز بوده است، استفاده کرده و نتیجه گرفته اند. به عنوان نمونه به زنی ۶۵ ساله اشاره می کنم که درست مدت ۶۰ سال گرفتار وسواس شدید شستشو بود و این بیماری به قدری جدی بود که من ابتدا تصور کردم تنها راه علاج جراحی لوبوتومی^۳ خواهد بود. ولی دستیار من درمان با لوگو تراپی را آغاز نمود و شیوهی «قصد متضاد» را به کار گرفت. دو ماه بعد بیمار قادر بود به زندگی طبیعی و عادی خود بازگردد. درحالی که پیش از مراجعه به درمانگاه او اعتراف کرده بود که «زندگی برایش جهنمی بیش نیست.» او در چنگ وسواس و ترس عمیق از میکروب اسیر بود و پیوسته در بستر می ماند و زندگیش فلج شده بود.

البته من ادعا نمی کنم که او کاملاً بهبود یافته است و دیگر ممکن نیست که وسواس به سراغش نیاید ولی آنگونه که او خود می گوید

1. Monosymtomatic
3. Lobotomy

2. Obsissive - Compulsive

این بار قادر خواهد بود که «به علامت وسواس بخندد» و این نشانه را به شوخی بگیرد و خلاصه «قصد متضاد» را به کار بندد.

«قصد متضاد» را در درمان بی‌خوابی نیز می‌توان به کار برد. ترس و نگرانی از بی‌خوابی نتیجه‌ی میل مفرط به خواب می‌گردد و همین میل مفرط خود موجب بی‌خوابی می‌شود. برای چیره شدن بر چنین ترس و هراس من به بیمار توصیه می‌کنم که سعی نکند که بخوابد بلکه کوشش کند تا آنجا که ممکن است بیدار بماند به عبارت دیگر قصد مفرط خواب رفتن که ناشی از «اضطراب پیش‌بین» و ترس از عدم موفقیت در این خواسته است، باید با «قصد متضاد» یعنی تصمیم به نخوابیدن جابجا شود که در نتیجه طولی نخواهد کشید که بیمار به خواب خواهد رفت.

«قصد متضاد» نوشدارو نیست ولی وسیله‌ی مفیدی است که می‌تواند وسواس و ترس‌های عصبی را بخصوص وقتی که همراه با «اضطراب پیش‌بین هستند» درمان کند، بویژه که مدت این شیوه‌ی درمانی طولانی نیست. اما باید توجه داشت، که کوتاه بودن طول مدت درمان دلیل کوتاه بودن مدت بهبودی نیست. چنانکه دکتر امیل گاتیل^۱ در مقاله‌ای نوشته است «یکی از توهمات رایج پیروان متعصب مکتب فروید این است که تصور می‌کنند تأثیر و دوام بهبودی رابطه‌ای مستقیم با طول مدت درمان دارد.»

در میان پرونده‌های من گزارشی موجود است که نشان می‌دهد،

1. Emil A. Gutheil

بیماری بیست سال پیش با روش «قصد متضاد» درمان شده و حال او هنوز هم خوب است.

حقیقت مهم شایان یادآوری اینکه تأثیر «قصد متضاد» رابطه‌ای با سبب‌شناسی بیماری ندارد. این نکته مؤید گفته‌ای از دکتر «ادیت وایز کف نلسون»^۱ است که می‌گوید:

«گرچه روان درمانی سستی اصرار دارد که درمان را بر یافته‌های «سبب‌شناسی» استوار کند، نباید فراموش کرد که ممکن است عوامل ویژه‌ای در دوران نخستین کودکی موجب عصبیت‌ها شوند و عوامل کاملاً مغایری در دوران بزرگسالی سبب درمان این عصبیت‌ها.»

آنچه که علت نوروها، عقده‌ها و تعارضات روحی و پریشانی به حساب می‌آیند، اغلب علائم نوروها هستند و نه علت آن، جزیره دریایی که از پایین بودن سطح آب دریا بهره جسته، و سر از آب بیرون آورده علت جزر دریا نیست، بلکه جزر دریا سبب بیرون آمدن آن از آب گشته. آیا مالیخولیا چیزی بجز جزر و مد عاطفی است؟ و یا احساس گناهی که معمولاً به طور بارزی در افسردگی‌های «درون‌زاد»^۲ دیده می‌شود و نباید با افسردگی‌های نوع نوروتیک اشتباه کرد. علت ظهور این افسردگی‌ها نیست، بلکه برعکس فرو نشستن و پایین آمدن عواطف در حالت افسردگی باعث ظهور و به سطح آگاهی در آمدن احساس گناه می‌شود. این

فرو نشستن تنها احساس گناه را برملا کرده و رو آورده است. دریافتن علت واقعی نوروها (عصبیت‌ها) به غیر از عوامل اساسی بنیادی، چه جسمی و چه روانی، مکانیسم‌های بازخوردی نظیر «اضطراب پیش‌بین» یک عامل مهم و اصلی بیماری‌زا است. علامت و نشانه معینی باعث ترس معینی می‌شود، و این ترس خود نشانه را برمی‌انگیزاند و نشانه نیز دیگر بار به نوبه خود ترس را تقویت و تشدید می‌کند. در حالات وسواس نیز همین دور تسلسل و تداوم زنجیره‌ای مشاهده می‌شود. بیمار مبتلا به وسواس به فکری که او را فرا می‌گیرد به جنگ و ستیز می‌پردازد و همین ستیز قدرت آزاردهی فکر و میلی که او را فرا گرفته بیشتر می‌کند. تا زمانی که فشار خود موجب فشار متقابل می‌شود، نشانه‌ها نیز از سوی دیگر تقویت و تشدید می‌گردند. ولی وقتی بیمار کشش و ستیز با وسواس را متوقف می‌سازد و با تکیه بر روش «قصد متضاد» با شوخ‌طبعی و تمسخر با آن مواجه می‌گردد، حلقه معیوب و دور تسلسل زیان‌آور شکسته می‌شود. نشانه‌ها کاهش می‌یابد و رفته رفته ضعیف شده سرانجام از بین می‌رود.

