

سخن سردبیر

دوقلوهای به هم چسبیده مرگ و زندگی: آیا دیدگاه زندگی نزیسته اروین یالوم در توجیه ترس از مرگ، کافی است؟

آنچه این روزها بیشتر و بیشتر آزارم می دهد نه هراس از مرگ است، نه مرگ آگاهی است، نه مرگ اندیشی و مرگ نااندیشی است؛ نه بازار برخی کاسبان و دلالان نامنصف و نامتعهد سکه و ارز، و نه ترس از ابتلای به کرونا است و ...؛ رنجی که امروز بیشتر از هر زمان و زمانه ای آزارم می دهد، بلا تکلیفی نسبت به این موضوع است که:

کودک اگر اشتباه می کند کودک است؛ شاگرد اگر اشتباه می کند شاگرد است؛ دانشجو اگر اشتباه می کند دانشجو است؛ خواننده (منظورم آوازخوان نیست) اگر اشتباه می کند خواننده است و در حال یادگیری و کسب دانش و تجربه؛ و ... ولی آنجایی که پدر (پدر نه در معنای جنسیتی و تبعیض در حق مادر؛ که بیشتر در این جا به عنوان مدیر و مسئول به کار رفته است؛ خیلی خوب اصلاً مادر) اشتباه می کند تکلیف چیست؟ آنجایی که فرزند اشتباه می کند والدین بر صورت او سیلی کلامی یا غیر کلامی روانه می کنند، ولی گرفتاری این جا است که اگر پدری یا مادری اشتباه کند نمی دانم تکلیف فرزند چیست؟ دانش آموز و دانشجو اشتباه می کنند، تکلیف مشخص است و همیشه خدا و خدایان در تمام طول تاریخ به معلمان و مربیان و والدین و استادان و همه چیزبلدان تأکید کردند که چگونه اشتباهات مریدان و شاگردان و فرزندان خود را اصلاح کرده و پاسخ دهند، ولی اگر زمانی که نویسنده و روشنفکر و متخصص و معلم و استاد و مراد و والدین گرفته تا مسئول و همه آنهايي که من و تو جرئت نام بردن آنها را نه شفاهاً و نه کتباً حتی در ناهوشیارمان نداریم، اشتباه کنند، تکلیف چیست؟

ما امروز از یک سو با جنون حیرت انگیز کاسبان و ثروت اندوزانی مواجه هستیم که با اشتباهی سیری ناپذیر برای جمع آوری و اندوختن هر چه بیشتر زر و زور و قدرت و شهرت، فقط به فکر برنده شدن و سبقت گرفتن از هموعان خود هستند؛ و از سوی دیگر بدبختی زایدالوصف درام انگیز این است که با نسل متخصصان و روشنفکران هم سن و سالی رو به رو هستیم که خود را با گروه نخست مقایسه می کنند و در این قیاس نزیسته های مادی و غیر مادی خود با زیسته های آنها، نقش اصلی و وظیفه مهم و اصیل خود را فراموش کردند. حتی عده ای از آنها گوی سبقت را از گروه نخست ربودند و یادشان رفته، وظیفه آنها روشنگری و هدایت کردن گروه نخست بوده است. قرار نبود عالمان جامعه، علم و شرافت علمی و معنوی خود را با زر و زور و ثروت کاسبان مقایسه و معاوضه کنند؛ قرار نبود قشر روشنفکران ماحصل مادی تلاش های معنوی شان را با ثروت بی حد و حصر آنها قیاس کنند؛ بلکه قرار ما این نبود که ثروت معنوی خود را با ثروت مالی آنها مقایسه کنیم. گروه نخست که در تمام طول تاریخ بشر تکلیفشان مشخص بود و فقط تعداد آنها کم و زیاد شده است و گرنه همیشه بودند و هستند و خواهند بود؛ ولی مشکل این است آرمان هایی که ما تمام عمرمان، اعصابمان، روح و روانمان (می دانم در روان شناسی روح نداریم به عنوان روان شناس حرف نمی زنم؛ فعلاً گوش کن بین چی دارم می گم) را برای رسیدن به آنها صرف کردیم، فراموش کردیم؛ رسالتی که بر عهده ما نویسندگان و متخصصان و پدران و مادران (در معنای عام، نه در معنای خاص کلمه) و روشنفکران بود را از یاد بردیم و ... شاهد این مدعا می توان به تجارت برخی پزشک نماها و جراح نماها به جای طبابت گرفته تا پژوهشگر نماها و روان شناس نماهایی اشاره کرد که با پا گذاشتن روی تمام اصول اخلاقی و شرافت انسانی، فقط به فکر کسب سود بیشتر یا سیراب کردن و ارضای هر چه بیشتر اشتباهی سیری ناپذیر میل به ثروت اندوزی و شهرت طلبی و جاه طلبی های جنون آمیز خود هستند. در چنین شرایطی که مدیران فکری جامعه اشتباه می کنند، تکلیف چیست؟

