

Sophia

พิมพ์ครั้งที่ 3

M A N ' S  
S E A R C H  
F O R  
M E A N I N G

วิกเตอร์ อี. ฟริงเคิล

ชีวิตไม่ไร้ความหมาย

หากชีวิตนี้คุณเลือกอ่านหนังสือได้เพียงเล่มเดียว  
นี่คือหนังสือเล่มนั้น

นพมาศ แวหวงส์ แปล

ยอดขายกว่า 16 ล้านเล่มทั่วโลก

Sophia

# ชีวิตไม่ไร้ความหมาย

## Man's Search for Meaning



วิกเตอร์ อี. ฟรังเกิล เขียน  
นพมาส แวหวงส์ แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

“หากหนังสือเล่มหนึ่งมีข้อความลึกลับย่อหน้า  
ซึ่งเป็นความคิดที่ทรงพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนคนหนึ่ง  
เพียงแค่นั้นก็มีเหตุผลเพียงพอให้เราอ่านซ้ำแล้วซ้ำเล่า  
และตั้งไว้บนชั้นหนังสือของเราแล้วละ”

- แฮโรลด์ เอส. กุซเนอร์



หนังสือคุณภาพ  
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

ชีวิตไม่ไร้ความหมาย





**Man's Search for Meaning**

# Sophia

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

378 ถนนรัชยาพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

**www.amarinbooks.com**    @amarinbooks  **Sophia Publishing**

Copyright © 1959, 1962, 1984, 1992, 2006, 2014, 2017 by Viktor E. Frankl

Afterword © 2006 by William J. Winslade

Published by arrangement with Beacon Press

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ. ลิขสิทธิ์ และ พรบ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5122-4

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ บัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อนุชา จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร วิรัชชา กาลามเกษตร์ • บรรณาธิการ อาทิตย์ ชรรมชาติ, วิจารณ์ โชติพันธุ์

บรรณาธิการต้นฉบับ ชโลธร โปยมยล • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกลิน

ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมตตาด • คอมพิวเตอร์ จิรพันธ์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร พรทิพย์ รักษ์ทอง • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

แต่ ความทรงจำถึงแม่



## คำนิยม

**ชีวิตไม่ไร้ความหมาย** เป็นหนังสือที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเล่มหนึ่งในยุคสมัยเรา พูดกันโดยทั่วไป หากหนังสือเล่มหนึ่งมีข้อความสักระยะหนึ่งซึ่งเป็นความคิดที่ทรงพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนคนหนึ่ง เพียงแค่นั้นก็มีเหตุผลพอให้อ่านซ้ำแล้วซ้ำเล่า และตั้งไว้บนหิ้งหนังสือของเราแล้วละ หนังสือเล่มนี้มีข้อความแบบนี้หลายต่อหลายย่อหน้า

ประการแรก นี่เป็นหนังสือเกี่ยวกับการอยู่รอด เช่นเดียวกับชาวยิวเยอรมันและยุโรปตะวันออกจำนวนมากที่คิดว่าตัวเองยังปลอดภัยอยู่ในทศวรรษ 1930 ฟรังเคิลถูกจับตัวโยนเข้าค่ายกักกันและค่ายสังหารของนาซีหลายแห่ง เขาอดชีวิตมาได้ดั่งปาฏิหาริย์ เหมือนในนวนิยายของคัมภีร์ไบเบิลที่ว่า “ท่อนเหล็กกล้าที่ถูกคว่ำออกจากกองไฟ” แต่เรื่องที่เขาเล่าไว้ในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้พูดถึงความยากลำบากของเขา รวมถึงสิ่งที่เขาต้องทนทุกข์ทรมานและสูญเสีย มากไปกว่าต้นตอของพลังในการอยู่รอดของเขา หลายครั้งหลายหนในหนังสือ ฟรังเคิลยกถ้อยคำของนิทซ์เชอมาอ้างถึงให้เห็นด้วย “คนที่รู้ว่าชีวิตอยู่ *ทำไม* ย่อมสามารถทนได้ไม่ว่า

