



معنادرمانی

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل ۱ معنادرمانی در نگاه اول	۱۳
منظورمان از معنا چیست؟	۱۵
اهمیت معنا	۱۷
چه زمان‌هایی درگیر چالش معنا می‌شویم؟	۳۴
معنادرمانی فرانکل و معنادرمانی کلی	۳۹
فصل ۲ کشف و آفرینش معنا	۵۰
جهان را چگونه می‌نگریم؟ (گزینش انگاره زندگی)	۵۰
آنچه به زندگی مان معنا می‌بخشد	۹۹
خرده‌معناها	۱۵۱
فصل ۳ نکته‌ها، چالش‌ها و مخاطرات جولانگاه معنا	۱۶۵
معنای زندگی یا معنا در زندگی؟	۱۶۵
مخاطرات و دشواری‌های دیگر	۱۷۱
پیوست‌ها	۱۸۹
پیوست ۱: پرسش‌نامه معنا در زندگی (MLQ)	۱۸۹
پیوست ۲: پرسش‌نامه هدفمندی در زندگی	۱۹۰
پیوست ۳: پرسش‌نامه سنجش میزان خوشبختی آکسفورد	۱۹۲
پیوست ۴: پرسش‌نامه سنجش امید	۱۹۴
پیوست ۵: پرسش‌نامه افسردگی بک	۱۹۷
پیوست ۶: پرسش‌نامه هوش وجودی (اگزستانسیال)	۲۰۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۲۰۳
منابع	۲۰۵
فارسی	۲۰۵
خارجی	۲۱۰
اینترنتی	۲۱۵

مقدمه

اهمیت معنا در زندگی امروزه بر ما پوشیده نیست؛ به‌ویژه در شرایطی که آدمی به‌رغم همواری‌ها و آسانی‌هایی که عصر جدید و فناوری‌های پیشرفته برایش به ارمغان آورده، دچار سرگردانی، آشفتگی و پوچی گشته است. دانش‌های نوین و فناوری‌های دیجیتال، در بهترین حالت، ابزار و وسایلی برای رسیدن به هدف هستند، نه خود هدف. تکیه بیش از اندازه بر این‌گونه ابزارها، دانش‌ها و فناوری‌ها، هدف و معنایی برای ما فراهم نیاورده است که هیچ، معنابخش‌های پیشین و رایج زندگی بشر را نیز تا حد زیادی معزول ساخته، معنا، اهداف و ارزش‌ها را برایمان در سایه‌ای از تردید و ابهام فرو برده است. این واقعیت جالب و تکان‌دهنده‌ای است که اگرچه معنا هزاران سال است در زندگی آدمیان وجود و حضور داشته، پرسش و چالش معنا تنها چند صدسال است که مطرح شده است. این امری طبیعی است، چراکه تا خورشید پشت ابر پنهان نشود، کسی قدر آن را ندارد و به جستجوی منبع نور همت نخواهد گماشت.

معنادرمانی تزریق عنصر معناست به جان و روح ما، برای برخاستن، برای ادامه زندگی‌مان به بهترین شیوه، برای انجام کارها و وظایف‌مان و برای اینکه خردمندانه، یا تقدیرمان را پذیرا باشیم، یا آزادانه به ساختن آینده‌مان مشغول شویم. معنا می‌تواند از جزء تا کل زندگی ما را در برگیرد. یک جرعه چای یا شیرقهوه مطبوع که بامدادان می‌نوشیم، چیزی جز یک ترکیب خاص از مولکول‌های گوناگون نیست، اما حظی را با خود به ارمغان می‌آورد - اگرچه کوچک - که جادوی اکنون جاوید را در خود نهفته دارد؛ و گویی سوزن تفنگی است که چاشنی فشنگ وجود ما را آتش می‌زند تا گلوله هرروزی‌مان با سرعت و قدرت بیشتری شلیک شود و فعالیت‌های روزمره‌مان را از سر گیریم؛ و از این بس فراتر، زمانی است که به گذشته می‌اندیشیم و داستان پریچ‌وخم زندگی خود را می‌فهمیم و همزمان طرحی و تدبیری برای آینده در سر می‌پرورانیم.