مسیری که من و شما به عنوان نویسنده و متخصص در زندگی انتخاب کردیم یکی از میلیون ها انتخاب و تصمیم ناگرفته و راه ناپیموده است که هر کدام از آنها ما را در موقعیت متفاوت از شرایط امروزمان قرار می دادند، اما ما این راه را انتخاب کردیم. واقعیت این است که در این مسیر، نزیسته ها بیشتر از زیسته ها هستند ولی در بعد از ظهر زندگی، حسرت روزهای گذشته و نگران از سرعت جنون آمیز روزهای آینده و نزدیک شدن مرگ، هم ما را از لذت لحظات حال دور می کند و هم باعث می شود در مسیر فکری و اعتقادات دیگری قرار گیریم. ما هر مسیری را انتخاب می کردیم نزیسته های زیادی را باید تاب می آوردیم، ولی باید باور کنیم انتخابی که ما انجام دادیم نزیسته های بیشتری نسبت به زیسته های مان دارد.

اما گروه نخست نیز احساس سیرابی نمی کنند. این گروه که در قبل از ظهر زندگی به شدت دنبال پول، پست، مقام، لذت، شهرت، و ... بودند، حال زمانی که به همه آنها رسیدند باز در بعد از ظهر زندگی احساس خوبی ندارند. حجم زیسته های این گروه چندین برابر حجم نازیسته های آنها است، پس چرا باز این گروه نیز نمی توانند آینده را در آغوش بگیرند؟ آیا هر دو گروه به علت فقدان مرگ آگاهی به این استیصال معنایی در غروب زندگی مبتلا می شوند؟ یا بالعکس به دلیل مرگ آگاهی فزاینده و ترس از روزها یا شب های سراسر ابهام آمیز پس از مرگ؟

اگر به قول یالوم عزیز مشکل و گرفتاری بشر امروز و ریشه تمام بدبختی های روان شناختی انسان امروز این است که مرگ آگاهی ندارد، به مرگ نمی اندیشد و اگر می اندیشد از آن می ترسد، نه مرگ آگاه است و نه مرگ اندیش و اگر هم هست هراس از مرگ، لذت او را از زندگی پریشان کرده است و اگر او که معتقد است افسردگی همچون سرماخوردگی به عنوان رایج ترین اختلال امروزی بدین علت است که انسان در حالی به گودال و سیاه چاله مرگ نزدیک می شود که نزیسته های بسیار دارد؛ پس چگونه است برخی از افرادی که زیسته های بیشتری دارند، بیشتر افسرده اند؟ بشر امروز اگر افسرده است به این علت نیست که نزیسته های بسیار دارد؛ چون افسردگی و دیگر گرفتارهای روانی در افرادی که بیشتر زیسته اند و نزیسته ای ندارند بیشتر رایج نباشد، کمتر نیست.

زندگی جمع و جنگ تمام ناشدنی اضداد است؛ مانند شب و روز، تولد و مرگ، گذشته و آینده و ... و زیسته ها و نزیسته ها. مرگ به یک لحظه خاص اختصاص ندارد، که با تولد فرد آغاز می شود و در نهایت کامل می شود. زندگی مانند وامی است که باید بهره آن را نیز که همان رنج های همراه آن است، پرداخت کنیم. در این میان به نظر می رسد در موقعیت کنونی زندگی بشر، هر دو گروه در بعد از ظهر یا در غروب زندگی احساس می کنند آنچه را که برای رسیدن به آنها عمری جنگیدند، معنای زندگی نبود. افراد بسیاری از هر دو گروه، ناگهان اندوهی غیرمنتظره ناشی از کام نیافتگی های تلنبار شده و استعدادها و قابلیت های تحقق نیافته را در بعد از ظهر زندگی احساس می کنند.