ต้องอยู่ *อย่างไร* เกือบทั้งนั้น” เขาบรรยายอย่างแหลมคมถึงพวกเชลยที่ไม่อยากมีชีวิตต่อไป พวกที่ท้อแท้สูญเสียความหวังในอนาคตทั้งหมด และจึงกลายเป็นพวกแรกที่ตายไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ พวกเขาไม่ได้ตายเพราะขาดอาหารหรือยาเสียที่เดี๋ยวนี้ แต่ตายเพราะขาดความหวังขาดสิ่งที่จะเป็นเหตุผลให้มีชีวิตอยู่ ตรงกันข้าม ฟรังเคลหล่อเลี้ยงชีวิตและรักษาความหวังไว้โดยนึกถึงภรรยาของเขาและโอกาสที่จะได้เจอเธออีก มีอยู่ตอนหนึ่งที่เขาฝันว่าหลังสงครามแล้ว เขาจะบรรยายสอนเรื่องบทเรียนทางจิตวิทยาที่จะเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ที่ค่ายเอชวีทซ์แน่นอนว่าเชลยที่อยากมีชีวิตอยู่เหลือเกินนั้นก็เสียชีวิตไปเป็นจำนวนมาก บางคนก็เจ็บป่วย บางคนก็จบลงที่เตาเผา แต่ฟรังเคลสนใจคำถามที่ว่าทำไมคนส่วนใหญ่จึงเสียชีวิตน้อยกว่าสนใจคำถามที่ว่าทำไมถึงได้มีคนรอดชีวิตมาได้

ไม่ว่าจะเลวร้ายอย่างไร ประสบการณ์ของเขาในค่ายเอชวีทซ์ก็ยืนยันสิ่งที่เป็นความคิดสำคัญข้อหนึ่งของเขา นั่นคือ ชีวิตโดยหลักๆ แล้วไม่ใช่การแสวงหาความสุขดังที่ฟรอยด์เชื่อ หรือการแสวงหาอำนาจ ดังที่อัลเฟรด แอดเลอร์ สอน แต่เป็นการแสวงหาความหมาย ภารกิจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับใครก็ตามคือการหาความหมายในชีวิตของตัวเอง ฟรังเคลมองเห็นต้นเหตุที่เป็นไปได้สามอย่างที่ จะหาความหมายพบ นั่นคือ การทำงาน (การทำสิ่งที่มี

ความสำคัญ) ความรัก (การเอาใจใส่ต่อคนอื่นคนหนึ่ง) และ ความกล้าหาญยามลำบากยากเข็ญ ความทุกข์นั้นปราศจากความหมายในตัวเอง เรามอบความหมายให้แก่ความทุกข์ของเราด้วยวิธีที่เราได้ตอบสนองต่อความทุกข์ ฟรังเคลเขียนไว้ตอนหนึ่งว่า คนเรา “อาจดำรงความกล้า คักดีศรี และความไม่เห็นแก่ตัว หรือไม่ก็ต่อสู้อย่างขมขื่นเพื่อรักษาตัวเองไว้ จนเขาอาจลืมหักดีศรีของมนุษย์และกลายเป็นสิ่งที่ไม่ได้ดีไปกว่าสัตว์เดรัจฉาน” เขายอมรับว่ามีเพียงเซลยไม่ก็คนในค่ายของพวกนาซีเท่านั้นที่สามารถทำอย่างแรกได้ “แต่แม้จะมีเพียงเท่านั้น ก็เป็นข้อพิสูจน์ที่เพียงพอแล้วว่าความแข็งแกร่งในตัวมนุษย์นั้นอาจยกเขาขึ้นเหนือชะตากรรมภายนอกได้”

ที่สุดแล้ว ทัศนะที่ยืนยงที่สุดของฟรังเคล ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมใช้บ่อยๆ ในชีวิตผมเองและในอาชีพการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยานับครั้งไม่ถ้วนก็คือ พลังที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเราย่อมลิดรอนทุกสิ่งที่เราทำได้ทั้งหมด ยกเว้นสิ่งเดียว นั่นคือ เสรีภาพที่จะเลือกว่าเราจะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ อย่างไร เราไม่สามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเราได้ แต่เราสามารถควบคุมสิ่งที่เราจะรู้สึกและกระทำต่อสิ่งที่เกิดแก่เราได้เสมอ

มีฉากหนึ่งในบทละครของอาร์เทอร์ มิลเลอร์ เรื่อง *Incident at Vichy* (เหตุเกิดที่เมืองวิซี) ที่ชายชนชั้นกลาง

ระดับสูงที่ประกอบอาชีพการงานคนหนึ่ง ไปยืนอยู่ต่อหน้า  
นาซีผู้มีอำนาจที่เข้ายึดครองเมืองของเขา เขาแสดงหลักฐาน  
ของตน ซึ่งประกอบด้วยปริญญาบัตรจากมหาวิทยาลัย  
จดหมายรับรองจากพลเมืองคนสำคัญ เป็นต้น นาซีถาม  
เขาว่า “นั่นเป็นทุกอย่างที่คุณมีหรือ” ชายคนนั้นพยักหน้า  
นาซีโยนทุกอย่างทิ้งลงถังขยะและบอกเขาว่า “ดีแล้ว  
ตอนนี้คุณก็ไม่มีอะไรเหลือแล้ว” ชายคนนั้นซึ่งศักดิ์ศรี  
ของเขาขึ้นอยู่กับการมีคนนับหน้าถือตามาตลอด ถึงขั้น  
จิตใจแหลกสลาย ฟรังเคิลจะต้องแย้งว่าไม่มีวันที่เราจะ  
ไม่เหลืออะไรเลยตราบเท่าที่เรายังคงรักษาเสรีภาพที่จะเลือก  
ว่าเราจะตอบสนองอย่างไร