در مواردی که خوشبختانه «خلاء وجودی» یا پوچی زندگی موجب ظهور نشانه‌ها و علائم نیست بیمار نه تنها موفق می‌شود که ترس‌های عصبی خود را دست کم بگیرد، بلکه نهایتاً به طور کامل آنها را ندیده می‌انگارد.

اینگونه که می‌بینیم «اضطراب پیش‌بین» را باید با «قصد متضاد»

خنثی کرد، «قصد مفرط» و «واکنش مفرط» را با تغییر اندیشه، و تغییر اندیشه نیز ممکن نیست مگر از راه بررسی مجدد هدف و رسالت فرد^۱ در زندگی.

این توجه عصبی به «خود» نیست که با تحقیر و سرزنش می تواند دور تسلسل زیان آور را متوقف کند؛ کلید بهبودی در «خود فرارونده» است.

۱. از این عقیده، گوردن آلپورت حمایت کرده و نوشته است «وقتی توجه از اضطراب به هدف های عالی و غیر «خودی» متوجه گردد، زندگی به طور کلی سالم تر می شود، حتی بر فرض اینکه عصبیت به طور کامل هم از بین نرفته باشد.

عصیت‌ها (نوروزهای) قومی^۱

هر عصری نوروزهای قومی ویژه‌ی خود را دارد. و لذا نیازهای درمانی آن دوره، روان‌درمانی مناسب عصر خود را می‌طلبد. «خلاء وجودی» را که نوروز توده‌های نسل حاضر است، می‌توان نیهیلیسم^۲ یا پوچ‌گرایی فردی نامید. زیرا نیهیلیسم عبارت از مکتب پوچی و بی‌معنایی زندگی است. اگر روان‌درمانی خود را از قید تأثیرات روال‌کنونی فلسفه‌ی نیهیلیسم آزاد نکند، تنها قادر خواهد بود به جای آنکه به امکانات درمانی آن بپردازد، نشانه‌های این نوروز توده‌ای را مشخص و معرفی کند. در این صورت است که روان‌درمانی نه تنها منعکس‌کننده اندیشه‌های نیهیلیستی خواهد شد، بلکه هم‌چنین ناخواسته و نادانسته بجای ارائه سیمای راستین انسان، تصویری کاذب و کاریکاتوریستی در ذهن بیمار ترسیم می‌کند.

اولاً باید توجه داشت که خطری عظیم در آموزش این تئوری

1. The Collective Neurosis

2. Nihilism

وجود دارد که «انسان چیزی نیست مگر حاصل عوامل زیستی، روانی، اجتماعی»، و یا انسان محصول توارث و محیط.

چنین نظریه‌ای انسان را دستگاهی خودکار و بی‌اراده معرفی می‌کند و به ماهیت واقعی او توجهی ندارد. چنین شیوه اندیشه‌ی محدود و «تقدیرگرایانه»^۱ به وسیله آنگونه روان‌درمان‌هایی که آزادی بشر را نادیده می‌گیرند، پرورده و تقویت می‌شوند.

البته تردیدی نیست که انسان موجودی است فانی با میدان آزادی محدود او در انتخاب شرایط و عوامل آزاد نیست، بلکه آزاد است و اختیار دارد که در برخورد با شرایط چه عکس‌العمل و برخوردی را انتخاب کند. مثلاً اگر موی من رو به سفیدی گذاشته است و من برخلاف خیلی‌ها به سلمانی نرفته و آن را رنگ نکرده‌ام خود نوعی آزادی انتخاب است. بنابراین در بسیاری از امور سهمی از آزادی و انتخاب برای انسان باقی مانده! حتی اگر مسأله رنگ کردن موی سفید باشد.

انتقاد از جبرگرایی مطلق^۱

روانکاوی به کرات به خاطر جانبداری از غریزه‌ی جنسی مورد ملامت و سرزنش قرار گرفته است. البته تردید دارم که این عیب‌جویی بر حق باشد. اما به نظر من آنچه که نادرست‌تر و خطرناک‌تر است، جانبداری از جبر مطلق است. منظور من اشاره به فرضیه‌ها و مکاتبی است که آزادی و قدرت انسان را در مواجهه با شرایط و حوادث زندگی نادیده می‌گیرند. انسان موجودی نیست مشروط که رفتارش قابل پیش‌بینی در قالب شرایط باشد، بلکه در هر لحظه تصمیم می‌گیرد که تسلیم شرایط بشود و یا ایستادگی کند. به عبارت دیگر انسان موجودی است که در نهایت، خود سرنوشت خویش را به دست می‌گیرد. انسان تنها زندگی نمی‌کند بلکه در هر لحظه تصمیم می‌گیرد و اراده می‌کند که چگونه زندگی کند و لحظه‌ای دیگر چگونه باشد.

