विक्टर ई फ्रैंकल

# जीवन के अर्थ की तलाश में मनुष्य

12 मिलीयन प्रतियों की बिक्री

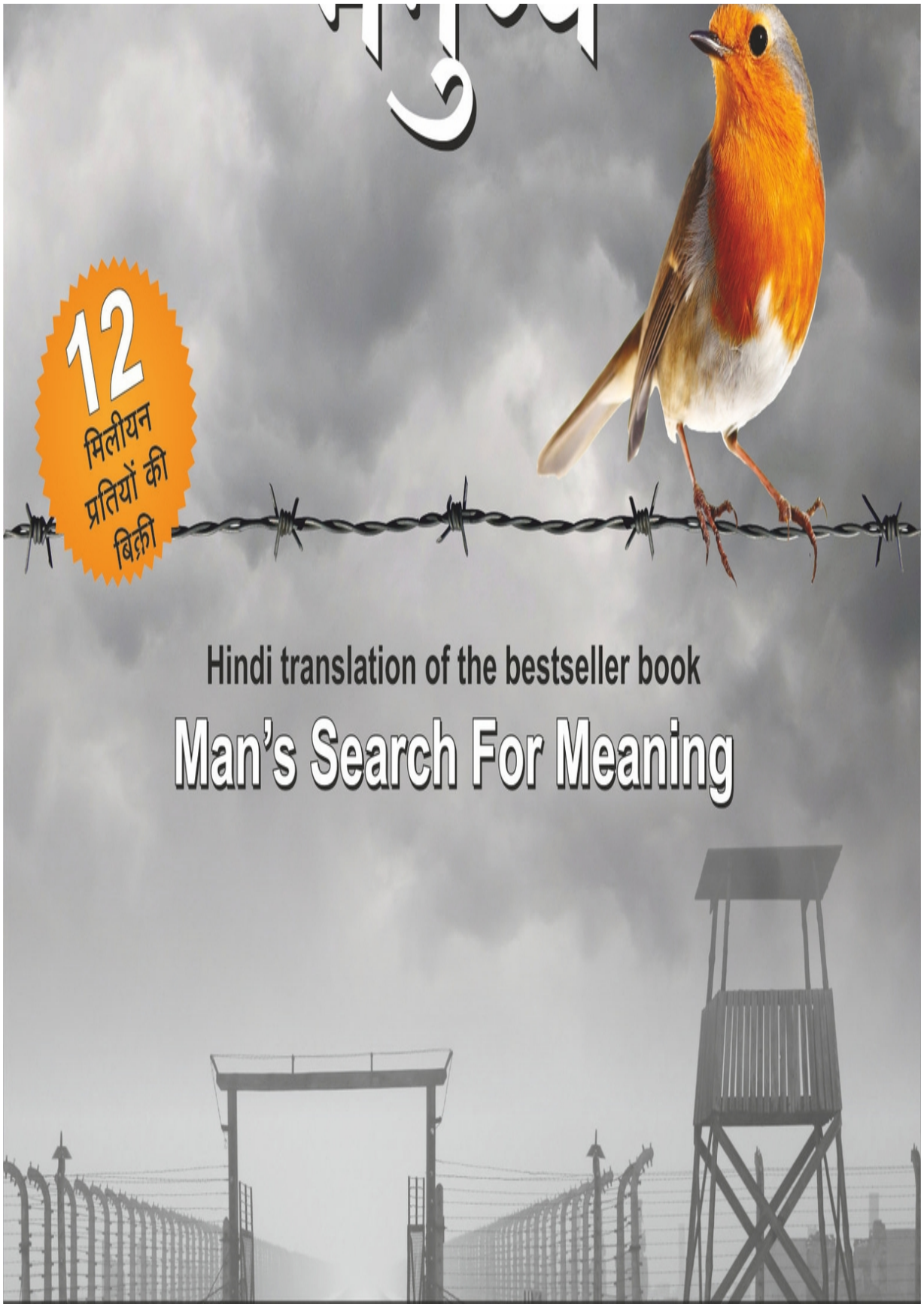
Hindi translation of the bestseller book

**Man's Search For Meaning**

निराशा की ओर से आशा के प्रति समर्पण

विक्टर ई फ्रैंकल

# जीवन के अर्थ की तलाश में मनुष्य


12
मिलीयन
प्रतियों की
बिक्री
Hindi translation of the bestseller book
Man's Search For Meaning

