

**Виктор Франкл.
Сказать жизни Да.
Вся суть из книги,
которую хотел
донести автор, с
примерами,
объяснением
простыми словами
и советами, чему мы
можем научиться.
Психолог в
концлагере.**

Михаил Щеглов

Михаил Щеглов

**Виктор Франкл. Сказать жизни
Да. Вся суть из книги, которую
хотел донести автор, с примерами,
объяснением простыми словами
и советами, чему мы можем
научиться. Психолог в концлагере.**

«Автор»

2023

Щеглов М.

Виктор Франкл. Сказать жизни Да. Вся суть из книги, которую хотел донести автор, с примерами, объяснением простыми словами и советами, чему мы можем научиться. Психолог в концлагере. / М. Щеглов — «Автор», 2023

Мы работали с оригинальной книгой Виктора Франкла на немецком языке и затем перевели все на русский, по этому наша работа может отличаться от русского перевода книги Виктора Франкла. Мы собрали, вероятно, всю мораль из книги Виктора Франкла, которую он хотел донести до нас, коротко описали сюжет, объяснили суть простыми словами, объяснили чему мы можем научиться из книги Виктора Франкла. Мы дали оценку каждой морали из книги от 0 до 10 в зависимости от ее важности. Книга может читаться с любого места. Не требуется большой объем памяти, каждый новый абзац- это новая идея с новым объяснением, и советом. Наша Книга может быть полезна как тем, кто читал оригинал произведения, что бы быстро освежить его в памяти, но и тем, кто не читал, что бы получить суть максимально простым и быстрым способом. Каждый новый абзац должен делать нас лучше. Если вам все понравится, оставьте, пожалуйста, отзыв.

Михаил Щеглов

Виктор Франкл. Сказать жизни Да. Вся суть из книги, которую хотел донести автор, с примерами, объяснением простыми словами и советами, чему мы можем научиться. Психолог в концлагере.

10 – "Спасение в самый последний момент", "Я с нетерпением ждал своего коллегу, чтобы мы могли сбежать и вкушать свободу после трех лет в лагере. Но он задержался, и я стал все более нетерпеливым. И вот, когда он наконец прибежал, открываются ворота лагеря, и на аппельплац въезжает автомобиль с красными крестами – делегат Международного Красного Креста из Женевы прибыл, чтобы защитить лагерь и его последних заключенных. Мы больше не нуждаемся в риске бежать в боевые фронты. Теперь мы в безопасности и можем надеяться на спасение". (Мы можем научиться надеяться на спасение в самый последний момент, даже когда все кажется безнадежным).

10 – "Сохранение человечности в экстремальных условиях", "Описание чувства безысходности и отчуждения в концентрационном лагере", "Мы можем научиться сохранять человечность и надежду даже в самых тяжелых ситуациях".

10 – "Смысл в смерти" – Виктор Франкл рассказывает о своем решении добровольно отправиться в лагерь с тифом, чтобы помочь своим больным товарищам. Он осознает, что если ему уже суждено умереть, то это должно иметь смысл. Он выбирает помощь другим вместо бесполезной работы. Мораль этой истории заключается в том, что даже в самых ужасных условиях мы можем найти смысл и делать что-то полезное для других. Мы можем научиться ценить жизнь и искать смысл в трудностях.

10 – "Сказать жизни да", "В этом тексте есть мораль, которая заключается в том, что даже в самых ужасных и безнадежных ситуациях мы всегда можем найти силы и веру в жизнь. Это выражается в фразе "Мы хотим сказать жизни да", которая стала лозунгом и символом надежды для заключенных в концентрационных лагерях. Мы можем научиться не терять веру и надежду даже в самых трудных моментах и искать смысл в жизни, несмотря на все преграды и страдания."

10 – "Радость среди страданий" – В ситуации, когда заключенные в поезде, направляющемся в концлагерь, узнали, что они едут только в филиал Дахау, а не в Маутхаузен, они испытали огромную радость. Даже в маленьком горе можно найти большую радость. Мы можем научиться находить радость и благодарность в самых трудных ситуациях.