ประสบการณ์ของผมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ยืนยันว่า  
ทักษะของฟรังเคิลเป็นความจริง ผมรู้จักพวกนักธุรกิจ  
ที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งหมดอาลัยตายอยากในชีวิตเมื่อ  
เกษียณอายุ งานมอบความหมายแก่ชีวิตของพวกเขา  
บ่อยครั้งงานเป็นสิ่งเดียวที่ทำให้ชีวิตของพวกเขามีความหมาย  
และเมื่อไม่ต้องทำงานแล้ว พวกเขาก็ใช้เวลาวันแล้ววันเล่า  
นั่งซึมเศร้าหดหู่อยู่ในบ้าน “โดยไม่มีอะไรทำ” ผมรู้จักคน  
ที่ลุกขึ้นมาสู้อย่างทรหดในสถานการณ์เลวร้ายเหลือแสน  
ตราบเท่าที่พวกเขาเชื่อว่าความทุกข์ทรมาณที่ประสบอยู่นั้น  
มีความหมาย ไม่ว่าจะเป็นการมีชีวิตยืนยาวนานพอจะเห็น  
ความสำเร็จของครอบครัว หรือโอกาสที่หมดจะหาวิธีรักษาโรค

โดยศึกษาจากโรคที่พวกเขาเป็น การมีชีวิตอยู่ไป *ทำไม* นั้น ทำให้พวกเขาทนต่อการมีชีวิต *อย่างไร* ได้

ประสบการณ์ของตัวเองก็สะท้อนประสบการณ์ของฟรังเคลในอีกลักษณะหนึ่ง ดังความคิดที่อยู่ในหนังสือของผมเรื่อง *When Bad Things Happen to Good People* (เมื่อสิ่งเลวร้ายเกิดกับคนดี ๆ) เริ่มส่งพลังและมีคนเชื่อถือมากขึ้นเนื่องจากนำเสนอในบริบทของการที่ผมดิ้นรนต่อสู้เพื่อเข้าใจโรคและความตายของลูกชายผม หลักการเรื่องโลกเทอราปีของฟรังเคลที่รักษาจิตวิญญาณด้วยการนำไปสู่การแสวงหาความหมายของชีวิต ก็มีผู้คนเชื่อถือมากขึ้นจากการที่เขาประสบความสำเร็จทุกขั้ยากแสนสาหัสที่ค่ายเอชวีทซ์ ครึ่งหลังของหนังสือเล่มนี้ที่ไม่มีครั้งแรก นำมาก่อนนั้นย่อมส่งผลน้อยกว่านี้มาก

ผมเห็นว่าการที่นักจิตวิทยาคนสำคัญ ดร.กอร์ดอน ออลล์พอร์ต เขียนคำนิยามสำหรับหนังสือ *Man's Search for Meaning* (ชีวิตไม่ไร้ความหมาย) ฉบับพิมพ์ ค.ศ. 1962 และนักบวชของศาสนาเขียนคำนิยามสำหรับฉบับพิมพ์ใหม่นี้ เป็นเรื่องที่มีนัยสำคัญ เราได้ตระหนักกว่านี้เป็นหนังสือศาสนาที่ลึกซึ้ง หนังสือยืนยันว่าชีวิตมีความหมายและเราต้องเรียนรู้ที่จะมองชีวิตให้มีความหมาย ไม่ว่าเราจะอยู่ในสภาพการณ์ใดๆ หนังสือเน้นย้ำอย่างมีจุดหมายสูงสุดต่อชีวิต และในฉบับเดิมก่อนที่จะมีปัจจัยมิติเพิ่มเติม หนังสือกล่าวสรุปด้วยประโยค

ที่แสดงถึงศรัทธาในศาสนาที่สุดประโยคหนึ่งที่เขียนไว้ในศตวรรษที่ยี่สิบดังนี้

เราได้รู้จักมนุษย์อย่างที่เป็นอยู่จริง ๆ ถึงอย่างไรมนุษย์ก็เป็นสิ่งมีชีวิตที่ประดิษฐ์ห้องรมแก๊สของเอิร์ชวิทซ์ แต่มนุษย์ก็เป็นสิ่งมีชีวิตที่เดินเข้าห้องรมแก๊สเหล่านั้นโดยยึดตัวตรง ปากก็พร่ำคำสวดวิงวอนถึงพระเจ้าหรือบทสวด *เซมา ยิสราเอล*