این کتاب از جایگاه بی‌بدیل معنا سخن می‌راند و می‌کوشد تا حد امکان و با لحاظ دشواری‌های موجود، راه و روش‌هایی را برای تعیین یا کشف آن در شرایط گوناگون ارائه دهد. اگر یک نویسنده از جاه‌طلبی و طمع ثروت و شهرت دست بشوید و اگر برای درختان و البته وقت تنگ خوانندگان ارزش قائل شود، باید مهم‌ترین چیزها را بنویسد و مطالبی از خود به‌جای گذارد که جاهای دیگر کمتر تکرار شده باشد و - دست‌کم تا حدی - ارزش بریدن درختان و خواننده شدن را داشته باشد.

بهار هجده سال پیش در چنین روزهایی، اضطراب وجودی بی‌معنایی گریبانم را گرفته بود. تنها زمانی که دست‌به‌کار نوشتن یک کتاب شدم، توانستم از آن دلشوره موهوم مودی، که البته اکنون آن را مقدس می‌پندارم، رهایی یابم. دو سال بعد اولین کتاب عکاسی دیجیتال به زبان فارسی را تألیف کرده

و بر این باور بودم که عمرم را صرفاً در کار مهندسی رایانه در کارخانه فولاد مبارکه به هدر نداده‌ام. کتاب در مدت دو-سه سال موفقیت خوبی به دست آورد. من عکاسی می‌کردم و به جزئیات و فناوری‌های جدید علاقه داشتم، با این حال مطمئن بودم که قطعاً هنرمند و عکاس تراز اولی نیستم. بعدها فهمیدم چیزی که باعث کارا و مفید بودن آن کتاب شده بود، نه مهارت‌های من در عکاسی که دقت و توانایی نسبتاً خوب من در بیان، انتقال و آموزش همان مطالبی بود که می‌دانستم. وقتی پس از کشمکش‌های فراوان با زندگی و صد البته با خودم، پا در عرصه علوم انسانی گذاشتم و به پژوهش و ادامه تحصیل در فلسفه و سپس روان‌شناسی پرداختم، تلاش کردم تا از همین ویژگی باز بهره‌جوییم.

اکنون در شروع بهار سال ۱۴۰۰ اضطراب وجودی «چه کنم؟!» برای چندمین بار به سراغم آمد و داشت مرا به کام درماندگی و افسردگی می‌کشید؛ اما تجربه گذشته را به کار بستم و فهمیدم که گویی همزمان با سالروز تولدم در اردیبهشت باید به کار جدی دیگری مشغول شوم. به‌زودی ایده نگارش کتابی کاربردی در باب معنادرمانی در جانم جوانه زد و جان گرفت. بنابراین از زمانی که به امور حرفه‌ای دیگر اختصاص داده بودم، کاستم و کار را شروع کردم. اگرچه قابل پیش‌بینی، اما همچنان شگفت و الهام‌بخش بود که با آغاز نگارش، جمع‌آوری مطالب و دسته‌بندی آنها، آن تشویش و اضطراب، جای خود را به شورمندی و امید داد و پنداری دوباره روح معنادر پیکرم دمیده شد.

با این وصف، فراتر از یک خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه که اغلب در اوایل فعالیت با ما همراه است، امیدوارم دست‌کم همانند آن کتاب عکاسی، در این طرح و برنامه هم توفیق یابم. عکاسی و معنادرمانی با اینکه هر دو دارای فنون مختلف و متعدد هستند، اما در مقوله هنر جای می‌گیرند و انجام درست‌شان نیازمند تمرین، تجربه، مهارت و البته خلاقیت است. عکاس زبردست، معمولاً از همان چیزهایی که ما دیگران می‌بینیم و دور و برمان وجود دارد، عکسی به یادماندنی و جالب خلق می‌کند؛ به همین‌سان، معنادرمانگر نیز در بسیاری از موارد، از همین واقعیت‌های معمول زندگی و خصائل درونی انسان‌ها که سال‌ها در غفلت با آنها زیسته‌اند، معنایی ناب و روح‌انگیز کشف می‌کند.

