



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف تر و شکننده تر شده ایم؟ فصل سوم | خلأ عاطفی یا خلأ وجودی؟

اسماعیل عرفه | ترجمه: احمد رادباده



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل سوم | خلأ عاطفی یا خلأ وجودی؟

«آیا این عشق است؟ نه، قطعاً عشق نیست... اما شکندگی روانی باعث می‌شود به هر انسانی چنگ بزنی و احساس کنی دیوانه‌وار عاشقش هستی».

احمد خالد توفیق

اگر بخواهی کسی را از زندگی خود حذف کنی چه کاری می‌توانی انجام دهی؟

در گذشته این کار کمی سخت بود. مجبور بودی با او قراری بگذاری و او را ملاقات کنی، سپس همه انتقادهای خود را به او بگویی و درباره

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مشکلات بینتان بحث کنی. شاید بحث بالا بگیرد و یکی از شما صدایش را روی دیگری بلند کند و سپس هر دوی شما کم‌کم از ملاقات با یکدیگر کناره‌گیری کنید.

اما در بیشتر مواقع، ماجرا به اینجا ختم نمی‌شود. دوستان مشترکتان برای آشتی دادن شما وارد عمل می‌شوند و جلسات صلح و سازش برگزار می‌شود تا حقوق از دست رفته بازگردانده شود یا دل‌ها از کینه پاک شود و روابط اصلاح گردد. بعد از گذراندن تمام این مراحل، اگر همچنان بر موضع خود در دشمنی پافشاری می‌کردی، رابطه خود را با آن فرد قطع می‌کردی و پس از گذشت چند روز و شاید چند هفته یا چند ماه، شروع به فراموشی او می‌کردی.

اما امروزه اوضاع فرق کرده است: اگر بخواهی کسی را از زندگی خود کنار بگذاری، فقط کافی است یک دکمه را فشار دهی: «بلاک» یا «مسدود کردن». این شخص می‌تواند یک دوست، همکار، یا حتی عضوی از خانواده باشد. روابط ما اکنون به‌گونه‌ای شده که انگار مجموعه‌ای از دکمه‌ها در دنیای

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مجازی و دیجیتال هستند، به جای ارزش واقعی دوستی که با خود خاطرات، گرما و حمایت برادرانه و همچنین «نان و نمک» را به همراه دارد.

این روزها، رابطه بین دوستان با فشار دادن یک دکمه برای اضافه کردن دوست شروع می‌شود. پیش از آنکه پیوند به‌طور طبیعی و با گذشت زمان محکم شود، ما همه چیز را درباره آن فرد می‌دانیم، حتی قبل از اینکه رابطه‌ای بین ما شکل گیرد. سپس تصمیم می‌گیریم که آیا می‌خواهیم با این فرد دوست شویم یا نه. اگر پس از اضافه کردن او، از او خوشتان نیامد؟ نگران نباشید، با فشار یک دکمه می‌توانی او را به‌طور کامل از زندگی خود حذف کنی، انگار که هرگز وجود نداشته است.

جامعه‌شناس لهستانی، زیگمونت باومن، این روابط شکننده را به عنوان «روابط جیب بالایی»^۱ توصیف می‌کند، یعنی زمانی که به آنها نیاز دارید، می‌توانید به راحتی آنها را بیرون بیاورید و از آنها استفاده کنید و اگر تصمیم به

۱- زیگمونت باومن، عشق سیال.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کنار گذاشتنشان بگیرید، به‌سادگی آنها را مخفی کرده و به راه خود ادامه می‌دهید.

اما چرا این نوع روابط در بین نسل نوجوانان رواج یافته است؟ جوانان و نوجوانان امروزی از کودکی با اینترنت بزرگ شده‌اند و از آنجا که این نوع ارتباطات در دنیای ارتباطات اجتماعی الکترونیکی غالب است، آنها معمولاً سبک دیگری را نمی‌شناسند. به همین دلیل به این نسل «iGen» می‌گویند، چرا که از طریق شبکه‌های اجتماعی نفس می‌کشند و با آنها زندگی می‌کنند. این نوع روابط برای آنها بد نیست. یکی از مزایای این روابط شکننده این است که می‌توانند با کمترین هزینه ممکن، حداکثر لذت را به دست آورند. انسان امروزی - همان‌طور که باومن اشاره می‌کند - از محدودیت‌ها و تعهدات خوشش نمی‌آید؛ او می‌خواهد روابطی با حداقل اشتباهات برقرار کند و با کمترین زیان ممکن آنها را به پایان برساند. چیزی که برای هریک از ما مهم است، این است که مورد توجه و تحسین قرار گیریم و عشق را حتی اگر به صورت موقت باشد، تجربه کنیم. اما پس از این رضایت لحظه‌ای، دیگر به

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

گرمای رابطهٔ انسانی باز نمی‌گردد و بدون توجه به آن، به زندگی خود ادامه می‌دهد.^۲

نیاز فطری انسانی

در این زمینه، یکی از معلمان داستانی پرمعنا را برای ما تعریف می‌کند و می‌گوید: «در یکی از کلاس‌ها، یکی از دختران که سیزده سال داشت کتابش را بست و به من گفت: «خانم معلم، من می‌خواهم با کسی رابطه داشته باشم.» من دفتر و قلم را بستم و تمام توجه خود را به او دادم. وقتی دید که به حرف‌هایش علاقه نشان می‌دهم، ادامه داد: «همه دوستانم با کسی رابطه دارند، یعنی من از آنها کمتر هستم؟» به او گفتم: «نه، تو زیباتر، بالغ‌تر و باهوش‌تری.»

