

## پیش‌گفتار

دکتر «فرانکل»، روان‌پزشک و نویسنده صاحب‌نام که پایه‌گذار تفکر جدیدی در روان‌شناسی نوین است؛ با مراجعین خود به روش ویژه‌ای ارتباط برقرار می‌کرد. او گه‌گاه از بیمارانش که با اضطراب و فشارهای روحی ریز و درشتی دست و پنجه نرم می‌کردند، سؤال بزرگی می‌پرسید: «چرا خودکشی نمی‌کنید؟» و بیشتر وقت‌ها این قدرت را داشت که از پاسخ بیمارانش راه درست روان‌درمانی آنان را پیدا کند.

در زندگی هر فرد دلیل و نکته‌ای وجود دارد. در یک زندگی عشقی جریان دارد که او را به فرزندانش پیوند می‌دهد. در زندگی دیگری، قابلیت نهفته است که می‌تواند از آن به بهترین شکل استفاده کند و شاید در زندگی سومین نفر، تنها لحظه‌ای برجا مانده از خاطراتی کشدار، شایستگی حفظ کردن دارد.

پیدا کردن رشته‌های نازکی از یک زندگی از هم گسسته، به شکل طرحی پایدار از معنا و مسئولیت، غایت بحث مبارزه‌طلبی «لوگوتراپی» است که تفسیر دکتر فرانکل از تحلیل «اگزستانسیالیستی» نوین، «هستی‌درمانی» است.

او در این کتاب، تجربه‌هایی که باعث شکل‌گیری «لوگوتراپی» شده است را شرح می‌دهد. وی زمان زیادی را در اردوگاه پردرد و رنج کار اجباری اسیر بود که از این روزهای سخت، تنها تصویری زخم خورده و برهنه از وجود خود، قاب شده در ذهنش باقی مانده است.

پدر، مادر، برادر و همسرش یا در اردوگاه‌ها مردند و یا در کوره‌های آدم‌سوزی خاکستر شدند. تنها بازمانده این خانواده خواهرش بود که از اردوگاه‌ها زنده بیرون آمد. او از این پس، زندگی چه معنایی برایش خواهد داشت؟ با وجود این‌که همه داراییش را از دست داده. تمام ارزش‌هایش نادیده گرفته شده. با بی‌رحمی تمام گرسنگی و سرما بر جان استخوان‌هایش تنیده شده بود و ثانیه به ثانیه منتظر، چشم دوخته به در تا مرگ سلام کند. او به راستی چگونه با تمام این لحظه‌های تاریک زنده مانده است؟ نتیجه چنین روانکاوی که خود او با آن شرایط ترسناک چشم در چشم شده است، شنیدنی است. اگر فردی بتواند خردمندانه و دلسوزانه به شرایط انسانی ما نگاه کند؛ بدون شک کسی جزء دکتر فرانکل نمی‌تواند باشد.

واژه‌هایی که از قلب او جوانه می‌زند، بر دل می‌نشیند؛ زیرا از تجربه‌های عمیقش سیراب شده است. ژرفا و درستی پیام‌ها و حرف‌هایش به قدری است که آدمی در وسعت حقیقت آن کوچک می‌شود؛ اگر لحظه‌ای، ردی از فریب و ریا در آن ببیند. کلمات او با ارزش و بلندمرتبه است.

فعالیت‌هایش به دلیل موقعیت حال حاضر وی در دانشکده طب دانشگاه «وین» و به دلیل شهرت کلینک‌های لوگوتراپی که امروزه در بسیاری از کشورها با الگوبرداری از پلی‌کلینک معروف عصب‌شناسی او در وین، کارشان را آغاز می‌کنند، شهرت جهانی دارد.

نمی‌توان نظریه و شیوه کار او را با کار «زیگموند فروید» مقایسه کرد؛ با وجود این که هر دو پزشک، ابتدا در طبیعت و در درمان «روان‌نژندی‌ها» دقت نظر داشتند؛ فروید ریشه این اختلال‌های پریشان کننده را در اضطرابی پیدا می‌کند که در اثر «انگیزه‌های تعارضی» و «ناخودآگاه» به وجود آمده است؛ در صورتی که فرانکل «نوروزها» را به چند نوع تقسیم می‌کند و برخی از آن‌ها را «روان‌نژندی نئوژنتیک»، نتیجه ناتوانی بیمار در پیدا کردن مسئولیت و معنایی در زندگی خود می‌داند. فروید بر ناکامی جنسی تأکید دارد؛ اما فرانکل بر ناکامی در «معنا طلبی».

امروزه در اروپا روان‌شناسان و روان‌پزشکان، به وضوح گرایشی به فروید ندارند و به سمت «هستی‌درمانی» متمایل شده‌اند که مکتب لوگوتراپی یکی از آن‌هاست. فرانکل نه تنها هرگز فروید را رد نکرد؛ بلکه روش خود را بر پایه یافته‌های او ساخت که همین نکته از خصوصیت‌های خوب دیدگاهش به حساب می‌آید. او حتی با سایر شکل‌های «هستی‌درمانی» نیز مبارزه و مخالفت نمی‌کند و پذیرای آن‌هاست.

اگرچه داستان این کتاب کوتاه است؛ اما بسیار ماهرانه و جذاب می‌باشد. من دوبار در یک جلسه آن را از اول تا آخر خوانده‌ام. چنان تحت تأثیر جادویش قرار گرفته‌ام که توان رها کردنش را نداشتم. دکتر فرانکل درجایی از داستان، فلسفه لوگوتراپی خود را به خواننده می‌شناساند و آن چنان آهسته و پیوسته به داستان متصل می‌کند که خواننده تنها بعد از به پایان رساندن

کتاب به عمق نوشته‌ او راه می‌یابد و متوجه می‌شود که دیگر این قسمت از کتاب دنباله‌ داستان مهیب اردوگاه‌های کار اجباری نیست.

خواننده با خواندن این زندگی‌نامه‌ دردناک، نکته‌ها و پیام‌های زیادی را می‌آموزد. این که آدمی زمانی ناگهان حس می‌کند، چیزی برای از دست دادن ندارد؛ به جزء یک جسم برهنه‌ خنده‌آور، چه خواهد کرد؟ با تصویری که فرانکل از پیوند هیجان و بی‌احساسی برای ما ترسیم می‌کند، روح انسان سحر می‌شود و اولین چیزی که به کمک آدمی می‌آید، جستجوی بی‌رمقی‌ست که انسان را به سمت سرنوشت خود می‌کشاند و پس از آن استفاده کردن از روش‌هایی برای آنچه از زندگی باقی مانده‌ است، حتی اگر اندک شانسی برای زنده ماندن وجود داشته باشد.

زندانی برای ادامه‌ زندگی در آن شرایط دشوار، گرسنگی، تحقیر، خشم عمیق ناشی از بی‌عدالتی و تمام زخم‌هایی که در ژرفای روحش نقش بسته و به چرک رسیده است را، در خیال خودش مانند تصاویری محو از عزیزان، مذهب، شوخ‌طبعی تصور می‌کند. او حتی گاهی این مشقات را در هاله‌ای از زیبایی‌های طبیعت، مثل: سبزی یک درخت یا سرخی غروب آفتاب، مجسم می‌کند و این خیالات، رنج‌هایش را قابل تحمل می‌کند؛ اما حتی نمی‌توان تصور کرد که روشنایی و نسیمِ خنکی که از سمت این ثانیه‌های خیال می‌آید؛ می‌تواند حس ادامه‌ زندگی را در زندانی بیدار کند. آن‌ها زمانی سودمند هستند که بتوانند او را کمک کنند تا معنایی برای درد و رنج خود بیابند و در این جاست که ما با هسته مرکزی اگزیزستانسیالیسم رودررو می‌شویم که اگر زندگی کردن یعنی رنج بردن، پس باید معنایی در رنج کشیدن پیدا کرد تا بتوان زنده ماند.

درحقیقت، رنج و مرگ نیز زمانی معنا پیدا می‌کند که زندگی خود هدفی داشته باشد؛ اما هیچ‌کس نمی‌تواند معنایی برای دیگری پیدا کند. آدمی باید به دنبال معنای زندگی خود باشد. آن را بیاید و مسئولیتش را بپذیرد؛ اگر پیروز شود، با وجود تمام تحقیرها به زندگی ادامه می‌دهد.

فرانکل به «نیچه» علاقه‌مند است به گفته‌هایش نیز ایمان دارد و چندین بار از این جمله ژرف او در نگارش این کتاب بهره‌رفته گرفته است. "کسی که چرایی زندگی را یافته، با هر چگونگی‌ای نیز خواهد ساخت."

در اردوگاه کار اجباری، هر اتفاقی باعث می‌شود که زندانی تسلط خود را از دست بدهد. تمام اهداف معمولی زندگی از او ربوده می‌شود. تنها چیزی که برای او باقی می‌ماند؛ آخرین آزادی‌های بشری است. آزادی در برگزیدن شیوه‌اندیشیدن و روبه‌رو شدن با رویدادهای سخت.

این آخرین آزادی که توسط «رواقیون» و «هستی‌گرایان» نوین شناخته شده است؛ در داستان فرانکل دارای اهمیت خاصی می‌باشد. زندانیان آدم‌های عادی بودند؛ اما تعدادی از آنان نشان دادند، لیاقت رنج‌هایشان را دارند و با این کار قابلیت برخاستن آدمی را در برابر سرنوشت خود ثابت کردند.

نویسنده این کتاب به‌عنوان یک روان‌درمانگر می‌خواهد به این نتیجه برسد که با کمک کردن به انسان‌ها می‌شود آن‌ها را به مرتبه بالایی از شایستگی بشری رساند. چگونه و با کدام روش می‌توان این حس را در بیماران بیدار کرد که در زندگی «دلیلی» وجود دارد که او در برابرش

مسئول است؛ هرچند که در شرایط بدی قرار گرفته باشد. فرانکل نمونه حیرت‌آوری از یک جلسه گروه درمانی را که با زندانیان دیگر داشت بیان می‌کند.

او به درخواست ناشر خود، بخش کوتاه، ولی روشنی از روش اساسی لوگوتراپی و هم‌چنین اسامی کتاب‌های مرتبط را نیز به این زندگی‌نامه اضافه کرده است. اگرچه درباره دو مکتب دیگر «وین» یعنی فروید و «آدلر» نوشته‌های زیادی به زبان انگلیسی وجود دارد؛ ولی بیشتر کتاب‌های چاپ شده مکتب سوم وین در رشته روان‌درمانگری (لوگوتراپی)، به صورت کلی به زبان آلمانی چاپ شده است؛ به همین دلیل پسندیده است، خوانندگان برای نگارش نسخه انگلیسی این کتاب از دکتر فرانکل سپاسگزار باشند.

او برخلاف بیشتر هستی‌گرایان اروپایی، نه ضدیتی با مذهب دارد و نه دیدگاه منفی و بدی. وی نویسنده‌ای است که خود با تمام وجود همه رنج‌ها و قدرت‌های شیطانی و سیاه شکنجه را لمس کرده و به بهترین شکل به توانایی بشر در پیروز شدن بر شرایط موجود و یافتن حقیقتی روشن آگاهی کامل دارد.

مطالعه این کتاب را که تک‌تک کلماتش مانند خورشیدی است که بر سختی‌های عمیق و پنهان بشر می‌تابد، از همگان درخواست می‌کنم؛ زیرا این کتاب با داشتن ارزش ادبی، فلسفی و پیش‌گفتاری گیرا از ارزشمندترین جنبش‌های روان‌شناسی امروز است.

## بخش اول

### تجاریبی از اردوگاه کار اجباری<sup>۱</sup>

این کتاب تنها تجربه‌های شخصی را بیان می‌کند. لحظه‌هایی از درد و رنج میلیون‌ها نفر که آن را با ذره ذره وجودشان لمس کرده و رنج کشیده‌اند. داستان قصد ندارد فقط گزارشی از اتفاقات و رویدادها را نشان دهد.

باید گفت، نوشته‌ها تنها برشی از میان روزهای سخت درون اردوگاه کار اجباری است که توسط یکی از افرادی که زنده از آن جا بیرون آمده است بیان می‌شود.

قصه، تنها اتفاقات ترسناکی را که به ندرت در باور مردم می‌گنجد، بازگو نمی‌کند؛ بلکه سختی‌های کوچکی را به تصویر می‌کشد و تجزیه و تحلیل می‌کند.

به بیان بهتر، کوشش داستان برای رسیدن جواب این پرسش است که ثانیه‌ها و لحظه‌های کار اجباری در تفکر آدم‌های معمولی چگونه نشان داده می‌شود. بیشتر اتفاق‌هایی که در این جا مطرح

---

<sup>۱</sup>. Concentration Camp

می‌شود، در اردوگاه‌های بزرگ و بنام رخ نداده است؛ بلکه در اردوگاه‌های کوچکی به وقوع پیوسته که اکثر آدم‌سوزی‌ها در آن‌جا انجام شده است. به بیانی دیگر، کتاب، رنج و مرگ قهرمانان بزرگ و زندانیان معروف و یا کاپوهای صاحب‌نام، زندانی‌هایی که به‌عنوان افراد معتمد مورد استفاده قرار می‌گرفتند و در نتیجه از امتیازهایی برخوردار بودند را بیان نمی‌کند؛ بلکه تنها از ایثار به دارآویختگان و مرگ عده‌ای از مردم ناشناخته و مجرمی را بازگو می‌کند که اصلاً اطلاعاتی از آنان نداریم.

این همه، زندانیان معمولی بودند که نشان ویژه‌ای بر آستین خود نداشتند و افرادی بودند که به شدت از طرف کاپوها کوچک و حقیر می‌شدند. کاپوهایی که گرسنگی برایشان معنا نداشت؛ اما زندانیان محزون، یا چیزی برای خوردن نداشتند و یا تنها می‌توانستند با خوراکی ناچیز صدای گرسنگی خود را ساکت کنند؛ با این حال گذراندن زندگی بیشتر کاپوها در اردوگاه‌ها، بهتر از زندگی گذشتگان بود.

اکثر آن‌ها خشونت بیشتری از زندانبانان با زندانیان داشتند و آنان را سنگ‌دلانه‌تر از اس.اس در پیچ و تاب کتک می‌انداختند. باید بگویم که کاپوها را از بین زندانیانی انتخاب می‌کردند که رفتارشان بازگو کننده منشی بود که اس.اس‌ها به آن علاقه‌مند بودند و اگر به غیر از میل و خواسته آن‌ها عمل می‌کردند، به‌سرعت از کار بیرون می‌شدند.

آنان خیلی زود خلق و خوی اس.اس‌ها و زندانی‌های اردوگاه را می‌شناختند و با وجود این در مورد آنان نیز می‌توان بر اساس روش روان‌شناسی قضاوت کرد.

افرادی که بیرون از زندان بودند راجع به زندانیان ذهنیت اشتباهی داشتند. چنین تصور نادرستی شاید به این دلیل بود که فکر می‌کردند، آنان در زندان تحت تأثیر عواطف و احساسات دل‌سوزانه‌ای قرار می‌گیرند؛ دریغ که نمی‌دانستند چه جدال نفس‌گیری بین زندانی‌ها برای زنده ماندن و تکه نانی وجود دارد. این کشاکش جان‌کاه به شکلی سنگدلانه و نامهربان، فقط بر سر به دست آوردن خشکه نانی اندک، روزانه ادامه داشت.



برای مثال، کامیونی را تصور می‌کنیم که به‌طور رسمی بیان می‌کرد باید تعدادی مشخصی از زندانیان را به اردوگاه دیگری ببرد؛ اما اولین فکری که به ذهن تمامی آنان می‌رسد؛ این بود که مقصد نهایی، اتاق‌های گاز خواهد بود. بنابراین تعدادی بیمار و افراد فرسوده را از میان زندانیان انتخاب می‌کردند و به یکی از اردوگاه‌های مرکزی بزرگ که دارای اتاق‌های گاز و کوره‌های آدم‌سوزی بود، می‌بردند. آن‌ها با این شکل از کار باعث می‌شدند که افراد برای زنده ماندن به جدال بیفتند. این هشدار سبب می‌شد، تا درگیری‌های شدیدی میان تمام زندانیان به وجود آید و یا زد و خورد گروهی با گروه دیگر آغاز شود. شاهرگ حیاتی این بود که همه تلاش کنند تا نام خود یا دوستشان، از سیاه‌گروه انتقالی، پاک شود؛ اما باید در ازای اسم ناپدید شده، نام دیگری قرار بگیرد؛ چون با هر کامیون تعداد مشخصی از زندانی‌ها منتقل می‌شد و از آن‌جا که هویت هر زندانی، با یک شماره مشخص می‌شد؛ اهمیتی نداشت که چه کسی با کاروان همراه می‌شود. مهم کامل بودن تعداد افراد بود.

اسناد زندانی‌ها را در لحظهٔ وارد شدن به اردوگاه (دسته‌کم این روشی بود که در آشویتس<sup>۲</sup> از آن استفاده می‌کردند.) همراه با بقیهٔ وسایلشان می‌گرفتند. به هر زندانی این شانس داده می‌شد که اسم یا شغلی غیر واقعی برای خود انتخاب کند که تعداد زیادی به علت‌های گوناگون این کار را انجام می‌دادند.

مدیر زندانیان فقط به شماره‌های آنان علاقه داشت. بیشتر وقت‌ها، روی بدن زندانی شماره‌اش را خالکوبی می‌کردند و یا روی قسمت ویژه‌ای از لباس‌های آن‌ها می‌دوختند. هر زندانبانی که قصد داشت یکی از آنان را تنبیه کند، فقط نگاه کوتاهی به شماره‌اش تمام بود (که بی‌اندازه از این نیم نگاه‌ها می‌ترسیدیم!) و لازم نبود اسمش را سؤال کند.

برویم به سراغ کامیون پر از زندانی در حرکت. در این موقعیت، هم زمان کوتاه بود و از طرفی این‌که دیگر اخلاقیات و وجدان اهمیتی نداشت.

---

۲. شهری در لهستان که آلمان‌ها در جنگ جهانی دوم اردوی کار اجباری در این‌جا داشتند و چهار میلیون تن از اسرا به‌ویژه یهودیان به‌وسیله گاز، تزریق اسید فینیک، گلوله، داره، گرسنگی و بیماری از بین رفتند. م.

تنها یک خیال در فکر هر زندانی می‌تاخت: زنده‌نگه داشتن خود برای خانواده چشم انتظارش و این که جان دوستانش را حفظ کند؛ بنابراین بدون شک شماره دیگری را انتخاب می‌کردند تا به جای او سوار شود.

در سطرهای گذشته بیان کردم، نحوه انتخاب کاپوها یک روند منفی بود؛ زیرا سنگدل‌ترین زندانیان برای این کار انتخاب می‌شدند (شاید گه‌گاه استثنایی به چشم می‌خورد). نه تنها انتخاب آن‌ها به وسیله اس.اس‌ها انجام می‌شد، بلکه نوعی انتخاب نیز همیشه بین همه زندانیان وجود داشت. به‌طور کلی فقط زندانیانی توان زنده ماندن را داشتند که بعد از سال‌ها جابه‌جایی از اردوگاهی به اردوگاه دیگر، حالا در نبرد برای زنده ماندن، تمام ارزش‌های اخلاقی را لگدمال کرده بودند. آنان برای حفظ جان خود حاضر به انجام هر کاری می‌شدند، چه درست و چه نادرست.

دزدی می‌کردند و دوستان خود را می‌فروختند و تا آخرین نفس از توانایی‌های خود حتی خشن و سنگدلانه بهره می‌بردند. ما که از خوش‌شانسی، شگفتی، معجزه و یا هر آنچه که شما نام آن را می‌گذارید، از این اردوگاه زنده بیرون آمده‌ایم، خوب می‌دانیم که برترین‌های ما بیرون نیامدند.

ناگفته نماند، درستی‌ها هنگامی معنا می‌شوند که همراه با تجربه‌های فرد باشند. و سعی ما در این کتاب بر این است که چنین تجربه‌هایی را شرح دهیم.

می‌کوشیم که به همراه دانش امروز، تجربه‌های افرادی را که در این اردوگاه گرفتار شده‌اند را بازگو کنیم و به کسانی را که هیچ‌گاه گامی درون این مکان سیاه نگذاشته‌اند، کمک کنیم تا بتوانند این تجارب را بپذیرند و بیشتر از آن، اندک زندانیانی که از آن خانه مرگ زنده بیرون آمدند و در حال حاضر زندگی برایشان به سختی می‌گذرد، آن‌ها را حس کنند.

این زندانیان رها شده بیشتر وقت‌ها می‌گویند: "دوست نداریم آن مشقت‌ها را دوباره مرور و بیان کنیم. برای افرادی که این اردوگاه را دیده‌اند، احتیاجی نیست که کلامی بیان شود و دیگران هم

اگر بخواهند گوش شنوایی داشته باشند، حتی قادر نیستند درک کنند که ما پشت آن دیوارهای سیاه چه احساسی داشته‌ایم و نمی‌توانند بفهمند که چه حسی داریم."

سعی برای نشان دادن یک جست و جوی پژوهشگرانه از این موضوع، کار بسیار سختی است؛ چرا که روان‌شناسی باید موضع بی‌طرفی علمی داشته باشد؛ اما آیا فردی که دیده‌ها و بررسی‌ها خود را می‌نویسد؛ می‌تواند بی‌طرف باشد؟ درحالی که خود زندان مکانی مخوف بوده است. این بی‌طرفی تنها از عهدهٔ افرادی برمی‌آید که حتی از کنار درب‌های این اردوگاه عبور نکرده‌اند؛ با این حال بازهم آن‌ها نمی‌تواند خالی از اشتباه باشند؛ زیرا چنین فردی نمی‌تواند مطالبی را بیان کند که معنای واقعی داشته باشد؛ چون دربند اردوگاه نبوده و اتفاق‌های آن‌جا را ندیده و لمس نکرده است؛ بنابراین شاید داوری‌هایش اشتباه و سنجش او دور از واقعیت باشد.

بنابراین باید تلاش کرد که از هرگونه جهت‌گیری دور بمانیم؛ زیرا در نگارش این‌گونه کتاب‌ها، چنین مسئله‌ای مشکل اصلی به حساب می‌آید و ضروری است که فرد شجاعت زیادی در بیان تجربه‌هایش داشته باشد.

ابتدا قصد داشتیم این کتاب را با نام مستعار بنویسم و فقط از شمارهٔ زندانیم استفاده کنم؛ اما زمانی که کار نوشتن آن به آخر رسید، متوجه شدم که کتاب، بدون نام نویسنده ارزش کمی خواهد داشت. بهتر این است که کلماتم، سوار بر نام حقیقی خود، عقایدم را به روشنی مطرح کنند؛ با وجود این‌که به هیچ وجه خودنمایی را دوست ندارم، تلاش کرده‌ام از کاستن هر مطلبی در این کتاب دوری کنم.

حال خوانندگان می‌توانند خلاصهٔ گفته‌هایم را به صورت مجموعه نظریه‌هایی درآورند، تا شاید این نظریه‌ها بتواند به روان‌شناسی زندگی زندان، که بعد از جنگ جهانی به آن دقت زیادی شد و ما را با نشانهٔ «سندرم بیماری سیم‌خاردار» آشنا کرد کمک کند. ما در مورد آسیب‌شناسی روانی توده‌ها، بینش خود را تا حد زیادی وام‌دار جنگ جهانی هستیم که به دانشمان اضافه کرد و آن را

پر بار ساخت. (من در این جا جمله بنام و نام کتابی را می آورم که «لوبون»<sup>۳</sup> گفته بود)، "جنگ به ما اعصاب را یاد داد و جنگ اعصاب را، اردوگاه های کار اجباری به ما هدیه دادند".

این مجموعه نوشته از این رو دارای اهمیت است که زندگی شخصی ام را به عنوان یک زندانی معمولی بیان می کند. من با سرافرازی خاطرنشان می کنم که به جزء هفته های آخر اردوگاه، در سمت روان پزشک زندان یا حتی پزشک، شغلی را در آن جا قبول نکرده ام.

عده ای از همکارانم این موقعیت را داشتند که در شغل های کمک های اولیه و در اتاق های لبریز از سرما، بیماران را با تکه پاره های کاغذ باطله زخم بندی کنند؛ اما همان طور که خاطرنشان کردم، من تنها مدت کوتاهی، مرحم زخم های روح و جان آن زندانیان بخت برگشته بودم.

شماره من در زندان ۱۱۹۱۰۴ بود و اکثر اوقات در حال حفر کردن زمین برای کار گذاشتن خط آهن بودم و مدتی هم تونل برای راه آب می کردم، بدون این که کوچکترین کمکی داشته باشم؛ اما این کار بی پاداش نبود؛ زیرا قبل از سال نو ۱۹۴۴م. یک کوپن به عنوان هدیه به من داده شد. این **کوپن ها** توسط شرکت ساختمانی صادر می شد که در عمل ما را با نام برده خریداری کرده بود؛ به این شکل که شرکت مذکور هر روز برای تک تک زندانی ها دست مزد ثابتی پرداخت می کرد. این کوپن ها برای شرکت، پنجاه فینیک هزینه داشت و ما می توانستیم آن را گه گاه، حتی چند هفته بعد در برابر شش سیگار خرج کنیم؛ البته گاهی هم باطل می شد.

در حال حاضر من مالک خوش شانس کوپنی بودم که به اندازه دوازده عدد سیگار قیمت داشت و مهم تر این بود که می توانستم در ازای سیگارها، دوازده کاسه سوپ بگیرم. بعضی اوقات این دوازده کاسه ما را از گرسنگی و مرگ رها می کرد.

کاپوها امتیاز سیگار کشیدن واقعی را داشتند؛ آنان دارای سهم هفتگی بودند. شاید زندانیانی با سمت سرکارگر در انبارها و کارگاه ها فعالیت می کردند و در برابر کارهای خطرناکی که به آنها سپرده می شد چند عدد سیگار گیرشان می آمد، البته موارد استثنایی هم وجود داشت و آن در

<sup>۳</sup>.Lebon

مورد افرادی بود که امید به زنده بودن نداشتند و می‌خواستند از آخرین روزهای زندگی لذت ببرند؛ به همین دلیل زمانی که دوستی را می‌دیدیم که پشت‌هم سیگارش را پُک می‌زند، متوجه می‌شدیم که باور خود را به نیروی استقامتش از دست داده است و زمانی که فردی ایمانش را از دست می‌داد، امید به زندگی کمیاب‌تر می‌شد و رفتنی بود.

با مطالعه منابع زیادی از نتیجه یافته‌ها و تجربه‌های زندانیان متعدد، به این مطلب می‌رسیم که واکنش روانی زندانیان را می‌توان در برابر زندگی اردوگاهی به سه مرحله تقسیم کرد: مرحله اول ورود آن‌ها به زندان بود. مرحله دوم زمانی است که زندانی کارهای روزانه زندان را فرا گرفته و مرحله سوم آزادی است.

**ضربه روحی** یکی از علامت‌های مرحله اول است. احتمال دارد ضربه روحی در شرایط ویژه‌ای قبل از وارد شدن به زندان بروز کند؛ برای مثال، تجربه فردی خود را بیان می‌کنم.

به خاطر دارم یک‌بار هزار و پانصد نفر زندانی، چند شبانه روز در سفر بودند: در هر واگن هشتاد نفر را قرار دادند. تمام مسافران باید بر روی بار خود که تنها باقی مانده دارایشان بود داراز می‌کشیدند. واگن‌ها لبالب از آدم بود، آن‌ها تنها از روزنه قسمت بالایی پنجره‌ها می‌توانستند نور کم‌سوی سپیده‌دم را ببینند. همه منتظر بودند قطار به کارخانه اسلحه‌سازی برسد و این منزلگاهی بود که به کار اجباری وادارمان می‌کرد و ما حتی نمی‌دانستیم که هنوز در «سیلسیا»<sup>۴</sup> هستیم یا به «لهستان» رسیده‌ایم. قطار از دلهره رسیدن به انتهای دنیا، همان قرارگاه نیستی، مدام تمناکنان فریاد می‌کشید؛ بین سوت نالان آن و هراسمان مانده بودیم که یک‌مرتبه به خط دیگری تغییر مسیر داد و معلوم شد که به ایستگاه بزرگی نزدیک می‌شویم. ناگهان در بین مسافران نگران، فریادی به گوش رسید؛ تابلو «آشویتس!»<sup>۴</sup> بله آشویتس اسمی که چنگال ترس را به جان همه می‌انداخت: اتاق‌های گاز، کوره‌های آدم‌سوزی، کشتارهای جمعی. آری آشویتس یعنی تمام این

<sup>۴</sup> .Silesia

ظلم‌ها و فریادهایی که شنیده نمی‌شد. قطار آن‌چنان آرام و با سستی کشنده‌ای راه می‌رفت که انگار قصد داشت ثانیه‌های رعب‌آور رسیدن به آن‌جا طولانی‌تر شود:

آش...ویتس!

با برآمدن خورشید در سپیده‌دم، چهره‌ی این اردوگاه ترسناک با تعدادی سیم‌خاردار، برج‌نگهبانی، نورافکن‌های چرخان و صف‌های بلندی از زندانیان کهنه‌پوش و غمگین در سحرگاه تیره دیده شد. زندانی‌ها در ادامه‌ی جاده‌ای مستقیم و خالی از سکنه به سختی خود را کشان‌کشان راه می‌بردند. مقصد کجا بود؟ نمی‌دانستیم. صدای فریادها و سوت‌های فرمان شنیده می‌شد و ما نمی‌دانستیم این صداها چه معنایی دارد. با خود فکر کردم، به کجا خواهیم رفت؟ و خیالم من را به پای چوبه‌های دار کشاند؛ جایی که جسدهای زندانیان بر بالایش آویزان بود. ترسیده بودم و این خبر از آن داشت که آرام آرام باید با ترسی بی‌انتها آشنا شویم و به آن‌ها خو بگیریم. بالاخره به ایستگاه رسیدیم. سکوتی که در راه همراهمان بود با فریادهای فرماندهان شکسته شد. از آن روز به بعد مجبور بودیم با آن نعره‌های بلند و دلهره‌آور زندگی کنیم و منتظر باشیم که هزاران بار در گوشه گوشه‌ی اردوگاه گوشمان از شنیدن آن رنج ببرد.

صدای آن‌ها روحمان را می‌تراشید و درست آخرین فریاد یک محکوم را برای ما تداعی می‌کرد که انگار از انتهای راه گلپوش بالا می‌زند. او مجبور بود همان‌گونه فریاد بکشد؛ فردی که او را می‌کشتند و بازهم می‌کشتند، ناچار است چنین آه از نهاد بکشد.

درهای قطار باز شد و تندبادی از زندانیان کوپه‌ها را دربر گرفت. آن‌ها لباس‌های راه‌راه یک شکل نشان بود؛ با سری تراشیده که به نظر می‌رسید خوراک خوبی هم نداشتند. آنان به زبان‌های اروپایی و بامزه صحبت می‌کردند که در این شرایط، بسیار دور از ذهن بود. نگاه امیدوارانه من مثل غریقی بود که به تکه چوبی چنگ می‌اندازد (که بیشتر وقت‌ها احساسات من را در بدترین زمان‌ها هدایت کرد). و این فکر را در ذهنم روشن کرد که: این زندانیان با ظاهری خندان و مهربان خوب

به نظر می‌رسند. کسی چه می‌داند؟ شاید من هم بتوانم در شرایط مناسب زندگی آن‌ها شریک باشم.

در روان‌پزشکی حالتی وجود دارد که «توهم رهایی» نامیده می‌شود. اندکی قبل از این که فرد محکوم به مرگ حکمش اجرا شود، این توهم برایش ایجاد می‌شود که در آخرین لحظه، از مرگ نجات پیدا خواهد کرد. ما نیز درگیر این حالت بودیم و به اندک روشنی امید می‌بستیم و تا آخرین ثانیه‌ها گمان می‌کردیم به کمک خداوند به‌خیر خواهد گذشت. صورت‌های سرخ و فربه آن‌ها گرمای امید را در دل‌مان روشن کرد. در آن حال متوجه نبودیم که آنان تنها ویترونی فریبنده از انسان‌هایی بودند که درحقیقت اردوگاه، پوست به استخوان داشتند.

آن‌ها انتخاب شده بودند تا همه‌روزه از زندانیان تازه وارد پذیرایی کنند و بر همه چیز نظارت داشتند: زندانی‌ها، وسایلشان که شامل اندک لوازمی بود و گاهی جواهرات هم دیده می‌شد. به احتمال زیاد آشویتس، از به یغما بردن تمام این لوازم قمیتی خزانه‌ای شده بود بی‌همتا، پر از الماس، نقره، پلاتین و جواهراتی که از زندانیان می‌چاپیدند و در آن روزهای جنگ‌زده اروپا، مرکز شگفت‌آوری بود.

این اموال همه‌جا دیده می‌شدند؛ در انبار و حتی در دستان اس.اس‌ها هزار و پانصد اسیر را در کلبه‌ای با ظرفیت دویست نفر نگه می‌داشتند. گرسنگی و سرما بر جانمان چنگ انداخته بود. فضای کافی برای همه وجود نداشت تا حتی بتوانند دوزانو روی زمین خشک بشینند؛ با این حال جا برای دراز کشیدن، یک رویا شد. چهار روز تمام غذای ما تنها یک تکه نان پنچ اونس بود. در این شرایط سخت، می‌شنیدیم زندانیان بالاتری که مدیر کلبه بودند؛ به خاطر یک سنجاق کراوات پلاتین یا الماس، با یکی از افراد گروه پذیرایی بحث می‌کردند و در آخر تمام اموال با مشروب معامله می‌شد. نمی‌دانم برای شبی شکوهمند، خرید اندکی مشروب چند هزار مارک آب می‌خورد؟ فقط می‌دانم زندانیان مسئول به مشروب احتیاج داشتند. به هر شکل که به قضیه نگاه می‌کنم، نمی‌شود آنان را در آن وضعیت سخت برای رفتن به عالم سستی و بی‌خیالی سرزنش کرد.

گروه دیگر، زندانیانی بودند که از لیکور بی حساب اس.اس‌ها می‌نوشتند: این بخت برگشته‌ها، بر افرادی نظارت داشتند که در اتاق‌های گاز و کوره‌های آدم‌سوزی کار می‌کردند و خوب می‌دانستند؛ یک روز، گروه دیگری به جایشان خواهند آمد تا دستور اعدام را اجرا کنند و در نتیجه آن‌ها هم روانه کوره‌های آدم‌سوزی خواهند شد.

بیشتر افرادی که در قطار با ما بودند این توهم را داشتند که در لحظه‌های پایانی آزاد خواهند شد و روزهای عادی و روشن از راه خواهند رسید. ما نمی‌توانستیم بفهمیم در پنهان چه اتفاقی می‌افتد و چه چیز در انتظارمان است؟ به ما گفته شد وسایلمان را در قطار بگذاریم و زنان و مردان هر گروه جدا صف تشکیل دهیم و از جلوی افسران رد شویم. بخت، یاری کرد و من جسارت به خرج داده و توانستم کوله پشتی‌ام را در زیر پالتو با خود بیاورم. افراد صف ما تک‌تک از جلوی افسران اس.اس رد شدند. حس کردم که اگر یکی از آن‌ها کوله من را ببیند در خطر بزرگی خواهم افتاد. از تجربه‌هایی که در گذشته داشتم حدس می‌زدم، کمترین کاری که می‌تواند انجام دهد، این است که به شدت من را به زمین بکوبد؛ به همین دلیل زمانی که به افسر رسیدم، خیلی استوار به راهم ادامه دادم تا بار سنگین من را نبیند. نزدیک‌تر رفتم چهره به چهره شدم. او مردی قلمی و کشیده بود که اونیفوری زیبا به تن داشت. تفاوت چهره‌اش درمقابل سر و وضع درهم و غم زده‌ما که از سفر طولانی و خسته‌کننده‌ای آمده بودیم، کاملاً نمایان بود. صورتی آرام و خونسرد و نگاهی بی‌تفاوت داشت. آرنج دست راستش را با دست چپ گرفته بود. دست راستش را بالا می‌برد و با انگشت اشاره همان دست، رها به سمت راست یا چپ اشاره می‌کرد. هیچ‌کدام از ما متوجه مفهوم اشاره دست او که گاهی به راست و بیشتر وقت‌ها به چپ بود؛ نبودیم.

دور که به من رسید؛ فردی در گوشم آرام گفت: افرادی که به راست هدایت می‌شوند، کارگری خواهند کرد و آن‌هایی که به چپ می‌روند، افراد بیماری هستند که توانایی کار کردن ندارند و به اردوگاه ویژه‌ای فرستاده می‌شوند. من درانتظار سرنوشتم بودم و این تازه شروع مشکلات گوناگونی بود که با آن‌ها روبه‌رو می‌شدیم. وزن کوله‌پشتی را اندکی به سمت چپ انداختم؛ ولی سعی کردم با قامتی استوار و کشیده قدم بردارم. افسر اس.اس از بالا تا پایین نگاهم کرد. شک در صورتش



موج می‌زد؛ بعد دست‌هایش را بر شانه‌هایم قرار داد؛ سعی کردم چهره‌ام پر قدرت به نظر برسد. تا این که آرام شانه‌هایم را چرخاند و به سمت راست فرستاد.

بعد از مستقر شدن در گروه‌ها، ماجرای حرکت انگشتان افسر را آن شب برای ما شرح دادند. این اولین گزینشی بود که پشت‌سر می‌گذاشتیم. هستی یا نیستی، زنده ماندن یا مردن. برای بیشترمان، درحقیقت، حدود نود درصد از ما دستور مرگ اعلام شده بود و فرمان در چند ساعت اجرا می‌شد. افرادی که به سمت چپ رفته بودند، از ایستگاه یک‌راست به کوره‌های آدم‌سوزی برده شدند. داستان کوره‌ها، حکایت ناگفته‌ای است که بهتر است بیش از این چهره‌گریه‌ش نشان داده نشود.

به یاد دارم روزی یکی از کارگران این ساختمان به من گفت، روی درهای کوره‌ها به چندین زبان اروپایی کلمه «حمام» حک شده است. به زندانیان در لحظه وارد شدن، یک تکه صابون داده می‌شد و بهتر است اتفاقات بعدش را بیان نکنم. ناگفته‌های زیادی از این لحظه هولناک نوشته شده است. شب‌هنگام تعداد اندکی که از مرگ رها شده بودیم، تازه واقعیت فاجعه را متوجه شدیم. از زندانیانی که زمان بیشتری در آن جا بودند، سؤال کردم دوست و همکارم «پ» به کدام سمت رفت؟

- آیا او را به سمت چپ فرستادند؟

- بله.

- به من گفتند: می‌توانی او را در آن جا ببینی.

- کجا؟

با دست، دودکشی را که در چند صد متری ما بود نشانه گرفت. عمودی سرخ و سوزان به سمت آسمان غبارآلود بالا می‌رفت. او دوستم بود که مثل ابری دود شد و رفت. با دیدن آن منظره، فردی

برای آرام کردن من گفت: "آن جا همان جایی است که دوستان را به بهشت رساند." اما معنای این حرف‌ها را درک نمی‌کردم تا این که با کلمات ساده برایم شرح دادند.

از موضوع فاصله گرفتیم. بهتر است اتفاقات را پشت سر هم بازگو کنم. از منظر روان‌شناسی، از صبحی که وارد ایستگاه شدیم تا اولین توقفمان در اردوگاه راه طولانی داشتیم. زمانی که افسران اس.اس با سلاح همراه ما می‌آمدند به ناچار از ایستگاه باید می‌دویدیم، سیم‌خاردهای کشنده برق‌دار و اردوگاه را پشت‌سر بگذاریم تا به حمام‌ها برسیم. برای ما که اولین گزینش را رد کرده بودیم، این یک حمام واقعی و دل‌چسب بود. دوباره توهم‌رهایی در وجودمان جوانه زد.

افسران اس.اس دوست داشتنی به نظر می‌رسیدند و ما به سرعت علت این حس را متوجه شدیم؛ تا زمانی که ساعت مچی‌هایمان را داشتیم و آن‌ها می‌توانستند با چرب‌زبانی مطیع‌مان کرده و آن را بگیرند، مهربان بودند. آیا بهتر نبود تمام وسایل‌مان را خودمان به آنان بدهیم؟ اصلاً چرا نباید این افسران خوش‌پوش ساعت داشته باشند؟ شاید زمانی به این بهانه مهمان گذشتشان می‌شدیم.

در کلبه‌ای که بیشتر شبیه اتاق انتظار بخش ضد‌عفونی بود، منتظر شدیم؛ افسران اس.اس آمدند، پتویی روی زمین انداختند و دستور دادند تا تمام لوازم‌ها، ساعت و جواهراتمان را روی آن انداختیم. هنوز بین ما، افراد زودباوری بودند که تا چشمشان به زندانیان ماهر و قدیمی‌تر می‌افتاد، ساده‌لوحانه می‌پرسیدند؛ آیا می‌توانند حلقه ازدواج، یک نشان برای شانس یا یک تکه به‌عنوان یادگاری با خود نگه‌دارند؟ تا آن لحظه کسی متوجه این حقیقت نشده بود که آن‌ها تمام داشته‌هایمان را خواهند برد.

تلاش کردم نظر یکی از زندانیان را به سمت خودم بکشانم. پنهانی به سمتش رفتم و کاغذهایی را که مخفیانه در جیب درونی پالتوام پنهان کرده بودم، نشانش دادم و گفتم: ببین این نوشته‌ها یک کتاب علمی است. می‌دانم برای تو اهمیتی ندارد؛ اگر سالم از این مکان بیرون بروم، باید خیلی خوشحال باشم و این تنها خواسته‌ای است که می‌توانم منتظرش بمانم؛ اما نمی‌توانم به این مسائل

فکر کنم. این نوشته را باید به هر قیمتی حفظ کنم. کلمات روی کاغذ، حاصل عمر من است. درک می‌کنی که چه می‌گوییم؟

آرام آرام متوجه گفته‌هایم شد. به نرمی لبخندی بر صورتش نشست. این خنده، اول از روی سرگرمی بود و کم‌کم حالت شوخی پیدا کرد و در آخر شکل بی‌احترامی به خود گرفت و بالاخره گفت: نوشته‌های تو هیچ گهی نیست! حرف‌هایش در فضا پیچید. این واژه زشت و کثیف تمام پاسخ من بود. تکرار این کلمه در اردوگاه بین زندانیان رواج داشت. در آن لحظه تازه، حقیقت تلخ آن‌جا را عریان مشاهده کردم. دیدن و شنیدن رفتار و جملات آن افسر ضربه سنگینی بر قلبه اولین مرحله واکنش روانیم وارد کرد. این مشتم محکم، من را تا جایی پرتاب کرد که بعد از بلند شدن، آن قدر گیج بودم که نمی‌دانستم چه باید بگویم و بالاخره متوجه شدم به کجا آمده‌ام و این بود که با زندگی گذشته خود خداحافظی کردم.

میان همسفرانم که با چهره‌های سفید و هراسان، بی‌دفاع ایستاده بودند و حرف می‌زدند؛ یک‌مرتبه هیاهویی افتاد. باردیگر با فریادهای زمخت و ترسناک فرماندهان گوشمان آزرده شد. با زور درون اتاق انتظار حمام فرستاده شدیم. دور یکی از افسران اس.اس که منتظر ما بود، حلقه زدیم. سپس گفت: "ساعت می‌گیرم؛ دو دقیقه زمان دارید همه لباس‌هایتان را درآورید؛ تمام وسایلتان را روی زمین، جایی که ایستاده‌اید بگذارید. چیز بیشتری با خود بر نمی‌دارید، به جزء کفش‌ها، کمربند یا بند شلوار و یک شکم‌بند. وقتتان از همین الان شروع شد."

زندانیان بدون کمترین مکثی خود را برهنه کردند. با نزدیک شدن به دقایق آخر، حالت عصبی آنان بیشتر می‌شد و لباس‌های باقی مانده را با عجله بیشتری بیرون می‌آوردند به حدی که با دستپاچگی، یک درمیان بند کفش‌هایشان را باز می‌کردند.

بعد از آن، صدای اولین تازیانه را شنیدیم. تازیانه‌های چرمی که بر بدن برهنه زندانیان می‌چسبید. مدتی بعد، ما را مثل گله به سمت اتاقی بردند تا موهای تنمان را بزنند؛ نه تنها موهای سرمان را تراشیدند؛ بلکه نگذاشتند هیچ تار مویی در نقطه‌ای از بدنمان بماند. زمان حمام گرفتن دوباره به

صف ایستادیم. قدرت تشخیص یکدیگر را نداشتیم؛ با این حال می‌توانستیم با خیال راحت لغزش واقعی آب را بر جسم خود حس کنیم.

زمانی که انتظار نوبتمان را می‌کشیدیم؛ متوجه شدیم، تنها دارایی ما، جسم عریانمان است. تمام داشته‌هایمان را از دست داده بودیم؛ حتی کوتاهترین تار مو. درحقیقت، آیا چیزی برایمان مانده بود تا ما را به زندگی قبلی متصل کند؟ عینک و کمر بند تنها لوازمی بودند که برای من مانده بود؛ در واقع من کمر بندم را هم در ازای تکه نانی بر باد دادم. افرادی که شکم‌بند داشتند هیجان‌زده شدند؛ زیرا شب، زندانی ارشدی که مدیر کلبه ما بود، در میان خوش‌آمدگویی، سوگند خورد و تأکید کرد که اگر فردی داخل شکم‌بندش پول یا سنگ قیمتی داشته باشد، خودش او را به همان تیر- که با دست به آن اشاره داشت- دار خواهد زد و با افتخار بیان کرد که مقررات اردوگاه این اجازه را به او به‌عنوان یک ارشد مستقر در اردوگاه خواهد داد.

مسئله مهم در زندان داشتن کفش بود. به نحوی که باید از آن‌ها به خوبی نگهداری می‌کردیم؛ اما افرادی که تقریباً کفش بهتری داشتند به اجبار باید تحویل می‌دادند و درازای آن یک جفت کفشی که بزرگتر یا کوچکتر بود را می‌گرفتند. دردسر واقعی از این‌جا شروع می‌شد که بعضی از افراد به دلسوزی زندانیان مسئول در اتاق انتظار اعتماد کردند و ساق چکمه‌هایشان را بریده و از ترس این‌که محل بریدگی مشخص نباشد؛ صابون به آن مالیدند. به نظر می‌رسید افسران اس.اس این کار پیش‌بینی می‌کردند. کسانی که این جرم را انجام داده بودند به اتاق کناری برده شدند و تا مدتی صدای شلاق و ناله‌های آن‌ها شنیده می‌شد. این مرتبه، شکنجه زمان بیشتری طول کشید. می‌بیند که اوهام خیالی ما پشت سر هم، یک‌به‌یک بر باد می‌رفت و بعد از آن خیلی ناگهانی خوش اخلاق می‌شدیم. ما خوب می‌دانستیم چیزی برای از دست دادن نداریم، به‌جزء یک زندگی تمسخرآمیز و جسمی برهنه. زیر دوش آب سعی می‌کردیم هم خودمان را مسخره کنیم و هم دیگری را. جدا از حس بذله‌گویی که پیدا کرده بودیم، احساس دیگری هم در وجودمان نمایان شده بود و آن حس کنجکاو بود.

من قبلاً چنین کنجکاو‌هایی را به‌عنوان بازتاب اساسی در زمان‌های خاص تجربه کرده بودم. زمانی که یک‌بار در حادثه کوهنوردی جانم به خطر افتاد، در آن لحظه پرتنش فقط یک حس در وجودم بود؛ کنجکاو. این که آیا در آن لحظه زنده خواهم ماند یا شکسته و زخمی برخوادم گشت.