به‌جز اینها، سعی دارم مشابه کتاب عکاسی، مطالب را به‌گونه‌ای ملموس و البته دقیق بیان کنم که هم برای خوانندگان عادی و مردم بدون دانش روان‌شناسی مفید باشد و هم متخصصان مشاوره و روان‌درمانی از آن سود ببرند. همچنین قصد دارم در آینده، مطالب و تجربه‌های جدیدم را در کتاب حاضر وارد کنم و به همین دلیل آن را در قالب ویراست یکم منتشر می‌کنم. شماره ویراست همچنین نشان می‌دهد که این کتاب همانند همه کارهای انسانی، ناتمام و چه‌بسا همراه با خطاست.

امروزه علاوه بر روان‌شناسی اگزیتانسیال، روان‌شناسی زرد و عامیانه^۱ و نیز روان‌شناسی مثبت^۲ هم به عنصر معنا توجه نشان داده‌اند؛ اما این با رویکرد کتاب حاضر فرق دارد. روان‌شناسی زرد و عامیانه فاقد نگرش عمیق و علمی است و اغلب بر جملات انگیزشی خوش‌منظر و دلربا استوار است.

1. Folk Psychology
2. Positive Psychology

روان‌شناسی مثبت با وجود اینکه علمی است، بیشتر بر جنبه‌های کاربردی و مثبت معنا تأکید می‌ورزد و بنا بر ماهیت روان‌شناسانه خود از تحلیل دقیق موضوع، بنیادهای فلسفی و البته از ابعاد دهشتناک و سوگناک (تراژیک) معنا فاصله می‌گیرد. در این کتاب می‌کوشم با بهره‌توآمان از روان‌شناسی علمی و آگزیستانسیال، علاوه بر جنبه‌های مثبت، تجربی و انگیزشی معقول، ابعاد فلسفی و خطیر مسأله معنا را نیز بیان کنم. البته با لحاظ اینکه می‌خواهم نوشته‌ام تا حد امکان خوشخوان و مورد استفاده عمومی علاقه‌مندان بحث معنا باشد و پیوندش را با جهان واقعیت حفظ کند، از تبدیل آن به یک متن دشوار انتزاعی و فلسفی فاصله می‌گیرم.