من با شما موافقم که زندگی نزیسته همچون آتش زیر خاکستر است؛ من می دانم که عفونت ناشی از زخم کهنه زندگی نزیسته، روز به روز در بعد از ظهر زندگی بیشتر و بیشتر چرکین می شود و فرد را از درون می پوساند و از بیرون نیز باعث بروز رفتارهای گهگاه جنون آمیز می شود؛ من نیز با شما هم سخن هستم که آرزوهای پر شور برآورده نشده هر از گاه از نهانگاه ناهوشیار بر می خیزند و شیخون طغیان انگیزی می زنند و تمام سازمان یافتگی های روانی فرد را در هم می شکنند؛ من با شما موافقم که اگر انسان به آرزوهای خود دست نیابد آنها را حتی به فرزندان خود منتقل می کند، یعنی به دنبال ارضای تمایلات سیراب نشدنی خود در فرزندانش می گردد و تلاش می کند حجم نزیسته های انباشته شده خود را بر دوش فرزندان خود قرار دهد (بدترین میراثی که والدین می توانند برای فرزندان خود به جای بگذارند، انتقال نازیسته های خود به آنها است و فرزندان همیشه حجم تلنبار شده نزیسته های والدین و اجداد خود را بر دوش می کشند)؛ من با شما موافقم که فرد عاشق اگر ترسیم خداگونه ای از معشوق خود دارد و انتظارات بیش از حد غیرمنطقی بسیاری بر او تحمیل می کند، در واقع بازتاب عمیق ترین زندگی نزیسته او است؛ ولی مشکل این است خواسته ها و تمایلات بشر امروز که تمامی ندارد. اگر ما قرار باشد روبرو نشدن با آینده و ترس از مرگ را با دیدگاه زندگی نزیسته تبیین کنیم و بشر امروز را تشویق کنیم تا می تواند از لحظات زندگی خود لذت ببرد و زندگی را زندگی کند و اجازه ندهد نزیسته هایش روز به روز بیشتر و بیشتر شود و روی هم انبار شود؛ در این صورت اگر درخواست ها و تمایلات و آرزوهای فرد، غیرانسانی و غیراخلاقی باشد چی؟ اگر نزیسته های فرد، آرزوی او برای سفید پوست شدن، تغییر جنسیت، تنوع طلبی بسیار، ازدواج و طلاق های مکرر، و ... باشد چه خاکی بر سرمان بریزیم؟ مشکل انسان امروز فقط این نیست که نزیسته هایش بیشتر از زیسته هایش است، اتفاقاً هر کسی بیشتر از زندگی لذت برده است و از تمامی لحظات این دنیا کام گرفته است باز هم چسبندگی بیشتری به این دنیا در غروب زندگی دارد. وقتی افرادی از هر دو گروه، چه آنهایی که زندگی را زندگی کردند و چه آنهایی که از زندگی فقط زجر و رنج را تحمل کردند و چهره زشت و کثیف و آلوده این دنیا را تماشا کردند، ترس از روبرو شدن با آینده و مرگ دارند؛ بنابراین آیا به نظر نمی رسد که زندگی نزیسته، تبیین کافی و کاملی برای ترس از مرگ نباشد؟ زندگی در حرکت است نه در رسیدن؛ یعنی اگر فرد در غروب زندگی، تمام قطعات پازل زندگی را کنار هم بچیند و تمام زندگی را زندگی کند، تمام می شود. بله ممکن است بگویید به راحتی او مرگ را در آغوش می گیرد، ولی مشکل این است که ما مرگ را نمی توانیم انتخاب کنیم؛ زمان آن در دست ما نیست؛ ما تا جایی که جان داریم باید

ادامه دهیم. نمی توانیم استدلال کنیم پازل زندگی ما حل شده و برای رفتن آماده هستیم. بله زندگی در حرکت و ادامه داشتن و ادامه دادن است نه تمام کردن و رسیدن به همه آنچه که می خواهیم. کسی سالم و بهنجار است که هم زیسته های زیادی داشته است و هم نزیسته های بسیاری در انتظارش باشد. در نتیجه باز هم به نظر می رسد تبیین زندگی نزیسته برای فرار از مرگ و مواجه شدن با آینده، حداقل برای همه افراد بشر مصداق نداشته باشد و نتوان با این دیدگاه، حکم غیابی برای همه انسان ها صادر کرد.

