

سخن سردبیر

آینده و سرنوشت: از بی‌معنایی و فروپاشی تا انسجام روانی

وقتی که در سخن‌های قبلی از پایان زندگی و معنای آن در این یا آن دنیا و یا برای همیشه حرف زدم به‌طور مداوم با پرسش‌های اساسی مخاطبانم درباره چرایی و چگونگی زندگی روبرو شدم؛ پرسش‌هایی به بلندای تمام طول تاریخ بشر و عمیق‌تر و حیرت‌انگیزتر از تصور آدمی؛ مانند: تکلیف من چیست وقتی چرایی خاصی ندارم که درباره چگونگی آن بیندیشم؟ آیا زندگی همه انسان‌ها هدف و معنای مشترکی دارد؟ اگر هدفی در تقدیر ما وجود ندارد باید آن را بسازیم و اگر وجود دارد باید کشفش کنیم؟ آیا زندگی با مرگ به پایان می‌رسد؟ آیا آینده بشر با مرگ دسته‌جمعی همه آنها و آینده هر انسان با مرگ خودش به پایان می‌رسد؟ آیا وقتی که همه انسان‌ها در سخت‌ترین شرایط زندگی همچنان به دنبال سیر کردن شکم خود هستند باز هم زندگی دلیلی قانع‌کننده‌تر از بودن و ادامه دادن دارد؟ آیا زندگی بی‌هدف نمی‌تواند ادامه یابد؟ آیا هدف و معنای زندگی الزاماً باید به همین دنیا ختم شود؟ آیا با مرگ انسان، هدف‌ها و معنای زندگی از بین می‌روند؟ آیا زندگی بدون آگاهی از گذشته و آینده بشر، نمی‌تواند لذت‌بخش باشد؟ اگر می‌تواند چرا باید لانه زنبور را سیخ کنیم؟ آنجا که آواراه‌های زمان بی‌رحمانه، دانه‌های شن زندگی انسان را به پایین سرازیر می‌کنند و انسان اضمحلال لحظه‌به‌لحظه رو به تزاید و فراینده کنش‌های جسمانی و روانی خود را با چشمانش به نظاره می‌نشیند چگونه در این شرایط می‌تواند هدفی برای خود و زندگی خود خلق کند تا با این تمام شدن، کنار آید؟ تا با شکست تمامی امیال و آرزوهای جاودانه ماندنش مقابله کند و همچنان زندگی را زندگی کند؟ چکار کنیم تا زندگی شایسته زیستن باشد؟ آیا معنای زندگی را باید بیرون از زندگی جستجو کرد؟ در شرایطی که نه از زمان قبل از تولد آگاهی داریم و نه از مکان قبل از تولد؛ نه از زمان بعد از مرگ و نه از مکان بعد از مرگ؛ و نه از علت دقیق هیچ کدام از این آمدن‌ها، بودن‌ها، و رفتن‌ها؛ چگونه می‌توان هدف و معنایی براننده، توجیه‌کننده، و ارضاکنده جسم و روح خودمان برگزینیم؟ اگر هدف و معنای حقیقی زندگی را فقط رسیدن به جهانی دور از روزمرگی‌های بدون تلاش و فراتر از گرسنگی‌ها و تشنگی‌های طاقت‌فرسای این دنیا بدانیم، آیا به‌نوعی فقط تسلی دادن جسم و روان خودمان نیست؟ به‌جای اینکه بگوییم هیچ پدیده مطمئنی جز شکست و نابودی وجود ندارد چرا نگوئیم جز پیروزی و زندگی چیز دیگری وجود ندارد؟ اگر زندگی وامی است که باید پرداخت شود و انسان ذره ذره این وام را با سود و زیانش باید پس دهد و در واقع با به دنیا آمدن، زندگی را هدیه و یا قرض گرفته و باید لحظه‌به‌لحظه آن و قسط‌های آن را پرداخت کند پس چرا انسان این همه اصرار دارد با تمام روش‌های منطقی و غیرمنطقی و علمی و غیرعلمی، میزان این وام و یا بازپس دهی آن را بیفزاید؟

این پرسش‌ها و بحث‌ها در سخن‌های قبلی این نشریه نیز بودند و خواهند بود و عمرشان به ابتدای زندگی تاریخ بشر مربوط می‌شود؛ یعنی به بلندای گذشته، حال، و آینده. پاسخ به این پرسش‌ها همیشه سخیف‌تر، حقیرتر، و سطحی‌تر از عمق سؤالات بودند. هیچ فردی پاسخی نداده است که هم‌طراز با عمق این پرسش‌ها باشد. هر فرد عمیقی هم که پاسخ و یا پاسخ‌هایی داده بعد از دوره تاریخی خاص، بشر با سؤالات عمیق‌تری مواجه شده است.

زندگی را چه فاصله دو گریه بنامیم و چه جرقه بین دو تاریکی و ابهام (تاریکی قبل از تولد و تاریکی بعد از مرگ)؛ سرشار از فراز و فرودها، خیزش‌ها، هنگامه‌ها، ضرباهنگ‌ها، خوشی‌ها و ناخوشی‌ها، زورآزمایی‌های جسمانی و روانی بین میل به ادامه دادن و تمام شدن، نبردهای بی‌امان پنجه در پنجه و سینه در سینه انرژی‌های جسم در مقابل روان، آزادی در مقابل بی‌اختیاری، عشق در مقابل نفرت، بخشش در مقابل کینه، ریزش‌ها در مقابل رویش‌ها، لذت‌ها در مقابل رنج‌ها، و ... بوده است. هرچند فاصله بین این دو جرقه چندان طولانی نیست اما اگر انسان آن را بی‌هدف و بی‌معنا پیش ببرد سرشار از نارضایتی، افسردگی، و بیهودگی خواهد شد. اندیشیدن به آینده و سرنوشت روان‌شناختی و جسمانی پس از مرگ به همان اندازه شگفت‌انگیز و مبهم است که فکر کردن به زمان تاریک و وهم‌آلود گذشته؛ پرسش درباره وضعیت آینده بشر به معنای کلی (در سطح فیلوژنی یا آینده نوع گونه بشر) و در معنای فردی و خاص (در سطح اوتوژنی یا آینده هر فرد) همواره با مرگ و سرنوشت انسان پس از آن گره خورده است و هر کسی که با موضوع مرگ کنار نیاید از زندگی لذتی نمی‌برد. به قول سنکا^۱ فیلسوف رومی که معتقد است "فقط کسی از طعم واقعی زندگی لذت می‌برد که مشتاق و آماده دست کشیدن از آن باشد".