این اثر ترکیبی است از علوم در حیطه‌های گسترده فلسفه، روان‌شناسی، ادبیات، دین و عرفان. همان‌طور که پرسش از «معنا» و «معنای زندگی بشر» -صرفنظر از پاسخش- یک وجه مشترک تمام این حوزه‌ها و قلمروهای علوم انسانی است. هر اثری در باب معنا، اگر فاقد مؤلفه‌ها و ساختار فلسفی باشد، سست و سطحی است؛ زیرا پرسش از معنا در ذات خود فلسفی است. از سوی دیگر، ورود به ساحت روان‌شناختی، ما را قدری از جهان بلندپروازانه نظری فلسفه پایین می‌آورد؛ با دغدغه‌های عملی و مسائل روزمره بیشتر درگیر می‌کند؛ و بیش از پیش با رویکرد پژوهش‌های علمی پیوند می‌دهد. در کل، معتقدم فلسفه و روان‌شناسی رایج، هر یک نقاط ضعف و قوتی دارند که تلفیق خردمندان‌شان -همان‌طور که تا حدی در حیطه آگزیستانسیال نیز رخ داده است- ضعف‌هایشان را می‌پوشاند و در نتیجه سودبخش و کارگشا است. همچنین قلمرو جذاب و ریشه‌دار ادبیات، دین و عرفان، در تمامی فرهنگ‌ها، از دیرباز حاوی حکایت‌ها، راهکارها، توصیه‌ها، نگرش‌ها و حتی سامانه‌هایی در زمینه دلواپسی معنا و چاره‌جویی آن بوده است. در این اثر نیز تا جایی که مجال بود و دانش نویسنده قد می‌داد، از این حوزه به‌ویژه ادبیات یاری گرفته شده است. متون آگزیستانسیال جهانی و معاصر هم تا حد امکان از داستان‌های مشهور بهره‌جسته‌اند و این یک دلیل‌گیری و کارایی آنهاست؛ متونی مانند آثار فرانکل، کامو و یالوم که به فارسی هم ترجمه شده‌اند و در میان خاص و عام مشتاقان فراوانی دارند. با این حال، من نقدی بر بیشتر نویسندگان و مروّجان آگزیستانسیال در ایران دارم که سعی کردم تا حدودی آن را در کارم اصلاح کنم؛ و آن این است که از میراث بسیار غنی ادبی ایرانی -همچون مولوی و سعدی- غفلت می‌ورزند و به‌کارش نمی‌بندند. به همین جهت، تلاش کرده‌ام افزون بر بیان برخی داستان‌ها و استعاره‌های معروف جهانی و بهره‌گیری از نگرش فرهنگ‌های دیگر، از اندوخته فرهنگی خودمان نیز سود بگیرم. این شامل آثار منشور و منظوم از بزرگان ایران‌زمین است. من سال‌ها پیش، به برخی دلایل منطقی و فلسفی با شعر و شعرگویی چندان موافق نبودم، اما بعدها به نقش و جایگاه شعر بیشتر واقف شدم و تشخیص دادم نوع تعامل فرد ایرانی با هستی از جنس و بستر شعر است. دوری‌گزینی از ادبیات و فرهنگ و حتی کنار نهادن شعر، ما را از بخش مهمی از میراث و ادبیات‌مان و البته هستی اصیل تاریخی‌مان دور و بیگانه می‌سازد. در واقع اگرچه

ممکن است از جهاتی شعر و صنایع استفاده شده در آن خلاف قواعد تفکر منطقی به نظر آید، نوع تفکر و حکمت ایرانی اغلب شاعرانه بوده است. به جز این، بسیاری حکیمان و فرزندان ایرانی که سهم عمده‌ای در خلق آثار فخیم ادبیات نیز داشته‌اند، عارف بوده‌اند یا از چراغ عرفان روشنایی گرفته‌اند. فرزندان ایران پیش و پس از اسلام، با نگاهی دینی، فلسفی و عرفانی، جهان و سرشت آدمی را ژرف کاویده‌اند و بنابراین به‌کارگیری هرچند حداقلی از نوشته‌های ایشان که همواره موضوع معنا، دغدغه اصلی‌اش بوده است، بر غنای کار خواهد افزود و «من ایرانی» را با پیشینه و ریشه وجودی‌اش بیشتر پیوند خواهد داد.

در این اثر سعی داشته‌ام علاوه بر منابع وزین، در جای خود از تجربه‌های زیسته زندگی‌ام نیز استفاده کنم. همچنین در طی سالیان اخیر که به حرفه مشاوره و روان‌شناسی روی آورده‌ام، بارها با مراجعانی روبه‌رو شده‌ام که تشنه معنا و نیازمند معنادرمانی بوده‌اند. امیدوارم که این درگیری عملی در زندگی خود و درمان مراجعانم موجب درس‌آموزی بیشترم در مدرسه زندگی شده و محتوای این کتاب را پربارتر ساخته باشد.