انتظار داشتم این حرف‌ها او را راضی کند، اما به نظر می‌رسید که او به حرف‌هایم گوش نکرده است، زیرا ادامه داد: «یکی از دوستانم هر از چند

۲ - زیگمونت باومن، عشق سیال.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

گاهی با شخص متفاوتی رابطه دارد که برایش هدیه می‌آورد و جلوی مدرسه منتظرش می‌ایستد. و وقتی از او خسته می‌شود، رهایش می‌کند. فعلاً همزمان با دو نفر در ارتباط است. لبخندم را پنهان کردم و وانمود کردم که کاملاً حواسم به اوست. دختر ادامه داد: «من نمی‌خواهم با چند نفر در ارتباط باشم، فقط یک نفر باشد که به من توجه کند».

در این لحظه نقش حکیمانه‌ای به خود گرفتم و با لحنی آرام و قاطع به او گفتم: «این نوع توجهات غالباً دروغین هستند و هیچ‌یک از این افراد رابطه‌شان با او دوام نخواهد داشت و هیچ‌کدامشان هم با او ازدواج نخواهند کرد.» فکر می‌کردم که در حال نصیحتی هستم که با تمایل او به پاکدامنی و ازدواج همخوانی دارد. اما متوجه شدم که دختر بلافاصله صحبت من را قطع کرد، گویی تمام پاسخ‌های بزرگ‌ترها را از قبل می‌دانست. او گفت: «دوست من اصلاً قصد ندارد با آنها ازدواج کند خانم معلم، و من هم نمی‌خواهم با کسی رابطه برقرار کنم تا با او ازدواج کنم. این‌ها در نهایت فقط بچه هستند. ولی شما تجربه نکرده‌اید و بنابراین درک نمی‌کنید. وقتی کسی

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

به شما توجه می‌کند و برایتان هدیه می‌آورد، حس خوبی است. و لطفاً نگوئید که پدرم یا دوستانم این کار را می‌کنند، چون اگر این توجه از طرف یک پسر باشد، بسیار متفاوت خواهد بود».

این کلمات معصومانه نشان‌دهندهٔ احساسی جوانانه و اصیل در نفس انسانی است. آیا می‌توانیم به خواستهٔ این دختر به عنوان امری غیرعادی نگاه کنیم؟ قطعاً خیر. هیچ‌کس شکی ندارد که تمایل به جنس مخالف یک گرایش طبیعی است و در آن هیچ عیبی وجود ندارد و اینکه تلاش برای دستیابی به ثبات عاطفی و روانی از نظر اصولی یک هدف مشروع و پسندیده است.

اما مشکل زمانی پدیدار می‌شود که این نیاز فطری انسانی از ارضا شدن محروم می‌ماند و در نتیجه آنچه به عنوان خلأ عاطفی شناخته می‌شود، به وجود می‌آید.^۳ به دلیل تأخیر در سن ازدواج در جهان عرب (و دیگر کشورهای

۳- عبارت "الفراغ العاطفی" به صورت تحت‌اللفظی به "Emotional Emptiness" یا "Emotional

Void" ترجمه می‌شود. هر دو اصطلاح در زبان انگلیسی به احساس پوچی و بیهودگی روحی و

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اسلامی] فروپاشی روابط خانوادگی، شکندگی روابط انسانی و عوامل متعدد دیگر، پدیده‌ی خلأ عاطفی مانند آتش در خرمن گسترش یافته است.

دکتر عماد رشاد، روان‌پزشک، خلأ عاطفی را این‌گونه توصیف می‌کند: «این خلأ شکافی است که درون نفس پدیدار می‌شود و نشان‌دهنده‌ی نیاز به حضور کسی در کنار شخص است. این خلأ از عدم توانایی خانواده و دوستان در درک و مشارکت تغذیه می‌شود و این گرسنگی برای تکیه و درک شدن، آن را وسیع‌تر می‌کند. عواملی که این خلأ را تغذیه می‌کنند عبارتند از: فیلم‌ها، رمان‌ها، خیال‌بافی‌ها و صحبت‌های دوستان».^۴

بله، ما به‌طور بدیهی می‌دانیم که نیاز به دیگران یک احساس فطری و اصیل است و احساس وجود شخصی دیگر که نگرانی‌هایت را با او در میان بگذاری، با او عشق را تقسیم کنی و به او آرامش دهی و از او آرامش بگیری، یک حق

ذهنی اشاره دارند، که این ترجمه را دقیق نمی‌کند. به نظر ما، اصطلاح نزدیک‌تر و دقیق‌تر برای ترجمه آن می‌تواند Emotional... باشد.

۴ - عماد رشاد، أحببت وغداً.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

انسانی و طبیعی است. اما زمانی که این نیاز به یک خواسته شدید برای ارضا تبدیل می‌شود و فرد تلاش می‌کند خلأ خود را به هر شکل ممکن پر کند، در این حالت نفس‌ها در برابر هر کلمه‌ای که به آنها امید بدهد به شدت ضعیف می‌شوند. فکر نمی‌کنم که نیازی به آوردن مثال‌هایی برای این موضوع باشد، چرا که این بحران به قدری فراگیر است که خود به تنهایی گویای وضعیت است.