نکته حائز اهمیت این است که آینده هر فرد به‌طور حتم با مرگ گره خورده است اما باید توجه داشت که مرگ به‌عنوان تنها مسافرت اجباری در یک لحظه اتفاق نمی‌افتد. ما از زمان تولد به‌تنهایی این سفر را شروع می‌کنیم؛ شاید با دیگرانی که قبل و بعد از ما آمده‌اند در زمان‌هایی همسفر شویم اما یقیناً رفتن نهایی مان و سفر پایانی مان به‌تنهایی خواهد بود و شگفت‌انگیزتر و به‌تازگی‌تر اینک، نه از زمان و نه از مکان لحظه‌نهایی سفرمان آگاهی داریم. از یک سو شروع به بالیدن می‌کنیم و از سوی دیگر هم‌زمان شروع به تمام شدن می‌کنیم (در هر لحظه هم در حال مرگ هستیم و هم در حال زندگی). انسان به همان اندازه که در حال زیستن است در حال مردن هم هست. به همان اندازه که در نیمه اول زندگی تمایل داریم که به‌سرعت به بالای تپه زندگی برسیم و قله زندگی را فتح کنیم، بالعکس در نیمه دوم زندگی تمایل داریم با سرعت بسیار کندتر، از بالای قله زندگی مسیر سرازیر را طی کنیم. ولی در واقعیت همیشه مسیر پایین آمدن با سرعت بیشتری نسبت به مسیر بالا رفتن اتفاق می‌افتد و همیشه بالا رفتن به کوه در مقایسه با پایین آمدن از کوه با سرعت کمتری انجام می‌شود؛ در نتیجه هرچند که مسیر بالندگی و نمودیافتگی کنش‌های جسمانی و روانی انسان به‌کندی در نیمه اول زندگی پیش می‌رود، اما روند اضمحلال و فرسوده شدن تمامی دستاوردهای روانی و جسمانی در نیمه دوم زندگی با سرعت بیشتری رخ می‌دهد و دقیقاً همین سرعت تخریب و از دست دادن متدرجاً فزاینده و چشمگیر کنش‌ها، انسان را با این پرسش اساسی روبرو می‌کند که چرا این همه برای رسیدن به قله زندگی عجله داشته است؟ چرا تمام لحظه‌های نیمه نخست زندگی را برای رسیدن به اهدافی پوچ و بی‌معنا و خوشبختی خیالی در نیمه دوم زندگی هدر داده است و کوششی برای کام گرفتن از تمام دقائق زندگی نکرده است؟ در نتیجه فرد متوجه می‌شود باید هدف یا اهدافی، معنا و یا معنایی در زندگی در نظر می‌گرفت که برای تمامی دقائق زندگی مفید و اثربخش بوده و احساس کام‌یافتگی را برای او در هر دو نیمه زندگی به دنبال می‌داشتند. خلاصه سخن اینکه وقتی فرد نیمه نخست زندگی را فدای نیمه دوم می‌کند و زمانی هم که به نیمه دوم زندگی رسید، اهداف دور و دراز زندگی خود را یا سربانی می‌بیند غیرقابل دسترس، و یا

بسیار بی ارزش تر از چیزی می بیند که تصور می کرده است؛ در نتیجه یا آرزو می کند به گذشته برگردد، یا میل به جاودانگی را در خود تقویت می کند، یا اینکه اهدافی برای جهانی دیگر برای خود تصور کرده و خود را با آنها سرگرم می کند، و یا بالاخره اینکه آرزوی تمام شدن هرچه زودتر و در نتیجه یأس و افسردگی، حاصل زندگی او در این دنیا می شود. البته باید به یاد داشت که مرگ بسیار بی شعور و غیرمنتظره نیز بوده و بین پیر و جوان، فرق قائل نمی شود و در هر لحظه ممکن است رخ دهد و فرصتی نیز برای تقسیم بندی نیمه نخست و دوم به انسان ندهد؛ پس هدفها و معانی زندگی باید هر لحظه از زندگی را معنا بخشند و برای هر ثانیه زندگی انسان، لذتی روانی یا جسمانی یا معنوی در پی داشته باشند. نیکولاس هابز^۱ معتقد است که مشکلات روانی امروز بشر مربوط به تبدیل و واپس رانی نیست که در فقدان درک و معنای زندگی است. زندگی بی معنا موجب رنج شدید است و اگر بی معنا ادامه یابد احتمال تصمیم به پایان دادن آن، نزدیک است. آنهایی که جهان را نظمی کیهانی می پندارند که در رأس آن خدای، حاکم است تکلیفشان مشخص است؛ اما آیا این موضوع باعث نمی شود که چنگ زدن به مذهب را تنها راه چاره بپنداریم؟ حتی اگر دینداری را راه حل نهایی برای یافتن معنای زندگی تجویز کنیم با افراد دیندار (یا متدین نما) زیادی که غرق در کثافت اند چه کنیم؟ به افراد دیندار زیادی که انسان های عمیق و شریفی اند ولی باز احساس خوبی نداشته و دنبال گمشده ای هستند چه راهی نشان دهیم؟ اصلاً قرار است به همه آدمها راه مشخصی نشان بدهیم؟ اگر راهی، هدفی، و معنایی را نشان دهیم در آن صورت هدف و معنای زندگی خودمان هست و به درد کسی نمی خورد (حتی آن روان شناسی که به مراجع پیشنهادها و راهکارهایی ارائه می کند خودمان می دانیم که روان شناس است نه روان شناس). کدام روان شناس برجسته ای برای مراجع انتخاب می کند، به او راه حل می دهد، و یا راه حل های او را قضاوت می کند؟ معنایی در زندگی مانند نوع دوستی، ایثار، و عشق ورزی همه خوب و مطلوب هستند ولی تا فرد خودش این هدفها را برای زندگی اش انتخاب نکند، همین ارزش های متعالی فقط شعارهایی به سستی تارهای عنکبوت اند.

