

گر به کوی تو باشد مرا مجال وصول

رسد به دولت وصل تو کار من اصول

دستیابی به معنا و غایت در زندگی: یک ابزار مؤثر درمانگری

افزایش روزافزون شیوع اضطراب و افسردگی یکی از عمده‌ترین دلمشغولیهای جوامع عصر ماست که نه تنها افراد مبتلا را دچار مشکل می‌کند و از هم‌پاشیدگی خانواده‌ها را در پی دارد بلکه با کاهش کارآمدی نیروی کار به صورت مستقیم یا غیرمستقیم، صدمه‌های جبران‌ناپذیری را به پیکره اقتصادی و اجتماعی جامعه وارد می‌سازد. پس این پرسش مطرح می‌شود که چرا چنین است و چه باید کرد؟

دهها سال است که روان‌شناسان، روان‌پزشکان، عصب‌شناسان و به طور کلی همه متخصصان شاخه‌های علمی که به گونه‌ای حل این معضل را بر عهده دارند با تدارک روشهای مختلف، کوشش همه جانبه‌ای را برای کمک به افراد مبتلا به عمل می‌آورند و بر تعداد روشهای درمانگری این اختلالات می‌افزایند. مع‌هذا با افزایش چشمگیر تعداد افراد مبتلا، این معضل به صورت یک مسئله جهانی در آمده است و این پرسش همچنان پابرجا مانده که چه باید کرد.

هر انسانی می‌خواهد دلیل «هستی» خود در این جهان و علت وجودی خویشتن را بداند. انسانها غالباً نمی‌دانند که چه چیز را جستجو می‌کنند، غایت زندگی آنها چیست و چگونه باید آن را دنبال کنند. بسیاری از افراد افسرده و در آن میان دانشجویان، مدیران موفق و نخبگان جامعه از احساس گم‌گشتگی و سرگردانی رنج می‌برند و درباره ارزش و معنای زندگی خویشتن از خود سؤال می‌کنند. پس آیا نمی‌توان وجود غایتی را که بتواند به زندگی معنا دهد عامل اصلی بهزیستی و پیشگیری از بسیاری اختلالاتها و از آن میان، افسردگی دانست؟

در سالهای اخیر، بسیاری از پژوهشگران بر نیاز انسانی به حس غایت تأکید کرده‌اند و حتی کنش‌وری مؤثر سیستم دفاعی بدن را پیامد وجود آن دانسته‌اند.

بررسیهای گذشته و کنونی درباره قبایلی که شکار جمعی ابزار بقای آنها بوده و هنوز نیز هست نشان می‌دهند که آنها با داشتن یک زندگی مملو از معنا و غایت، از اختلالاتهای پایدار خلقی رنج نمی‌برده‌اند چون بقای گروه را رمز بقای خود می‌دانسته‌اند.

در جامعه جدید، به نظر می‌رسد که انسانها نه تنها حس غایت را از دست داده‌اند بلکه درباره معنای آن نیز دچار سردرگمی هستند و بین مجموعه هدفها و غایت زندگی تمایزی قایل نمی‌شوند. پس شاید نخستین گام تصریح چنین تمایزی باشد.

دنبال کردن هدفهای کوتاه‌مدت از نخستین سالهای زندگی به ما آموخته می‌شود: درس بخوانیم، در امتحانها قبول شویم، به مدرسه خوب برویم، کار یا حرفه مناسب پیدا کنیم، همواره در جهت ارتقا بکوشیم، خانه، اتومبیل و شریک زندگی بی‌نقص داشته باشیم، در خوب پرورش دادن فرزندانمان کوشش کنیم و ... اگرچه دستیابی به هر یک از هدفها می‌تواند احساس رضایت خاطر و خوشبختی را در ما به وجود آورد، اما هیچ یک پایدار نیستند و هیچ کدام با مجموعه وجودی ما تطبیق نمی‌کنند چون آنچه به ارمغان می‌آورند فقط یک احساس خوشبختی کاذب و زودگذر است. در حالی که اگر بتوان به زندگی معنا داد و هدفهای کوتاه‌مدت را در چهارچوب یک حس غایت گسترده‌تر قرار داد، خوشبختی حاصل از آن که برخاسته از عمیق‌ترین غایت زندگی و ارزشهای ما است به منزله یک منبع معنوی رضایت خاطر درمی‌آید.