در آشویتس این کنجکاو تلخ همیشه وجود داشت و باعث می‌شد ذهن ما نسبت به اطراف منحرف شود. محیطی که ما به صورت محسوس با آن روبه‌رو بودیم، ایجاب می‌کرد که این حالت را به‌عنوان وسیله‌ای برای حفظ خود تقویت کنیم.

دوست داشتیم بدانیم اتفاق بعدی چیست؟ برای مثال، سرانجام برهنه ایستادن، پس از حمام با بدنی نسبتاً مرطوب، در فضای باز و سرما و یخبندان آخر پاییز چیست؟ مدتی بعد این کنجکاو به تعجب تبدیل شد. بهت‌زده شدیم از این که سرما نخورده بودیم.

افراد تازه وارد پشت‌سرهم متعجب می‌شدند. اول از همه، پزشکانی که درمیان ما بودند متوجه شدند که: تمام کتاب‌های درسی دروغی بیش نیست! زیرا در بیشتر آن‌ها نوشته شده است، انسان تنها برای ساعات کمی می‌تواند بی‌خواب بماند و این مطلب از اساس اشتباه بود؛ چون بی‌خوابی پی‌درپی ما نشان می‌داد، این‌گونه نیست.

من قبلاً تسلیم این نکته شده بودم که یک‌سری از کارها را نمی‌توانم انجام دهم: نمی‌توانم بدون این بخوابم، یا با این و آن زندگی کنم؛ اما در آشویتس، تمام نبایدها، باید می‌شود و باید، نباید. این‌جا همه محاسبات کل‌زندگیت را بهم می‌زند تا از نو بنویسی. معادله جهان پشت این سیم‌خاردارها، چند صد مجهولی‌ست! اولین شبی که به آشویتس رسیدیم درجایی خوابیدیم که ردیف به ردیف بود و در هر ردیف (که اندازه آن، دو تا دو متر و نیم می‌شد) نه نفر کف زمین تخته‌ای، خودمان را جا دادیم و هر نه نفر دو پتو داشتیم. فراموش نکنیم که همه باید به پهلو می‌خوابیدیم و همین مدل چسبیده خوابیدن سبب شده بود، از سرمای گزنده تا حدودی درامان بمانیم. اگرچه بردن کفش به استراحت‌گاه منع شده بود؛ اما تعدادی از زندانیان کفش‌های خود را با

داشتن گل و لای زیاد زیر سر می گذاشتند و به جای بالش استفاده می کردند. در غیر این صورت ناچار بودیم سرمان را بر روی دست خواب رفته خود بگذاریم. با وجود تمام این شرایط سخت، به خواب می رفتیم و برای ساعتی در عالم فراموشی سیر می کردیم و درد و رنج برای لحظاتی ما را رها می کرد.

در این جا می خواهم چند مورد از سخت جانی خود را در مقابل سختی ها بیان کنم. ما دندان هایمان را نمی توانستیم مسواک بزنیم؛ با این وجود و درحالی که کمبود ویتامین داشتیم، لثه هایمان سالم تر از قبل بود. مجبور بودیم تا زمانی که یک پیراهن از شکل درنیامده، به مدت شش ماه آن را به تن کنیم. پیش می آمد به دلیل یخ بستن لوله ها، قادر به شستشوی خود و یا حتی قسمت هایی از بدن مان نبودیم. زخم دست هایمان با وجود آلوده شدن به گل و کثافت، عفونت نمی کرد. (البته مسئله سرمایه گذاری جدا بود) مورد دیگر، افرادی بودند که خواب سبکی داشتند و با شنیدن کمترین صدا از اتاق کناری بیدار می شدند؛ اما این جا می توانستند کتاب وار دراز بکشند، خرخر دوست خود را بشنوند و به خواب سنگینی بروند.

امروز اگر کسی در مورد درستی گفته داستایوسکی<sup>۵</sup> از ما سؤال کند که می گفت: "بشر موجودی است که می تواند به همه چیز عادت کند." خواهیم گفت: بله، بشر موجودی است که به همه چیز خو می گیرد؛ اما نباید پرسید چگونه. نه کاوش های روان شناسی به آن حد رسیده است و نه ما زندانیان به آن مرحله رسیده بودیم؛ زیرا هنوز در مرتبه اولیه واکنش های روانی بودیم: تقریباً همه به خودکشی فکر کرده ایم. همه این حس را حتی برای زمان کوتاهی امتحان کرده بودیم؛ زمزمه این تفکرات مسموم، ریشه در وضع موجود این خانه سیاه داشت. خطر مرگ همیشه تعقیبمان می کرد و هر لحظه نزدیک بود افرادی که زیر شکنجه می رفتند، مرده بیرون بیایند. به دلیل تفکرات پابرجایم، هرگز گرفتار سم این ذهنیات آلوده نشدم و در آینده بیشتر به آن خواهم پرداخت.

<sup>۵</sup>. Dostoevski

اولین شب ورودم به اردوگاه با خود عهد بستم که به "سیمخاردار نزنم" این عبارتی بود که در این جا زیاد شنیده می‌شد و بهترین روش خودکشی این بود که با دست زدن به سیمخاردار برق‌دار انجام می‌گرفت. گرفتن چنین تصمیمی برای من آسان نبود. با وجود دردهای روحی و جسمی که داشتیم و همچنین کم بودن دلایل آزادی، خودکشی دیگر مفهومی نداشت. هیچ‌کدام از زندانیان مطمئن نبودند، جزء افرادی باشند که زنده از تمام مراحل بیرون بیایند. زندانیان آشویتس با گذراندن اولین مرحله ضربه روحی، دیگر از مرگ نمی‌ترسیدند. حتی اتاق گاز بعد از گذشت چند روز هیبت خود را از دست داد.

بعدها دوستانی را دیدم، که به من گفتند؛ تو از آن دسته افرادی نبودی تا با ورود به اردوگاه دچار افسردگی شوی.

یک روز بعد از رسیدنمان به آشویتس، اتفاقی رخ داد که برایتان بیان خواهم کرد. نکته قابل تأمل ماجرا، این بود که من در برابر این حادثه، فقط لبخند زدم.

داستان به این شکل آغاز شده. قوانین سفت و سختی برای رفت و آمد ما وجود داشت. به نحوی که بی‌دلیل هرگز نباید از کلبه‌هایمان بیرون می‌آمدیم؛ اما با تمام اخطارهای داده شده؛ یکی از دوستان تازه وارد من، یواشکی به کلبه ما آمد. هدف او این بود که چند نکته برای آسایش ذهنمان گوش‌زد کند. او به اندازه‌ای لاغر شده بود که اول نمی‌دانستیم چه کسی آمده است؟ با بذله‌گویی و بی‌قیدی عجولانه‌ای چند نکته را متذکر شد و رفت: "نترسید! وحشتی از گزینش نداشته باشید. دکتر م. ریاست پزشکی اس.اس، برخورد خوبی با پزشکان دارد." این دروغ و حرف‌های دوستانه او گمراه کننده بود. یکی از زندانیان شصت ساله‌ای که پزشک تعدادی از کلبه‌ها بود، به من گفت: به قدری به دکتر م. التماس کرده تا پسرش را به اتاق گاز نفرستند؛ اما با خونسردی تمام، وی را رد کرده است.

دوستان در ادامه گفت: "خواهش می‌کنم هر روز صورتتان را اصلاح کنید؛ حتی اگر شده با تکه شیشه‌ای این کار را انجام دهید. ... و یا به قیمت از دست دادن آخرین تکیه نانتان هم که شده

باشد، صورتی مرتب داشته باشید. با این کار چهره شما جوان تر و گونه‌هایتان سرخ دیده می‌شود. اگر دوست دارید جان سالم بدر ببرید تنها یک راه وجود دارد: باید سخت کار کنید. گمان کنیم جراحی یا زخمی در پا دارید و نمی‌توانید راه بروید؛ در همین زمان افسر اس.اس صدایتان بزند و شما با قدم‌هایی لنگان پیش او بروید؛ در آن صورت بدانید فردا وارد اتاق گاز خواهید شد.

در ادامه گفت: می‌دانید وقتی می‌گوییم «لابالی» (بی‌سر و پا) منظورمان چیست؟ مردی که صورت بیچاره‌ای دارد و آنقدر لاغر و نحیف است که دیگر توانایی انجام کارهای سخت را ندارد... این یک لابالی است. چین فردی خیلی زود به اتاق گاز فرستاده خواهد شد؛ بنابراین خوب به خاطر داشته باشید: صورتتان را اصلاح کنید و خمیده راه نروید؛ در این صورت نیازی نیست هراسی از اتاق گاز داشته باشید. همگی شما که در این‌جا مستقر هستید حتی اگر یک شبانه روز بیشتر از آمدنتان نگذشته باشد، نباید از اتاق گاز وحشت کنید. به جزء شما. بعد به من نگاه کرد و گفت: "امیدوارم از صراحت من ناراحت نشده باشید." او تنها کسی است که باید در میان شما از گزینش بعدی هراس داشته باشد. بنابراین نگران نباشید. "من لبخند زدم و امروز قانع شده‌ام که هر فرد دیگری آن زمان جای من بود همین کار را انجام می‌داد. «لیسینگ» می‌گوید: "گاهی اتفاقات باعث می‌شوند، شما منطق خود را از دست بدهید و گرنه دلیلی برای از دست دادن آن ندارید." در صورتی که عکس‌العمل نامناسب در برابر موقعیت نامناسب رفتار طبیعی به‌شمار می‌رود. ما روان‌پزشکان این‌طور فکر می‌کنیم که عکس‌العمل‌های یک نفر در برابر یک موقعیت نامناسب، مثل رفتن به تیمارستان، به نسبت درجه مناسب بودن او نامناسب به نظر می‌رسد. رفتار فردی که به اردوگاه کار اجباری آمده است، نیز حالت نامناسب ذهنی او را بیان می‌کند؛ اما اگر به این مسئله از نزدیک و به صورت محسوس نگاه کنیم، در این موقعیت، چنین رفتاری همان‌طور که بعدها خواهید دید؛ واکنشی مناسب و درست است؛ همان‌گونه که من این واکنش‌ها را قبلاً شرح دادم.

زندانی از مرحله اول به دوم می‌رسد. مرحله دوم که حالت بی‌حسی و بی‌تفاوتی تقریبی است. او در این دوره به نوعی با مرگ عاطفی دست به گریبان است. به جزء بازتاب‌هایی که تا به حال بیان



کرده‌ام؛ زندانیان جدید از نظر احساسی، شکنجه در دناک‌تری را تجربه می‌کنند؛ زیرا سعی داشتند تمام آن‌ها را در خود از بین ببرند. ابتدا در افسوس بازگشت به خانه و خانواده خود به سر می‌برند؛ این علاقه و شوق مانند موربانه جانش را می‌جوید و ذره ذره می‌کرد.

دوم، احساس بی‌زاری بود. تنفر از همه بدی‌هایی که در اطرافش قرار داشت؛ به شکل بیرونی.

اکثر زندانیان لباس پاره‌پاره و کهنه‌ای بر تن داشتند که تن‌پوش مترسکی درمقابل آن ژنده‌ها، بهتر به نظر می‌رسید. در اردوگاه بین کلبه‌ها، به جزء کثیفی و زباله چیزی به چشم نمی‌خورد. هرچه بیشتر نظافت می‌کردیم، زباله زیادتری ریخته می‌شد.

افسران و زندانیانی که مدیر بودند؛ دوست داشتند، تازه‌واردان را مجبور به انجام نظافت آبریزگاه‌ها و بیرون ریختن مدفوع کنند. اگر برطبق روال همیشه، زمان بیرون بردن مدفوع بر روی تپه‌ها، چیزی بر سر و صورت زندانیان می‌ریخت و نشانی از نفرت صورتش را می‌گرفت و یا تلاش می‌کرد آن را تمیز کند، در این صورت شلاق کاپو بر بدنشان می‌نشست و از این رو کشتن واکنش‌های به هنجار(مناسب) سرعت پیدا می‌کرد. یعنی ما در مقابل واکنش‌های غیر اردای خود شدیدترین تنبیه‌ها را تحمل می‌کردیم که به خاطر بسپاریم بعد از آن نباید عکس‌العمل ناخودآگاهی درمقابل عملی طبیعی داشته باشیم و این یعنی کشتن تدریجی احساس.

در روزهای اول زندان، زندانی زمانی که عده‌ای را می‌دید در اثناء رفت و آمد تنبیه می‌شوند، صورتش را برمی‌گرداند؛ زیرا نمی‌توانست تاب بیاورد که دوستانش زمان آمد و شد در باتلاق، به باد کتک گرفته شوند؛ اما روزها و هفته‌های بعد، رفته‌رفته جریان متفاوت می‌شد. دیگر نه صورتی برگردانده شده و نه رحمی وجود داشت؛ تا جایی که بعضی وقت‌ها با قصاوت تمام برای سرگرمی نگاه می‌کردند.

سپیده‌دم وقتی هوا تاریک و روشن بود، زندانی با گروهش کنار در می‌ایستاد و آماده کار می‌شد که ناگهان با بلند شدن فریادی، می‌دید که دوستانش نقش زمین می‌شود و دوباره او را بلند می‌کنند و

باز همین قضاوت تکرار می‌شود. چرا این کار را انجام می‌دادند؟ برای این که او تب داشت و دیر به درمانگاه رفته بود و به همین دلیل می‌خواست از کارهای روزانه‌اش شانه خالی کند.

اما آن زندانی که به مرحله دوم بازتاب‌های روان‌شناسی رسیده بود، با دیدن شکنجه و درد دوستش پریشان نمی‌شد و صورتش را برنمی‌گرداند؛ چون در این برهه احساساتش ناپایدار شده و تحت تأثیر این صحنه قرار نمی‌گرفت؛ چون کم‌ترین حسی به آن نداشت.

مورد مشابه دیگری را برایتان بازگو می‌کنم:

یکی از زندانی‌ها لی‌لی‌کنان وارد درمانگاه شد و منتظر ایستاد معاینه شود تا شاید به دلیل زخم و تاول پا و یا تب، دو روز کار سبک در اردوگاه به او داده شود. در این حین پسر دوازده ساله‌ای را دیده که به آن‌جا آوردند. این بچه وادار شده بود مدت زمان زیادی در فضای باز با پای برهنه خردار بایستد؛ درحالی که هوا سرد و برفی بود و کفشی هم اندازه او در اردوگاه وجود نداشت. این سنگدلی باعث شده تا انگشتان پایش، سرما بزند و دکتر کشیک به اجبار ریشه‌های سیاه قانقاریا را باید یک‌به‌یک با موچین بیرون می‌آورد. زندانی منتظر، شاهد این اتفاق بود و بدون این که رویش را برگرداند نگاه می‌کرد. تنفر، ترس و رحم، احساساتی هستند که بیننده ما نسبت به آن‌ها سخت و بی‌احساس شده بود.

دیدن صحنه‌های شکنجه، افرادی که با مرگ دست و پنجه نرم می‌کردند و اجساد مرده‌ها، همگی بعد از گذشت چند هفته زندگی در اردوگاه آن‌قدر معمولی به نظر می‌آمد که دیگر کسی با دیدنش منقلب نمی‌شد و غمی وجودش را نمی‌گرفت.

مدت زمانی در کلبه‌ای که بیماران تیفووسی را در آن نگهداری می‌کردند، مشغول کار بودم. آن‌ها تب زیادی داشتند و بیشتر وقت‌ها درحال پریشان‌گویی بودند.

بعد از مدتی کار، یکی از آن‌ها درمقابل چشمانم جان داد و من بدون کوچک‌ترین آشفتگی شاهد آن بودم؛ زیرا این صحنه بارها و بارها درطول روز مقابل چشمانم تکرار می‌شد. به‌یاد دارم، زندانیان یک‌به‌یک کنار جسدی که گرم بود می‌آمدند؛ خرده خوراکی که در دستش بود را چنگ می‌زدند؛ آن یکی کفشش را مناسب‌تر می‌دید و با کفش‌های مندرس‌تر خودش جابه‌جا می‌کرد. سومی پالتواش را قاپیده و دیگری شادمان از پیدا کردن چند متری نخ! لحظه‌ای فکر کنید! این صحنه‌ها را حتی نمی‌توان تصور کرد.

من ناظر تمام این اتفاقات بودم؛ بدون این‌که کمترین رنجشی داشته باشم. در آخر از پرستار خواستم؛ جسد را بیرون ببرد. او وقتی داشت جسم بی‌جان‌ش را می‌برد، هر دوپایش را گرفت و کشان‌کشان از میان راهروی که پنجاه بیمار تیفوسی را بر روی دو ردیف چوب خوابیده بودند؛ کشید و برد. به دلیل کمبود غذا ضعف زیادی را احساس می‌کردیم. رنج کشیدن از بی‌رمقی باعث شده بود، همیشه دو پله‌ای که به سوی فضای باز می‌رفت، دردسر زیادی برایمان داشته باشد. به نحوی که با گذشت چند ماه از ماندن در اردوگاه، توان بالا رفتن از پله‌هایی با ارتفاع کمی که در حدود پانزده سانتی‌متر بود را نداشتیم و برای عبور کردن باید دستمان را به جایی می‌گرفتیم و خود را بالا می‌کشیدیم. در چنین شرایطی، حمل کردن حتی یک کیسه کوچک بار، سخت و غیرقابل توصیف بود؛ چه برسد به بردن جسم بی‌جان زندانی دیگر! پرستاری که جسد را می‌برد، به آن پله‌های کذایی نزدیک شد و ابتدا جسم بی‌رمق خود را نفس‌نفس‌زنان بالا کشید و بعد آن را. اول پاهایش، بعد تنه را عبور داد و در آخر سرش را که بر اثر برخورد با پله‌ها صدای بدی داشت، رد کرد. ساعت‌ها این تکاپو را می‌دیدم.

من همیشه روبه‌روی کلبه و کنار تنها پنجره کوچکی که در آن جا بود، می‌نشستم. هنگامی که گرمای کاسه داغ سوپ، دست‌های یخ زده‌ام را در آغوش گرفته بود، نگاهم روی این صحنه دردناک خشک ماند. جسد با چشم‌هایی خیره به من، از آن‌جا دور شد. همین دو ساعت قبل بود که با او صحبت می‌کردم و اکنون که سوپ را می‌چشم، جسم بی‌جان‌ش را نگاه می‌کنم. اگر نامهربانیم از منظر حرفه‌ای من را متعجب نمی‌کرد، امروز این اتفاق را یادآوری نمی‌کردم؛ زیرا هیچ

حسی را در من بیدار نمی‌کند. بی‌حسی و ناپایدار شدن احساساتی را که انسان دیگر به آن اهمیت نمی‌دهد، از علامت‌های است که در مرحله دوم واکنش‌های روان‌شناسی زندانیان به وجود می‌آید و بالاخره او را در مقابل آزار و اذیت لحظه به لحظه دیگران بی‌حس می‌کند و همین سختی و بی‌حسی، باعث می‌شد زندانی به سرعت تازی به دور خود بتند. کوچکترین حرکتی باعث کتک خوردن ما بود و خیلی وقت‌ها بی‌دلیل کتک می‌خوردیم. مثلاً: برای گرفتن یک وعده غذا باید صف می‌بستم. بیشتر وقت‌ها نان در محل کار ما جیره‌بندی بود و بازهم برای همان تکه اندک به صف می‌شدیم. یک‌بار، زندانی پشت سر من، اندکی از خط خارج شده بود و به نظم مورد علاقه افسران اس.اس کمی خدشه وارد کرد؛ همین مسئله خشم زیادی با خود به همراه آورد.

نه می‌دانستم پشت سرم چه اتفاقی افتاده و نه چه در ذهن نگهبان است. تنها ضربات محکمی را روی سر خود حس کردم؛ همان لحظه بود که دیدم نگهبان با چوبی بالای سرم است. در چنین لحظاتی بیشتر از همه روح ضربه می‌بیند تا جسم (و این همان قدر که در مورد کودکان صدق می‌کند در مورد بزرگسالان هم وجود دارد). زیرا این رنجی است که روح از بی‌عدالتی می‌کشد و به‌طور کلی بی‌منطقی آزار دهنده‌تر است.

نکته حیرت‌آور این است که یک ضربه بدون داشتن اثر ظاهری، می‌تواند هزاربار از ضربه‌ای با داشتن آثار ظاهری آزار دهنده‌تر باشد. به خاطر دارم روزی توفان باعث شد برف روی خط آهن را بپوشاند و در این هوای سرد و برفی بازهم گروه ما مجبور بود کار کند. من به سرعت ریل را با بیل جابه‌جا می‌کردم در این حین، فقط لختی به آن تکیه زدم تا نفسی تازه کنم و از بدشناسی درست همان لحظه نگهبان من را دید و فکر کرد وقت گذرانی می‌کنم. رفتاری که او در ازای یک نفس کشیدن با من داشت سخت‌تر از هزاربار ضربه بود. درد و رنجی که او در جان من ریخت، نه از دشنام بود و نه از ضربه زدن. او این زحمت را به خود نداد تا به مردی با لباس‌های پاره پاره و گرسنه، مثل من، که تنها تصویری محو از وجود انسانی است و درمقابلش خسته ایستاده، حتی دشنامی بدهد، یا حرفی بزند. درعوض با خوشحالی ددمنشانه‌ای، سنگی را از زمین برداشت و به سوی من پرتاب کرد. درست مثل جلب کردن نظر حیوانی اهلی برای رفتن به ادامه کارش.

دردناکترین بخش این کتک‌ها، توهین‌های رفتاری بود که به ما می‌کردند. باز به خاطر دارم که یک‌بار مجبور شدیم، تیرهای چوبی سنگین و بلندی را بر روی مسیری یخی جابه‌جا کنیم. با لغزش پای یکی از افراد همه زندانیانی که تیر را حمل می‌کردند به خطر می‌افتادند. در میان این همه، یکی از دوستان قدیمی من لگن خاصره‌اش نقص مادرزادی داشت؛ اما او از این‌که با این مشکل می‌تواند کار کند بسیار خوشحال بود؛ زیرا هنگام گزینش، کسانی که نقصی در بدنشان وجود داشت؛ حتماً به اتاق گاز برده می‌شدند، ولی او با وجود این نقص، از گزینش رد شده و همراه ما کار می‌کرد؛ اما همین مشکل مادرزادی امروز دردسر زیادی برایمان ایجاد کرد. او با تعدادی از زندانیان تیر چوبی بسیار سنگینی را جابه‌جا می‌کرد که یک‌مرتبه بر روی راه یخ زده، لنگید و نزدیک بود به زمین بخورد و سایرین را با خود بکشد. هنوز نوبت من نشده بود که با دیدن این صحنه به سرعت به کمکش رفتم که ناگهان ضربه‌ای به پشتم خورد. در همین حالت تنبیه شدن بودم که فرمان به جای خود را داد. نکته تعجب‌آور این بود، همین نگهبانی که من را به باد کتک گرفت، دقایقی پیش با لحن ملامت‌کننده‌ای گفت: ما خوک‌ها اصلاً حس همکاری نداریم.

بار دیگر نیز در جنگلی با هوای دو درجه فارنهایت مشغول کندن زمین یخ‌زده‌ای بودیم تا لوله‌های آب را جابگذاریم. در آن روزها بدنم ضعف شدیدی داشت و به‌سختی مشغول کار کردن بودم که سرکارگری با گونه‌های سرخ و فربه جلو آمد؛ با دیدنش تصویر گله‌ای خوک از ذهنم رد شد و نگاهم در آن سرما به دنبال دستکش‌های نرم و گرمش دوید. حس طعمه‌ای را داشتم که شکارچی در کمینش نشسته است. زیرا حجم خاک کنده شده روبه‌رویم بود و این خود میزان کار من را نشان می‌داد. باخاطری آسوده به تل مقابلم، چشم دوخته بودم که ناگهان فریاد زد: خوک کثیف، تمام وقت حواسم به تو بود! کار کردن را به تو یاد می‌دهم! مجبورت می‌کنم که با دندان‌هایت زمین را شخم بزنی و مثل یک حیوان بمیری! به سرعت حالت را سرجایش خواهم آورد. تا به حال کار نکرده‌ای؟ چه کاره بوده‌ای تاجر؟

اصلاً به چیزی اهمیت نمی‌دادم، خیلی وقت بود که آب از سرم گذشته بود، چه یک وجب چه صدها وجب؛ اما تهدیدش برای مرگ جدی به نظر می‌رسید؛ به همین دلیل ایستادم و چشم در چشمش گفتم: - "من یک پزشک متخصص بودم."

- "چی، پزشک بودی؟ مطمئنم جیب مردم را خالی کرده‌ای."

- "خیر، اتفاقاً در درمانگاه دولتی کار می‌کردم و پولی هم از آن‌ها نمی‌گرفتم. متوجه شدم زیاد حاضر جوابی کرده‌ام."

ناگهان او خودش را روی من پرتاب کرد و مانند دیوانه‌ها فریاد زنان من را به زمین کوبید؛ دیگر خاطرم نیست درحین نعره‌هایش چه گفت.

قصد داشتم با بیان این داستان کوچک به نکته‌ای مهم اشاره کنم. گاهی لحظه‌های می‌رسد که خشم و تنفر آن قدر قدرتمند می‌شود که می‌تواند یک زندانی مبهوت را به هیجان آورد و این حالت نه تنها از کینه و نفرت ناشی از درد و سنگدلی، بلکه از حقارتی است که در آن پنهان شده است. در آن لحظه حس کردم خون در سرم جاریست؛ زیرا باید سخنان مردی را بشنوم که من و زندگی‌ام را بدون آن که مطلبی بداند قضاوت می‌کند. آن مرد چنان حقیر و درنده بود که پرستار درمانگاه سرپایی بیمارستان من، او را حتی به محل انتظار هم راه نمی‌داد. باید بگویم؛ زمانی که قضیه را برای دوستانم شرح دادم؛ مثل کودکان رها و آرام بودم.

در مورد رفتار کاپوها با زندانیان باید اعتراف کنم؛ شانس زیادی داشتم؛ زیرا کاپویی که در گروه ما بود خودش را وام‌دار من می‌دانست؛ چون همیشه ماجراهای عاشقانه و مشکلات خانوادگی‌اش را به آرامی می‌شنیدم و همین کار باعث شد به من علاقه‌مند شود. او دغدغه‌هایش را درحین پیاده‌روی‌های طولانی به سمت محل کار برایم بازگو می‌کرد. من با آشنایی که از شخصیت او داشتم و با نصیحت‌های روانکاوانه، در عمق روحش رسوخ کردم. بعد از ارتباطی روحی که با او ایجاد شد؛ همیشه از من قدردانی می‌کرد و این برایم ارزش زیادی داشت. او بین بیست و هشت

نفر زندانی، در یکی از پنج ردیف اول صف، جایی همیشه برای من کنار خودش نگه می‌داشت و این لطف بزرگی در حقم بود.

در تاریک و روشنایی سحر، وقتی که آفتاب خمیازه‌کنان آرام آرام دست‌هایش را بالا می‌آورد تا کمی از سرمای این خشونت یخ زده وجودمان را در آغوشش ذوب کند؛ صف بلندی درست می‌کردیم. از ترس این‌که دیر برسیم و تنها جای باقی مانده در ردیف‌های آخر باشد؛ باعجله می‌دویدم؛ زیرا معمولاً کاپوی ارشد برای انجام کارهای ناپسند و حقیر، افراد آخر صف را انتخاب می‌کرد. آن‌ها علاوه بر این‌که مدیر نگهبانان ناآشنا می‌شدند؛ باید کارهای سخت گروه را نیز انجام می‌دادند. کاپوها بعضی اوقات برای مچ‌گیری زرنگ‌ترها، افراد مورد نیاز خود را از میان پنج ردیف اول انتخاب می‌کردند.

اگر کسی انتقاد و درخواستی داشت؛ پاسخش چند لگد جانانه بود و مجرمین معترض را تا رسیدن به کار، همراه داد و کتک دوان دوان می‌کشاندند. با دیدن این ظلم‌های بی‌امان خوشحال بودم تا زمانی که کاپوی گروهم احتیاج داشت با من درد و دل کند، از این نگرانی و برنامه‌ها در امان هستم. جایگاهم با ضمانت و افتخار در کنارش بود؛ اما دوستی با او برتری دیگری هم داشت. من هم مثل تمام زندانیان از تورم پا درد می‌کشیدند.

پاهایم چنان ورم کرده بود و پوستش کشیده می‌شد که به‌سختی می‌توانستم زانوهایم را حرکت دهم. برای پوشیدن کفش با پای متورم، مجبور بودم که بند آن‌ها را نبندم. اگر جوراب هم داشتم؛ کفش‌هایم باز تنگ‌تر می‌شد و دیگر اصلاً نمی‌توانستم آن‌ها را ببندم. به همین علت پاهای نیمه برهنه من همیشه خیس، متورم و سرمازده بود، به حدی برداشتن هر قدمی برایم پردرد و سخت می‌شد.

در راه‌پیمایی‌های طولانی، کفش‌های زندانیان پوشیده از برف می‌شد و با لغزش زیادی راه می‌رفتند. افرادی که پشت‌سرشان بودند زمین می‌خوردند و روی هم می‌افتادند. واژگون شدن آن‌ها سبب می‌شد این ستون گوشتی فقط برای لحظه‌ای از حرکت بایستد. وقتی چنین اتفاق‌هایی

می‌افتاد، کاپوهای منتظر را برآن می‌داشت تا برای بلند کردن آن‌ها، بی‌وقفه با دسته تفنگ ضربه‌هایی سخت به جسم خسته زندانیان بزنند. کاملاً مشخص است؛ افرادی که در جلوی صف بودند به‌ناچار از حرکت باز می‌ایستادند و دیگر نیازی نبود برای رسیدن به بقیه، با پای متورم و دردناک بدوند. در این‌جا هم شانس باز هم با من یار بود؛ به خاطر این‌که پزشک جناب کاپو بودم، می‌توانستم در ابتدای صف با قدم‌هایی آسوده حرکت کنم. از جهت خوارک نیز خاطر من از کاپوی خودم راحت شده بود، به دلیل خدمت‌هایی که در حقیقت کرده بودم، زمان تقسیم سوپ ناهار، نوبت که به من می‌رسید، ملاقه را به ته دیگ می‌زد و مقداری نخود هم در کاسه‌ام می‌ریخت.

او به این دلیل که در گذشته افسر ارتش بوده است؛ شهامت زیادی داشت. به قدری که به سرکارگری که میانه خوبی با او نداشتیم، مرتب تعریفم را می‌کرد و می‌گفت: من کارگر خاص و استثنایی هستم. این تعریف‌ها کمکی به من نمی‌کرد؛ اما گاهی در بعضی از تنگناهای دلهره‌آور، ته‌مانده جانم را نجات می‌داد. یکی از چند موردی که به کمک او نجات پیدا کردم؛ این بود که روزی، بعد از دعوایی سخت با سرکارگر، پنهانی من را برای کار به گروه دیگری فرستاد و این جابه‌جایی گروه، کار مهمی بود.

سرکارگرانی هم بودند که حس همدردی داشتند و سعی می‌کردند حداقل در محیط کار امکاناتی برایمان دست و پا کنند. با این‌وجود همیشه متذکر می‌شدند که یک کارگر معمولی در مدت کمتر، چند برابر ما فعالیت می‌کند، اما آیا آن‌ها می‌دانستند که سهم نان کارگران معمولی دیگر، روزی سیصد گرم هم نبود. (که غالباً ما کمتر از این مقدار دریافت می‌کردیم.) و هرگز روزی نیم لیتر سوپ بسیار رقیق نمی‌خوردند.

فشار روانی که ما را در دستانش گرفته بود، هیچ‌گاه روی آن‌ها نبوده است. تا جایی که از خانواده‌هایمان خبری نداشتیم. آن‌ها را یا به اردوگاه‌های دیگر برده بودند و یا به سرعت به اتاق‌های گاز فرستاده شدند. از طرف دیگر سرکارگران عادی هر روز و هر ساعت به مرگ تهدید نمی‌شدند. آیا این‌ها را می‌دانستند؟



یکبار جرأت کردم و به سرکارگری گفتم: "اگر شما هم در مدت زمان کوتاهی که راهسازی را یاد گرفته‌ام، جراحی مغز را یاد می‌گرفتید من احترام ویژه‌ای برایتان قایل می‌شدم". او با شنیدن این حرف، فقط لبخند تمسخرآمیزی زد.

بی‌احساسی که مهم‌ترین علامت مرضی مرحله دوم بود؛ مکانیزم ضروری «دفاع<sup>۷</sup> از خود» به‌شمار می‌رفت. آهسته آهسته واقعیت سست می‌شد و تمام تلاش‌ها، عواطف و هیجان‌ها روی یک مسئله متمرکز می‌شد و آن زنده ماندن و حفظ جان دوستان خود بود.

شب هنگام زمانی که زندانیان مانند گله از کار به اردوگاه می‌آمدند، تنها چیزی که با خود زمزمه می‌کردند این بود که خوب، یک روز دیگر هم گذشت. به خوبی مشخص بود، سختی که برای زنده ماندن همیشه هم‌گام آن‌ها قدم برمی‌داشت؛ روحیه زندانیان را ضعیف‌تر می‌کرد. با دیدن این اوضاع چند نفر از همکاران من که در اردوگاه اطلاعاتی در زمینه روانکاوری داشتند، اغلب از «واپس روی» درمیان آنان حرف می‌زدند.

واپس روی، یعنی برگشتن به یک نوع زندگی ذهنی اولیه است. در چنین مرحله‌ای زندانی آرزوها و خواسته‌هایش را در خواب می‌بیند. آن‌ها بیشتر، خواب‌هایی را می‌دیدند که یا در حسرتش بودند و یا از کمبود و نبودن آن رنج می‌کشیدند. آن‌ها خواب شیرینی، نان، سیگار و حمام گرم را در پشت پلک‌هایشان لمس می‌کردند. این خواسته‌ها در دنیای بیداری برآورده نمی‌شد و به همین دلیل به شکل رویا خودش را نشان می‌داد. آیا این خواب‌ها مفید بود یا نه، بحث جداگانه‌ای است.

واقعیت زندگی اردوگاهی و اختلاف ترسناک آن با خیالات و پریشان‌گویی رویاها، چیزی بود که زندانی در بیداری با آن روبه‌رو می‌شد. هیچ‌گاه فراموش نمی‌کنم که شبی را با غرغر یکی از زندانیان از خواب پریدم. او به شدت دست و پا می‌زد، انگار کابوس دیده بود. از آن جایی که همیشه نسبت به افرادی که خواب می‌دیدند و پریشان‌گویی می‌کردند حس دلسوزی داشتم، سعی کردم فرد درمانده را بیدار کنم؛ اما در لحظه ترسیدم و دستم را کشیدم؛ زیرا در آن ثانیه‌های

<sup>۷</sup> Self Defense

پرهیاھوی او، به این حقیقت فکر کردم که هیچ خوابی، هر قدر هم ترسناک؛ اما نمی‌تواند به اندازه واقعیت زندگی که در آن هستیم، تلخ و گزنده باشد و من ناخواسته می‌خواستم او را به این زندگی برگردانم.

با شرایط نامناسب و سخت غذایی اردوگاه، وعده‌های ناچیز و کم و وضع بدی که از آن رنج می‌بردند، طبیعی بود که یک وعده غذای خوب برایشان مثل خواب و رویا باشد و آن‌ها را با خود درگیر کند. این تصاویری را که با اشک واژه‌ها کشیده‌ام، تنها بخشی از زشتی آن‌جا را نشان داده است.

ابتدایی‌ترین نیاز حیات آدمی، حرف داغ خواب و بیداری زندانیان شده بود و خیال خامش حتی در هن و هن کار، دست از سرشان بر نمی‌داشت. آن‌ها نزدیک به هم فعالیت می‌کردند و هیچ نگهبانی مراقبشان نبود. اولین بحثی که بلافاصله بعد از شروع کار بینشان گل می‌کرد موضوع غذا بود. مشغول حرف می‌شدند. یک زندانی از آن دیگری که داخل گودال رفته است، غذای مورد علاقه‌اش را می‌پرسید و بعد از آن دستور آن‌هایی که می‌توانستند بپزند را، به یکدیگر می‌دادند. نام غذاهایی که بعد از آزادی، می‌خواستند امتحان کنند، در ذهنشان مرور می‌کردند. آن قدر مفصل درباره غذا حرف می‌زدند که یک مرتبه توسط رمز یا شماره‌ای که بین خودشان گذاشته بودند خبر می‌رسید که: نگهبان آمد.

معمولاً من حرف زدن در مورد غذا را پرخطر می‌دیدم، چرا که درست نیست سیستم گوارشی که به سختی با وضع نامناسب و بد غذایی عادت کرده را، با خیال خوراکی‌های رنگی و خوشمزه وسوسه کنیم. البته ناگفته نماند چنین حرف‌هایی آرامش روانی گذرایی با خود به همراه دارد؛ اما این تصورات هر چند هم کوتاه، به جسم و جان لطمه وارد می‌کند.

در آخرین روزهای زندان، سهم غذای ما همان سوپ آبکی و تکه‌ای نان بود، با این تفاوت که یک سهم به اصطلاح اضافی را هم دربر می‌گرفت که شامل بیست گرم کره نباتی یا یک ورق نازک کالباس ارزان قیمت یا یک تکه کوچک پنیر یا کمی عسل غیرطبیعی و یا یک قاشق مربای رقیق

می‌شد. میزان این خوراکی‌ها از نظری کالری کافی نبود. با آن فعالیت سخت بدنی که ما داشتیم و از طرفی هم همیشه بدون لباس گرم کافی در سرما راه می‌رفتیم؛ با این حالت، بی‌رمقی به سراغمان می‌آمد.

شرایط بیمارانی که به دلیل وخامت اوضاع جسمانی در مراقبت ویژه بودند و می‌توانستند به جای ترک اردوگاه، در بستر بمانند از این هم دردناک‌تر بود. زمانی که آخرین لایه‌های بدنمان آب می‌شد، ما دیگر اسکلتی بودیم که تکه پارچه‌ای پاره پاره و کثیف به تن کرده باشد. باید باور می‌کردیم که جسممان در حال حل شدن است. بی‌غذایی سبب می‌شد که بدنمان آرام آرام خودش را به جای غذا بخورد، از پروتئین ذخیره‌اش استفاده می‌کرد و ماهیچه‌هایش آب می‌شد و با این حالت، قدرتی برای ایستادگی نداشت. زمانی که شرایط به این بحران رسیده بود، افراد جمع کوچکمان یک به یک مرگ را در آغوش می‌گرفتند و می‌رفتند. با تکرار این رفتن‌ها هر یک از ما ماهرانه می‌توانستیم حدس بزنیم که این بار نوبت چه کسی می‌تواند باشد و وقت ما کی خواهد رسید.

مردن‌های روزانه، ما را آب دیده کرده بود؛ تاجایی که دیگر نشانه‌های آن را از بر بودیم و در گوش هم پیچ‌پیچ می‌کردیم؛ او دیگر نخواهد ماند یا زمان رفتنش سر رسیده است. با این حدس و گمان‌ها روز را به شب رسانده و طبق برنامه همیشه مشغول پیدا کردن شپش‌های جسم برهنه خود می‌شدیم. به این فکر می‌کردیم که چه بلایی بر سرمان خواهد آمد. آیا این جسد متحرک بدن ماست؟ دیگر چیزی جزء انبوهی از گوشت انسانی نبودیم. انبوهی بزرگ، در بند سیم‌های خاردار که دورتادور کلبه‌های گلی را فراگرفته بود، ما را گله‌وار در آن‌ها جا داده بودند. توده‌ای که هر روز، قسمتی از آن فرسوده و فاسد می‌شد.

حال نوبت به آن رسیده است که شرح دهم که به چه شکل فکر کردن به خوراکی‌های دلخواه و رنگی، مانند موریه‌ای مغز زندانیان را می‌جوید و آزار می‌داد، به نحوی که راه فراری هم از آن نداشتند و این فکر، ذهن بیدار هر زندانی را در لحظه‌های بی‌کاری به خود مشغول می‌کرد. احتمالاً

درک خواهید کرد که حتی قدرتمندترین فرد ما هم در آرزوی روزی بود که باری دیگر، خوراک خوبی را بچشید و این ذوق و شوق تنها به دلیل خود غذا نمی‌توانست باشد؛ آن بهانه‌ای بیش نبود. بلکه آن‌ها به دنبال لحظه‌ای می‌گشتند تا از این زندگی پست که تنها و تنها به چیزی جزء خوراک نمی‌اندیشدند رها شوند. افرادی که چنین مرحله‌هایی را تجربه نکرده‌اند، به‌سختی می‌توانند آن دوگانگی ذهنی را، که ویرانگر روح آدمی است، درک کرده و ناسازگاری نیروی اراده فردی گرسنه را، تجسم کنند. آن‌ها هیچ‌گاه نخواهند فهمید، معنای تنها ایستادن، یک تنه گودال بزرگی را حفر کردن و شنیدن سوت اعلام ساعت چیست. نیم ساعت وقت استراحت داشتیم؛ در این زمان سهم نانمان را پخش می‌کردند (البته اگر می‌شد به تکه آردی چسبیده و خشک نان گفت!) آن‌ها مرتب از سرکارگر درباره نحوه رفتار ما سؤال می‌کردند و ما پشت‌هم ساعت را می‌پرسیدم و دل‌گرم بودیم به خرده نانی که در جیب داشتیم. اول آن را مثل یک شیء قیمتی میان دستان سردمان می‌گرفتیم و بعد تکه‌ای از آن را کند؛ به دهان می‌گذاشتیم و بالاخره با واپسین قدرت اراده‌ای که مانده بود، بقیه آن را در جیب پنهان می‌کردیم و با خود عهد می‌بستیم که تا شب آن را نگه داریم. با این همه، آیا کسی می‌تواند حال واژه‌های پریشانم را درک کند و به معنای تمام آنچه را که می‌گوییم پی‌ببرد؟

به خاطر دارم درباره معنادار یا بی‌معنا بودن شیوه خاصی از خوردن نان، یکبار و یا کم‌کم خوردنش صحبت کردم. بد نیست که بگویم؛ این همان نانی بود که در روزهای آخر دوره زندان، تنها روزی یک‌بار به ما داده می‌شد. زندانیان درمورد خوردن وعده غذا از دو نوع روش استفاده می‌کردند: یک، خوردن سهم نان در لحظه که اختیاری بود و دو امتیاز داشت. این‌که زندانی می‌توانست حداقل درد گرسنگی را به کلی یک‌بار در روز از بین ببرد و هم این‌که از آسیب دزدی محفوظ می‌ماند. دو، عده‌ای سهمشان را تقسیم می‌کردند و در چند نوبت می‌خوردند که این خود دلایلی گوناگونی داشت و من هم سرانجام به آن گروه متمایل شدم.

ساعت بیداری، ترسناک‌ترین لحظات در بیست و چهار ساعت زندگی آن‌جا بود. ما را با سه جیغ صوت در تاریک و روشن صبح بیدار می‌کردند و سنگدلانه از آغوش خواب بیرون می‌کشیدند؛

خوابی که پرورده خستگی بی‌پایان روز قبل بود. بعد از بیداری، تازه نوبت گلاویزی با کفش‌های خیسمان می‌رسید که باید پاهای متورم خود را با سختی و فشار داخل آن‌ها جا می‌دادیم. در این حین غرغره‌های همیشگی هم شنیده می‌شد که بیشتر به دلیل بستن کفش‌ها با سیم به جای بند بود.

یک رزوی صبح زود، صدای گریه شخصی به گوشم رسید که همیشه تصور می‌کردم فردی با وقار و محکم باشد. او نمی‌توانست پاهای متورم خود را در کفش‌های کوچکش جا دهد و همین باعث شده بود تا با پاهای برهنه در برف راه برود. خسته و پردرد از این وضعیت، مانند بچه‌ها گریه می‌کرد. نمی‌دانم چرا با دیدن این لحظه وحشتناک بی‌اختیار آرامش داشتم. سهم نانم را از جیبم بیرون آورده و با اشتهای زیاد از ذراتش لذت می‌بردم.

باید بگویم، از غرایز ابتدایی، تنها میل خوردن برایمان باقی مانده بود تا فقط زنده بمانیم. خوراک نامناسب و مدام فکر کردن به غذاهای رنگی و گوناگون نشان می‌داد که چرا میل جنسی در ما از بین رفته بود. جدا از ضربه روحی، این تنها توضیحی است که روانشناس می‌توانست در اردوگاه مردانه در مورد این نکته به آن اشاره کند. برخلاف تمام بخش‌هایی که اعضاء آن را مردان تشکیل می‌دادند؛ مانند: ارتش، انحراف جنسی در اردوگاه کار اجباری کم بود. زندانی حتی در خواب هم توجهی به این مسائل نداشت؛ درحالی که احساسات ناکام مانده و عالی او در عالم خواب آشکار می‌شد. بیشتر زندانیان با غرق شدن در یک زندگی ابتدایی و تلاش برای زنده ماندن، در مقابل هر چیزی که با این هدف هم‌سو نبود بی‌توجه بودند و این نشان می‌داد که به چه شکل از احساسات و عواطف خالی شده بودند.

زمانی که از آشویتس به اردوگاهی وابسته به «داخاوا»<sup>۱</sup> منتقل می‌شدیم؛ آگاهی من به این مسئله بیشتر شد. دوهزار نفری بودیم که ما را به آن جا می‌بردند. قطار از وین می‌گذشت. نیمه شب بود که یکی از ایستگاه‌های آن جا را پشت سر گذاشتیم. از خیابانی که در آن متولد شده بودم عبور

<sup>۱</sup> Dachau

کردیم و درست از کنار خانه‌ای رد شدیم که من سال‌های زیادی از عمرم را تا قبل از اسارت در آن جا گذرانده بودم. در کوپه ما که دارای دو روزنه کوچک میله‌دار بود، پنجاه نفر زندانی را جا داده بودند؛ با چنان وضعیتی که یک گروه تنها برای دوزانو زدن روی کف کوپه جا داشتند و بقیه مجبور شدند ساعت‌ها کنار آن روزنه بایستند. افرادی که دور پنجره بودند، روی پنجه پایشان رفته، سرشان را بالا می‌بردند و من هم با نیم نگاهی همراه با ترس از لابه‌لای سر همه به محل تولدم چشم دوختم. حس مرگ، ما را بین چنگاله‌ایش می‌فشرد؛ زیرا فکر می‌کردیم قطار به سوی «موتوزن» در حرکت است و بیشتر از یک یا دو هفته از عمرمان باقی نمانده، به همین دلیل، دیگر زندگی برایمان معنایش را از دست داد. حسی ذاتی، در وجودم بود که فکر می‌کردم با چشمان یک مرده‌ای که از دنیای دیگر آمده است، به خیابان‌ها، نگاه می‌کنم. شهر را جن‌زده می‌پنداشتم و می‌دیدم. پس از ساعت‌ها وقفه از ایستگاه حرکت کردیم.

در این لحظه، قبل از دور شدن، همه جا را نگاه کردم. خیابان خودمان را، خانه‌ها، ذره ذره شهر و درختان را، همگی در حسرتی چند ساله پیچیده شده و منتظر، نگاهم می‌کردند.

جوانانی که سال‌ها اردوگاه را زندگی کرده بودند و امروز چنین سفری برایشان اتفاقی بزرگ بود، با عشق به خیابان‌ها ذل زده بودند. به سرعت درحال رد شدن بودیم. عبور کردن از تمام گذشته‌های خوب رفته که امروز یادشان مثل خیال خامی جسم بی‌جانم را با تمام خستگی به‌وجود می‌آورد. به تمام هم سلولی‌هایم التماس کردم که اجازه بدهند جلوی روزنه بایستم و تنها ثانیه‌ای شهر را نگاه کنم. سعی می‌کردم بفهمانم که در آن لحظه، نگاه کردن از آن روزنه برایم چه مفهومی دارد. درخواستم را با گستاخی و پوزخند پاسخ دادند: می‌خواهی بگویی تمام زندگیت را در این جا بوده‌ای؟ پس به‌اندازه کافی دیدنی‌ها را دیده‌ای!