निराशा की ओर से आशा के प्रति समर्पण

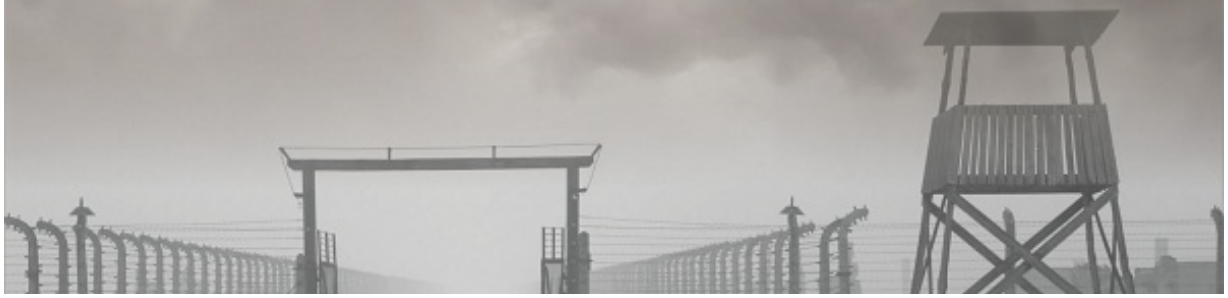
विक्टर ई फ्रैंकल

# जीवन के अर्थ की तलाश में मनुष्य

12 मिलीयन प्रतियों की बिक्री

Hindi translation of the bestseller book

**Man's Search For Meaning**



# निराशा की ओर से आशा के प्रति समर्पण

## लेखक के विषय में

विक्टर ई. फ्रैंकल, 1997 में अपने निधन तक, विएना मेडिकल स्कूल विश्वविद्यालय में न्यूरोलॉजी व साईकाइट्री के प्रोफेसर रहे। उनकी बत्तीस पुस्तकों का छब्बीस भाषाओं में अनुवाद किया गया है। दूसरे विश्व युद्ध के दौरान उन्होंने ऑश्विज़, डखौ तथा अन्य बंदी शिविरों में तीन वर्ष बिताए।

## मैन्स सर्च फॉर मीनिंग की प्रशंसा

'प्रभावशाली व भावपूर्ण'

**- ज्यूइश क्रॉनिकल**

'डॉक्टर फ्रैंकल ने अपने लेखन के माध्यम से जो विचार प्रकट किए हैं, वे फ्रायड, एडलर व जुंग के बाद मनोचिकित्सा के क्षेत्र में सबसे महत्वपूर्ण योगदान हैं। उनकी शैली पठनीय है।'

**- सर सिरिल बर्ट, ब्रिटिश साइकोलॉजिकल सोसाइटी के भूतपूर्व प्रेसीडेंट**

'उत्तरजीविता (सरवाइवल) के लिए विक्टर फ्रैंकल का शाश्वत फार्मूला। मैन्स सर्च फॉर मीनिंग हमारे समय की मनोचिकित्सा संबंधी क्लासिक पुस्तक है। यह कष्ट व पीड़ा के दौर में दौरान स्वयं को परामर्श देने पर ध्यान केंद्रित करने के समान है। इसके साथ ही यह हमें मानव समुदाय के प्रति हमारे उत्तरदायित्व की भी याद दिलाती है। फ्रैंकल की चुनौतियों से अधिक सांत्वनादायक कुछ नहीं हो सकता।

**- पैट्रीशिया जे विलियम्स,**

**सीईंग ए कलर ब्लाइंड फ्यूचर : द पैराडॉक्स ऑफ रेस की लेखिका**

'यह मेरी पढ़ी सबसे उल्लेखनीय पुस्तकों में से एक है। इसने मेरा जीवन बदल दिया और मैंने जो भी जीया या पढ़ाया, यह उसका एक अंग बनी। यह सही मायनों में एक पढ़ने योग्य

पुस्तक है।'

**- सूसन जैफर्स, फील द फीयर एंड डू इट एनीवे के लेखक**

'डाक्टर फ्रैंकल के शब्द गहरी ईमानदारी से ओत-प्रोत हैं क्योंकि वे ऐसे अनुभवों पर आधारित हैं, जिन्हें छला नहीं जा सकता... नाटकीय वर्णन का नायाब उदाहरण, गहन मानवीय समस्याओं पर केंद्रित।