แฮโรลด์ เอส. กุชเนอร์

แฮโรลด์ เอส. กุชเนอร์ เป็นแรบไบกิตติมศักดิ์ที่โบสถ์อิสราเอลในเมืองนาทิก รัฐแมสซาชูเซตส์ และเป็นผู้เขียนหนังสือขายดีหลายเล่มรวมทั้ง *When Bad Things Happen to Good People* (เมื่อสิ่งเลวร้ายเกิดกับคนดี ๆ), *Living a Life That Matters* (ใช้ชีวิตที่มีความหมาย) และ *When All You've Ever Wanted Isn't Enough* (เมื่อทั้งหมดที่คุณต้องการยังไม่เพียงพอ)

## คำนำสำนักพิมพ์

คงมีสักครั้งหรืออาจจะหลายครั้งในชีวิตที่เราถามตัวเองว่า อะไรที่ทำให้เรายังคงอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป โดยเฉพาะในวันที่ทุกข์ทรมานไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางใจ คำถามนี้ ยิ่งผุดขึ้นมาบ่อยครั้ง หนังสือเล่มนี้กำลังจะพาเราไปหาคำตอบนั้น แม้อย่างน้อยเราจะยังไม่ได้คำตอบในทันทีที่อ่านจบ แต่เราจะได้วิธีหาคำตอบที่ทรงพลังเหลือเกิน

*ชีวิตไม่ไร้ความหมาย* คือเรื่องราวของวิกเตอร์ อี. ฟรังเคิล จิตแพทย์ชาวออสเตรียที่ถูกจับไปอยู่ในค่ายกักกันของนาซีถึง 4 แห่งในช่วงสงครามโลกครั้ง 2 หนังสือแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกบอกเล่าความทรงจำในค่ายกักกันของเขาเอง แม้ว่าสถานการณ์จะโหดร้ายทารุณอย่าง ที่ผู้อ่านหลายคนคงเคยอ่านและรับรู้มาบ้าง แต่ฟรังเคิล ไม่ได้ถ่ายทอดด้วยน้ำเสียงที่ชวนเห็นอกเห็นใจ แทนที่จะสนใจว่าคนส่วนใหญ่ในนั้นทุกข์ทรมานอย่างไร เขากลับสนใจว่าคนที่หลุดพ้นจากความทรมานได้นั้นทำอย่างไรมากกว่า ส่วนที่สองตอบรับกับส่วนแรก เป็นคำอธิบายทฤษฎีการบำบัดที่เขาตั้งชื่อว่า โลกเทอราปี เป็นแนวคิด

ที่บอกว่ามนุษย์ไม่ได้อยู่ได้ด้วยหัวใจว่าหาความสุข แต่อยู่ได้ด้วยการหาความหมายของชีวิต หลายประโยคหลายบทตอนในเล่มสั้นสะท้อนข้างในตัวเราอย่างยิ่ง วิธีคิดของฝรั่งทำให้เราตอบคำถามจำพวก “ทำไมชีวิตถึงย่ำแย่แบบนี้” หรือ “ทำไมคนเราถึงต้องเกิดมาทนทุกข์อะไรแบบนี้ด้วย” ได้ และเข้าใจว่าแม้ในสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุดชีวิตก็ยังมีความหมายได้ เขายังบอกว่า บางคนยอมกระทั่งทนทุกข์ บางประการหากเขาแน่ใจว่าการทนทุกข์ของเขานั้นมีความหมาย

จากการสำรวจของหอสมุดคองเกรสในปี 1991 หนังสือ *ชีวิตไม่ไร้ความหมาย* ได้รับเลือกจากผู้อ่านให้เป็นหนึ่งในสิบหนังสือที่มีอิทธิพลมากที่สุดในอเมริกาในฐานะหนังสือที่สร้างความแตกต่างให้กับชีวิต หนังสือเล่มนี้ขายได้มากกว่า 16 ล้านเล่มทั่วโลก และก็ยังคงมีคนหยิบอ่านเรื่อยๆ แม้หนังสือจะตีพิมพ์ครั้งแรกตั้งแต่ปี 1946 เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ไม่เคยเก่าเลย ตราบใดที่มนุษย์ยังคงเคืองคว้างกับปัญหาของการมีชีวิตอยู่ หนังสือเล่มนี้ก็จะทำงานกับผู้อ่านอีกมากมายอย่างที่มีมันได้ช่วยใครหลาย ๆ คนให้รอดพ้นจากความหดหู่ในชีวิต อย่างที่แฮโรลด์ เอส. คุชเนอร์ เขียนไว้ในคำนิยามนี้เป็นหนังสือที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเล่มหนึ่งของยุคสมัยเรา