راستی به نظر شما، انسان امروز از نظر نوع و یا گونه، در کدام نقطه از زندگی قرار دارد؟ صبح زندگی، ظهر زندگی، بعد از ظهر، غروب، کدام یک؟ (منظورم در سطح فیلوژنی است). اگر هر فرد در سنین میانسالی و بعد از ظهر زندگی با بحران معنا مواجه می شود، به نظر شما تاریخ زندگی بشر به دوره میانسالی خود رسیده است که این همه شاهد افسردگی در سطح ملی و جهانی و یا رنج بی معنایی و جرم و جنایت و پوچی و خودکشی هستیم؟ اما کاش گرفتاری امروز من جدال بر سر زیسته ها و نزیسته ها بود؛ رنج دیگری (بهتر است بگویم ترس بزرگ تر) که این روزها به شدت آزارم می دهد نه افسردگی ناشی از مرگ آگاهی و هراس از تمام شدن است؛ نه ترس از فراموش شدن است؛ نه نداشتن فرصت برای زیستن همه آنچه را که نزیستم است؛ نه نداشتن دلایلی برای ادامه دادن است؛ و نه حسرت از زیستن همه آنچه را که باید می زیستم است؛ ... رنج من از افشا شدن حقیقت درونی ام است؛ ترسم از رویارویی من با ماهیت درونی ام است؛ بگذار بی پرده تر سخن بگویم ترسم از فاصله بسیاری است بین آنچه هستم با آنچه همگان تصور می کنند هستم؛ ترسم از برآورده نکردن همه انتظاراتی که ایجاد کردم است؛ ترسم از نادیده شدن توسط دیگران نیست، ترسم از دیده شدن توسط دیگران است، نه دیده شدن با چشمان از حدقه بیرون زده عده ای ...؛ که دیده شدن توسط افرادی که بدون نگاه کردن با چشم می بینند، بدون شنیدن با گوش می شنوند و بدون حس کردن با دست لمس می کنند. باور کنید ترسم از آنهایی نیست که با زبان گوشتی شان فریاد می زنند و همه چیز را هویدا می کنند، ترسم از آنهایی است که بی صدا، بی سخن گفتن، بی نگاه کردن، بی نوشتن، بی خواندن و بی ... درونم را می خوانند، درونم را می نویسند، و درونم را فریاد می کنند! آری آنها می دانند که من چه می گویم، چون بیشتر از من، من را می شناسند. ترسم از آنهایی است که مرا بیش از خودم می شناسند.

مدتی پیش به هنگام ورود به مؤسسه ای با ساده ترین پرسش مسئول ورودی مواجه شدم که شما کی هستی؟ این سوالی کوتاه تکراری همیشگی که صدها بار در تمام قرن ها زندگی ام در این زمین خاکی باهاس مواجه شده بودم و به راحتی پاسخ می دادم که من دکتر ... دانشمند ... استاد ... دانشیار ... کوفت و زهرمار ... و خان و خانزاده و ... هستم، ولی این بار لحظه ای نتوانستم پاسخ دهم. هیچ پاسخی نداشتم، ولی زبانم بدون اراده من چرخید و حرف درونم را با ارتعاشاتی عجیب و غریب گفت: نمی دانم ... سالها است دنبال جواب این سوال هستم. بعد من چند ثانیه کوتاه ... بعداً که به هوش آمدم (منظورم بی هوش شدن و به هوش آمدن اتاق عمل جراحی نیست) متوجه شدم که واقعاً من نمی دانم که هستم و چقدر این پیشوندهای دکتر، استاد، دانشیار، هیئت علمی، و این خان و خانزاده نفرت انگیز است و چقدر با ماهیت درونی ام فاصله دارند. وقتی همه را حذف کردم و ... احساس می کنم حس بهتری گرفتم.