کراش؛ آینه‌ای از خلأ عاطفی

بر اساس اشتیاق بسیاری از جوانان - که از نظر عاطفی محروم هستند - برای پر کردن خلأ عاطفی خود، بدون توجه به شکل یا کیفیت این پر شدن، آن‌ها شروع به جستجوی رابطه‌ای می‌کنند که در ذهن خود به آن لباس عشق بپوشانند. در تخیل ذهنی خود، این روابط احساساتی را برمی‌انگیزند و به طور ناخودآگاه مسائل برایشان در هم می‌آمیزند، به طوری که در دیگران تنها بازتابی از آنچه که می‌خواهند نیاز درونی خود را برآورده کنند، می‌بینند.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اصطلاح «کراش» تقریباً در سال ۲۰۱۳ میلادی به جهان عرب نفوذ کرد. به یاد دارم که در اوایل سال ۲۰۱۳ صفحات ویژه‌ای برای «کراش‌های دانشگاهی» در فیسبوک ایجاد شد. این صفحات با واکنش‌های شدید و حملات انتقادی مواجه شدند که خواستار بسته شدن این صفحات و محکوم کردن ایده‌های مخرب و غیراخلاقی آن‌ها بودند.

اما اکنون، این موضوع به شدت گسترش یافته و اصطلاح «کراش» به‌طور گسترده‌ای رایج شده است. این اصطلاح را حتی دعوت‌گران و افراد تأثیرگذار نیز قبل از مردم عوام استفاده می‌کنند. متأسفانه جوانان و نوجوانان نمی‌توانند بین این احساسات سطحی نوجوانانه و حس واقعی عشق تفاوت قائل شوند. شاید این یکی از نتایج عدم بلوغ عاطفی باشد که تا اواسط دهه بیست‌سالگی ادامه دارد، همان‌طور که در فصل اول اشاره کردیم مرحله نوجوانی در دنیای مدرن ما اغلب تا ۲۵ سالگی امتداد می‌یابد. پس کراش چیست و چگونه می‌توان آن را از احساس عشق عمیق تشخیص داد؟!

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

متخصص روان‌شناسی آمریکایی، اوا هالستروم، به این اصطلاح اشاره می‌کند و می‌گوید: «کراش» یا علاقه به یک شخص، تنها بازتابی از صفات و ارزش‌هایی است که فرد دیگر آرزو دارد داشته باشد و در رویای خود به آنها فکر می‌کند. این کراش زمانی شکل می‌گیرد که انسان دارای یک انبار عاطفی و تمایل شدید به عشق باشد و به تخلیه این تمایل در یک فرد خاص به صورت تقریباً تصادفی روی آورد. هالستروم به ما می‌گوید زمانی که متوجه می‌شویم فردی که به او علاقه داشتیم، در واقع آن شخصیت ایده‌آلی نیست که تصور می‌کردیم، کراش به طور کامل از بین می‌رود. این همان چیزی است که باعث می‌شود بگویید: «آه، چطور به این فکر می‌کردم؟!». ^۵

وبلاگ‌نویس مصری، احمد نبوی، کراش را به عنوان یک ساده‌سازی ناقص و سطحی از حالت عاشق شدن توصیف می‌کند؛ او می‌گوید که این مسئله نیازی به تلاش زیادی ندارد تا درباره کسی قضاوت کنید که «کراش» است و

5- Liana Lozada, The Psychology of the Crush, <https://me.askmen.com/relationships/1102808/article/the-psychology-of-the-crush>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شما به او علاقه‌مند هستید. شاید نیاز نباشد بیش از دیدن یک عکس از او کاری کنید.^۶ برخلاف تصور برخی، این موضوع تنها به دختران نوجوان که قربانیان محرومیت عاطفی در جوامع سخت‌گیر و بی‌رحم هستند محدود نمی‌شود. واقعیت بسیار ناگوارتر است، زیرا خلأ عاطفی جوانان را نیز همچون دختران تحت تأثیر قرار داده است و حتی فراتر از مجردها، این خلأ به متأهلین نیز سرایت کرده است.

از خلأ عاطفی فرد به مرحله کراش می‌رسد، سپس به وابستگی بیمارگونه می‌انجامد و پس از آن به اعتیاد به روابط سمی و تداوم در جستجوی همیشگی برای درد و رنج. در طی تمامی این مراحل، کلینیک‌های روان‌شناسی و دفاتر مشاوره مملو از بیمارانی می‌شوند که به دنبال برنامه‌های بهبود و درمان هستند.

تجارت «کارشناس روابط»

۶- أحمد نبوي، الحب السائل: لماذا يفشل جيلنا في الحب.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شاید تنها کسی که از این وضعیت گرسنگی عاطفی که نسل کاملی از آن رنج می‌برند بهره‌مند می‌شود، فردی است که به عنوان «کارشناس روابط»، «مشاور سلامت روابط»، «درمانگر خانواده» یا «مربی زندگی» (life coach) شناخته می‌شود، یا هر عنوان دیگری که در شبکه‌های اجتماعی به فراوانی دیده می‌شود. این فرد مجموعه‌ای از توصیه‌ها را دارد که از ارائه آن‌ها خسته نمی‌شود و برای فعالیت در این حرفه نیازی به اعتبار علمی یا مدرک خاصی ندارد. همان‌طور که یکی از مربیان زندگی آمریکایی قبلاً گفته: «این یک عنوان ساده است. شما نیازی به مدرک ندارید، حتی نیازی به تجربه هم نیست. می‌توانید خود را «کارشناس» یا «مربی» بنامید و بلافاصله همین‌طور شوید».^۷