**- प्रोफेसर गोंडोन डब्ल्यू ऑलपोर्ट, द नेचर ऑफ प्रेजुडिस के लेखक**

'इसे पढ़ने की सलाह उन सभी को दी जा सकती है, जो हमारे समय को समझना चाहते हैं।'

**- जर्नल ऑफ इंडीविजुअल साइकोलॉजी**

'एक अद्भुत व्यक्ति का प्रेरणादायक दस्तावेज़, जो भयंकर अनुभव से भी कुछ अच्छा पाने में सफल रहा... हम सभी को यह पुस्तक पढ़ने की सलाह देते हैं। इसे अवश्य पढ़ा जाना चाहिए।'

**- लाईब्रेरी जर्नल**

**जीवन के अर्थ की तलाश में मनुष्य**

All Rights Reserved 2016.
This edition is licenced by WOW Publishings Pvt. Ltd.

First Edition : June 2016

Publisher: WOW Publishings Pvt Ltd

सर्वाधिकार सुरक्षित

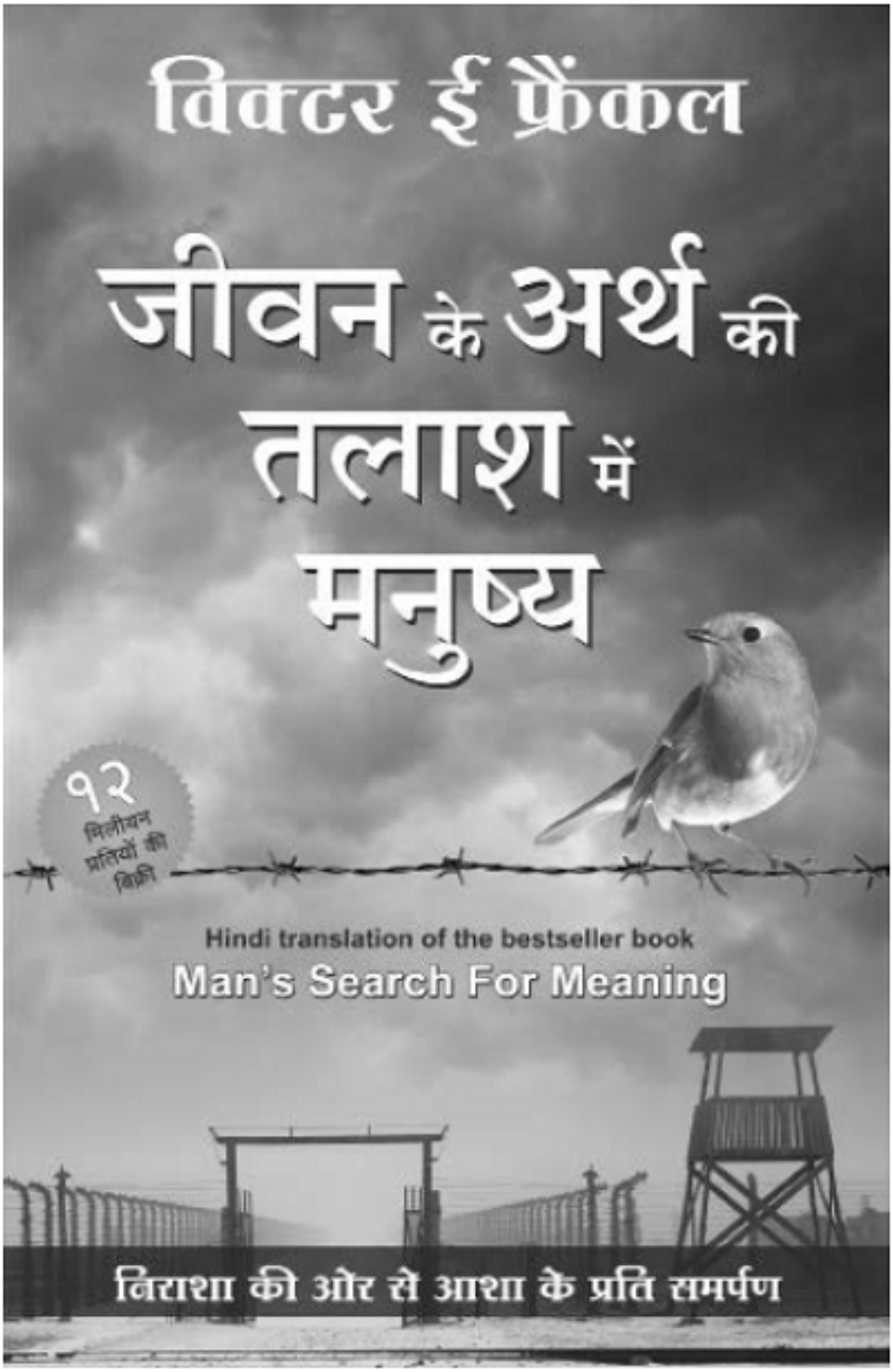
वॉव पब्लिशिंग्ज् प्रा.लि. द्वारा प्रकाशित यह पुस्तक इस शर्त पर विक्रय की जा रही है कि प्रकाशक की लिखित पूर्वानुति के बिना इसे व्यावसायिक अथवा अन्य किसी भी रूप में उपयोग नहीं किया जा सकता। इसे पुनः प्रकाशित कर बेचा या किराए पर नहीं दिया जा सकता तथा जिल्दबंद या खुले किसी भी अन्य रूप में पाठकों के मध्य इसका परिचालन नहीं किया जा सकता। ये सभी शर्तें पुस्तक के खरीददार पर भी लागू होंगी। इस संदर्भ में सभी प्रकाशनाधिकार सुरक्षित हैं। इस पुस्तक का आंशिक रूप में पुनः प्रकाशन या पुनः प्रकाशनार्थ अपने रिकॉर्ड में सुरक्षित रखने, इसे पुनः प्रस्तुत करने की प्रति अपनाने, इसका अनूदित रूप तैयार करने अथवा इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी और रिकॉर्डिंग आदि किसी भी पद्धति से इसका उपयोग करने हेतु समस्त प्रकाशनाधिकार रखनेवाले अधिकारी तथा पुस्तक के प्रकाशक की पूर्वानुति लेना अनिवार्य है।