Sophia

## คำนำผู้แปล

ดิฉันรับงานแปลหนังสือเรื่อง *ชีวิตไม่ไร้ความหมาย* โดยไม่ได้รู้จักวิกเตอร์ ฟรังเคิล หรือหนังสือเล่มนี้มาก่อนเลย อาจจะเคยได้ยินชื่อฟรังเคิลผ่านหูมาบ้างก็เป็นได้ แต่ก็ไม่ได้คุ้นหูเท่ากับซิกมุนด์ ฟรอยด์ หรือ ซอเรน เคียร์เคอการ์ด เป็นต้น

แต่เมื่อได้มาสัมผัสงานเขียนเล่มสำคัญของเขา จึงเห็นว่าเป็นหนังสือที่ทรงคุณค่าอย่างเหลือเกิน ความที่เขียนขึ้นจากประสบการณ์ตรงของจิตแพทย์ชาวยิวที่ถูกจับไปกักขังในค่ายกักกันของนาซีหลายแห่งในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ถึงกระนั้น หนังสือเล่มนี้ก็ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องเล่าถึงประสบการณ์อันเลวร้ายชวนหดหู่ใจในค่ายกักกันสุดโหด ซึ่งเป็นเรื่องแทบเหลือเชื่อที่มนุษย์กระทำต่อมนุษย์ด้วยกันด้วยความเกลียดชังและมุ่งร้ายหมายขวัญถึงขั้นจะฆ่าล้างโคตรล้างเผ่าพันธุ์ชาวยิวให้หมดสิ้นไปจากพื้นโลกอย่างที่ประวัติศาสตร์บันทึกไว้ อันที่จริงหนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องจิตวิทยาของชีวิตที่มองหาคำหมายให้แก่อัตถิภาวะ หรือการมีชีวิตอยู่บนโลก (existence) ของแต่ละบุคคล

และเขียนได้อย่างน่าสนใจสำหรับคนทั่วไปที่สนใจในความหมายเชิงอภิปรัชญา

ปรากฏการณ์ทางความคิดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 คือกลุ่มนักคิดนักเขียน ที่ก่อรูปให้แก่ปรัชญาอัตถิภาวนิยม (existentialism) ซึ่งมองชีวิตเป็นสิ่งที่ล่องลอยโดยเสรีโดยไม่มีที่มาที่ไป อัลแบร์ กามูเขียนไว้ในหนังสือชื่อ *The Myth of Sisyphus* จนเป็นที่มาของปรัชญาที่ว่า ชีวิตไร้ความหมายในตัว โดยเฉพาะยุคหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 นักคิดนักเขียนมองเห็นว่าชีวิตนั้นล่องลอยอยู่อย่างปราศจากความหมาย ไร้เหตุผล ไร้จุดมุ่งหมาย ผลที่เกิดขึ้นตามมาก็คือวรรณกรรมอัตถิภาวนิยม เช่น บทละครของซอง-ปอล ซาตร์ เป็นต้น ในวงการละครเกิดนักเขียนบทละครที่เป็นปัจเจกบุคคลต่างกรรมต่างวาระที่สะท้อนลักษณะที่คล้ายคลึงกันบางประการ ซึ่งต่อมามาร์ติน เอสลีน ขนานนามโดยรวมๆว่า ละครแอบเสิร์ด (Theatre of the Absurd) หลายคนมองว่าเป็นการสะท้อนให้เห็นว่าโลกและชีวิตมนุษย์ไม่มีความหมายใดๆ ผูกติดอยู่ด้วยสิ่งต่างๆ ล่องลอยสะเปะสะปะโดยขาดเหตุผลและความต่อเนื่องเชื่อมโยงของตรรกะ สิ่งที่เกิดขึ้นมาเมื่อชีวิตมนุษย์ไร้ความหมายหรือจุดมุ่งหมายคือ การสื่อสารระหว่างกันและกันขาดสะบั้นลง การนำเสนอขาดความปะติดปะต่อเชื่อมโยงด้วยตรรกะหรือเหตุผลให้เป็นที่เข้าใจได้ บทละคร