و از آنجا که نیازهای انسان‌ها هیچ‌گاه تمامی ندارد، توصیه‌های این مرد یا زن نیز بی‌پایان هستند و برای همه افراد بدون توجه به افزایش قیمتشان، مناسب به نظر می‌رسند. تصور کنید توصیه‌ای مثل «روابط خود را حفظ کن و

7 - <https://growthlab.com/diary-of-an-ex-life-coach/>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

به راحتی از آنها صرف نظر نکن مگر آنکه به تو آسیب برسانند». چه کسی ممکن است چنین توصیه‌ای را رد کند؟ این توصیه تقریباً برای همه انسان‌ها مناسب است و عمومی بودن و قابلیت اعمال آن بر هر نوع رابطه‌ای باعث می‌شود که این کارشناس روابط به واقع مروج بزرگی برای هیچ باشد.

این کارشناس مجموعه‌ای از راهنمایی‌ها برای آموزش شما در مورد چگونگی ساختن روابط به طور مؤثر و ماهرانه در اختیار دارد. سپس به شما یاد می‌دهد که چگونه این روابط را حفظ و از آنها مراقبت کنید، بدون اینکه به آن‌ها وابسته شوید. پس از آن، شما را با توصیه‌های خود درباره چگونگی تجدید روابط و تزریق خون جدید به روان و احساسات طرفین همراهی می‌کند. اما اگر توصیه‌های او ناکام بماند و رابطه‌تان به پایان برسد، نگران نباشید؛ این کارشناس بیکار نمی‌نشیند و پرچم سفید تسلیم را بالا نمی‌برد. بلکه مجموعه‌ای از توصیه‌های ذخیره خود را برای بهبود از اثرات روابط تمام شده بیرون می‌آورد تا دوباره شما را در مسیری جدید قرار دهد. این مسیر جدید را نیز به طور رایگان برای شما ارائه می‌کند، البته اگر در دوره بهبود پس از روابط

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شرکت کنید. بدین ترتیب، قربانی در یک چرخه بی‌پایان از معانی انسانی و تجربیات واقعی گرفتار می‌شود.

یکی از این «کارشناسان روابط» مصری اخیراً دوره‌ای برای بهبودی روابط ناکام (مثل منحل شدن نامزدی بین دو نفر) برگزار کرده است. این دوره شامل حضور فقط چهار روز در هفته بود و برای تعداد محدودی از افراد یعنی تنها صد نفر در نظر گرفته شده بود. تصور کنید این کارشناس چه سودی از یک دوره ساده مانند این کسب کرده است؟ ۶۰۰,۰۰۰ لیره مصری، در ازای حرف‌هایی کلی که برای هر چیزی می‌تواند مناسب باشد و می‌توان آن را تنها در یک کتاب خواند، چه برسد به این که برای هیچ کس مفید نخواهد بود. به علاوه، صاحب این گفتار هیچ تخصص آکادمیک قبلی مرتبط با موضوع نداشت.

طبیعتاً ما از صلاحیت‌های این مربیان اطلاعی نداریم. نمی‌دانیم که کدام نهاد آنها را تأیید کرده و از میزان کارآمدی محتوایی که ارائه می‌دهند هم اطلاعی نداریم. تنها چیزی که می‌دانیم این است که هرچه بگویند، گفتارشان در میان

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شنوندگان طنین خواهد انداخت، زیرا این افراد بیچاره مشتاق شنیدن هر کلمه‌ای هستند که خلأ درونی و نیازهای عاطفی‌شان را برطرف کند.

خانواده به عنوان متهم

به موضوع خلأ عاطفی برگردیم؛ یک پسر یا دختر می‌تواند گرسنگی عاطفی خود را از طریق محیط گرم خانواده، پیوندهای محکم خانوادگی و ارائه جرعه‌ای از محبت، شفقت و درک از دوران کودکی برطرف کند. زیرا در نهایت، بلوغ عاطفی بخشی از فرآیند تربیت است. بنابراین آیا جوان یا نوجوان مسئول این خلأ عاطفی است که امروز تجربه می‌کند؟ یا این که خانواده مسئول و متهم اصلی در این مسئله است؟

بیایید برای لحظه‌ای خانواده عربی را در جایگاه متهم قرار دهیم: بدون شک دنیای مدرن عربی ما با فروپاشی روابط و از هم گسیختگی پیوندها مواجه است. بسیاری از فرزندان نه تنها در دوره نوجوانی بلکه از زمان کودکی با فقر عاطفی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. این کودکان در خانواده‌هایی رشد می‌کنند

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

که پدر در تلاش برای کسب درآمد بیشتر است و مادر به دنبال تحقق خواسته‌های شخصی خود و گذراندن وقت با دوستانش است. چطور چنین فردی می‌تواند یاد بگیرد که احساساتش را ابراز کند، در حالی که در محیطی بزرگ شده که اصلاً به احساسات او توجهی ندارند؟

چه برسد به کودکانی که هرگز احساس نکرده‌اند نزد والدینشان جایگاه خاصی دارند، بلکه مادرشان به او می‌گوید که تولدش نیز ناخواسته بوده، یا او را دائماً با برادر بزرگترش یا همسالانش مقایسه می‌کند. این اتفاقات در شرایطی رخ می‌دهد که جمع شدن خانواده بر سر سفره‌های غذا و بحث‌های طبیعی خانوادگی به ندرت اتفاق می‌افتد و شاید بیشتر این بحث‌ها به مسخره کردن احساسات کودک، کوچک شمردن دستاوردهایش و نادیده گرفتن عمدی نظرات او منجر شود.