برگریدم به‌داخل قلعه مرگ. در اردوگاه معمولاً یک‌نوع خمودگی فرهنگی دیده می‌شود. البته دو دلیل در این زمینه وجود داشت: سیاست و دین. کم و بیش می‌توان گفت در تمام بخش‌های اردوگاه، مرتب حرف از سیاست زده می‌شد؛ به‌طور عمده، گفت و گوها براساس شایعات بود.

خبرهای دروغین از گوشه‌ای رخنه کرده و به سرعت در تمام اردوگاه می‌دوید. بیشتر شایعه‌هایی که در زمینه وضعیت ارتش جود داشت، ضدهم بود. این مدل اخبار خیلی زود یکی پس از دیگری بالا می‌گرفت و فکر زندانیان را بهم می‌ریخت و باعث جنگ اعصاب می‌شد. بیشتر وقت‌ها، امید زندانیان در مورد پایان سریع جنگ که از طرف افراد خوش‌بین شایع شده بود به ناامیدی تبدیل می‌گشت. بعضی از زندانیان امیدشان را از دست داده بودند، در این شرایط این بیماران امیدوار بودند که به اعصاب آدم چنگ می‌زدند. علاقه‌های مذهبی زندانیان، به سرعت رشد می‌کرد و این نشانه‌ی یک‌رنگی آنان بود که در ذهن جای نمی‌گرفت. عمق و قدرت مذهبی موجود، اکثر زندانیان تازه رسیده را متعجب می‌کرد. چیزی که در این رابطه اثر عجیبی بر انسان داشت، دعا و مراسم مذهبی بود که زندانیان از خود درست می‌کردند و در هر گوشه و کناری آن را به‌جا می‌آوردند.

می‌دیدم حتی در کامیون قفل شده‌ای که ما را با آن حمل می‌کردند و مخصوص چهارپایان بود، دعا می‌خواندند. یا زمانی که از محل کار دوری، گرسنه و خسته با لباس‌های پاره‌پاره، درحالی که از سرما یخ زده بودیم، به اردوگاه باز می‌گشتیم، بازهم مراسم نیایش خود فراموش نکرده و آن را به جای می‌آوردند.

در زمستان و بهار سال ۱۹۴۵م. تیفوس به همه جا سرایت کرد و تقریباً تمام زندانیان گرفتار این بیماری شدند. آن‌ها با این وضعیت بحرانی، باید تا جایی که جان داشتند کار می‌کردند، به همین دلیل درصد مرگ و میرشان به شدت بالا رفت. از طرفی، محل بستری شدن آنان به دلیل نبودن داروی کافی و مراقبت، وضعیت مناسبی نداشت و از همه بدتر، علائم بیماری بسیار ناگوار بود: بی‌اشتها شدن غیرقابل کنترل، حتی نسبت به مقدار کمی غذا، حمله‌های وحشتناک گیج‌کننده و پریشان‌گویی همگی از عوارض بیماری بودند.

یکی از دوستانم گرفتار بدترین شکل پریشان‌گویی شده بود که فکر می‌کرد در حال مردن است و می‌خواست دعا بخواند؛ اما در آن حالت نمی‌توانست کلمات درستی برای دعا خواندن پیدا کند. من و تعدادی از دیگر زندانیان برای این که گرفتار سرگیجه و هذیان نشویم، تلاش می‌کردیم تمام شب

را بیدار بمانیم و در این شب زنده‌داری‌ها بود که پس از مدت‌ها تلاش کردم تا حرف‌هایم را در ذهن آماده کنم. بالاخره شروع به نوشتن کتابی کردم که در اتاق ضدعفونی آشپزخانه گم کرده بودم. این بار، واژه‌ها را به روش کوتاه‌نویسی و روی پاره کاغذی نوشتم. در این میان، گاهی هم جلسات بحث علمی در اردوگاه به راه می‌افتاد. یک‌بار شاهد اتفاقی بودم که هیچ‌گاه، حتی در زندگی معمولی با آن مواجه نشده بودم؛ با وجود این که این برنامه به علایق حرفه‌ای‌ام نزدیک بود، تا به حال موردی مثل آن را ندیده و برایم جالب به نظر رسید.

ماجرای مربوط به یک جلسه احضار روح می‌شد. مدیر پزشکان اردوگاه که می‌دانست متخصص روان‌پزشکی هستم (و خود یکی از زندانیان بود) من را نیز به این جلسه دعوت کرد. مراسم در اتاق خصوصی کوچک او در بخش بیماران بستری، تشکیل می‌شد. عده کمی آمده بودند و افسری هم از بخش بهداری دید می‌شد. جلسه با خواندن دعایی برای احضار روح آغاز شد. منشی با یک برگ کاغذ روی زمین نشسته بود، بدون این که قصد نوشتن داشته باشد. ده دقیقه بعد مداد منشی با آرامش خطوطی را روی کاغذ کشید که به وضوح واژه «VAE.V» خوانده می‌شد. می‌گفتند که او هرگز لاتین یاد نگرفته و هیچ‌گاه قبل از آن واژه‌های «Vae – victis» را که به معنای «وای بر مغلوب» است را نشنیده است؛ اما من فکر می‌کنم او باید یک‌بار هم که شده این واژه‌ها را قبلاً شنیده باشد و حالا بدون این که به یاد بیاورد به روح «ضمیر ناخودآگاه» بازگشته بود، این جلسه مدتی قبل از آزادی ما در پایان جنگ تشکیل شد؛ با این حال که ما در اردوگاه کار اجباری مجبور به یک زندگی ذهنی و جسمی ابتدایی بودیم؛ اما این نکته وجود داشت که در عمق زندگی معنوی نیز غرق شویم. شاید افرادی که به یک زندگی متفکرانه و پرحاصلی خو گرفته بودند و روحیه شکننده‌ای هم داشتند، بیشتر از دیگران رنج می‌بردند. (این عده اغلب ساختمان بدنی ظریفی داشتند)، اما کمتر از دیگران به زندگی درونی آنان آسیب می‌رسید. آن‌ها این توانایی را داشتند که از محیط ترسناک بیرون به زندگی درونی پربار خود و به آزادی معنوی برگردند. تنها به همین دلیل است که می‌توان متوجه این راز شد که اکثراً، آن تعداد از زندانیان ضعیف و ناتوان، بهتر از



افرادی که پرقدرت بودند در برابر زندگی اردوگاهی مقاومت کردند. برای روشن تر شدن این نکته بهتر است به تجربه‌های شخصی‌ام برگردم. بگذارید اتفاقی را برایتان بازگو کنم.

هر صبح، در تاریک و روشنی هوا، مجبور بودیم با پای پیاده به طرف محل کارمان برویم. فرمان قدم‌رو با فریاد فرمانده صادر می‌شد: گروه قدم‌رو! چپ- دو- سه چهار! چپ- دو- سه - چهار! چپ - دو - سه - چهار! نفر اول حرکت، چپ و چپ و چپ و چپ! کلاه‌ها برداشته! هنوز هم این کلمات در گوشم تکرار می‌شود. وقتی فرمان کلاه‌ها برداشته! داده شد، ما از دروازه اردوگاه رد شدیم و نورافکن‌های چرخان بر روی ما می‌چرخید. هر کسی که به درستی راه نمی‌رفت، لگد می‌خورد. بیچاره زندانی که به خاطر سرما قبل از اجازه دادن، کلاهش را به سر گذاشت تا روی گوش‌هایش را بپوشاند؛ خدا می‌داند چه رفتاری در انتظارش بود.

ما میان تاریکی سحر، در امتداد جاده‌ای که از اردوگاه جدا می‌شد روی سنگ‌های بزرگ، به سختی راه می‌رفتیم. با سر پایین می‌آمدیم و توی گودال‌های بزرگ سر می‌خوردیم. نگهبانانی که همراه ما می‌آمدند، فریاد می‌کشیدند و با دسته چوبی تفنگ ما را جلو می‌بردند. آن‌هایی که پاهایشان ورم داشت و نمی‌توانستند به خوبی راه بروند، بازوی دوست خود را می‌گرفتند. هیچ کلامی شنیده نمی‌شد؛ زیرا سوز سرما رمقی برای حرف زدن باقی نمی‌گذاشت. فردی که کنارم بود، یقه‌اش را بالا کشیده و دهانش را داخل آن برده بود تا صورت سرمازده‌اش را گرم کند؛ ناگهان آرام در گوشم گفت: اگر همسرانمان ما را در این وضع می‌دیدند چی! امیدوارم وضع آنان بهتر از ما باشد و از بلایی که به سرمان می‌آید خبر نداشته باشند. حرف‌های او یاد همسرم را در ذهنم آورد. درحالی که کیلومترها مسافت را بر روی یخ‌ها با سر به زمین می‌آمدیم؛ بارها از یکدیگر کمک گرفته و همدیگر را بلند می‌کردیم و به راه ادامه می‌دادیم. به همین شکل قدم به قدم زمین خورده و بلند می‌شدیم و هیچ حرفی باهم نمی‌زدیم؛ اما هر دو می‌دانستیم که به همسران خود فکر می‌کنیم.

گاهی به آسمان نگاه می‌کردم، ستاره‌ها در حال خاموشی بودند. نور گلیه‌ی رنگ سپیده‌دم، پخش می‌شد تا کم‌کم به جای ابرها بنشیند و هنوز چهره همسرم در ذهنم روشن بود. او را همراه با

زیرکی مرموزی که داشت، تصور می‌کردم. با من حرف می‌زد. می‌خندید. نگاه اطمینان‌بخش و صورتش را می‌دیدم. چه حقیقت داشته باشد و چه نه، نگاهش در آن لحظه روشن‌تر از خورشیدی بود که کم‌کم داشت بیدار می‌شد. در آن ثانیه‌ها، فکری در ذهنم جان گرفت: برای اولین بار در زندگی خود، حقیقتی را که شعرای زیادی به شکل ترانه سروده‌اند و اندیشمندان مختلفی نیز آن را به‌عنوان خرد نهایی بیان کرده‌اند را درک کردم. این حقیقت که عشق عالی‌ترین و نهایی‌ترین هدفی است که آدمی در اشتیاق آن به سر می‌برد و این‌جا بود که به معنای بزرگترین رازی که نه تنها شعر آدمی، بلکه اندیشه و باورش باید آن را آشکار سازد پی‌بردم: نجات و آزادی بشر از عشق و در عشق است. متوجه شدم که چگونه انسانی که دیگر تمام داراییش را در این جهان از دست داده، هنوز می‌تواند به خوشبختی و عشق فکر کند. حتی برای لحظه‌ای کوتاه به معشوقش بیندیشد. آدمی در شرایطی که پوچی مطلق را تجربه می‌کند و نمی‌تواند نیازهای دورنی‌اش را به شکل مثبتی بیان کند، تنها کاری که می‌تواند انجام دهد، این است؛ درحالی که رنج‌هایش را صادقانه و بزرگووارانه تاب می‌آورد، می‌تواند از راه فکر کردن به معشوق و خیال خاطرات عاشقانه‌ای که از او به یادگار دارد، خود را خوشحال کند. برای اولین بار بود که در زندگی‌ام، معنای این واژه‌ها را عمیقاً درک کردم. (فرشتگان در اندیشه‌های با عظمت ابدی و بی‌پایان غرق هستند).

درحالی که روح و ذهنم از نم‌نم ریزش افکارم سیراب می‌شد، ناگهان جلوی پایم یکی از زندانی‌ها با سر به زمین خورد و افرادی که پشت سرش بودند بر رویش افتادند. نگهبان به سوی آن‌ها دوید و همه را به باد تازیانه گرفت و من را از آن عالم خیال برای لحظه‌ای بیرون آورد؛ اما خیلی زود دوباره راه افکارم را به آن دنیای زیبا کج کرده و رفتم. وجود زندانیان را فراموش کرده و به دنیای خودم آمدم. با معشوقم به گفت و گو نشستیم: سؤال‌هایی از هم پرسیدم و هرکدام جواب دادیم.

با همین افکار به راه ادامه دادیم تا فرمان ایست شنیده شد! به محل کارمان رسیدیم. وارد کلبه تاریکی شدیم تا وسیله مناسبی برای کارمان پیدا کنیم. هر نفر یک بیل یا کلنگی برداشت. "شما خوک‌ها نمی‌توانید بجنبید؟" این جمله‌ای بود که تقریباً هر روز کار را با شنیدنش شروع می‌کردیم. هرکدام سراغ گودال روز قبل رفتیم؛ زمین یخ زده با فشار کلنگ شکاف برمی‌داشت و

نوک آن جرقه می‌زد. زندانیان ساکت و مغزشان سست و لخت شده بود. من هنوز در فکر همسرم بودم که نوری در ذهنم روشن شد؛ این سؤال که آیا او اصلاً زنده است؟ جوابش را نه من، بلکه هیچ‌کدام از دوستان و افرادی که در این اردوگاه نیستی درحال جان‌کندن بودند، نمی‌دانستند. در این هنگام بود که آموختم، تنها یک چیز را می‌دانم و آن این‌که عشق از جسم معشوق هم دورتر و بالاتر می‌رود و معنای عمیق خود را در وجود معنوی شخص و در درون او پیدا می‌کند. حال تفاوتی ندارد که معشوق حاضر باشد یا نه، مرده باشد یا زنده، این‌ها دیگر هیچ اهمیتی نخواهد داشت.

من از زنده بودن همسرم خبری نداشتم و هیچ راهی هم برای آگاه شدن نبود. (در دوران زندگی اردوگاهی، نه نامه‌ای دریافت می‌کردیم و نه می‌توانستیم نامه‌ای پست کنیم)؛ اما این مسئله در آن لحظه اهمیتی برایم نداشت. نیازی نبود از حقیقت آگاه شوم؛ زیرا هیچ‌چیز نمی‌توانست بر قدرت عشق من و خیالم و تصویر معشوقم اثری داشته باشد؛ یا حتی شکافی در آن به‌وجود آورد. اگر در آن زمان متوجه می‌شدم که دیگر همسرم را از دست داده‌ام، باز هم تفکراتم از هم گسسته نمی‌شد و من هم‌چنان به او فکر می‌کردم و در خیالم با او حرف می‌زدم و این برایم درخشان و خوشحال کننده بود. "مرا چون مَه‌ری بر قلب بزن، عشق همان اندازه نیرومند است که مرگ"

قدرت بخشیدن به زندگی درونی زندانی کمک می‌کرد تا از پوچی، آشفتگی و درماندگی روحی وجود خود رها شود و از اکنون، فرار کند و به گذشته پناه ببرد. زمانی که خیال آزاد می‌شد، دوست داشت به روزهای رفته سفر کند. به آن دوره‌های دور که بیشتر وقت‌ها مهم هم نبودند؛ بلکه اتفاق‌های ناچیزی به‌شمار می‌آمد. ذهن دلتنگ، به آن رویدادها ابهت می‌داد و آن‌ها ویژگی‌های شگرفی به خود می‌گرفتند. درحالی که دنیای زندانیان و وجودشان از آن‌ها دور بود، روحشان باعلاقه و دلبستگی، در آن راه پیدا می‌کرد و اندوهگین می‌شد. من هم از این روند مستثنی نبودم.

در جهان خیالم، اتوبوسی می‌گرفتم و به سوی خانه می‌رفتم، درب وردی آپارتمانم را باز کرده، چراغ‌ها را روشن می‌کردم و به تلفن‌هایی که می‌شد پاسخ می‌دادم. اندیشه‌ی ما با جزییات جلو می‌رفت و مرور این خاطرات می‌توانست اشکمان را جاری کند.

هرچه رفته رفته زندگی درونی زندانی عمیق‌تر می‌شد، بیشتر از گذشته، زیبایی هنر و طبیعت را تجربه می‌کرد و درچنین مرحله‌ای بود که او در اثر لمس واقعی آن‌ها، گاهی شرایط ترسناک خود را فراموش می‌کرد. اگر کسی صورت‌های ما را در راه سفر از آشویتس به اردوگاه باواریا می‌دید که چگونه نگاهمان از پنجره‌های کوچک میله‌دار واگن به دنبال کوه‌های «سالزبورگ» می‌دوید تا بتوانیم درخشش قله‌هایش را زیر آفتاب ببینیم و با اشتیاقی تمام نشدنی گرمایش را تا انتهای سرمای قلب یخ زده‌مان ببریم؛ هرگز باور نمی‌کرد این چهره‌های افرادیست که تمام امید به زندگی و آزادی‌شان را از دست داده‌اند. شاید دوری از همه این زیبایی‌ها و درد و رنجی که پشت دیواری از خار می‌کشیدم ما را این چنین محسوس کرده بود.

در اردوگاه نیز، گاهی خیره به زیبایی‌های طبیعت می‌شدیم. برای مثال، دیدم که یک زندانی دوستش را که درکنار او مشغول کار بود، متوجه منظره به خواب رفتن خورشید کرد که چگونه در لابه‌لای درختان برافراشته جنگل‌های باواریا محو می‌شود. این همان جنگلی بود که ما در مرکز آن کارخانه بزرگ ساخت اسلحه‌سازی بنا کرده بودیم.

یک روز غروب، وقتی خسته از کار روزانه، کف کلبه‌هایمان درحال استراحت بودیم و کاسه سوپی را در دستانمان داشتیم؛ یکی از زندانیان با شتاب وارد شد و از ما خواست به زمین رژه برویم و غروب خورشید زیبا را تماشا کنیم. زمانی که از کلبه بیرون رفتیم، با منظره چشم‌نوازی روبه‌رو شدیم. ابرهای رنگی با شکل‌های گوناگون در مغرب، درخششی عجیب داشتند؛ لحظه به لحظه بر گستره آسمان سرازیر می‌شدند و جانی به آن می‌بخشیدند. ابرها از آبی نیلگون به گلگون تغییر رنگ می‌یافتند. آسمان نورانی به گودال‌های آب گرفته زمین سرک می‌کشید و کلبه‌های خاکی و

ماتم زده ما درمقابل این چشم‌انداز با شکوه، تقابل شگرفی داشت. لحظه‌ای سکوت حکم‌فرما بود و اندکی بعد یکی از زندانیان به دیگری گفت: دنیا چقدر می‌توانست زیبا باشد!

یک روز، در سحرگاهی خاکستری با آسمانی سربی رنگ، همه در گودال مشغول کار بودیم. برف‌ها هم در آن سپیده‌دم رنگ پریده، خاکسترگون دیده می‌شدند، حتی صورت دوستان زندانی با آن لباس‌های پاره و کهنه‌ای که به تن داشتند، خاکستری به نظر می‌آمدند. من دوباره در سکوت به گفتگو با همسرم نشسته بودم یا سعی داشتم، پاسخی برای رنج‌ها و مرگ آرامم بیابم.

در آخرین باری که نسبت به مرگ انتقاد داشتم، حس کردم روحم از پیله، تاریکی بیرون آمده و پرواز می‌کند و از آن دنیای پوچ و باطل بالاتر رفته و از سویی صدای فاتحانه بله را در پاسخ این سؤال شنیدم: آیا در آفرینش هدف نهایی وجود دارد؟ آن لحظه، در دوردست‌ها چراغی در خانه یک روستایی روشن شد. خانه در انتهای افق باواریا، میان سحرگاهی لبریز از غم، مانند یک تابلوی قاب گرفته نقاشی دیده می‌شد و مانند نوری در این تاریکی می‌درخشید.

درحالی که با کلنگ زمین منجمد را می‌شکافتیم، نگهبانی به‌هنگام عبور از آن‌جا تحقیرم کرد؛ من توجهی نکرده و باردیگر ارتباطم را با همسرم برقرار کردم. حرف زدن با او این احساس را در من بیشتر ایجاد می‌کرد که پیش من و همراهم است. حس می‌کردم می‌توانم لمسش کنم. دست‌هایش را بگشایم و آن‌ها را بگیرم. احساسم قدرت زیادی داشتم. او آن‌جا و درکنار من ایستاده بود. در آن لحظه پرسکوت، پرنده‌ای مقابلم پایین آمد و روبه‌رویم، روی تپه خاکی که از گودال بیرون آورده بودم نشست و با نگاهی روشن به من خیره شد.

به خاطر دارم در سطرهای گذشته از هنر سخن گفتم. آیا در یک اردوگاه کار اجباری هنری پیدا می‌شود؟ البته این بستگی دارد از چه چیزی به‌عنوان هنر یاد شود. گاهی یک مدلی از کاباره برایمان برپا می‌کردند. به شکلی که کلبه‌ها به‌طور موقت خالی کرده، چند نیمکت چوبی را کنارهم پیچ می‌کردند و برنامه روی آن اجرا می‌شد.

شب‌هنگام افرادی که در اردوگاه امتیازی گرفته بودند، کاپوها و کارگرانی که اجباری نداشتند برای انجام کار آن‌جا را به مقصد کارگاهی دور افتاده ترک کنند، دور هم جمع می‌شدند. آن‌ها می‌آمدند که حرف بزنند، بخندند، گریه کنند و همه چیز را برای لحظه‌ای به دست فراموشی بسپارند. در این نوع برنامه‌ها ترانه، شعر، فکاهی و اشاره‌هایی درمورد اردوگاه، جا داده می‌شد. تمام کارها به این دلیل بود که ما همه درد و رنجمان را حتی برای ساعتی رها کنیم و نتیجه خوبی هم داشت. این دوره‌می‌ها به‌حدی در آرامش روحیه ما اثربخش بود که عده‌ای از زندانیان عادی، با وجود خستگی روزانه و درحالی که وعده غذایشان را از دست می‌دادند، برای دیدن برنامه‌ها می‌آمدند.

در سی دقیقه‌ای که برای ناهار وقت داشتیم؛ زمانی که سهم سوپمان را (هزینه آن را پیمانکاران می‌پرداختند که پول زیادی هم خرج نمی‌کردند) در جایی که کار می‌کردیم به ما تحویل می‌دادند، می‌توانستیم برای استراحت به یکی از اتاق‌های نیمه تمام کارخانه برویم. درحین ورود به آن خرابه، به هر نفر یک ملاقه سوپ آبکی داده می‌شد. دوره‌می‌نشستیم و وقتی که داشتیم غذا را زمزمه می‌کردیم یکی از زندانی‌ها روی تشتی چوبی می‌رفت و برایمان آواز ایتالیایی می‌خواند. با شنیدنش پر از شور و شادی می‌شدیم و برای این‌که دوباره آن نوای دلنشین را برایمان بخواند، به او وعده یک ملاقه سوپ، آن هم از ته دیگ را می‌دادیم. ته دیگ یعنی، سوپی که نخود هم به همراه دارد!

در اردوگاه نه تنها به خاطر تفریح و سرگرمی، کارمان بی‌پاداش نمی‌ماند، بلکه برای تشویق کردن و کفزدن هم به ما رشوه می‌دادند. برای مثال: من بارها توانستم توجه مثبت سنگدل‌ترین کاپوها را در اردوگاه جلب کنم (و چه خوشبخت بودم که هرگز نیازی به توجه آنان نداشتم) این کاپو به دلایل زیادی «کاپوی آدم‌کش» نام گرفته بود. داستان این بود که: یکی از غروب‌های دلگیر اردوگاه افتخار آن را پیدا کردم که باردیگر به جلسه احضار ارواح دعوت شوم. جمع ما همان دوستان صمیمی به‌همراه پزشک اردوگاه بود. اتفاقاً کاپوی آدم‌کش هم وارد اتاق شد؛ به محض ورود، از او خواستند تا یکی از شعرهای شرم‌آورش را بخواند. او در اردوگاه برای خواندن این ترانه‌های ننگین شهرت بسیار داشت و نیازی به درخواست مجدد نبود؛ زیرا بلافاصله تقویمش را از

جیب درآورد و شروع به خواندن کرد. خواند و خواند تا جایی که رسید به یکی از شعرهای عاشقانه، تصور عشق در آن لحظه برای چنین فردی با آوازه‌ای که در خشونت داشت، بسیار مضحک و مسخره به نظر می‌رسید؛ به همین دلیل درحین خواندن، برای این‌که جلوی خنده‌ام را بگیرم، آن‌قدر دندان‌هایم را بر لب فشار دادم که به شدت آسیب دید و شاید با مهار کردن خود، زندگیم را نجات داد. بعد از تمام شدن شعرش کف طولانی برایش زدم، حتی اگر قرار می‌شد به‌عنوان تنبیه، محکوم به کار در گروه او شوم، زندگیم نجات پیدا کرده بود. من قبلاً تنها یک روز در گروه او کار کرده بودم و همان یک روز برایم کافی بود که بدانم او کیست! به‌هر حال این کار باعث شد، کاپوی آدم‌کش شناخت بهتری نسبت به من پیدا کند و این می‌توانست نفع زیادی برایم داشته باشد. بنابراین با شوق بیشتری کف زدم.

درکل، دنبال کردن هر مدل فعالیت هنری، خنده‌دار به نظر می‌رسید. به دلیل تضادی که اجرای کار هنری با سابقه زندگی دردآور اردوگاهی داشت، فعالیت هنری اثر واقعی بر زندانیان می‌گذاشت. نمونه دیگری راه، از تأثیر هنر برایتان بازگو می‌کنم.

هیچ‌گاه دومین شب ورودم را به آشویتس از یاد نخوام برد. در آن شب با ترنم موسیقی از خوابی که ناشی از خستگی زیاد بود بیدار شدم. زندانبان ارشد کلبه ما، کنار دری که به ورودی اقامتگاهمان نزدیک بود، جشنی گرفته بود و آنان با فریادهایی پر از مستی، ترانه‌های ناپسندی می‌خواندند که یک‌مرتبه، همه‌جا در سکوت فرو رفت. در دل سیاهی شب، ملودی غم‌انگیز تانگو، از ویولونی بلند شد. آهنگ استثنایی که با تمام قدمتش، هنوز ارزشمند بود.

ویولون نالان می‌نواخت و من همراهش اشک می‌ریختم؛ زیرا آن روز بیست و چهار بهار از زندگی یکی از زندانیان می‌گذشت که در بخش دیگری از اردوگاه آشویتس زندانی بود. شاید هم فاصله کمی در حدود چندصد متر با ما داشت و هیچ دسترسی هم به او نداشتیم. آن شخص کسی جزء همسرم نبود. به‌طور حتم، افرادی که چنین زندان‌هایی را هرگز ندیده بودند، از شنیدن این‌که در اردوگاه کار اجباری نمایش هنری وجود داشته باشد متعجب می‌شدند؛ اما آنچه حیرت‌آور است،

روحیه شوخ‌طبعی و بذله‌گویی بود که در اردوگاه وجود داشت. ناگفته نماند که این شوخی‌ها تنها برای دقایقی ذهن ما را به خود درگیر می‌کرد.

مزاح، یکی دیگر از اسلحه‌های روح بود که در جنگ برای زنده ماندن استفاده می‌شد. به‌روشنی دیده شده است که شوخی می‌تواند؛ آدمی را بیشتر از هر چیز دیگری از شرایط دشوار موجود جدا کند و به او توانایی بخشد، تا برای لحظه‌ای کوتاه درمقابل سختی‌ها و پلیدی‌ها به‌پا خیزد. به همین سبب، سعی کردم به یکی از دوستانم که در ساختمان کناری من مشغول کار بود، یاد بدهم که به چه شکل شوخ‌طبعی را بیاموزد. به او پیشنهاد کردم تصمیم بگیریم هر روز یک داستان سرگرم‌کننده درست کنیم که مضمون آن دربارهٔ اتفاقاتی باشد که شاید یک روز پس از آزادی ما، اتفاق بیفتد. یک دوست جراح داشتم که معاون بیمارستان بزرگی بود. یک‌بار برای خنده به او گفتم که چطور ممکن است بعد از آزادی و مشغول شدن به کار گذشته‌اش، بتواند عادات زندگی اردوگاهی را از خود دور کند. در درون کلبه (به ویژه هنگامی که بازرسی می‌آمد) سرکارگر، ما را با فریاد بجنبید، بجنبید! تشویق می‌کرد تا با سرعت کار کنیم. از این رفتار و تکه کلام او استفاده کردم و به دوستم گفتم: روزی به بیمارستان قبلی خود می‌روی و درحین عمل جراحی حساسی هستی که یک‌مرتبه در اتاق عمل باز شده و ناگهان سرکارگر بیمارستان باعجله وارد می‌شود و آمدن جراح ارشد را با فریاد: بجنبید، بجنبید! اعلام می‌کند. بعضی وقت‌ها سایر زندانیان هم از این داستان‌های جالب و خنده‌دار دربارهٔ آینده می‌ساختند. مثلاً، شبی را تصور می‌کردند که به شام دعوت شده‌اند و به کلی یادشان رفته است که کجا هستند. هنگام پذیرایی با سوپ، از میزبان درخواست می‌کنند که ملاقه را به ته دیگ بزند و سوپی بریزد که مقداری نخود هم داشته باشد.

انسان وقتی سعی می‌کند، هنر زندگی کردن را بیاموزد ارزش بیشتری پیدا می‌کند. این تلاشی را که برای ایجاد روحیهٔ شوخ‌طبعی و بذله‌گویی انجام می‌دهد تا بتواند درد سختی را تحمل کند، قابل ستایش است. کوششی که می‌تواند، تاب‌آوردن در برابر دشواری‌های زندگی را به روشی شگفت‌آور تبدیل کند.



این روش را می‌توان حتی در اردوگاه‌های کار اجباری هم با وجود اندوه و رنج، پیوسته به کار برد. به نوعی رنج آدمی مانند گاز عمل می‌کند. به‌طوری که اگر مقدار مشخصی از گاز را با تلمبه داخل اتاق خالی، منتشر کنیم، اتاق هراندازه هم بزرگ باشد، همان میزان معلوم اتاق را پر از گاز خواهد کرد و به صورت یکنواخت به تمام قسمت‌های آن خواهد رساند. در این صورت، اندوه و غم هراندازه که باشد، کم یا زیاد خاطر آدمی را آزار می‌دهد. از این‌رو می‌توان گفت که اندازهٔ اندوه آدمی کاملاً نسبی است.

با توجه به این نکته، امکان دارد اتفاقات خیلی کوچک، شادی و خوشحالی بزرگتری را با خود به‌همراه داشته باشد. برای نمونه، حادثه‌ای را که در راه سفر از آشویتس به اردوگاهی که وابسته به داخاوا افتاده بود، بیان کنم. همه نگران بودیم که نکند مکان بعدی اردوگاه «موتهوزن» باشد. ترس و اضطراب ما با نزدیک شدن به پلی که بر روی دانوب بود بیشتر می‌شد؛ چرا که دوستان با تجربه‌تری که در میانمان بودند، می‌گفتند: قطار برای رفتن به موتهوزن باید از روی پل عبور کند. رقص و شادی که زندانیان در قطار به راه انداخته بودند، برای افرادی که چنین اتفاقاتی را هرگز ندیده‌اند، قابل تصور نیست. خوشحالی آن‌ها زمانی که متوجه شدند، قطار به جای گذشتن از پل به سمت اردوگاه داخاوا در حرکت است، وصف نشدنی بود. شادمانی که سراسر وجودمان را فرا گرفته بود ارزش مشقت راه را داشت. فضای کافی حتی برای دو نفر وجود نداشت تا بتوانند دوزانو روی زمین بنشینند. تمام راه را بیشترمان به اجبار ایستاده بودیم. تعداد کمی هم به نوبت روی حصیرهای پاره‌ای که از ادرار زندانیان خیس بود، دوزانو زده بودند. و اما به‌هنگام وارد شدن به اردوگاه پس از دو روز و سه شب سفر، چه اتفاقی افتاد؟ به محض رسیدن به آن‌جا، ابتدا خبر مهمی که از زندانیان قدیمی‌تر شنیدیم، این‌که اردوگاه نسبتاً کوچک داخاوا، با جمعیتی نزدیک به دوهزار و پانصد نفر، نه کوره آدم‌سوزی دارد و نه اتاق گاز! یعنی اگر فردی ناتوان شد، بلافاصله به اتاق گاز فرستاده نمی‌شود؛ بلکه باید منتظر می‌ماند تا همراه گروهی از بیماران به آشویتس فرستاده شود.

همین خبر خوشحال کننده، باعث شد که به وجد بیاییم. آرزوی نگهبان ارشد کلبه ما در آشویتس به وقوع پیوست: ما خیلی زود به مکانی منتقل شده بودیم که مانند آشویتس دودکشی نداشت و ما هیجان زده از این موضوع با تمام سختی‌هایی که در ساعت‌های آینده منتظرمان بود، خوشمزگی و شوخی می‌کردیم.

وقت سرشماری رسید. همه مرتب شدیم. هنگام شمارش متوجه شدند که یک نفر از افراد تازه وارد کم شده است؛ بنابراین ما هم باید در آن سرمای پر برف و باد ساعت‌ها منتظر می‌ایستادیم تا پیدا شود. بالاخره زندانی بی‌نوا را پیدا کردند که از شدت خستگی در یکی از کلبه‌ها خوابش برده بود. به همین دلیل شمارش زندانی‌ها شبیه یک عملیات تنبیهی نظامی شد. به این شکل، مجبور شدیم با پس مانده خستگی سفری طولانی که در جسم‌مان بود، تمام شب را تا نیمه روز بعد در فضای باز بایستیم. آن قدر نگه‌مان داشتند که خون در رگ‌هایمان یخ بسته و باران تمام جانمان را شسته بود. با تمام این تنبیه‌های دردآور، خوشحالی زیادی داشتیم که در این اردوگاه دودکشی وجود ندارد و تا آشویتس هم راه طولانی بود.

یک روز با دیدن عده‌ای زندانی که از روبه‌روی کارگاه ما عبور می‌کردند، تقریباً متوجه تمام دردها و رنج‌هایمان شدم. ما نسبت به آن‌ها و زندگی تقریباً منظم و خوبشان حسرت داشتیم. افسوس وضع زندگی خودمان را می‌خوردیم. آن‌ها حتماً می‌توانستند مرتب حمام بروند، به احتمال زیاد مسواک، ماهوت پاک‌کن تشک برای هر نفر جدا داشتند و هر ماه بسته پستی از اقوام خود دریافت می‌کردند؛ یا دست‌کم خبری می‌گرفتند که زنده‌اند یا نه. اما همه ما مدت زیادی بود که رنگ این چیزها را ندیده بودیم.

ما به افرادی که شانس کار کردن در جای سرپوشیده‌ای، مثل کارخانه را داشتند، غبطه می‌خوردیم. آرزوی هرکسی بود که چنین شانسی داشته باشد. خوشبختی از این بیشتر می‌تواند باشد. حتی در بین دسته‌هایی که خارج از اردوگاه بودند (که خود من عضو یکی از آن‌ها بودم) واحدهایی بود که اوضاعشان بدتر از دیگران باشد. حسرت ما به قدری زیاد بود، تا حتی به فردی که

اجباری نداشت روزی دوازده ساعت بر روی زمین باتلاقی کار کند و سطح شیب‌دارش را بیل بزند، رشک داشتیم؛ به این‌که او مجبور نبود، داخل گودال‌ها را برای جاگذاری خط آهن خالی کند، غبطه می‌خوردیم؛ زیرا اکثر اتفاق‌های ناگوار کشنده، در حال انجام همین کارها به وجود می‌آمد.

ما را در این جهنم سرد و بی‌رحم، آن قدر تحت فشار قرار می‌دادند که به مرگ خودمان هم راضی می‌شدیم. در سایر گروه‌ها، سرکارگر در شکنجه کردن، سلیقه سنتی خودش را داشت و کارگران را به شکل چپ و راست کتک می‌زد. با دیدن این مسئله حس کردیم که شانس به ما روی آورده است که از چنین سرکارگری دستور نمی‌گیریم. گاهی زندگی چنان چنگالش را بر گلوی آدمی فشار می‌دهد که از ترس خفگی به ریسمان دار پناه می‌برد؛ یعنی از یک شرایط سخت، به دشواری دیگری رو می‌آورد تا در امان بماند. من از بدشانسی به چنین گروهی منتقل شدم. اوضاع در آن دسته به نحوی بود که اگر پس از دو ساعت کار (در این مدت سرکارگر تمام توجهش به من بود) آژیر حمله هوایی به صدا درنیامده و کار متوقف نمی‌شد و آن‌ها مجبور نبودند دوباره ما را برای شروع کار دسته‌بندی کنند، حتماً من در یکی از تابوت‌هایی که مردگان یا افرادی را که از شدت خستگی در حال مرگ بودند، جا داشتم و به اردوگاه فرستاده می‌شدم. کسی تصورش را هم نمی‌تواند بکند که صدای منحوس آژیر خطر می‌تواند دلپذیر باشد؟ اما برای ما بود، در آن شرایط کشنده، شنیدن نوای آن، حس بسیار خوبی داشت. تا جایی که یک بوکس‌باز هم در آخرین ثانیه‌های مبارزه نمی‌تواند از شنیدن صدای زنگ پایان مسابقه در این حد خوشحال و آسوده باشد که من بودم.

در وصف رفتار و برخورد زندانیان، باید بگویم اگر کم‌ترین بخششی از طرف آن‌ها به ما می‌شد، همیشه قدردانی می‌کردیم. برای مثال، از این‌که مجبور بودیم قبل از خواب شپش‌هایمان را بکشیم خوشحال می‌شدیم. البته این مطلوب ما نبود، چون باید برای این کار لباس‌هایمان را درمی‌آوردیم. در کلبه‌ای سرد و یخی، بدون بخاری با بدنی برهنه، شپش‌کشی می‌کردیم؛ اما اگر در آن زمان، آژیر حمله هوایی را نمی‌زدند و چراغ‌ها خاموش نمی‌شد، حق‌شناس‌تر بودیم. چون این صدا باعث

می‌شد کار ناتمام بماند و به اجبار برای اتمام مراسم کشتن شپش‌ها تا پاسی از شب بیدار می‌ماندیم.

در زندگی اردوگاهی حتی شادی‌های کوچک هم به نوعی بار منفی برای ما داشت. تا جایی که «شوپنهاور» آن را «رهایی از رنج» نام‌گذاری می‌کند؛ با این وجود، شادی‌های منفی نیز تقریبی و خوشی‌های واقعی مثبت، کم و کمیا بود. به خاطر دارم یک روز نموداری از خوشی‌هایم کشیدم و بعد از مطالعه متوجه شدم؛ در روزهای گذشته، من فقط دو مرتبه لذت را تجربه کرده‌ام. یک‌بار زمانی که از کارگاه برمی‌گشتم، بعد از مدت زیادی که منتظر بودم به من اجازه دادند به آشپزخانه اردوگاه بروم و در صفی بایستم که زندانی آشپز به نام «ف» وعده‌های خوراکیمان را تقسیم می‌کرد. او پشت دیگ بزرگی ایستاده بود. در ظرف هر زندانی که از جلویش رد می‌شد یک ملاقه سوپ می‌ریخت. او تنها آشپزی بود که بی‌قرض و بی‌طرفانه تقسیم غذا می‌کرد. بدون نگاه کردن به چهره زندانیان سوپ می‌ریخت و به همه یکسان غذا می‌داد. بدون این‌که بداند زندانی کیست. با دوستان و همشهری‌های خودش هم چنین رفتاری داشت. نه این‌که به آن‌ها سیب‌زمینی بدهد و به بقیه سوپ آبکی!

من دوست ندارم در مورد زندانیانی که برای دوستان خود ارزش بیشتری قائل بودند و فرق می‌گذاشتند، قضاوتی داشته باشم. چه کسی می‌تواند دوستی را که هر لحظه ممکن است به استقبال مرگ برود، در اولویت قرار ندهد؟ و باز هم چه کسی می‌تواند چنین فردی را سرزنش کند؟ احدی اجازه این داوری را ندارد، مگر این‌که با صداقت تمام این سؤال را از خود بپرسد که آیا اگر او هم به جای آن شخص بود، این رفتار را انجام نمی‌داد؟

مدتی بعد از آزادی، زمانی که به زندگی عادی خودم برگشته بودم، (یعنی مدت‌ها پس از رهایی از اردوگاه) شخصی یک مجله مصور هفتگی به من نشان داد که تصاویری از زندانیانی بود که در بسترهایشان دراز کشیده و بهت زده خیره نگاه می‌کردند. او پرسید: آیا این نگاه‌های زل زده و

ترسناک، هراسی در شما ایجاد نمی‌کند؟ پرسیدم: به چه دلیل؟ سؤالش را درک نکرده بودم و از طرفی در آن لحظه یک مرتبه، تمام گذشته مقابل دیدگانم آمد.

ساعت پنج صبح، هنوز هوا تاریک و روشن بود. من در کلبهٔ گلی، روی سطحی سخت دراز کشیده بودم. ما هفتاد نفر مریض بودیم و تا چند هفته آینده، اردوگاه را برای انجام کار اجباری ترک نمی‌کردیم و این بیماری باعث شده بود؛ از همه چیز معاف شویم حتی رژه صبح‌گاهی. تمام روز را در گوشه‌ای از کلبه دراز می‌کشیدیم، چرت می‌زدیم و منتظر سهم روزانه نان (که البته به بیماران کمتر می‌دادند) و سوپ (آبکی و کمتر) بودیم و با همه این کاستی بازهم از گرفتن آن‌ها شادی در دلمان موج می‌زد. آری با تمام این سختی‌های مهیب زندگی، خشو حالی را رها نمی‌کردیم.

یک شب، زمانی که کتاب‌وار، چسبیده چسبیده خوابیده تا از گرمای بدن یکدیگر گرم شویم، به حدی تنبل و بی‌خیال بودیم که حتی دوست نداشتیم که انگشتی را بدون ضرورت حرکت دهیم؛ ناگهان صدای صوت آزار دهنده و نعره‌های نگهبانان شنیده شد آن‌ها از میدان به کشیک شبانه باز می‌گشتند تا ما را حضور و غیاب کنند. در با شدت زیادی باز شد و کولاک و برف به داخل حمله کرد و همراه آن یکی از دوستانمان با چهره‌ای خسته و مأیوس، سر تا پا سفید، با سر وارد شد و به زمین خورد. تا خواست بنشینند، ناگهان نگهبان ارشد او را بیرون برد. وقتی که زندانیان شمارش می‌شدند، ما اجازه داشتیم، زندانی غریبه‌ای به غیر از افراد گروه خودمان را به کلبهٔ بیاوریم. دیدن او در چنین شرایطی حس شفقت زیادی در من بیدار کرد و از طرفی بسیار خوشحال بودم که این اتفاق برای من نیفتاده و در عوض می‌توانستم در قسمت بیماران چرت بزنم! دو روز استراحت در این بخش که به احتمال زیاد دو روز دیگر هم تمدید می‌شد، مثل پرنده‌ای، رهایی بخش بود.

تمام داستانی را که شرح دادم با دیدن عکس‌ها در ذهنم زنده شد. هنگامی که از اتفاقات آن جا و رنج‌هایم برایشان تعریف کردم تازه متوجه شدند که چرا دیدن عکس‌ها وحشتی را در من بیدار نکرد. من با خود ترس ثانیه به ثانیه هم‌نفس بوده‌ام.

ناگفته نماند، شاید افرادی که زندگی اردوگاهی را تجربه کرده‌اند، آنقدرها هم ناراحت نباشند. چهارمین روز از استراحتم می‌گذشت که من را در بخش بیماران، مأمور کشیک شبانه کردند. در همین حین، پزشک سرپرست هراسان وارد شد و از من خواست تا در اردوگاه دیگری که بیماران تیفوسی بستری بودند، برای انجام کارهای پزشکی داوطلب شوم. برخلاف نصیحت‌های جدی دوستانم (و با وجود این که هیچ‌کدام از همکارانم حاضر به همکاری نشدند به جزء یک نفر)، تصمیم گرفتم داوطلب شوم. مطمئن بودم با کارهای سخت و دشواری که از من می‌کشند، مرگ در انتظارم است. چه بهتر که در بخش بهداری چشم ببندم تا شاید دست‌کم، مرگم معنایی داشته باشد. دوست داشتم سودمند باشم و با خود فکر کردم بدون شک اگر دردی از دردهای دوستانم کم کنم و مرحم زخم‌هایشان شوم، هدفی خواهم داشت تا این که نباتی زندگی کنم و یا به‌عنوان کارگری بی‌مصرف بمیرم.

زمانی که این کار را انجام دادم، حساب و کتابی داشتم. جمع زدم و تفریق کردم؛ دو دو تا چهارتا بود نه فداکاری؛ اما افسر مأمور بخش بهداری محرمانه دستور داده بود تا از من و پزشک همکارم که داوطلب بخش تیفوس اردوگاه بودیم و حال خوشی هم نداشتیم، مراقبت شود. جسم ما آنقدر ناتوان شده بود که او می‌ترسید به جای دو پزشک دو جسم بی‌جان روی زمین بماند.

پیشتر گفتم، هر آنچه که ارتباطی با زنده ماندن خود و دوستانمان نداشت، برای ما بی‌ارزش بود. بقا مهم‌ترین اصل در اردوگاه به حساب می‌آمد و برای این هدف همه چیز ارزش فدا شدن را داشت. عفریت مرگ چنان آرزوی زنده ماندن را درمیان چنگالش فشرده و گرفتار کرده بود که تمامیت هر زندانی در جدال همیشگی با آن دیده می‌شد. یک کشاکش جان‌کاه، به نحوی که فرد تعادل فکری خود را از دست می‌داد و تا حدی همه ارزش‌هایش تهدید می‌شد و یا زیر سؤال می‌رفت. در دنیایی که دیگر برای زندگی آدمی و بزرگی او ارزشی قائل نیستند و مرتب خواسته‌هایش را ویران کرده و از او شیء می‌سازند تا نابودش کنند. (با این برنامه‌ریزی که از اول همه‌گونه سوء استفاده‌ای از او بشود و تمام قوایش را بگیرند.) در چنین وضعیتی «خود شخص»<sup>۹</sup>

<sup>۹</sup> Personal Ego

است که از گم شدن ارزش‌هایش رنج می‌برد. اگر آدمی در اردوگاه کار اجباری مبارزه‌ای برای حفظ ارزش‌هایش نمی‌کرد و نمی‌کوشید عزت نفس خود را نگه دارد، احساس انسان بودن، انسانی که دارای شعور است و از آزادی درونی و ارزش فردی برخوردار است، را از دست می‌داد. تنها حجم بزرگی می‌شد از جاندار و زندگی به اندازه حیات حیوانی پایین می‌آمد.

زندانیان را مانند گله هر لحظه از هر سویی می‌کشاندند و می‌ترساندند. بعضی وقت‌ها گروهی و گاهی تک‌تک. مانند گله‌ای گوسفند که نه می‌توانستند فکر کنند و نه اختیار و خواسته‌ای از خود داشته باشند. آن‌ها که این ستم‌ها را را می‌داشتند و از مستی استخوان هم نمی‌گذشتند؛ گروه پر خطر کوچکی بودند که از تمام روش‌های شکنجه و آزار دادن استفاده می‌کردند و چهار چشمی زندانیان را زیر نظر داشتند. آنان گله را همواره با نعره، لگد و ضرباتی سخت به جلو و عقب می‌رانند و ما گوسفندان فقط به دو چیز فکر می‌کردیم: چگونه از چنگال این سگان وحشی رها شویم و برای زنده ماندن به چه روشی متصل شویم تا اندک خوراکی بدست آوریم. درست مانند گوسفندانی ستم دیده در وسط گله جمع می‌شدیم، هر یک از ما نیز تلاش می‌کرد به میان زندانیان راه پیدا کند. با این ترفند از ضربه‌های نگهبانانی که از هر طرف به این ستون گوشتی ضربه وارد می‌کردند در امان بودیم. در مرکز جمع بودن، امتیاز دیگری هم داشت؛ ما را از باد و سرما حفظ می‌کرد. واضح‌تر بگوییم در مرکز بودن یعنی کوششی برای زنده ماندن؛ اما در بیشتر مواقع سعی می‌کردیم طبق قوانین اجباری اردوگاه برای حفظ جان خود از دید نگهبانان دور باشیم. همواره می‌کوشیدیم توجه اس.اس.ها را به سمت خود جلب نکنیم. البته زمان‌هایی هم می‌رسید که لازم بود دور از جمع باشیم.