10 – "Относительность страдания", "В тексте описывается ситуация в концентрационном лагере, где люди, несмотря на свои страдания и лишения, все равно находятся в состоянии зависти к тем, кто находится в более благоприятной ситуации. Это показывает, что страдание и счастье относительны и зависят от контекста. Мы можем научиться ценить то, что имеем, и не завидовать другим, так как каждый человек может находиться в разных обстоятельствах".

10 – "Все люди делятся на две категории: порядочные и непорядочные" (Мораль этой истории заключается в том, что в мире существуют только две категории людей: те, которые ведут себя порядочно, и те, которые ведут себя непорядочно. Ни одна группа не состоит исключительно из порядочных или непорядочных людей, и в каждой группе можно найти как порядочных, так и непорядочных людей. Мы можем учиться тому, чтобы видеть и ценить человеческое в каждом человеке, независимо от его статуса или прошлого. Мы можем учиться быть

более терпимыми и сострадательными к другим, осознавая, что каждый человек имеет как светлую, так и темную сторону.)

10 – "Внутреннее решение" В этом тексте автор говорит о том, что то, что происходит с человеком внутри него самого, то, что лагерь делает с ним, является результатом внутреннего решения. В конечном счете, каждый человек, даже в таких условиях, может как-то решить, что он станет в лагере: типичным "кзлером" или человеком, который остается человеком и сохраняет человеческое достоинство. Автор приводит примеры мучеников, чье поведение в лагере, страдания и смерть свидетельствуют о последней и неотъемлемой внутренней свободе человека. Они могли бы сказать, что они были "достойны своих страданий". Они доказали, что в правильной страдании есть достижение, что это внутреннее достижение. Духовная свобода человека, которую нельзя отнять у него до последнего вздоха, позволяет ему найти возможность дать смысл своей жизни до последнего вздоха. Потому что не только активная жизнь имеет смысл, давая человеку возможность реализовать ценности творческим образом; и не только жизнь наслаждения имеет смысл, то есть жизнь, которая приносит человеку удовольствие. Мы можем научиться из этой ситуации тому, что внутреннее решение и свобода выбора могут помочь нам сохранить человеческое достоинство и найти смысл в любых условиях.

10 – "Важность сохранения нормальности в абномальных ситуациях", "В тексте описывается ситуация в концентрационном лагере, где люди находятся в экстремальных условиях и сталкиваются с ужасными испытаниями. Автор говорит о том, что в таких ситуациях нормальная реакция становится абномальной, и это нормально. Мы можем научиться сохранять нормальность и спокойствие в экстремальных ситуациях, не теряя своего внутреннего равновесия и достоинства".

10 – "Важность ответственности за свою жизнь", "Мы должны осознать, что наша жизнь зависит от нас самих, и мы должны отвечать на вопросы, которые она нам задает, через наше действие и правильное поведение. Мы не должны просто искать смысл жизни, а сами стать объектом вопросов, которые задает нам жизнь. Каждый человек и каждый момент требуют своего ответа и своего смысла. Мы не можем общими словами описать смысл жизни, потому что он для каждого человека индивидуален и конкретен. Мы должны осознать свою ответственность за правильные ответы на вопросы жизни и выполнение задач, которые она нам ставит".