علاوه بر این، پدر و مادر نیز به گوشی‌های هوشمند خود مشغولند و به سؤالات مهم فرزندان‌شان که برای رشد آنها حیاتی است، توجهی ندارند. آنها به جز نمرات درسی به هیچ چیز دیگری در زندگی فرزندان خود اهمیت

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نمی‌دهند. این در حالی است که درس‌ها اغلب کمترین دغدغه کودک به شمار می‌رود. در نتیجه، اختلافات و مشاجرات به وجود می‌آید و خانواده وارد یک چرخه بی‌پایان از نارضایتی و عدم توافق می‌شود، گویی پیامی که کودک هر روز از خانواده خود دریافت می‌کند این است: «تو کافی نیستی».

بنابراین خلأ عاطفی از نبود در آغوش کشیدن و بیان احساسات طبیعی والدین نسبت به فرزندشان تغذیه می‌شود. جوان یا نوجوان در زمان شکست، حمایتی که انتظار دارد را نمی‌یابد و در زمان تلاش و کوشش خود، قدردانی لازم را دریافت نمی‌کند. به جای حمایت و تکیه بر خانواده برای دوباره تلاش کردن، با سرزنش و نکوهش روبه‌رو می‌شود و تنها بر اساس نتایج نهایی قضاوت می‌شود، بدون توجه به تلاش‌ها و کوشش‌های بی‌وقفه‌اش برای اثبات اینکه شایسته تقدیر و احترام است.

سپس علاوه بر همه این‌ها، نظارت خانواده بر آنچه کودک در مدرسه یا در شبکه‌های اجتماعی با آن مواجه می‌شود ناپدید می‌شود. در شرایطی که نقش دین در گفتگوی روزمره در خانه کاهش یافته و کودک بیشتر کلمه

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

«عیب» و «زشت است» را می‌شنود تا «حرام»، مفاهیم عقیدتی از درک کودک حذف می‌شود. در نتیجه او خلأ معنوی خود را که ناشی از اختلال در ارتباطش با خداوند متعال است، با روابط مضر یا عادات بد پر می‌کند.

با توجه به تمام این مسائل، ما با دختری یا پسری مواجه هستیم که در حال شورش علیه تمام عادات و رسوم متعارف جامعه بزرگ شده، زیرا از جامعه چیزی جز طرد شدن ندیده است. نوجوان به دنبال فضایی می‌گردد که بتواند وجود خود را در آن اثبات کند، حتی اگر این فضا خارج از عرف باشد، مانند فرار از خانه، گرایش به الحاد، تمایلات جنسی غیرمتعارف، ارتکاب جرم و غیره.

از نتایج این تربیت نادرست، جوان یا نوجوان به شکلی واکنش نشان می‌دهد که نیاز طبیعی‌اش به توجه را بیان کند، حتی اگر این توجه به صورت منفی و آسیب‌زا در روابط مضر باشد. او به مردی تبدیل می‌شود که مسئولیت‌پذیر نیست و به حقوق و وظایف روابط احترام نمی‌گذارد، یا به دختری که هر نوع توجهی را می‌پذیرد، حتی اگر آسیب‌زا باشد. در نتیجه جامعه‌ای بدون روابط

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

واقعی شکل می‌گیرد که با شکندگی و ضعف مشخص می‌شود و گرد یک
خلأ که هرگز پُر نمی‌شود، می‌چرخد.

برای هر دردی درمانی هست

در پاراگراف‌های قبلی، به بازتاب گفتمان رایج پرداختیم که بار مسئولیت را از
دوش کسانی که واقعاً مسئول هستند، برمی‌دارد و آن را بر گردن خانواده
می‌اندازد. زیرا به راحتی می‌توان انگشت اتهام را به سوی خانواده و شیوه
تربیت نشانه رفت، چون این مسائل خارج از کنترل ما هستند.

این ترفند روان‌شناختی را وقتی به کار می‌بریم که به یک خصلت یا رفتار
ناپسند در ما اشاره می‌شود؛ خطا را به شرایط پیرامون مان نسبت می‌دهیم و
می‌گوییم که آن شرایط ما را به ارتکاب این عمل واداشته است. به این ترتیب

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

از پذیرش مسئولیت رفتارها و اراده‌ی شخصی خود فرار می‌کنیم. این همان چیزی است که به آن «خطای انتساب اساسی» گفته می‌شود.^۸

در ظاهر به نظر می‌رسد که توجیه کمبود تربیت، دلیل کافی و قانع‌کننده‌ای است تا فردی که از نظر عاطفی دچار خلأ است، احساس کند که تلاش‌ها و ماجراجویی‌های عاطفی نادرست و نامشروعش گناه نیستند، بلکه او صرفاً قربانی شرایط و جامعه است.

این نوع گفتمان به نظر جذاب می‌آید و شنونده به راحتی آن را می‌پذیرد، زیرا این گفتمان او را ملزم به یافتن راه حل نمی‌کند و احساس گناهی را که در گل و لای فرو رفته، به او نمی‌دهد. شنونده با احساس رضایت از خود، خشمگین

۸- خطای اساسی انتساب یا خطای انتساب بنیادین به این معنا است که انسان (به طور کلی) هنگام تفسیر رفتار خودش در مقایسه با تفسیر رفتار دیگران، به صورت متناقض عمل می‌کند. هنگام تفسیر رفتار خودش، بر عوامل خارجی و موقعیتی که او را به تصمیم‌گیری خاصی واداشته است تمرکز می‌کند، اما هنگام تفسیر رفتار دیگران، بیشتر بر ویژگی‌های درونی فرد (مانند شخصیت یا قصد و نیت قبلی) تأکید می‌کند، به جای اینکه مانند تفسیر رفتار خودش، بر عوامل خارجی تمرکز کند. [ویکی‌پدیا].