می گویند چرا این همه حرف از مرگ، معنای زندگی، آینده، و سرنوشت می زنی و چرا جایی که نمی خارد را می خارانید؟ لانه زنبور را چرا سیخ می کنید؟ ولی من از شما می پرسم وقتی که بی معنایی و پوچی در روابط انسانی و اجتماعی موج می زند؛ وقتی جدال انسانها بر سر قدرت و ثروت هر روز جنون آمیزتر می شود؛ آیا همه اینها تا حدی ناشی از ناآگاهی از مرگ و یا آگاهی نادرست از مرگ، و یا یافتن راه حل نادرست برای ارضای میل به جاودانگی نیست؟ از سویی دیگر اگر انسان در نبردی بی امان و نابرابر با ترس از مرگ، معنایی برای بودن و ادامه دادن جستجو نکند، آیا اندیشه مرگ که از خود مرگ زجرآورتر است او را از پای در نمی آورد؟ و آیا برای فرار از اندیشه مرگ و ترس از رویارویی با آینده، دست به اقداماتی نمی زند که بشر را به طور کلی از پای در آورد؟

باید توجه داشت که نخستین آگاهی انسان از مرگ در دوره کودکی با مشاهده مرگ حشرات، پروانه ها، و نظایر آن رخ می دهد. کودک ممکن است انکار کند، سراسیمه شود، واپس براند، و جابه جایش کند؛ ولی خلاصه باید باهوش کنار بیاید و بالاخره کم کم آن را به ناخودآگاه خود می فرستد (دوره کمون). کودکان نه درباره مسائل جنسی، فریب والدین را می خورند و نه درباره مرگ. اینکه فرد مرده به خوابی بلندمدت رفته، بهشت رفته، داره ما را نگاه می کنه، پیش فرشته ها رفته و ...؛ فرانکل می گوید "این استدلالها سنگرهایی به سستی کاغذ هستند"؛ بنابراین والدین باید دست از بازی درآوردن و بازی دادن خود و کودک بردارند. به این والدین باید گفت هر وقت خودت با این تعابیر من درآوردی راضی شدی انتظار داشته باش کودک هم راضی شود. آنچه وحشتناک به نظر می رسد این است که کودکان درباره این مسائل از منابعی غیر از والدین، اطلاعات کسب کنند.

باید توجه داشت که میل به جاودانگی تا زمان رسیدن به قله زندگی چندان دغدغه فرد نیست و یافتن این حقیقت در تپه زندگی باعث می شود که فرد به فکر ماندن بیشتر یا برگشتن به گذشته داشته باشد. به طور کلی هرچه به حقیقت نزدیک تر شویم از احساس خوشبختی دورتر می شویم؛ هرچه دانش، آگاهی، انسانیت، و باور به حقیقت در فرد بیشتر باشد احساس رضایت در او کاهش می یابد. این نکته هم در فیلولونی یا روان پدیدایی نوعی صادق است (یعنی اجداد ما خوشبخت تر بودند، چون نادان تر بودند و در لحظه بیشتر زندگی می کردند) و هم در بعد اوتوژنی یا روان پدیدایی فردی صدق می کند (یعنی کودکان و نوجوانان به علت نابرخورداری از دانش کافی و دور بودن از حقایق زندگی، بیشتر احساس خوشبختی می کنند). اما زمانی که انسان بعد از دوره کودکی، نوجوانی، و جوانی به سن میانسالی می رسد و با فضای سرد و خالی و سکوت و تنهایی پس از ازدواج فرزندان خویش مواجه می شود (نشانگان آشیانه خالی)، هیولای مرگ و نابودی و نیستی، به صورت او چنگ می اندازد و بی رحمانه به او هجوم می آورد و فرد در نتیجه به یاد دوران کودکی خویش می افتد؛ روزهایی که شاهد مرگ حیوانات مختلف و یا حتی اجداد خویش بود. در نتیجه ترس از مرگ و رویارویی با آینده و سرنوشت محتوم، این بار قوی تر و هولناک تر از دوره کودکی همچون تازیانه های رگبار زمستان و امواج شرجی تابستان، فرد را احاطه می کنند و در این نقطه است که افلاطون وار با خود زمزمه می کند که ما نمی توانیم به ژرف ترین قسمت وجود خودمان دروغ بگوییم؛ زیرا سرنوشت و آینده همیشه پرشس دیروز و امروز ما بوده است و خواهد بود. انسان در دوره میان سالی می بیند که انبار انرژی او برنمی گردد و مخزنش روزبه روز خالی تر می شود و در بالای تپه به وضوح آینده محتوم را در پایین آن مشاهده می کند که بی رحمانه در جلوی گسترانیده شده است. البته انسان ممکن است در این زمان تلاش کند که فراموش کند و ذهن خود را به گذشته مشغول نگه دارد، اما خودش نیز می داند که این مکانیسمها نیز چندان به کارش نمی آید.