10 – "Важность наличия цели в жизни" Объяснение ситуации с передачей эмоций и чувств страха и ужаса: В концентрационном лагере царила всеобщая безнадежность и разочарование, которые опасным образом влияли на сопротивляемость заключенных и проявились в этой массовой смерти. Любая попытка поднять дух людей внутри лагеря требовала того, чтобы мы смогли направить их к цели в будущем. Девиз, под которым все психотерапевтические или психогигиенические усилия должны были быть направлены к заключенным, наиболее точно выражен в словах Ницше: "Тот, у кого есть почему жить, выносит почти любое как". Таким образом, нужно было сделать заключенным, если иногда представлялась возможность, осознание "почему" их жизни, их жизненной цели, чтобы они могли справиться с ужасным "как" текущего существования, ужасами лагерной жизни, внутренне и выдержать это. Наоборот, горе тому, кто больше не видел цели в жизни, кто больше не имел смысла в своей жизни, не видел смысла своего существования – и, следовательно, любого смысла в выживании. Такие люди, которые стали полностью бесцельными, скоро падали. Типичное выражение, с которым они отвечали на все ободряющие аргументы и отвергали любую поддержку, звучало так: "У меня больше нечего ожидать от жизни". Что же можно ответить на это? Чему мы можем научиться из этой ситуации: Важно иметь цель в жизни, чтобы преодолеть трудности и сохранить надежду. Без цели и смысла жизни, мы можем потерять мотивацию и стать безнадежными. Необходимо стремиться к чему-то большему и находить смысл в своем существовании, чтобы преодолеть трудности и сохранить надежду на будущее.

9.5 – "Последняя моральная свобода", "В концентрационном лагере можно лишить человека всего, кроме его последней моральной свободы – свободы выбора своего отношения к окружающим условиям. И каждый день и каждый час в лагере предоставляли тысячи возможностей для принятия этого внутреннего решения, которое является решением человека в пользу или против упадка под влиянием тех сил окружающей среды, которые угрожают отнять у человека его истинное "Я" – его внутреннюю свободу – и соблазняют превратить его в простой игрушку и объект внешних условий, позволяя им превратить его в "типичного" заключенного лагеря. Мы можем научиться тому, что, несмотря на внешние обстоятельства, мы всегда имеем свободу выбора своего отношения к ним и можем сохранить свою внутреннюю свободу".

9.5 – "Не забывайте уроки истории". В этом отрывке автор описывает момент, когда поезд, в котором находятся люди, приближается к лагерю смерти Аушвиц. Звуки локомотива и слово "Аушвиц" вызывают у людей страх и ужас, так как они знают о жестоких условиях и массовых убийствах, происходящих в этом лагере. Мы можем научиться из этой ситуации тому, что необходимо помнить исторические уроки, чтобы не повторять ошибки прошлого и бороться за защиту прав человека.

9 – "Ценность человеческой жизни и борьба за выживание". В тексте описывается жизнь людей в концентрационном лагере, где они страдают от голода, холода и недостатка одежды. Они вынуждены бороться за выживание, видеть, как их товарищи умирают от истощения и болезней. Но даже в таких ужасных условиях, люди сохраняют надежду и силу воли, чтобы выжить. Мораль этой истории заключается в том, что человеческая жизнь имеет огромную ценность, и мы должны бороться за нее, даже в самых трудных обстоятельствах.

9 – "Ценность простых удовольствий" (важно наслаждаться маленькими радостями жизни), (автор описывает, как заключенные в концентрационном лагере мечтают о простых удовольствиях, таких как еда, торты, сигареты и горячая ванна, и как их отсутствие вызывает страдания и разочарование), (чему мы можем научиться из этой ситуации) – мы должны ценить и наслаждаться маленькими радостями в жизни, так как они могут быть намного важнее, чем мы думаем.

9 – "Ценность жизни и борьба за выживание". В тексте описывается жизнь в концентрационном лагере, где каждая затяжка сигареты может стоить жизни. Главный герой понимает, что сигареты – это не просто предметы роскоши, а средство обмена на еду, которая может спасти от голода и смерти. Он осознает ценность жизни и борется за выживание, используя свои ресурсы максимально эффективно. Мы можем научиться ценить каждый момент жизни и бороться за нее, несмотря на трудности и отчаяние.

9 – "Способность человека сохранять свою человечность в любых условиях", "В этом тексте описывается сцена из концлагеря, где люди живут в ужасных условиях, но все равно сохраняют свою человечность. Это показывает, что даже в самых тяжелых ситуациях мы можем сохранять свою человечность и достоинство. Мы можем научиться не терять надежду и верить в себя, даже когда все кажется безнадежным".