بر مبنای همین اصول است که هر انسانی آزادی این را دارد که

1. Critique of Pan Determinism

در هر لحظه تغییر کند بنابراین قابلیت پیش‌بینی انسان تنها در چهارچوب وسیع بررسی‌های آماری و گروه‌های وسیع امکان‌پذیر است و بس. و شخصیت فردی اساساً غیرقابل پیش‌بینی باقی مانده است. مبنای هر پیش‌بینی بر شرایط زیستی، روانی و اجتماعی، استوار است ولی یکی از جنبه‌ها و ویژگی‌های وجودی انسان همانا ظرفیت او برای چیره شدن بر این شرایط و فراتر رفتن از آنهاست. بر همین روال انسان نهایتاً به «خود فراروندگی» خویش تحقق می‌بخشد، زیرا اصولاً موجودی از «خود فرا رونده»^۱ است. بگذارید شرح حال دکتر «جی» را برایتان بازگو کنم. او تنها آدمی بود که من در تمام مدت عمرم توانسته‌ام، شیطان مجسم لقب بدهم. موجودی ابلیسی. زمانی که من او را می‌شناختم به «جلاد توده‌های اشتاین هوف»^۲ معروف بود. اشتاین هوف بیمارستان بزرگ روانی وین است که در زمان تصرف وین، به دست نازی‌ها افتاد. وقتی نازی‌ها برنامه‌ی «کشتار بی‌درد»^۳ را آغاز کردند، این ابلیس رشته‌ی زندگی بیماران روانی این بیمارستان را در دست گرفت و در کار خود آنچنان ماهر و متعصب بود که نگذاشت یک بیمار روانی از کوره‌ی گاز جان سالم بدر برد.

پس از پایان جنگ وقتی به وین بازگشتم، پرسیدم بر سر دکتر «ج» چه آمده است به من گفتند که روس‌ها او را در یکی از اتاق‌های همین بیمارستان زندانی کردند، اما روز بعد درب زندان

1. Self Transcending being

2. Steinhof

3. Euthanasia

باز بود و دیگر کسی او را ندید.

پنداشتم که او هم مانند بسیاری از همردیفانش آزاد شده و به آمریکای لاتین گریخته است. تا اینکه در این اواخر یکی از سیاستمداران پیشین اتریش که مدتی پشت پرده‌ی آهنین زندانی بود به من مراجعه کرد. در حین معاینات عصبی و روانی به من گفت که مدتی در سبیری و سپس در زندان معروف «لوبی یانکا»^۱ در مسکو زندانی بوده و غیرمترقبه پرسید: «آیا دکتر ج را می‌شناسم؟» جواب مثبت دادم و او چنین ادامه داد: «من با او در زندان لوبی یانکا آشنا شدم او در همانجا و با بیماری سرطان مثانه در چهل سالگی مرد. اما پیش از مرگش یکی از بهترین رفقای بود که انسان می‌توانست داشته باشد. او به همه زندانیان دلداری می‌داد. او مظهر عالی‌ترین معیارهای اخلاقی و بهترین دوست من در دوره‌ی طولانی زندان بود.

این داستان دکتر ج «جلاد توده‌های» بیمارستان اشتاین هوف است. حال چگونه می‌شود ادعا کرد که رفتار انسان قابل پیش‌بینی است!

شما می‌توانید حرکات یک آدم ماشینی و یا یک دستگاه خودکار را پیش‌بینی کنید، بالاتر از این حتی ممکن است با سعی و کوشش بتوانید مکانیسم‌ها و «دینامیسم» روان انسانی را هم پیش‌بینی کنید اما انسان چیزی است بیشتر از «روان».

1. Lubianka

«جبرگرایی» مطلق ظاهراً یک بیماری همه گیر است که مربیان و حتی بسیاری از پیروان مذاهب را نیز طعمه خود کرده است. معتقدان مذاهب نمی دانند که با این تفکر و نگرش، خود بدان چه که معتقدند پشت پا می زنند. چون ما یا باید بپذیریم که انسان آزاد است که خدا را بپذیرد یا نه و هم اوست که آزاد است عقیده‌ای را قبول کند یا رد. و یا در غیر این صورت مذهب پنداری واهی می شود و آموزش و پرورش سرابی فریبنده.

پیش فرض ذهنی این دو گروه (مربیان و روحانیون) می بایست **اعتقاد بر اصل آزادی انسان در انتخاب باشد، چه! در غیر این صورت هر دو سرگردانند و در اشتباه.**

گرچه آزادی واپسین کلام نیست، بلکه تنها بخشی از داستان و نیمی از حقیقت است. آزادی تنها جنبه‌ی منفی کل این پدیده است که جنبه‌ی مثبت آن عبارت است از مسئولیت. و در واقع آزادی اگر در چهارچوب مسئولیت قرار نگیرد، در معرض انحطاط به حد دلخواه خواهد بود. به همین دلیل توصیه می کنم که در برابر مجسمه آزادی در سواحل شرقی آمریکا^۱، مجسمه مسئولیت نیز در سواحل غربی آن کشور نصب شود.

۱. اشاره به مجسمه آزادی در نیویورک.

ایمان روانپزشکی^۱

چنین چیزی وجود ندارد که بتواند انسان را تا حدی مشروط و مهار کند که هیچ‌گونه آزادی حتی به مقدار کم برای او باقی نگذارد. در بیماران نورو تیک (روان‌نژند) و سایکوتیک (روان‌پریش) هم ممکن است این آزادی واقعاً محدود باشد ولی به هر حال هنوز قدری وجود دارد.