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

از خانواده‌اش و ناراضی از سرنوشت، بدون انگیزه‌ای برای تغییر وضعیت موجود از این گفتمان بیرون می‌آید. این نوع گفتمان فرد را در جایگاه واکنش قرار می‌دهد، او را با زنجیرهای گذشته‌اش مقید می‌کند و آزادی و اراده‌ای را که خداوند به او عطا کرده از او می‌گیرد.

اما باید بایستیم و به یک حقیقت مهم اعتراف کنیم: هر فردی که به سن تکلیف می‌رسد، مسئولیت دارد که خود را مطابق با تعاریفی که درست می‌داند، بازتربیت کند. اگر می‌خواهیم به دنبال دلایل دیگر بگردیم تا این مسئله را به صورت عملی حل کنیم، باید تصویر را به طور کامل ببینیم تا صحنه به طور کامل پیش روی ما آشکار شود و بتوانیم به شیوه‌ای منصفانه قضاوت کنیم و راه حلی برای این بحران بیابیم.

یکی از علل خلأ عاطفی، ضعف در خودباوری فرد است که باعث می‌شود همیشه نیاز داشته باشد تا به خود از دید دیگران نگاه کند. احساس مداوم فرد مبنی بر اینکه به اندازه کافی شایسته عشق و احترام نیست، او را وادار می‌کند که به دنبال هر گونه تأییدی از سوی دیگران بگردد، گویی که خودش

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

را در اختیار ندارد. بنابراین او مشتاق شنیدن هر کلمه‌ای دلنشین در مورد خود است و این را از هر کسی که بتواند خواسته‌اش را برآورده کند، درخواست می‌کند.

برنه براون، استاد دانشگاه هیوستون، این احساس را به عنوان «احساس شرم» توصیف می‌کند. او آن را به این صورت تعریف کرده است: «ترس از این که دوست‌داشتنی نباشیم».^۹ این ترس نیروی قوی است که باعث می‌شود ما به دنبال کلماتی باشیم که به ما اطمینان دهند که پذیرفته شده‌ایم، به آن جامعه تعلق داریم و مانند دیگران شایسته عشق هستیم. اغلب این ضعف توسط افرادی که شایسته اعتماد نیستند، مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد.

بنابراین اگر پسریا دختر جوان از خود بپرسد: «تو کیستی؟»، احتمالاً نتواند پاسخی پیدا کند، زیرا او یاد نگرفته است که چگونه به خود گوش دهد و از خواسته‌های واقعی‌اش آگاه نیست. او نمی‌داند چه چیزی او را از دیگران متمایز می‌کند و در مقیاسی بزرگتر، دلیل روشنی برای وجودش پیدا نکرده

۹- برنه براون، موهبت کامل نبودن.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

است. در نتیجه نقش واقعی خود را نمی‌داند. او هرگز به دنبال اصلاح نقاط ضعف خود یا کسب مهارت‌های مورد نیاز نبوده است، مگر صرفاً برای رقابت با دیگران.

بنابراین فرد باید تا جایی که می‌تواند، خود را به‌طور عمیق‌تر بشناسد و دستاوردهایی را به دست آورد که مستقل از نگاه دیگران باشد، تا اعتماد به نفسش بازگردد و نیاز شدید او به حضور شخص دیگری در زندگی‌اش کاهش یابد.

به همین ترتیب، خلأ عاطفی در شرایطی رشد و گسترش می‌یابد که فرد از زندگی اجتماعی خود کناره‌گیری کند. اگر پسر یا دختر جوانی درگیر روابط سطحی شود که در آن فقط با برخی از همسالان و همکلاسی‌هایش دیدار می‌کند و سپس به انزوای خود پناه می‌برد، افکارش درباره تنهایی و بی‌معنایی وجود خود و حتی بی‌معنایی کل هستی، او را فرا می‌گیرد. در چنین شرایطی، چگونه می‌تواند نیازش به محبت و ارتباط را کنترل کند؟

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

حتی زمانی که جوان در جمع دوستان حضور دارد، بسیاری از این دیدارها به این شکل می‌گذرد که هر کسی مشغول گوشی خود است، مگر زمانی که یکی از آن‌ها تصمیم بگیرد لحظه را با گرفتن یک عکس دسته‌جمعی ثبت کند. اما واقعاً عمق آن لحظه‌ای که ارزش ثبت کردن دارد، چقدر است؟

ارتباطات اجتماعی سالم تضمین می‌کند که فرد بتواند از طریق حلقه‌های حمایتی دوستان، محبت و توجه عاطفی مورد نیاز خود را دریافت کند. این ارتباطات، حتی اگر بخش کوچکی از خلأ عاطفی را پر کنند، به کاهش شدت و فوران این خلأ درونی کمک می‌کنند. علاوه بر این یکی از خطرناک‌ترین محرک‌های خلأ عاطفی، خالی بودن زمان و ذهن است. چگونه می‌توان خلأ را در محیطی پر کرد اگر آن محیط از قبل پر باشد؟! صنعت رفاه و تکنولوژی‌های مدرن، زمان و تلاش را برای کسانی که هیچ کاری با منابع موجود خود ندارند، فراهم کرده است. اینگونه است که خالی بودن به باری سنگین بر دوش فرد و به نابودی سلامت روانی او تبدیل شده است.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