Man's Search for Meaning इस अंग्रेजी पुस्तक का हिंदी अनुवाद

**Jeevan Ke Arth Ki Talaash Me Manushya**
by **Viktor E. Frankl**

विक्टर ई फ्रैंकल

# जीवन के अर्थ की तलाश में मनुष्य



## विषय सूची

प्रस्तावना - हेरॉल्ड एस. कुशनर

1992 संस्करण की प्रस्तावना

भाग- 1

बंदी शिविर के अनुभव

भाग- 2

लोगोथैरेपी : संक्षिप्त सार

उपसंहार

दु:खद आशावाद (ट्रैजिक ऑप्टिमिज़्म) का मामला

लेखक के विषय में

परिशिष्ट

# प्रस्तावना

विक्टर ई. फ्रैंकल की पुस्तक 'मैन्स सर्च फॉर मीनिंग' हमारे समय की महान पुस्तकों में से एक है। यदि किसी पुस्तक के अंदर किसी व्यक्ति के जीवन को बदलनेवाला सिर्फ एक विचार या एक पैराग्राफ भर हो, तब भी उसे बार-बार पढ़ा जाना चाहिए और उसे अपनी पुस्तकों की अलमारी में स्थान दिया जाना चाहिए। इस पुस्तक में ऐसे बहुत से अंश हैं, जो इंसानी जीवन को बदलने की क्षमता रखते हैं।