تجربه نشان داده است که گاهی زندگی کردن در یک جمع اجباری، باعث فراری بودن آدمی از آن جمع می‌شود، حتی اگر برای مدت زمانی کوتاه باشد؛ زیرا در چنین جمع‌هایی، همه در کار یکدیگر دخالت دارند، همیشه متوجه هم هستند و هر لحظه از تمام فعالیت‌های دیگری باخبرند. زندانی آرزو داشت با خود و تفکراتش تنها بماند. همیشه افسوس خلوتی را داشت که با خود

خودش باشد. بعد از منتقل شدن در اصطلاح به «اردوگاه استراحت» کم پیش می‌آمد که حتی بتوانیم پنج دقیقه تنها باشیم.

درست پشت کلبهٔ گلی، همان مکانی که حدود پنجاه نفر بیمار بدحال را جا داده بودند، مشغول کار بودم. گوشه‌ای در کنار سیم‌خاردار، دو دیواره که اردوگاه را از دنیای بیرون جدا می‌کرد، مکانی را می‌شناختم که یک چادر موقتی با چند تیر و شاخه درخت برپا کرده بودند، برای جان دادن افراد درحال مرگ (به علت مرگ و میر هر روزه در اردوگاه). در همان حوالی، محوری بود با درپوشی چوبی که به لوله‌های آب می‌رسد و من در زمان‌های بی‌کاری روی آن می‌نشستم و به آن دوره‌های دور چشم می‌دوختم. به آن سرایشی‌های پرگل و تپه‌های سرسبز چشم‌انداز باواریا که در تارهای عنکبوتی سیم‌های خاردار محاصره شده بود، نگاه می‌کردم. با افسوس بر حباب خیال سوار می‌شدم، همراه آن از شمال و شمال‌شرق می‌گذشتم تا بر بلندای خانه‌ام برسم سرتا سرش را طی می‌کردم، دور می‌زدم آجر به آجرش را می‌دیدم. زمانی که به خودم می‌آمدم، چیزی جزء ابر نبود. اجساد سراپا شپش گرفتهٔ کنارم، ناراحت نمی‌کرد. تنها صدای پای نگهبانان، حباب افکارم را می‌ترکاند. مرتب یا از بهداری من را می‌خواستند و یا برای داروهای تازه رسیده به کلبه‌ام می‌رفتند. مقدار دارویی که تحویل می‌دادند، شامل پنج یا ده قرص آسپرین می‌شد که برای مصرف چند روز پنجاه بیمار بود. نبض بیماران را می‌گرفتم و به افرادی که حالشان وخیم بود نصفی قرص می‌دادم و به آن‌هایی که درحال کشیدن آخرین نفس‌ها بودند، دارویی نمی‌دادم؛ چون بی‌فایده بود. نفس‌های رفته هرگز بر نمی‌گشت. از طرفی با این کار، افرادی که هنوز امیدی برای بهبودشان وجود داشت با کمبود دارو روبه‌رو نمی‌شدند. برای بیمارانی که حالشان چندان هم بد نبود، چیزی نداشتم به جزء این که دلداری تجویز کنم. با این که تیفوس من را ضعیف و رنجور کرده بود، سعی می‌کردم روی پایم بایستم و کشان‌کشان برای معاینه بیماران بروم.



پس از اتمام کار دوباره به محل مخفی و امن خودم باز می‌گشتم تا خیالم را پرواز بدهم. از قضا، همین محل امن، جان سه زندانی را نجات داد. مدتی قبل از آزاد شدن، درجه‌دارهای زندان، زندانیان را در گروه‌های بزرگ به داخوا می‌فرستادند و این سه نفر کار عاقلان‌های کرده و قصد نداشتند بروند. برای رها شدن، از محور پایین رفتند تا نگهبانان نتوانند آن‌ها را ببینند. من هم با چهره‌ای بی‌خبر و آرام روی سرپوش نشسته و به بازی بچگانه پرتاب شن به سیم‌خاردار ادامه می‌دادم. نگهبانان زمانی که من را دیدند کمی مردد ماندند و رفتند. بعد از رفتن آن‌ها بلافاصله به آن سه نفر خبر دادم که خطر رفع شده است.

درک میزان کم ارزش بودن جان آدمی، برای افرادی که درون تاریکی این اردوگاه‌ها گم نشده‌اند، بسیار دشوار است. زندانی که دیگر سخت شده بود، تنها زمان حمل و انتقال بیماران به محل دیگر، تازه متوجه می‌شد که انسان چه جان بی‌ارزشی دارد و به عمق بی‌توجهی آنان نسبت به هستی آدمی پی‌می‌برد. برای جابه‌جایی بیماران که حال بدی داشتند، آن‌ها را در گاری‌هایی روی هم بار می‌کردند؛ درست مانند خرده‌های الوار بریده شده ناچیز، تا زندانیان دیگر کیلومترها در طوفان و برف به اردوگاه بعدی بکشند.

اگر از تیره روزی یکی از بیماران قبل از حرکت می‌مرد، باز هم او را در گاری می‌انداختند؛ چون تعداد افراد و اسامی باید دقیق باشد! جدول اسامی اهمیت بسیار زیادی داشتند! زیرا تنها راه و دلیل شناخته شدن یک زندانی، داشتن شماره بود. به بیان دیگر، انسان تنها تبدیل به شماره شده و زنده یا مرده بودن آن زیاد اهمیتی نداشت. حیاتش مهم نبود. این‌که پشت آن عدد چه چیزی نهفته است، چه نبضی در تپش است؛ کوچکترین ارزشی نداشت. در واقع زندگی آدمی اهمیتی کم‌تر از تعدادی عدد بود که هویت ما را تشکیل می‌داد. دلیلی وجود نداشت که بدانند زیر این اعداد بی‌روح، چه سرنوشت، تاریخ و نامی وجود دارد که در حال جان دادن است.

همراه بیمارانی که در گاری به اردوگاه دیگر حمل می‌شدند، من هم به‌عنوان پزشک با آن‌ها از باواریا به اردوگاه دیگری می‌رفتم. قبل از حرکت، زندانی جوانی را دیدم که اسم برادرش در

فهرست نبود و به اجبار باید در همان اردوگاه می ماند. التماس زیادش باعث شد که سرپرست اردوگاه، جای فرد دیگری را به او بدهد و برادرش به جای زندانی آمد که ترجیح می داد در همان اردوگاه بماند؛ اما فهرست نامها نباید کم و کاستی داشته باشد و این هم کار ساده ای بود، تنها باید شماره این دو را با هم عوض می کردند.

قبلاً نیز اشاره کردم. ما مالک هیچ مدرکی نبودیم؛ تنها بخت خوب ما این بود که مالک تن ضعیفمان باشیم. جسمی که هر روز تا شب حداقل یکبار طعم تند تازیانه را می چشید. زیر لگد و چکمه ها رنگ می باخت. از فرط کار و سرما بی حس می شد و آن چنان غذایی هم به آن نمی رسید. از همه دردناک تر این که بعد از رفتن آفتاب تازه باید مهمان های ناخوانده سمجی همچون شپش ها را یکی در میان از جانش می گرفت. آری با تمام این مشقت ها می دیدیم، آن بدن بی رمق هنوز هم نفس می کشد. از چه بگوییم؟ از مابقی چیزها، از آن تکه های پوسیده و پاره ای که به اسم لباس بر استخوان هایمان می کشیدیم و فقط زمانی که در گاری بیماران انداخته می شدیم به دردمان می خورد. وقتی که گاری ها می رسیدند، زندانیان دیگر، این مسلمانان (بیچارگان) را سر تا پا نگاه می کردند، که ببینند می توانند پالتو یا کفشی بهتر از خودشان پیدا کنند. مطمئن شوند که آیا آن ها جانشان بر لب آمده و مرگ امضایش را بر این چند تکه استخوان خسته زده است یا نه. افرادی که جان داشتند و هنوز نیروی کار در آن ها دیده می شد، باید به هر وسیله ای، مدت زمان زنده ماندشان را طولانی تر می کردند. آن ها دیگر احساسی نداشتند. رفتارشان به کل وابسته به خلق و خوی نگهبانان بود. بازی سرنوشت و این اتفاقاتی که به چشم می دیدند، بیشتر آن ها را از احساس بشری دور می کرد تا شرایط سخت اردوگاه.

روشی که من در آشویتس برای ارتباط برقرار کردن با دیگران استفاده می کردم، بسیار مفید بود و بیشتر دوستانم مدتی بعد، دنبال روی آن شدند. همیشه به سؤالات مختلفی که از من می شد، در نهایت راستی و درستی جواب می دادم و در مورد پرسش هایی که واضح نبود، سکوت می کردم. اگر نامم را می پرسیدند، پاسخ می دادم. اگر از شغلم را سؤال می کردند، می گفتم پزشک و دیگر توضیحی نمی دادم. به طور کلی، هرگز حرف اضافه تری نمی زدم.

اولین صبحی که در آشپزخانه بودیم، افسر اس.اس به محل رژه آمد. آن روز ما باید به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شدیم. افرادی که بیشتر از چهل سال داشتند و افرادی که زیر چهل هستند. حرفه‌ها را هم تقسیم کردند: فلزکاران، مکانیک‌ها. همه باید تفکیک می‌شدند. بعد از آن ما را معاینه کردند تا سلامتیمان مطمئن شوند و ببینند فتق داریم یا نه. باید برای بعضی از زندانیان گروه جدیدی درست می‌کردند. دسته‌ای که من در آن قرار گرفتم را به کلبه‌ای فرستادند؛ در آنجا باز هم دوباره به صف شدیم و بار دیگر با توجه به پرسش‌هایی که در مورد سن و حرفه‌ام پرسیدند به گروه کوچک دیگری پیوستم. مجدد ما را به کلبه دیگری بردند و به گروه‌های مختلفی تقسیم کردند. چند ساعتی این گروه به گروه شدن را تکرار می‌کردند. من که در هر مرتبه دست‌بندی، خود را میان عده‌ای ناآشنا می‌دیدم، کلافه شده بودم. آن‌ها به زبان‌های مختلف صحبت می‌کردند و من متوجه آن نمی‌شدم. بالاخره آخرین گزینش انجام شد و به گروهی بازگشتم که از ابتدا در آن بودم. در این چند ساعت گذشته، دوستانم تقریباً متوجه نشدند که من از دسته‌ای به دسته دیگر منتقل می‌شدم. تنها خود می‌دانستم که لحظات سرنوشت‌سازی را پشت‌سر گذاشته‌ام.

زمانی که گاری حمل بیماران را به سمت اردوگاه استراحت می‌بردند، اسم من هم (یعنی شماره‌ام) در فهرست بود؛ شنیده بودم آن‌جا، به چند پزشک احتیاج داشت؛ اما هیچ کدام، باور نمی‌کردیم که مقصد ما واقعاً استراحت‌گاه باشد. راستش هفته گذشته چنین انتقالی انجام شد. آن مرتبه هم، همگی فکر می‌کردند به اتاق گاز برده خواهند شد؛ اما زمانی که اعلام کردند، افرادی که برای کشیک شبانه داوطلب شوند، نامشان از فهرست اسامی پاک می‌شود، هشتاد و دو نفر زندانی بلافاصله داوطلب شدند. یک ربع بعد انتقال لغو شد و هشتاد و دو نفر همچنان در کشیک شب باقی ماندند. برای بیشتر کشیک‌ها، این شب‌کاری یعنی، مردن تدریجی در طی پانزده روز آینده و اکنون دوباره گاری برای بردن بیماران به استراحت‌گاه آماده شده است. این بار هم کسی نمی‌دانست چه ترفندی در کار است تا آخرین قوای افراد در حال مرگ به کار گرفته شود. آیا فقط دو هفته است؟ یا به اتاق گاز خواهند رفت و یا به اردوگاه استراحت واقعی برده خواهند شد.

در یک غروب مضطرب، قبل از راهی شدن؛ دوباره مورد مرحمت پزشک سرپرست قرار گرفتم. به نحوی که کنارم آمد و به آرامی گفت: در اتاق نگهبانی گفتم، هنوز هم وقت هست که نامت را از فهرست حذف کنی و تا ساعت ده شب برای تصمیم گرفتن فرصت داری. به او گفتم چنین کاری را انجام نمی‌دهم. می‌خواهم خود را در دستان سرنوشت رها کنم. ترجیح می‌دهم با دوستانم بمانم. چشمانش از دلسوزی لبریز بود. انگار واقعیت را می‌دانست. دستم را فشرد. آن خداحافظی برای زندگی نبود؛ بلکه با زندگی بود. به آرامی به کلبه‌ام بازگشتم. در آن‌جا دوستی در انتظارم نشسته بود.

با ناراحتی پرسید: - واقعاً می‌خواهی با آن‌ها بروی؟

- گفتم: بله، می‌روم.

اشک از چشمانش جوشید و من تلاش کردم آرامش کنم. باید کاری انجام می‌دادم، وصیت کردم: "گوش کن اوتو! اگر نتوانستم پیش همسرم برگردم و زمانی تو توانستی او را ببینی، به او بگو همیشه راجع به او صحبت می‌کردم. یادت باشد و دیگر این‌که او را بیش از هر کسی دوست دارم. سه، این‌که با وجود تمام سختی‌های زیادی که به جان کشیده‌ام؛ خاطراتی که با او، در مدت کوتاه زندگی داشته‌ام، همواره بیشتر از همه چیز برایم عزیز و ارزشمند است.

اوتو حالا تو کجایی؟ زنده‌ای؟ از آخرین باری که تو را دیده‌ام چه اتفاقی برایت افتاده؟ همسرت را پیدا کردی؟ به خاطر داری، چه‌طور از تو خواستم وصیت من را به یادت بسپاری، واژه واژه خواندم و تو کودکانه اشک ریختی؟

صبح روز بعد آن‌جا را ترک کردم. این بار فریبی در کار نبود. واقعاً به استراحت‌گاه می‌رفتیم؛ بدون این‌که اتاق گازی در کار باشد. کسانی که نسبت به ما احساس دلسوزی داشتند، در اردوگاه باقی ماندند و گرسنگی و قطحی که آن‌جا را گرفته بود، مانند میخی آهنی، بی‌رحم‌تر از اردوگاه جدید

بر وجود خسته‌شان کوبیده شد. آن‌ها سعی کردند زنده بمانند؛ اما با این کار سرنوشت خود را تعیین کردند.

ماه‌ها بعد از آزادی، دوستی که در اردوگاه قدیمی باهم بودیم را دیدم. او که در آن‌جا سمت پلیس را داشت، از فلاکت رقت‌انگیز اردوگاه می‌گفت؛ این‌که روزی گوشه گوشه، به دنبال تکه گوشتی کنده شده از یک جنازه می‌گشته و بالاخره آن را در قابلمه‌ای روی آتش پیدا کرده است. گویی فلاکت اردوگاه، به حدی رسیده بوده است که زندانیان گرفتار آدم‌خواری شده و من با خود می‌گفتم، چه زمان خوبی آن‌جا را ترک کرده‌ام.

آیا این وضعیت، داستان «مرگ در تهران» را یادآوری نمی‌کند؟ قصه این بود که روزی، یک مرد ایرانی قدرتمند و ثروتمندی، همراه یکی از خدمتکارانش در باغ قدم می‌زد. خدمتکار فریاد زد که عزراییل را دیده و او را تهدید کرده است. او از اربابش درخواست کرد که تندروترین اسبش را به بدهد تا با شتاب به تهران فرار کند. او می‌توانست غروب همان روز به تهران برسد. ارباب موافقت کرد. خدمتکار شتابان به سوی تهران تاخت. ارباب زمان بازگشت به خانه، عزراییل را دید و از او پرسید: چرا خدمتکار من را تهدید کردی و ترساندی؟ عزراییل پاسخ داد: من او را تهدید نکردم، تنها متعجبم که چرا درحالی که قرار بود که امشب او را در تهران ببینم هنوز این‌جاست.

زندانیان اردوگاه همیشه هراس زیادی از تصمیم‌گیری داشتند؛ حتی اگر این انتخاب در مورد کوچک‌ترین مسائل بود؛ زیرا آن‌ها معتقد بودند که سرنوشت تعیین کننده است و انسان نباید با آن بازی کند. درحقیقت هرچه اتفاق می‌افتد خوب به نظر می‌رسید و آن‌ها می‌پذیرفتند. از آن گذشته، بی‌احساسی بر همه چیز سایه انداخته بود. گاهی باید به سرعت تصمیم می‌گرفتیم. تصمیماتی که ضامن مرگ یا زندگی بودند؛ اما حتی در چنین لحظه‌های سرنوشت‌سازی هم زندانی تسلیم شدن را درمقابل سرنوشت ترجیح می‌داد. فرار از هرگونه تصمیم، زمانی بیشتر پررنگ می‌شد که او به اجبار باید انتخاب می‌کرد؛ بماند یا فرار کند. در این لحظات مهم و تعیین کننده، او گرفتار شکنجه روحی می‌شد و بین دو راهی مردد می‌ماند که چقدر شانس با او یار است

و تا چه اندازه موفق می‌شود؟ آیا ارزش دارد که جان خود را به خطر بیندازد یا نه؟ من خود یک‌بار گرفتار چنین شنکجه‌ای شده‌ام. زمانی که جبهه جنگ نزدیک اردوگاه شده بود، فرصت فرار داشتیم؛ اما.

قصه این بود که یکی از همکارانم مأموریت پزشکی داشت تا برای معاینه از اردوگاه خارج شود. او می‌خواست از این فرصت استفاده کرده، فرار کند و من را با خود ببرد. به بهانه مشاوره پزشکی درمورد بیماری که نیاز به مشورت با یک متخصص داشت، من را از اردوگاه خارج کرد. قرار بود بیرون از آن‌جا، یکی از اعضای جنبش مقاومت خارجی به ما لباس و مدارک لازم را بدهد که در آخرین لحظات رفتن به دلیل مشکلات فنی مجبور شدیم به اردوگاه برگردیم. ما هم از فرصتی که خارج از اردوگاه به دست آورده بودیم استفاده کردیم و مقداری سیب‌زمینی خراب و یک کوله‌پشتی با خود برداشتیم. در راه برگشتن خود را به اردوگاه زنان رساندیم. وارد کلبه شدیم. خالی شده بود و آن‌ها را به اردوگاه دیگری فرستاده بودند. خانه بسیار درهم برهم و نامرتب به نظر می‌رسید. نگاهی به اطراف انداختیم؛ مشخص بود آنان خرده وسایلی را جمع کرده و به اجبار آن‌جا را خالی کرده‌اند؛ اما لوازم اندکی باقی مانده بود. لباسی کهنه و پاره، حصیر، مقداری غذای فاسد و ظروف شکسته، این‌ها تمام چیزی بود که در آن خرابه دیده می‌شد. چند کاسه سالم و قابل استفاده هم به چشم می‌خورد که ما آن‌ها برداشتیم. بعدها شنیدیم که وقتی اوضاع وخامت زیادی پیدا کرده بود، از این کاسه‌ها تنها برای غذا استفاده نمی‌کردند؛ بلکه به جای لگن دستشویی هم استفاده می‌شد. (با این‌که اجازه بردن هیچ‌گونه ظرفی را به داخل کلبه نداشتیم؛ اما گاهی بعضی از زندانیان ناچار به زیر پا گذاشتن قانون می‌شدند؛ به‌خصوص بیماران تیفوسی که ضعیف‌تر از آن بودند که حتی بتوانند با کمک فرد دیگری برای دستشویی رفتن از کلبه خارج شوند.) درحالی که من بیرون از کلبه مراقب بودم تا دیده نشویم، دوستم داخل رفت و پس از اندک زمانی با یک کوله‌پشتی زیر کتتش بیرون آمد. حالا نوبت من بود که داخل کلبه بروم و کوله‌پشتی دیگری را که او دیده بود، بردارم. وارد شدم. خرت و پرت‌ها را زیر و رو کردم. کوله را دیدم؛ حتی یک مسواک

هم پیدا کردم؛ اما یک‌مرتبه بین وسایل مندرسی که زنان جا گذاشته بودند، جسد زنی را دیدم؛ صحنه دردناکی بود.

با شتاب به کلبه‌ام بازگشتم تا وسایلم را جمع کنم: کاسه غذا، یک جفت دستکش پاره و کهنه‌ای که از بیمار مرده تیفوسی جا مانده بود، چند تکه کاغذی که یادداشت‌هایم را نوشته بودم. (همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، تمام یادداشت‌هایی را که در آشویتس گم کرده بودم را بازنویسی کردم.) برای آخرین بار، بیمارانم را دیدم. آن‌ها با حالتی بسیار دردناک در دو سوی کلبه، روی چوب‌های پوشیده خوابیده بودند. بالای سر یکی از آن‌ها رفتم، او تنها همشهریم بود. تلاش زیادی کرده بودم تا جاننش را نجات دهم؛ اما وضعیت وخیمی داشت و هر لحظه ممکن بود مرگ را مشاهده کند. نمی‌خواستم دیگران را از فرارم آگاه کنم؛ اما ظاهراً دوستم متوجه شده بود. (شاید چهره ناراحت و نگرانم موضوع را لو داد باشد.) با صدایی خسته از من پرسید: تو هم می‌خواهی بروی؟ منکر شدم؛ اما نمی‌شد از نگاه غمگین و بی‌رمقش فرار کرد.

بعد از این‌که به تمام بیماران سرکشی کردم، پیش او برگشتم و دوباره با نگاه بیمارانش که من را متهم می‌کرد، روبه‌رو شدم. از لحظه‌ای که قرار فرار را با دوستم گذاشته بودم، حس مبهمی دستان سردش را روی گلویم گذاشته بود و هر لحظه بیشتر و بیشتر می‌فشرده؛ تا جایی که نمی‌توانستم نفس بکشم. ناگهان تصمیم گرفتم برای یک‌بار هم که شده سرنوشتم را خود در دست بگیرم و هدایت کنم. بیرون کلبه دویدم و به او گفتم که نمی‌توانم بیایم. این تصمیم به‌قدری در من قدرت یافته بود که با اطمینان به دوستم گفتم: می‌خواهم با بیمارانم باشم؛ با این حال، خبری از آینده پیش‌رو نداشتم، ولی به محض بیان قصدم، ناگهان دست‌های سردی که گرداگرد گردنم چنبره زده بود، رها شد و دیگر می‌توانستم نفس بکشم.

با تمام ابهامی که فرداهای نیامده در ذهنم ایجاد کرده بود، درونم آرامشی داشت که قبل از آن هیچ‌وقت تجربه نکرده بودم. به کلبه بازگشتم، کنار همشهری بیمارم رفتم و تلاش کردم به او

اطمینان خاطر بدهم که هستم. بعد از آن با سایر بیماران حرف زدم و سعی کردم تبی که از جسمشان زبانه می‌کشید را پایین بیاورم و در آن حالت پریشان‌گویی که داشتند آرامشان کنم.

بالاخره آخرین روز اقامت ما در اردوگاه از راه رسید. هرچه دامنهٔ جبهه‌ها به این‌جا نزدیک‌تر می‌شد، زندانیان را گروه گروه به اردوگاه دیگری می‌فرستادند. درجه‌داران زندان، کاپوها و آشپزها همگی فرار کردند. با وجود چنین شرایطی، دستور داده شده بود، تا غروب آفتاب اردوگاه خالی شود. حتی چند زندانی که باقی مانده بودند (بیماران، چند پزشک و پرستاران) باید آن مکان را ترک می‌کردند تا شب بتوانند، همه‌جا را آتش بزنند.

خبری از آمدن کامیون نبود. قرار بود بعد از ظهر بیاید و بیماران را به اردوگاه دیگری منتقل کند؛ اما نیامد. زمان به سرعت می‌گذشت. آن‌ها دروازه‌ها را بستند و در اطراف سیم‌های خاردار، محافظت شدیدتر شد تا شانس فرار کمتر شود. به نظر می‌رسید، زندانیان باقی‌مانده، چاره‌ای جز این نداشتند که به همراه اردوگاه در آتش بسوزند. من و دوستم با دیدن این شرایط دوباره تصمیم گرفتیم فرار کنیم.

در همین آشفتگی، به ما دستور دادند جسم بی‌جان سه زندانی را بیرون اردوگاه، درست پشت سیم‌های خاردار دفن کنیم. فقط ما دو نفر بودیم که توان انجام چنین کاری را داشتیم. تقریباً بقیه افراد در چند کلبه‌ای که هنوز قابل استفاده بود، بستری شده بودند و در تب و هذیان دست و پا می‌زدند.

نقشه ما از این قرار بود: از یک وان قدیمی به جای تابوت برای حمل جسد استفاده کردیم تا کوله‌پشتی را هم بتوانیم در درون آن پنهان کنیم. با جسد دوم، کوله‌پشتی‌ها را بردیم و قصد داشتیم با سومی هم فرار کنیم. در بردن دو جسد کار ما طبق نقشه انجام شد. همه چیز مرتب بود. بعد از برگشتن و قبل از بردن جسد سوم، دوستم به دنبال تکه نانی رفت تا بتوانیم، چند روز آینده را در جنگل سر کنیم و زنده بمانیم. من منتظر ماندم. دقیقه‌ها می‌گذشت و دوستم نیامده بود؛ همچنان منتظرش بودم. با گذشت زمان و نیامدن او بی‌قرارتر می‌شدم. پس از سه سال زندگی



اردوگاهی، لحظه آزادی را شادمانه در ذهنم مجسم کردم، فکر می‌کردم چقدر خوب خواهد شد به سوی جبهه جنگ برویم؛ اما کار ما به آن جا نرسید.

درست زمان آمدن دوستم، دروازه اردوگاه باز شد، یک اتومبیل سربی رنگ، با علامت صلیب سرخ که زرق و برق زیادی هم داشت؛ به آهستگی وارد زمین رژه شد و نماینده‌ای از صلیب‌سرخ بین‌المللی در ژنو از آن بیرون آمد. حالا دیگر اردوگاه و زندانیان در پناهش بودند. او در یکی از خانه‌های روستایی مستقر شد تا در صورت بروز هرگونه خطری نزدیک ما باشد. حالا دیگر چه کسی به فرار فکر می‌کرد؟ پشت‌هم نعمت بر سر ما فرود می‌آمد. بسته‌های دارو بود که از اتومبیل بیرون می‌آوردند، سیگار توزیع می‌کردند، از ما عکس می‌گرفتند و شادی همه جا را در بر گرفته بود. لحظه‌های مبارکی بود. به نظر می‌رسید که نیازی نیست تا جانمان را به خطر بیندازیم با این توصیفات، جبهه را باید به کلی فراموش می‌کردیم.

چیزهایی که می‌دیدیم باور نمی‌کردیم. از شدت هیجان جسد سوم را فراموش کرده بودیم. بالاخره آن را بیرون برده و در قبری که برای هر سه کنده بودیم جا دادیم. نگهبانی که همراهان بود و تقریباً بی‌آزار به نظر می‌رسید، یک مرتبه آرام‌تر از قبل شد. او فکر می‌کرد، حالا که دوران اردوگاه به آخر رسیده، بهتر است برای جلب رضایت ما تلاش کند که در آینده به نفعش خواهد بود. قبل از این که خاک را به روی جسدها بریزیم، دست به دعا شدیم او نیز در مراسم شرکت کرد. پس از پشت‌سر گذاشتن آن چند روز پر تنش و سیاه، نفس کشیدن در لحظه‌هایی که سرانجام از زیر سایه مرگ بیرون آمده و می‌توانستیم آفتاب را ببینیم، باورنکردنی بود و درست در این ثانیه‌ها، واژه‌های نیایش ما، در رسیدن به آشتی و آرامش، روشن‌ترین و دوستانه‌ترین کلماتی بود که از درونمان فریاد زنان بیرون می‌آمد.

از این رو آخرین روز زندان را به امید آزادی گذراندیم؛ اما به نظر خیلی زود پیروزی را جشن گرفته بودیم؛ با این که نماینده صلیب‌سرخ به ما اطمینان داد که پیمان صلح امضاء شده و اردوگاه را نباید تخلیه کرد؛ اما همان شب افسران اس.اس آمدند و گفتند: دستور تخلیه اردوگاه را دارند. قرار بر

این بود که باقی‌مانده زندانیان را به اردوگاه مرکزی منتقل کنند که پس از چهل و هشت ساعت به سوی فرستاده شوند و با این کار بتوانند سایر اسرا را مبادله کنند.

افسران اس.اس به کلی رفتارشان تغییر کرده بود، خیلی دوستانه به نظر می‌رسیدند؛ به نحوی که باور نمی‌کردیم اینها همان اس.اس‌های شکنجه‌گر هستند. آن‌ها تلاش می‌کردند که بدون داشتن وحشت سوار کامیون‌ها شویم و می‌گفتند باید ممنون شانس خوب خود باشیم. کسانی که هنوز نیرویی کمی داشتند، سوار کامیون‌ها شدند و افراد ضعیف و ناتوان را به سختی بلند کرده و به داخل کامیون‌ها بردند. با صلحی نسبی که ایجاد شده بود، دیگر نیازی نبود که کوله‌پشتی‌هایمان را پنهان کنیم. ما در صف آخرین گروهی استادیم که باید سیزده نفر را از آن جدا می‌کردند و با کامیون یکی مانده به آخر می‌فرستادند. سرپرست پزشکان تعداد مورد نیاز را انتخاب کرد و ما جزء آن‌ها نبودیم. سیزده نفر، سوار کامیون شدند و ما دو نفر جا ماندیم. متعجب و ناراحت شده بودیم و با نگاهی پر از ناامیدی ملامتش کردیم؛ او درحالی که سعی می‌کرد چشمانش در نگاه پرحرف ما گره نخورد، خستگی و کلافه بودنش را بهانه کرد و معذرت خواست؛ زیرا گمان کرده بود که هنوز قصد فرار داریم. ما درحالی که کوله‌پشتی‌هایمان را به پشت داشتیم، در نهایت بی‌صبری و ناآرامی، همراه باقی زندانیان منتظر آخرین کامیون نشستیم. مجبور بودیم مدت زیادی منتظر بمانیم. این گذر زمان کشنده، به قدری خسته کننده بود که سرانجام در اتاق خالی نگهبان روی تشک‌ها دراز کشیدیم. خسته و ناتوان از هیجان و آشوب ساعت‌ها و هفته‌های گذشته، این لحظات را در امید و ناامیدی گذراندیم. با لباس و کفشی که به تن داشتیم خوابیدیم تا آماده سفر باشیم که ناگهان با صدای تیراندازی و توپ بیدار شدیم. کلبه از نور روشن شده و صدای توپ و تیر امانمان را برده بود. سرپرست پزشکان با شتاب وارد کلبه شد و دستور داد به سینه روی زمین بخوابیم. یکی از زندانیان به محض شنیدن دستور از روی بسترش با کفش روی شکم آمد. از خواب پریدم و خوشحال شدم که هنوز سالم هستم! تازه در آن لحظه بود که متوجه شدم چه اتفاقی افتاده است. گویی دامنه جبهه جنگ به اردوگاه ما نزدیک شده بود! سپیده که زد، تیراندازی آرام شده و بالای دروازه اردوگاه روی تیری، پرچم سفیدی در دستان باد حرکت می‌کرد.

مدتی گذشت تا متوجه شدیم که سرنوشت در همان ساعت‌های پایانی هم، چه بازی‌هایی با ما زندانیان که باقی مانده بودیم، داشته است. با تمام وجود درک کردیم که تصمیم آدمی به‌ویژه در موارد مرگ چه اندازه می‌تواند ناپایدار باشد.

عکس‌هایی به دستم رسید که از اردوگاه کوچکی در نزدیکی اردوگاه ما گرفته شده بود. آن تصاویر دوستانمان بود که در آن شب مگو، گمان می‌کردند با کامیون‌ها به سوی آزادی برده می‌شوند و به جای آن، به این اردوگاه منتقل و در کلبه‌های قفل شده، سوزانده شدند. بدن‌های نیمه سوخته آن‌ها قابل شناسایی بود. بار دیگر یاد عزاییل در تهران افتادم.

بی‌احساسی زندانیان را نمی‌توان تنها یک ساز و کار دفاعی در برابر سختی‌ها دانست، بلکه عوامل دیگری نیز به این موضع کمک می‌کند. بی‌احساسی فرزند گرسنگی، کمبود خواب (همان‌طور که در زندگی عادی نیز پیش می‌آمد) و به ویژه بی‌حوصلگی است که آن را پرورش می‌دهد. این حس یکی از مشخصات زندانیان به‌شمار می‌رفت. یکی دیگر از دلایل کمبود خواب وجود شپش‌های آزار دهنده در کلبه‌های پرجمعیت بود که در اثر نداشتن بهداشت و نظافت روز به روز بیشتر می‌شد. نخوردن قهوه و نکشیدن سیگار را هم می‌توان از دلایل بی‌حوصلگی و بی‌احساسی به حساب آورد.

علاوه بر این علت‌هایی که متوجه جسم می‌شد، انگیزهای روانی هم مطرح بود که به مراتب بیشتر از دلایل جسمانی تأثیرگذار است. دلایل روانی، بیشتر به شکل عقده‌های روانی خود را نشان می‌داد. بیشتر زندانیان از نوعی عقده فرومایگی و کوچک شدن رنج می‌کشیدند. ما هرکدام قبل از اسارت فکر می‌کردیم فرد مهمی هستیم، درحالی که در زندان برای ما کوچکترین ارزشی قائل نبودند؛ (باور به ارزش درونی آدمی به زمینه‌های معنوی بالاتری وابسته است و زندگی اردوگاهی نمی‌تواند آن را از بین ببرد؛ اما آیا چند نفر از انسان‌های بیرون از این‌جا که آزادانه زندگی می‌کنند، این سیر و سلوک معنوی در وجودشان دیده می‌شود؟ که ما از زندانیان انتظار داشته باشیم؟).

زندانی عادی بدون فکر کردن به این واقعیت در اسارت رزو را به شب می‌رساند. احساس می‌کرد که معیارهای انسانیش به‌طور کلی پایین آمده و به پست‌ترین نقطه زندگی رسیده است و این مسئله هنگامی روشن می‌شد که انسان، تفاوت‌های ناشی از ساختار جامعه‌شناسی استثنایی اردوگاه را بررسی می‌کرد.

زمانی که طبقه و رده به وجود می‌آید، این حس نمایان‌تر می‌شود. هنگامی که می‌دید، دسته‌بندی در زندان حاکم است و او به نازل‌ترین گروه کارگری تعلق دارد، روحش گره‌دار می‌شود. زندانیان، کاپوها، آشپزها، مغازه‌داران، پلیس‌های اردوگاه، معمولاً به‌هیچ وجه چنین حسی را نداشتند که مانند بیشتر زندانیان تنزل یافته و سقوط کرده‌اند؛ بلکه فکر می‌کردند افتخاری به‌دست آورده‌اند! به بعضی از آنان احساس برتری نیز دست می‌داد. واکنش روانی که بیشتر زندانیان نسبت به این گروه کوچک عزیز کرده از خود نشان می‌دادند، همراه با حسدورزی و غرزدن بود که به شکل‌های گوناگون و گاهی نیز به شکل خوشمزگی و شوخ‌طبعی نشان داده می‌شد. برای مثال، یک زندانی به زندانی دیگر درباره کاپویی می‌گفت: فکرش را بکن! من این مرد را وقتی تنها رئیس بانک بود می‌شناختم. خوش‌شانس نیست که امروز به چنین مقام بلندمرتبه‌ای پیدا کرده است؟

بیشتر وقت‌ها، زمانی که جمع افرادی که کوچک می‌شدند با عده کمی که به موقعیت رسیده بودند، روبه‌رو می‌شدند، درگیری و دعوا پیش می‌آمد. این مشاجره‌ها که تعدادشان هم کم نبود، تقریباً زمان تقسیم غذا شروع می‌شد و نتیجه‌اش یک روند انفجاری بود؛ در این صورت زمانی که چنین فشارهای روحی شدت می‌گرفت، بداخلاقی و تندخویی به سراغ تمامی افراد می‌آمد و آن بدخلقی همه‌گیر که قبلاً در مورد عوامل جسمانی‌ش صحبت کردم، در این مواقع شدت می‌گرفت و در نتیجه تعجبی ندارد که تکرار این فشارها باعث به وجود آمدن دعوا می‌شد. از آن‌جا که زندانی درمقابل دوستان و سایر زندانیان شلاق می‌خورد، تمایل به خشونت در او بیدار می‌شد.

من بارها در زمان گرسنگی و خستگی احساس بدی داشتم؛ حس می‌کردم خون در سرم می‌دود و مشت‌هایم را از عصبانیت گره می‌کردم. ما اجازه داشتیم در کلبهٔ بیماران تیفوسی بخاری روشن کنیم و من برای این‌که شعله خاموش نشود تا صبح بیدار می‌ماندم؛ به همین دلیل اکثراً خسته و کسل بودم. رویایی‌ترین ساعت‌هایم، در همین تیک‌تیک‌های شبانه بود، زمانی که همه به خواب می‌رفتند و یا مشغول پریشان‌گویی بودند، من در تاریکی شب‌ها فرصت داشتم کنار بخاری دراز بکشم و روی آتشی با ذغال دزدی، چند سیب‌زمینی کشرفته را برشته کنم؛ اما روز بعد خسته‌تر، بی‌حس‌تر و تندخوتر بودم.

زمانی که در کلبهٔ بیماران تیفوسی مشغول کار بودم، سرپرست ارشد مریض شد و من ناچار شدم به جای او هم کار کنم؛ به‌علاوه وظیفهٔ دیگری هم اضافه شده بود و آن این‌که درمقابل درجه‌دارهای اردوگاه، مسئول تمیز نگاه داشتن کلبه‌ها باشم؛ البته اگر بشود کاری را که ما انجام می‌دادیم، تمیز کردن نامید. بازرسی که از آن یاد می‌کنم، بیشتر جنبهٔ ظاهری داشت. اکثر اوقات کلبه‌ها را بررسی می‌کردند؛ اما در واقع نظافت آن‌ها مد نظر نبود، بیشتر به خاطر شکنجه دادن ما می‌آمدند تا رسیدگی به بهداشت.

آنچه برایمان جنبهٔ حیاتی داشت، دارو و غذای بیشتر بود؛ اما بازرسان تنها به این توجه داشتند که پر کاهی میان راهرو نیفتاده باشد و یا پتوهای کثیف و پاره و پر از کرم بیماران مرتب تا شده باشد و دیگر توجهی نداشتند که به سر آن‌ها چه خواهد آمد. اگر گزارشم را زود انتقال می‌دادم، یعنی به سرعت کلاهم را از سرم برمی‌داشتم و محکم پاهایم را به هم می‌کوبیدم و اطلاعاتی مانند این را (کلبهٔ شمارهٔ ۹-۶ : پنجاه و دو بیمار، دو پرستار و یک پزشک) ارائه می‌دادم، خوشحال آن‌جا را ترک می‌کردند. معمولاً وقتی خبر می‌دادند که برای بازرسی خواهند آمد، بیشتر وقت‌ها ساعت‌ها دیرتر از زمان گفته شده می‌آمدند و گاهی هم اصلاً نمی‌آمدند؛ اما تا زمانی که نیامده بودند من مجبور بودم، پتوها را مرتب کنم، ذرات کاه را که از رختخواب بیرون می‌ریخت، جمع کنم و سر بیماران بی‌نوا داد بکشم. آن‌ها مرتب در رختخوابشان می‌غلتیدند و تهدید می‌کردند و این کار باعث می‌شد زحمت من به هدر برود.

بیماران بدحال به شدت بی‌احساس و بی‌تفاوت می‌شدند. به حدی که هیچ‌گونه واکنشی از خود نشان نمی‌دادند، مگر این‌که بر سرشان فریاد می‌زد. که گاهی داد هم کارساز نبود و در این زمان باید سخت جلوی خودم را می‌گرفتم تا دست بر آن‌ها بلند نکنم. هنگامی که آدمی، خود از بدخویی و عصبانیش رنج می‌برد، با بی‌احساسی و بی‌تفاوتی دیگران روبه‌رو می‌شود؛ به خصوص در موارد خطرناکی مثل بازرسی بیشتر اتفاق می‌افتد.

با توجه به تلاشی که در نشان دادن این بررسی روان‌شناسی و توجیه آسیب‌شناسی روانی خصوصیات ویژه اسیران اردوگاه کردم، شاید این تصور در ذهن شما به‌وجود آمده باشد که به‌طور کلی، آدمی ناگزیر، تحت تأثیر محیط خود قرار می‌گیرد. (البته در این مورد محیط، فضای خاص زندان است که زندانی را وادار می‌کند، رفتارش را با الگوی پذیرفته شده‌ای تطبیق دهد.) در این صورت آزادی بشر چه می‌شود؟ آیا او در رابطه با رفتار و واکنش در برابر محیط خود آزادی معنوی دارد؟ آیا این نظریه درست که آدمی چیزی به غیر از محصول عوامل و شرایط محیطی نیست؟ شرایطی که شامل، طبیعت زیستی روان‌شناسی و جامعه‌شناسی می‌شود. آیا بشر تصادفی از این عوامل به وجود آمده است؟ مهم‌تر از همه این‌که آیا واکنش‌های زندانی درمقابل یگانه دنیای اردوگاه کار اجباری، ثابت می‌کند که آدمی نمی‌تواند به دور از اثرات محیط خود باشد؟ آیا او در مواجه شدن با چنین شرایطی حق انتخاب ندارد؟ می‌توانیم به شکل بنیادی و از روی تجربه به این پرسش‌ها پاسخ دهیم.

تجربه‌هایی که از زندگی اردوگاهی به دست آمده است، نشان می‌دهد که بشر می‌تواند انتخاب کند. نمونه‌هایی وجود دارد که بیشتر دارای طبیعت قهرمانانه است و ثابت می‌کند، انسان توانایی آن را دارد که بر بی‌احساسی پیروز شود و بداخلاقی را نیز مهار کند. او حتی می‌تواند در چنان شرایط وحشناک، آزادی معنوی خود را زیر فشارهای روحی و جسمی محفوظ نگه دارد.

ما بارها و بارها، زمانی که در اردوگاه کار اجباری زندگی می‌کردیم، به چشم خود می‌دیدیم، افرادی را که به کلبه‌های دیگر می‌رفتند و به سایر زندانیان دلگرمی می‌دادند و تنها تکه نان‌شان را

هم به آن‌ها می‌بخشیدند. شاید که تعداد این افراد زیاد نبود؛ اما همین مطلب ثابت می‌کند؛ می‌توان همه داشته‌های یک انسان را گرفت؛ به‌جزء یک چیز: آخرین آزادی آدمی که به او این امکان را می‌دهد تا در هر شرایطی، نحوه رفتار خود را انتخاب کند. او آزاد است تصمیم بگیرد تا چه واکنشی در برابر اتفاقات داشته باشد و راهی که می‌خواهد در آن قدم بگذارد را خود انتخاب کند.

بیشتر وقت‌ها در اردوگاه برای ما فرصت‌هایی پیش می‌آمد که باید تصمیم می‌گرفتیم. انتخاب می‌کردیم که در مقابل فشار بی‌امان نیروهایی که در برابر ما می‌ایستادند، تسلیم بشویم یا نه؟ تهدید و فشاری که قصد داشت ما را از خود و از آزادی دورنی‌مان بدزدند؛ تصمیمی که نشان می‌داد، ما بازیچه شرایط هستیم، همه این‌ها آزادی و عظمت‌مان را می‌گرفت و ما را شبیه یک زندانی نمونه، قالب ریزی می‌کرد.

اگر از این منظر به مسئله نگاه کنیم، درمی‌یابیم که واکنش‌های روانی زندانیان اردوگاه کار اجباری، باید فراتر از بیان شرایط ویژه جسمی و جامعه‌شناسی باشد.

با این‌که شرایط نامناسب زندگی، مانند: کمبود خواب، خوراک کم و فشارهای روانی مختلف، سبب می‌شد، زندانیان به شکلی از خود واکنش نشان دهند؛ اما واکاوی نهایی روشن می‌کند؛ اگر یک زندانی قصد کند تا سرشت خود را تغییر دهد، مهم نتیجه‌ای است که از وجود او بیرون آمده و تصمیمی است کاملاً دورنی و نمی‌توان گفت که تنها تأثیرات زندگی اردوگاهی عامل آن بوده است.

با این وجود، به‌طور کلی هر فردی می‌تواند حتی در چنان شرایط سخت، انتخاب کند که از نظر روحی و معنوی چگونه تغییر بیابد. او حتی می‌تواند در اردوگاه کار اجباری هم ارزش انسانی خود را حفظ کند. «داستایوفسکی» می‌گوید: "من تنها از یک چیز می‌ترسم و آن این‌که شایستگی رنج‌هایم را نداشته باشم." پس از دیدن رفتار اسیرانی که در اردوگاه بودند، متوجه شدم؛ رنج‌ها و مرگ بسیاری از آنان، نمونه این واقعیت است که آخرین آزادی را، هرگز نمی‌توان از دست داد.

آن زمان بود به یاد گفته داستایوفسکی افتادم؛ زیرا با چشم خود می‌دیدم که آن‌ها ارزش رنج‌هایشان را دارند. چگونه پذیرفتن رنج و تاب‌آوردن درمقابل آن، نشان می‌دهد که فرد از یک بزرگی درونی نابی برخوردار است و همین آزادی معنوی بود که هیچ‌کس نمی‌توانست آن را به هر روشی به یغما ببرد و همین آزادی معنوی است که زندگی را سرشار از معنا می‌کند و راه و هدفش را روشن می‌سازد.

زندگی فعال و پرجنب و جوش آدمی، این فرصت را می‌دهد تا با انجام کارهایی خلاق به ارزش‌ها پی‌ببرد و زندگی آرام و غیرفعال تفریحی، فرصتی است برای رسیدن به شایستگی در تجربه کردن زیبایی، هنر یا طبیعت؛ اما در زندگی که نه فعال است، نه غیرفعال و نه امکان رفتار اخلاقی بالاتری وجود دارد و نه در آن هدفی پنهان است؛ معنای عظیم‌تری را می‌توان یافت. برای مثال، انسان به وجود خویش تمایل دارد. وجودی که با نیروی‌های بیرونی محدود شده است؛ اما زندانی از زندگی خلاقه و تفریحی هر دو محروم است. از طرفی، خلاقیت و با شادی زیستن تنها زندگی را پربار می‌سازد. پس اگر زندگی به‌طور کلی دارای معنا و مفهوم است، رنج هم باید معنایی داشته باشد. درد و رنج را نمی‌توان از زندگی جدا کرد، حتی اگر به شکل سرنوشت و مرگ باشد. زندگی آدمی بدون رنج و مرگ به کمال نخواهد رسید.

زمانی که انسان سرنوشت و همه رنج‌هایش را قبول می‌کند؛ زندگی معنا می‌شود. به شکلی که صلیب خود را به دوش می‌کشد، فرصتی پیدا می‌کند تا حتی در دشوارترین شرایط هم معنایی عمیق‌تر به زندگی بدهد. چنین زندگی همواره شجاعانه، شرافتمندانه و آزاد می‌درخشد. افرادی هم بودند که در جنگ زندگی و مرگ، عظمت بشری خود را نادیده گرفته و تا جایگاه حیوانیت سقوط کردند.