در واقع حتی جنون (روان‌پریشی) نیز قادر نیست به ابعاد وسیع شخصیت بیمار دست یابد. این موضوع مرا به یاد پیرمردی شصت ساله می‌اندازد که به خاطر توهمات شنوایی نزد من آمده بود. او سال‌ها بود که از این بیماری رنج می‌برد و اطرافیانش همه او را دیوانه و احمق می‌پنداشتند. ولی هنوز گیرایی عجیبی در این مرد بود. می‌گفتند وقتی کودکی بیش نبوده، آرزو داشته کشیش بشود، ولی نشد. و تنها دلش به این خوش بود که یکشنبه‌ها در گروه آواز کلیسا آواز بخواند. خواهرش که همراه او بود گزارش داد که گاه

بسیار هیجان زده و برانگیخته می شد ولی معمولاً در آخرین لحظات کنترل خود را بازمی یافت. من به درک و کشف تکاپوی روانی و نیروی محرکه‌ی این کنترل بسیار علاقمند شدم. از آنجا که بیمار تعلق خاطر محسوسی به خواهر داشت، تصور کردم این علاقه عامل بازدارنده‌ی او در وقت هیجان است. از این رو از او پرسیدم: «به خاطر چه کسی و چگونه قدرت کنترل خود را به دست می‌آوری و چطور؟» لحظه‌ای مکث کرد و پاسخ داد: «به خاطر خدا.»

در این لحظه ژرفای شخصیت او آشکار شده بود، و در انتهای‌ترین لایه‌ی این ژرفا: صرف‌نظر از فقر عقلانی، زندگی مذهبی اصیلی نمایان گردید.

یک بیمار «روان‌پریش» غیرقابل درمان ممکن است، کارائی و مفید بودن خود را از دست داده باشد، ولی شأن و مقام انسانی هنوز در او باقی است. این همان چیزی است که من ایمان روانپزشکی خویش نامیده‌ام. بدون این ایمان روانپزشک بودن ارزش چندانی ندارد. به خاطر چه کسی؟ تنها به خاطر ماشین آسیب دیده‌ی مغزی که قابل تعمیر نیست؟ اگر بیمار چیزی بیشتر از این ماشین آسیب دیده نیست، کشتار بی‌درد اشتاین هاف، مجاز به نظر می‌رسد.

روانپزشکی انسانی شده^۱

در حقیقت برای مدتی طولانی، یعنی حدود نیم قرن روانپزشکی کوشیده بود تا ثابت کند که مغز انسانی چیزی جز یک مکانیسم نیست، و در نتیجه درمان بیماری‌های روانی تنها یک تکنیک و روش گردید. به نظر من این رؤیاها دیگر پایان یافته است.

آنچه که امروزه از خلال ابرها در افق پدیدار گشته، طب به روانشناسی روی کرده نیست، بلکه روانپزشکی انسانی شده است. پزشکی که هنوز نقش خود را نقش یک تکنسین می‌داند، باید اذعان کند که او بیمارش را چیزی نمی‌بیند مگر یک ماشین. درحالی‌که بیمار او انسانی است در پشت پرده بیماری. انسان شیئی در میان اشیاء دیگر نیست. اشیاء اختیاری از خود ندارند، ولی انسان موجودی است در نهایت خودمختار و برگزیننده. در قالب محدودیت‌های موهبتی و محیطی آنچه که او شده چیزی است که

1. Psychiatry rehumanized

خود ساخته، در اردوگاه کار اجباری، در این آزمایشگاه انسانی و در آنجایی که انسانیت به محک زده شد، به طور مثال ما شاهد و ناظر زندگی رفقای بودیم که بعضی از آنها چون درندگان و پاره‌ای دیگر چون قدیسین رفتار می‌کردند. انسان هر دو استعداد و توان را در درون خود دارد، و اینکه کدام یک شکوفا شود و تحقق پذیرد بیشتر بستگی به تصمیم فرد دارد، تا شرایط و اوضاع و احوالی که در آن قرار گرفته است.

نسل ما نسلی واقع‌بین است. ما کم‌کم به جایی رسیده‌ایم که انسان را آنگونه که واقعاً هست، ببینیم و بشناسیم.

انسان از یکسو همان موجودی است که اتاق گاز و کوره‌های آدم‌سوزی آشویتس را ساخته و از دیگر سو همان موجودی که با جرأت و شهامت با یاد نام خداوند و خواندن دعای «شما یسراییل» به کوره‌های آدم‌سوزی پا نهاده است.

پایان

پس‌گفتار

ویکتور.ای.فرانکل در سال ۱۹۰۵ در شهر وین به دنیا آمد و در همان شهر به تحصیل علم همت گماشت. در سال ۱۹۳۰ به دریافت درجه لیسانس پزشکی و در سال ۱۹۴۹ به دریافت درجه *PhD* از دانشگاه وین نایل آمد. او در سال ۱۹۳۸، مرکز راهنمایی جوانان وین را بنیان گذارد و خود به مدت ده سال مدیریت آن را بر عهده گرفت. از سال ۱۹۳۰ به بعد در مقام استاد عصب‌شناسی و روانکاو و بخش روانپزشکی بیمارستان وین مشغول به کار گردید. در سال ۱۹۴۶ ریاست بیمارستان اعصاب پلی‌کلینیک وین را بر عهده گرفت.

بعد از سال‌های ۱۹۶۰ به عنوان استاد مدعو در دانشگاه‌های آمریکا از جمله هاروارد، استنفورد، دانشگاه بین‌المللی آمریکا در سان‌دیاگو، مؤسسه روانپزشکی شیکاگو به تدریس اشتغال داشته است. فرانکل در سال‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۷۳ استاد دانشگاه بین‌المللی آمریکا در سان‌دیاگو بود و هم‌اکنون نیز مدتی از سال را در آنجا

می‌گذراند.

او نویسنده‌ی کتب بسیاری است که معروفترین آنها عبارتند از: «دکتر و روح»، «از اردوگاه مرگ تا اگزیستانسیالیزم»، «فریاد ناشنیده برای معنا» و «انسان در جستجوی معنا» که تنها کتاب اوست که به فارسی برگردانیده شده است.