9 – "Способность внутреннего мира преодолеть страдания" (возможность наслаждаться малыми радостями и красотой внутри себя), (чему мы можем научиться из этой ситуации: находить радость и красоту даже в самых тяжелых условиях). Объяснение ситуации с передачей эмоций и чувств страха ужаса: Внутренний мир заключенного, оторванный от реальности и настоящего, возвращается в прошлое и приобретает особую форму. Мир и жизнь отдаляются. Душа тоскует по ним: ехать на трамвае, прийти домой, открыть дверь квартиры, позвонить телефону, поднять трубку, включить электрическое освещение комнаты – такие, казалось бы, смешные детали, которые заключенный вспоминает, словно гладит. Да, грустное воспоминание о них может привести его к слезам! Эта тенденция к внутреннему миру, которая проявляется у некоторых заключенных, приводит, когда есть возможность, к самым интенсивным

переживаниям искусства или природы. И интенсивность таких переживаний может полностью забыть об окружающей среде и всей ужасной ситуации. Тот, кто видел наши лица, сияющие от восторга, когда мы смотрели через решетчатые окошки вагона для транспортировки заключенных во время поездки из Освенцима в баварский лагерь на салзбургские горы, вершины которых сверкали в вечерней заре, никогда бы не поверил, что это лица людей, практически закончивших свою жизнь; тем не менее – или именно поэтому? – они были очарованы долгожданным видом природной красоты. И даже в лагере, во время работы, кто-то рядом с ним продолжает наслаждаться красотой природы.

9 – "Спасение жизни через хитрость и маскировку", "Рассказ о том, как три человека спрятались в гидрантовом колодце, чтобы избежать массовой отправки в концентрационный лагерь. Я сидел на крышке колодца и играл с камнями, чтобы отвлечь внимание охранников. Они подозревали что-то, но в конце концов прошли мимо. Я смог сообщить своим друзьям внизу, что опасность миновала. Мы можем научиться использовать хитрость и маскировку для спасения жизней в сложных ситуациях".

9 – "Сохранение человеческой жизни в экстремальных условиях". В последний день лагеря, когда все уже были эвакуированы, оставшиеся заключенные решили бежать, так как им грозило сжигание лагеря. Они решили использовать тела умерших для того, чтобы вынести свои вещи и сбежать. Они понимали, что это последняя возможность спастись и сохранить свою жизнь. (Чему мы можем научиться из этой ситуации: в экстремальных ситуациях необходимо сохранять человеческую жизнь и использовать все возможности для спасения).

9 – "Составление списка для помощи и спасения людей" (человек может сохранить человечность даже в условиях войны и ненависти), (чему мы можем научиться из этой ситуации: сохранять человечность и помогать другим, даже если они находятся в противоположной стороне конфликта).

9 – "Сила позитивного мышления и надежды", "В тексте описывается ситуация, когда надежда и вера в будущее имеют огромное значение для выживания. Камерад Ф. умер из-за отсутствия надежды и разочарования, что привело к ослаблению его иммунитета и смерти от болезни. Также описывается массовая смерть в лагере, вызванная отсутствием надежды на возвращение домой. Мы можем научиться тому, что позитивное мышление и вера в будущее могут иметь огромное влияние на наше физическое и психическое состояние, а также на нашу способность преодолевать трудности и выживать в экстремальных условиях".

9 – "Сила любви", "Человек может найти счастье и исполнение в любви, даже в самых трудных ситуациях. Любовь может быть источником спасения и освобождения от страданий. Мы можем научиться ценить и развивать любовь в нашей жизни, чтобы найти истинное счастье и исполнение".

9 – "Сила любви и надежды", "В ситуации, когда люди находятся в тяжелых условиях и испытывают страх и боль, они все равно находят силы думать о своих близких и желать им лучшей жизни. Мы можем научиться ценить и поддерживать своих близких, даже в самых трудных моментах".