متخصصان و بزرگان در تمام تاریخ بشری به سؤالاتی درباره آینده بشر، مرگ و جهان دیگر، و نظایر آن پاسخ هایی متفاوت داده اند: سقراط می گوید «آگاهی از جهل خود، آغاز اندیشه است»، پس مرگ آگاهی نقطه شروع اندیشه و تغییر است و آگاهی از سرنوشت و آینده، انسان را از کارهای مبتذل باز می دارد و به زندگی عمق می بخشد. سهراب سپهری می گوید "اگر مرگ نبود دستهای ما در پی چیزی می گشت". جان لاک در پاسخ به پرسش دوستانش در لحظات پایان زندگی اش از احساسش این گونه می گوید: "جان لاک کاملاً سر حال است کلبه ای که در آن زندگی می کند لرزان است؛ جان لاک کاملاً خوب است و در شرف انتقال به منزلی است که ساخته دست بشر نیست". کتاب زندگی انسان با مرگ کامل می شود و تولستوی در این مورد می گوید: "نباید هیچ انسانی را پیش از آن که بمیرد خوشبخت نامید." زیرا به نظر من تا شما کتابی را به طور کامل نخوانید نمی توانید درباره تمام و کلیت آن نظر بیدید، بنابراین درک کامل زندگی با اتمام آن حاصل می شود. اگر مرگ در ذات زندگی است پس نباید از آن فرار کرد. مرگ را باید شناخت، چون موجب تعالی دریافت ما از حقیقت می شود. نظامی در این مورد می گوید: "پیش از مرگ باید یک نوبت مرد". نیچه نیز بر این عقیده است که "شاید همه مرگ را مهم بدانند ولی همگان آن را

جشن نگرفتند". او معنای زندگی را در رنج می‌بیند و تأکید می‌کند آنچه مرا نکشد قوی‌ترم می‌کند؛ آنچه کامل شده و رسیده و پخته است بیشتر خواهان مرگ است و هر آنکه در رنج است می‌خواهد بماند تا شاید برسد؛ یعنی ما زمانی مرگ را تاب می‌آوریم که به‌طور کامل زیسته باشیم. در این مورد اپیکور شرط زندگی شاد را نبود کردن ترس از مرگ می‌داند. او می‌گوید چون میرایی انسان، سودای جاودانگی را از بین می‌برد حیات را لذت‌بخش می‌کند. فرانکل یکی از نظریه‌پردازان برجسته در حیطه معنادرمانی می‌گوید: "حتی وقتی امیدی به گریز از مرگ نیست معنا در این است که به دیگران و خود و به خدا نشان دهیم که می‌توان با شکوه رنج کشید و از دنیا رفت". اما یکی از جذاب‌ترین نظریه‌های روان‌درمانی اخیر درباره معنای زندگی، ترس از مرگ، و آینده و سرنوشت، نظریه یالوم است. به‌طور خلاصه او بر این عقیده است که هر فرد به اندازه زیسته‌های خود در زندگی از مرگ می‌هراسد و از رویارویی با آینده می‌ترسد.

من نمی‌توانم بپذیرم که وحشت از مردن بعلاوه میزان زندگی زیسته فرد با هم تشکیل دهنده علل ترس از مرگ هستند. چه انسان‌هایی که در هر لحظه زیسته‌اند ولی باز از مرگ هراسان و از آن فرار می‌کنند؛ بنابراین در مواردی ممکن است فرد با هرچه که در توان داشته تلاش کرد تا درست و کامل زندگی کند ولی نتوانسته است؛ در این صورت این فرد راحت‌تر مرگ را می‌پذیرد، چون امیدی در این دنیا ندارد تا زیسته‌های خود را زندگی کند. در نتیجه این اعتقاد که هر فردی که زیسته‌های بیشتری دارد و زندگی را زندگی نکرده است بیش از همه از مرگ می‌هراسد به نظر من حداقل دیدگاه کاملی نیست. زندگی زیسته نداشتن یعنی لذت بردن تمام و کمال از تمام لحظات آن، یعنی ارضای تمام نیازهای روانی و جسمانی. نکته این جاست که هرچه فرد ایثارگرتر باشد زندگی زیسته بیشتری دارد و در نتیجه ویژگی از خود گذشته‌گی با این دیدگاه نیچه، یالوم، و دار و دسته‌هایش تناقض آشکار دارد.

