

اقتباسات فرانكل

فيكتور فرانكل

كان فيكتور فرانكل طبيباً نفسياً يعيش في فيينا، وقد عانى كثيراً أثناء المجزرة في الحرب العالمية الثانية. هو الذي أنشأ ما يُعرف بالعلاج بالمعنى (Logotherapy)، وقد كتب العديد من الكتب. يمكن العثور على معظم هذه الاقتباسات في كتاب "بحث الإنسان عن المعنى".

الاقتباسات

كلّ شيء يمكن أن يؤخّذ من رجل أو امرأة إلاّ شيء واحد: آخر حريّات الإنسان في اختيار السلوك في أي مجموعة من الظروف، لاختيار موقفه الخاصّ.

آخر حريّات الإنسان - القدرة على اختيار الموقف في مجموعة معينة من الظروف.

عندما لم نعد قادرين على تغيير الموقف - فإننا نواجه تحدياً في تغيير أنفسنا.

بين التحفيز والاستجابة يوجد مسافة. في هذا الفضاء لدينا القدرة على اختيار استجابتنا. في استجابتنا يكمن نموّنا وحرّيتنا.

نحن الذين عشنا في معسكرات الاعتقال يمكننا أن نتذكر الرجال الذين ساروا عبر الأكواخ وهم يساعدون الآخرين، ويقدمون آخر قطعة خبز لهم. ربما كان عددهم قليلاً، لكنهم يقدمون دليلاً كافياً على أنه من الممكن أخذ كل شيء من إنسان سوى شيء واحد: آخر الحريّات البشرية - لاختيار الموقف في أي مجموعة معينة من الظروف، لاختيار طريقه الخاص.

لأنّ معنى الحياة يختلف من إنسانٍ لآخر، ومن يومٍ لآخر، ومن ساعةٍ لأخرى. ما يهمّ، إذاً، ليس معنى الحياة بشكلٍ عامّ ولكن بالأحرى المعنى المحدّد لحياة الشخص في لحظة معينة.

كونك متسامحاً لا يعني أنّك تشارك الآخر في معتقداته. لكن هذا يعني أنك تعترف بحق شخص آخر في أن يؤمن، ويطيع ضميره.

يمكننا اكتشاف المعنى في الحياة من خلال ثلاث طرق مختلفة: (١) من خلال القيام بعمل؛ (٢) عن طريق التعبير عن قيمة؛ و (٣) بالمعاناة.

في النهاية، لا ينبغي للإنسان أن يسأل عن معنى حياته، بل يجب أن يدرك أنه هو الذي يُسأل هذا السؤال. باختصار، كل إنسان تستجوبه الحياة؛ ويمكنه الرد على الحياة فقط من خلال الإجابة وفقاً لتجاربه في حياته؛ في الحياة لا يُمكنه الإجابة إلا من خلال كونه مسؤولاً.

لكل شخص مهنته أو مهمته الخاصة في الحياة ... والتي لا يمكن استبداله فيها، ولا يمكن أن تتكرر حياته. وبالتالي، فإن مهمة كل شخص فريدة من نوعها كما هو الحال مع فرصته المحددة لينجزها.

إنّ السعي وراء السعادة هو الذي يحبط السعادة.

الإنسان كائن لديه القدرة على الاختيار.

آخر حريات الإنسان - القدرة على اختيار الموقف في مجموعة معينة من الظروف.

بين التحفيز والاستجابة توجد مسافة. في هذا الفضاء لدينا القدرة على اختيار استجابتنا. في استجابتنا يكمن نموّنا وحرّيتنا.