ที่สะท้อนแนวคิดแบบนี้ดีที่สุดเรื่องหนึ่งคือ “คอยโกโดต์” (Waiting for Godot) ของแซมมวล เบ็กเค็ตต์ ที่แสดงให้เห็นชายไร้หัวนอนปลายเท้าสองคนเฝ้ารอคอยการมาของโกโดต์ วันแล้ววันเล่า แต่เมื่อสิ้นสุดวัน โกโดต์ก็ไม่เคยมา ได้แต่ส่งข่าวมาบอกว่าให้กลับมาคอยใหม่ในวันรุ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม แนวคิดแบบนี้ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ในหัวและจิตวิญญาณของวิกเตอร์ ฟรังเคิล เขาเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ตรงของความทุกข์ยากคับแค้นสุดแสนสาหัสเท่าที่มนุษย์เราจะเจอเจอได้ แต่เขากลับมองว่าคนเราควรมองหาความหมายในชีวิตให้เจอ ต่อเมื่อนั้นแหละ ชีวิตจึงจะทรงคุณค่าพอที่จะให้เราพลังใจอยู่ต่อไปได้ โดยไม่ถอดใจล้มเลิกไปเสียก่อนเวลาอันควร เขาทำให้ประสบการณ์ความทุกข์ทรมานของเขากลับมีคุณค่าต่อเพื่อนมนุษย์ต่อมาด้วยการสร้างทฤษฎีการบำบัดจิตแบบที่เรียกว่า “โลโกเทอราปี” ตามศัพท์ที่เขาเป็นผู้บัญญัติขึ้น ซึ่งเป็นการบำบัดรักษาด้วยการมองหาคำหมายให้แก่ชีวิตของตนเอง เขากลายเป็นจิตแพทย์ที่มีชื่อเสียงและก่อตั้งสำนักของตนเองที่มีเพื่อนร่วมงานและสานุศิษย์มากมาย

หนังสือเรื่อง *ชีวิตไม่ไร้ความหมาย* กลายเป็นคัมภีร์สำหรับผู้ที่สนใจและมองหาคำหมายในชีวิตที่อาจมองดูไร้เหตุผลจากเหตุการณ์ต่างๆ ในโลกที่เกินความเข้าใจของเรา ในฐานะจิตแพทย์ที่มีชื่อเสียง เขาเขียนหนังสือวิชาการไว้

มากมาย แต่หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นสำหรับผู้อ่านทั่วไป โดยย่นย่อทฤษฎีเชิงจิตวิทยาอันซับซ้อนเข้าใจยากให้อ่านง่ายขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อจะสื่อสารกับผู้คนในวงกว้างมากกว่าเฉพาะในวงวิชาการจิตวิทยา

ดิฉันตั้งใจที่ได้แปลหนังสือเล่มนี้ และขอบคุณทางสำนักพิมพ์ที่เลือกสรรหนังสือดี ๆ สำหรับผู้อ่านชาวไทยมาให้แปล ดิฉันอ่านอย่างซึ้งซับแทบจะเรียกว่ารวดเร็ววบและพยายามถ่ายทอดความหมายด้วยความสนใจอย่างลึกซึ้งต่อปรัชญาชีวิตอันชวนอบอุ่นใจและส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการต่อสู้กับชีวิตอันมีความทุกข์ยากเป็นเรื้อน

พุทธศาสนาสอนว่า ชีวิตนั้นเป็นทุกข์ วิกเตอร์ ฟรังเคิล สอนให้เราอยู่กับความทุกข์ยากในชีวิตโดยการมองหาความหมายในชีวิตของเราให้เจอ เพื่อจะกำหนดเป็นจุดมุ่งหมายในการต่อสู้ฝ่าฟันของเราในโลกที่ห่างไกลจากความ เป็นโลกในอุดมคติใบนี้

นพมาส แววงส์

กุมภาพันธ์ 2015

## คำนำ

### สำหรับฉบับพิมพ์ ค.ศ. 1992

---

U ดนี้หนังสือเล่มนี้ได้รับการตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษมาแล้วเกือบหนึ่งร้อยครั้ง นอกเหนือจากพิมพ์ในภาษาอื่น ๆ ถึงยี่สิบเอ็ดภาษา และฉบับภาษาอังกฤษอย่างเดียวก็น่าขายได้กว่าสามล้านเล่มแล้ว

รายละเอียดเหล่านี้เป็นข้อมูลดิบ และอาจเป็นเหตุผลว่าหลังจากพูดถึงข้อมูลดิบเหล่านี้แล้ว ทำไมนักข่าวหนังสือพิมพ์อเมริกันและโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักข่าวสถานีโทรทัศน์อเมริกัน มักจะเริ่มต้นการสัมภาษณ์ด้วยการถามว่า “ดร. ฟรังเคิล หนังสือของคุณกลายเป็นหนังสือขายดีไปแล้วจริงๆ คุณรู้สึกอย่างไรต่อความสำเร็จที่ว่านี้” ซึ่งผมก็ตอบว่าแรกเริ่มเดิมที ผมไม่ได้มองว่าการที่หนังสือของผมเป็นหนังสือขายดีนั้นเป็นความสำเร็จของตัวผมแต่อย่างใด แต่น่าจะเป็นการบอกถึงความทุกข์ยากในยุคสมัยของเรามากกว่า ถ้าผู้คนนับแสนๆ คนซื้อหนังสือที่ชื่อเรื่องบ่งบอกถึงปัญหาเรื่องความหมายในชีวิต ก็แปลว่านี่จะต้องเป็นปัญหาที่กักกินเผาผลาญอยู่ในตัวพวกเขา

