

هنر گذر از طوفان

ما کرونا را شکست می‌دهیم.

« مهدی میناخانی

نوشتن از معنای زندگی در جایی که اخیراً حادثه تلخی رخ داده کار سختی است. ما تمایل داریم که اتفاق‌ها را پیش‌بینی کنیم، چون پیش‌بینی اتفاق‌ها، اضطراب‌مان را کاهش می‌دهد و در عین حال ما را برای رویارویی با حوادث آماده می‌کند. اما حوادث طبیعی عموماً ما را غافلگیر می‌کنند؛ چون از یک‌سو غالباً پیش‌بینی‌ناپذیر هستند و از سوی دیگر قدرت آن‌ها فراتر از قدرت مقابله‌ماست. حوادثی همچون موضوع کرونا، می‌تواند به‌واقع توان ما را بگیرد و ما را در ورطه اضطراب و ناامیدی بیفکند. این جمله‌ام شاید ناامیدکننده باشد، ولی احتمالاً سرتاسر زندگی پر از چنین اتفاق‌هایی خواهد بود. یاد یکی از همکارانم می‌افتم که وقتی به او گفتم «اگر بخواهی برای نوجوانانی که در کرونا آسیب دیده‌اند، درباره معنای زندگی بنویسی چه می‌نویسی؟»، پاسخ داد: «می‌نویسم به زندگی بزرگ‌سالی خوش آمدید!». البته این توصیف اغراق‌آمیزی از ناکامی در زندگی است، ولی با وجود این، پاسخ همکارم ویژگی مهمی دارد: اینکه زندگی همواره ناکامی دارد و این ما هستیم که باید خود را برای چنین ناکامی‌هایی آماده کنیم.

انواع ناکامی

ناکامی‌ها عموماً دو نوع هستند: نوع اول که در روانکاو به آن «ناکامی بهینه» می‌گوییم و نوع دیگر که به آن «ناکامی آسیب‌زا» می‌گوییم. ناکامی بهینه یعنی آنچه ما از اتفاق‌ها تجربه می‌کنیم آن قدر سهمگین نیست که سازمان روان ما را به هم بریزد؛ برای مثال نمره کم گرفتن در درسی در کلاس دهم ممکن است نوعی ناکامی بهینه باشد. ناکامی بهینه، یعنی «در غالب مواقع» توان تحمل آن ناکامی را داریم. اما از دست‌دادن یکی از والدین، درست زمانی که عمیقاً به او نیاز داریم ممکن است ناکامی آسیب‌زا باشد. همین‌طور ناکامی‌هایی که از حوادث پیش‌بینی‌ناپذیری همچون کرونا به ما تحمیل می‌شود.

معنای زندگی چیست؟

اروین یالوم یکی از محبوب‌ترین روان‌شناسان حال حاضر، در یکی از کتاب‌هایش، برای توصیف وضعیت بی‌معنایی در بخش‌هایی از زندگی، چنین داستانی را نوشته است:

«گروهی را تصور کنید که مشغول کارند. آن‌ها در فضای باز آجر جابه‌جا می‌کنند. کار آن‌ها به این شکل است که به‌محض آنکه همه آجرها را در یک گوشه زمین روی هم چیدند، شروع می‌کنند به بردن آن‌ها به گوشه دیگر زمین و در آن گوشه دوباره روی هم می‌چینند. همین قدر پوچ و مضحک. این کار بی‌وقفه ادامه می‌یابد و هر روز سال آن‌ها مشغول همین کارند. یک روز یکی از آن‌ها می‌ایستد و از خود می‌پرسد چه کار دارد می‌کند. او در شگفت می‌ماند که هدف از جابه‌جایی آجرها چیست و از آن لحظه به بعد دیگر مانند گذشته از کار خود راضی نیست.»

به‌گمانم این اتفاقی است که در هر لحظه از زندگی ممکن است برای هر کدام از ما بیفتد. به‌ویژه آدم‌ها معنای زندگی خود را پس از حادثه‌های آسیب‌زا از دست می‌دهند. برای مثال، پس از مرگ یکی از نزدیکان یا پس از جان سالم به در بردن از حادثه‌ای ترسناک. این اتفاق معمولی در ساختار روانی ما انسان‌هاست. انسان روان بسیار شکننده‌ای دارد و طبیعی است که در چنین موقعیتی تمام «هستی روانشناختی» انسان دچار اختلال شود. در

چنین موقعیت‌هایی عموماً سؤال‌هایی بی‌پاسخ به ذهن می‌آید که مولانا به‌زیبایی آن را این‌گونه بیان می‌کند: «از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود؟ به کجا می‌روم آخر نمایی وطنم.»

چه راه‌هایی برای معنادگی وجود دارد؟

صحبت درباره معنای زندگی، چندان روش «دقیقی» نیست. چون معنای زندگی هر فرد متفاوت از افراد دیگر است. بنابراین در اینجا فقط یک‌سری کلیات را می‌گوییم. بسته به فضای ذهنی و روانی‌تان برخی از این‌ها را انتخاب، ولی در نهایت مدل زندگی خودتان را پیدا کنید.

