

هیچ پنداری دنیای کنونی؛ نقطه آغازی برای عصیانگری و جستجو برای معنای زندگی

سنگین ترین، تردید آمیز ترین، دشوارترین، مخوف ترین، و شاید زهرناک ترین پرسش زندگی این است که در تلاش و کوشش برای غلبه بر تمام کشمکش ها و رنج های زندگی، به دنبال چه هستیم؟ معنا و هدف زندگی چیست؟ وظیفه روان شناس و روان درمانگر در کمک به افرادی که در جستجوی معنای زندگی هستند و در نبرد بین هیچ پنداری دنیای کنونی و رسیدن به معنای عمیق زندگی، شکست خورده اند چیست؟ این سوال درباره هدف و معنای زندگی می تواند ذهن همه ما را درگیر کند که اصلاً چرا به دنیا آمده ایم؟ آیا هدف یا هدف هایی از پیش تعیین شده داریم؟ و یا این که هر کسی باید برای خود اهدافی بسازد؟ آیا یک هدف و معنا در زندگی وجود دارد؟ این هدف نهایی در کدام دهه زندگی اتفاق می افتد؟ اگر در سال ها و دهه های ابتدایی رخ دهد بقیه عمر به دنبال چه باشیم؟ کدامین هدف و معناست که با رسیدن به آن می توان همچنان ادامه مسیر داد؟ آیا در هر سنی باید معنایی ویژه در نظر داشته باشیم؟ آیا برای هر دوره زندگی فعالیت های خاصی به زندگی معنا می بخشد؟

متخصصان و صاحب نظران در پاسخ به این پرسش ها، هر یک دیدگاه خاص خود را بیان می کنند که بیشتر منعکس کننده تجربه های شخصی آنها در زندگی است و دیدگاه آنها در مورد معنا و هدف زندگی دامنه ای از شاد بودن، عشق ورزیدن، کسب دانش و خلاقیت تا پیشرفت، هنر، ماجراجویی، و زندگی در لحظه را در برمی گیرد که هر یک به نوعی لذتی را در خود دارد. پس شاید بتوان گفت تلاش در جهت کسب لذت از طرق مختلف از نوع دوستی و دانش اندوزی گرفته تا کسب مقام، قدرت، و شهوت رانی هدفی است که بسیاری از انسان ها آن را دنبال می کنند تا از این طریق زندگی شان، معنا پیدا کند.

در دنیایی که ظلم و ستمگری، خودکشی و دیگرکشی، برتری جویی و ثروت اندوزی، و قدرت نمایی به تنها اهداف مقدس بسیاری از انسان ها تبدیل شده است و برای تعدادی از افراد نیز، دل نبستن به این دنیای فانی و رسیدن به دنیای بی نهایت تمام نشدنی می تواند سرشار از شادی و شادمانی و شادزیستی باشد؛ بین این دو گروه چه تفاوت ماهوی وجود دارد؟ به نظر می رسد ابزارهای این انسان ها برای رسیدن به لذت فرق دارند؛ و گرنه آیا آنها می توانند به لذت اخروی می اندیشند و با خود مهارگری و سرکوب لذت های دنیوی به لذت ناپایان می اندیشند، حریص تر نیستند و در واقع به دنبال لذت جاودانی و همیشگی نیستند؟