فرانکل در سال ۱۹۴۲ یعنی در سی و هفت سالگی به دست نازی‌ها اسیر شد و قطار او را به سمت شمال شرق به «آشویتس» این اردوگاه مرگ، این کشتارگاه سازمان یافته که ابزار مرگ شش میلیون یهودی از جمله خانواده‌ی فرانکل را تهیه دیده بود، به «آشویتس» که میدان تجربیات وحشتناک و آزمایشگاه واقعی این روانپزشک اگزیستانسیالیست «هستی‌گرا» بود، برد.

«آشویتس» و سپس «داخاوا» بوته‌ی آزمایش و محل تجربیات ارزنده ولی به شدت دردناک روانپزشکی بود که حرفه‌ی خود را با گرایشی به روانکاوی آغاز کرده ولی از «اگزیستانسیالیسم» (هستی‌گرایی) هم جدا نبود. او تحت تأثیر استادش فروید و هم چنین آثار «جاسپر»^۱، «شیلر»^۲ و «هایدگر»^۳ هم به روانکاوی و هم به «هستی‌گرایی» تمایلی انکارناپذیر داشت. اما آنچه به ابهامات ذهنی او وضوح و تبلور بخشید، عبور از گذرگاهی بس مخوف بود که چه بسیار انسان‌ها در نیمه راهش جان باختند.

گرچه فرانکل در سال ۱۹۳۸ برای اولین بار واژه «تحلیل

1. Jasper

2. Scheler

3. Heidegger

اگزیستانسیالیستی» و سپس «لوگوترایی» را در نوشته‌هایش به کار برد، ولی مفاهیم این دو واژه برای خود فرانکل نیز با آنچه که بعدها زندانی شماره ۱۱۹۱۰۴ «آشویتس» و «داخاو» به آن رسید، بسیار فرق داشت.

تجربیات تلخ اردوگاه کار اجباری و شرایط طاقت‌فرسای آن، بعد واقعی میدان تجربی مفاهیم «لوگوترایی» را معنا بخشید، و فرانکل با معرفتی که زاییده‌ی تجربیات دست اول او بود از اردوگاه مرگ بازگشت. به نظر فرانکل زندانبانان و مسئولین سفاک اردوگاه‌های کار اجباری در خلال رفتار وحشیانه و خشونت‌بار خود با زندانیان، با بهایی سنگین، این حقیقت ارزنده را در تاریخ بشر به ثبت رسانیدند که:

انسان موجودی است آزاد که همیشه حق انتخاب دارد. انسان واکنش خود را در برابر رنج‌ها و سختی‌های ناخواسته ولی پیش آمده، و شرایط محیطی خود انتخاب می‌کند و هیچ‌کس را جز «خود» او یارای آن نیست که این حق را از او بازستاند.

زندگی مشقت‌بار زندان، فرانکل را بر این باور داشت که: آنچه انسان‌ها را از پای در می‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت نامطلوبشان نیست بلکه بی‌معنا شدن زندگی است که مصیبت‌بار است. و معنا تنها در لذت و شادمانی و خوشی نیست، بلکه در رنج و مرگ هم می‌توان معنایی یافت.

او درباره‌ی هم‌بندان خود می‌نویسد:

«بیچاره آن کس که می‌پنداشت زندگی دیگر برایش معنایی ندارد، نه هدفی داشت و نه انگیزه و مقصودی، چیزی او را به زندگی گره نمی‌زد و چون به این جا می‌رسید دیگر کارش ساخته بود.»

نه فرانکل تنها «روان‌درمانگر هستی‌گرا»ست و نه لوگوتراپی تنها روش «هستی‌درمانی» ولی به قول آلپورت به این دلیل حرف فرانکل شنیدن دارد که: مفاهیم او در کوره تجربیات سخت آب دیده شده است.

فرانکل نه روانکاوی فروید را انکار می‌کند و نه با سایر روانپزشکان و روانشناسان هستی‌گرا سر ستیز دارد. بلکه او کار خود را کوششی صادقانه در شناخت هر چه جامع‌تر انسان و مشکلات او، معرفی می‌کند و ادعایی بیش از این ندارد. فرانکل دانشجویان را نیز نسبت به خطر گرایش متعصبانه به هر مکتب و روش هشدار می‌دهد که ذکر این نکته به وسیله مترجم، وظیفه‌ی شاگردی او و ادای حق استادی دکتر فرانکل است.

جا ندارد که در این پس‌گفتار به شرح روش «لوگوتراپی» و مبانی فکری و فلسفی دکتر فرانکل پردازیم. چه! این کار به سادگی و با مهارت و شیوه‌ای گیرا توسط خود نویسنده در این کتاب انجام گرفته است. ولی اشاره کوتاهی به «هستی‌درمانی» یا «روان‌درمانی هستی‌گرایی» بویژه برای علاقمندان و پژوهشگران مطالعات بیشتر در این زمینه‌ها، بی‌مورد به نظر نمی‌رسد.

مطالعه و شناخت انسان بدانگونه که در دنیای خویش وجود

دارد، گرایشی است نوین که وسیله‌ی عده‌ای از متخصصان روانشناسی و روانپزشکی مورد توجه قرار گرفته است.

«هستی‌گرایی» که به طبیعت و ماهیت ویژه فرد و تجربیات آنی وی توجه دارد از برداشت کرکگارد^۱ از بشر نشأت گرفته است. و نقش اندیشمندانی چون، جاسپر، هیدگر، سارتر^۲، مارسل^۳، بردیف^۴، تیلیچ^۵، بینزوانگر^۶، ال‌برگر^۷، سونمان^۸ و بخصوص رولومی^۹ را در توسعه و پیشبرد این مکتب فکری و عملی می‌بایست واجد اهمیت دانست.