از عبدالله بن عباس رضی الله عنهما روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه وسلم فرمودند: «دو نعمت هستند که بسیاری از مردم در آن‌ها زیان دیده‌اند: سلامتی و فراغت»^{۱۰}! بنابراین، فراغت ورودی گرانمایی برای شیطان است که از آن برای القای افکار خود در نفس انسان استفاده می‌کند تا او را از آنچه که به صلاح اوست دور کند. چنان‌که امام شافعی رحمه الله می‌گوید: «اگر نفس خود را به حق مشغول نکنی، تو را به باطل مشغول می‌کند».

در دوران مدرن ما، پسر و دختر جوان فراغت خود را با پیام‌های رسانه‌ای که در فیلم‌ها، سریال‌ها و ترانه‌ها پخش می‌شوند پر می‌کنند. این پیام‌ها به ادبیات داستانی نیز نفوذ کرده‌اند و به ترویج الگوهای از عاشقانه‌های موقت، داستان‌های عشق نامتعارف و روابط ناسالم به عنوان نمونه‌هایی می‌پردازند که افراد به دنبال دستیابی و تحقق آنها هستند. این در حالی است که سینما اساساً بر روایت داستان‌های عجیب و استثنایی بنا شده است، اما این

۱۰- روایت امام مسلم.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

داستان‌ها به‌گونه‌ای به مخاطب منتقل می‌شوند که گویی او نیز شایسته تجربه کردن چیزهای ویژه و منحصر به فرد است.

به‌عنوان مثال، وقتی دختری رمانی مانند «قواعد چهل‌گانه عشق» (ملت عشق) را می‌خواند و از داستان فراریکی از شخصیت‌های اصلی رمان از زندگی زناشویی و مسئولیت‌های مادری خود برای جستجوی عشقی که تنها برای چند روز تجربه می‌کند، لذت می‌برد و این در حالی است که رمان قرار است داستانی درباره‌ی یکی از مهم‌ترین پیروان مذهب صوفی را روایت کند، آیا او نیز به احساس نیاز برای مورد توجه و علاقه بودن دچار نمی‌شود و به دنبال ماجراجویی نمی‌گردد؟

به همین دلیل، زمانی که دختری از دکتر خالد ابو شادی پرسید: «خلأ عاطفی به حدی فکر مرا مشغول کرده که نمی‌توانم درس بخوانم یا هیچ کار دیگری انجام دهم!» دکتر در پاسخ گفت: «نمی‌دانم چرا وقتی نامه‌ی تو را خواندم به یاد سخن رافعی افتادم که می‌گوید: غم از تو چیزی بیش از این نمی‌خواهد که تو آن را بخواهی... تا فوراً بیاید!» خواهر عزیزم، از فکر کردن به چیزی که

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اختیارش را نداری دست بردار، وگرنه به جنون دچار می‌شوی یا - در بهترین حالت - افسرده خواهی شد. خودت را مشغول به دغدغه دیگری کن که ابزار تحقق آن را در اختیار داری»^{۱۱}.

پس به یکی دیگر از دلایل خلأ عاطفی می‌پردازیم: خلأ روحی. نبود یک ارتباط قوی بین انسان و پروردگارش که اثری در روح باقی می‌گذارد که با هیچ چیز دیگری پرنمی‌شود. این ارتباط به ما آرامش می‌بخشد و احساس تنهایی را از قلب‌هایمان دور می‌کند. ایمان قوی در انسان ترس و توجه به حضور خداوند در خلوت‌ها را زنده می‌کند، حس انس با خدا، نیازمندی به خدا، و بی‌نیازی در بودن با خدا را تقویت می‌کند.

همان‌طور که گفته می‌شود: «آنکه خدا را از دست داد، چه چیزی به دست آورد؟»

از خلأ عاطفی تا خلأ وجودی

11 - <https://ask.fm/KhaledabuShadi/answers/۱۴۲۹۸۶۹۳۸۵۶۸>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اگر بخواهیم مسئله «خلأ» را به‌طور عمیق‌تر بررسی کنیم و آنچه که باعث تهی شدن روانی پسران و دختران جوان می‌شود را در نظر بگیریم، شایسته است از بحث خلأ عاطفی به بحران دیگری بپردازیم که همان خلأ وجودی است. وقتی از یکی از نوجوانان بپرسید: «چرا زندگی می‌کنی؟» و سپس در همان معنا پرسش‌هایی مانند «ارزش زندگی تو چیست؟» و «برای چه بر روی این زمین هستی؟» را ادامه دهید، زیاد طول نخواهد کشید تا به این نتیجه برسید که بیشتر نسل نوجوانان اساساً نمی‌دانند چرا زندگی می‌کند و قادر نیستند پاسخ روشن و متمرکزی به این پرسش ساده و بنیادی بدهند.

برای نشان دادن میزان خطر این پرسش‌ها و مشکلاتی که در صورت عدم برخورد ریشه‌ای با آنها به وجود می‌آید، به این داستان زیبا توجه کنید.