در آخر می‌خواهم به‌عنوان یک آموزگار، نکته مهمی را در یادگیری هر علم و فنی یادآور شوم. اینکه پیش از شروع به مطالعه و در حین آن هرگز موضع دفاعی نگیریم که این مقوله به دلیل مخلوط بودن با فلسفه، سخت و نامفهوم است. چراکه چنین موضعی بر سر راه یادگیری مانعی محکم ایجاد می‌کند. اگر با مطلبی مواجه شدیم که برای ذهن‌مان دیرهضم بود، کافی است با درنگی بیشتر آن را مرور کنیم و چنانچه مسأله گشوده نشد و گرهی دشوار بر سر راه فهم مسائل اصلی ایجاد کرد، از فردی داناتر یاری بگیریم.

به هر حال، امیدوارم این کتاب برای شما مفید باشد. چنانچه نقد یا پیشنهادی درباره‌اش دارید، منت می‌گذارید که از طریق این رایانامه به من اطلاع دهید:

arvinbooks@yahoo.com

آروین آذرگین

فصل ۱

معنادرمانی در نگاه اول

زندگی تنها جایی وجود دارد که معنا حضور داشته باشد.

(کارل گوستاو یونگ، ۱۹۵۴)

معنادرمانی درمان از طریق معنا است و می‌خواهد که موجب سلامت و شفای روانمان شود. این ابتدایی‌ترین و ساده‌ترین معرفی و تعریفی است که به ذهنم خطور می‌کند. معنادرمانی قرار است به زندگی ما معنا بدهد و حال ما را خوب کند. به بیان دقیق‌تر، هدف معنادرمانی این است که ما را در یافتن معنا یاری دهد تا این‌گونه بتوانیم حتی در شرایط نامطلوب، با پذیرش مسئولیتی که بر عهده‌مان نهاده شده، حیاتی معنادار داشته باشیم (وُنگ، ۲۰۰۲). امیدواریم که این‌گونه باشد و معنادرمانی در هدف خود موفق باشد، چراکه ظاهراً این روزها ما فرزندان انسان بیش از پیش محتاج معنا شده‌ایم (دورانت، ۱۳۹۷). با این حال، همان‌طور که در ادامه این کتاب روشن خواهد شد، معنادرمانی به‌رغم این تعریف کلی و اجمالی، پیچیدگی‌ها و دشواری‌های فراوان دارد و شناخت ابعاد مختلف و ترندهای آن مستلزم مطالعه، دقت نظر، خلاقیت و تجربه‌اندوزی‌های فراوان است. قطعاً یک دلیلش این است که در اینجا ما داریم با یکی از دشوارترین یا والاترین مفاهیم در کل تاریخ بشر و علوم انسانی، یعنی عنصر «معنا» دست و پنجه نرم می‌کنیم. این را از جهت مایوس کردن شما نمی‌گویم، بلکه مرادم این است که توجه داشته باشیم به هیچ وجه قرار نیست با موضوع و مطالبی سطحی مواجه شویم و باید خود را برای ژرف‌ترین مسائل و حیاتی‌ترین تأملات آماده سازیم. جهان تبدالات امواج مغزی ما، به‌راستی جهان عظیمی است، اما وقتی صحبت از معنا می‌شود، لازم است از این جهان، به جهان بیرونی بس شگفت‌انگیزتر که انسان در آن زیست می‌کند و حتی فراتر از آن، نظر بیفکنیم.

انسان برخلاف دیگر موجودات، برای زیستن و ادامه زندگی به‌رغم تمام مصائب، در پی دلیل و معنا است. بنابراین می‌توان گمانه زد که از وقتی تاریخ انسان خردمند را به خود دیده است، یا دست‌کم از شروع تمدن یعنی چیزی در حدود ده هزار سال پیش، دغدغه معنا یا به تعبیر دیگر، شفافبخشی با معنا یا معنادرمانی بیش و کم در کار بوده است. با پیدایش و رشد ادیان، فلسفه‌ها و عرفان‌ها در شرق و غرب عالم، امر معنا به نحوی بسیار متفاوت و نظام‌مند، ارائه، پیگیری، تجویز و نقد شد. با این همه

و با وجود این پیشینه پرفراز و نشیب، اکنون واژه معنادرمانی به‌ویژه در قلمروی روان‌شناسی رایج است. ما نیز اگر همان‌طور که معمول است، معنادرمانی را در چارچوب روان‌شناسی و روان‌درمانی بنگریم - که البته امیدوارم به این نگاه محدود نشویم - می‌توانیم ارزیابی و فهم ابتدایی خوبی به دست آوریم.