رولومی «هستی‌گرایی» را به عنوان کوششی توصیف می‌کند که سعی بر آن داشته تا شکاف بین «شخص» و «نمود» را که تفکر و علم مغرب زمین اندکی پس از رنسانس گرفتار آن گشته، پر کند. وی ایجاد مرزی را بین «ذهن» و «عین» ناممکن می‌بیند و می‌گوید: «بشر شناسنده و بیننده هرگز نمی‌تواند از موضوعی که می‌شناسد و مشاهده می‌کند جدا باشد. بشر در دنیایی قرار دارد که خود قسمتی از آنست.»

اگرچه انشعابات متعددی در «هستی‌گرایی» مشاهده می‌شود، ولی در پاره‌ای اصول هستی‌گرایان اتفاق نظر دارند، که از آن جمله است:

1. Kierkegaard

2. Sartre

3. Marcel

4. Berdyaev

5. Tillich

6. Binswanger

7. Ellenberger

8. Sonneman

9. Rollomay

۱. آنها وجود آگاهی در انسان را باور دارند و وجه تمایز او را با سایر حیوانات در این «هستی» توأم با آگاهی و وقوف از «بودن» خویش می‌دانند. با همین آگاهی است که انسان موجودی می‌شود که هم توانائی اخذ تصمیم و هم قبول مسئولیت را دارد.
۲. هستی‌گرایان معتقدند که بشر یک ذات ثابت و «ایستا» نیست بلکه او پیوسته در حال تغییر و تحول و «شدن» است. او با شرکت فعالانه‌ی خود در دنیای پدیده‌ها و واقعیت‌ها و تبادل مستمر با دیگران در حال «شدن» و «خودشکوفایی» است. از اینروست که هستی‌گرایان انسان را موجودی غیرقابل پیش‌بینی در قالب شرایط و محرک‌های محیطی می‌دانند. آزادی انتخاب از ویژگی‌های انسان است.
۳. بشر قابلیت و شایستگی آن را دارد که از حصار موقعیت‌های گذشته و حال پا فراتر نهاده به خودشکوفایی و تحقق استعدادهای درونی خویش بپردازد.
۴. بشر آگاه است که سرانجام روزی می‌رسد که او دیگر نخواهد بود. هستی، خود به واقعیت نیستی اشاره می‌دهد و معنای هستی در واقعیت عدم متبلور می‌شود. به عقیده‌ی فرانکل اصل نبودن و میرندگی واقعیت بودن و زندگی را توجیه می‌کند. این تهدید و تشویش «نیستی» منشاء اضطراب‌ها و نگرانی‌ها، خصومت‌ها و پرخاشگری‌ها است که چون در همگان مشاهده

می‌گردد، باید بهنجار تلقی شود. این اضطراب و تشویش که «اضطراب هستی» نامیده شده است از ویژگی‌های «بودن» و «شدن» است.

۵. وجه تمایز انسان عصر جدید چه بهنجار و عادی و چه روان‌نژند و نابهنجار، در جدایی و بیگانگی از خود و جهان پیرامون خویش است.

روانشناسان هستی‌گرا دیگر به شناخت نشانه‌های مرضی و پاتولوژیک؛ آنگونه که فروید و پیروانش توجه داشتند، علاقه‌ای نشان نمی‌دهند. بلکه تلاش و نیروی خود را متوجه شناخت، شکوه‌هایی نظیر احساس تنهایی و انزوا، سرگردانی و بلاتکلیفی، احساس پوچی و بیهودگی و بالاخره از خود بیگانگی، که علت مراجعه‌ی اکثر بیماران نزد آنهاست، می‌کنند به گفته‌ی فرانکل امروزه بیماران غالباً از بی‌معنایی و پوچی و بی‌هدفی زندگی شکایت دارند و در این «خلاء هستی» است که، خستگی‌ها، بی‌حالی‌ها، افسردگی‌ها، ناامیدی‌ها و بی‌قراری‌ها ظاهر می‌شوند. این پدیده کاملاً طبیعی و فرآیند زندگی عصر جدید است.

۶ - روان‌درمانگران هستی‌گرا سه مفهوم بنیادی زیر را که الن‌برگر به آنها اشاره می‌کند، مبنای کار درمانی خود قرار می‌دهند.

الف: «نوروز هستی» یا روان‌نژندی هستی که از مکتب فرانکل گرفته شده بر این باور است که روان‌نژندی‌های بشری حاصل غرایز

سرکوب شده و تعارضات ناخودآگاه و «خود» تضعیف شده نیست، بلکه نیافتن معنایی در زندگی که زیستن را توجیه کند، موجب این بی‌قراری‌ها و پریشان‌حالی است.

ب: «رابطه درمانی» در روان‌درمانی اگزیستانسیالیستی «هستی درمانی» یک رابطه‌ی انتقالی و تکرار گذشته نیست. بلکه یک رودررویی و یک ارتباط و تجربه‌ی تازه است که به فرد فرصت می‌دهد به افق‌های جدیدی دست یابد.

در این نوع رابطه بیمار یک موضوع نیست، بلکه بشری است که مشکلات و مسائل ملموسی دارد و این مسائل، دشواری‌های عاطفی و احساسی ویژه را موجب گشته‌اند.