सबसे पहले तो मैं यह बताना चाहूँगा कि यह पुस्तक इंसान के जन्मसिद्ध अधिकार (सरवाइवल) के बारे में है। स्वयं को सुरक्षित समझनेवाले अनेक जर्मन व पूर्वी यूरोपियन यहूदियों के साथ फ्रैंकल को भी नाज़ी यातना शिविरों में यातनाएँ सहनी पड़ीं। उनका वहाँ से जीवित वापिस आना भी किसी करिश्मे से कम नहीं था, जो कि बाइबिल के एक कथन 'ए ब्रांड प्लक्ड फ्रॉम फायर' की पुष्टि करता है। लेकिन इस पुस्तक में उन्होंने अपने जीवन का बहुत विस्तार से वर्णन करने के बजाय, अपने दु:खों व कष्टों का विवरण देने के बजाय, उन स्रोतों के बारे में बताया है, जिनके बल पर वे जीवित रहने में सफल हुए। पुस्तक में वे बार-बार नीत्शे के शब्दों को दोहराते हैं, **'जिस व्यक्ति के पास अपने जीवन के लिए एक 'क्यों' है, वह किसी भी तरह के 'कैसे' को सहन कर सकता है।'** वे बहुत ही मर्मस्पर्शी ढंग से उन कैदियों के विषय में बताते हैं, जो अपने भविष्य की सारी उम्मीद खो चुके थे। ऐसे ही कैदियों ने सबसे पहले प्राण त्यागे। उन्होंने भोजन या दवाओं के अभाव में प्राण नहीं त्यागे, आशा का अभाव, जीवन में एक उद्देश्य का अभाव ही उनकी मृत्यु का कारण बना। इसके विपरीत, फ्रैंकल ने स्वयं को जीवित रखा और इस सोच को बनाए रखा कि युद्ध समाप्त होने के बाद वे एक बार फिर अपनी पत्नी से भेंट करेंगे। उन्होंने यह स्वप्न देखना भी नहीं छोड़ा कि युद्ध समाप्त हो गया है और वे ऑश्विज़ के अनुभवों से मिले मनोवैज्ञानिक सबक एक व्याख्यान में लोगों को बता रहे हैं। स्पष्ट रूप से, ऐसे अनेक कैदी जो जीवित रहना चाहते थे, वे जीवित नहीं रह सके, कुछ को रोग ने नहीं छोड़ा तो कुछ को गैस चैंबरों के हवाले कर दिया गया। लेकिन इस पुस्तक में फ्रैंकल के लिए यह विचार करने का प्रश्न नहीं है कि अधिकतर व्यक्ति जीवित क्यों नहीं रहे? वे तो इस प्रश्न को उठाते हैं कि जो जीवित रहे, उनके जीवित रहने का कारण क्या था?

उनके ऑश्विज़ के भयंकर अनुभव, उनके ही प्रमुख विचारों पर बल देते हैं। जीवन आनंद की तलाश नहीं है, जैसा कि फ्रायड ने कहा था और न ही इसे सत्ता की तलाश माना जा सकता है, जैसा कि अल्फ्रैड एडलर ने कहा था। यह तो सही मायनों में अर्थ की तलाश से

जुड़ा है। **किसी भी व्यक्ति के लिए जीवन में सबसे बड़ा कार्य यही है कि वह अपने जीवन के अर्थ की तलाश करे।** फ्रैंकल अर्थ के लिए तीन संभावित स्रोतों की बात करते हैं : काम के दौरान, प्रेम के दौरान और कठिन समय में भी अपना साहस बनाए रखना।

पीड़ा या कष्ट अपने-आप में अर्थहीन होते हैं; हम जिस तरह अपनी पीड़ा के साथ पेश आते हैं, उसे वैसे ही अर्थ या मायने दे देते हैं। एक स्थान पर वे लिखते हैं, 'एक व्यक्ति चाहे तो वह वीर, मर्यादित व गरिमामयी बना रह सकता है या फिर स्वयं को महफूज रखने के प्रयास में वह अपनी मानवीय गरिमा को भुलाकर, किसी पशु से भी बदतर व्यवहार कर सकता है।' वे मानते हैं कि नाजियों के कैदियों में से केवल कुछ ही ऐसा करने में सफल रहे, लेकिन यदि इस विषय में एक भी उदाहरण दिया जा सकता है, तो हम मान सकते हैं कि **मनुष्य का आंतरिक बल उसे उसकी नियति से भी परे ले जा सकता है।**

अंतत: मैं यहाँ फ्रैंकल के एक उल्लेखनीय निरीक्षण के बारे में बताना चाहूँगा, जिसे मैं अपने जीवन में तो हमेशा याद रखता ही हूँ, साथ ही दूसरों को सलाह देने के असंख्य मौकों पर भी मैंने उसका प्रयोग किया है। **'जो बल आपके नियंत्रण से बाहर हैं, वह आपकी एक चीज़ को छोड़कर, आपसे बाकी सब कुछ छीन सकता है, लेकिन आपसे आपकी यह आज़ादी नहीं छीनी जा सकती कि आप उस नकारात्मक हालात के साथ किस तरह पेश आएँगे। आपके साथ जीवन में जो हुआ, उस पर आपका वश नहीं है, लेकिन आपने उस घटना के प्रति क्या अनुभव किया और उसके साथ कैसे पेश आए, यह तो हमेशा से ही आपके वश में रहा है।'**