امور روانی به امور ذهنی و رفتاری تقسیم می‌شوند. در دنیای ذهن نیز ما با این پدیده‌ها مواجه‌ایم: باورها، پندارها، افکار، نگرش‌ها، آرزوها و خواسته‌ها، احساس‌ها، هیجان‌ها و تصاویر و خاطرات واضح یا مبهم. کار اصلی معنادرمانی این است که با اصلاح یا دستکاری در دستگاه شناختی ما و با تغییر یا تکمیل تصویری که از خود، دیگران یا زندگی در خاطر داریم، در عین حال که ما را به انسانی داناتر تبدیل می‌کند، هیجان‌هایمان را بهبود بخشیده - یعنی همان که پیش‌تر گفتم حالمان را خوب کند - و رفتاری بهنجارتر و سالم‌تر در ما پدید بیاورد (ن.ک. مک‌کنزی و باومایستر، ۲۰۱۴). حق دارید اگر با این معرفی سؤال کنید پس تفاوت معنادرمانی با شناخت‌درمانی چیست. امیدوارم در ادامه جواب خود را دریافت کنید؛ اما عجلتاً باید بگویم شناخت‌درمانی کلاسیک روشی ساختارمند^۱ است که بیشتر بر بُعد شناختی انسان تأکید داشته، کمابیش به شکلی جزء‌نگر به دنبال کشف و اصلاح باورهای نادرست فردی است و تقریباً به نحوی قاعده‌مند یا پروتکل‌وار قابل آموزش و اجراست؛ در حالی که معنادرمانی رویکردی کل‌نگر است که علاوه بر بعد شناختی، ابعاد احساسی، انگیزشی، رفتاری و محیطی را نیز لحاظ کرده، می‌کوشد تا حد امکان به اجزای پراکنده وجود آدمی انسجام و یکپارچگی بخشد، و البته مستلزم خلاقیت و ابتکار بیشتری است و به‌سادگی در چارچوب قاعده، الگوریتم یا پروتکل در نمی‌آید. به بیان دیگر، معنادرمانی مانند اجرای دستورالعمل مرحله به مرحله ساخت یک داروی شیمیایی نیست، بلکه نوشتن نوش‌داروی معنا به روح و روان فرسوده هر انسان، بیشتر شهودی و مانند حلّ معمایی است که برای هر فردی می‌تواند متفاوت باشد.^۲

شاید فکر کنید قصد دارم جایگاه معنادرمانی را بسیار بالا ببرم یا آن را چیزی منزّه از اشتباه، بسیار متفاوت و مستقل در امر خطیر روان‌درمانی قلمداد کنم. من به این دلیل که معنادرمانی بر محور معنا بنیان شده و معنا به‌طور کلی با ارجمندترین مفاهیم و حقایق هستی در ارتباط است، اعتبار و اهمیت خاصی برای آن قائل‌ام. با این حال، چون فرایند دشوار کشف حقیقت، همواره با احتمال خطا همراه است، نمی‌توانم این روش را عاری از اشتباهات ریز و درشت بدانم. همچنین بدیع و متفاوت شمردن

1. Structured

۲. این مقایسه نباید از جایگاه و ارزش شناخت‌درمانی بکاهد؛ زیرا این روش همچنان در درمان‌های جدیدتر مانند رفتاردرمانی شناختی، درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی (ACT)، رفتاردرمانی دیالکتیک (DBT) و حتی خود معنادرمانی نقشی مؤثر دارد.