ج: «کایراس^۱»، یا لحظات حساسی که در طول هستی‌درمانی ایجاد می‌شود و طی آن بیمار آمادگی ویژه‌ای برای تغییر و درمان به دست می‌آورد. در این لحظات پیشرفت روان‌درمانی سرعت خاصی دارد و روان‌درمانگر می‌بایست از این فرصت‌ها برای یاری به بیمار استفاده کند.

به طوری که مشاهده گردید هستی‌گرایی فن و تکنیک نیست، بلکه عبارت است از یک نگرش و دید جدید برای فهم و شناخت همه جانبه‌تر انسان. به همین دلیل روان‌درمانگران هستی‌گرا تا حدود امکان از به کار گرفتن تکنیک‌های گوناگون در کار هستی

1. Kairos

درمانی خویش پرهیز می‌کنند. و بر این باورند که به کار گرفتن تکنیک‌ها به رابطه درمانی آسیب زده و بیمار را نگران و مضطرب می‌کند. ولی یک روان‌درمانگر هستی‌گرا می‌بایست با فنون و تکنیک‌های مختلف آشنایی داشته باشد تا هر کجا که به کار گرفتن آنها بتواند چگونگی «بودن» بیمار را در جهان بهتر و آسان‌تر، روشن سازد، از آن تکنیک استفاده نماید.

در پایان این کتاب دکتر فرانکل فهرست منابع و مراجعی را که علاقمندان می‌توانند کنجکاوی پژوهشگرانه‌ی خویش را ارضاء کنند ارائه می‌کند. ولی برای خواننده‌ای که تنها به دنبال کتب و منابع فارسی است چیز چندانی برای معرفی در دست نیست. با این حال مطالعه‌ی کتاب اصول^۱ نظری و عملی روان‌درمانی تألیف دکتر ولی‌الله اخوت و کتاب روانشناسی^۲ کمال اثر «دوان شولتس» ترجمه‌ی خانم گیتی خوشدل را توصیه می‌کنیم.

تهران تابستان ۱۳۶۳

نهضت صالحیان (فرودی مهر)

۱. اصول نظری و عملی روان‌درمانی - انتشارات آموزشگاه عالی خدمات اجتماعی - تألیف دکتر ولی‌الله اخوت. ۱۳۵۶.

۲. روانشناسی کمال (الگوهای شخصیت سالم) - انتشارات نشر نو - ترجمه‌ی گیتی خوشدل - ۱۳۶۲.

واژه‌نامه

A

<i>Abnormal reaction</i>	واکنش نابهنجار
<i>Agoraphobia</i>	ترس از مکان‌های شلوغ
<i>Anticipatory anxiety</i>	اضطراب پیش‌بین
<i>Apathy</i>	بی‌احساسی
<i>Archetypes of collective unconscious</i>	کهن آگاه الگوهای ناخود جمعی (قومی)
<i>Attitude</i>	نگرش

C

<i>Character</i>	شخصیت (منش)
<i>Clinical</i>	بالینی
<i>Collective neurosis</i>	نوروزهای قومی (جمعی)
<i>Complex</i>	عقده (پیچیده‌گی)

<i>Conformism</i>	پیروی - همرنگی
<i>Concentration camp</i>	اردوگاه کار اجباری
<i>Cultural hiberation</i>	خمودی فرهنگی
<i>Culminating point</i>	نقطه اوج

D

<i>Delusion of reprieve</i>	توهم رهایی
<i>Delirium</i>	هذیان
<i>Depersonalization</i>	شخصیت زدایی
<i>Detrminism</i>	جبرگرایی

E

<i>Emotional death</i>	مرگ عواطف
<i>Emotion</i>	هیجان (عاطفه)
<i>Endogma</i>	درون زاد
<i>Epiphenomenon</i>	پدیده زاد
<i>Excessive attention</i>	توجه مفرط
<i>Ego</i>	خود
<i>Essence of existence</i>	جوهر وجود
<i>Existential vacuum</i>	خلأ هستی - خلأ وجودی
<i>Euthanasia</i>	کشتار بی درد

F

Fatalism تقدیرگرایانه

Fatalistic تقدیرگرایانه

H

Heroism قهرمانانه

Homeostasis تعادل جانی

Hyper intention قصد مفرط

Hyper reflection واکنش مفرط

I

Illsion توهم

Illusion of reprieve توهم رهایی

Inhibition بازدارنده

Irritability کج خلقی

Id نهاد

L

<i>Lif's transitoriness</i>	انتقال و گذرایی زندگی
<i>Lobotomy</i>	لوبوتومی
<i>Logodrama</i>	لوگودراما
<i>Logos</i>	لوگوس (معنا)
<i>Logotherapy</i>	معنادرمانی

M

<i>Meaning of life</i>	معنای زندگی
<i>Meaning of love</i>	معنای عشق
<i>Meaning of suffering</i>	معنای رنج
<i>Menosymptomatic</i>	تک علامتی
<i>Mental</i>	ذهنی
<i>Meta - clinical problem</i>	مشکلات فوق بالینی
<i>Monosystematic</i>	تک علامتی
<i>Mosochism</i>	خودآزاری

N

<i>Neo dynamic</i>	پویایی اندیشه‌ای
<i>Neogenic</i>	نئوژنیک

<i>Nihilism</i>	نیهیلیسم - پوچ‌گرایی
<i>Normal</i>	بهنجار
<i>Neurological</i>	عصب‌شناسی
<i>Noo Dynamics</i>	پویایی اندیشه‌ای

O

<i>Obsessive - compulsive</i>	وسواس اجباری
-------------------------------	--------------