در این موقعیت است که می‌توان گفت، آدمی یا برای رسیدن به ارزش‌های اخلاقی از فرصت‌ها استفاده می‌کند و از موقعیت و شرایط دشواری که در راه او قرار می‌گیرد، بهره می‌برد؛ یا از آن‌ها فرار می‌کند و همین انتخاب اوست که مشخص می‌کند، آیا سزاوار رنج‌هایش است یا نه.



هرگز فکر نکنید که این مسائل مائورایی است و بیرون از زندگی ما قرار دارد. واقعیت این است که تعداد افرادی که لیاقت رسیدن به چنین ارزش‌های اخلاقی بالایی را دارند، کم هستند. در بین زندانیان، تعداد اندکی بودند که آزادی کامل دورنی خود را نگه داشتند و به چنان ارزش‌هایی که پاداش رنج‌هایشان بود، رسیدند؛ اما تنها یک نمونه از این فرصت‌ها و دشواری‌ها، کافیت است که نیروی دورنی آدمی را بیدار کند تا بر سرنوشت ظاهری خود پیروز شود. چنین افرادی، تنها در اردوگاه کار اجباری وجود ندارند. آدمی در همه‌جا با سرنوشت روبه‌رو می‌شود و همیشه فرصت دارد تا از راه رنج‌هایش به مطلب و مقصدی برسد.

بہتر است سرنوشت بیماران و به ویژه آن‌هایی که غیرقابل علاج هستند را بیان کنم. یک‌بار نامۀ جوان معلولی که آن را برای دوستی نوشته بود به دستم رسید. او بیان کرده بود که روزهای آخر عمرش را سپری می‌کند و حتی عمل جراحی هم فایده‌ای نخواهد داشت. در ادامه نوشته بود، فیلمی در یادش است که در آن مردی را تصویر می‌کرد که شجاعانه و با شهامت در انتظار مرگ بود. آن پسر معلول گمان می‌کرد که روش برخورد این مرد، روند رشد او را نشان می‌دهد که چنان بزرگ‌منشانه به استقبال مرگ رفته و نیست شدن حجم مادی خود را می‌پذیرد. او در ادامه گفته بود: اکنون سرنوشت به او نیز فرصتی این چنین هدیه داده است.

سال‌ها پیش فیلمی به نام «رستاخیز»<sup>۱۰</sup> را دیدیم که از روی یکی از کتاب‌های «تولستوی»<sup>۱۱</sup> ساخته شده بود. آن تعداد از ما که فیلم را دیدیم نیز، چنین افکاری در سر می‌پروراندیم؛ زیرا این فیلم پر بود از سرنوشت افرادی بزرگ. گرچه در آن زمان، نه ایمانی با آن عظمت داشتیم و نه امیدی برای رسیدن به آن چنان درجۀ بالا. به عبارت دیگر، وقتی نداشتیم که به چنین عظمتی برسیم.

<sup>۱۰</sup> Resurrection

<sup>۱۱</sup> Tolstoy

پس از دیدن آن فیلم به نزدیکترین کافه رفتیم و بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه و خوردن یک ساندویچ، اندیشه‌های متافیزیکی عجیبی را در یک لحظه از ذهنمان عبور کرده بود، فراموش کردیم.

زمان گذشت، تا وقتی که سرنوشت ما را با سختی‌ها و مشقت‌های دردناک و زیادی روبه‌رو کرد که حتی تصویری از آن نداشتیم، تصمیم گرفتیم این‌بار، همان بزرگی روحی که در دوران خامی جوانی، در گوشهٔ دنج یک کافه، از ذهن گذرانده بودیم را، درست برابر عظمت سرنوشتمان بدانیم و بپذیریم. امروز دیگر همهٔ آن راه‌های جوانی را فراموش کرده و از پا افتاده‌ایم.

شاید زمانی از راه می‌رسید که بعضی از ما بار دیگر همان فیلم و یا مثل آن را می‌دیدم. بعد از عبور از روزهای سیاه رفته، امروز مسئله متفاوت بود و نگاه ژرفتری داشتیم؛ زیرا شاید ما این‌بار در همان زمان، صحنه‌هایی را نه با چشم سر، بلکه با چشم دل می‌دیدیم. تصاویر افرادی که در زندگی خود چیزهایی را به دست آورده بودند که مفهومش بسیار فراتر از محتوی یک فیلم احساسی بود.

در این‌جا می‌خواهم قصه‌ای را بیان کنم که شاید با شنیدن آن، بخش‌هایی از عظمت درونی فرد معینی، مانند داستان زن جوانی که من خود در اردوگاه کار اجباری، مردنش را با چشم دیدم، از ذهن شما بگذرد. این داستان بسیار کوتاه است و نمی‌توانم مطلب زیادی درباره‌اش بیان کنم. چنان‌که انگار داستان ساخته و پرداخت ذهن خود من است؛ اما برای من همانند شعر است.

قهрман قصه، آگاه بود که چیزی به مردنش نمانده است؛ اما زمانی که با او حرف می‌زدم، روحیه خوبی داشت. زن به من گفت: "ممنون سرنوشتم هستم که چنین ضربهٔ وحشتناکی بر من وارد کرده است؛ زیرا در زندگی قبلی زیاده‌خواه و خودخواه بودم و شایستگی معنوی را جدی نمی‌گرفتم." درحالی که به سوی پنجرهٔ کلبه اشاره می‌کرد گفت: "زمانی که تنها هستم، این درخت یگانه دوستی است که برای من مانده است." وقتی به پنجره نگاه کردم؛ تنها یک شاخهٔ درخت شاه‌بلوط دیده می‌شد که روی آن دو غنچه بود. او به من گفت: "بیشتر وقت‌ها با این درخت دردودل می‌کنم."

متعجب شدم؛ نمی‌دانستم چه بگویم. آیا این زن هذیان می‌گفت؟ آیا دچار کابوس بود؟ با اشتیاق از او پرسیدم آیا درخت پاسخ هم می‌دهد؟

- بله

- چه می‌گوید؟

- می‌گوید، من این‌جا هستم؛ من این‌جا هستم، من زندگی هستم؛ من زندگی جاویدانم. قبلاً نیز بیان کردم که درنهایت آنچه باعث سقوط حالت روحی و درونی زندانی می‌شد، زیاد وابسته به شرایط روانی، جسمی و محیط زندان نیست؛ بلکه نتیجه تصمیم زندانی بود.

زندانیانی که مورد بررسی‌های روانشناسانه قرار گرفته‌اند این را نشان می‌دهد که تنها افرادی، سرانجام قربانی اثرات ویران‌کننده زندگی اردوگاهی شده‌اند که اجازه داده‌اند، سیرت معنوی و اخلاقی آنان کم شود. حال این پرسش مطرح می‌شود که چه چیزی می‌توانست و یا می‌بایست چنین نیروی درونی را در ما به وجود آورد؟ از گفته‌های زندانیان قبلی و با استفاده از تجربه‌های آنها به این نتیجه می‌رسیم که اگر زندانی از مدت زمانی که قرار است در زندان بماند آگاه نباشد و نیز نداند در چه تاریخی آزاد می‌شود، بیشتر از هر چیز دیگر آزردگی می‌شود و روحیه آن بسیار پایین می‌آید.

در زمان زندانی بودن ما، حرف زدن در این مورد نیز بی‌معنی بود؛ در واقع مدت زندان نامعلوم و نامحدود بود. یک روانشناس پژوهشگر برجسته، اعتقاد دارد که زندگی در اردوگاه کار اجباری، یک **زندگی موقت** است و بهتر است ما عبارت را به این شکل کامل کنیم و آن را **زندگی موقت نامحدود** بنامیم.

زندانیان تازه وارد، هیچ اطلاعی از شرایط زندگی اردوگاهی نداشتند. افرادی که از سایر اردوگاه‌ها آمده بودند، به اجبار باید سکوت می‌کردند و از بعضی اردوگاه‌ها هم هیچ‌کس بازنگشته بود. هنگام ورود به اردوگاه، ذهن زندانی دگرگون می‌شد؛ زیرا زمانی که شک و تاریکی به افکارش هجوم

می‌برد، به انتها می‌رسید و به محض متوجه شدن از این که پایان دوره زندان هیچ‌گاه معلوم نخواهد بود، مسئله دیگری در ذهنش بیدار می‌شد؛ چراکه راهی وجود نداشت تا زندانی آگاه شود، به‌طور کلی این شکل از زندگیش، پایانی خواهد داشت یا نه؟

واژه لاتین **Finish** دو معنا دارد: پایان یا هدف و هدفی برای رسیدن. فردی که برای زندگی موقت خود نتواند پایانی را پیش‌بینی کند، به‌طور حتم نمی‌توانست هدفی نهاییش را مشخص کند و توانایی آن را نداشت برخلاف زندگی طبیعی دیگران برای آینده زندگی کند و به همین علت بود که شکل کلی زندگی دورنی او عوض می‌شد.

ما با این نشانه‌های فروپاشی و افت در سایر مرحله‌های زندگی نیز روبه‌رو بودیم. برای نمونه، کارگر بی‌کار هم، در همین وضعیت قرار دارد؛ زیرا زندگی او موقتی بوده و به عبارتی، نمی‌توانست برای آینده زندگی کند و یا هدفی داشته باشد. بررسی‌هایی که در مورد معدنچیان بی‌کار انجام شده است، این موضوع را روشن می‌کند؛ آن‌ها از یک نوع مرحله دگرگونی خاصی که حاصل وضعیت بهم ریخته دوران بی‌کاری بود رنج می‌بردند. زندانیان نیز از این «تجربه مرحله‌ای» عجیب در رنج بودند. در اردوگاه، زندانی یک واحد زمانی، مثل یک روز را با درد و سختی به شب می‌رساند. ثانیه به ثانیه یک بیست و چهار ساعت، برایش خستگی پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسید. واحد زمانی طولانی‌تر، مثلاً یک هفته به سرعت می‌گذشت.

من اعتقاد داشتم که در اردوگاه، یک روز طولانی‌تر از یک هفته به نظر می‌رسید و دوستانم هم با من موافق بودند. تجربه ما در مورد گذشت زمان، حیرت‌آور بود! و در این‌جا انسان را به یاد «کوه سحرآمیز» نوشته «توماس مان»<sup>۱۲</sup> می‌انداخت؛ که دارای بخشی از نکات برجسته روان‌شناسی است. مان پیشرفت معنوی افرادی که موقعیت روان‌شناسی همسانی داشتند را، مورد مطالعه قرار داد. مثلاً در یک آسایشگاه، به بررسی بیمارانی که از سل رنج می‌بردند، پرداخت. به این دلیل که

<sup>۱۲</sup> Thomas mann

آن‌ها زمان مرخص شدن خود را نمی‌دانستند؛ همگی مانند هم، از یک زندگی بی‌مقصد و آینده‌ای بی‌هدف رنج می‌بردند.

می‌توانم نمونه دیگری از حس ورود اسرا به اردوگاه برایتان بیان کنم. در مورد احساس مبهم بی‌اطلاعی، یکی از زندانیان در آغاز ورودش همراه با ستونی از زندانیان جدید از ایستگاه قطار به اردوگاه می‌رفت، بعدها برایم تعریف کرد که در آن لحظه احساس کرده است، در تشییع جنازه خود حضور داشته؛ زیرا برای زندگیش آینده‌ای را تصور نمی‌کرد. او زندگی را تمام شده می‌دید و گمان می‌کرد که مرده است.

البته این احساس مرگ با عوامل دیگری شدت می‌یافت. اگر از نظر مدت زمان نگاه کنیم، به دلیل نامعلوم بودن دوره زندانش که به شدت هم احساس می‌شد و از نظر مکانی هم فضای تنگ زندان آزارش می‌داد. تمام چیزهایی که در پشت سیم‌های خاردار بود در نظرش ویران، دور از دسترس و به عبارتی غیرواقعی به نظر می‌رسید؛ چنان‌که مردم و اتفاقات خارج از اردوگاه و تمام زندگی طبیعی و معمولی در نظرش مانند اشباحی سرگردان بودند.

زندگی بیرون از اردوگاه را، تا آن‌جا که می‌توانست با چشم ببیند، به حدی دور و دست نیافتنی می‌دید، که به نظرش می‌رسید، انگار فرد مرده‌ای از آن دنیا نگاه می‌کند. فردی که هدفی برای آینده نداشت و حتی نمی‌توانست آن را تصور کند، ناچار تسلیم واپس‌نگری می‌شد و خاطرات گذشته را مرتب مرور می‌کرد و همین اندیشه باعث زمین خوردن او بود.

در سطرهای گذشته راجع به زمینه تمایل به واپس‌نگری که سبب می‌شد زندانی شرایط فعلی خود را بهتر تاب بیاورد، سخن گفتیم. این ساز و کار، توانایی را در فرد ایجاد می‌کند که ترس و وحشت حال را غیرواقعی‌تر احساس کند؛ اما اگر شرایط حاضر را دور از واقعیت نشان می‌دادیم، خود خطرناک بود؛ زیرا در این صورت مجال‌هایی را که پیش می‌آمد، فرصت‌هایی که واقعاً وجود داشت و ممکن بود به زندگی اردوگاهی معنای مثبتی ببخشد را نادیده می‌گرفتیم و به آسانی از کنار آن‌ها عبور می‌کردیم.

با توجه به زندگی موقت‌مان که خود یک زندگی غیرواقعی بود؛ دور کردن واقعیت از شرایط موجود، عامل مهمی به شمار می‌رفت تا موجب شود زندانی تعادل خود را در زندگی از دست بدهد و به عبارتی همه چیز برایش بی‌معنی شود. این زندانیان فراموش می‌کردند که چنین شرایط سخت و خاصی، بیشتر وقت‌ها مجالی به انسان می‌دهد تا از نظر روحی فراسوی خود برود؛ یعنی بتواند آن‌سوی روح خود را ببیند. آن‌ها به جای این‌که قدرت نهفته در آن را سنگ محکمی بدانند که از طرف نیروی درونی به سمتشان آمده تا سد راه شود و بتوانند شیوه برداشتن آن را بیاموزند؛ سختی‌ها را به‌عنوان چیزی که نتیجه‌ای در خود ندارد، کوچک می‌کردند و غرق شدن در زندگی گذشته را برتری می‌دادند. البته زندگی برای چنین افرادی بی‌معنا می‌شد.

طبیعی است که تنها تعداد اندکی به مرتبه بالای روحانیت می‌رسند؛ اما فرصت‌های کمی هم پیدا می‌شد که حتی با وجود شکست‌های بی‌وقفه دنیایی آن‌ها و مرگ، به بزرگی آدمی برسند و این کمالی بود که هرگز نمی‌توانستند در شرایط عادی به آن دست یابند.

در مورد بقیه ما که افرادی معمولی و بی‌علاقه بودیم سخنان «بیسمارک»<sup>۱۳</sup> «صداق بود: "زندگی مثل رفتن به دندانپزشکی است؛ چون انسان همواره در انتظار دردناک‌ترین لحظه‌هاست؛ درحالی که آن لحظات را پشت‌سر گذارده است." از این‌ها گذشته، می‌توانم بگویم که اکثر زندانیان در اردوگاه کار اجباری، اعتقاد داشتند که فرصت‌های واقعی زندگی را از دست داده‌اند؛ با این‌وجود مانند این فرصت‌ها و مبارزات هنوز هم وجود داشت. انسان صاحب اختیار بود تا در این تجربه‌ها نیز موفق شود و زندگی را به سمت پیروزی درونی هدایت کند یا برعکس، از مبارزه درگذرد و مانند بیشتر زندانیان، زندگی گیاهی را انتخاب کند.

هرگونه تلاش در مبارزه محیط زندان بر زندانی، با تأثیر آسیب‌شناختی روانی، چه به وسیله روان‌درمانگری و یا دیگر روش‌های بهداشت روان، باید بر این اساس استوار باشد که: با نشان دادن هدف‌های آینده به زندانی، نیروهای درونی او را بیدار کند تا دریچه امید در برابرش باز شود.

<sup>۱۳</sup> Bismarck

بعضی از زندانیان به صورت ذاتی هدفی برای خود ایجاد می‌کردند؛ زیرا یکی از ویژگی‌های آدمی این است که او تنها با امید به آینده می‌تواند زندگی کند. البته گاهی او برای امید بستن به چیزی فشار زیادی را بر خود تحمل می‌کرد، ولی این فشار در دشوارترین لحظات زندگیش موجب رهایی او می‌شد.

در این رابطه به یکی از تجربه‌های خودم اشاره می‌کنم. درحالی که درد پا طاقتم را تمام کرده بود و به شدت از به خود می‌پیچیدم (در اثر پوشیدن کفش پاره پاهایم زخم شده بود) چند کیلومتری لنگان‌لنگان با ستون گوشتی زندانیان از اردوگاه به سوی محل کار رفتم. سرمای زیاد و باد تند به صورتم می‌تاخت و هر لحظه انگار مشتی خرده آهن بر گونه‌هایم ریخته می‌شد. مرتب به مشکلات کوچک بی‌پایان زندگی پر مشقت خود فکر می‌کردم. به این‌که غذا امشب چه خواهد بود. اگر به‌عنوان یک وعده اضافی یک تکه سوسیس بدهند، آن را با تکه نانی عوض بکنم؟ یا آخرین سیگارم را که دو هفته پیش در ازای بن گرفته‌ام با یک کاسه سوپ عوض بکنم بهتر است؟ چگونه می‌توانم تکه سیمی پیدا کنم و به جای بند کفش آن را ببندم. آیا می‌توانم سر وقت با گروه کار همیشگی خود همراه شوم. یا مجبور خواهم بود به گروه دیگری بروم که سرکارگر سنگدلی دارد؟ به چه روشی بتوانم با کاپو رابطه خوبی برقرار کنم؛ کاپوی که می‌تواند به نحوی کمکم کند به جای این پیاده‌روی‌های هولناک و طولانی روزانه، کاری در اردوگاه داشته باشم.

از این‌که مجبورم بودم هر روز و هر ساعت به این مسائل پیش پا افتاده فکر کنم جانم به لب رسیده بود و تلاش کردم تا افکارم را به سمت موضوع دیگری ببرم. ناگهان خود را روی سکوی اتاق نورانی و گرم سخنرانی دیدم. در مقابلم عده‌ای سراپا گوش در صندلی‌های نرم فرو رفته و با دقت به سخنانم گوش می‌دادند. موضوع سخنرانی‌ام روان‌شناسی اردوگاه کار اجباری بود! تمام آنچه که ذهنم را در تنگنا قرار می‌داد و هر لحظه می‌فشرده به صورت بیرونی درآمده و در آن هنگام کم‌کم جنبه علمی برایم پیدا می‌کرد. من به گونه‌ای توانستم با این شیوه بر اوضاع محیط خود و بر رنج‌های آن لحظه تسلط پیدا کنم و آن‌ها را به نحوی می‌دیدم که انگار خاطراتی در گذشته هستند.

ناگهان من و مشکلاتم دلیل یک مطالعه روانی - علمی شدیم که خود به عهده گرفتم. «اسپینوزا»<sup>۱۴</sup> در کتاب «اخلاق» خود می‌گوید: "هر زمانی ما تصویر روشن و دقیقی از عواطف خود رسم می‌کنیم، عواطف در حال رنج، از رنج کشیدن باز می‌ایستد."

اگر زندانی امید به آینده خود را از دست می‌داد، رو به نابودی می‌رفت. با از دست دادن باور به آینده، دلیل و بهانه معنوی خود را یک‌مرتبه از دست می‌داد؛ او خودش را مجبور به متلاشی شدن می‌دانست و شاهد پوسیدگی جسمانی و روانی خویش می‌شد.

معمولاً این فروپاشی به شکل یک بحران، کاملاً ناگهانی رخ می‌داد و زندانیانی که در اردوگاه تجربه بیشتری داشتند با نشانه‌های آن آشنا بودند. همه ما از این لحظه منحوس، بیشتر برای دوستانمان وحشت داشتیم تا خودمان. همیشه هم جریان از این‌جا آغاز می‌شود که یک روز صبح، زندانی از خواب بیدار می‌شد و می‌دید دوست ندارد لباس بپوشد و از شستشو یا رفتن به زمین رژه سرپیچی می‌کرد. التماس، فشار و تهدید نیز هیچ نتیجه‌ای نداشت. او تباه شده در جای خود دراز می‌کشید و حرکتی هم نمی‌کرد. اگر این بحران به همراه یک بیماری به وجود می‌آمد، زندانی برای درمان به بهداری هم نمی‌رفت و یا از دریافت هر نوع کمکی خودداری می‌کرد. به عبارت دیگر، او از همه چیز دست می‌کشید. در جای خواب خود، در میان مدفوع و ادرار به خود می‌پیچید و دیگر چیزی آزارش نمی‌داد.

من خود از نزدیک به چشم دیدم که نتیجه ناامید شدن از آینده چه مشکلاتی را ایجاد می‌کند و یا تسلیم شدن بی‌چون و چرا چه خطراتی را می‌تواند داشته باشد.

«ف» سرپرست ارشد من که آهنگساز و نویسنده اشعار اپرا و شخص سرآمدی بود؛ یک روز خیلی پنهانی به من گفت: دکتر می‌خواهم مطلبی را برایت تعریف کنم. خواب حیرت‌آوری دیده‌ام. در خواب صدایی در گوشم زمزمه کرد و گفت؛ می‌توانم هر آرزویی را که در دل داری، برآورده می‌کنم و به همه پرسش‌هایت پاسخ خواهم داد. داد. فکر می‌کنی چه پرسیدم؟

<sup>۱۴</sup> Spinoza



پرسیدم جنگ برای من کی تمام می‌شود؟ منظورم را می‌فهمی دکتر؟ فقط برای من! آرزو داشتم بدانم چه وقت ما و اردوگاهمان آزاد می‌شود و رنج‌هایمان کی تمام خواهد شد.

از او پرسیدم چه زمانی این خواب را دیده‌ام.

پاسخ داد: در فوریه ۱۹۴۵م.

- حالا چه تاریخی است؟

- آغاز ماه مارس.

- صدا چه پاسخی داد؟

به آرامی در گوشم گفت: سی‌ام ماه مارس.

هنگامی که ف داستان را برایم تعریف کرد، لبریز از امید بود و اعتقاد داشت که خوابش تعبیر می‌شود؛ اما هرچه به سی‌ام مارس نزدیکتر می‌شدیم، با اخباری که راجع به جنگ به اردوگاه ما می‌رسید احتمال تعبیر خواب او را بسیار کم می‌دیدم. ناگهان روز بیست و نهم مارس دوستم بیمار شد و تب شدیدی کرد. سی‌ام مارس یعنی روزی که به او مژده داده شده بود روز پایان جنگ و رنج‌هایش خواهد بود، دچار هذیان و بیهوشی شد و روز سی و یکم مارس از تیفوس جان سپرد.

افرادی که باور دارند رابطه نزدیکی بین وضع روحی یک انسان، جسارت، امید، ترس و نومییدی او و درجه ایمنی از بیماری وجود دارد، به خوبی می‌دانند که دست کشیدن از جرأت و امید می‌تواند اثرات کشنده‌ای داشته باشد؛ به طوری که می‌توان دلیل نهایی مرگ دوستم را، آزادی که او منتظرش بود؛ دانست و چون این انتظار برآورده نشد، در نتیجه او به شدت ناامید شده و همین مسئله، مقاومت بدنش را در برابر تیفوس مزمن یک‌مرتبه پایین آورد و موجب نابودیش شد. می‌بینیم که ایمانش به آینده و اراده او برای زیستن زخمی شده و بدنش به استقبال بیماری رفت و سرانجام صدای عالم خواب به حقیقت پیوست.

آنچه که من از این یک مورد دیدم و نتایجی که از آن گرفتم با یافته‌ها و بررسی‌های پزشک ارشد اردوگاه کاملاً هم‌خوانی داشت. او می‌گفت روند مرگ و میر از کریسمس ۱۹۴۴م. تا سال نو ۱۹۴۵م. بسیار بیشتر از گذشته بوده است. وی معتقد بود، توضیحی که برای این روند رو به رشد می‌توانیم بیان کرد؛ این است که علت، شرایط سخت کار با رژیم بدتر غذایی، تغییر هوا یا همه‌گیر شدن بیماری‌های مسری، نبوده است. دلیل این می‌تواند باشد که بیشتر زندانیان امید داشتند که سال نو، به خانه‌های خود باز خواهند گشت و با این رویا زنده بودند و با نزدیک شدن به کریسمس، خبر امیدبخشی دریافت نمی‌کردند؛ بنابراین، ناامیدی تمام وجودشان را گرفت و این خود اثر بسیار خطرناکی بر روی آن‌ها گذاشت تا جایی که در ضعف شدیدی فرو رفتند و تعدادی از آن‌ها مردند. قبلاً نیز اشاره کردم؛ همه تلاش‌ها برای نگه‌داری نیروی درونی زندانی، باید در راستایی باشد که هدف و مقصدی را برای او در آینده روشن کند.

در این باره «نیچه»<sup>۱۵</sup> می‌گوید: "کسی که چرایی برای زیستن داشته باشد، از پس هر چگونگی نیز بر می‌آید." و این می‌تواند شعاری باشد برای جهت دادن تمام تلاش‌های روان‌درمان‌گرایان و بهداشت روانی زندانیان. باید هر زمان، مجال پیدا می‌شد، انگیزه، یعنی هدفی، به زندانیان می‌دادیم تا بتوانیم برای تاب‌آوردن چگونگی زندگی وحشتناکشان به آن‌ها نیرو دهیم.

بسیار خطرناک بود اگر کسی دیگر معنایی در زندگی پیدا نمی‌کرد و هدف و مقصودی هم نداشت؛ زیرا خود را در چنین حالی، خالی می‌دید و قادر نبود که به زندگی ادامه دهد با این توصیف به زودی از پای درمی‌آمد. این فرد سرگردان، جواب یکسانی به تمام بحث‌های امیدبخش می‌داد و آن را رد می‌کرد، تکراری‌ترین حرف‌ها این بود: من از زندگی دیگر چیزی نمی‌خواهم. با شنیدن این جمله، دیگر چه جوابی می‌شود به او داد؟

زمانی که به چنین مرحله‌ای می‌رسیم؛ احتیاج شدیدی به یک دگرگونی بنیادی در نوع نگاه و مدل تفکریمان به زندگی لازم است. ما نه تنها باید این حالت را در خود از نو می‌ساختیم، بلکه

---

<sup>۱۵</sup> Nietzsche

باید به سایر زندانیانی که افسرده و ناامید بودند هم یاد می‌دادیم که باید بدانیم، زندگی از ما چه می‌خواهد؟ نه این که ما از زندگی چه انتظاری داریم؟ این نکته بسیار اهمیت داشت. ما نباید دیگر پرسشی دربارهٔ زیستن می‌کردیم؛ بلکه باید به این مهم می‌اندیشیدیم که خودمان فردی هستیم که باید پاسخ‌گوی بازخواست هر روز و هر ساعت زندگی باشیم. جواب ما تنها با واژه و اندیشه کافی نبود؛ بلکه عمل کردن صادقانه به رفتار درست، پاسخمان را نشان می‌داد. در نهایت زندگی یعنی، ما وظیفه داریم درمقابل سختی‌ها و مشکلاتش، پاسخ صادقانه‌ای داشته باشیم.

به‌طور کلی، معنای زندگی و وظایفی که آن برایمان ایجاد می‌کند، نزد تمام افراد گوناگون است و لحظه به لحظه به شکل متفاوتی پدیدار می‌شود. به همین دلیل تعریف معنای زندگی و تجویز فرمولی واحد، غیر ممکن است. پرسش‌هایی دربارهٔ معنای زندگی وجود دارد که هرگز نمی‌توانیم با جمله‌های وسیع و کلی پاسخ دهیم.

زندگی، پدیده‌ای مبهم نیست؛ بلکه برعکس چیزی است واقعی و ملموس، همان‌طور که وظایف زندگی بسیار قابل‌لمس و واقعی هستند. سرنوشت آدمی را این وظایف می‌سازند و هر فرد مسئولیت خاص خودش را دارد. بخت و طالع هر فرد با شخص دیگری متفاوت است و هرگز نمی‌توان آنها را با هم قیاس کرد؛ زیرا شرایط برای افراد گوناگون یکی نیست.

دربرابر هر موقعیتی، پاسخ متفاوتی وجود دارد و هیچ وضعیتی تکرار نمی‌شود. گاهی عملکردی را که انسان در پاسخ به موقعیتی که در آن قرار می‌گیرد، از خود نشان می‌دهد؛ می‌تواند سرنوشت او را تشکیل دهد. اگر پاره‌ای از وقت‌ها به وضعیت موجود و آنچه هست فکر کند یا بتواند از فرصت‌ها خوب استفاده کند، برایش مفیدتر خواهد بود. بعضی از اوقات لازم است تحمل رنج‌هایش را داشته باشد و سرنوشتش را بپذیرد. هر موقعیتی با خاص بودن خود، نشان می‌دهد که همیشه یک پاسخ درست برای هر نوع مشکلی که در راه است، وجود دارد. زمانی که آگاه می‌شود، سرنوشت او رنج بردن است، مجبور است، رنجش را به‌عنوان وظیفه‌ای منحصر به فرد و بی‌همتا بپذیرد.

ناچار است که رنج کشیدن در دنیا را قبول کند و این حقیقت را بپذیرد که در این راه تنهاست. هیچ کس نمی‌تواند به جای او رنج بکشد و از سختی‌ها رهايش سازد. نحوه برخورد او با مشکلات و تحمل سختی‌ها، تنها فرصتی است که او دارد. این‌گونه فکر کردن برای ما زندانیان جدا از واقعیت نبود و از طرفی، کمک هم می‌کرد؛ چون حتی در سخت‌ترین شرایط هم هیچ راه فراری نداشتیم تا ما را از ناامیدی رها کند.

مدت زیادی بود که مرحله پرسش درباره زندگی را پشت‌سر گذاشته بودیم. پرسش ساده‌ای که نشان می‌داد، زندگی یعنی رسیدن به هدفی از راه خلاقیت پویا. معنای زندگی پدیده‌ای است، ارزشمند که برای ما وسعت زیادی داشت. گستره‌ای که دربرگیرنده، زندگی، مرگ، رنج کشیدن و مردن بود.

وقتی معنای رنج را دریافتیم؛ از کم کردن یا کوچک شمردن شکنجه‌های اردوگاه، به شیوه چشم‌پوشی کردن از آن‌ها یا بیهوده پنداشتنش و با نگاه خوش‌بین غیرواقعی دیدنش، دوری می‌کردیم. درحقیقت نمی‌خواستیم به رنج کشیدن که برای ما وظیفه‌ای شده بود، پشت کنیم. ما دریافتیم که تحمل رنج، فرصت‌های پنهانی را ایجاد می‌کند که در پس آن به کمال می‌رسیم.

فرصت‌هایی که شاعر آلمانی «ریلکه»<sup>۱۶</sup> درباره آن چنین می‌گوید: "چقدر رنج و مشقت را باید پشت سر بگذاریم!" او به نحوی از رنج کشیدن سخن می‌گوید که بقیه افراد در مورد کار کردن حرف می‌زنند. ما رنج زیادی را باید تحمل می‌کردیم؛ از این جهت لازم بود با رنج‌ها روبه‌رو شویم و تلاش کنیم، تا لحظه‌هایی را که در آن ناتوان هستیم به قدرت تبدیل شود و کمتر در خلوتمان اشک بریزیم؛ اما نیازی نبود از باران چشم‌های خود سرافکننده باشیم؛ زیرا این اشک‌ها، خود گواهی بر آن است که آدمی، شجاعانه و سرو قامت، رنج‌ها را تاب می‌آورد؛ اما تعداد کمی از این مسئله آگاه بودند. بعضی از زندانیان با شرمساری بیان می‌کردند که تا به امروز اشک‌های زیادی ریخته‌اند.

---

<sup>۱۶</sup> Rilke

مثل دوستی که از او پرسیدم: ورم پایش را چه طور درمان کرده است؟ پاسخ داد: با گریه آن را از وجودم بیرون انداختم.

روان‌درمانی یا بهداشت روان در اردوگاه زمانی شروع شد که این امکان را پیدا کردیم، تا زندانیان را به طور انفرادی یا جمعی درمان کنیم. کوشش‌هایی که از نظر روان‌درمانگری، برای هر فرد انجام دادیم؛ معمولاً برای جلوگیری از خودکشی آن‌ها بود. قوانین بسیار مشکل اردوگاه از هرگونه تلاشی برای نجات فرد در حال خودکشی، خودداری می‌کرد. برای مثال، هیچ‌کس حق نداشت طناب زندانی را که سعی دارد خود را با آن دار بزند، قطع کند. پس ضرورت داشت که از وقوع چنین اتفاقاتی جلوگیری کنیم.

من دو مورد را به خاطر دارم که ممکن بود به خودکشی ختم شود و شباهت زیادی به هم داشتند. هر دو زندانی صحبت از خودکشی کرده بودند و هر دو، علت کارشان را، این طور بیان می‌کردند که هیچ انتظاری از زندگی ندارند. همان جمله‌آشنایی که بارها و بارها از زبان همه آن‌ها می‌شنیدیم. در هر دو مورد، زندانیان باید متوجه این مطلب می‌شدند که زندگی هم از آن‌ها انتظاری دارد و چیزهای زیادی در آینده منتظرشان است. برای این‌که راه‌حلی پیدا کنیم؛ متوجه شدیم که یکی از آن‌ها در خارج از کشور فرزندی دارد که به شدت او را دوست داشت و انتظار دیدنش را می‌کشد.

در مورد زندانی دوم هم مطلبی خاص وجود داشت، نه فردی خاص، چرا که او یک دانشمند عالی‌قدر بود و کتاب‌های بسیاری داشت که باید آن‌ها را به اتمام می‌رساند. جای خالی این دانشمند را فرد دیگری نمی‌توانست بگیرد؛ همان طوری که جای آن پدر را برای فرزندش، کسی نمی‌توانست پر کند.

این بی‌همتایی و یگانگی است که هر فرد را از دیگری برجسته می‌کند، به وجودش معنا می‌بخشد و بر عواطف آدمی مانند عشق اثر می‌گذارد. زمانی که آگاه می‌شویم که غیرممکن است فردی به جای فرد دیگری بنشیند، درمی‌یابیم، هر شخص مسئولیتی دارد و برای ادامه مسیر باید با عظمت آن آشنا شود. کسی که می‌داند چه وظیفه‌ای در مقابل چشمان منتظر فردی که با اشتیاق در

انتظار اوست دارد و یا چه اندازه در برابر کاری ناتمام مسئول است؛ هیچ‌گاه نمی‌تواند خودش را بکشد؛ زیرا او چرایی وجودش را می‌داند و قدرت آن را دارد که چگونگی‌اش را پیدا کند.

با توجه به شرایط موجود در اردوگاه، برای درمان دسته جمعی، فرصت زیادی وجود نداشت. گاهی یگ الگوی صحیح، اثر بیشتری نسبت به کلام دارد. زندانبان ارشد که با درجه‌دارن زندان، هم‌سو و موافق نبود، با انجام رفتارهای تشویق‌آمیز و عادلانه خود، فرصت‌های زیادی به‌دست آورد و اثر اخلاقی بزرگی بر افرادی گذاشت که زیر نظر او بودند.

تأثیر رفتار همیشه بیشتر از کلمه است؛ اما گاهی صحبت کردن هم بی‌فایده نبود. اثربخشی، زمانی دیده می‌شد که به دلیل بخشی از شرایط بیرونی، پذیرش ذهنی بیشتر می‌شد. یکی از این موارد، وضعیتی بود که باید بر روی زندانیان کلبه‌ای کار می‌کردیم که پذیرش ذهنی آن‌ها به دلیل موقعیت بیرونی خاصی تشدید شده بود.

روز خوبی نبود. در مراسم رژه، اعلام کردند که از این به بعد بسیاری از کارهای که انجام می‌دهید، جزء خراب‌کاری به حساب خواهد آمد و فرد گناه‌کار به‌سرعت دار زده خواهد شد. دزدی‌های جزئی و بریدن نوار از پتوهای کهنه (برای مچ‌بند) از جمله این جرم‌ها بود.

در چند روز گذشته، برملا شد که یکی از زندانیان گرسنه، وارد انبار سیب‌زمینی‌ها شده و مقداری هم از آن دزدیده است. موضوع به سرعت آشکار شد و بعضی از زندانی‌ها او را شناخته بودند. زمانی که مقامات اردوگاه خبردار شدند، تهدید کردند که یا همه اردوگاه کل روز بی‌غذا خواهند ماند یا دزد را تحویل می‌دهند. خب معلوم بود که دوهزار و پانصد نفر تصمیم گرفتند روزه‌دار باشند.

شب از راه رسید. روز سختی را گذرانده بودیم. روزه‌داری همه را بی‌رمق کرده بود؛ با این حال در کلبه‌های خود، غمگین دراز کشیده بودیم. کسی حرفی نمی‌زد و هر کلمه‌ای مانند پتکی بر سرمان زده می‌شد. بدتر از همه، چراغ‌ها را هم خاموش کرده بودند. جانمان به لب رسیده بود و در تاریکی، کلافه و گرسنه نشسته بودیم که ناگهان، نگهبان ارشد وارد شد. او مرد عاقلی بود، به محض ورود، شروع به صحبت کرد. درباره همه چیزهایی که در آن لحظات از ذهن گنگ ما

می‌گذشت حرف زد. از دوستانی گفت که در چند روز گذشته، چه از خودکشی و چه در اثر بیماری جان خود را از دست داده بودند. نکته مهم حرفایش، بیان علت واقعی مرگشان بود. او به این نکته اشاره کرد و گفت: آن‌ها مردند چون از زندگی دست کشیده بودند. او اعتقاد داشت که باید راهی وجود داشته باشد که جلوی وقوع چنین حوادثی گرفته شود و باید راهی باشد تا نگذاریم که در آینده زندانی به این مرحله ذهنی برسد و دست از دنیا بکشد و از من خواست راه‌گشای آنان باشم و راهی برای جوانه زدن امید در دل آن‌ها پیدا کنم.

خدا می‌داند، حوصله دادن توضیحات روانشناختی را نداشتم و یا این‌که اصلاً دوست داشته باشم نصیحت کنم و به دوستانم نکات مراقبتی را یاد بدهم. گرسنه بودم و از سرما به خود می‌لرزیدم. عصبانیت و خستگی زیادی وجودم را گرفته بود؛ اما باید تلاش می‌کردم از این فرصت استثنایی پیش آمده، بهره ببرم. تشویق، امروز بیشتر از هر چیز دیگری برای آن‌ها مهم بود و نیازش دیده می‌شد. صحبت‌م را که جنبه تسکینی داشت، با این دلایل شروع کردم:

در حال حاضر با این‌که اروپا طعم جنگ جهانی دوم را می‌چشد، ما شش زمستان را پشت سر گذاشته‌ایم و وضعیت‌مان چندان هم وحشتناک نبوده است. البته درست است آن‌طور که ما فکر می‌کردیم باید باشد نبوده است و ادامه دادم که هر کدام از ما باید از خود سؤال کنیم، تا امروز چه چیزهای غیرقابل برگشتی را از دست داده‌ایم؟ فکر کردم آنچه بیشتر زندانیان از دست داده‌اند، واقعاً ناچیز بوده است. دلیلی برای امیدوار بودن هر فردی که هنوز زنده است و نفس می‌کشد، وجود دارد. همه چیزهایی مثل: سلامتی، خانواده، توانایی‌های حرفه‌ای، خوشبختی، ثروت و موقعیت اجتماعی را بار دیگر می‌شد به دست آورد. از تمام این‌ها که بگذریم استخوان‌های ما هنوز سالم بود و اتفاقاتی که برایمان افتاده است در آینده می‌توانست سودمند باشد. آن‌گاه در ادامه گفته‌هایم سخن نیچه را بیان کردم، "آنچه موجب مرگ من نشود، من را نیرومندتر می‌سازد"

سپس در مورد آینده صحبت کردم و گفتم؛ برای هر شخص بی‌طرف و بی‌تفاوتی، آینده بسیار تاریک خواهد بود. به این اعتقاد داشتم که هر یک از ما می‌توانیم، اقبال زنده ماندن خود را حدس

بزنییم. به آن‌ها گفتم، شانس خود من در مورد این‌که زنده خواهم ماند و یا نه، با این‌که بیماری تیفوس همه‌گیر نشده، پنج درصد است.

با این اوضاع، فکر نکنید تصمیم دارم ناامید شوم؛ زیرا کسی نمی‌داند در آینده، حتی ساعتی دیگر چه اتفاقی خواهد افتاد. اگر یک سیب را بالا پرتاب کنیم، هزار چرخ می‌خورد تا به زمین برسد. حتی اگر در چند روز آینده، منتظر اتفاق‌های نظامی نباشیم، با این همه تجربه‌های اردوگاهی، چه کسی بهتر از ما می‌داند چه شانس‌هایی در جهان خفته است. مثلاً، ممکن بود تصادفاً یک زندانی را به گروه خاصی بفرستند که اتفاقاً دارای موقعیت کاری خوبی باشد؛ زیرا همین چیزها بود که اقبال او را برآورده می‌کرد.

در حرف‌هایم فقط از آینده‌ای نقاب‌دار، با زندانیان خسته و گرسنه حرف زدم. در لابه‌لای واژه‌های خاکستریم به نوری طلایی اشاره کردم، از گذشته با تمام زیبایی‌ها و روشنایی‌هایش گفتم که در ظلمت زندگی اکنون ما، مثل ستاره‌ای می‌درخشید. برای این‌که کلامم حالت نصیحت نداشته باشد، جملاتی را از یک شاعر بیان کردم: هیچ قدرتی در این جهان، نمی‌تواند آنچه را که تجربه کرده‌اید را از شما پس بگیرد. نه تنها تجربه‌هایمان، بلکه تمام تفکرات بزرگی که در سر داریم، تمام کاری‌هایی که انجام داده‌ایم و از هر چیزی که رنج کشیده‌ایم؛ هیچ کدام را نمی‌توانند از ما بگیرند. درست است که تمامشان در گذشته اتفاق افتاده است؛ اما، ما به آن‌ها جان و زندگی داده‌ایم. زیرا مطمئن‌ترین شکل هستی، بودن است.

پس از آن در مورد فرصت‌های زیادی که به زندگی معنا می‌بخشند، حرف زدم. من به دوستانم که بی‌حرکت دراز کشیده بودند و گاهی آه می‌کشیدند، گفتم که زندگی آدمی با هر شرایطی، هیچ‌گاه نمی‌تواند بی‌معنا باشد و این مفهوم بی‌پایان زندگی – رنج و مردن – محرومیت و مرگ را نیز در بر دارد.

در ادامه حرف‌هایم، از این انسان‌های حیران خواستم متوجه وخامت اوضاع باشند. آن‌ها در سیاهی مطلق کلبه به‌دقت به حرف‌هایم گوش می‌دادند. آنان باید ایمان داشته باشند که بلا تکلیفی



مبارزه ما، از بزرگی معنایش کم نمی‌کند. نباید ناامید شوند و باید همچنان شجاعت خود را نگه دارند. به آن‌ها گفتم در این ساعت‌های سخت و کشنده، همسری، دوستی، یک مرده و یا یک زنده یا خدا چشم به ما دوخته است و انتظار ندارد ناامید شویم. او به این امید بسته تا ببیند ما نه با تیره‌روزی و سرافکنندگی، بلکه با سربلندی رنج می‌بریم و هنر مردن را یاد گرفته‌ایم.

در آخر هم از گذشت و فداکاری صحبت کردم. فداکاری که در هر موردی معنا پیدا می‌کند. از گوهری سخن گفتم که حتی در طبیعت هم با تعجب به آن نگاه می‌کنند. درحالی که گذشت ما، در واقعیت معنایی عمیق داشت. من به روشنی و صراحت به آن‌ها گفتم؛ افرادی که ایمان مذهبی دارند درک آسانی نسبت به مسئله پیدا می‌کنند. داستان دوستی را برایشان بازگو کردم که در روزهای اول اردوگاه، با خدای خدا عهد بسته بود که رنج و مرگ را به جان می‌پذیرد؛ تا فرد مورد علاقه‌اش، گرفتار عاقبت دردناکی نشود.

برای این فرد، فداکاری مفهوم بسیار عمیقی داشت و رنج و مرگ پُر معنا می‌دید. او دوست نداشت مردنش برای هیچ باشد، همان‌طور که ما نمی‌خواهیم چنین مرگی داشته باشیم. من می‌خواستم با درهم تنیدن تمام این کلمات، تابلویی برایشان ببافم که هر لحظه مقابل چشم دلشان آویزان باشد. می‌خواستم در آن وضع مرگبار، در آن کلبه سرد و تاریک، معنایی برای زندگی زندانیان پیدا کنم و شد. به چشم دیدم که تلاشم اثر بخش بود.

وقتی چراغ‌ها را روشن کردند، دوستانم با جسمی رنجور و ضعیف، کشان‌کشان به سمت من می‌آمدند و با چشمی پراشک، سپاسگزاری می‌کردند؛ اما باید اعتراف کنم تا به حال، قدرتی برای شریک شدن در رنج‌هایشان نداشته‌ام و یا خیلی کم پیش آمده بود بتوانم؛ با این وجود شاید فرصت‌های بی‌شماری را برای این کار از دست داده بودم.

حال بهتر است سومین مرحله واکنش‌های روانی زندانی را شرح دهم. یعنی روان‌شناسی زندانی بعد از آزادی؛ اما قبل از توضیح باید به سؤالی اشاره کنم که بیشتر وقت‌ها از یک روان‌شناس پرسیده می‌شود؛ به‌خصوص اگر خود درمان‌گر زندانی بوده باشد. "نظر شما در مورد رفتار

روان‌شناختی نگهبانان اردوگاه چیست؟ "این اولین سؤالی بود که هر آزاد شده‌ای از بند، قبل از هر چیزی می‌پرسید. چه‌طور ممکن است انسانی از گوشت و خون باشد و بتواند رفتارهایی که خیلی از زندانیان بیان می‌کنند را بر آن‌ها انجام داده باشد؟ وقتی آدمی این اتفاقات ترسناک را می‌شنود و زمانی که می‌پذیرد تمام مطالبی را که زندانیان تعریف می‌کنند، واقعاً رخ داده است و داستان نیست؛ اولین و بزرگترین پرسشی که در ذهنش ایجاد می‌شود این است که چگونه ممکن است انسانی انسان دیگر را چنین به زیر شکنجه بکشاند؟ برای پاسخ دادن به این پرسش عمیق، بدون پرداختن به جزئیات باید به چند مورد اشاره کنم:

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

دوم، هنگامی که درجه‌داران اردوگاه، وقتی نیاز به افرادی داشتند که مأموریت‌های سخت محوله از طرف آنان را انجام دهند، این افراد را از میان آزارگران انتخاب می‌کردند. نمونه‌ای از رفتار بیماگونه آنها این بود که:

زمانی که اجازه داشتیم، بعد از دو ساعت کار سخت در یخبندان، با خرده چوب‌های اطراف، آتش درست کنیم و کنارش گرم شویم، از خوشحالی سر از پا نمی‌شناختیم؛ اما سرکارگرانی بودند که از گرفتن همین لحظات کوتاه خوشی هم، لذت می‌بردند. آن‌ها نه تنها نمی‌گذاشتند کنار آتش بایستیم، بلکه سرخی آن را روی برف‌ها پخش می‌کردند و از این کار چشمانشان می‌درخشید. همیشه در شکنجه و آزارگری، افرادی بین زندانیان بودند که تخصص داشتند و اس.اس‌ها وقتی از کسی خوششان نمی‌آمد او را به دست این افراد می‌سپردند.