هرچه انسان عمیق‌تر باشد، رنج بی‌معنایی بیشتر است. انسان هرچه عمیق‌تر باشد، حتی در صورت داشتن بهترین روابط با دیگران باز هم تنهای تنها است. برای او غروب جمعه پایان هفته‌ای است که آغاز سلسله رویدادهای تکراری دیگری را نوید می‌دهد؛ لذت‌طلبی و زیستن به تمام معنا و زیسته نداشتن نمی‌تواند معنای حقیقی زندگی باشد، چون همیشه فرد باید به دنبال لذت بود که یا به آن می‌رسد و در این صورت وقتی رسید باید دنبال لذتی بزرگ‌تر و یا بالاتر برود (همچون معتادی که باید میزان مواد مخدر مصرفی خود را برای رسیدن به همان لذت قبلی، بیشتر و بیشتر کند). پس این دیدگاه که هرچه رضایت از زندگی کمتر باشد، اضطراب مرگ بیشتر می‌شود، همیشه صادق نیست. درد مردن، ابهامات زندگی یا تمام شدن همیشگی پس از مرگ، ابهام سرزمین‌های جسمی و روانی پس از مرگ، و نگرانی درباره بازمانده‌ها، همه و همه بر اضطراب مرگ می‌افزایند و تمام علل ترس از رویارویی با آینده و سرنوشت به خاطر زیستن و زیستن نیست. نتیجه اینکه دیدگاه یالوم و پیروانش حداقل مرا سیراب نمی‌کند. آنجایی که یالوم و برخی خوانندگان نه چندان عمیق او شعار می‌دهند (یا بهتر است منصفانه‌تر بگوییم ادعا می‌کنند) که آن کس که زیسته بسیار دارد در نتیجه ترس از مرگ بیشتری دارد، باید عرض کنم که اتفاقاً برای مردم بدبخت، مرگ به نوعی خوشبختی و راحتی است؛ آنها زیسته‌های بسیار دارند ولی آرزوی پایان دادن آن را هم دارند (در ضمن انسان‌های عارف‌مسلک و یا دینداران واقعی نیز به طور کامل در این دنیا، زیسته‌های بسیاری دارند ولی بر عکس نظریه یالوم و نیچه نه تنها ترس از مرگ ندارند، که عاشق مهاجرت از این دنیا هستند).

باید توجه داشت که بسیاری از ما قادر به درک مرگ نیستیم (و یا نمی‌خواهیم باشیم) و به نامیرایی خویش باور داریم. مرگ همسایه را می‌بینیم ولی مرگ خود را انتظار نداریم. آن‌هایی که لذت جاودانه می‌خواهند و به هر کاری برای رسیدن به آن دست می‌زنند، مرگ‌آگاهی ندارند. آن کس که زیسته سرشار از اشتباه دارد از رویارویی با آینده هراس دارد، ولی آن کس که رسم و مرام زندگی به طور مداوم شکستش داده است، هرچند ناامید و مأیوس است ولی باز نه تمایلی به جاودانگی دارد و نه تمایلی به بازگشت به گذشته پر از درد و رنج؛ نه از مرگ می‌هراسد و نه از زندگی لذت می‌برد. او با اینکه اصلاً زیسته است ولی باز می‌خواهد نباشد. تجربه کام‌نیافتگی‌های متعدد رو به تزاید که هیچ درپچه‌امیدی برای این فرد باقی نگذاشته، او را به حدی از استیصال می‌کشاند که می‌خواهد مرگ را در آغوش بگیرد و آن را تنها آزادی و رهایی خود می‌داند؛ البته نه با این علت که تماماً زندگی در این دنیا را زیسته است بلکه بدین علت که امیدی برای زیستن لذت‌بخش در این دنیا ندارد.

آنجا که فرد بر علیه روزمرگی عصیان می‌کند ابتدا همه چیز را هیچ و پوچ می‌پندارد ولی می‌تواند از مسیر تباه شدن به سمت وسوی خودشکوفایی و انسجام روانی گام بردارد، زیرا اگر فرد معنایی در زندگی داشته باشد زندگی کامل‌تر و هدفمندتری خواهد داشت. ولی این خطر نیز وجود دارد که فرد توان رسیدن به انسجام را نداشته باشد. وقتی فرد در روزمرگی به سر می‌برد و غرق در آن هست، مشکلی وجود ندارد ولی وقتی فرد را از روزمرگی‌های این دنیا جدا کنیم ممکن است باعث سرخوردگی و یأس و افسردگی کامل او شویم؛ بنابراین جدا کردن افراد از روزمرگی مانند شمشیر دو لبه است و همیشه خطرناک است، زیرا وقتی فرد بر علیه زندگی روزمره خود عصیان کند و کلمه چرا را با خود تکرار کند همیشه این خطر وجود دارد که در بحران پوچی و بیهودگی گرفتار شود. از سوی دیگر نیز ممکن است او بر این بحران غلبه کند و با آغوش گرفتن آینده، مسیر زندگی را آگاهانه پیش ببرد، از تمام لحظات زندگی خود کام بگیرد، لذات زندگی نیمه نخست را برای کسب لذاتی دل‌چسب‌تر و بادوام‌تر در نیمه دوم از دست ندهد، و لذت‌های نیمه دوم را برای کام گرفتنی جاودانی در جهانی دیگر از دست ندهد. نتیجه اینکه مرگ‌آگاهی، پذیرش آن، و رویارویی منطقی با آینده می‌تواند در ابتدا باعث رگه‌های سیکوزی و نوروژی در فرد شود اما از سویی دیگر فرد می‌تواند از این سرزمین روانی جدید که همان آگاهی یافتن از تمام شدن رو به تزاید کنش‌ها و سازمان‌یافتگی‌های روانی و جسمانی خویش است غسل کند و از بحران میان‌سالگی به خودشکوفایی برسد و یا اینکه بالعکس با زمزمه کردن و خودگویی‌های منفی به آزار خود و دیگران پردازد و زندگی را بر خود و دیگران تلخ کند و افسرده‌وار بر سرازیری زندگی و نقطه پایان ببیند. به نظر من یک تفاوت عمده انسان با سایر موجودات در همین مرگ‌آگاهی انسان است. سپری کردن عمر در سایه ترس از مرگ به علت آگاهی از آن است. پس برای رسیدن به معنای زندگی، نخست باید مرگ را آگاه شد، آن را در آغوش گرفت، یک بار آن را تجربه کرد، از آن فراتر رفت، و در نهایت به حقیقت دست یافت.