اگر قرار باشد آرمان و معنای زندگی برخی افرادی که فقط به لذت می اندیشند و هدف زندگی را فقط کسب لذت می دادند نقد کنیم و بگویم عشق، کمک به دیگران، هنر، معنویت، و مانند آن هدف های مقدسی هستند آیا انگیزه پنهان همه این امور معنوی، لذت و ارضای درونی نیست؟ فردی که با سکس فراوان و مال اندوزی، لذت جویی را معنای زندگی خویش کرده با هنرمندی که با کشف و خلق آثار هنری در جستجوی ارضای نیازهای روانی و کسب لذت معنوی است چه فرقی دارد؟ تقسیم لذت بردن به جسمانی و معنوی چندان مناسب نیست زیرا وقتی که فردی جسمش را لذت می بخشد روانش نیز آرام می شود و بالعکس هنرمندی که روانش را ارضا می کند جسمش نیز آرام می گیرد. هر دو به دنبال ارضای نیازهای خود و لذت جویی هستند ولی یکی لذت جسمانی را تقدم می بخشد و یکی لذت معنوی را. آیا لذت تنها هدف حقیقی زندگی است و آیا عشق و خلاقیت، لذت بخش نیستند؟ ستایش خدا چگونه؟ آیا همه این هدف ها زیر چتر لذت قرار نمی گیرند؟

نویسندگان وجودگرا از جمله یالوم معتقدند که "من انسان های زیادی را دیده ام که مُرده اند چون زندگی برایشان ارزش زندگی کردن نداشت. از همین جا به این نتیجه می رسم که پرسش درباره معنای زندگی ضروری ترین پرسش همه زمان هاست." بر اساس دیدگاه این روان درمانگران اگزیزستانسیالیست، انسان زمانی از لحظه لحظه زندگی خود کام می گیرد که مرگ را حتمی و زمان آن را تقریباً پیش بینی می کند. اما چه فایده دارد زمانی که در تهاجم لاینقطع مرگ قرار گرفتیم معنا و هدف زندگی را بیابیم؟! اگر به مرگ، معنا، و هدف زندگی به چشم "جایی که نمی خارد را نخرانیم" فکر کنیم ممکن است همه انسان ها در گرداب هولناک روزمرگی و اندوهناکی فراگیر مبتلا شوند؛ با این حال اگر کسب لذت، هدفی اصلی است پس پرسش چرا و بروز حس عمیق اندوهناکی و غمگینی می تواند نقطه شروع عصیان و طغیان بر علیه روزمرگی باشد و خود نیروی محرک و بال پروازی باشد برای رسیدن به معنای زندگی. البته مبتلا شدن به چنین وضعیت اندوهناک عمیق مانند شمشیر دولبه ای است که می تواند فرد را دچار افسرده خویی کند و یا آغازی باشد برای رسیدن به معنای حقیقی زندگی.

به نظر می رسد هرچه فردی باهوش تر و عمیق تر باشد از یک سو تنهایی بیشتری را متحمل می شود و از سوی دیگر رنج بیشتری را می کشد و به دنبال هدفی متعالی تر است. و البته آن جایی که فرد بر علیه روزمرگی عصیان می کند فقط با رسیدن به معنا می تواند ادامه دهد، پس شاید این هیچ پنداری

زندگی روزمره می‌تواند سرآغاز طغیانی باشد که فرد را برای رسیدن به معنای زندگی رهنمون سازد. با این حال اگر معنای زندگی خویش را خودمان ابداع کنیم نقش فاعل و مختار داریم و اگر فردی دیگر به ما جهت دهد نقش منفعل و مجبور. آنجا که برای رسیدن به معنا دست به دامن کسانی شویم که تصور می‌کنند بر تمامی علم و دانش و فرهنگ بشری تکیه زدند و وظیفه مقدسشان، انتقال این دانش و تجربه و الهامات درونی به انسان‌ها است نقش منفعل و اجبار، و آن‌جا که برای جستجوی معنای زندگی تلاش کنیم، نقش فاعل داریم و ارضای درونی هدف اصلی ما است. آن‌جا که تصور کنیم همه انسان‌ها سرنوشت یکسانی دارند و پایان همه ما فرو رفتن در حلقوم هیولای مرگ است نتیجه‌اش هیچ‌پنداری دنیای کنونی، افسردگی، و روان‌آزردگی‌گرای است ولی اگر مرگ را نقطه‌ای از نردبان تحول ببینیم وضعیت فرق دارد.