سوم، بیشتر نگهبانان به دلیل کارکردن در اردوگاه، طی سالیان زیاد و دیدن روش‌های سنگدلانه و وحشیانه آن‌جا در شکنجه زندانیان، بی‌احساس شده بودند. کم‌ترین کاری که این افراد سنگ شده از نظر روانی و اخلاقی می‌توانستند انجام دهند؛ این بود که نقش فعالی در اذیت آن‌ها نداشته باشند؛ اما از آزاررسانی دیگران هم جلوگیری نمی‌کردند.

چهام، در بین نگهبانان، افرادی بودند که دلشان به حال ما رحم داشته باشد. بردن نام فرمانده اردوگاهی که من از آنجا آزاد شده‌ام، نمونه خوبی است.

بعد از آزادی متوجه شدیم که او از نزدیکترین بازار<sup>۱۷</sup> دارو خریده تا کمبود زندانیان خود را به نحوی برطرف کند. مبلغ زیادی هم از جیب خود برای آن‌ها خرج می‌کرد. این مسئله را تنها پزشک اردوگاه که خودش هم زندانی بود می‌دانست. برخلاف او نگهبان ارشد، که او هم از زندانیان بود، وحشتناک‌تر از هر افسر اس.اس با ما رفتار می‌کرد. در صورتی که فرمانده اردوگاه تا آنجایی که من از آن باخبرم، هرگز دستش را روی ما بلند نکرد؛ اما این نگهبان تا فرصت کوچکی پیدا می‌کرد، زندانیان را زیر مشت و لگد می‌گرفت.

بنابراین، آگاه شدن از این‌که، آن فرد نگهبان بوده یا زندانی اردوگاه، مشکلی را حل نمی‌کرد. انسان در هر دسته و گروهی که باشد در وجودش مهر انسانی دیده می‌شود؛ حتی افرادی که ما آن‌ها را خیلی آسان مورد سرزنش قرار می‌دادیم هم بدون شک، مه‌ری در دل داشتند. بین گروه‌های آدمی، مرزی است که وجه مشترکی دارد و ما نمی‌توانیم با نسبت دادن فرشته خویی به یک گروه و نشان اهریمنی به گروهی دیگر به نتیجه برسیم. بدون شک با وجود تمام نظارت‌های سخت اردوگاه، زمانی که یک نگهبان و یا یک سرکارگر، نسبت به زندانیان رفتار با مهر و شفقتی داشت، قدم در راه مثبت و انسانی گذاشته است؛ اما درمقابل آن، حقارت یک زندانی را می‌بینیم که با

---

واقعه جالبی که در رابطه با این فرمانده اس.اس روی داد، رفتاری است که چند نفر از زندانیان یهودی با او داشتند. در پایان جنگ، ۱۷۰ وقتی 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 علاقه‌مند بود این افسر اس.اس را دستگیر کند رفتند و گفتند تنها در صورتی که قول بدهد آسیبی به او نخواهد رساند حاضرند محل پنهانی او را نشان دهند. پس از مدتی، افسر امریکایی سرآن‌جام به این سه جوان قول داد که به افسر در اسارت آسیبی نخواهد رساند. او نه تنها به قول خود وفا کرد، بلکه در واقع فرمانده پیشین به نحوب در پست خود باقی‌ماند و سرپرستی جمع‌آوری پوشاک از روستاهای نزدیک باواریا و توزیع آن در میام نا به او سپرده شد؛ زیرا ما آن زمان در اردوگاه آشویتس از لباس کسانی استفاده می‌کردیم که نگویند بخت‌تر از ما بودند و به محض ورود به ایستگاه قطار به اتاق گاز فرستاده می‌شدند.

دوستان خودش چنان رفتار ناپسند و ناشایستی را انجام می‌دهد که هیچ توضیح و توجیهی برای آن وجود ندارد.

روشن است که داشتن شخصیت دون و پست چنین افرادی برای زندانیان دگرگون کننده بود؛ درحالی که وقتی آن‌ها کم‌ترین رفتار محبت‌آمیزی از طرف نگهبانان می‌دیدند با تمام وجود خوشحال می‌شدند.

یک روز سرکارگری پنهانی تکه‌نانی به من داد که شکی ندارم از وعده صبحانه‌اش نگه داشته بود. با دیدن این کار اشک از چشمانم غلتید، اما نه به خاطر تکه نان، به این خاطر که او در آن تکه، انسانیتش را به من پیشکش کرده بود و به همراه آن کلمات و نگاه مهربانش را بر وجودم گسترده و گوش‌هایم را نوازش کرد.

از مطالبی که برایتان بازگو کردم، به این نتیجه می‌رسیم که در دنیا دو نژاد وجود دارد. افراد کامل و ناقص. در همه جا این دو نژاد پیدا می‌شود. آن‌ها در تمام گروه‌های اجتماعی وارد شده‌اند؛ ولی هیچ‌گاه با اطمینان نمی‌توان گفت که گروهی کامل است و گروهی ناقص. با همه این‌ها، تربیت و رفتار هیچ گروهی از نژاد خالص نمی‌تواند باشد؛ اما در میان نگهبانان اردوگاه، گاهی با این مدل از افراد کامل، روبه‌رو می‌شدیم.

زندگی کردن در اردوگاه کار اجباری، روح آدمی را از زوایای مختلف تکه تکه می‌کند. سختی‌هایی که در آن جا بر جان و روان انسان می‌گذرد، عمق درون آن را آشکار می‌سازد.

آیا عجیب نیست که وقتی روح انسان می‌گسلد، در عمق روان پنهانش دوباره تنها ویژگی از انسان دیده می‌شود که ذاتش آمیخته‌ای از خوب و بد باشد؟ شکافی که باعث می‌شود خوب از بد جدا شود، از تمام انسان‌ها می‌گذرد، به پایین‌ترین قسمت‌ها می‌رسد و حتی عمق چیزی را که اردوگاه کار اجباری به وجود آورده است را آشکار می‌کند.

پس از بررسی اثرات رنج و درد بر روان آدمی و تمامی حرف‌ها و نمونه‌هایی که در این رابطه برایتان بازگو کردم. حال به روان‌شناسی زندانیان آزاد شده می‌رسیم که آخرین فصل روان‌شناسی اردوگاهی کار اجباری است.

در شرح تجربه‌های آزاد شدن زندانیان که بدون شک باید اول از آزادی خودم باشد، از آن قسمتی شروع خواهم کرد که پرچمی سفید بعد از روزهای پر از ترس و تردید، بر بالای دروازه‌های اردوگاه به حرکت درآمد. با دیدن سفیدی صلح، حالت درماندگی درونی ما تبدیل به استراحت شد؛ اما اگر بگوییم از خوشحالی گرفتار جنون شده بودیم، اشتباه گفته‌ایم. چه اتفاقی آن‌جا افتاده بود که خوشحالی ما رنگ و بویی نداشت.

با قدم‌های خسته و متورم، خودمان را به سمت دروازه‌های اردوگاه رساندیم. وحشت و نگرانی زیادی از دور و برمان داشتیم و مرتب همه جا را می‌پاییدیم. با نگاه‌هایی متعجب و مبهوت از یکدیگر سؤال می‌کردیم. سپس چند قدمی به بیرون اردوگاه برداشتیم؛ با این تفاوت که این بار کسی بر سرمان فریاد نمی‌زد و نیازی نبود برای فرار از مشت و لگد، جا خالی کنیم.

یک‌مرتبه نگهبانان خوش خلق شده و به ما سیگار تعارف می‌کردند. اول آن‌ها را نشناختیم؛ زیرا به محض حرکت پرچم، با سرعت لباس‌هایشان را عوض کرده بودند. خیلی آرام و رها در امتداد جاده‌ای که از اردوگاه جدا می‌شد راه می‌رفتیم. با دردی که در پاهایمان داشتیم هر لحظه ممکن بود بپیچیم و زمین بخوریم؛ با این حال لنگان‌لنگان قدم برمی‌داشتیم. دلمان می‌خواست برای اولین بار اطراف اردوگاه را، از نگاه یک فرد آزاد ببینیم. واژه آزادی را بارها و بارها با خود تکرار می‌کردیم؛ اما هنوز در باورمان نبود که آزاد شده‌ایم؛ زیرا در تمام سال‌های زندان، ثانیه‌هایی که آرزوی آزادی را داشتیم، آن‌قدر این کلمه را بر زبان آورده بودیم که معنایش را از دست داده بود. دیگر واقعیت آزادی به ضمیر آگاهمان وارد نمی‌شد و باور نداشتیم که حالا رهایی مال ماست.

وقتی به چمن‌های نشسته در گل رسیدیم، تک‌تک برگ‌ها و گلبرگ‌هایش را دیدیم، لمس کردیم و متوجه شدیم، آن‌ها همیشه آن‌جا بودند، ولی هیچ احساسی نسبت به زیبایشان نداشتیم. با

دیدن خروسی رنگارنگ، اولین برق شادی و نشاط در وجودمان روشن شد و لبریز از خوشحالی شدیم؛ اما این جرقه مانند نقطه کوری باقی ماند؛ چون ما متعلق به این دنیا نبودیم. مدت‌ها بود که از تمام واقعیت‌های طبیعی اطرافمان جدا شده و تنها با رشته خاری به فاصله یک نفس، این عالم رنگارنگ را از ما گرفته و به جای آن جهان پستی را هدیه داده بودند که در تاریکیش کورمال کورمال به امید برداشته شدن این دیوار خشونت، راه می‌رفتیم و امروز که جدارها شکسته است، می‌بینیم چقدر با این خواسته بیگانه‌ایم.

وقتی خورشید لحاف سیاهش را بر صورتش کشید تا به خواب برود، شب از راه رسید و ما دوباره در کلبه‌هایمان جمع شدیم. یکی در گوش دیگری آرام می‌گفت: "بگو بدانم امروز خوشحال بودی؟ و شنیدم آن فرد با خجالت گفت: "راستش را به‌خواهی نه!" و نمی‌دانست که ما همگی گرفتار همین حس بودیم. در واقع، احساس خوش بودن برایمان غریبه‌ای بیش نبود و باید کم‌کم هنر شاد زیستن را دوباره یاد می‌گرفتیم. «شخصیت‌زدایی» اولین مسئله‌ای است که برای زندانیان تازه آزاده شده اتفاق می‌افتد. در این مرحله همه چیز غیرواقعی و مانند رویا می‌شود.

در سال‌هایی که گذشت، خواب‌ها، ما را گول زده بودند؛ می‌دیدم که روز رهایی رسیده و ما آزاد شده‌ایم، به خانه‌های خود بازگشته و دوستانمان به بدرقه ما آمده‌اند، همسرمان را در آغوش می‌گرفتیم، می‌نشستیم و از هر آنچه که اتفاق افتاده بود، حتی از خواب‌هایمان برایش تعریف می‌کردیم و در همان لحظه، سوت زندانبان رویای آزادیمان را به پایان می‌رساند؛ ولی امروز خواب‌ها حقیقی شده‌اند؛ اما آیا می‌توانستیم واقعاً باور کنیم؟

از اولین دقایق آزاد شدن، جسم ما بیشترین استفاده را از این لحظات خوش می‌کرد؛ زیرا بدن کمتر از ذهن نیروهای بازدارنده دارد. زندانی از اولین ساعت آزادی، همین‌طور بی‌وقفه درحال خوردن است. همانند قحطی زده‌ها، حتی نیمه‌های شب هم غذا می‌خورد. چیزی که در این روند باعث شگفتی می‌شود، این است که مگر انسان چقدر ظرفیت خوردن دارد!

در تأیید این مطلب، شنیدم، یک نفر از روستاییان که روابط صمیمانه‌ای با یکی از زندانیان پیدا کرده بود، او را به خانه‌اش دعوت می‌کند و با تعجب می‌بیند که زندانی مرتب غذا می‌خورد، قهوه می‌نوشد و زمانی که اندکی آرامش پیدا می‌کند، ساعت‌ها حرف می‌زند. این رفتار طبیعی بود، او بالاخره از فشارهایی که سال‌ها ذهنش را می‌آزرد با این کار رها می‌شد.

انسان با شنیدن حرفای او، حس می‌کرد که مجبور است و چاره‌ای جز حرف زدن ندارد. وی در برابر شوق خود نسبت به صحبت کردن نمی‌توانست مقاومت کند. من افرادی را می‌شناختم که تنها برای زمان کوتاهی مثلاً، در بازرسی‌های گشتاپو، چنین واکنش‌هایی را از خود بروز می‌دادند. بعد از رهایی، روندی که اتفاق می‌افتد به این شکل بود که روزها می‌گذشت تا زندانی بتواند زبان باز کند برای سخن گفتن و پس از آن، دیگر بی‌وقفه حرف می‌زد. این‌ها تنها اتفاقاتی نبود که بعد از رهایی رخ می‌داد، بلکه چیز دیگری هم در او شکوفا می‌شد و آن احساسات خاموشی بود که ناگهان زنجیر زنگ زده خود را پاره می‌کرد.

مدتی پس از آزادی، یک روز در چمنزار پرگل دهکده راه می‌رفتم. قصد داشتم به بازار نزدیک اردوگاه بروم. هنگام قدم زدن، آواز زیبای چکاوک‌ها را هنگام پرکشیدن به آسمان می‌شنیدم. کسی در آن اطراف نبود. زمینی وسیع که به آسمان دوخته شده بود دیده می‌شد و تنها نغمه چکاوک‌ها بود که در فضایی رهای اطرافم احساس می‌کردم. به دور و بر نگاهی انداختم، سپس به آسمان چشم دوختم و ناگهان زانو زدم. در آن لحظه همه چیز را فراموش کرده بودم و فقط یک جمله در ذهنم بود. همان جمله همیشگی: من خداوند را از زندان کوچک خود صدا زدم و او در پهنه وسیعی از آزادی پاسخم را داد. به یاد نمی‌آورم تا چه زمانی زانو زده و این جمله را تکرار می‌کردم. تنها چیزی را که می‌دانم این است؛ زندگی تازه من، در آن روز و ساعت شروع شد. با این سرخوشی، قدم به قدم جلو می‌رفتم تا زمانی که یک‌بار دیگر به خودم آمدم، خود خودم.

در آخرین روزهای اردوگاه، مسیری را که باید طی می‌کردیم، خالی از تنش و فشار ذهنی نبود. در واقع از جنگ اعصاب تا آرامش ذهنی، راهی پر از مانع داشتیم. این اشتباه بزرگی بود که فکر

می‌کردیم، زندانی که از زندان آزاد شده، نیازی به مراقبت ندارد. اغلب این تصور غلط بین همه رایج بود. بلکه برعکس، باید به این واقعیت توجه زیادی داشته باشیم؛ فردی که مدت زیادی را زیر بدترین فشارهای روحی و جسمی گذرانده است، احتیاج به مراقبت بیشتری دارد. به‌خصوص اگر ناگهانی از زیر بار تمام رنج‌ها بیرون آمده باشد.

طبیعی بود که پس از آزادی در معرض خطر بیشتری خواهد بود. این خطر به معنای بهداشت روانی و واکنش روان‌شناسی آن فشارهاست. همان‌طوری که سلامت جسمی کارگر زیر دریایی که یک‌مرتبه محفظه‌اش را ترک کرده و تهدید اختلاف فشار محیط زندگیش را دربر می‌گیرد، در خطر است. فردی که ناگهان از فشار روانی و جسمانی رها می‌شود؛ از نظر اخلاقی و بهداشت روانی، خیلی زود خدشه‌دار می‌شود و آسیب می‌بیند.

پس از آزادی این بحران هم وجود دارد؛ افرادی که دارای فرهنگ و اخلاقیات ابتدایی‌تری بودند، در این مرحله روان‌شناسی، از اثرات و وحشی‌گری‌های زندگی اردوگاهی نمی‌توانند درامان باشند؛ به همین دلیل به محض چشیدن طعم آزادی، فکر می‌کنند که می‌توانند با الواطی و بیهودگی از همان روش ظالمانه، در زندگی روزمره نیز استفاده کنند.

اکنون آن‌ها ظالم بودند نه مظلوم، این تنها چیزی بود که تغییر کرده بود. آن‌ها با نیروی اراده و محرک ستم می‌کردند و از حالت شیء بودن خارج شده و توجیه شیوه رفتارشان را، تجربه‌های تلخی می‌دانستند که در اردوگاه بدست آورده بودند.

این مدل رفتار بیشتر در ماجراهای کوچک دیده می‌شد؛ به نحوی که روزی با یکی از دوستان اردوگاه دست در دست از مزرعه‌ای می‌گذشتیم و به سمت اردوگاه می‌رفتیم؛ یک‌مرتبه به مزرعه‌ای پوشیده از گندم‌های نوجوان سرسبز رسیدیم. من بی‌اختیار سعی کردم پایم را روی آن‌ها نگذارم؛ اما دوستم دستم را کشید و من را کشان‌کشان از لابه‌لای گندم‌زار برد. سعی کردم گندم‌های تازه رسیده را لگدمال نکنم. دوستم با ناراحتی، نگاه پرخشمی به من انداخت و فریاد زد:



"صبر کن! آن چیزهایی که از ما گرفتند بس نیست؟ همسر و فرزندم را به اتاق گاز فرستادند و حالا از لگدمال کردن چند ساقه گندم خودداری می‌کنی!"

با این افراد باید به آرامی و حوصله حرف زد و به نحوی به آنها فهماند که کسی حق خطا کردن ندارد، حتی اگر به او ظلم شده باشد. ما باید با کوشش فراوان حقیقت را برای آنها روشن می‌کردیم. در غیر این صورت باید شاهد نتایج وحشتناک‌تری می‌شدیم. از دست دادن چند ساقه گندم کوچکترین آسیبی بود که می‌توانست از این خشم عاصی به وجود بیاید.

به یاد دارم یکی از زندانیان قبل از رهایی کاری کرد که با دیدنش پشتم به لرزه افتاد. او دست راستش را زیر چشم گرفت و فریاد زد: "دستم بریده شود اگر من بعد از برگشتم به خانه، آن را به خون ستمگران آغشته نکنم." اطمینان دارم، فردی که این مطالب را بر زبان آورد، انسان بدی نبود، بلکه یکی از بهترین دوستان من در اردوگاه و پس از آزادی بود.

پس از رهایی، فرد گرفتار بیماری اخلاقی می‌شد که ناشی از رهایی ناگهانی از فشار بود، علاوه بر این، شخصیت فرد آزاد شده را دو تجربه مهم دیگر نیز تهدید می‌کرد. یک، تلخ و دردناک بودن زندگی بعد از آزادی و دو، واخوردگی، پس از بازگشت به زندگی قبلی.

تلخی زندگی به این دلیل بود که او هر روز با اتفاقی جدید در شهرش روبه‌رو می‌شد. یعنی این‌که، وقتی به شهر خود برمی‌گشت، در بسیاری از مکان‌ها، مردم رفتار سردی با او داشتند و با جملات ناچیزی از او استقبال می‌کردند. به همین دلیل تبدیل به انسان نیشداری می‌شد و از خود می‌پرسید، چرا باید آن همه رنج و سختی را تحمل کند.

وقتی مرتب جملات تکراری را از مردم می‌شنید که: ما نمی‌دانستیم شما در اسارت بوده‌اید و یا ما هم رنج کشیده‌ایم، آن وقت دوباره با خود می‌گفت: آیا واقعاً این‌ها، حرف‌های زیباتری برای گفتن ندارند؟ سخت است بعد از تمام دردهای زندان، بیرون از حصارها، درد بدرفتاری را تجربه کرد؛ زیرا این مسئله و تجربه یاس و وازدگی، چیز دیگری است. این‌جا داستان دوستی نبود؛ این‌که چرا مردم با آن‌ها ارتباط دوستانه و صمیمی برقرار نمی‌کنند (این سطحی‌نگری و نداشتن احساس بود،

که بسیار بی‌زار کننده است و شخص در آخر احساس می‌کند، می‌خواهد به گوشه‌ای پناه ببرد و دیگر صدایی را نشود و چهره انسان دیگری را نبیند، بلکه حکایت، سرنوشت ظالمانه و سنگدلانه‌ای را بیان می‌کند که وجود او را درهم پیچیده بود.

فردی که سال‌ها فکر می‌کرد، بدترین و هولناک‌ترین سختی‌ها را کشیده است و زندگی چهره تمام‌نمای زشت و کریه خود را به او نشان داده و دیگر روزگار بیش از این چیزی ندارد که پیشکش کند؛ اما در این لحظه با دیدن مشقاتی که گذشت، به این نتیجه می‌رسد که رنج حدودی نمی‌شناسد و او هنوز هم باید درد بکشد؛ حتی بیشتر از پیش.

زمانی که از تلاش برای ایجاد روحیه‌ای مقاوم و ایستای یک زندانی در اردوگاه صحبت می‌کردیم، سعی داشتیم که پنجره‌ای از امید برای او در آینده باز کنیم.

باید تصویر یک‌یک افرادی را که چشم انتظار بازگشتش بودند، مقابل چشمهایش می‌آوردیم و یادآور می‌شدیم که زندگی هنوز در انتظار اوست؛ اما بعد از بازگشت، زندانیانی بودند که متوجه شدند، هیچ‌کسی در انتظارشان نیست و سخت‌ترین لحظه زمانی بود که فهمیدند، فردی را که به خاطرش ایستاده و به امید دیدارش، تنهایی اردوگاه را به دوش کشیده است، دیگر وجود ندارد! و وای به روزگار فردی که وقتی آرزوی آزادیش برآورده می‌شد، رهایی را متفاوت از چیزی می‌دید که همیشه منتظرش بود.

شاید با دیدن این تضادها، ذهن خسته‌اش تاب نمی‌آورد و آن وقت بود که سوار قطاری می‌شد، به خانه‌ای پناه می‌برد که سال‌ها در افکارش زنده بود. در دنیای خیال، درست مانند همان هزار و یک رویایی که دیده بود. زنگ را به صدا درمی‌آورد تا تنها به این حقیقت برسد؛ کسی که باید در را باز کند، دیگر آن‌جا نیست و هرگز هم نخواهد بود. در اردوگاه همیشه با خود می‌گفتیم که هیچ خوشی در این دنیا وجود ندارد تا بتواند مرحم آن همه درد رنجمان باشد و یا جبران کند.

ما هرگز هیچ دلبستگی به شادی روزهای آزادی نداشتیم. این امید نبود که به ما شهامت می‌داد؛ بلکه فداکاری‌ها، رنج‌ها و مُردنمان بود که رهایی را معنا می‌کرد. از طرفی هم دیگر آمادگی تحمل

غم و درد را نداشتیم. این یاس و واخوردگی در بسیاری از زندانیان ایجاد شده بود. تجربه وحشتناکی که وجود بسیاری را خاکستر کرد و یک روان‌پزشک به سختی می‌توانست به آنها کمک کند تا به حال غمزده خود پیروز شوند؛ اما این دشواری کار، نباید باعث ناامیدی او شود؛ بلکه باید انگیزه‌های تازه به‌شمار بیاید.

روزی از راه می‌رسد که زندانی آزاد شده به گذشته‌اش، به آن روزهای دوران اسارت خود نگاه خیره‌ای می‌اندازد و تجارب اردوگاهیش را زیر و رو می‌کند و با این مرور دردناک، باور نخواهد کرد که توانسته آن همه سختی را پشت‌سر بگذارد؛ اما همان‌طوری که آخرین روز آزادیش از راه رسید و همه چیز در نگاهش مثل رویای زیبایی بود، روزی خواهد آمد که تجربه‌های اردوگاهی او هم، مانند کابوس رنجش خواهد داد.

این تجربه‌های ارزشمندی که تنها گوشه‌ای از مشقت و دردش را با واژه‌هایی دسته و پا شکسته بیان کردم؛ برای فردی که به سمت خانه می‌رود، احساس عمیقی دارد. حسی همراه با اندوهی جان‌کاه، که پس از آن همه رنجی که روح و جانش تحمل کرده است؛ دیگر چیزی نبود که او از آن بترسد، به جزء خدا.

## بخش دوم

## مفاهیم اساسی در لوگو تراپی<sup>۱۸</sup>

علاقه‌مندانی که این خودسرنوشت کوتاه (اتوبیوگرافی) را خوانده‌اند، همواره از من درخواست کرده، توضیح و شرح کامل‌تری را دربارهٔ روش و اصول درمانی‌ام بیان کنم. به همین دلیل دربارهٔ تشریح لوگو تراپی، فصل کوتاهی به متن اصلی کتاب «از اردوگاه مرگ تا اگزستانسیالیسم» اضافه کرده‌ام که به نظر کافی نبوده و همواره شرح جامع‌تری را از من درخواست کرده‌اند. بنابراین در این فصل از کتاب که خواننده مطالعه می‌کند، سعی کرده‌ام مطالب گذشته را با بازنویسی بهتر و کامل‌تری توضیح دهم.

به این منظور، در واقع برای شرحی که درخور خوانندگان علاقه‌مند باشد؛ ملزم شدم، چکیده‌ای از مطالب بیست جلد کتاب آلمانی، مربوط به لوگو تراپی را تهیه کنم تا بتوان رضایت خوانندگان را جلب کرد و این کار آسانی نبود. با بیان این مسئله به یاد سؤالی که یک پزشک آمریکایی از من پرسید افتادم. آن زمان من در درمانگاه وین بودم، روزی او برای ملاقاتم آمد و از من پرسید:

«دکتر شما روان‌کاو هستید؟»

- خیر. یک روان‌درمانگرم.

- از کدام مکتب پیروی می‌کنید؟

- من نظریهٔ خاص خودم را دارم که عبارت است از: لوگو تراپی.

<sup>۱۸</sup> معنا درمانی Logotherapy

- مفهوم لوگوتراپی را می‌توانید در یک جمله بیان کنید و بگویید که چه تفاوتی با روانکاوی دارد؟

- بله. ولی شما در ابتدا می‌توانید مفهوم روانکاوی را در یک جمله برایم تعریف کنید؟

- در روانکاوی بیمار راحت روی مبل دراز می‌کشد و از چیزهایی با شما سخن می‌گوید که تکرارش بسیار دشوار است.

در همین جا بدون وقفه گفتم: «در لوگوتراپی، نیازی به دراز کشیدن نیست. در این روش او باید به مطالبی گوش کند که گه‌گاه شنیدنش کار آسانی نیست».

البته این نمی‌تواند ریشهٔ مکتب لوگوتراپی باشد و تنها مزاحی بیش نبود؛ اما این شیوه حقیقتی را در خود دارد و آن این‌که لوگوتراپی برخلاف روانکاوی، روشی است که کمتر به گذشته نگاه می‌کند و برای درونگری هم ارزش چندانی قائل نیست. توجه خاص آن بیشتر به آینده، وظیفه و مسئولیت است و بیمار بیشتر باید به آیندهٔ زندگی خود توجه داشته باشد. این معنا و هدفی است که در لوگوتراپی نهفته است.

همزمان، این روش ساز و کارهای بازخورد و اهمیت تشکیل حلقهٔ «شیطانی»<sup>۱۹</sup> یا دور تسلسل باطل را که عامل مهمی در رشد روان‌نژندی است، نادیده می‌گیرد و از این‌رو خودبینی ویژه‌ای که بیماران روان‌نژند معمولاً گرفتار آن هستند به جای این‌که تقویت شود، کم اهمیت و پیش پا افتاده برداشت می‌شود.

<sup>۱۹</sup> حلقهٔ شیطانی عبارتست از گردش و تسلسل اجتناب‌ناپذیر بین علت و معلول - م. Vicious - Circle

به‌طور حتم، این جملات را برای ساده‌سازی لوگوتراپی بیان نمی‌کنیم؛ اما با این حال این مدل سعی دارد بیمار را در مسیری راهنمایی کند که معنی زندگی خود را پیدا کند. حال این حق را به من می‌دهید که درمقابل پزشک آمریکایی حاضر جواب باشم؛ زیرا روان‌نژند واقعی کسی است که همواره تلاش می‌کند از آگاه شدن به مسئولیت و وظیفه‌ای که زندگی بر عهده او گذاشته است، فرار کند. به همین دلیل، برای کمک کردن به او و غلبه بر این عصبانیت و پریشان حالی، باید سطح آگاهی را نسبت به این مسئله بالا ببریم.

دوست دارم توضیح دهم که چرا اصطلاح لوگوتراپی را به‌عنوان نامی برای تئوری خود انتخاب کردم. «لوگوس» یک واژه یونانی است که به «معنی» انتساب می‌شود. عده‌ای از نویسندگان مکتب سوم روان‌درمانی وین نیز، از لوگوتراپی نام برده‌اند؛ آن‌ها بر معنی هستی انسان و جستجوی او برای رسیدن به این معنی تأکید دارند.

اصول لوگوتراپی می‌گوید: در زندگی پایه‌ای‌ترین نیروی محرکه هر فرد در دوران زندگی او، تلاش برای یافتن معنی در زندگی است. به همین دلیل من از معنی جویی به‌عنوان نیرویی متضاد با «لذت‌طلبی»<sup>۲۰</sup> که روانکاروی فروید بر آن استوار است و «قدرت‌طلبی» که مورد تأکید «آدلر» است سخن می‌گویم.

---

در روانکاوی فروید «اصل لذت جویی» به عنوان نیروی محرکه اصل شخصیت تلقی شده است و چنین توجیه می‌شود که هدف انسان در <sup>۲۰</sup> 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 قدرت‌طلبی را به‌عنوان نیروی مهم انگیزه‌های رفتار آدمی قلمداد و بعدها نیز «برتری جویی» را جایگزین آن کرد. او اعتقاد داشت، برتری جویی اصلی‌ترین انگیزه زندگی فرد

## ۲۱ معناجویی

تلاش کردن برای رسیدن به معنایی در زندگی، خود قدرتی اصیل و ریشه‌ای است و وابسته به کشش‌های غریزی نمی‌باشد. این معنی منحصر به فرد و ویژه خود زندگی است و تنها اوست که قادر است به آن تحقق بخشد و تنها در آن صورت است که معنی‌جویی او ارضا خواهد شد. تعدادی از صاحب‌نظران معتقدند که معنی و ارزش‌ها، چیزی نیستند مگر «مکانیسم‌های دفاعی، واکنش معکوس و به‌گرایی».

باید بگوییم من هرگز دوست ندارم به خاطر ساز و کارهای دفاعی زندگی کنم و یا به خاطر واکنش معکوس بمیرم.

به نظر من ایده‌ها و ارزش‌های انسان آن قدر مهم است که می‌تواند به خاطر آن‌ها زندگی کند و یا حتی جانش را از دست بدهد.

چند سال پیش در فرانسه یک نظرسنجی انجام شد که نتیجه نشان داد ۸۹ درصد از شرکت‌کنندگان در این نظرخواهی بیان کردند که دلیلی لازم است که انسان به خاطر آن زندگی کند و

---

ایست 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 .

<sup>۲۱</sup> The will to meaning



۶۱ درصد اعتراف کردند که حاضرند برای کسی یا چیزی که در زندگیشان وجود دارد، جان خود را هم فدا کنند. من مشابه این بررسی را در وین، در درمانگاهم، میان بیماران و کارکنان آنجا اجرا کردم. نتیجه تنها با یک اختلاف دو درصدی کاملاً شبیه نظرخواهی چند هزار نفری فرانسه بود. به عبارت دیگر این مطالعات نشان داد که در اغلب انسان‌ها معنی‌جویی یک حقیقت است نه یک ایمان و عقیده.<sup>۲۲</sup>

البته مواردی پیش می‌آید که علاقه‌مندی و توجه فرد به ارزش‌ها، تنها برای پنهان کردن اختلافات درونیش است؛ اما اگر چنین باشد باید دقت داشت که این موارد استثنایی در یک قانون کلی هستند و نه این که خود، قانون باشد.

در چنین مواردی یک روان‌تحلیلی پویا تا جایی مجاز و قابل توجیه است که نیروهای محرکه و پایه‌ای ناخودآگاه را کشف و آشکار کند. در بسیاری از مواقع، فرد ارزش‌های غیرواقعی را به جای ارزش‌های واقعی زندگی قرار می‌دهد (بهترین مثال ریا و تظاهر است). تا جایی که امکان دارد باید این نقاب‌ها را برداشت؛ اما زمانی که فرد در تلاش است تا این پوشش‌ها را کنار بزند؛ اگر درحین گوشش‌هایی که برای مبارزه کردن با احساسات اشتباه و توخالی انجام می‌دهد، متوجه احساسات و افکار صحیح، حقیقی و خالص خود شود باید آن عملکردهای نادرست و احساسات اشتباه را متوقف کند. (کنکاش و تجزیه و تحلیل بیشتر مجاز نیست). زیرا در آن صورت خواسته‌ها و

---

به عقیده فرانکل معنی‌جویی حقیقتی انکارناپذیر در زندگی انسان است و ماهیت اصلی هستی بشریت، همین حقیقت است که الهام‌بخش<sup>۲۲</sup> وجود انسانی می‌شود. این ویژگی اجتناب‌ناپذیر و ویژه انسانی است و عقیده‌ای نیست که بدون آن هم بتوان به گونه‌ای سلامت ادامه زندگی داد.

آرزوهای ایده‌آل‌گرایانه و معنی‌جویانه انسان و تلاش او در غلبه بر اختلاف‌های نالسم دورنی خود، ناچیز شمرده می‌شود.

در بررسی ارزش‌ها باید مراقب این گرایش بود و از آن دوری کرد که: تنها و تنها ارزش‌ها را مانند آیین‌های بدانییم که درون ما را نشان می‌دهند؛ زیرا لوگوس یا معنی، نه تنها چیزی است که از وجود سرچشمه گرفته؛ بلکه مقابل آن نیز قرار می‌گیرد. اگر معنی که انسان تلاش می‌کند، آن را جامعه عمل بپوشاند را تنها نمود خود یا فرافکنی اندیشه‌های آرزومندانۀ او می‌دانستیم، دیگر حس مبارزجویانه و زیاده‌خواهی در کار نبود و توان آن را نداشت که انسان را به جلو و پیشرفت هدایت کند و یا به مطالعه چیزی وادار سازد.

این موضوع نه تنها در مورد به‌گرایی محرک‌های غریزی صادق است؛ بلکه آنچه که «کارل گوستاو یونگ»<sup>۲۳</sup> در مورد «کهن‌الگوهای ناخودآگاه جمعی»<sup>۲۴</sup> به آن اشاره می‌کند را شامل می‌شود. در آخرین مورد، وسعت دامنه از فرد به نوع انسان گسترش پیدا کرده است. تعدادی از اندیشمندان

---

<sup>۲۳</sup> C.G.Jung

کهن‌الگوی نخود آگاه قومی (جمعی) اصطلاحی است که نخستین‌بار به وسیله یونگ به کار برده شده. تفسیر دقیق و کامل آن را در کتاب<sup>۲۴</sup> انسان و سمبول‌هایش که ترجمۀ آقای ابوطالب صارمی است می‌توان یافت.

دکتر علی‌اکبر سیاسی در کتاب نظریه‌ای شخصیت به‌طور خلاصه این‌گونه به آن اشاره کرده است. ناخودآگاه همگانی که از مفاهیم کهن 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 آثار مربوط به مشهودات حسی و مدرکاتی است که ذهن نیاکان را عارض شده و در نسل‌های متوالی تکرار شده و به تجربه پیوسته است و خلاصه و عصاره تحول و تکامل روانی نوع انسان را تشکیل داده است. یونگ معتقد است که آدمی با این سرمایه که چکیده تجارب نسل‌های بی‌شمار گذشته است چشم به این جهان می‌گشاید؛ جهانی که به همین جهت مفهومی 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 را «آر که تاپ» نامیده است. - م.

اگزستانسیالیست که ایده‌های انسانی را چیزی جزء ساخته و پرداخته خود او نمی‌دانند؛ این موضوع را مورد بحث و مجادله قرار داده‌اند. «ژان پل سارتر» می‌گوید: انسان عنصر و وجود خود را خودش طرح می‌کند و می‌سازد. به عبارت دیگر، می‌توان گفت که انسان هستی وجود خود را آن‌چنان که هست و آنچه که باید بشود، خود تعیین می‌کند. من به این مطلب اعتقاد دارم که معنی هستیمان را، آدمی خود نمی‌سازد و سیقل نمی‌دهد، بلکه ما در جستجوی آن هستیم و کشفش می‌کنیم.

اگر درباره ارزش‌ها، تحقیقات «سایکو دینامیکی» انجام شود، مجاز و منطقی قلمداد می‌شود؛ ولی این پرسش مطرح است که در هر موردی می‌توان از این نوع تحقیقات استفاده کرد؟ مهم‌تر از همه این‌ها باید دانست که هر بررسی و مطالعه سایکو دینامیکی می‌تواند نیروهای محرک و برانگیزاننده را در انسان پیدا و آشکار سازد. درحالی که ارزش‌ها، عاملی هستند که انسان را به سمت خود می‌کشند، نه این‌که انسان را تشویق کرده و او را به سمتی هدایت کنند.

این اختلاف چیزی است که من را به یاد درهای ورودی مهمانخانه‌های آمریکا می‌اندازد. یک لنگه در را باید به سمت خود کشید و دیگری را باید فشار داد تا در باز شود. حال در این جا به این نکته پی‌می‌بریم که همواره به آن اشاره کردم و می‌گویم: ارزش‌ها، انسان را به سمت خود می‌کشند. چیزی که در آن پنهان شده، این حقیقت است که هر فرد همواره، آزادی انتخاب دارد. آزاد است که این کشش را بپذیرد و یا رد کند و باز آزاد است که به معنای پنهان درونی او تحقق بخشیده و یا آن را نادیده بگیرد.

از طرفی باید این مسئله را به کلی روشن کرد که در انسان چیزی به عنوان محرک اخلاقی (کشش درونی اخلاقی) و یا محرک مذهبی (کشش درونی مذهبی) وجود ندارد. چیزی که ما آن را به عنوان غرایز اصلی در انسان می‌شناسیم، قابل مقایسه باشد. انسان تصمیم می‌گیرد که اخلاقی رفتار کند و هرگز به سوی رفتار اخلاقی وادار نمی‌شود. او به اخلاقی رفتار کردن معتقد و پای‌بند است؛ به خاطر خدای خود و به خاطر کسی که دوستش دارد، این وفاداری را انجام می‌دهد نه به منظور ارضای محرک اخلاق و یا آسودگی وجدان. اگر این کار را برای راحت شدن وجدان خود انجام می‌داد، مانند «فریسیان»<sup>۲۵</sup> می‌شد و دیگر فردی اخلاقی به معنای واقعی نبود.

در نظر من، تمام افراد مقدس، تنها می‌خواستند به خدای خود خدمت کنند و جزء این هدف و منظور دیگری نداشتند. فکر نمی‌کنم مقصود اصلی آن‌ها، هرگز مقدس شدن بوده باشد. که اگر این‌گونه بود، کمال‌گرایی را انتخاب می‌کردند.

البته یک ضرب‌المثل آلمانی می‌گوید: "وجدان آسوده بهترین بالش‌هاست." ولی اخلاق واقعی، داروی آرام‌بخش و یا یک قرص خواب نیست، چیزی بیشتر از آن‌ها است.

---

نام یکی از دو فرقه بزرگ مذهبی و سیاسی یهودی که فرقه مخالف آن را صدوقیان می‌نامیدند. فریسیان در اجرای ظواهر آداب مذهبی یهود<sup>۲۵</sup> افراطی بودند و اصرار داشتند که آداب مذهبی یهود دقیقاً اجرا شود. کنایه‌ای است بر توجه افراطی به ظواهر و ریاکاری درونی نسبت به اوصول بنیادی آداب و سنن الهی - م.

## ناکامی وجودی<sup>۲۶</sup>

معناخواهی انسان ممکن است با ناامیدی روبه‌رو شود. که لوگوتراپی آن را ناکامی وجودی می‌نامد. واژه وجود به سه شکل، به کار برده می‌شود.

۱- خود وجود(به ویژه حالات وجودی انسان)

۲- معنای وجود

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

به وجود آمدن نوروزها می‌تواند در اثر ناکامی وجودی باشد. برای این‌گونه از نوروزها، لوگوتراپی واژه «نئوژنیک<sup>۲۷</sup>» یا «اندیشه‌زاد» را به کار برده است که متفاوت از نوع دیگر، یعنی نوروزهای «روانزاد یا سایکوژنیک<sup>۲۸</sup>» است.

واژه نئوژنیک در اصل اصطلاحی نیست که از روان‌شناسی منشعب شده باشد، بلکه از کلمه «Noos» یونانی به معنای اندیشه گرفته شده و یکی از اصطلاحات خاص لوگوتراپی است. این واژه به چیزی که به وجود روحانی فرد مرتبط است، گفته می‌شود. باید توجه داشت که کلمه روحانی در لوگوتراپی با معنای ویژه آن در مذهب متفاوت است و به جنبه ویژه‌ای از انسان گفته می‌شود.

<sup>۲۶</sup> Existential

<sup>۲۷</sup> Noogenic

<sup>۲۸</sup> Psychogenic

## نوروزهای نئوژنیک یا اندیشه‌زاد

تعارض و کشمکش بین محرک‌ها، دلیل ایجاد و به وجود آمدن نوروزهای نئوژنیک نیست؛ بلکه حاصل برخورد ارزش‌هاست. به عبارت دیگر، اختلافات اخلاقی و حتی روشن‌تر بیان کنم؛ علت اصلی ایجاد این دسته از نوروزها، مشکلات روحی است. ناکامی وجودی در این‌گونه از موارد نقش اصلی را ایفا می‌کند.

روشن است که روش‌های متداول روان‌درمانی در درمان نوروزهای نئوژنیک، کاربردی نیستند و باید به روش لوگوتراپی، درمان را انجام داد. شیوه‌ای که این جرأت را پیدا کرده است تا به ابعاد روحانی وجود آدمی وارد شود. در زبان یونانی، لوگوس درحقیقت تنها به «معنی» گفته نمی‌شود، بلکه شامل معنای روح نیز می‌شود. مواجه شدن با مسائلی که از نظر روحانی اهمیت دارند، یعنی در ارتباط مستقیم با روح و روان آدمی هستند؛ مانند آرزوی داشتن زندگی پرمعنا یا یأس و واخوردگی ناشی از نرسیدن به این آرزو، همگی در چارچوب و قلمرو لوگوتراپی است و از دیدگاه روحانی به رویارویی با آن برمی‌خیزد. این روش با مسائل روحانی فرد به‌طور صادقانه و

خستگی ناپذیر برخورد می‌کند؛ تا این‌که به تعقیب عوامل و ریشه‌های ناآگانه مسائل فرد در ارتباط با غرایز و محرک‌ها بپردازد. اگر درمانگر نتوانست بین جوانب روحانی و غرایز تفاوتی پیدا کند، به طرز خطرناکی وازده خواهد شد. می‌خواهم در این رابطه خاطره‌ای را برایتان بیان کنم.

روزی یکی از مقامات عالی‌رتبه سیاسی امریکا، به مطب من در وین آمد تا روان‌درمانی خود را که پنج سال پیش، با یک روانکاو در شهر نیویورک آغاز کرده بود، دنبال کند. قبل از شروع کار از او پرسیدم چرا فکر می‌کند باید روانکاوی شود. اصلاً چرا روانکاوی را آغاز کرده است؟

از حرف‌های این برداشت را کردم که او حرفه خود را دوست نداشت و تاب‌آوردن در مقابل سیاست‌های خارجی آمریکا برایش دشوار بود. روانکاو مشکل واقعی او را در ارتباط با پدرش دانسته و گفته بود که لازم است با او کنار بیاید؛ زیرا برای او دولت آمریکا، جایگزینی از قدرت مافوق درآمدی که با تصویر پدر عوض شده بود. نفرتی که او به صورت ناخودآگاه از پدرش داشت، دلیل نارضایتی شغلیش شده بود.

در این درمان پنج ساله، بیمار با گذشت زمان و در اثر تکرار، کم‌کم تعبیر و تفسیر درمانگر را می‌پذیرفت و دیگر قدرت آن را نداشت که جنگل حقیقت را در پس درختان خیالی و تصورات قراردادی ببیند.

بعد از چند جلسه مصاحبه مشخص شد که شغل او، دلیل ناکامی «معنی جویی‌اش» شده بود و آرزو داشت حرفه دیگری داشته باشد. دلیلی برای انجام ندادن این کار وجود نداشت. از این‌رو، استعفا داد و کار دیگری را انتخاب کرد که به آن علاقه بیشتری داشت و نتیجه نیز بسیار

رضایت‌بخش بود. او به تازگی به من اطلاع داده که مدت پنج سال است که در شغل جدیدش مشغول کار می‌باشد و از زندگی شادی که دارد بسیار خشنود است.

این فرد در نظر من یک بیمار نوروتیک نبود و نه به روانکاوی احتیاج داشت، نه حتی به لوگو تراپی. زیرا او در اصل بیمار نبود. وجود یک ناسازگاری در فرد حتماً دلیل بر نوروتیک بودن او نیست. ناسازگاری و ناآرامی در حد متعادل و عادی نشانه سلامت است. این مسئله در مورد درد و رنج نیز صادق است. این تصور که هر رنج و دردی منشا نوروژها و نشانه عصبی دارد؛ اشتباه است. رنج و درد گاهی ممکن است باعث پیشرفت انسان شود؛ به‌ویژه اگر سرچشمه آن ناکامی وجودی باشد. من به شدت جستجوی آدمی را برای یافتن معنای «وجودی» «هستی» خود را، انکار می‌کنم و یا این‌که حتی شک او در این باره نتیجه بیماری و یا دلیل بیماری باشد. ناکامی وجودی نه خود بیماری است و نه بیماری‌زا است.

انسان برای ارزش زندگی نگران است و اعتباری برای این مسئله قائل می‌شود و حتی یأس و ناامیدی که از این راه بدست می‌آورد، می‌تواند یک پریشانی ذهنی باشد، ولی به‌هیچ عنوان نمی‌توان گفت که یک بیماری روانی است.

اگر پزشک، تشخیص دهد، پریشانی روانی، یک بیماری روانی است؛ ناامیدی‌های وجودی او را زیر انبوهی از داروهای مسکن پنهان و مدفون خواهد کرد. درحالی که وظیفه واقعیش او را ملزم می‌کند که بیمار خود را در طول مدت این بودن وجودی، در راه دگرگونی و رشد، کمک کند.



این وظیفهٔ لوگوترایی است که اندیشه‌های پنهانی وجود و معنای نهفتهٔ آن را روشن سازد و بیمار را برای یافتن معنا در زندگی کمک کند. لوگوترایی از این جهت که یک روش تحلیلی است، مانند روانکاوی عمل می‌کند. گرچه این شیوه برای آشکار کردن محتوای ناخودآگاه، تلاش خود را به حقایق غریزی محدود نمی‌کند؛ بلکه به حقایق وجودی، مانند معنی نهفته در وجود انسان که باید به حقیقت بپیوندد و همچنین معنی‌جویی انسان توجه کامل دارد. هر تحلیل و جستجویی، در روند درمانی خود می‌کوشد، بیمار را از آرزوهای واقعی که در عمق وجود اوست باخبر سازد؛ حتی اگر به ابعاد روحی و اندیشه‌زادی نیز توجهی نداشته باشد. اما فرق لوگوترایی با روانکاوی در این است که لوگوترایی انسان را موجودی در نظر می‌گیرد که توجه خاصی به یافتن معنی در زندگی و شکوفایی ارزش‌ها دارد؛ نه این‌که تنها به دنبال برآورده کردن محرک‌ها و غرایز فطری و یا خواسته‌ها و تعارضات «نهاد»<sup>۲۹</sup>، «خود» و «فراخود» و هماهنگی و برابری با محیط و جامعه باشد.