و اما به نظر نگارنده این سطور میل به ثروت‌اندوزی، قدرت‌طلبی جنون‌آمیز، شهرت‌طلبی و صف‌ناپذیر، و اشتیهای سیری‌ناپذیر بشر امروز برای سبقت گرفتن از یکدیگر و خلاصه همه کثافت‌کاری‌هایی که هر روز و هر ساعت شاهد آنها هستیم به علت درک ناقص و ناکامل از مرگ، آینده، سرنوشت، لذت‌طلبی، و بالآخره اشتیهای سیری‌ناپذیر بشر برای

جاودانگی و یا بدتر از آن دسترسی به لذت جاودانه و بی پایان است. جالب است بدانیم که همه این تمایلات ناخردانه در واقع بعد از حدود ۴۰ سالگی آغاز می شود، جایی که انسان وارد سرازیری زندگی می شود و سفیدی موهای بناگوش، هر روز به او هشدار می دهد که تو فناپذیری؛ بنابراین وقتی انسان در ظاهر زندگی، بر بالای تپه آن، و در جلوی چشمان خود، سرازیری بی رحمانه ای را گسترانیده می بیند، تنها اسلحه و راه پیروزی زندگی خود در برابر مرگ و تمام شدن را در طی این نبرد بی امان و نفس گیر، همان فرزندآوری و فرزندپروری می بیند، زیرا ادامه زنده ماندن و جاودانه ماندن خود را در فرزندان خود جستجو می کند (شاید به همین دلیل هست که میل سیری ناپذیر زنان برای زایش، و تنوع طلبی بی حد و حصر آگاهانه و ناآگاهانه مردان برای روابط جنسی متعدد، جهت تحکیم ریشه های خود در این دنیا است؛ هرچقدر سکس بیشتر، زایش بیشتر، و جاودانه ماندن بیشتر).

در نتیجه انسان برای رسیدن به معنا و هدف هایی که با مرگش فرو نریزد، همواره خودآگاه و ناخودآگاه تلاش می کند و در این میان عده ای قدرت بی حد و حصر، عده ای ثروت بی پایان، عده ای فرزندان بی شمار، و عده ای هم خدمات علمی بی شمار را برمی گزینند تا آرزوهای و امیال و اهدافشان برای همیشه جاودان بمانند. از مومیایی کردن تا شهرت طلبی، به جا گذاشتن ارثیه و وارثان فراوان، باور به بقای روح پس از نابودی جسم، اعتقاد به روز رستاخیز، همه و همه در واقع میل به جاودانگی بشر است و شاید هم ترس از مرگ. اینکه سن شناسنامه ای فقط یک عدد است بازی با واژه ها جهت نپذیرفتن واقعیت است، ترس از رویارویی با غرش لحظه های نزدیک شدن به مرگ است، قایم کردن ترس از مرگ و ترس از نزدیکی به آن است، و در واقع نوعی مکانیسم دفاعی در مقابل مشاهده به اتمام رسیدن لحظه به لحظه فزاینده کنش های جسمانی و روانی است. ثروت اندوزی سیری ناپذیر و باقی گذاشتن ارث فراوان بشر امروز، چیزی غیر از انکار مرگ، هراس از مرگ، ترس از رویارویی با سرنوشت و آینده، و بالاخره میل به جاودانگی نیست. چون فرد با چشمان خود همچنان که به ریزش دانه های ساعت شنی زندگی خود می نگرد، آشکارا می بیند که آینده و زمان همچون ازدهایی سیری ناپذیر هر لحظه برای ارضای شهوت و میل جنون آمیز بی نهایت خویش، لحظه های زندگی او را می بلعد. اونا مونو در کتاب خود با عنوان درد جاودانگی می گوید هر نویسنده، دانشمند، نقاش، و یا مخترعی اگر ادعا کند برای دل خود شبانه روزی تلاش کرده، شیدای دروغ گو است. او امضای خود را در پای آثار خود می زند تا جاودان بماند. و شما ای خوانندگان ناشناس سخن هایم، به راستی کدام یک از ما حاضریم مقاله ای مفید ولی بی نام چاپ کنیم؟

من در این سخن مفصل برخی دیدگاه های انسان های بزرگ در تاریخ زندگی بشر را به همراه نقدی غیرمستقیم نقل کردم تا شاید خواننده پاسخی ضمنی برای پرسش های مطرح شده فراوان آغاز این نوشته پیدا کند، اما من شخصاً پاسخی ندارم. نه به اندازه این افراد بزرگ تاریخ بشر عمیق که پاسخی ارائه کنم و نه اگر پاسخی هم داشته باشم به درد کسی می خورد، چون معنای زندگی خودم هستند؛ چون زاینده گذشته، حال، و آینده خودم هستند، پس به هیچ کسی نمی گویم؛ حتی شما خواننده عزیز همیشگی سخن هایم! به شما هم نمی گویم.

پاسخ در جستجوی معنا نمی تواند با پرسش چرایی به تمام رسد باید به پرسش چگونگی هم پاسخ داد. چرایی را بگویم برای پرسش بعدی شما یعنی چگونگی چه پاسخی ارائه کنم؟ برای چگونه زیستن باید مرگ آگاهی و آینده آگاهی اتفاق بیفتد وگرنه همیشه به دنبال آینده می دویم و خوشحالی های کوچک فعلی را به خاطر شادی های بزرگ تر و لذت ابدی تر از دست می دهیم. من در این سخن قصد ندارم و جرتش را هم ندارم تا برای مایوس ترین آدم ها، معنایی جاودان پیشنهاد کنم، اما در پاسخ که چه عرض کنم، در نتیجه گیری از تمامی بحث ها و موضوعات مطرح شده در این سخن و سخن های مشابه قبلی، باید به عرض برسانم:

نخست این که هدف ها و معنایی که با مرگ فرد نمی روند (چه ثروت، چه قدرت، چه آرزوهای دور و دراز، و ...) چه درست باشند چه نادرست، در خدمت میل به جاودانگی بشر هستند. یا بهتر است این گونه بگویم اهداف زندگی چه خوب باشند چه بد، در هر دو صورت باعث جاودانه شدن افراد می شوند، زیرا که هم کثیف ترین و مبتذل ترین فعالیت های پست ترین انسان های تاریخ بشر همیشه در یادها جاودانه شده اند و هم تمیزترین، پاک ترین، و انسانی ترین فعالیت های انسان های نازنین در ذهن بشر جاودانه مانده اند. دوم؛ افراد بسیاری هستند که زیسته های سرشار و کاملی دارند ولی باز از مرگ می ترسند، و بی شمار انسان هایی هستند که نزیسته اند ولی همواره آرزوی مرگ دارند؛ نه آنهایی که زیسته اند مرگ را در آغوش می گیرند و نه آنهایی که نزیسته اند از آن فرار می کنند. سوم؛ فرد برای رویارویی با آینده با توجه به ویژگی ذاتی میل به جاودانگی در بشر، باید اهدافی داشته باشد که با مرگش فرو نریزد وگرنه مواجهه با مرگ همیشه برایش هراس آور خواهد بود. البته باز هم تأکید می کنم هر هدفی که ویژگی جاودانگی در آن آشکار یا مستتر باشد دال بر مطلوب بودن و انسانی بودن آن نیست. چهارم؛ هر هدفی که فقط آینده شما را نشانه رود و قرار باشد خوشبختی را در آینده به شما ارزانی کند و به اصطلاح وعده سر خرمن دهد نمی تواند معنای حقیقی زندگی باشد چون هیچ فردی یقین ندارد در آئی دیگر زنده خواهد ماند؛ پس اهدافی می توانند معنای واقعی زندگی باشند که ضمن سیراب کردن میل ذاتی شما به جاودانگی، کامیاب نگه تان را از هر لحظه زندگی به دنبال داشته باشند. پنجم؛ محدودیت در امکان استفاده از لذت به ارزش آن می افزاید، در نتیجه وقتی به آینده و مرگ فکر نکنیم و محدود بودن لذت در این دنیا را حس نکنیم، نمی توانیم از همه لحظات آن کام بگیریم و مدام برای کسب لذتی بزرگ در آینده، حال را از دست می دهیم؛ بنابراین اندیشه مرگ چون محدود بودن لذت زندگی را به ما گوشزد می کند باعث افزایش ارزش لذت زیستن نیز می شود (محدود بودن لذت باعث شیرینی بیشتر آن می شود و جاودانه بودن لذت باعث بی ارزش شدن یا حداقل کم ارزش شدن و تکراری شدن آن می شود). ششم؛ جاودانه ترین انسان ها در این دنیا الزاماً آنهایی نبودند که فرزندان آن چنانی داشتند، بنابراین لطفاً برای سیراب کردن عطش تان برای جاودانگی تصمیم به زاد ولد نگیرید و همچنین بعد از تولید مثل، این همه برای پیشرفت علمی و اخلاقی و ... خودتان و فرزندتان را زجر ندهید، زیرا دانشمندان و انسان های بزرگی مانند انیشتین، نیوتون، ادیسون، سقراط، و افلاطون که جاودانه ماندند هیچ کس حتی اسم والدین آنها را هم نمی داند. در نتیجه فرزندآوری و تلاش برای برآورده ساختن آرزوهای برآورده نشده خودتان در آنها ظاهراً راه حل مناسبی برای ارضای میل به جاودانگی شما نیست (شاید فرزندتان جاودانه شود ولی خودتان نه؛ پس لطفاً با این نیت تولید مثل نفرمایید زیرا نه از فضل شما برای فرزندتان چیزی می نویسند و نه از فضل فرزندتان، چیزی به شما می ماسد). در نتیجه این تفکر که ادامه داشتن الزاماً در ادامه نسل و فرزندآوری خلاصه شود، نوعی سطحی انگاری است. تولد و تولید اندیشه، فکر و آرمان، و آرزوی خوب از تولید حشره وار همونوع، باور کنید پاینده تر و جاودانه تر است و حتی بهترین شکل جاودانگی و زنده ماندن است. بشر همیشه سعی کرده است با زایش فرزند، خود را ادامه دهد ولی همه آنهایی که در تمام طول تاریخ بشر زنده و جاودانه مانده اند به خاطر فرزندانشان نبوده است، که بیشتر به خاطر اندیشه و ارزش های آنها بوده است. هفتم؛ هم داشتن آرزوهای و اهدافی تمییز و تلاش برای رسیدن به آنها (مانند ساختن واکسنی بر علیه بیماری غیرقابل مهار) شما را جاودانه می کند و هم داشتن آرزویی کیفی و تلاش برای تحقق آن (مانند تولید وپروسی جدید و اشاعه آن به نسل های آتی) نام شما را حتی بعد از