مولد بودن و آفرینندگی نیز پادزهری موثر بر علیه هیچ‌پنداری دنیاست مثلاً هنر، بتهون را از خودکشی نجات داد یا کشف پدیده‌های علمی نیز معنابخش است با این حال اگر در این لحظات می‌خواهید نتیجه‌گیری را بدانید و هدف و معنای زندگی را از دیدگاه خود بیان کنیم در پاسخ باید بگوییم: به دنبال پاسخی برای آن هستیم، فعلاً مطمئن نیستیم فقط برخی کارها احساس بهتری به من می‌دهند البته ذره‌ای ... و شما هم فعلاً به ادامه این سخن گوش بدهید.

من بیشتر از شما نمی‌دانم وظیفه‌ام پاسخ‌گویی به پرسش‌های ذهنی شما خوانندگان نشریه نیست، که هدف اصلی و رسالت اصلی‌ام ایجاد "کلمه چرا" از خودتان است. کدام چرا؟ همون چرایی که در سخن شماره ۱۴ این نشریه تصریح کردم که شما را به خطرناک‌ترین و هولناک‌ترین دوراهی ممکن زندگی سوق می‌دهد. بعد از پرسیدن آن چرا، به نظرم مسیر درست باشد مهم است نه الزاماً رسیدن به هدف و معنای نهایی. اگر کام‌یافتگی‌های موقت، زودگذر، و کوتاه‌مدت در مسیر زندگی حتی باعث شود از کام گرفتن هدف نهایی دور بمانیم به علت مسیر درست شاید بتوان گفت آن‌طور که زندگی ارزش زیستن داشته است زیسته‌ایم؛ با این حال برای اینکه حتی هدف و معنای نهایی متعالی هم داشته باشیم چنانچه در مسیر رفتن مانع رسیدن دیگران به هدفشان بشویم یعنی از هر وسیله‌ای استفاده کنیم آیا این خطر را به دنبال ندارد که ارزش وسیله بالاتر از هدف باشد؟

اگر خوشبختی را داشتن بخت و یا سرنوشت شاد تعریف کنیم آنگاه دیدگاه بزرگ‌مرد تاریخ معاصر استاد شریعتی جلوی چشمان ما قرار می‌گیرد که گفتند "لحظات را می‌گذارندیم تا به خوشبختی برسیم، غافل از این که خوشبختی در همان لحظاتی بود که می‌گذرانیم". ولی با وجود ارادت بی‌پایانم به این استاد علم و اخلاق، باز این دیدگاه هم کاملاً سیرابم نمی‌کند چون فقط لذت بردن از زمان و نادیده‌انگاری گذشته و آینده، به دور از هرگونه دوراندیشی و آینده‌نگری است؛ درحالی که اگر لذتی از زمان حال می‌برید آیا علتش این نیست که در گذشته برای رسیدن به این نقطه، برنامه‌ریزی و تلاش کردید؟ تازه اگر زمان لذت کنونی تمام شود باز چرخه معیوب هیچ‌پنداری سریعاً باز می‌گردد چون برنامه‌ای برای لذت‌های فردا نداشتید. در این باره شوپنهاور معتقد است "بزرگ‌ترین خردمندی آن است که لذت بردن از لحظه حال را بالاترین هدف زندگی قرار دهد اما آن را می‌توانیم بزرگ‌ترین حماقت زندگی نیز بخوانیم زیرا در این حالت، لحظه‌ای کوتاه و موقتی برای لذت‌جویی به وجود می‌آید و به سرعت یک رویا ناپدید می‌شود".

عده‌ای معتقدند با به جا گذاشتن آثاری جاویدان از خود هدف و معنای مقدسی برای زندگی در نظر بگیریم ولی این نگاه احتمالاً تمایل انسان‌ها برای جاودانگی و ادامه یافتن است.