---

<sup>۲۹</sup> Id, Ego, Superego از مبانی روان‌شناسی فروید است. او شخصیت را بر پایهٔ این سه عامل بنیاد نهاد 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 آن است نهاد را بر آن می‌دارد که از جنبهٔ صرفاً نهادی و درونی بیرون آمده و به ولعیت 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 مرتبهٔ 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» نوشته «دکتر علی‌اکبر سیاسی» و «مبانی روان‌شناسی» فروید ترجمهٔ «دکتر ایرج نیک آیین» رجوع شود- م.

## پویایی اندیشه‌های<sup>۳۰</sup>

به خاطر داشته باشید که تلاش آدمی در راه یافتن معنا و ارزش وجودی او در زندگی، همیشه باعث تعادل نیست و ممکن است مسبب بحران و نا آرامی شود؛ اما همین نا آرامی لازمه و جزء جدا نشدنی بهداشت روان است. من شجاعانه بیان می‌کنم که چیزی در دنیا وجود ندارد که بیشتر از یافتن معنی وجودی خود، در زندگی به انسان کمک کند. در این سخن «نیچه<sup>۳۱</sup>» معرفت و خرد بسیار زیادی وجود دارد که "کسی که چرایی زندگی را یافته است، با هر چگونگی خواهد ساخت." این جمله باید در درمان بیماری‌های روانی به صورت سر مشق کار دربیاید.

در اردوگاه کار اجباری نازی‌ها، به خوبی ثابت شد؛ تمام افرادی که فکر می‌کردند، فردی، کار یا وظیفه‌ای بیرون از این سیم‌های خاردار در انتظارشان است، شانس بیشتری برای زنده ماندن داشتند. (این نکته، بعدها توسط متخصصین امریکایی در ژاپن و کره نیز به اثبات رسید).

این مطلب در مورد خودم هم صادق بود. زمانی که من را به اردوگاه اسیران آشویتس بردند، دست‌نویس کتابی را که برای چاپ آماده می‌کردم را به همراه داشتم. به محض ورود، آن‌ها دفترچه را از من گرفتند. با این کار تصمیم به دوباره‌نویسی گرفتم و همین میل زیاد من برای بازنویسی دوباره مطالب، معنا و دلیلی شد که سختی‌ها و رنج‌های اسارت را آسان‌تر تحمل کنم و از آن محیط خشونت‌بار اردوگاه زنده بیرون بیایم. هنگامی که آتش تب تیفوس از تنم زبانه

<sup>۳۰</sup> Noo - Dynamics

<sup>۳۱</sup> Nietzsche

می کشید، روی تکه کاغذها یادداشت برمی داشتم تا اگر رنگ آزادی را دیدم؛ بتوانم کتابم را چاپ کنم.

در لحظاتی پر از گرفتاری و تاریکی در زندان باواریا، شوق نوشتن کتاب، امید به آزادی را دلم زنده نگه می داشت و به همین دلیل، هیچ گاه در باتلاق ناامیدی و وحشت زندگی دست و پا نزد.

به این ترتیب می بینیم که بهداشت روانی به اندکی ناآرامی نیاز دارد. ناآرامی بین آنچه که به آن را به دست آورده و آنچه که باید به آن واقعیت بخشد. تلاش در پر کردن شکاف آنچه که هست و آنچه که باید باشد. این ناآرامی نیاز زندگی انسان است. با این حال، نباید از مبارزه برای پیدا کردن معنی نهفته در زندگی خود نگران باشیم. تنها به این روش است که معنی جویی آدمی بیدار می شود.

من این باور و ادعا را که بهداشت روان بستگی به تعادل مطلق دارد و یا وابسته بر اصطلاح «تعادل جانی»<sup>۳۲</sup> می باشد را رد می کنم. از طرفی، بسیاری لازمه بهداشت روان زندگی را در مرحله رها شدن از تنش و نا آرامی می دانند که باز هم این نوع نگاه و تفکر را خطرناک می دانم. آنچه انسان نیاز دارد، تعادل و بی تنشی نیست، بلکه تلاشی است که برای رسیدن به هدفی پسندیده، درگیر آن می شود.

انسان نباید به هر قیمت و روشی، درصدد آن باشد که تنش و ناآرامی را از خود دور کند و رها شود، بلکه نیاز به پاسخ نهفته ای دارد که در انتظار تحقق یافتن، او را به سوی خود فرا می خواند.

---

<sup>۳۲</sup> Homeostasis

آدمی نیاز به تعادل حیاتی ندارد. بلکه به چیزی احتیاج دارد که من آن را پویایی اندیشه‌ای نامیده‌ام. نیروی محرکه روحانی درمیان میدانی از تنش قرار گرفته است که از یک طرف معنی و از طرف دیگر، فردی که باید به آن معنی، واقعیت ببخشد، وجود دارد. گمان نکنید که این حقیقت تنها در موارد عادی صدق می‌کند، بلکه دیده می‌شود حتی در مورد بیماران عصبی، بیشتر صادق است. اگر معماری بخواهد سقف پوسیده‌ای را تعمیر کند جسم سنگینی را بر روی آن می‌گذارد و این باعث بهتر چسبیدن و اتصال بیشتر اجزاء می‌شود.

بنابراین، زمانی که یک درمانگر می‌خواهد بیمار خود را کمک کند و آموزش بدهد، نباید ترسی داشته باشد که در راه آشنا کردن او با معنی زندگی، باری بیشتر بر دوشش بگذارد.

حال که تأثیر خوب و مثبت معنی‌جویی روشن شد، باید پردازیم به اثرات ویرانگر دردی که بیماران زیادی امروزه از آن شکایت می‌کنند و آن احساس کلی و نهایی بی‌معنایی زندگی است. این افراد علت و معنایی را که به زندگی ارزش و استمرار می‌بخشد، نمی‌شناسند. احساس خالی بودن درون و بیهودگی زندگی، آن‌ها را در خود بلعیده است و گرفتار موقعیتی هستند که من آن را «خلاء وجودی»<sup>۳۳</sup> می‌نامم.

---

<sup>۳۳</sup> Existeotail Vacuum

## ۳۴ خلاء وجودی

یکی از پدیده‌های بسیار گسترده و شناخته شده سده بیستم خلاء وجودی است. این مسئله قابل فهم و نتیجه دو عامل بسیار مهمی است که انسان در مسیر تاریخی خود برای رسیدن به مقام انسانیت از آن چشم پوشی کرده است.

نخست این که آدمی وقتی مرحله تکامل و جدایی از حیوانات پست تر را پشت سر گذاشت؛ محرک‌ها و غرایزی که رفتار حیوانی او را جهت می‌بخشید و هدایت می‌کرد و به‌علاوه از او حفاظت می‌کرد را از دست داد. از این‌رو، امنیت و آسایش مانند بهشت جاویدان تا همیشه بر او منع و انسان مجبور شد، برای انجام کارهایش، فعالانه دست به انتخاب بزند و مرتب در حال تصمیم گرفتن باشد.

دو، این که در دگرگونی‌های اخیر، انسان مجبور شد تا آسیب دیگری را تحمل کند. دیگر، آداب و سنن و ارزش‌هایی که دارای شکلی واحد بودند، او را هدایت نمی‌کنند. هر قدر اثرات دین و یا قراردادهای اجتماعی کم می‌شود، انسان تنهاتر و مسئول‌تر خواهد شد. حالا دیگر سنتی به او نمی‌گوید که چگونه باید رفتار کند و گزینه‌ای هم نمی‌گوید که چه باید انجام دهد. گاهی حتی نمی‌داند در آرزوی انجام چه کاریست. در عوض آرزو دارد کاری را انجام دهد که دیگران می‌کنند

که در این صورت پیروز است و هم‌رنگ جماعت شده است و یا در راستای خواسته‌های افراد دیگر فعالیت می‌کند که این روش یعنی تسلیم شدن به خودکامگی و اطاعت مطلق است.

یک بررسی دوجانبه آماری بین پرستاران و بیماران بخش عصب‌شناسی بیمارستان پلی‌کلینک وین، نشان داد که ۵۵٪ افرادی که مورد ارزیابی قرار گرفته بودند، تا حدودی از خلاء وجودی رنج می‌بردند، به عبارت دیگر بیش از ۵۰٪ آن‌ها لحظاتی را تجربه کرده بودند که زندگی برایشان به شدت بی‌ارزش و بی‌معنی شده بود.

این حالت بیشتر به شکل افسردگی و بی‌حوصلگی پیوسته خود را نشان می‌دهد. حال بیشتر و بیشتر به درک این گفته شوپنهاور می‌رسیم که: "بشر محکوم است که تا ابد میان کشمکش دو قطب متضاد پریشانی و اضطراب و اندوه و ملال باشد".

درحقیقت امروزه افسردگی و بی‌حوصلگی بیشتر از اضطراب و پریشانی، مردم را به سمت مطب روان‌پزشکان می‌کشاند و این مسئله روز به روز درحال افزایش است. با گذشت زمان، زندگی امروزی بیشتر به سمت ماشینی شدن می‌رود و این روند رو به رشد به شدت بر بحران موجود می‌افزاید؛ زیرا با کم کردن ساعات کار یک کارگر متوسط، اوقات فراغتش بیشتر می‌شود و متأسفانه اکثر آن‌ها نمی‌دانند که زمان آزاد خود را به چه شکل بگذرانند. برای روشن‌تر شدن مطلب، می‌توانم نمونه‌ای را بازگو کنم. مثلاً، تعطیلی روز یکشنبه را در نظر بگیرد. این روز افسردگی خاصی دارد که بسیاری از افراد دچارش می‌شوند. آن‌ها در چنین ایامی، مشغولیت کاری ندارند و به همین دلیل، این حس به سراغشان می‌آید؛ زیرا زمان‌هایی که فرد فعال است، نمی‌تواند

به این مسائل فکر کند. در هنگام تعطیلی و بی‌کاریست که متوجه می‌شود از زندگی خشنود نیست و معنا و ارزشی وجود ندارد که بتواند این زحمات را برایش توجیه کند.

با این حال تعداد کمی را که دست به خودکشی می‌زنند، نباید قربانیان این خلاء دانست؛ زیرا نمونه‌های زیادی از جمله الکلیسم، بزهکاری جوانان را هم، باید نتیجه این احساس ناخوشایند دانست. آشفتگی‌های پیری و دوران بازنشستگی را نیز می‌توان از این زاویه بررسی کرد.

هنوز تمام نموده‌های گوناگون خلاء وجودی را نام نبرده‌ایم و اگر ظواهر و نقاب‌ها را برداریم، به این موضوع پی خواهیم برد که گاهی، ناکامی در معنی‌جویی، باعث به وجود آمدن قدرت طلبی می‌شود و آن هم به شکل بسیار اولیه آن، یعنی پول‌دوستی خود را نشان می‌دهد. در بعضی از موارد، لذت‌طلبی جای ناکامی در معنی‌جویی را می‌گیرد. یا بعضی از مواقع، افراد برای برطرف کردن این مشکل در روابط جنسی خود، طمع و زیاده‌روی می‌کنند. در این موارد دیده می‌شود؛ چگونه افرادی را که از پوچی وجودی رنج می‌برند، دربند شهوات خود گرفتار می‌شوند.

باید بگوییم که اتفاق‌های مشابهی در افراد نوروتیک، به وقوع می‌پیوندد. درباره‌ی ساز و کارهای دفاعی، بازخورد و تشکیل حلقه‌ی شیطانی، بعدها توضیح بیشتری خواهیم داد؛ اما چیزی که به صورت متناوب دیده می‌شود، این است که در بیماران نوروتیک یک نشانه‌ی بیماری‌زا، خلاء وجودی را دربر گرفته و در آن‌جا به صورت مدام رشد می‌کند.

درچنین مواردی، درست است که ما با یک نوروز اندیشه‌زاد روبه‌رو نیستیم؛ ولی با این وجود، اگر بخواهیم شیوه‌ی درمانی را انتخاب کنیم، تا به کمک آن بیمار بتواند بر مشکل خود پیروز شود، باید

با روش لوگوتراپی پیوند داشته باشد؛ در غیر این صورت هرگز نمی‌توانیم موفقیتی داشته باشیم؛ چون تنها با پر کردن خلاء وجودی هست که می‌توانیم از بازگشت دوباره بیماری جلوگیری کنیم. از این جهت، لوگوتراپی نه تنها در درمان بیماری‌های اندیشه‌زاد، بلکه در درمان بیماری‌های روان‌زاد نیز لازم و مفید است، به ویژه آن دسته اختلالاتی که (Somatogenic Pseudo – neuroses) نامیده‌ام. با توجه به این دیدگاه است که می‌شود گفته‌ی دکتر «آرنولد»<sup>۳۵</sup> درک کرد. "هرگونه درمانی، علی‌رغم محدودیتش باید از لوگوتراپی کمک بگیرد."

حال اگر بیمار از معنای زندگیش بی‌پرسد، چه می‌توان گفت؟



## معنای زندگی<sup>۳۶</sup>

بدون شک هیچ پزشکی نمی‌تواند یک پاسخی کلی برای این پرسش داشته باشد؛ زیرا معنای زندگی مدام در حال تغییر است و از فردی به فرد دیگری متفاوت است. از این‌رو، آنچه اهمیت دارد این است که معنای زندگی شکلی عام ندارد، بلکه هر فرد باید معنا و هدف زندگی خود را در لحظه‌های گوناگون پیدا کند.

این پرسش کلی، مانند این است که از یک قهرمان شطرنج بپرسید که در بازی، بهترین حرکت مهره‌ها چیست؟ روشن است که عالی‌ترین حرکت، بدون در نظر گرفتن شخصیت حریف و جدا از یک موقعیت معین در بازی، معنی و وجود خارجی ندارد. در مورد وجود آدمی نیز، جریان به همین شکل است. هیچ معنای مجرد و ذهنی که انسان عمری را صرف پیدا کردنش نماید وجود ندارد؛ بلکه هر یک از ما وظیفه و رسالتی خاص در زندگی داریم که باید آن را تحقق بخشیم و فرد دیگری نمی‌تواند این وظیفه و رسالت را برایش انجام دهد.

در واقع زندگی قابل برگشت نیست. مسئولیت او بی‌مانند و مخصوص وجود اوست و فرصتی که برای انجام آن امکان دارد، بی‌همتاست. موقعیت‌های که در زندگی برای هر نفر پیش می‌آید، همه، فرصت‌هایی طلایی هستند که این شانس را به انسان می‌دهند تا با آن‌ها مبارزه کند.

---

<sup>۳۶</sup> The Meaning of life

با این توضیحات، پرسش در مورد معنای زندگی، باید به خود فرد برگردانده شود. یعنی کسی نباید از معنای زندگی سؤال کند، بلکه باید بداند که خود در برابر این پرسش قرار گرفته است. در این جا سخن را کوتاه می‌کنم. به‌طور کلی هر فردی باید پاسخ‌گوی زندگی خویش باشد و تنها و تنها اوست که می‌تواند پاسخی برای پرسش زندگی داشته باشد. زندگی که خود در برابر آن مسئول است. با توجه به این مهم، لوگوترایی، پذیرفتن این مسئولیت را در اصل و جوهر وجودی انسان می‌داند.

## جوهر وجود<sup>۳۷</sup>

لوگوترایی بر این اصل تکیه دارد که پذیرش مسئولیت، بسیار مهم و اساسی است. این روش درمانی به این سمت گام بر می‌دارد که "چنان زندگی کن، انگار دومین بار است، به دنیا آمده‌ای و امروز در حال برطرف کردن اشتباه‌هایی هستی که در زندگی اول انجام داده بودی."

به عقیده من هیچ شعار و قاعده‌ای بهتر از این نکته نمی‌تواند، احساس مسئولیت و حس وظیفه‌شناسی را در انسان بیدار کند؛ زیرا اولین و مهم‌ترین کاری که انجام می‌دهد، این است که او را کمک می‌کند تا تصور کند، زمان حال گذشته است و سپس قبول کند که گذشته را هم چنان می‌شود تغییر داد و اصلاح کرد. این روش اندیشه، او را مجبور می‌کند که از طرفی با محدودیت‌های جهان و از سوی دیگر با نهایت آنچه که می‌تواند از خود و زندگی بسازد، روبه‌رو شود.

لوگوترایی تلاش می‌کند که بیمار کاملاً نسبت به وظیفه مسئولیت‌پذیری خود آگاه شود. از این جهت، این وظیفه را بر عهده بیمار می‌گذارد که خود انتخاب کند. این که انتخاب می‌کند، در برابر چه کسی و چه چیزی تا چه حد مسئول است.

لوگوتراییست خیلی کمتر از روان‌درمانگرها، ارزش و معیارهای خود را به بیمار تحمیل می‌کند و هرگز قبول نمی‌کند تا به جای او داوری کند. بیمار موظف است که تصمیم بگیرد تا در برابر

---

<sup>۳۷</sup> The Essence of Existence

وظیفه‌ای که زندگی بر عهده او گذاشته است، باید به چه کسی پاسخ گو باشد. آیا باید جواب‌گوی جامعه یا وجدان خود باشد؟ بیشتر مردم خود را مسئول و پاسخ‌گوی خداوند می‌دانند. آن‌ها نه تنها خود را مسئول انجام وظایفشان می‌دانند، بلکه باور دارند که تمام مسئولیت‌ها را، خداوند برایشان معین کرده است.

لوگوتراپی به همان اندازه که از دلایل منطقی دوری می‌کند، از پندهای اخلاقی هم‌گریزان است. در واقع کار این روش نه تدریس است نه نصیحت. اگر بخواهیم فعالیت لوگوتراپیست را مقایسه کنیم؛ کار این روش بیشتر از آن‌که شبیه یک نقاش باشد، به کار یک چشم‌پزشک شباهت دارد. نقاش سعی می‌کند، تصویر جهانی را که می‌بینیم به ما نشان دهد؛ درحالی که چشم‌پزشک می‌کوشد، امکان بیشتری به ما بدهد تا جهان را آن‌گونه که هست ببینیم. در واقع سعی در گسترش وسعت دید ما دارد.

لوگوتراپیست، نقش وسعت بخشیدن به میدان دید بیمار دارد. تا آن‌جایی که معنی و ارزش‌ها، در میدان دید و محدوده خودآگاه بیمار قرار گیرد.

او احتیاجی ندارد که داوری خود و عقایدش را به بیمار تحمیل کند؛ زیرا در آخر حقیقت آشکار خواهد شد و نیازی به دخالت دیگران نیست.

با بیان این نکته که آدمی مخلوقی مسئول است که باید به معنای پنهان زندگی خود واقعیت ببخشد، دوست دارم تأکید کنم که باید معنی حقیقی زندگی را در گرداگرد خود و جهان اطرافش پیدا کند؛ نه در ذهن و روان یا جهان درون خود. چون روح و روان، آن‌طور که تصور می‌شود؛ یک

سیستم بسته نیست. به همین دلیل، هدف حقیقی وجود انسان را نمی‌توان در آنچه به «تحقق نفس»<sup>۳۸</sup> «خودشکوفایی» معروف است، جستجو کرد. بلکه او را باید موجودی از خود «فرارونده»<sup>۳۹</sup> دانست که خودشکوفایی برایش هدف نهایی نیست، بلکه اثرات جانبی خود فرارونده اوست. چون اگر تنها خودشکوفایی هدف باشد، هرگز نمی‌توان به آن دست پیدا کرد.

نباید جهان را نماد و جلوه‌ای از خود دانست و یا وسیله و مقصدی که در خدمت خودشکوفایی و محقق شدن نفس است؛ زیرا در هر دو صورت تصویری که از جهان رسم می‌کنیم، ناچیز و کم اهمیت ظهور می‌کند.

تا این‌جا، معنای زندگی را همواره در تغییر نشان دادیم، ولی باید دانست که این معنا هیچ‌گاه محو نمی‌شود.

روش لوگوتراپی، معنا را به سه روش تقسیم می‌کند.

۱ - با انجام دادن کاری ارزشمند.

۲ - با تجربه ارزش بالا.

۳ - با تحمل رنج و درد.

راه کار و فعالیت، مسیر رسیدن به نخستین شیوه می‌باشد که راهی است نمایان و روشن؛ اما مسیر رسیدن به روش دوم وسوم احتیاج به توضیح بیشتری دارد.

---

<sup>۳۸</sup> Self – actualization

<sup>۳۹</sup> Self - transcendent

به کمک بدست آوردن تجربه‌های ارزشمند، می‌توان به مسیر دوم، یعنی معنای زندگی راه یافت؛ مانند برخوردی که ما با طبیعت و فرهنگ داریم و یا به کمک درک کردن فرد دیگری، یعنی به وسیلهٔ عشق می‌توان به معنای زندگی رسید.

## معنای عشق<sup>۴۰</sup>

عشق یگانه روشی است که به کمک آن می‌شود به ژرفای وجود انسانی دیگر دست یافت. جزء از راه عشق، هیچ‌کس نمی‌تواند به جوهر و وجود انسانی، شناخت جامعی پیدا کند.

جنبه روحانی عشق است که به ما کمک می‌کند تا ویژگی‌های واقعی و اصلی محبوب را ببینیم و حتی چیزی که در او نهفته است و باید شکوفا شود را درک کنیم. عاشق به کمک قدرت عشق می‌تواند به معشوق کمک کند تا به استعدادهای خود آگاهی پیدا کند و مهم‌تر آن‌که به یاری عشق به آن‌ها تحقق بخشد.

در لوگوتراپی عشق عاملی پدیده‌زاد<sup>۴۱</sup> نیست که از محرک یا غریزه جنسی برآمده باشد. همچنین عشق شکل پیشرفته میل جنسی نیست، بلکه خود مانند آن پدیده‌ای اصلی و بنیادی است.

میل جنسی، آن‌جایی که منتقل کننده عشق باشد، جایز و مقدس است؛ بنابراین عشق تنها اثر جانبی میل جنسی نیست، بلکه میل جنسی روشی است برای بیان کردن نهایت دوستی و تعارضی که عشق خواستار آن است.

رنج، سومین راه برای رسیدن به معنی زندگی است.

---

<sup>۴۰</sup> The meaning of love

<sup>۴۱</sup> Epiphenomenon

## معنای زندگی<sup>۴۲</sup>

وقتی که برای انسان وضعیتی ایجاد می‌شود که به هیچ وجه از آن نمی‌تواند دوری کند. مانند، بعضی از انواع سرطان، یا بیماری‌های درمان‌ناپذیر، این فرصت را پیدا می‌کند که به عالی‌ترین ارزش‌ها و ژرف‌ترین معنای زندگی، یعنی رنج کشیدن برسد. بهترین جلوه‌گاه ارزش وجود انسان، درد و رنج است. آنچه بسیار اهمیت دارد، روش و نوع نگاه فرد، نسبت به رنج است و روشی که آن را به دوش می‌کشد.

مثال زنده‌ای برای روشن شدن مطلب می‌آورم.

یک روز، پزشکی با افسردگی زیاد برای معالجه به درمانگاه من آمد. او بعد از دو سالی که از مرگ همسرش می‌گذشت، توان آن را نداشت با غم دوری او کنار بیاید. قدرت غلبه کردن بر این درد و رنج را نداشت؛ زیرا او به همسرش بسیار علاقه‌مند بود.

به او گفتم: "چه کمکی از من برمی‌آید؟"

باید چه حرفی به او می‌زدم؟

لحظاتی در سکوت گذشت و سپس از او پرسیدم:

- "دکتر چه اتفاقی می‌افتاد اگر همسرتان زنده بود و شما می‌مردید؟"

---

<sup>۴۲</sup> The meaning of suffering



- "بیچاره او چگونه می‌توانست این همه درد و رنج را به تنهایی تحمل کند و این خیلی بدتر بود"

از این فرصت استفاده کردم و در پاسخ گفتم:

- "پس می‌بینید دکتر، این درد و رنج قسمت او نشد و این شما هستید که رنجش را در جان خود ریخته و امروز باید آن را تحمل کنید."

سکوت کرد و دستم را به آرامی فشرد و رفت. رنج، زمانی که معنایی مانند فداکاری و گذشت به خود می‌گیرد، برای انسان آزار دهنده نمی‌باشد.

البته این حرف‌هایی که زدم و کاری را که برای این پزشک انجام دادم، در حکم درمان نبود؛ زیرا اول این‌که، افسردگی و ناامیدی او بیماری نبود. دوم، من توان آن را نداشتم تا سرنوشتش را عوض کنم. نمی‌شد همسر او را برگرداند؛ اما من در آن لحظه تنها موفق شدم، به او کمک کنم تا نگاه دیگری نسبت به سرنوشت تغییرناپذیرش داشته باشد و از زاویه دیگری نگاه کند و به این شکل او توانست معنای نهفته در رنجی که می‌کشید را پیدا کرد.

یکی از بنیادهای اساسی لوگوتراپی، جلب کردن توجه انسان‌ها به این نکته است که دلیل اصلی و هدف زندگی، فرار از درد و لذت بردن نیست، بلکه به دنبال معنای زندگی بودن است که به آن مفهوم واقعی می‌دهد. به همین دلیل انسان‌ها درد و رنجی را که معنی و هدفی داشته باشد، با اشتیاق تحمل می‌کنند.

احتیاجی نیست یادآوری کنم که اگر الزامی وجود نداشته باشد، رنج معنایی نخواست داشت. برای مثال، بیمار اجازه ندارد سرطانی را که با یک جراحی خوب می‌شود، مانند صلیب خود به دوش بکشد و رنجش را تحمل کند. چرا که این یک «خودآزاری»<sup>۴۳</sup> بیمارگونه یا تحمل قهرمانانه<sup>۴۴</sup> است.

روان‌درمانی سنتی، الگوی اقدامات خود را بر جبران و تجدید قوای بیمار برای کار و لذت بردن از زندگی به‌عنوان هدف قرار داده است؛ اما لوگوتراپی سعی دارد که به بیماران کمک کند تا متوجه معنای رنجی که می‌کشند باشند و آن را درک کند که با این روش می‌توانند استوارتر آن را تحمل کنند.

در این مورد مقاله‌ای از دکتر «ادیت ویسکوف جوسون»<sup>۴۵</sup> استاد روان‌شناسی دانشگاه «جورجیا» در باره لوگوتراپی به نشر رسیده که یادآور می‌شود؛ فلسفه امروز ما درباره بهداشت روان، بر این اصل استوار است که شاد و خوشحال زندگی کنیم و اندوه و غم نشانه ناسازگاری است و هماهنگی با زندگی ندارد. این باور و نظام ارزش‌ها، در برابر کسانی که همیشه با رنج و درد گلاویز هستند و زندگی پرمشقتی دارند؛ مسئول است؛ زیرا این روش فکری، باعث می‌شود که افراد دردمند به دلیل شاد نبودن، غمگین‌تر شوند.

خانم جوسون در مقاله دیگری ذکر می‌کند که شاید لوگوتراپی بتواند، فرهنگ کنونی آمریکا را که دارای ویژگی بیمارگونه است؛ تغییر دهد. تا افرادی را که به دلیل رنج‌ها و دردهای غیرقابل

<sup>۴۳</sup> Masochism

<sup>۴۴</sup> Heroism

<sup>۴۵</sup> Edith Weisskopf - Joselson

درمانشان می‌نالند، فرصتی پیدا کنند که به آن‌ها ببالند. این بیماران نه تنها از بیماری فعلیشان افسرده و غمگین هستند، بلکه بار اندوه شاد نبودنشان را به دوش می‌کشند.

گاهی در زندگی موقعیتی به وجود می‌آید که انسان در انجام کاری نمی‌تواند موفق شود و یا محروم می‌شود. ولی چیزی که نمی‌توان از آن دوری کرد و محو شدنی نیست؛ رنج است. از این رو اگر رنج را تا آخرین لحظه‌ای که نفس داریم، جسورانه بپذیریم، به‌طور حتم معنا خواهد داشت. با توجه به این مطلب، می‌توان گفت که معنای زندگی احتیاج به شرطی ندارد؛ زیرا توانایی آن را دارد که حتی معنی پنهان رنج و درد را نیز دربر بگیرد.

می‌خواهم یکی از پرمعناترین و عمیق‌ترین تجربه‌هایم را در اردوگاه کار اجباری برایتان بیان کنم. آمار بسیار دقیق و قابل استناد نشان می‌دهد که از هر بیست و هشت نفر اسیر اردوگاه کار، تنها یک نفر زنده بیرون آمده است و از طرفی، حتی اگر شانس این را داشته‌ام که زنده از آن‌جا بیرون بیایم، یعنی آن یک نفر خوش‌شانس باشم؛ این احتمال خیلی کم بود که بتوانم نوشته‌هایی را که در زندان آشویتس، در کت خود پنهان کرده بودم را پیدا کنم؛ بنابراین راهی نبود جزء این که بر ناراحتی و اندوه نبودن این کودک روحانی (دفترچه) غلبه کنم. زمانی که آن دست نوشته را گم کردم، این فکر در ذهنم جوانه می‌زد که بدون داشتن فرزندی و یا بی‌آن که اثری معنوی و روحانی از خود برجای بگذارم؛ خواهم مرد و از خود می‌پرسیدم با این‌حال، معنای زندگی برای من چه خواهد بود؟

غرق این اندیشه‌ها و پرسش‌ها بودم و نمی‌دانستم، طولی نخواهد کشید که پاسخ پرسش‌هایم به دستم خواهد رسید؛ در راه بود. داستان این‌گونه آغاز شد؛ زمانی که به اردوگاه اسیران آمدم، لباس‌هایم را گرفتند و تن‌پوش‌های کهنه و پاره‌ زندانی دیگری که در کوره‌ آدام‌سوزی رفته را به من دادند. وقتی اتفاقی دستم را به جیش بردم، یک برگ پاره که دعای معروف بحری «شما یسراییل»<sup>۴۶</sup> روی آن نوشته شده بود را پیدا کردم. تعبیر و تفسیر این تصادف را به چه چیزی می‌توانستم نسبت دهم، جزء این‌که ایده‌ها و اندیشه‌ها، چیزی نیست، تا فقط روی کاغذ نوشته شود. باید با آن‌ها زورآزمایی کرد و هر لحظه نفس کشید.

مدت زمان زیادی نگذشته بود که احساس کردم روز مرگم نزدیک است و به زودی خواهم مرد. در این اوضاع پر آشوب و لحظاتی که مرگ را در کنارم می‌دیدم، دل‌مشغولی‌های من با سایر دوستانم فرق داشت. پرسش آن‌ها این بود که: آیا ما زنده از این اردوگاه بیرون خواهیم رفت؟ اگر نه، این همه درد و رنجی که تحمل می‌کنیم چه ارزشی خواهد داشت؟ اما سؤالی که مرتب در ذهن من تکرار می‌شد این بود: آیا تمام این رنج و دردهایی که بر جانمان ریخته می‌شود، معنایی دارد؟ اگر ندارد، در نهایت زنده ماندن ما هم معنایی نخواهد داشت؛ زیرا اگر معنای زندگی در این تصادف خلاصه شده بود، آن وقت اگر زنده می‌ماندیم و یا جسم بی‌جانمان بیرون از آن جا می‌رفت، زندگی ارزش زیستن نخواهد داشت.

---

<sup>۴۶</sup> Shema Yisrael

دعای روزانه یهودیان است که از سفر تثنیه برداشته شده است.

## مسائل فوق بالینی<sup>۴۷</sup>

ماجرایی که برایتان بازگو خواهم کرد شنیدنی است:

پرسشی که امروزه روان‌پزشکان مدام با آن روبه‌رو می‌شوند این است که زندگی چیست؟ چرا باید رنج برد؟ و درد کشید؟ در واقع اغلب مراجعه‌کنندگان به مطب آن‌ها بیشتر از دغدغه‌های مسائل انسانی در عذاب هستند تا بیماری‌های عصبی.

بسیاری از مراجعین فعلی روان‌پزشکان، افرادی هستند که در گذشته برای برطرف کردن سؤالاتشان، به علمای دینی و پدران روحانی سر می‌زدند؛ اما امروز دیگر رغبتی به این کار ندارند و از این‌روست که روان‌پزشکان بیشتر با مسائل فلسفی مردم روبه‌رو هستند تا با اختلافات عاطفی و روحی آن‌ها.

---

<sup>۴۷</sup> Meta Clinical Problems

## لوگودراما<sup>۴۸</sup>

اتفاق زیر را باید شنید:

مادری به دلیل مرگ پسرش در سن یازده سالگی، دست به خودکشی زده و بعد از بی‌نتیجه بودن این کار، او را به کلینیک من آوردند. همکارم دکتر «کوکورک»<sup>۴۹</sup> از او خواست تا در یکی از جلسات گروه درمانی شرکت کند. اتفاقاً من هم وارد اتاقی شدم که او مشغول رهبری جلسه «سایکودراما» بود. این خانم قصه زندگی را چنین بیان کرد:

او بعد از فوت پسرش، با فرزند بزرگ خود تنها مانده که از طرفی او نیز مبتلا به فلج کودکان بود. پسرک پیچاره باید با صندلی چرخدار حرکت می‌کرد و آن را با خود می‌کشاند. مادر که از این شکل زندگی خسته شده بود، خواست درمقابل سرنوشتش بایستد و تصمیم گرفت خود و پسرش را از بین ببرد؛ اما پسرک ناتوان او را از این کار منصرف کرد. او هنوز زندگی را دوست داشت! و برایش دارای معنا بود. ولی متأسفانه برای مادری با جسم سالم این‌گونه نبود. چرا؟ چگونه باید به او کمک کرد؟

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

---

<sup>۴۸</sup> Logodrama روشی است الهام گرفته از سایکودراما که به وسیله دکتر «مورنو» بنیاد گذاشته شد. مبانی تئوری این روش بر این اصل قرار دارد که در ایفای نقش، عواطف و احساسات، کشمکش و درگیری‌های درونی، ترس‌ها و تمایلات افراد، به‌ویژه کسانی که در ایجاد و انتقال دچار مشکلاتی بوده‌اند و مقاومت‌هایی از خود نشان می‌دهند، دارای ارزش درمانی فراوان است. سایکودراما تجلی خودانگیخته و به نمایش گذاشتن پیچیدگی‌ها و کشمکش‌های درونی فردست به روش غیر مستقیم. سایکودراما بر سه اصل خودانگیختگی، خلاقیت و مایه فرهنگی مبتنی است.

<sup>۴۹</sup> Kocourek

چند سال دارید؟ پاسخ داد: سی سال.

نه شما سی ساله ندارید. شما هشتاد ساله هستید و در بستر مرگ خوابیده‌اید. به گذشته فکر می‌کنید. یک زندگی سرشار از موفقیت‌های مالی و اجتماعی ولی بدون فرزند داشته‌اید.

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

پاسخ او را درست مانند آنچه که در ضبط صوت گفته بود، بازگو می‌کنم.

"آه، من با یک میلیونر ازدواج کردم. زندگی مرفهی داشته و عمرم را در ناز و نعمت گذرانده‌ام. مردها را به بازی می‌گرفتم با آن‌ها معاشقه می‌کردم و از این کار خوشحال بودم و حال که در سن هشتاد سالگی هستم؛ به عقب نگاه می‌کنم. هیچ فرزندی ندارم. نمی‌دانم این همه تلاش برای چه بوده است. درحقیقت من باید اعتراف کنم که در زندگی یک بازنده و یک شکست خورده هستم." بعد از شنیدن آن حرف‌ها، از مادر کودک فلج خواستم که به زندگی گذشته خود نگاهی بیندازد. جواب او را هم دقیقاً برایتان بیان می‌کنم:

"من همیشه در آرزوی فرزند بودم. خواسته‌ام برآورده شد، ولی یکی از آنان درگذشت و دیگری فلج است. نمی‌خواستم او را به مؤسسات ویژه کودکان بسپارم به همین دلیل باید خود از پسرم نگهداری کنم. گرچه کار بسیار سختی است؛ اما چه می‌شود کرد، او فرزندم است. من همه امکانات را به کار گرفته‌ام تا بهترین زندگی را داشته باشد و از پسرمان بهتری ساخته‌ام."

در این لحظه با صدایی که از اشک می‌لرزید بلند ادامه داد:

"می‌توانم به زندگی گذشته خود تا جایی که به من مرتبط است، با آرامش نگاه کنم. زندگیم سرشار از معنا و تلاشی که برای تحقق این معنا انجام داده‌ام، بوده است. من برای سعادت و خوشبختی پسر، تمام سعی و کوشش را انجام داده‌ام. من زندگی شکست خورده‌ای نداشته‌ام!"

حال که او از بستر مرگ، زندگی را ورق می‌زد؛ ناگهان توانست، معنایی در آن پیدا کند. معنایی که تمام رنج‌هایش را در برمی‌گرفت.

بعد از مدتی، سؤالی را درمیان جمع مطرح کردم. پرسش این بود: آیا آزمایشی که برای ساختن سرم فلج بر روی یک میمون انجام می‌دهند و مرتب زیر تزریق می‌رود، می‌تواند معنایی در درد خود پیدا کند؟ پاسخ دادند، نه! زیرا او با فهم ناقص و هوش کم نمی‌تواند مسئله را به جهان انسان‌ها، یعنی جهانی که این‌گونه رنج کشیدن معنی پیدا می‌کند، ربط دهد؛ بنابراین او درکی از درد و رنج نخواهد داشت.

پرسش خود را این‌گونه ادامه دادم که در مورد انسان چگونه است؟ آیا اطمینان دارید که دنیای انسانی، مقصود و نهایت تکامل جهان هستی است؟ آیا امکان ندارد که ابعاد دیگری هم وجود داشته باشد و یا جهانی ورای جهان انسانی، دنیایی که در آن‌جا رنج‌های آدمی پاسخ‌نهایی خود را دریافت کند.



## معنای مافوق<sup>۵۰</sup>

معنای نهایی فراتر از توانایی درک و فهم آدمی است. در لوگوتراپی ما به این گونه مطالب، عنوان «معنای مافوق» را می‌گذاریم. آنچه از انسان خواسته شده است، این نیست که طبق بخشی از تعلیمات فلاسفه اگزیستانسیالیست، محکوم هستیم تا پوچی زندگی را تحمل کنیم؛ بلکه انسان باید بپذیرد که بسیار ناتوان است تا بتواند از راه منطق، معنای نامحدود زندگی را قبول کند؛ زیرا معنا از منطق عمیق‌تر است.

گاهی یک روان‌پزشک در مقابل بیماران خود متعجب و غافلگیر می‌شود و این یعنی از مفهوم معنای مافوق فراتر رفته است. همان‌طور که من در برابر دختر شش ساله‌ام با این موقعیت روبه‌رو شدم.

یک روز دختر شش ساله‌ام از من پرسید:

- "چرا می‌گوییم خدای مهربان"

پاسخ دادم: "یادت می‌آید که چندی پیش سرخک داشتی و همین خدای مهربان تو را شفا داد و وسایل سلامتیت را فراهم کرد."

---

<sup>۵۰</sup> Supra Meaning

اما جوابم برای دختر کوچک کافی نبود و گفتم: "بابا، او خود این سرخک را فرستاده بود این را فراموش نکن."

در این صورت اگر بیماری، به اصول مذهبی با تمام وجود و عمق جانش معتقد است، نیازی وجود ندارد که روان‌درمانگر از این سرچشمه روحانی و اعتقاد، برای کمک به او استفاده کند. درمانگر باید مسائل را از دید بیمار ببیند و خود را به جای او بگذارد و این کار را من بارها انجام داده‌ام.

یک روز از اروپای شرقی، خاخامی پیش من آمد و قصه زندگی را برایم تعریف کرد. او زن اولش را به همراه شش فرزند در اردوگاه اسرای جنگی از دست داد و زنش دومش هم که نازا بود. من قبل از مراجعه او، به این نتیجه رسیده بودم که معنای زندگی تنها در تولید مثل، ازدیاد و تداوم نسل نیست؛ زیرا در آن صورت زندگی به تنهایی خالی و بدون معنا می‌شد و چیزی را که بی‌معناست با استمرار نمی‌شود معنایی بخشید.

با تمام این‌ها، او از دید یک یهودی متعصب به وضعیت خود نگاه می‌کرد و در این فکر بود که چون پسری ندارد، کسی نیست که پس از مرگ برای آمرزش و رحمتش دعا بخواند و این فکر آزارش می‌داد.

من از درمانش ناامید نشدم و در پاسخ نگرانی‌اش، گفتم: آیا تو امیدی نداری که فرزندان را در جهانی دیگر دوباره ملاقات کنی؟

به شدت گریست و گفت: "فرزندان من شهید شدند و چون بی‌گناه بودند به احتمال زیاد در بهشت جا دارند، ولی من پیرمردی گناهکار هستم و نمی‌توانم به بهشت راه پیدا کنم."

من ادامه دادم: پدر روحانی، ممکن است؛ همین رنج و دردی را که تو پس از رفتن فرزندان در زندگی تحمل می‌کنی، معنای زندگی باشد. همان چیزی که سبب پاک شدن و تطهیرت بشود و تو هم سزاوار آن شوی که در بهشت، پیش آنان بروی؟ آیا در «مزامیر»<sup>۵۱</sup> نیامده است که خداوند اشک‌های بندگانش را حفظ می‌کند؟

پس با توجه به گفته کتاب مقدس، شاید هیچ‌کدام از این رنج‌ها که تحمل می‌کنی بی‌فایده نباشد. با این حرف، انگار پس از سال‌ها درد و رنج، اولین باری بود که آرامش پیدا می‌کرد. حسی که نتیجه، یافتن معنایی برای رنج‌هایش بود.

---

<sup>۵۱</sup> مزامیر داود باب ۸؛ ۵۸

## انتقال و گذرایی زندگی<sup>۵۲</sup>

به نظر می‌رسد که رنج، فنا، پریشانی و مرگ، دزدان معنای زندگی هستند؛ اما من از گفتن هزار باره این نکته خسته نمی‌شوم؛ آنچه که درحقیقت از دست می‌رود، توانایی‌ها و امکانات است.

هنگامی که این دو شکوفا شوند و واقعیت پیدا کنند؛ جزئی از گنجینه‌های با ارزش آدمی می‌شوند و به گذشته‌ای فناپذیر متصل می‌شوند. گذشته‌ای که چیزی در آن گم نمی‌شود و همه چیز در جای خود باقی می‌ماند.

از این رو جابه‌جایی و زودگذر بودن زندگی باعث کم شدن معنای زندگی نمی‌شود، بلکه در ما احساس مسئولیت و وظیفه را بیدار می‌کند؛ زیرا هرچیزی به درک ما از گذرا بودن امکانات و این که چگونه انتخاب می‌کنیم، بستگی دارد.

انسان همواره درحال انتخاب کردن میان موج بزرگی از توانایی‌ها و امکانات پنهان خود می‌باشد؛ این که کدام یک از گزینه‌ها باید شکوفا و بارور شود و کدامین مجبور به فنا و فراموشی است. چه انتخاب‌هایی باید تحقق و واقعیت پیدا کند. واقعیتی تا همیشه و جاودان مانند، ردپایی حک شده بر جادهٔ زمانه. انسان باید در لحظه تصمیم بگیرد.

---

<sup>۵۲</sup> Lifs Transitoriness

انتخابی که آدمی را به سوی بهتر شدن ببرد و یا در دره سقوط بکشانند. تصمیمی برای این که اثر ماندگار او در این زندگی زودگذر، چه می‌تواند باشد؟

معمولاً آدمی در کشت‌زار زندگی خود، همیشه برای آسودگی خود، به دنبال خوشه‌های باقی مانده فرصت‌های گذرا می‌گردد. تا این که به خرمن انباشته‌ای که تمام کرده‌ها، خوشی‌ها و رنج‌هایش در آن نهفته، چشم بدوزد. چیزی که شده است را نمی‌شود ناشده به حساب آورد و آنچه که بود و هست نمی‌توان آن را نیست و نبوده تصور کرد؛ زیرا **بود** مطمئن‌ترین نوع **هستی** است.

لوگوترایی، هستی و وجود انسانی را زودگذر در نظر می‌گیرد و به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت دعوت می‌کند. برای روشن شدن این مطلب باید اضافه کنم:

بدبین کسی است که هر روز با اندوه، چشم به تقویم خود دوخته و با ناراحتی برگی را از آن جدا می‌کند و هر لحظه، کم شدن آرام آن را می‌شمارد؛ اما فردی که با جدیت و فعالانه به زندگی نگاه می‌کند، بر حوادث آن حمله‌ور می‌شود. برگ‌های افتاده از تقویم زندگی را دور نمی‌ریزد و با حسرت به ورق خوردن آن نگاه نمی‌کند، بلکه چند سطر مهم به یادگار بر رویش می‌نویسد و هر برگ را با نظم و ترتیب به روی برگ‌های کنده شده قبلی می‌گذارد. تقویم زندگی او کم‌کم از **ناشده‌ها و ناکرده‌ها به کرده‌ها و شده‌ها** تبدیل می‌شود و او با افتخار و شادی به نابودی این برگ‌ها، یادداشت‌ها و زندگی پر از فعالیت خود نگاه می‌کند. حال، بالا رفتن سنش چه اهمیتی دارد، این که هر روز رد سپید گذر زمان بر روزهای عمرش می‌نشیند مهم نیست. چه دلیلی دارد که به جوانی رفته، با حسرت نگاه کند و یا به جوانان حسادت بورزد. او نقش خود را در زندگی با

جدیت و فعالانه ایفا کرده است و از مدل زندگی خود شاد است. به جوانان به خاطر امکاناتی که در انتظارشان است، رشکی ندارد؛ زیرا خودش این امکانات را به واقعیات تبدیل کرده است. او اعتقاد دارد: من به جای امکانات، واقعیات در کنارم دارم. این واقعیات نه تنها پر از تمام کارهای انجام داده شده است، بلکه لبریز است از عشق و محبت‌های ورزیده شده و دردها و رنج‌هایی که با دلیری در برابرشان ایستادگی کردم. رنج‌هایی که سرگونه برجان خریدهام و تحمل کرده‌ام، امروز بیشتر از هر چیز به آنها افتخار می‌کنم و این گذشته، نمی‌تواند الهام‌بخش حسرت‌ها و حسادت‌ها باشد.

## لوگو تراپی به عنوان یک روش<sup>۵۳</sup>

ترس از مرگ که وحشتیست حقیقی را، نمی توان با تفسیر روان پویایی (سایکودینامیک) آرام کرد. از سوی دیگر ترس های عصبی مانند: وحشت از مکان های شلوغ<sup>۵۴</sup> را نمی شود با فلسفه ادراکی درمان کرد؛ اما در هر حال برای روبه رو شدن با این آشفتگی ها، لوگو تراپی روش های ویژه ای را ایجاد کرده است.

اجازه دهید برای درک بهتر این روش و آنچه در جریان یک لوگو تراپی به وجود می آید، از یک مورد بسیار متداول که با آن روبه رو هستیم مثالی بزنم و آن «اضطراب پیشین<sup>۵۵</sup>» است. از مشخصات این نوع ترس، آن است که بیمار از هر چیزی که وحشت دارد، با آن روبه رو می شود. به عبارت دیگر، ترس، خود متعهد نمایان شدن چیزی می شود که بیمار به شدت از برزو آن هراس دارد.

مثلاً فردی که از سرخ شدن در جمع می ترسد، زمانی که وارد اتاقی می شود که عده ای در آن جا هستند، واقعاً در برابر آن ها قرمز می شود. با توجه به این نکته می توان، سخن معروف «میل، پدر اندیشه است» را به جمله «ترس مادر واقعه است» تغییر دهیم.