ऑर्थर मिलर के नाटक 'इंसीडेट एट विची' में एक दृश्य है, जिसमें एक उच्च-मध्यमवर्गीय व्यवसायी उन नाज़ी अधिकारियों के सामने आता है, जिन्होंने उसके शहर पर कब्जा कर लिया है। वह उन्हें अपने विश्वविद्यालय की डिग्रियाँ, प्रमुख नागरिकों से मिले सिफारिशी पत्र आदि दिखाता है। एक नाज़ी पूछता है, 'क्या तुम्हारे पास यही सब है?' जब वह व्यक्ति हामी भरता है तो नाज़ी वह सब कुछ कचरे के डिब्बे के हवाले करके पूछता है, 'बहुत अच्छे, अब तुम्हारे पास कुछ नहीं बचा।' **जिस व्यक्ति का स्वाभिमान हमेशा दूसरों से मिले आदर व मान पर टिका होता है, उसे भावात्मक रूप से नष्ट होने में ज़रा भी देर नहीं लगती।** यदि फ्रैंकल वहाँ होते तो उन्होंने यही तर्क दिया होता कि जीब तक हमारे पास अपनी प्रतिक्रिया को चुनने की पूरी आज़ादी है, तब तक यह नहीं कहा जा सकता कि हमारे पास कुछ नहीं बचा और यह आज़ादी हमेशा हमारे पास होती ही है।

मेरे अपने सामुदायिक अनुभव भी मुझे यही बताते हैं कि फ्रैंकल के निरीक्षणों में कितनी सच्चाई छिपी है। मैं ऐसे अनेक सफल व्यवसायियों को जानता हूँ, जो सेवानिवृत्त होने के

बाद जीवन के लिए सारा उत्साह त्याग देते हैं। उनके काम ने उनके जीवन को अर्थ दे रखा था। जब उनके पास कोई काम नहीं रहा, तो वे अपने दिन घर बैठे नीरसता के साथ बिताने लगे, उनके पास करने के लिए कुछ नहीं बचा था। मैं ऐसे लोगों को भी जानता हूँ, जिन्होंने अपने जीवन से जुड़े भयंकर कष्टों व पीड़ाओं को भी यह समझकर सहन कर लिया कि उनकी पीड़ा में भी कोई अर्थ छिपा था। भले ही यह एक पारिवारिक माइलस्टोन रहा हो, जिसे बाँटने के लिए वे लंबे अरसे तक जीना चाहते थे या उनके पास एक संभावना थी कि डॉक्टर उनके असाध्य रोग का इलाज खोज रहे हैं, जब उनके पास जीने के लिए एक 'क्यों' आ गया तो उनके लिए 'कैसे' को सहन करना और भी सरल हो गया।

मेरे निजी अनुभव में भी फ्रैंकल के ही शब्दों की गूँज सुनाई देती है। मेरी पुस्तक, 'व्हेन बैड थिंग्स हैपंस टू गुड पीपल' के विचारों ने केवल इसलिए अपनी ताकत व विश्वसनीयता प्राप्त की क्योंकि वे मेरे उस संघर्ष के संदर्भ में थे, जो मैंने अपने पुत्र के रोग व उसकी मृत्यु को समझने के दौरान किया, उसी तरह फ्रैंकल के लोगोथैरेपी के सिद्धांत ने भी आत्मा के उपचार को जीवन के अर्थ से जोड़ते हुए विश्वसनीयता पाई क्योंकि उन्होंने उसे अपनी ऑश्विज़ की पीड़ा की पृष्ठभूमि में प्रस्तुत किया था। अगर पुस्तक में पहला भाग न होता तो संभवत: दूसरा भाग इतना प्रभावशाली न बन पाता।

मेरे लिए यह बात भी बहुत अहम रही कि मैन्स सर्च फ़ॉर मीनिंग के 1962 संस्करण की प्रस्तावना एक प्रमुख मनोचिकित्सक डॉक्टर गोर्डोन ऑलपोर्ट ने लिखी थी और इस पुन: मुद्रित संस्करण की प्रस्तावना एक साधारण व्यक्ति द्वारा लिखी गई है। हम समझ चुके हैं कि यह गहन रूप से धार्मिक पुस्तक है, जो इस बात पर बल देती है कि जीवन अर्थवान है और हमें अपनी परिस्थितियों की परवाह न करते हुए, इसे इसके अर्थ के साथ ही देखने का प्रयत्न करना चाहिए। यह इस बात पर बल देती है कि जीवन का कोई न कोई उद्देश्य अवश्य होता है और इसके मूल संस्करण में, परिशिष्ट को शामिल करने से पहले, इसका अंत बीसवीं सदी में लिखे सबसे धार्मिक वाक्य के साथ किया गया था :