آن نابخردانه و جانبدارانه است. چرا که رگه‌هایی از آن را می‌شود در روش‌های مختلف و متداول روان‌درمانی، مانند شناخت‌درمانی، درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی، هنردرمانی یا حتی برخی انواع روان‌کاوی مشاهده کرد. دست آخر باید تأکید کنم که معنادرمانی را به هیچ وجه نباید یک روش کامل برای درمان اختلال‌ها تصور کرد. ممکن است اجرای یک ترفند معنادرمانگر، یا کشف یک عامل معنابخش در زندگی یک انسان، او را متحول کند، اما این ابزار هر گرهی را نمی‌گشاید. معنادرمانی باید یک ابزار فاخر و کارگشا در جعبه ابزار هر روان‌درمانگر حاذق - و چه بسا هر انسانی - باشد تا در موقعیت مناسب و به‌درستی از آن استفاده کند.

منظورمان از معنا چیست؟

وقتی از معنا صحبت می‌کنیم، از چه صحبت می‌کنیم؟ وقتی از معنای زندگی یا معنای یک فعالیت حرف می‌زنیم، منظورمان چیست؟ در واقع معنای «معنای زندگی» چیست؟ متداول است که در کتاب‌ها و مباحث روان‌شناختی و فلسفی از معنای زندگی سخن رانده می‌شود؛ در بسترهای کمتر حرفه‌ای مانند مطالبی که در شبکه‌های مجازی منتشر می‌شود و حتی درد دل‌ها و گفتگوهای عامیانه و روزمره، از عبارت معنای زندگی استفاده می‌کنیم. این نشان می‌دهد که ما یک فهم کلی و حداقلی از موضوع داریم؛ اگرچه معمولاً جزئیات و نکات دقیق آن را نمی‌دانیم. چیزی شبیه وقتی که از واژگانی مانند زیبایی، عدالت، آزادی، روح و خدا سخن می‌گوییم.

پژوهش غیرساختارمند اخیر من در مورد فهم عامه از معنای زندگی (آذرگین، ۱۳۹۸ ب) که البته به نحوی اتفاقی و ناخواسته پدید آمد، برخلاف تصور سخت‌گیرانه فلسفی، نشان داد که اکثر مردم عادی وقتی حرف از معناداری و نیز معنای زندگی به میان می‌آید، دست‌کم به نحوی شهودی و غیرکلامی آن را می‌فهمند و اندیشه‌ها و نظرهای آنان، البته نه با نکته‌سنجی و دقت در استدلال، اما بسیار شبیه افکار فیلسوفان بزرگ است. با این همه، وقتی قرار است به نحوی جدی به موضوعی پرداخت، حتماً باید نکات ظریف و حواشی را مد نظر قرار داد، روشن‌سازی کرد، از ابهام کاست و ابعاد گوناگون مسأله را نمایان ساخت.

وقتی از معنای زندگی می‌پرسیم یا در مورد معناداری شغل‌مان یا فرزندپروری دچار تردید می‌شویم، منظورمان دقیقاً چیست؟ و این پرسش چه تفاوتی با پرسش از معنای کلماتی که به اشیای عینی مثل «آب» یا «فسنجان» یا مفاهیم انتزاعی مانند «امید» یا «عدالت» اشاره می‌کنند، دارد؟ اگر یک شخص خارجی سؤال کند معنای «فسنجان» چیست، می‌توانیم خورش مخصوص و خوش‌مزه‌ای را نشان دهیم و به او بچشانیم تا بفهمد منظورمان از واژه فسنجان چیست؛ اما آیا می‌شود در جستجوی معنای زندگی، مثل فسنجان، نگاهمان را صرفاً به خود زندگی و فرایندهای تشکیل‌دهنده آن معطوف