خنده دار است اگر بگوییم، گرچه ترس و وحشت سبب می شود با چیزی که می ترسیم، مواجه شویم، ولی اگر بر ترسی به عمد، بیش از حد پافشاری کنیم؛ این قصد و فشار زیاد، باعث می شود که آنچه می خواهیم رخ بدهد، اتفاق نیفتد و این قصد قوی که من آن را «قصد مفرط<sup>۵۶</sup>» نامیده ام.

<sup>۵۳</sup> Logotherapy as a Technique

<sup>۵۴</sup> Agoraphobia

<sup>۵۵</sup> Anticipatory Anxiety

<sup>۵۶</sup> Hyper Intention

به خصوص در مورد نوروذهای جنسی به خوبی دیده می‌شود. هر اندازه فرد می‌خواهد و تلاش می‌کند که نشان دهد قدرت جنسی بالایی دارد و یا زنی می‌کوشد که اوج لذت جنسی را تجربه کند، کمتر به آن دست می‌یابد. لذت باید نتیجه باشد نه مقصد و چون هدف قرار می‌گیرد، دیگر ارزشی نخواهد داشت.

علاوه بر قصد مفرط، «توجه مفرط<sup>۵۷</sup>» یا «واکنش مفرط<sup>۵۸</sup>» هم می‌تواند موجب بیماری و آشفتگی شوند.

گزارش زیر که شرح حال یکی از بیماران کلینیک من است، بیان می‌کند که مقصودم در باره این موضع تا چه اندازه صحیح می‌باشد.

خانم جوانی پیش من آمد که از سرد مزاجی خود بسیار ناراحت بود. شرح حال گذشته‌اش نشان می‌داد، در کودکی مورد تجاوز پدرش قرار گرفته است. روشن بود که این تجربه ناگوار به خودی خود باعث حالت عصبی او نشده بود، بلکه اثر جانبی مطالعه کتب روان‌تحلیلی بود که در او این ترس را به وجود آورده بود که روزی اثرات و عوارض این فاجعه تلخ به سراغش خواهد آمد.

این اضطراب پیشین و نگرانی موجب شده بود که او نیز قصد زیادی به زن بودن و انجام وظایف زنانه خود داشته باشد. همچنین به‌جای توجه به همسرش تمام مدت متوجه خودش بود.

---

<sup>۵۷</sup> Excessin attention

<sup>۵۸</sup> . Excessine attention



در نتیجه ناتوانی جنسی و سرد مزاجی او به دلیل قصد و توجه فراوانش بود؛ به حدی که نمی‌توانست به اوج لذت جنسی برسد. رسیدن به این مرحله، قصد و هدفش شده بود، نه این‌که او تسلیم صمیمانه و بدون شرط همسرش باشد.

او بعد از یک دوره کوتاه لوگوتراپی توجهش از رسیدن به اوج لذت جنسی به موضوع حقیقی، یعنی همسرش منتقل شد. حاصل تغییر کردنش، این بود که اوج لذتی جنسی برایش اتفاق افتاد. با توجه به این دو اصل، یک، ترسیدن از هر چیز باعث می‌شود که آن اتفاق رخ دهد. دو، اگر انجام هر کاری را، با قصد و توجه دنبال کنیم؛ ناممکن می‌شود.

لوگوتراپی روش خود را بر اصلی که آن را «قصد متضاد»<sup>۵۹</sup> نام نهاد، استوار کرده است. در این روش از بیمار مبتلا به ترس و دلهره خواسته می‌شود، حتی برای لحظه‌ای هم که شده اتفاقی را که به شدت از آن ترس دارد را با قصد فراوان بخواهد.

می‌خواهم در این رابطه موردی را بیان کنم:

پزشک جوانی پیش من آمد و اعتراف کرد که به هیچ وجه دوست ندارد عرق کند و از آن ترس دارد. این هراس و دلهره باعث شده بود که عرق کردن او بیشتر شود. هر زمان که فکر می‌کرد در حال عرق کردن است؛ حتماً هم این اتفاق می‌افتاد، زیرا این حالت، ترس و ناراحتی او را شدت می‌بخشید. برای از بین بردن این تکرار، از او خواستم، هر وقت که حسش به او می‌گوید که در حال

---

<sup>۵۹</sup> Paradoxical intention

عرق کردن است و ترسش ظاهر می‌شود، به جای شرمندگی از اطرافیان بخواهد که ببینند که او چقدر عرق کرده است.

هفته بعد دوباره پیش من آمد و گفت در روزهای گذشته او با هر ملاقاتی که داشته است، ترس و هراس عرق کردن در او بیدار می‌شده و با خود زمزمه می‌کرده 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 بعد از رنجی چهار ساله، از این اضطراب پیشین، با یک جلسه مشاوره، اضطراب او درمان شده و از این رنج رها شود.

با توضیحات فوق خواننده درمی‌یابد که یکی از مراحل این شیوه درمانی، به وجود آوردن نگرش معکوس در بیمار، است. این کار باعث می‌شود؛ ترس‌های او جای خود را با قصد متضاد و آرزوی معکوس عوض کنند. با این روش درمانی، توفانی را که با این هیبت، باعث چرخش آسیاب بادی می‌شود؛ مهار خواهد شد. به وسیله این شیوه درمانی، باید از قدرت و ظرفیت انسان در «خود جدامانی»<sup>۱۰</sup> که در سرشت آدمی است و خصلت شوخ‌طبعی نیز، ذاتی او می‌باشد، استفاده کرد. این جدا شدن از خود که گنجایش اساسی انسان را نشان می‌دهد؛ زمانی شکوفا می‌شود که از شیوه لوگو تراپی، یعنی قصد متضاد استفاده شود. در این صورت بیمار نیز می‌تواند که خود را از عصبیت و بیماریش جدا و دور نگه دارد.

---

<sup>۱۰</sup> Self – detachment

«گوردون آلپورت» می‌نویسد: "بیمارانی که از عصبانیت رنج می‌برند، وقتی که یاد می‌گیرند در ناراحتی به خود بخندند، می‌توانند سر و سامانی به وضعیت خودشان داده و شاید در مسیر درمان قرار بگیرند<sup>۶۱</sup>." قصد متضاد، برآورد تجربی و کاربرد بالینی اظهار نظر آلپورت است.

با بیان مواردی از این قبیل، قصد دارم موضوع را روشن‌تر کنم.

روزی بیماری که حرفه‌اش حسابداری بود نزد من آمد. او می‌گفت قبل از این‌جا به درمانگاه‌ها و پزشکان متعددی مراجعه کرده و هر بار ناامید و پریشان‌تر از قبل برگشته است. این‌بار به کلینیک من آمده با این امید که بتواند مشکل خود را برطرف کند.

او اعتراف کرد، به مرز خودکشی رسیده است؛ زیرا سال‌هاست که از انقباض عضلات انگشتانش، هنگام نوشتن رنج می‌برد و اخیراً وضعیت چنان وخیم شده است که دیگر قادر به نوشتن اعداد نیست و با این شرایط هر لحظه ممکن است شغلش را از دست بدهد.

در این زمان بیمار به درمان فوری احتیاج داشت که به سرعت از این شرایط رها شود. در ابتدا دستیارم به او کمک کرد تا درست عکس کاری که بیشتر وقت‌ها درگیر آن بود را انجام دهد؛ یعنی به جای این‌که مثل همیشه تلاش کند تا اعداد را درست و خوانا بنویسد، با تمام وجود به صورت اختیاری و عمد بکوشد تا آن‌ها را کج و ناخوانا بروی کاغذ بیاورد. از طرفی از او خواسته شده بود که با خود بگوید: "حالا به مردم نشان می‌دهم که چه خط بدی دارم." به محض این‌که قصد کرد

<sup>۶۱</sup> Girden W.Allport the individual and his Religion (New York the Macmilan company ۱۹۵۹) p. ۹۲

کج و نامرتب بنویسد، دیگر نمی‌توانست این کار را انجام دهد! روز بعد به من گفت: "هرچه سعی کردم ناخوانا و بد خط بنویسم، موفق نشدم."

بعد از دو روز، بیمار از مشکل انقباضی که در انگشتانش بود رها شد و دیگر می‌توانست با آرامش بنویسد و به کار خود بازگردد.

مورد دیگری را، یکی از همکارانم که در بخش حلق و حنجره بیمارستان پلی‌کلینک وین بود، برایم نقل کرد. این بار به جای مسئله نگارش، مشکل در گویایی بود.

بیمار یکی از شدیدترین موردهایی بود که از لکنت زبان رنج می‌برد. به گفته همکارم، او در مدت زمان زیادی که مشغول کار بوده، تا به حال با چنین مدلی برخورد نداشته است. بیمار شرح حال خود را چنین بیان کرده است: تا جایی که به خاطر دارم از لکنت زبان شدید رنج برده‌ام و لحظه‌ای را به یاد ندارم که گرفتار این مشکل نبوده باشم. به جزء یک بار. او به خاطر دارد که در دوازده سالگی بدون داشتن بلیط، سوار قطار می‌شود و مأمور کنترل هم به راحتی او را گیر انداخته و می‌خواهد جریمه کند. پسر به محض متوجه شدن از تنبیه، فکر می‌کند، تنها راه گریزی که وجود دارد، استفاده از لکنت زبانش است تا بتواند دل مأمور را به رحم آورد؛ اما در آن لحظه که او قصد داشت خود را فردی الکن نشان دهد، نتوانسته با لکنت زبان صحبت کند و هر چه سعی کرده، زبانش نگرفته است. او بدون داشتن هیچ عمد و منظوری از قصد متضاد استفاده کرده بود و خود نیز از آن آگاهی نداشته است.

بیان این موارد نباید باعث شود که فکر کنیم که قصد متضاد تنها در مورد آشفتگی‌های «تک علامتی»<sup>۶۲</sup> نتیجه دارد؛ زیرا در درمانگاه وین، همکاران من از این روش در درمان آشفتگی‌هایی نظیر «نوروز وسواسی»<sup>۶۳</sup> بسیار شدید و کهنه با سابقه زیاد نیز، استفاده کرده و نتایج بسیار خوبی گرفته‌اند. برای نمونه به زنی ۶۵ ساله اشاره می‌کنم که درست مدت ۶۰ سال وسواس شدید شستشو داشت و بیماریش به قدری وخیم بود که من تصور می‌کردم تنها راه بهبودی او جراحی «لوبوتومی»<sup>۶۴</sup> است. ولی دستیار من درمان را با لوگوترایی آغاز کرد و درکنار آن از روش متضاد هم بهره گرفت. دو ماه بعد بیمار توانست به زندگی عادی و طبیعی خود برگردد؛ درحالی که قبل از آمدنش به درمانگاه اعتراف کرده بود که زندگی برایش یک جهنم است. او در حصار وسواس و ترس شدیدی از میکروب گرفتار شده بود و همواره در تختخواب می‌ماند و نمی‌توانست زندگی عادی داشته باشد.

ولی با تمام این‌ها، من ادعا نمی‌کنم که دیگر احتمال ندارد وسواس به سراغش بیاید و او کاملاً سلامت شده است؛ اما تا جایی که خودش می‌گوید، این بار، می‌تواند به علامت وسواس لبخند بزند و از نشانه‌هایش با شوخی بگذرد. یعنی بتواند از قصد متضاد استفاده کند.

این شیوه در درمان بی‌خوابی نیز اثرات زیادی دارد. هراس و نگرانی از بی‌خوابی، حاصل علاقه زیاد به خواب است و همین خواست زیاد، باعث بی‌خوابی می‌شود.

---

<sup>۶۲</sup> Monosymtomatic

<sup>۶۳</sup> Obsessive - Compulsive

<sup>۶۴</sup> Lobotomy

برای این که بیمار بتواند بر این ترس و وحشت غلبه کند، به او پیشنهاد می‌کنم که تلاشی برای خوابیدن انجام ندهد، بلکه سعی کند تا جایی که امکان دارد بیدار بماند. به بیانی دیگر، قصد شدید خوابیدن که ناشی از اضطراب پیشین و ترس از موفق نشدن در این خواسته است، باید با قصد متضاد، یعنی تصمیم به نخوابیدن عوض شود که در نتیجه، خیلی زود بیمار به خواب خواهد رفت.

قصد متضاد پادزهر نیست؛ ولی روش سودمندی است که می‌تواند وسواس و ترس‌های عصبی را به خصوص زمانی که با اضطراب پیشین همراه هستند، بهبود بخشد. به‌ویژه که درمان به این روش طولانی نخواهد بود؛ اما باید توجه داشت که کوتاهی مدت درمان دلیلی بر کوتاهی مدت بهبودی نیست. در این باره، دکتر «امیل گاتیل<sup>۶۵</sup>» در مقاله‌ای می‌گوید: "یکی از خیالات متداول پیروان خشک اندیش مکتب فروید این است که فکر می‌کنند، اثر و دوام بهبودی، با مدت زمان درمان رابطه مستقیم دارد."

برای اثبات این نکته، به گزارشی اشاره می‌کنم که در میان پرونده‌های من وجود دارد و نشان می‌دهد؛ بیماری، با روش قصد متضاد، بیست سال پیش درمان شده و حال هنوز هم در سلامت است.

اثر قصد متضاد ارتباطی با سبب‌شناسی بیماری ندارد. این حقیقت مهمی است که باید یادآور شوم. این نکته تأیید کننده سخنی از دکتر «ادیت وایز کف نلسون<sup>۶۶</sup>» است که می‌گوید: "درست است که پافشاری روان‌درمانی سنتی بر این می‌باشد که درمان را بر یافته‌های سبب‌شناسی استوار

<sup>۶۵</sup> Emil A, Gutheil

<sup>۶۶</sup> Eith Wedisskopf joelson

کند؛ اما نباید فراموش کرد که ممکن است دلایل خاصی در دوران اولیه کودکی باعث عصبیت‌ها شوند و دلایلی کاملاً برعکس، در زمان بزرگسالی سبب درمان این عصبیت‌ها باشند.<sup>۶۷</sup>

آنچه که به‌عنوان علت نوروزها، عقده‌ها و اختلالات روحی و پریشانی به حساب می‌آید، بیشتر نشانه‌های نوروزها هستند، نه علت آن. جزیره‌ای که از پایین بودن سطح آب دریا استفاده کرده و از آب بیرون آمده است، علت جزر دریا نیست، بلکه جزر سبب بیرون آمدن آن از آب شده است.

با توجه به توضیحات فوق، آیا مالیخولیا، چیزی به جزء بالا آمدن و پایین رفتن عاطفه نیست؟ و یا احساس گناهی که به وضوح در افسردگی‌های «درون‌زاد»<sup>۶۷</sup> دیده می‌شود را نباید با افسردگی‌های نوع نوروتیک اشتباه گرفته شود. علت، نمایان شدن این افسردگی‌ها نیست، بلکه برعکس در حالت افسردگی، کم شدن و پایین آمدن عواطف باعث به وجود آمدن و به سطح آگاهی رسیدن احساس گناه می‌شود. این پایین آمدن، تنها احساس گناه ر رو آورده و آشکار کرده است.

در پیدا کردن دلیل اصلی نوروزها(عصبیت‌ها) به‌جزء عوامل بنیادی، چه روانی و چه جسمی، ساز و کارهای بازخوردی مانند اضطراب پیشین، یک عامل مهم و اصلی بیماری‌زا می‌باشد.

علامت و نشانه مشخصی، باعث ترس معلومی می‌شود و این ترس خود نشانه را بیدار می‌کند و نشانه نیز باردیگر باعث تقویت و شدت گرفتن ترس می‌شود. در حالت‌های وسواسی نیز همین پیوستگی و مداومت زنجیروار دیده می‌شود. بیماری که گرفتار وسواس شده، مرتب درحال جنگ و مبارزه با افکاری است که او را دربر گرفته و همین ستیز، قدرت آزاردهی فکر و میلی که او را

---

<sup>۶۷</sup> Endoyene

احاطه کرده را بیشتر می‌کند. تا زمانی که فشار، خود دلیل فشار متقابل می‌شود. از سوی دیگر نیز نشانه‌ها تقویت شده و شدت می‌یابد؛ ولی زمانی که بیمار مبارزه و جنگ با آن را متوقف می‌کند و به کمک قصد متضاد با شوخ‌طبعی و تمسخر با آن مواجه می‌شود، حلقه ناقص و تکرار زیان‌آور شکسته می‌شود. نشانه‌ها کاهش پیدا می‌کنند و آرام‌آرام ضعیف شده و سرانجام از بین می‌روند.

در نمونه‌هایی که خوشبختانه خلاء وجودی یا پوچی زندگی موجب پیدا شدن نشانه‌ها و علایم نیست، بیمار نه تنها می‌تواند که ترس‌های عصبی خود را کوچک بشمارد، بلکه در نهایت به‌طور کامل آن‌ها را نادیده می‌گیرد.

همان‌طور که شاهد آن هستید، اضطراب پیشین را باید با قصد متضاد بی‌اثر کرد. قصد مفراط و واکنش مفراط را با تغییر اندیشه می‌توان میسر کرد و عوض شدن اندیشه امکان ندارد، مگر این که فرد به بررسی دوباره هدف و رسالت خود<sup>۶۸</sup> در زندگی بپردازد. با این توجه عصبی به خود و همچنین به وسیله کوچک کردن و سرزنش نمی‌توان دور تکرار زیان‌آور را متوقف کند؛ رمز بهبودی در «خود فرارونده» است.

---

۶۸ از این عقیده، گوردن آلپورت حمایت کرده و نوشته است: وقتی توجه از اضطراب به هدف‌های عالی و غیر خودی متوجه شود، زندگی به‌طور کلی سالم‌تر می‌شود، حتی بر فرض این‌که عصبیت به‌طور کامل هم از بین نرفته باشد



## عصبیت‌ها(نوروزهای) قومی<sup>۶۹</sup>

در هر عصر نوروزهای قومی خاصی وجود دارد. در نتیجه، روان‌درمانی مناسب زمان خود و نیازهای درمانی آن دوره را می‌طلبد. نوروز توده‌های نسل حاضر، خلاء وجودی است که می‌توان نیهیلیسم<sup>۷۰</sup> یا پوچ‌گرایی فردی نامید؛ زیرا این مکتب عبارت است از پوچی و بی‌معنایی زندگی.

اگر روان‌درمانی نتواند خود را از اثرات روند کنونی فلسفه نیهیلیسم رها کند، تنها قادر خواهد بود به جای پرداختن به امکانات درمانی، نشانه‌های این نوروز توده‌ای را مشخص و معرفی کند. در این صورت، روان‌درمانی نه تنها اندیشه‌های نیهیلیستی را منعکس می‌کند؛ بلکه ناخواسته و نادانسته به جای ارائه چهره راستین انسان، تصویری دروغین و خنده‌آور در افکار بیمار رسم می‌کند.

باید دقت کرد که در آموزش این تئوری یعنی "انسان چیزی نیست مگر حاصل عوامل زیستی، روانی، اجتماعی" و یا انسان محصول توارث و محیط است؛ خطری بزرگ وجود دارد.

این نظریه و تفکر انسان را همانند یک دستگاه بی‌اراده و خودکار معرفی می‌کند و جوهر واقعی او را در نظر نمی‌گیرد. این روش اندیشه محدود و «تقدیرگرایانه»<sup>۷۱</sup>، توسط آن دسته از روان‌درمانی‌هایی تقویت و پرورده شده است که آزادی بشر را نادیده می‌گیرند.

<sup>۶۹</sup> The Collective Neurosis

<sup>۷۰</sup> Nihilism

<sup>۷۱</sup> اعتقاد مطلق به سرنوشت Fatalistic

البته شکی نیست که انسان موجودی است با آزادی محدود و میرا. او هیچ آزادی در انتخاب عوامل و شرایط ندارد، بلکه آزاد است و اختیار دارد که انتخاب کند. برای مثال، این که من انتخاب کرده‌ام برخلاف خیلی‌ها، موی خود را که رو به سپیدی رفته است، به همین شکل نگاه‌دارم و این خود نوعی آزادی است. بنابراین در بسیاری از موارد، انسان سهمی از آزادی و انتخاب برایش باقی مانده است! حتی اگر مسئله در حد رنگ کردن موی سفید باشد.

## انتقاد از جبرگرایی مطلق<sup>۷۲</sup>

به دلیل طرفداری مداوم روانکاوی از گزینه جنسی، بارها و بارها به شدت مورد سرزنش قرار گرفته است. البته شک دارم که این عیب‌جویی برحق باشد. به عقیده من طرفداری از اجباری بی‌چون و چرا، نادرست‌تر و خطرناک‌تر است. با بیان این مطلب، قصد داشتم به فرضیه‌ها و مکتب‌هایی اشاره کنم که آزادی و قدرت انسان را در روبه‌رو شدن با شرایط و حوادث محیط زندگی در نظر نمی‌گیرند. چنین قیدی در مورد انسان وجود ندارد که رفتارش در قالب شرایط قابل پیش‌بینی باشد؛ بلکه در لحظه تصمیم می‌گیرد که تسلیم شود و یا ایستادگی کند.

به عبارت دیگر، در آخر، این انسان است که خود سرنوشتش را در دست می‌گیرد. انسان در هر لحظه تصمیم می‌گیرد و اراده می‌کند که لحظه‌ای دیگر چگونه باشد و به چه نحو زندگی کند. در واقع آدمی تنها زندگی نمی‌کند.

بر پایه همین اساس است که هر انسانی می‌تواند در لحظه تغییر کند و این آزادی نشان می‌دهد که او انسان است. بر این اساس، قابلیت انسان‌ها تنها در حیطه وسیع بررسی‌های آماری و گروه‌های بزرگ امکان‌پذیر است و بس.

هر فرد به تنهایی، به‌طور کلی غیرقابل پیش‌بینی باقی مانده است. شرایط زیستی، روانی و اجتماعی، پایه و اساس هر پیش‌بینی می‌باشد؛ اما یکی از جنبه‌ها و ویژگی‌های وجودی انسان این

---

<sup>۷۲</sup> Critique of Pan Determinism

است که گنجایش بسیار زیادی برای تسلط یافتن بر این شرایط و فراتر از آن را دارد. بر همین اساس سرانجام انسان «خود فراروندگی» خویش را محقق می‌کند؛ زیرا به‌طور کلی موجودی «از خود فرارونده»<sup>۷۳</sup> است.

در این جا می‌خواهم شرح حال دکتر «جی» را برایتان بازگو کنم. تنها فردی را که تنواستم، شیطان مسجم نام دهم، او بود. موجودی ابلیس صفت. زمانی که با نام او آشنا شدم به جلد توده‌های اشتاین هوف<sup>۷۴</sup> معروف بود. اشتاین هوف بیمارستان روانی بزرگ وین است که نازی‌ها آن را تصرف کردند. زمانی که برنامه «کشتار بی‌درد»<sup>۷۵</sup> آغاز شد، رشته زندگی بیماران روانی این بیمارستان به دست این ابلیس افتاد و در کار خود چنان ماهر و خشک اندیش بود که حتی یک بیمار روانی هم نتوانست از کوره گاز او جان سالم بدر برد.

بعد از تمام شدن جنگ، زمانی که به وین برگشتم. دوست داشتم بدانم بر سر دکتر جی چه آمده است. به من گفتند، او توسط روس‌ها در یکی از اتاق‌های همین بیمارستان زندانی شده بود که متأسفانه روز بعد درب زندان باز مانده و دیگر کسی او را ندیده است. فکر کردم او هم مانند خیلی از هم‌ردیفی‌هایش آزاد شده و به آمریکای لاتین فرار کرده است. تا در این اواخر روزی، یکی از سیاستمداران قبلی اتریش که مدتی پشت دیوار آهنین زندانی بود پیش من آمد. زمانی که داشتم او را معاینه می‌کردم، گفت که مدتی در سیبری و سپس در زندانی مشهور «لوبی یانکا»<sup>۷۶</sup> در مسکو گرفتار بوده و خیلی دور از انتظار پرسید: "آیا دکتر جی را می‌شناسم؟" وقتی جواب مثبت

<sup>۷۳</sup> Self Transcending being

<sup>۷۴</sup> Steinhof

<sup>۷۵</sup> Euthanasia

<sup>۷۶</sup> Lubianka

من را شنید، ادامه داد: "من زمانی که در زندان لوبی یانکا بودم با او آشنا شدم. وی در همان جا، با بیماری سرطان مثانه در چهل سالگی مرد. اما قبل از مردن، یکی از دوستانی بود که انسان می‌توانست داشته باشد. او به تمام زندانیان دلداری می‌داد و یکی از نمونه‌های عالی معیارهای اخلاقی و بهترین دوستم در مدت زمان طولانی زندان بود." این سرگذشت دکتر جی، جلاد توده‌های بیمارستان اشتاین هوف بود. با این توضیحات، چگونه می‌شود ادعا کرد که رفتار آدمی، قابل پیش‌بینی است!

می‌توان حرکات یک دستگاه خودکار و یا یک آدم ماشینی را پیش‌بینی کرد. بیشتر از آن، حتی ممکن است با سعی و تلاش بتوان مکانیسم و دینامیسم روان آدمی را هم پیش‌بینی کرد؛ اما انسان چیزی فراتر از روان است.

مربیان و حتی بسیاری از پیروان مذاهب، در دام جبرگرایی تام و تمام افتاده‌اند. به نظر می‌رسد این یک بیماری همه‌گیر باشد. معتقدان مذاهب نمی‌دانند که با این نوع نگرش چه لطمه خطرناکی به تمام آنچه که خود باور دارند، وارد می‌کنند؛ زیرا ما باید قبول کنیم که انسان در پذیرش خداوند آزاد است و اوست که آزاد است عقیده‌ای را قبول کند و یا رد. در غیر این صورت، مذهب تصویری بیهوده و بی‌اساس می‌شود و آموزش و پرورش حبابی بیش نیست.

اگر ساختار ذهنی این دو گروه (مربیان و روحانیون) بر اصل آزادی انسان در انتخاب استوار نباشد، چه؟ در این صورت هر دو در اشتباه هستند و سرگردان خواهند بود. درست است که آزادی آخرین کلام نیست، تنها نیمی از حقیقت و بخشی از داستان است. آزادی وجه منفی کل این پدیده است

و وجه مثبت آن را مسئولیت می‌سازد. به‌طور کلی آزادی اگر در قالب مسئولیت قرار نگیرد، هر فرد می‌تواند به دلخواه خود در زندگیش آن را به‌گنجاند و در این صورت نابود خواهد شد. با توجه به این مطلب، پیشنهاد می‌کنم، مقابل مجسمه آزادی در سواحل شرقی آمریکا<sup>۷۷</sup>، مجسمه مسئولیت را نیز در سواحل غربی آن کشور نصب کنند.

---

<sup>۷۷</sup>. اشاره به مجسمه آزادی در نیویورک

## ایمان روانپزشکی<sup>۷۸</sup>

چیزی وجود ندارد که بتواند انسان را تا این اندازه مقید و محدود کند که هیچ‌گونه آزادی، حتی خیلی اندک هم برای او قایل نشود. در بیماران نوروپیک (روان‌نژند) و سایکوتیک (روان‌پریش) هم امکان دارد این آزادی واقعاً محدود باشد، ولی با این حال می‌توان ردپایی اندکی از آزادی را در آنان مشاهده کرد.

درحقیقت حتی جنون (روان‌پریشی) نیز نمی‌تواند تمام وسعت شخصیت بیمار را دربر بگیرد. این موضع، خاطرهٔ پیرمرد شصت ساله‌ای را در ذهنم زنده کرد که به دلیل توهمات شنوایی خود پیش من آمد بود. او سال‌ها از این بیماری رنج می‌کشید و اطرافیانش وی را دیوانه و احمق تصور می‌کردند؛ اما هنوز گیرایی عجیبی در این مرد وجود داشت. او می‌گفت در کودکی آرزو داشته است که کشیش شود؛ ولی نتوانسته و تنها دلخوشی او این بوده است که یک‌شنبه‌ها در گروه آواز کلیسا بخواند. در بین این توضیحات، خواهرش که همراه او بود گفت: گه‌گاه او هیجان زده می‌شود؛ اما معمولاً در لحظات آخر، کنترل خود را به دست می‌آورد. با شنیدن این مطلب، علاقه‌مند شدم کشف کنم این چه نیروی محرکه‌ای است که او را این چنین کنترل می‌کند.

---

<sup>۷۸</sup> The Psychiatric Credo

در ابتدا از آن جا که بیمار علاقه خاصی به خواهرش داشت، فکر کردم این حس دلیلی است که او را در زمان هیجان‌ات باز می‌دارد؛ از این رو پرسیدم: "چگونه و به خاطر چه کسی، قادر است خود را کنترل کند؟" لحظه‌ای مکث کرد و جواب داد: "به خاطر خدا".

در این لحظه عمیق، شخصیت او برای من آشکار شد و جدا از فقر عقلانی، در انتهای‌ترین لایه این ژرفا، زندگی مذهبی با اصالتی نمایان شد.

می‌بینیم که یک بیمار روان‌پریش غیرقابل درمان ممکن است، کارایی و مفید بودن خود را از دست داده باشد، ولی جایگاه و مرتبه انسانی خودش را حفظ کند. این همان چیزی است من ایمان روان‌پزشکی خود نامیده‌ام. اگر روان‌پزشکی این ویژگی را نداشته باشد، ارزش چندانی نخواهد داشت. برای چه کسی؟ فقط به خاطر مغزی که مانند ماشین آسیب دیده‌ای است که قابل تعمیر هم نمی‌باشد؟ اگر بیمار را تنها یک ماشین صدمه دیده فرض کنیم، پس کشتار بی‌درد اشتاین هوف، مجاز به نظر می‌رسد.



## روان پزشکی انسانی شده<sup>۷۹</sup>

روان پزشکی نزدیک به نیم قرن تلاش کرد تا ثابت کند که مغز آدمی چیزی جز یک مکانیسم (ساز و کار) نیست و در نتیجه مدت زیادی، برای درمان بیماری‌های روانی تنها از یک روش استفاده می‌کرد. به نظر من حال دیگر این خیالات پایان یافته است. خورشیدی که امروز از میان ابرها در مشرق بالا آمده است، طبی نیست که به روان‌شناسی رو آورده باشد؛ بلکه روان پزشکی انسانی شده است.

اگر پزشکی نقش خود را مانند یک تکنسین بداند، باید اعتراف کنم که او بیمارش را چیزی به جزء یک ماشین نمی‌بیند؛ درحالی که بیمار او انسانی است که درهاله‌ای از بیماری قرار گرفته است. انسان یک شیء در میان اشیاء دیگر نیست. اشیاء اختیاری از خود ندارند؛ ولی آدمی موجودی است دارای اختیار و در آخر اوست که انتخاب می‌کند و برمی‌گزیند. با توجه به محدودیت‌های موهبتی و محیطی که او را احاطه کرده است؛ درنهایت تبدیل به چیزی شده است که خود ساخته؛ در واقع ساخته دست خویش است.

در اردوگاه کار اجباری، در این آزمایشگاه انسانی و در آن جایی که انسانیت محک زده شد؛ آدمی مانند سفال سفالگری، خوب آب دید و پرداخته و محکم و زیبا شد. برای اثبات این معنا می‌گویم

---

<sup>۷۹</sup> Psychiatry rehumanized

ما شاهد و ناظر دوستانی بودیم که بعضی از آنها مثل درندگان و عده‌ای مانند قدیسین رفتار می‌کردند. در وجود آدمی هر دو توان و نیرو نهفته است. این بستگی به تصمیم فرد دارد که کدام یک را شکوفا کند. شرایط و اوضاع و احوالی که در آن قرار می‌گیرد، نمی‌تواند به اندازه تصمیم‌گیری فرد مهم باشد.

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

بعد از تمام مطالب و نکته‌هایی که در سطر سطر این کتاب بیان کردم؛ در آخر باید بگوییم، انسان از طرفی همان موجودی است که اتاق گاز و کوره‌های آدم‌سوزی آشویتس را ساخته و از سوی دیگر، کسی است که با جرأت و شجاعت با زمزمه نام خداوند و خواندن دعای «شما یسراییل» به کوره‌های آدم‌سوزی پا گذاشته است.

## پس گفتار

در سال ۱۹۰۵ م. «ویکتور ای. فرانکل» در شهر وین به دنیا آمد و در همان شهر به تحصیل علم ادامه داد. درجه لیسانس پزشکی خود را در سال ۱۹۳۰ م. دریافت کرد و درجه PhD را در سال ۱۹۴۹ م. از دانشگاه وین اخذ کرد. در سال ۱۹۳۸ م. مرکز راهنمایی جوانان وین را بنا کرد و مدیریت آن را به مدت ده سال به عهده گرفت. از سال ۱۹۳۰ م. به بعد در بخش روان‌پزشکی بیمارستان وین، به‌عنوان استاد عصب‌شناسی و روان‌کاو مشغول به کار شد و همچنین در سال ۱۹۴۶ م. ریاست بیمارستان اعصاب پلی‌کلینیک وین را پذیرفت.

به‌عنوان استاد مهمان، بعد از سال‌های ۱۹۶۰ م. در دانشگاه‌های آمریکا از جمله «هاروارد» «استنفورد»، دانشگاه بین‌المللی «سان‌دیاگو» و مؤسسه روان‌پزشکی شیکاگو، به تدریس پرداخته است.

در سال‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۷۳، فرانکل استاد دانشگاه بین‌المللی آمریکا در سان‌دیاگو بود و در حال حاضر نیز مدتی از سال را در آن‌جا می‌گذراند.

از او کتاب‌های بسیاری برجا مانده است که معروفترین آن‌ها عبارتند از: «دکتر و روح»، «از اردوگاه مرگ تا اگزستانسیالیسم»، «فریاد ناشنیده برای معنا» و «انسان در جستجوی معنا» که تنها کتاب اوست که به فارسی ترجمه شده است.

فرانکل در سال ۱۹۴۲ یعنی در سن سی و هفت سالگی، توسط نازی‌ها اسیر شد و با قطار به سوی شمال شرق و به سمت آشویتس، این اردوگاه سیاه و پر مرگ، این کشتارگاه سازمان یافته که ابزار شش میلیون یهودی از جمله خانواده فرانکل را فراهم کرده بود فرستاده شد.

اما این اردوگاه مخوف برای روان‌پزشک جوان اگزیستانسیالیست (هستی‌گرا)، میدانی شد، پر از تجربیات وحشناک و یک آزمایشگاه واقعی که او را در راستای رسیدن به نظریه‌هایش بسیار کمک کرد. آشویتس و سپس داخاوا برای او محل آزمایش و تجربیات گرانبها، ولی به شدت دردناک روان‌پزشکی بودند.

او حرفه خود را با گرایشی به روانکاوی آغاز کرده؛ اما از اگزیستانسیالیسم (هستی‌گرایی) هم جدا نبود. وی تحت تأثیر آثاری مثل «جاسپر»<sup>۸۰</sup>، «شیلر»<sup>۸۱</sup>، «هایدگر»<sup>۸۲</sup> و همچنین استادش فروید بود. فرانکل هم به روانکاوی و هم به هستی‌گرایی تمایلی انکارناپذیر داشت؛ اما آنچه ابهامات ذهنی او را آشکار و شفاف کرد، گذشتن از گذرگاهی هولناک بود که بسیاری از انسان‌ها در نیمه راهش جان باختند.

درست است که برای اولین بار واژه «تحلیل اگزیستانسیالیستی» و سپس «لوگوتراپی» را فرانکل در سال ۱۹۳۸ وارد نوشته‌هایش کرد؛ اما مفاهیم این دو واژه برای خود او هم بعد از آن که از تاریکی‌های آشویتس و داخاوا گذشته و تبدیل به زندانی شماره ۱۱۹۱۰۴ شده بود، بسیار تغییر کرد.

---

<sup>۸۰</sup> Jasper

<sup>۸۱</sup> Scheler

<sup>۸۲</sup> Heidegger

بُعد واقعی مفاهیم لوگوتراپی، پس از تجربیات تلخ و دردناک اردوگاه کار اجباری و شرایط طاقت‌فرسای آن معنا شد و فرانکل با شناختی که حاصل تجربیات دست اول او بود، از اردوگاه مرگ بیرون آمد. به نظر وی، مسئولین بی‌رحم و زندانبانان اردوگاه مخوف کار اجباری در طی رفتار وحشیانه و خشونت‌بارشان با زندانیان، با بهایی سنگین، این حقیقت ارزنده را در تارخ بشریت حک کردند که:

انسان موجود آزادی است و همیشه حق انتخاب دارد. او انتخاب می‌کند که در برابر رنج‌ها و سختی‌های ناخواسته پیش آمده، چه رفتار و واکنشی داشته باشد. همچنین تصمیم می‌گیرد که چه عکس‌العملی در شرایط محیطی مختلف از خود نشان دهد و هیچ‌کس جزء خود او، توان آن را ندارد که این حق را از او بگیرد.

زندگی سخت و پر درد زندان، این باور را در فرانکل ایجاد کرد:

چیزی که انسان‌ها را از پای درمی‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت ناپسندشان نیست؛ بلکه بی‌معنا شدن زندگی، فاجعه‌آمیز است. معنا تنها در لذت، شادمانی و خوشی خلاصه نمی‌شود؛ بلکه در مرگ و رنج هم می‌توان معنایی پیدا کرد.

او دربارهٔ هم‌بندان خود می‌نویسد:

"بی‌نوا آن کسی است که فکر می‌کرد زندگی برایش بی‌معناست. نه علتی برای ادامه داشت و نه هدفی و مقصدی، هیچ چیزی وجود نداشت تا او را به زندگی گره بزند و زمانی که به این مرحله می‌رسید، دیگر کارش تمام بود و مرگ به او سلام می‌کرد."

نه لوگوترایی تنها روش هستی درمانی است و نه فرانکل تنها روان‌درمانگر هستی‌گرا؛ اما به قول «آلپورت» حرف‌های فرانکل به این دلیل شنیدنی است که: مفاهیم او در کورهٔ تجربیات سخت، به خوبی پخته و آب دیده شده است.

فرانکل نه منکر روان‌کاوری فروید است و نه جنگی با سایر روان‌پزشکان و روان‌شناسان هستی‌گرا دارد، بلکه او کار خود را تلاشی صادقانه در هرچه کامل‌تر شناختن انسان و مشکلاتش، معرفی می‌کند و مدعی چیزی بیش از این نیست. او به دانشجویان هشدار می‌دهد که نگاهی خشک اندیشانه به مکاتب فکری نداشته باشند. به عنوان یک مترجم و وظیفه‌شاگردی خود را در بیان این نکته به‌جا آوردم.

در این پس‌گفتار قصد ندارم که به شرح روش لوگوترایی بپردازم و اصول فکری و فلسفی دکتر فرانکل را بررسی کنم؛ زیرا ایشان خود با مهارت و سادگی به این موضوع پرداخته‌اند. تنها اشاره‌ای کوتاه، به هستی‌درمانی و یا روان‌درمانی هستی‌گرایی، به‌ویژه برای علاقه‌مندان و پژوهشگران که مطالعات زیادی در این زمینه داشته‌اند کار بیهوده‌ای به نظر می‌رسد.

شناخت و مطالعهٔ انسان، به شکلی که در دنیای خویش وجود دارد، رویکردی جدید است که مورد توجه تعدادی از متخصصان روان‌شناسی و روان‌پزشکی قرار گرفته است.

می‌توان گفت؛ هستی‌گرایی که به تجربیات لحظه‌ای هر فرد، به ویژه به طبیعت و ماهیت او توجه دارد، برداشت «کرکگار»<sup>۸۳</sup> می‌باشد که از بشر سرچشمه گرفته است و نقش اندیشمندانی چون:

---

<sup>۸۳</sup> Kierkegaard

«جاسپر»، «هیدگر»، «سارتر»<sup>۸۴</sup>، «مارسل»<sup>۸۵</sup>، «بردیف»<sup>۸۶</sup>، «تیلیچ»<sup>۸۷</sup>، «بینزوانگر»<sup>۸۸</sup>، «الن برگر»<sup>۸۹</sup>، «سونمان»<sup>۹۰</sup> و به خصوص «رولومی»<sup>۹۱</sup>، در پیشبرد و توسعه این مکتب فکری و علمی بسیار پر اهمیت هستند.

رولومی می گوید: هستی‌گرایی، کوششی است که سعی بر آن داشته تا شکاف بین نمود و شخص را که اندکی پس از رنسانس تفکر و علم مغرب زمین گرفتار آن شده است؛ پر کند. او ایجاد مرزی بین ذهن و عین را غیرممکن می‌بیند و می‌گوید: "بشری را که توان دیدن و قدرت شناسایی و تشخیص دارد، هرگز نمی‌توان از موضوعی که می‌بیند و می‌شناسد جدا کرد. آدمی در دنیایی قرار دارد که بخشی از آن است."

درست است که شاخه‌های گوناگونی در هستی‌گرایی دیده می‌شود، ولی در بخش‌هایی از پایه و اصول آن وحدت وجود دارد. از جمله:

۱- بینشی که در انسان وجود دارد را باور ندارند و تفاوتش با سایر حیوانات را، در این هستی همراه با بینش و آگاهی از بودن خود می‌دانند. با توجه به همین بینش و آگاهی انسان می‌تواند انتخاب کند و هم مسئولیت پذیر باشد.

---

<sup>۸۴</sup> Sarter

<sup>۸۵</sup> Marcel

<sup>۸۶</sup> Berdyaev

<sup>۸۷</sup> Tilich

<sup>۸۸</sup> Binswanger

<sup>۸۹</sup> Ellenberger

<sup>۹۰</sup> Sonneman

<sup>۹۱</sup> Rollomay

۲- هستی‌گران اعتقاد دارند که آدمی یک جوهر ثابت و ایستا نیست، بلکه پیوسته در حال تغییر و تحول و شدن است. او در دنیای واقعیت‌ها و پدیده‌ها، حضور فعالانه دارد و مدام در حال مبادله با دیگران می‌باشد و با فعالیت مستمر خود، پیوسته در حال شدن و خودشکوفایی است. از این‌رو، آن‌ها انسان را موجودی غیرقابل پیش‌بینی می‌دانند که در چارچوب شرایط و محرک‌های محیطی قرار گرفته است که آزادی انتخاب، از ویژگی‌های مهم انسان اوست.

۳- بشر توان و شایستگی آن را دارد که از بند موقعیت‌های گذشته و حال فراتر رفته تا بتواند استعدادهای درونی خود را شکوفا کند و در راه رسیدن به هدف نهایی زندگی آن‌ها را تحقق بخشد.

۴- بشر می‌داند که درنهایت، روزی می‌آید که او دیگر حیاتی نخواهد داشت. هستی، خود به واقعیت نیستی اشاره دارد و معنای هستی در واقعیت نیستی نمود پیدا می‌کند. به اعتقاد فرانکل، واقعیت بودن و زندگی را، اصل نبودن و میرندگی شرح می‌دهد. این ترس و نگرانی از نبودن و فنا شدن، ریشه نگرانی‌ها، اضطراب‌ها، کینه‌توزی‌ها و پرخاشگری‌ها است؛ زیرا در تمام افراد دیده می‌شود و باید آن را عادی و طبیعی دانست. همین اضطراب و پریشانی که «اضطراب هستی» نامیده شده است از خصوصیت‌های بودن و شدن است.

۵- چیزی که انسان عصر جدید را متمایز می‌کند، چه عادی باشد و چه روان‌نژند و غیرمعمول، این است که با خود بیگانه، از خود و جهان اطرافش، جداست.



روان‌شناسان هستی‌گرا، تلاش می‌کنند تا نیروی خود را در جهت شناخت نارضایتی‌هایی مانند: سرگردانی و بلا تکلیفی انزوا، حس تنهایی، احساس پوچی و بیهودگی و سرانجام از خود بیگانگی که دلیل اصلی بیشتر مراجعه به آن‌هاست به کار ببرند و دیگر مانند فروید و پیروانش، به شناخت نشانه‌های مرضی و پاتولوژیک توجهی نداشته و علاقه‌ای نشان نمی‌دادند. به گفته فرانکل شکایت امروز بیماران، بیشتر از بی‌هدفی زندگی، بی‌معنایی و پوچی است و در این خلاء هستی است که بی‌حالی‌ها، خستگی‌ها، افسردگی‌ها، ناامیدی‌ها و بی‌قراری‌ها نمایان می‌شود. این روند، عادی و طبیعی است و از عوارض عصر جدید می‌باشد.

۶- روان‌درمان‌گران هستی‌گرا، پایه کار درمانی خود را بر اساس سه مفهوم بنیادی که «الن‌برگر» به آن اشاره دارد، قرار می‌دهند.

**الف:** «نوروز هستی» یا روان‌نژندی هستی که از مکتب فرانکل برگرفته شده است، بر این اعتقاد می‌باشد که روان‌نژدی‌های آدمی نتیجه سرکوب غرایز و اختلاف‌های ناخودآگاه و خود ضعیف شده نیست؛ بلکه پیدا نکردن معنایی در زندگی است که بتواند زیستن را توضیح دهد، دلیل این پریشان‌حالی و بی‌قراری‌هاست.

**ب:** در روان‌درمانی اگزیستانسیالیستی «هستی‌درمانی»، رابطه درمانی، یک ارتباط رو در رو و تجربه‌ای تازه است که به فرد فرصت می‌دهد تا به چشم‌اندازهای جدیدی چشم بدوزد و یک رابطه انتقالی و تکرار گذشته نمی‌باشد. در این نوع رابطه، موضوع، خود بیمار نیست؛ بلکه آدمی است که

مشکلات و مسائل قابل لمسی دارد که آن‌ها برای او موجب سختی‌های عاطفی و احساسی خاصی شده است.

ج: «کایراس»<sup>۹۲</sup>، یا لحظات حساسی که در طول هستی‌درمانی به وجود می‌آید و طی آن در بیمار آمادگی خاصی برای تغییر و درمان به وجود می‌آید.

در این زمان، روان‌درمانی سرعت خاصی دارد و روان‌درمانگر باید از این فرصت‌ها برای کمک به بیمار استفاده کند. برطبق گفته‌های فوق، هستی‌گرایی تکنیک و فن نیست. عبارت است از یک دیدگاه جدید برای شناخت و درک تمام جوانب انسان. به همین دلیل روان‌درمانگر هستی‌گرا تا جایی که امکان دارد، از روش‌های مختلف در کار هستی‌درمانی خود دوری می‌کند. او معتقد است که استفاده از این روش‌ها به رابطه‌درمانی آسیب زده و بیمار را نگران و پریشان می‌کند؛ با این وجود یک روان‌درمانگر هستی‌گرا، باید با فنون و روش‌های گوناگون موجود آشنایی داشته باشد. تا جایی که کاربرد آن‌ها بتواند چگونگی «بودن» بیمار را در جهان، بهتر و آسان‌تر، آشکار کند.

در پایان این کتاب، دکتر فرانکل فهرست منابع و مأخذی را که علاقه‌مندان دوست دارند، آن‌ها را مطالعه کنند نام برده است. باید اضافه کنم، برای آن دسته از خوانندگانی که علاقه‌مند به منابع فارسی هستند، کتب زیادی در دست نیست. با این حال مطالعه کتاب «اصول نظری و عملی

روان‌درمانی<sup>۹۳</sup>» تألیف دکتر «ولی‌الله اخوت» و کتاب «روان‌شناسی کمال<sup>۹۴</sup>» اثر نوشته «دوان شولتس» ترجمه گیتی خوشدل را پیشنهاد می‌کنم.

تهران تابستان ۱۳۶۳

نهضت صالحیان (فرنودی مهر)

---

<sup>۹۳</sup> اصول نظری و عملی روان‌درمانی، انتشارات آموزشگاه عالی خدمات اجتماعی، تألیف دکتر ولی‌الله اخوت، ۱۳۵۶

<sup>۹۴</sup> روان‌شناسی کمال (الگوهای شخصیت سالم)، انتشارات نشر نو، ترجمه گیتی خوشدل، ۱۳۶۲