نه نه نه من با این تجویزات سیراب نمی‌شوم و عصیانم عمیق‌تر از اینهاست. برای آنهایی که عطش سیری‌ناپذیر سکس، ثروت‌اندوزی، و یا شهرت‌طلبی تمام روز و شبشان را پر کرده است مشکلی وجود ندارد ولی برای آنهایی که علیه روزمرگی قیام کرده‌اند باید قیای تازه‌ای دوخت. اگر واقعاً تمام مخلوقات و عظمت میلیاردها سیاره و ستاره و کهکشان‌ها به اندازه نیمی از پیچیدگی متحیرکننده مغز انسان نمی‌تواند باشد باور کنید تقلیل معنای زندگی به جفت‌گیری نیمه‌های شب، به ابتدال کشیدن اشرف مخلوقات خداوند است.

عده‌ای دیگر معنا و هدف اصلی زندگی را در رسیدن به نقطه خاص از پیش تعیین شده و یا هر هدف مقدس و نامقدسی نمی‌دانند، که معتقدند معنای زندگی در رفتن، حرکت کردن، پیش رفتن، و تلاش کردن است نه در رسیدن. این هم به نظرم چندان منطقی به نظر نمی‌رسد و توجیه دیگری است. خوب اگر زندگی در رفتن است نه در رسیدن؛ به کدام مسیر رفتن؟ آیا مسیر رسیدن به دزدخانه، قدرت‌طلبی، ثروت‌اندوزی سیری‌ناپذیر، تجاوز به حقوق دیگران، و هر گونه کثافت کاری برای حتی رسیدن به هدف مقدس، می‌تواند معنای زندگی باشد؟ در واقع زمانی این جمله معنا پیدا می‌کند که فرض بگیریم نقطه رسیدن و یا هدف آن متعالی و مقدس است و فرد اگر با ابزار مناسب برای رسیدن به این هدف تلاش کند همین تلاش و همین رفتن در این مسیر، تعالی‌بخش است.

مشکل دیگری نیز باز به وجود می‌آید؛ اگر بر اساس دیدگاه وجود گرایی، هدف و معنای زندگی، نسبی است، و هر فرد باید برایش تلاش کند و هدف‌های از پیش تعیین شده قطعی وجود ندارد، و باید به آزادی اراده و اهداف زندگی هر فرد احترام گذاشت، حتی روان‌شناس نباید به هیچ‌وجه دیدگاه شخصی خود را تحمیل کند، و باید پذیرفت آنچه را که توان تغییر آن را نداریم؛ در مقابل کسانی که اهداف نامقدسی را برگزیدند چاره چیست؟ اگر عده زیادی از افراد جامعه، معنای زندگی را در رسیدن به اوج شهرت و قدرت به هر قیمتی حتی له کردن زیردستان خود انتخاب کردند چاره چیست؟