9 – "Сила воли и оптимизм", "В тексте описывается ситуация в концентрационном лагере, где узникам грозит смерть в газовой камере. Однако, даже в таких ужасных условиях, главный герой сохраняет свою силу воли и оптимизм, улыбаясь и даже шутя. Он не позволяет страху и отчаянию овладеть собой и даже пытается подбодрить своих товарищей. Мы можем научиться от него не сдаваться перед трудностями и сохранять надежду даже в самых тяжелых ситуациях".

9 – "Сила воли и нахождение смысла в экстремальных условиях", "описание ситуации в концентрационном лагере, передача страха и ужаса, но также и силы воли и нахождения смысла в жизни даже в самых тяжелых условиях", "из этой ситуации мы можем научиться

находить смысл в жизни даже в самых трудных ситуациях и использовать свою силу воли для преодоления трудностей".

9 – "Сила воли и выживание". В этом отрывке автор описывает первую селекцию, когда было решено, кто будет жить, а кто будет умерщвлен в концентрационном лагере. Он описывает ужас и страх, которые испытывали люди, когда им указывали, в какую сторону идти. Те, кто был отправлен влево, шли к крематорию, где их ждала смерть. Автор узнает, что его друг был отправлен в эту сторону и видит, как из трубы крематория поднимается столб дыма. Мораль этой ситуации заключается в том, что даже в самых ужасных условиях, сила воли и желание выжить могут помочь человеку преодолеть трудности и сохранить надежду на лучшее будущее. Мы можем научиться ценить свою жизнь и бороться за нее, даже в самых тяжелых ситуациях.

9 – "Сила внутреннего голоса", "Ситуация описывает момент смерти Франца, когда он испытывает страх и неизвестность. Его мать и брат пытаются успокоить его, но они не могут понять его страха и не могут дать ему ответы на его вопросы. В этой ситуации мы видим, что важно слушать свой внутренний голос и доверять своим интуитивным ощущениям. Мы можем научиться быть внимательными к своим эмоциям и доверять своей интуиции, чтобы принимать решения, которые соответствуют нашим истинным потребностям и ценностям".

9 – "Сила визуализации и вера в будущее", "Виктор Франкл находил утешение и надежду в самых отчаянных ситуациях, представляя себя в будущем, где он выступает перед заинтересованной аудиторией. И когда он получил награду в этом прекрасном зале, его фантазия и вера в будущее были подтверждены. Мы можем научиться силе визуализации и вере в будущее, чтобы преодолеть трудности и найти надежду".

9 – "Самообман" (человек может обманывать себя, чтобы избежать страха и неприятностей) – В этом отрывке автор рассказывает о том, как некоторые люди, сочувствуя ему и боясь за свою жизнь, остались в старом лагере, где голод был еще хуже, чем в новом лагере, куда автор был переведен. Однако, спустя несколько месяцев, автор встречает одного из этих людей, который, будучи полицейским в лагере, украл кусок мяса из котла, которого не хватало на тех днях на куче трупов. Это показывает, что люди могут обманывать себя, чтобы избежать страха и неприятностей, но в конечном итоге это может привести к еще большим проблемам и горе. Мы можем научиться быть честными с собой и не обманывать себя, даже если это может быть трудно или страшно.

9 – "Прервать цепь зла", "Не отвечать на зло злом, а прерывать цепь насилия и ненависти" (чему мы можем научиться из этой ситуации – не отвечать на зло злом, а искать пути прерывания цепи насилия и ненависти).

9 – "Невероятность и неприятие правды", "В этом тексте передается эмоция страха и ужаса перед тем, что люди не готовы принять и поверить в правду. Даже если мы пошлем к ним мудреца, пророка или философа, они будут считать его сумасшедшим или несерьезным. Люди сегодня не готовы слушать и принимать правду, они скептически настроены и верят только в то, что соответствует их представлениям и убеждениям. Мы можем научиться из этой ситуации, что важно быть открытыми к новым идеям и готовыми изменить свое мировоззрение, а также не бояться высказывать правду, даже если она может быть непопулярной или не приниматься окружающими."