کنیم و بگوییم زندگی یعنی همین؟! خیر، پس قطعاً منظورمان از معنای زندگی، معنای خود واژه زندگی که شامل فعالیت‌های مختلف و ادامه حیات است، نیست. چون اگر چنین باشد یافتن معنای زندگی در حد یک جستجوی ساده لغت‌نامه‌ای پایین می‌آید.^۱

خوشبختانه به جز کلمات، برخی حرکات یا وضعیت‌های غیرزبانی هم دارای معنا هستند. اینها به چیزی اشاره می‌کنند و قصدشان این است که مستقیم یا غیرمستقیم مطلبی را بیان کنند؛ مانند مراسم و مناسک مذهبی، پانتومیم، انواع نمایش‌ها، آداه‌ها، اشاره‌ها و بیان‌های هیجانی (مانند خوش‌روی، قهر و پشت چشم نازک کردن) و حتی خود زندگی. عبادت یک مومن، به جز هدفی که در بر دارد، نشان از بندگی و تسلیم دارد. وقتی در را به روی مهمان می‌گشاییم و به رویش لبخند می‌زنیم، داریم به او خوشامد می‌گوییم و اگر به عمد جواب سلام کسی را ندهیم، به این معناست که از دستش ناراحت‌ایم. در این صورت، وقتی از معنای زندگی یا یک فعالیت بحث می‌کنیم، ممکن است بخواهیم تشخیص دهیم آیا زندگی یا آن فعالیت به‌خصوص، قرار است پیام یا منظور خاصی را به ما یا هر کس دیگری منتقل کند یا خیر. برخی اندیشمندان و فرزندانگانی می‌گویند کل این جهان دارد به خداوند (به منزله یک موجود بی‌کران و جاویدان) یا جهان الوهی و فراطبیعی اشاره می‌کند. در این صورت همان‌طور که کلمه گندم به خود گندم و لبخند زدن به محبت اشاره و ارجاع دارد، این جهان هم به واقعیت دیگری اشاره دارد و آن واقعیت معنای این جهان و حتی زندگی ما است. اهمیت فراروی از اشیاء و وقایع و توجه به اشاره‌ها و نشانه‌ها یادآور این سخن ارزشمند آنتوان دو سن آگزوپری (۱۹۵۰) است که می‌گوید: «تا وقتی که این تیره‌روزی با تو همراه است که نوری را که نه از خود چیزها، بلکه از معنای آنها برون می‌تراود نبینی، هیچ چیزی نمی‌تواند به تو امید بخشد.»

به جز موارد پیشین، ممکن است کاری از ما سر بزند و دیگران آن را بی‌معنا بدانند. برای نمونه، اگر که یک مهمانی را خیلی زود هنگام و بی‌خداحافظی ترک کنیم، متهم به انجام کاری بی‌معنا می‌شویم؛ اما اگر دیگران بفهمند دلیل موجهی داشته‌ایم، این کار معقول و معنادار می‌شود. اگر دلیل ناموجه باشد یا فقط بگوییم: «چون دلم می‌خواست!» رفتارمان همچنان بی‌معنا باقی خواهد ماند.

یک عمل خاص می‌تواند در یک بستر معنادار و در بستر دیگر بی‌معنا باشد. کسی که در یک مهمانی یا جلسه یوگای خنده، قهقهه سر می‌دهد کارش موجه، مفهوم، ارزشمند و معنادار است، اما اگر همین کار در یک مجلس سوگواری از او سر بزند، ناموجه، ناپسند و بی‌معناست. این که ما ایرانیان هنگام ورود از یک در تعارف می‌کنیم، نشانه ادب و احترام است، اما همین عمل از نگاه بیگانه یا در

۱. اتفاقاً رویگردانی بعضی از فلاسفه از پرسش معنای زندگی، ناشی از آن است که می‌گویند این پرسش، مبهم یا به عبارتی نامربوط است؛ چون معتقدند ما فقط باید از معنای خود واژه سؤال کنیم. با این حال، همان‌طور که در ادامه خواهیم دید، حق با آنها نیست.