در هر صورت در مسیر تحول، کودک ضمن لذت‌های موقتی از زندگی باز در تلاش برای دویدن و رسیدن به استقلال است، می‌خواهد هرچه زودتر بزرگ‌تر شود و از بکن بکن‌های مراقبان خود خلاص شود. به نوجوانی می‌رسد با سرعت فزاینده‌ای می‌دود و می‌خواهد با تمام قدرت تمامی موانع را پشت سر بگذارد و همه چیز را تجربه کند و تمام قله‌ها را فتح کند و بالاخره زمانی که به بالای قله می‌رسد پرچم موفقیت خود را در آن بالا به اهتزاز درمی‌آورد و فریاد می‌زند! ای همه کسانی که می‌خواستید من به اینجا نرسم، با شماها هستم، ای همه آنهایی که فکر می‌کردید باید تجربیات خودتان را به خوردم دهید و نگذارید خودم تجربه کنم، ای همه آنهایی که می‌خواستید رأی، نظر، ذهنیت، تفکرات، عقاید، و باورهایتان را لاینقطع در دنیای من بریزید و آرزوهای محقق نشده خود را در من جستجو می‌کردید؛ با شماها هستم!! می‌بینید که بالاخره به قله‌ای که می‌خواستم رسیدم و بر خواستن‌های همه شماها فائق آمدم و قله زندگی را فتح کردم؛ سپس در این لحظه آرام می‌نشینم، عرقش را خشک می‌کند، نفس عمیقی می‌کشد، و دور و اطراف خود را حالا به آرامی و دقت می‌نگرد؛ ناگهان چشمش به آن طرف تپه می‌افتد! سرازیری تند و تیزی را می‌بیند که هول و هراس تمام وجودش را می‌گیرد. یعنی چی؟ چرا مسیر زندگی را باید در سراسیمگی ادامه دهم؟ گویی عطش سیری‌ناپذیر نوجوان برای رسیدن به قله عمر، دقیقاً به این علت بود که از سرازیری آن طرف قله خبری ندارد. وقتی در قله عمر به سرازیری ادامه عمر نظاره می‌کند در آن پایین هیولای دهان‌گشاده‌ای به نام مرگ را در انتظار می‌بیند از خود می‌پرسد این چه سرنوشت محتومی است؟ چگونه باید بر آن فائق آمد؟ هر فردی در این مرحله حداقل تا حد اکثر بحرانی را تجربه می‌کند. عده‌ای مرگ را در آغوش می‌گیرند با این استدلال که بعد از آن دنیای لایتناهی سرشار از لذت، سرور، و شادمانی در انتظار هست و مرگ در واقع نقطه اصلی شروع زندگی است و این گونه با آن کنار می‌آیند. عده‌ای به زندگی پس از مرگ اعتقادی ندارند و با تمام وجودشان به تمامی لذت‌های این دنیا چنگ می‌زنند و از لحظه لحظه آن کام می‌گیرند. اما مشکل اصلی گروه سومی هستند که نه لذت‌های آنی و موقتی این دنیا سیرایشان می‌کند و نه به زندگی پس از مرگ آن‌چنان ایمان و اعتقادی دارند که بتوانند برای زندگی لایتنهایی در آن سرمایه‌گذاری کنند. اینها با عصیان بر علیه هرگونه لذت‌طلبی روزمره ممکن است دچار روان‌آزردگی گرای شوند.

در هر صورت آیا نمی‌توان همصدا با شوپنهاور فریاد کشید که ای نوجوان‌ها و جوان‌هایی که با عطش سیری‌ناپذیری برای رسیدن به بالای تپه زندگی می‌دوید باور کنید علتش این است خبر ندارید مرگ در دامنه دیگر تپه، دهان‌گشاده انتظار شما را می‌کشد؟ با این حال این پرسش‌هایی عمیق نباید سر به ابتدال پاسخ‌های سطحی من بدهند، عمیق‌ترین پرسش زندگی در تمام طول تاریخ نباید پاسخ واحدی داشته باشد! و هدف در این کوتاه‌نوشت فقط عصیان است نه القای معنا و هدف خاص مشترک مطلق حقیقی برای همه انسان‌ها. اگر معنی واحدی برای زندگی وجود ندارد پس یک پاسخ واحد نیز برای این پرسش‌ها وجود ندارد و بهترین سخن‌ها، آنهایی هستند که باز و ناتمام باقی بمانند تا خواننده خود بتواند از بین مطالب گفته شده، نتیجه مناسب خود را بگیرد؛ نباید ذهنیات و تصورات شخصی را به دنیای درون دیگران القاء کنیم. در واقع شاید همه این سخن‌هایم، برون‌ریزی دنیای درونی‌ام باشند نه القای دیدگاه نظری خاص خودم به مخاطب.

عباسعلی حسین‌خانزاده

دانشیار دپارتمان روان‌شناسی دانشگاه گیلان

۵ اسفند ماه ۱۳۹۷ ه.ش.