

دانشکده فنی و کشاورزی نیشابور

معنای زندگی و کارکرد آن بر بهداشت روان

«زندگی چیست»، پرسش سخت و پیچیده‌ای است که روزها و شب‌های بسیاری ذهن من و شما را درگیر خودش کرده است. به راستی زندگی چیست و اصلاً چرا به این جهان هستی پا گذاشته‌ایم؟ اما به نظر می‌رسد قبل از این باید ببینیم خود «معنا» چیست. پس چند دقیقه به این فکر کنیم که معنا چیست؟ چرا باید به هر آنچه در زندگی مان رخ می‌دهد، معنایی اعطا کنیم؟ ما در پی معنا بخشیدن به همه چیز هستیم. ذهن ما به طور ناخودآگاه دست به تولید معنا می‌زند. با این کار هر آنچه در پیرامون مان رخ می‌دهد، قابل درک می‌شود. این در حالی است که معنایی که ما برداشت می‌کنیم یا در پی ابراز آن هستیم، گاهی به هیچ وجه از سوی دیگری به شکلی مشابه دریافت و تفسیر نمی‌شود.

از طرفی قابل توجه است که "معنای زندگی" ابزار طبیعت برای انگیزش بشر بوده و هست. معنا و کشف آن محرک اصلی تمام اقدامات ماست. معنا بخشیدن به رویدادها، حیات و ادامه آن را برای مان ممکن می‌سازد. گاهی این سیستم معنا بخشی چنان مهم و پُررنگ می‌شود که آدمی حاضر می‌شود جاننش را هم فدا کند؛ مثلاً وقتی فرزندمان بیمار است، برای نجات و کمک به او خود را به آب و آتش می‌زنیم یا در راه کشور و عقیده گاهی حاضر به از دست دادن جانمان نیز هستیم. تمام اینها برای تحقق بخشیدن به معنایی صورت می‌گیرد که در سر پرورنده‌ایم. شاید بتوان گفت که معنا نیروی محرکه ما برای هر اقدامی است.

عدم معنا در زندگی چه تأثیری بر ما خواهد داشت؟

وقتی معنایی در کار نیست، انگیزه و علاقه‌ای و همچنین شور و تلاشی در کار نخواهد بود. پس معنا منبعی است که باید در زندگی پرورنده و استفاده بشود. در واقع چیزی است که باید به شکل مستمر آن را در درون ذهن بیابیم و پرورش دهیم. بطوریکه برای سلامت روانی ما ضروری است.

چگونه معنای زندگی در ذهن ما شکل می‌گیرد

عقل سلیم به ما می‌گوید زندگی با ساختن معنا شکل می‌گیرد. در واقع برای پاسخ به پرسش «زندگی چیست»، می‌گوییم: زندگی یعنی ساختن معناها. معنا سازی به دو شکل کلی صورت می‌گیرد: حل مسائل و کمک به دیگران.

الف: حل مسائل

هر قدر عمق مسائل پیرامون مان بیشتر باشد، به معنا سازی دقیق تری نیاز داریم. هر قدر برای پاسخ دادن به مسائل گفته شده بیشتر تلاش کنیم، معنای بیشتری نیز احساس خواهیم کرد. حل مسئله در کل برای بهتر کردن این جهان برای زندگی صورت می‌گیرد؛ مثلاً کشف موضوعی درباره فیزیک یا بازسازی منزل خراب شده والدین مان نمونه‌هایی از حل مسئله هستند که تغییرات مثبتی در زندگی ایجاد می‌کنند. این تلاش‌ها منجر به شکل گیری معنا می‌شوند.

البته باید یادآور شد که لازم نیست سخت گیرانه عمل کنیم و حل مسائل را کاری دشوار و شگفت انگیز به حساب بیاوریم تا به معنا دست پیدا کنیم. ما در مقیاس جهان هستی، ذره‌ی کوچکی بیش نیستیم؛ اما با همه‌ی این خردی، می‌توانیم گام‌های بزرگی برداریم و با حل مسائل متعددی که در انتظارمان است، برای یافتن معنای «زندگی چیست»، گام برداریم.

ب: کمک به دیگران

ما به عنوان انسان بدلیل آنکه موجودی است اجتماعی، نیاز به ایجاد رابطه داریم. هستی ما تا حد زیادی در گرو ایجاد روابطی است که با سایرین ترتیب می‌دهیم. مطالعات نشان می‌دهند رفاه حال ما عمیقاً وابسته به کیفیت روابطمان است. بهترین راه برای ایجاد و توسعه روابط خوب با دیگران، کمک کردن به آنهاست. حتی در برخی پژوهش‌ها مشخص شده است که در ارتباط با سایرین «بخشایش» بیشتر از «دریافت» ما را شاد و راضی می‌کند.