آری آنچه این روزها بیشتر مرا می رنجاند، زیسته ها و نزیسته ها و حرف های یالوم نیست؛ که ترسم و رنجم، تصور کردن لحظه ای است که همگانی که همیشه تحسینم کردند، همگانی که همیشه تحسینم می کنند، همگانی که ظاهر معصومانه مرا دیدند، همگانی که همیشه برایشان الکی خندیدم تا بخندند، شادی کردم تا شادشان کنم، رفتم تا راهشان ببرم، حرف زدم تا حرفشان بیاورم، گوش کردم تا از لذت شنیده شدن بهره ببرند، دستشان را گرفتم تا زمین نيفتند، با آنها ماندم تا تنهایی را احساس نکنند و ... همه و همه بفهمند، ببینند، و درک کنند که چقدر با آنچه که فکر می کنند، فاصله دارم.

چه رنج و مصیبت اندوهناک ملال آوری خواهد بود و چقدر سخت و زجر آور است نباشی به خوبی آنچه که دیگران فکر می کنند هستی؟ فرسنگ ها فاصله داشته باشی از آنی که همه فکر می کنند ... و چقدر دلنشین و لذت بخش است بد نباشی به بدی که همه تصور می کنند هستی! و تو ای اروین یالوم، حالا تو گوش کن؛ با تمام حس های تو گوش کن؛ تو که هفته ها یا ماه ها یا خیلی خوب سال های آخر زندگی ات به دنبال پیدا کردن نزیسته ای هستی که آن را زندگی کنی تا افسرده نشوی!

خوب بشو افسرده- چه اشکالی دارد؟ افسرده شو تا درد افسرده‌ها را ببینی! درد بکش تا درد درمندان را بجوشی! تا رنج گرسنگان را درک کنی! تا ناله بیچارگانی که نان شب ندارند را بشنوی! تا ببینی و بجوشی و لمس کنی و درک کنی که همه آنهایی که از مرگ می‌ترسند و به فکر جاودانه شدن هستند به خاطر داشتن نزیسته‌های بسیار نیست؛ که ممکن است اصلاً نزیسته‌ای ندارند و یا در طیف مقابل امیدی ندارند تا برسند به آنچه دوست دارند.

افراد افسرده و ناامید یا نزیسته بسیار دارند و می‌دانند نمی‌توانند بزیستند و این قدر نگون‌بخت هستند که اگر هزاران سال عمرشان طول بکشد باز هم نمی‌توانند ذره‌ای از زیسته‌های تو را تجربه کنند - امیدی ندارند تا برسند- یا این که بالعکس عده‌ای هم در غروب زندگی افسرده می‌شوند، چون هیچ نزیسته‌ای ندارند تا به امید آن ادامه دهند.

بله تمام نزیسته کوفتی زندگی من که همیشه آزارم می‌داد و می‌دهد این است که باشم و یا حداقل نزدیک شوم به آنچه که اطرافیانم فکر می‌کنند هستم. ذره‌ای باشم از بی‌نهایت تصور مطلوبی که همه اطرافیانم از من دارند. بزرگ‌ترین نزیسته زندگی ... من این است که درون و بیرونم به هم نزدیک شوند و حداقل نزدیک بشوم به آنچه که دیگران فکر می‌کنند هستم؛ و گرنه بزرگ‌ترین لذت‌های این دنیا را ردیف و اولویت بندی کنیم، مفت هم نمی‌ارزند!

بله خوانندگان و مخاطبان عزیز و دوست داشتنی همیشگی سخن‌هایم، باور کنید رنج نداشتن هیچ نزیسته‌ای، از رنج تجربه نکردن هیچ زیسته‌ای، بیشتر آزاردهنده نباشد، کمتر زجرآور و دهشتناک نیست. و من نه از آنهایی هستم که هیچ نزیسته‌ای ندارند و گیج و مبهوت و افسرده‌خو بین ماندن و نماندن گیر کردند و نه از آنهایی که در آرزوی کوچک‌ترین زیسته‌ای ماندند و ناامید از رسیدن به هر آرزویی، کششی به ماندن ندارند؛ من ... و این سخن ادامه دارد؛ شاید، نمی‌دانم.

عباسعلی حسین‌خانزاده

سردبیر نشریه علمی پژوهشی سلامت روان کودک
دوم آذرماه ۱۳۹۹
زادروز معلم بزرگ؛ دکتر علی شریعتی