P

<i>Paradoxical intention</i>	قصد متضاد
<i>Personal ego</i>	«خود» شخصی
<i>Psychiatric credo</i>	ایمان روانپزشکی
<i>Psychiatrist</i>	روان‌پزشک
<i>Psychiatry</i>	روان‌پزشکی
<i>Psychodynamic</i>	سایکودینامیک (روان پویا)
<i>Psychogenic</i>	سایکوژنیک (روان‌زاد)
<i>Psychohygienic</i>	روان بهداشتی
<i>Psychohygiene</i>	روان بهداشت
<i>Psychological</i>	روان شناختی
<i>Psychopathology</i>	آسیب‌شناسی روانی
<i>Psychophysical</i>	روان - ماده‌ای (تنی)

<i>Psychoscientific</i>	روان - علمی
<i>Psychotherapy</i>	روان‌درمانی
<i>Psychotherapeutic</i>	روان درمان‌گرایانه

R

<i>Reaction formation</i>	واکنش معکوس
<i>Regression</i>	واپس‌روی (سیر قهقرایی)
<i>Resurrection</i>	رستاخیز
<i>Retrospection</i>	واپس‌نگری
<i>Rehumanized</i>	انسانی شده

S

<i>Sadist</i>	آزارگر
<i>Self - actualization</i>	خودشکوفایی
<i>Self _ defense</i>	دفاع از خود
<i>Self - centerdness</i>	خودمداری
<i>Self detachment</i>	خود جدامانی
<i>Self - expression</i>	نمود خود (خود بیانی)
<i>Self - transcending being</i>	از خود فرارونده
<i>Self transcendent</i>	خودافروز
<i>Sociological</i>	جامعه‌شناختی

<i>Spiritual</i>	روحانی
<i>Stracture</i>	ساختار
<i>Sublimation</i>	به‌گرایی - تصعید و تعالی
<i>Super - ego</i>	فراخود
<i>Symptom</i>	نشانه

T

<i>Tension</i>	تنش
<i>Totalitarianism</i>	دیکتاتوری

W

<i>Will to meaning</i>	معنی‌جویی
<i>Will to pleasure</i>	لذت‌طلبی
<i>Will to power</i>	قدرت‌طلبی

LOGOTHERAPY:
AN ENGLISH LANGUAGE
BIBLIOGRAPHY

مهرین میلانی به سال ۱۳۱۷ در مهاباد متولد شد. اصلاً به روستای میلان از روستاهای تبریز تعلق دارد. پس از فارغ التحصیل شدن در رشته ادبیات و زبان انگلیسی از دانشسرای عالی تهران، (دانشگاه تربیت معلم کنونی) به دریافت لیسانس نائل شد.

بیست و دو سال در وزارت آموزش و پرورش در دبیرستانهای تهران، دانشگاه تهران و دانشسرای راهنمایی تهران به تدریس اشتغال ورزید.

وی از سال ۱۳۴۵ در کنار تدریس دست‌اندرکار ترجمه نیز می‌باشد.

از این مترجم:

۱- زن در هند: نوشته پادمینی سن گوپتا، چاپ ۱۳۴۵ سفارت کبری هند.

۲- آموزش و پرورش کهن و نوین: نوشته‌ای.بی. کاستل چاپ ۱۳۴۹ شرکت

انتشارات علمی و فرهنگی

۳- ندای مردم، ایمان من: نوشته خانم ایندیرا گاندی، چاپ ۱۳۶۳ نشر

طوس.

۴- ایوان مخوف: نوشته هنری ترویات، چاپ ۱۳۶۴، نشر رسام.

۵- بلوغ در ساموا: نوشته دکتر مارگارت مید، چاپ ۱۳۶۵، نشر ویس.

۶- اختلالات پیش از عادت ماهانه: نوشته دکتر نیلز لارسن، چاپ ۱۳۶۲،

نشر درسا.

۷- انسان در جستجوی معنا: نوشته دکتر ویکتور فرانکل، چاپ ۱۳۶۶،

نشر درسا.

۸- هنر انسان شدن: نوشته دکتر کارل راجرز، چاپ ۱۳۷۶، نشر فاخته.

۹- هنر زیستن در اینجا و حالا: نوشته دکتر آبراهام مزلو چاپ ۱۳۸۱.

۱۱- تقویم معنوی: نوشته پراما هانسا یوگاناندا. چاپ ۱۳۸۳. انتشارات

درسا.

– نقش لوگو تراپیست وسعت بخشیدن به میدان دید بیمار است، تا آنجایی که معنی و ارزش‌ها در میدان دید و حیطه‌ی خودآگاه بیمار قرار گیرد.

– کسی که چرایی زندگی را یافته است، با هر چگونه‌ای خواهد ساخت.

– رنج وقتی معنا یافت، معنایی چون گذشت و فداکاری، دیگر آزار دهنده نیست.

– لوگو تراپی با در نظر گرفتن گذرایی هستی و وجود انسانی به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرا می‌خواند.

– اگر رنج را شجاعانه بپذیریم تا واپسین دم، زندگی معنی خواهد داشت. پس می‌توان گفت معنای زندگی امری مشروط نیست، زیرا معنای زندگی می‌تواند حتی معنی بالقوه درد و رنج را نیز در برگیرد.

– در این کتاب ما با هسته‌ی مرکزی اگزیستانسیالیسم رویاروی می‌شویم که اگر زندگی کردن رنج بردن است، برای زنده ماندن باید ناگزیر معنایی در رنج بردن یافت.

– لوگو تراپی روشی است که کمتر به گذشته توجه دارد، و به درون‌نگری هم ارج چندانی نمی‌نهد، در ازاء توجه بیشتری به آینده، وظیفه، مسئولیت، معنی و هدفی دارد که بیمار باید زندگی آتی خود را صرف آن کند.