نقش‌بستن اسم و رسم بر مجلات و اخبار فقط تا جایی می‌تواند موجبات شادمانی و رضایت را فراهم سازد، بعد از آن، انسان می‌ماند و تنهایی ناشی از تهی شدن از معنا.

اهداف و پاسخ به پرسش مهم «زندگی چیست» چگونه باشد؟

اهداف برای اثربخشی متداوم نیاز به دلایل عمیق‌تری دارند. اگر دلایل رسیدن به هدف، سطحی و کوتاه‌مدت باشند، در انتها ما را تهی و تنها باقی خواهند گذاشت؛ مثلاً اگر ورزش کار هستیم و برای فتح قله‌های موفقیت تلاش می‌کنیم، باید اهداف خود را به چیزی باارزش‌تر از کسب مدال و جایگاه‌های مادی پیوند بزنیم. ورزش کاری که هدفش از پیروزی، کسب موفقیت و ثروت برای ایجاد و توسعه‌ی کسب‌وکار و انجام کار خیر است، در زمان بازنشستگی نیز همچنان معنا و هدف را در زندگی خود به شکلی بهره‌ور لمس و احساس خواهد کرد. یا ثروتمندانی که نهایتاً پس از رسیدن به رشد و رونق فوق‌العاده در کار، دست به کارهای خیر و مهم برای سایرین می‌زنند، هدفی والاتر برای خود تعریف کرده‌اند. این هدف باعث می‌شود تا فرد زندگی بامعناتری تجربه کند.

زندگی چیست؟ هرکس پاسخی برای این پرسش دارد و این تعدد پاسخ‌ها نشان از دشواری و عمق این پرسش دارد. زندگی و معنا به هم پیوند خورده‌اند. معنا در تک‌تک لحظات ما جاری است، چه زمانی که با مهربانی، حرفی محبت‌آمیز به همسرمان می‌گوییم و چه زمانی که فقری را به غذایی گرم مهمان می‌کنیم. لذا برای پاسخ‌دادن به پرسش «زندگی چیست» لزومی به ایراد سخنانی جدی و مهم نداریم.

زندگی، کشف لحظه‌های ساده است

تهیه و تنظیم: محمد رضا آهویی (مشاور دانشکده فنی نیشابور)

ذهن ما کمک‌کردن به دیگران را هدف و معنایی مهم‌تر و بزرگ‌تر می‌پندارد؛ زیرا ناخودآگاه به این درک و تجربه می‌رسیم که حتی اگر ما دیگر روی این کره‌ی خاکی نباشیم، دیگران از رفاه و راحتی برخوردار خواهند شد، چون ما قبلاً در زندگی تغییر مثبتی ایجاد کرده‌ایم. این نتیجه‌گیری‌ها باعث معنابخشی به هستی‌مان می‌شود و بهتر می‌فهمیم که زندگی چیست.

دام‌های هدف‌گذاری

بسیاری از افراد با تعیین اهداف برای خود، به معنا دست پیدا می‌کنند؛ مثلاً هدف‌گذاری می‌کنند تا شغل بهتری داشته باشند، روابط خود را توسعه دهند یا فلان خانه و ماشین را بخرند. تمام اینها باعث می‌شود صبح‌ها دلیلی برای از خواب بیدار شدن داشته باشند. این اهداف به معنادار شدن زندگی و احساس مهم بودن در زندگی کمک می‌کند.

اما باید دقت کنیم؛ زیرا اهداف مانند شمشیری دولبه هستند. نکته اینجاست که اهداف، انگیزه‌بخش و مفید هستند؛ اما به‌خودی‌خود ممکن است پوچ و خالی باشند. آنچه در پشت هر هدفی پنهان است، به آن معنا می‌بخشد و رضایت و شادمانی بلندمدتی ایجاد می‌کند؛ مثلاً داشتن شغلی بهتر به تنهایی نمی‌تواند موضوع عمیق و مهمی باشد، اما وقتی به آن معنا اضافه می‌شود، داستان تغییر می‌کند.

زیرا داشتن شغلی بهتر به معنای ارتقای مهارت‌ها و توانایی‌ها در زمینه‌های گوناگون است. این معناست که هدف را ارزشمند می‌کند. به همین علت است که برخی افراد پس از رسیدن به اهداف بزرگ خود، انگیزه چندانی ندارند و ناامید می‌شوند، مانند ورزشکاران بازنشسته یا میلیاردرهایی که به منتهای ثروت رسیده‌اند.

پس اهداف از این جنبه خطرناک هستند که با دستیابی به آنها معنایی که در جست‌وجوی آن بودیم، به پایان می‌رسد. اهداف مادی نهایتاً به بن‌بست معنایی می‌رسند و خوش‌حالی و شادی ناشی از آنها دائمی و ماندگار نیست؛ مثلاً رسیدن به ثروت و شهرت بسیار و