हमारी पीढ़ी बुद्धिवादी है क्योंकि हमने मनुष्य को उसके वास्तविक रूप में जान लिया है। जो भी हो, मनुष्य ही वह जीव है, जिसने ऑश्विज़ के गैस चैंबरों की रचना की; हालाँकि वह भी मनुष्य ही था, जो होठों पर ईश्वर का नाम या शेमा इज़राइल के शब्द लिए, उन गैस चैंबरों में दाखिल हो गया।

**- हेरॉल्ड एस. कुशनर**

## 1992 संस्करण की प्रस्तावना

यह पुस्तक अंग्रेज़ी में सैंकड़ों बार मुद्रित हुई और इसके साथ ही अन्य इक्कीस भाषाओं में भी इसका अनुवाद किया गया। केवल अंग्रेज़ी संस्करणों में ही इस पुस्तक की तीन मिलियन से अधिक प्रतियाँ बिकी हैं।

ये सभी कोरे तथ्य हैं और संभवत: यही कारण है कि अमेरिकी समाचार-पत्रों के रिपोर्टर व विशेष तौर पर अमेरिकी टी.वी. स्टेशन, इन तथ्यों को जानने के बाद, अपने इंटरव्यू के आरंभ में ही मुझसे यह प्रश्न पूछते हैं : 'डॉक्टर फ्रैंकल, आपकी पुस्तक सही मायनों में बेस्टसेलर रही है - इस सफलता के बारे में आप क्या सोचते हैं?' यह सुनकर मैं प्रतिक्रिया देता हूँ कि मैं इस पुस्तक के बेस्टसेलर स्टेटस को उपलब्धि या सफलता नहीं मानता बल्कि यह स्थिति तो हमारे समय की दु:खद अवस्था को दर्शाती है। अगर हज़ारों पाठक केवल इसलिए इस पुस्तक की ओर आकर्षित हो रहे हैं क्योंकि यह जीवन के अर्थ से जुड़े प्रश्न का उत्तर देने का वचन देती है, तो सच में यह प्रश्न उनके लिए कैसी ज्वलंत समस्या रहा होगा।

निश्चित रूप से, पाठकों पर पुस्तक के ऐसे प्रभाव के लिए किसी अन्य कारक को भी ज़िम्मेदार ठहराया जा सकता है : इसका दूसरा, सैद्धांतिक भाग (लोगोथैरेपी का संक्षिप्त सारांश), पहले भाग से लिए हुए पाठों के प्रभाव को घटाता है, जबकि आत्मकथात्मक विवरण (बंदी शिविर में अनुभव) यानी पहला भाग मेरे सिद्धांतों को अस्तित्व देता है। इस तरह दोनों ही भाग एक-दूसरे की विश्वसनीयता को अपना सहयोग प्रदान करते हैं।

जब मैंने 1945 में यह पुस्तक लिखी थी, तब मेरे दिमाग में, इन दोनों में से एक भी बात नहीं थी। मैंने निरंतर नौ दिनों में यह काम इस संकल्प के साथ पूरा किया कि यह पुस्तक लेखक के नाम के बिना ही प्रकाशित होगी। दरअसल, मूल जर्मन संस्करण के पहले प्रकाशन के समय, पुस्तक के प्रारंभ में मेरा नाम नहीं था हालाँकि अंतिम क्षण में, मुझे अपने मित्रों के हठ के आगे हथियार डालने पड़े, जो यह चाहते थे कि कम से कम शीर्षक पृष्ठ पर तो मेरा नाम जाना ही चाहिए। पहले-पहल, यह इसी संकल्प के साथ लिखी गई थी कि लेखक का नाम कहीं नहीं आएगा ताकि लेखक को कोई साहित्यिक श्रेय न मिल सके। मैं केवल अपने पाठकों को यह ठोस उदाहरण देना चाहता था कि किसी भी दशा में जीवन का एक निश्चित अर्थ होता है, भले ही वे हालात कितने भी दु:खदायी क्यों न हों। मैंने सोचा कि अगर मैं यातना शिविर में झेले गए हालातों के साथ अपनी बात रखूँ तो मेरे लिए अपनी बात को समझाना और भी सरल हो जाएगा। मुझे लगा कि मुझे उन लोगों से अपने जीवन के ऐसे