ที่แน่ๆ คือ อาจจะมีเรื่องอื่นที่ทำให้หนังสือกระทบใจ

ผู้อ่าน ภาคสองที่เป็นทฤษฎี (ทฤษฎี “โลโกเทอราปี” โดยสรุป) สรุปได้เป็นบทเรียนที่เราอาจล้นออกมาจากภาคแรก ซึ่งเป็นการเล่าอัตชีวประวัติ (“ประสบการณ์ในค่ายกักกัน”) ขณะที่ภาคแรกเป็นการยืนยันเชิงอัตถิภาวะสำหรับทฤษฎีของผม ด้วยเหตุนี้ ทั้งสองภาคจึงช่วยส่งเสริมความน่าเชื่อถือของทฤษฎี

ผมไม่ได้มีความคิดแบบนี้ตอนที่เขียนหนังสือใน ค.ศ. 1945 ผมเขียนเสร็จรวดเดียวภายในเก้าวัน และด้วยความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะพิมพ์หนังสือในฐานะนักเขียนนิรนาม อันที่จริงฉบับพิมพ์ดั้งเดิมเป็นภาษาเยอรมันครั้งแรกก็ไม่ได้บอกชื่อผมไว้ที่ปก ถึงแม้ว่าในนาทีสุดท้ายก่อนพิมพ์ ผมจะยอมจำนนต่อเพื่อนฝูงที่รบเร้าให้ผมพิมพ์โดยใช้ชื่อตัวเองอย่างน้อยก็บนปกใน อย่างไรก็ตาม ในตอนแรก ผมเขียนด้วยความมั่นใจว่า ด้วยการเป็นผลงานนิรนาม หนังสือจะไม่ทำให้ตัวผมเองมีชื่อเสียงในโลกวรรณกรรมขึ้นมา ผมเพียงต้องการจะสื่อสารกับผู้อ่านด้วยตัวอย่างที่เป็นเรื่องจริงว่า ชีวิตมีความหมายได้ไม่ว่าในสถานการณ์ใดๆ แม้กระทั่งในยามทุกข์ยากแสนสาหัส ผมคิดว่าหากประเด็นนี้ได้รับการนำเสนอจากสถานการณ์สุดโต่งอย่างเช่นในค่ายกักกัน หนังสือของผมอาจจะมีคนรับฟังก็ได้ ดังนั้นผมจึงรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ที่จะต้องบันทึกสิ่งที่ผมประสบมา เพราะคิดว่าอาจมีประโยชน์ต่อคนที่เอาแต่ท้อแท้สิ้นหวัง

ดังนั้นผมจึงเห็นเป็นเรื่องทั้งแปลกและสะอึดใจที่ว่า  
ในบรรดาหนังสือหลายสิบเล่มที่ผมเขียนนั้น หนังสือเล่มนี้  
จะประสบความสำเร็จขึ้นมา ซึ่งแรกเริ่มผมตั้งใจจะพิมพ์  
แบบนิรนาม เพื่อจะได้ไม่สร้างชื่อเสียงแก่ผู้เขียน ดังนั้น  
ผมจึงเตือนลูกศิษย์ของผมทั้งในยุโรปและอเมริกาอยู่  
ครั้งแล้วครั้งเล่าว่า “อย่าตั้งความหวังไว้ว่าจะประสบความสำเร็จ  
ยิ่งตั้งความหวังเป็นเป้าหมาย เราก็ยิ่งพลาดได้ง่าย  
เพราะความสำเร็จก็เหมือนกับความสุข คือเราไม่สามารถ  
ติดตามไขว่คว้าได้ มันจะเกิดขึ้นเอง และมันจะตามมาเป็น  
ผลข้างเคียงที่เราไม่ได้ตั้งใจจากการที่เราทุ่มเทให้กับสิ่งที่  
ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราเอง หรือเป็นผลพลอยได้จากการที่เรา  
ยอมสละให้ผู้อื่นมากกว่าให้ตัวเราเอง ความสุขจะต้อง  
เกิดขึ้น เช่นเดียวกับความสำเร็จ เราจะต้องปล่อยให้ความสุข  
เกิดขึ้นเองโดยไม่สนใจมัน ผมอยากให้คุณรับฟังสิ่งที่สำนึก  
ของคุณบอกให้คุณกระทำและเดินหน้าท้าวามันให้ดีที่สุด  
เท่าที่สติปัญญาจะอำนวย เมื่อนั้นแหละที่คุณจะได้เห็น  
ในระยะยาว - ผมขอบอกว่าในระยะยาวนะ! - ความสำเร็จ  
จะตามมาอย่างแน่นอนเพราะว่าคุณ ลืม คิดถึงมันไปแล้ว”