مرگتان ماندگار می‌کند، ولی انتخاب با خودتان است. هشتم: مرگ فقط برای اجزا هست نه کلیت یک سیستم. حتی کلیت فرد هم نمی‌میرد زیرا زندگی پیوسته خود را در میان مرگ، نو و تازه می‌سازد و انسان‌ها حیات و نشاط خود را عاشقانه به موجود تازه‌تری می‌دهند. تصورات و تفکرات و آرزوهای انسان نمی‌میرند و بعد از هزاران سال نیز زنده‌اند؛ مثلاً همه آن‌هایی که آرزوی پرواز داشتند ولی شکست خوردند خودشان مردند ولی آرزویشان به حقیقت پیوست، یعنی در نهایت زندگی بر مرگ چیره شد. نهم: اگر معنای زندگی ثروت باشد این همه ثروتمندان ناخوشبخت؛ اگر آزادی باشد این همه آزادمردان و زنانی که سردرگم به دنبال معنای زندگی‌اند؛ اگر شهرت باشد این همه انسان‌های مشهور ناراضی و مبهوت و با زندگی کابوس‌وار؛ اگر زیبایی باشد چه بسیار انسان‌های زیبا با اندرونی تهی از معنا و خوشبختی؛ اگر قدرت باشد، این همه انسان‌های قادر و قدرتمند ناشاد و ناآرام؛ اگر داشتن فرزند یا فرزندان بی‌شمار باشد این همه والدین ناخوشبخت که اتفاقاً فرزندها دارند؛ و اما اگر معنای زندگی عشق باشد ... بله، عاشقان خوشبختی را حس می‌کنند. دهم: اگر بزرگ‌ترین پرسش بشر این است که چرا باید ادامه داد و نباید پایان داد، بزرگ‌تر از آن، این سؤال است که چرا نباید ادامه داد و دلایل ادامه ندادن چه هستند. اگر نبودیم و می‌خواستیم بیاییم و باشیم باید دلایل روشن و محکمی برای آمدن می‌داشتیم ولی وقتی که هستی، باید برای نیستی دلایل قوی داشته باشی نه برای بودن. اگر ادامه دادن دلایل بسیار مطمئنی می‌خواهد پایان دادن آن دلایل شفاف‌تر و محکم‌تری می‌خواهد، بنابراین تغییر از یک وضعیت به وضعیت دیگر دلایل روشن‌تری می‌خواهد.

آخر سخن اینکه در تجربه تمام شدن سفرمان در این دنیا هیچ کس نمی‌تواند به ما کمک کند و عمیق‌ترین انسان‌ها باز احساس تنهایی می‌کنند، مگر اینکه خدا باور باشند؛ یعنی تنها کسی از مرگ نمی‌هراسد و احساس تنهایی نمی‌کند که خدایی داشته باشد. یک رابطه حسی عاشقانه درد تنهایی را می‌کاهد و وحشت روبرویی با آینده را می‌کاهد و این یعنی عشق تنها اسلحه انسان در برابر آینده نامعلوم است. عشق شاید در فرودست تحریک زیستی عصبی شیمیایی باشد ولی در انتها به همدلی، توحید یافتگی، و توجه دوطرفه می‌رسد. در این نمایش تکراری تولید مثل انسان‌ها که کاملاً با سایر موجودات شابهت دارد تنها تفاوت در عشق حقیقی است. آنچه انسان را از زندگی تکثر حشره‌وار انسان روی کره زمین جدا می‌کند، عشق است. عشق حقیقی، خواستنی عاری از نیاز است. فرد باید نیازهای خود را سرکوب کند یا خود را به حدی از تعالی برساند تا دیگرمداری جایگزین خودمداری شود و مجبور بودن و مجبور کردن، جایگزین آزادی شود. دوست داشتن و عاشق بودن مرحله‌ای متعالی‌تر از معشوق بودن است و از غنا و ثروت عاطفی فرد سرچشمه می‌گیرد نه از نیاز و فقر وی؛ چون فرد به همان اندازه که از عشق و عاطفه سرشار است، به همان اندازه آن را بی‌هیچ منتی می‌بخشد. پس عشق حاصل نیاز نیست حاصل ثروتمندی و بی‌نیازی است، حاصل تعالی و پر بودن است. عشق به‌عنوان ابزاری در خدمت ترس از مرگ نیست (هرچند در از بین بردن این ترس کنشی فعال دارد)، میل به جاودانگی نیست، از پر بودن است، و دوست داشتن و عاشق بودن بسیار دشوارتر از دوست داشته شدن است. به قول باخ^۱ عشق پاسخی است به پرسشی که وجود ندارد، یعنی نیاز نداشتن به پاسخ. البته عده‌ای معتقدند که عاشق با بلعیده شدن و معشوق با میل به بلعیدن، هر دو برای فرار از تنهایی و روبرو شدن با آینده نامعلوم می‌جنگند؛ زیرا بلعیدن و بلعیده شدن (در دیگری بودن و یا دیگری را در خود داشتن)، هر دو برای فرار از ترس از تنهایی و مرگ است. مرگ زورآزمایی جسمی و روانی بی‌پایانی است که مرهم آن عشق است و یا حداقل اینکه عشق، زخم عمیق حاصل از پنجه‌ها و چنگال‌های مرگ را تا حدی التیام می‌دهد. آنجایی که فرد نتواند تنهایی را در آغوش بگیرد نمی‌تواند عاشق حقیقی باشد چون به خاطر پر کردن فضای تنهایی خود یا ترس از تنهایی (نیازمند بودن) به عشق پناه آورده است. همچنین فردی که نتواند مرگ را در آغوش بگیرد، نمی‌تواند از زندگی لذت ببرد؛ بنابراین زندگی از آنجایی آغاز می‌شود که مرگ، تنهایی، و پوچی کامل را در آغوش بگیریم؛ جبر را قبل از آزادی تجربه کنیم؛ فقر را قبل از غنا تجربه کنیم؛ با آنها مبارزه نکنیم، بپذیریمشان، سرکوبشان نکنیم؛ و بالاخره اگر به پوچی و تنهایی عمیق مبتلا شدیم باید آگاه باشیم که مرحله خوبی است، آغاز اندیشه است، از این شرایط جدید می‌توان غسل کرد، زخم‌ها را شستشو داد، و در نهایت پاک و پاکیزه به سرزمین زندگی آگاهانه، پا گذاشت.

عباسعلی حسین‌خانزاده

(سرمدیر نشریه علمی پژوهشی سلامت روان کودک)

۱۶ اسفند ۱۳۹۸

khanzadehabbas@guilan.ac.ir