خوشبختی مبتنی بر ارزشها در تضاد با ارزشهای زودگذری قرار دارد که از پادشاهای کوتاه‌مدت مانند داراییهای مادی، پیشرفت حرفه‌ای، لذت‌های جنسی و ... به دست می‌آیند. وجه مشترک انواع لذت‌های اخیر این است که پایداری آنها همواره مستلزم افزایش منبع ارضا است و عدم تحقق چنین افزایشی به سرخوردگی و افسردگی منجر می‌شود. پس آیا نمی‌توان ارزنده‌سازی ارزشهای موقت و زودگذر همراه با فقدان معنا و غایت را منبع اصلی بحران سلامت در جوامع کنونی تلقی کرد؟

تردید نیست که پذیرش موقت‌بودن اولویتهای متداول، در ساختار اجتماعی عصر ما مشکل است و به آسانی نمی‌توان پذیرفت که هدفهای سراسر زندگی ما و مجموعه شکل‌گرفته در حول این محورها، به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر به پایان می‌رسند. ما در سراسر زندگی خود پایانهای متعددی مانند اتمام تحصیلات، بزرگ‌شدن فرزندان و ترک کانون خانوادگی، طلاق، بیکاری، بازنشستگی، مرگ، نقل مکان دوستان و افراد مورد علاقه و غیره را تجربه می‌کنیم که هر یک از آنها می‌توانند احساس عمیق فقدان، افسردگی و حتی خودکشی را در پی داشته باشند.

از دست دادن کنشهای جسمانی یا روانی، یک چهره دل‌بستگی یا موضوع عشق، مهار خود یا استقلال و منزلت خویشتن نیز ما را می‌ترساند. ترس از طردشدگی از ترس فقدان نیز شدیدتر است و هنگامی که به علت بازنشستگی از محیط کار جدا می‌شویم، وجود این فقدانها همراه با هم دارای آثار ویرانگر گسترده‌ای هستند.

افزون بر این، ازدست‌دادن هدفی که یک فرد تمامی حس هویت و غایت خود را بر آن متمرکز کرده است نیز بسیار ضربه‌آمیز است حتی اگر چنین فقدانی پیامد موفقیت در دستیابی به هدف باشد چون تحقق هدف تعیین‌شده فرد را در برابر یک خلاء قرار می‌دهد و موجب می‌شود تا معنای زندگی وی از دست برود. در حالی که اشتیاق ما به پایداری و تداوم می‌تواند براساس حس تحقق غایت کاهش یابد چون ماهیت شفابخش حس اخیر از دوام‌پذیری آن ناشی می‌شود. یک حس غایت پایدار، به منزله سپری علیه تنیدگی عمل می‌کند و با قراردادن فقدانها در یک چهارچوب گسترده‌تر معنایی، توان انسان در پذیرش آنها را افزایش می‌دهد.

حس غایت مشترک نه تنها یک نیروی قدرتمند برای ایجاد وحدت بین انسانهاست بلکه برای ایجاد انسجام در گروههای انسانی نیز ضروری می‌نماید. غایت چیزی است که در عین حال جامعه - قبیله، سازمان یا ملت - و افرادی را که در چهارچوب آن قرار دارند تعریف می‌کند. متأسفانه، گستردگی و عدم انسجام اغلب جوامع کنونی در حدی است که نمی‌توانند الهام‌بخش گذشت و ایثار به اعضای خود باشند یا راههای عینی و ثمربخش پیگیری یک غایت معنادار را ارائه دهند. در حالی که نیروی برانگیزاننده غایت مشترک به منزله یک ابزار بی‌همتا برای شفابخشی اختلالهایی مانند افسردگی به شمار می‌رود.

پس سؤال این است که چگونه می‌توان به افراد در یافتن معنای غایی و دنبال کردن این مکانیزم قدرتمند کمک کرد؟

ما بر این باوریم که اگر انسانها به دیگر دوستی دست یابند و بتوانند با کمک کردن به دیگران احساس رضایت کنند؛ اگر توانایی آن را داشته باشند تا در تحقق حس غایت خود با دیگران مشارکت کنند؛ اگر به این باور برسند که دستیابی به غایت پایدار در خلال یک چرخه زندگی میسر نیست و بالاخره اگر بپذیرند که هدفهای کوتاه، متوسط و درازمدت فقط به منزله گامهایی در راه تحقق رسالت اصلی ما هستند، آنوقت است که به مکانیزم شفابخش و قدرتمند معنای غایی دست یافته‌اند و به یک خوشبختی پایدار رسیده‌اند.

سردبیر

پریرخ دادستان