اشتیاق‌های شخصیتان را پی‌گیری کنید

زود است که بخواهیم اندکی پس از رویدادی که شما را متأثر کرده از اشتیاق‌ها حرف بزنیم. اساساً یکی از اثراتی که چنین اتفاق‌هایی روی ما می‌گذارد این است که اشتیاق‌های ما را از ما می‌گیرند. منظورم از «اشتیاق» تمام آن چیزهایی است که در زندگی شخصی شما اشتیاق‌برانگیز هستند. مثلاً برای



خودتان را «متعهد» به یک آرمان کنید

بباید اجازه دهیم یک سری از سؤال‌ها از ذهنمان گذر کند. سؤال‌هایی از این دست: «چه چیزی از زندگی می‌خواهم؟»، «چه چیزی را اگر داشته باشم احساس رضایت خاطر می‌کنم؟». آرمان‌ها می‌توانند خیلی ساده باشند؛ مثلاً من دوست دارم آن قدر درباره انسان مطالعه کنم تا جایی که بتوانم رفتار آدم‌ها با خود و با دیگران را بفهمم. این آرمانی برای من است و اگر می‌خواهم به این آرمان دست یابم، باید به مطالعه متعهد باشم. شما چه آرمانی برای خودتان دارید و چقدر خودتان را متعهد به آن می‌دانید؟

مسئول زندگیتان باشید

«مسئولیت» جزء آن دسته از واژه‌هایی است که بعضی‌ها دل خوشی از آن ندارند. چون چیزی که غالباً از مسئولیت به ما می‌گویند شکل صحیحی از آن نیست و من حق می‌دهم اگر بعضی از آدم‌ها در چنین موقعیت‌هایی مسئولیت‌گریز باشند. اما منظور من در اینجا، مسئولیت‌پذیری لحظه‌های زندگی است. ما یک بار به دنیا آمده‌ایم و مسئولیم که این یک بار را تمام و کمال زندگی کنیم. زندگی مسئولانه یعنی در نهایت آن کس که باید پاسخگوی زندگی‌اش باشد، خود فرد است. ما در میان سالی و پیری در دادگاهی حاضر خواهیم بود که هیئت‌رئیس‌هاش، زندگیمان و متهمش خودمانیم و باید پاسخگوی زندگی‌مان باشیم.

جست‌وجوی معنای زندگی است که به زندگی معنا می‌دهد. امیدوارم این مطلب، این جست‌وجو را در شما برانگیخته باشد.



صبر در قرآن کریم

«غیاث‌الدین کاظمی»

این دنیا محل عبور ما انسان‌هاست، قرار است بعد از این دنیا به یک دنیای بسیار بزرگ‌تری وارد شویم که ملاک ثروتمندی و فقر در آنجا با اینجا متفاوت است. از داراترین افراد در آن دنیا کسانی هستند که در اینجا در برابر سختی‌ها و مشکلات خود را نمی‌بازند و بلکه ایمان و اراده‌شان قوی‌تر می‌شود.

خداوند در آیه ۱۵۵ سوره بقره می‌فرماید:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ
الْثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

حتماً با مشکلات امنیتی و اقتصادی مختصری امتحانتان می‌کنیم و نیز با ضررهای مالی و جانی و زراعی، البته به اهل صبر مژده باد.

در آیه‌ای دیگر نیز می‌خوانیم که خداوند به کسانی که اهل صبر هستند چک سفید امضا می‌دهد و این تنها در مورد صابرين گفته شده است:

إِنَّمَا يُوفِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ (آیه ۱۰ زمر)

قطعا که پاداش اهل صبر، بی‌شمار داده می‌شود.

یکی عکاسی از طبیعت، برای دیگری پیگیری نتایج فوتبال، برای دیگری سفر و برای یکی رشد علمی اشتیاق‌برانگیز است. کاری که حوادث آسیب‌زا با ما می‌کنند این است که روان ما را از چنین اشتیاق‌هایی «تهی» می‌کنند. مثلاً شاید با خود بگوییم: «که چی بشه؟ درس بخونم آخرش که چی؟ اصلاً فرض کن یه بازیکن حرفه‌ای شدم، بعدش چی؟ یه کرونا بید همه چی رو خراب کنه بره؟». من به شما حق می‌دهم اگر چنین تفکری پس از حوادث اخیر داشته باشید. ولی می‌خواهم این را هم یادآوری کنم که بخشی از روان ما همواره میل به «خراب‌کاری» دارد. یعنی بخشی از ناخودآگاه ما اصولاً به تخریب و خودتخریبی میل دارد. می‌خواهم یادآوری کنم که مواظب باشید با این بخش روانتان «تبانی» نکنید. اجازه ندهید آن بخش ویرانگر روانتان با آن بخش ویرانگر طبیعت «هم‌دست» شوند و «ائتلاف» تشکیل دهند. بهترین تودهنی به ویرانگری، پیگیری اشتیاق‌هاست. اجازه ندهید امیال، آرزوها و اشتیاق‌هایتان از بین برود.