9 – "Не позволяйте себе быть сломленными", "В этом отрывке автор описывает, как заключенные в концентрационном лагере становятся нечувствительными к ежедневным избиениям. Они развивают психологическую защиту, чтобы выжить в таких условиях. Они привыкают к боли и не реагируют на нее так, как раньше. Мы можем учиться от них, чтобы не позволять себе сломиться в трудных ситуациях и найти в себе силы идти дальше".

9 – "Нахождение силы внутри себя", "В концентрационном лагере люди сталкиваются с ужасными условиями и страданиями, но некоторые из них находят в себе силы и дости-

гают величия, которое им никогда не было доступно раньше. Для большинства людей в лагере их истинные возможности казались утраченными, но на самом деле они заключались в том, что каждый делал из своей жизни в лагере: либо просто существовал, как тысячи заключенных, либо, как редкие и немногие, побеждал внутри себя". (Мы можем научиться находить силу и внутреннюю мощь, даже в самых трудных ситуациях). "9" – "Нахождение смысла в будущем", "Чтобы противодействовать психопатологическим явлениям, вызванным жизнью в лагере, необходимо внутренне поддерживать человека в лагере и несмотря на лагерь, направлять его на будущее, на цель в будущем. Инстинктивно некоторые заключенные предпринимали такую попытку. У большинства было что-то, что их поддерживало, и чаще всего это был кусочек будущего. Человеку свойственно видеть свою жизнь через призму будущего, как-то *sub specie*". (Мы можем научиться находить смысл и цель в будущем, чтобы поддерживать себя в трудных ситуациях).

9 – "Надежда и оптимизм в самых тяжелых ситуациях", "Мы можем научиться сохранять надежду и оптимизм даже в самых тяжелых ситуациях, искать светлые моменты и не терять веру в лучшее".

9 – "Значение простых жестов и слов" (человеческая связь и поддержка имеют огромное значение в жизни людей). Мать получает письма и маленькие подарки от своих сыновей, которые находятся в лагере. Она гордится ими и ценит эти простые жесты поддержки. Философы осознают, что эти письма и молитвы имеют большую значимость, чем просто бумага и слова. Мы можем научиться ценить и проявлять заботу о близких людях, даже через маленькие жесты и слова.

9 – "Восстановление веры и идеалов", "Ситуация вызывает чувство тревоги и беспокойства. Люди потеряли веру во что-либо, включая себя и других. Отсутствие веры и идеалов приводит к хаосу и злоупотреблению властью. Мы можем научиться восстанавливать веру и идеалы, чтобы противостоять этому хаосу и создать лучшее общество".

9 – "Активная и пассивная отбор", "Чему мы можем научиться из этой ситуации: в условиях экстремальных обстоятельств люди могут быть вынуждены бороться друг с другом за выживание, даже если это противоречит их нормальным моральным принципам. Это напоминает нам о важности эмпатии и солидарности в обычной жизни".

8.5 – "Уникальность каждой ситуации", "В каждой ситуации человек вызван к другому поведению. Он должен действовать в соответствии с конкретной ситуацией, либо принять судьбу на себя, либо воспользоваться возможностями. Каждая ситуация отличается уникальностью и требует единственного правильного ответа на вопрос, который она задает. Если судьба накладывает на человека страдания, он должен осознать, что он уникален в этом страдании и никто не может его перенять. В том, как он несет это страдание, заключается возможность для уникального достижения. В концентрационном лагере эти мысли были единственным, что могло помочь нам!" (Мы можем научиться принимать каждую ситуацию как уникальную и искать в ней возможности для роста и достижений)

8.5 – "Солидарность и защита близких", "В условиях концентрационного лагеря, где каждый человек борется за свою жизнь, возникает солидарность и желание защитить своих близких. Люди стараются спасти себя и своих близких от гибели, даже если это означает, что кто-то другой должен погибнуть вместо них. Мы можем учиться от этой ситуации, что важно поддерживать и защищать друг друга в трудных временах".

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.