ท่านผู้อ่านอาจจะถามผมว่า ทำไมผมถึงไม่ได้พยายาม  
จะหลบหนีจากชะตากรรมที่รอคอยผมอยู่หลังจากฮิตเลอร์  
เข้ายึดครองออสเตรีย ขอผมตอบด้วยการย้อนรำลึกถึง  
เรื่องราวต่อไปนี่ ไม่นานก่อนที่สหรัฐอเมริกาจะเข้าสู่

สงครามโลกครั้งที่ 2 ผมได้รับเชิญไปที่สถานกงสุลอเมริกัน  
ในเวียนนาเพื่อรับวีซ่าเข้าประเทศสหรัฐอเมริกา พ่อแม่  
ผู้สูงวัยของผมดีใจเหลือเกิน เนื่องจากท่านหวังว่าอีกไม่นาน  
ผมก็จะได้รับอนุญาตให้ออกจากประเทศออสเตรียได้  
อย่างไรก็ตาม อยู่ดีๆ ผมก็เกิดลังเลใจขึ้นมา คำถามที่  
เข้ามาในใจผมคือ ผมจะยอมทิ้งพ่อแม่ไว้ตามลำพังให้  
เผชิญหน้ากับชะตากรรม ที่ไม่ช้าก็เร็ว พวกท่านจะถูกส่งตัว  
ไปสู่ค่ายกักกัน หรือแม้กระทั่งไปสู่ค่ายมรณะอย่างที่เรียกกัน  
ได้จริงๆ หรือ ความรับผิดชอบของผมอยู่ที่ไหนเล่า ผมควร  
จะดูแลลูกที่เกิดจากมันสมองของผมซึ่งคือ “โลโกเทอราปี”  
โดยย้ายไปอยู่ ณ พื้นดินอุดมสมบูรณ์ที่ผมจะเขียนหนังสือ  
ให้กองงามได้ หรือว่าผมควรจะมุ่งอยู่กับหน้าที่ของลูก  
จริงๆ คือลูกของพ่อแม่ ที่จะต้องทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อ  
ปกป้องท่าน ผมใคร่ครวญปัญหาทางนี้บ้างทางนั้นบ้าง  
แต่ไม่สามารถหาคำตอบได้ นี่เป็นความยุ่งยากใจแบบที่  
ทำให้เราต้องอธิษฐานขอ “เสียงจากสวรรค์” ดังวลีที่ใช้กัน

ในตอนนั้นเองที่ผมสังเกตเห็นแผ่นหินอ่อนชิ้นหนึ่ง  
วางอยู่บนโต๊ะที่บ้าน เมื่อผมถามพ่อว่านั่นคืออะไร พ่อ  
อธิบายให้ฟังว่าพ่อไปเจอแผ่นหินอ่อนชิ้นนั้น ณ บริเวณ  
ที่พวกสังคมนิยมแห่งชาติจุดไฟเผาโบสถ์ยิวที่ใหญ่ที่สุดใน  
เวียนนาจนมอดไหม้ลง พ่อเก็บแผ่นหินอ่อนชิ้นนั้น  
กลับมาบ้านเพราะมันเป็นส่วนหนึ่งของแผ่นหินที่มีบัญญัติ

สิบประการจารึกไว้ บนแผ่นหินอ่อนชิ้นนั้นมีตัวอักษรฮีบรู  
ลีทองสลักอยู่ พ่ออธิบายว่าตัวอักษรตัวนี้ใช้แทนบัญญัติ  
ข้อหนึ่ง ผมถามพ่ออย่างสนใจว่า “บัญญัติข้อไหนครับ” พ่อ  
ตอบว่า “จงยกย่องพ่อแม่ของเจ้าตราบเท่าที่เจ้ามีชีวิตอยู่  
ณ ดินแดนนั้น” ถึงตอนนั้นผมก็ตัดสินใจจะอยู่กับพ่อแม่  
ณ ดินแดนนั้น และปล่อยให้วีซ่าอเมริกาหมดอายุไป

วิกเตอร์ อี. ฟรังเคิล

เวียนนา ค.ศ. 1992

# สารบัญ

## I

ประสบการณ์ในค่ายกักกัน

1

## II

ทฤษฎี “โลโกเทอราปี” โดยสรุป

131

ปัจฉิมลิขิต ค.ศ. 1984

กรณีการมองเรื่องราวในแง่ดี

187

คำลงท้าย

โดย วิลเลียม เจ. วินสเลต

214

เกี่ยวกับผู้เขียน

230