روزی، یک میلیارد آمریکایی به قدری از رفاه، لذت و ثروت برخوردار بود که می‌توانست در هر زمان و مکانی خواسته‌های خود را برآورده کند. با این حال، به سعادتی که دنبال آن بود دست نیافته بود. همواره یک بغض در گلویش بود که دلش را می‌فشرد و باعث می‌شد احساس اضطراب کند: هدف از همه

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این‌ها چیست؟ معنای زندگی من چیست؟ این فکر جستجوی معنا در زندگی، ذهن این میلیاردر را به‌طور کامل تسخیر کرده بود. او شروع به جستجو در این‌جا و آن‌جا کرد تا سرانجام تصمیم گرفت که شاید اهل عقاید و ادیان بتوانند او را راهنمایی کنند. بنابراین، به یکی از قبایل بومی آمریکای شمالی رفت و از رهبران‌شان پرسید: «حقیقت چیست؟» اما سوال او آنقدر بزرگ بود که آن‌ها نتوانستند پاسخی به او بدهند. به او توصیه کردند که به هند سفر کند، شاید آنجا بتواند پاسخ خود را بیابد.

این شخص واقعاً به هند سفر کرد و شروع به گشتن میان عقاید مختلف کرد و سؤال خود را تکرار می‌کرد: «حقیقت چیست؟ معنای زندگی چیست؟» او را به یکی از راهبان معروف به زهد و ورع و گوشه‌نشینی در بالای یکی از کوه‌ها راهنمایی کردند. آن مرد وسایل خود را جمع کرد و به سمت آن راهب در دورترین نقاط زمین سفر کرد. وقتی به آنجا رسید، زیر پای راهب نشست و از او پرسید: «معنی زندگی چیست؟» راهب با دلسوزی به او نگاه کرد و گفت: «ای فرزندم، این سؤال بسیار دشوار است و تنها معلم من می‌تواند پاسخش

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

را بدهد.» سپس به او گفت که معلمش در یکی از غارهای قلّه هیمالیا زندگی می‌کند.

او لحظه‌ای درنگ نکرد و بلافاصله سفر دشوارش را آغاز کرد و از کوه بالا رفت تا به غار مورد نظر رسید. او چند روزی در سکوت مطلق زیر پای آن عالم بزرگوار نشست. سرانجام عالم به او نگاهی کرد و گفت: «چه چیزی تو را به اینجا آورده است، فرزندم؟» با شوقی که نشان از آتش درونی او به خاطر آن فکر داشت، پاسخ داد: «به دنبال حقیقت هستم، استاد، تا معنای زندگی را بیابم.» عالم به دوردست‌ها نگاه کرد و با لحنی آرام و دانا گفت: «حقیقت را در دو کلمه خلاصه کرده‌ام: طنیرفانا و امانترا.» و آن دو کلمه را به او گفت تا بنویسد. سپس دوست ما با کنجکاوی پرسید: «و معنای این دو کلمه چیست، استاد؟» عالم پاسخ داد: «فراموش کرده‌ام!»

دکتر عبدالوهاب المسیری سخنانی خود با عنوان «پسامدرنیسم»^{۱۲} را با این داستان طنزآمیز آغاز کرد تا نشان دهد آنچه در زندگی فراموش می‌کنیم،

۱۲- عبدالوهاب المسیری، سخنانی (پسامدرنیسم)، در یوتیوب.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

چیزی است که نباید فراموش شود، زیرا اساساً جوهر داستان همان است. این عنصر جوهری چیزی است که تمام جهان بر آن استوار است؛ اگر فراموش شود، جهان بدون یک پایهٔ اساسی می‌ماند، یا به قول مسیری: «بدون مرجعیت».

این داستان زندگی انسان در عصر حاضر را در بر می‌گیرد، با تمام پوچی و غرق شدن در جزئیات روزمره بدون اندیشیدن به تصویر بزرگتر. انسان یا در رفاه مطلق است، اما هیچ‌گاه به آرامش نمی‌رسد و مجبور می‌شود به کلینیک‌های روانشناسی، مربیان و متخصصان مراجعه کند، یا در رنجی دائمی به سر می‌برد، بدون آنکه بداند اصلاً چه هدفی در پس مواجهه با این چالش‌ها وجود دارد. هر صبح یکی از ما از خواب بیدار می‌شود و از خود می‌پرسد: «چرا باید به سر کار بروم؟» شاید کارش واقعاً معنا و هدفی داشته باشد، اما معنای پشت آن چیست؟ او به این مسئله چندان فکر نمی‌کند و فقط آرزو دارد روز را به سلامت سپری کند، نه بیشتر.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این احساسی که به جان انسان می‌افتد زمانی که او معنایی برای زندگی‌اش نمی‌بیند و احساس غربت او را فرا می‌گیرد، و منطق اتفاقات جهان مانند جنگ‌ها، قحطی‌ها و حوادث را درک نمی‌کند، باعث می‌شود جهان را به سمت پوچی و نیستی ببیند. در چنین شرایطی فرد غریب - چه پسر باشد و چه دختر - بی‌تفاوتی را در نگاه به زندگی‌اش انتخاب می‌کند. برعکس علی عزت بیگوویچ که غم را بر بی‌تفاوتی ترجیح داد^{۱۳}، بسیاری از پسران و دختران جوان، از دست دادن انسانیت خود را انتخاب کرده‌اند.

راه لذت: به معنای زندگی توجه نکن.

«کسانی که حقیقت را در امور کوچک نادیده می‌گیرند، در امور بزرگ نیز قابل اعتماد نیستند».

آلبرت انیشتین

۱۳- «بین غم و بی‌تفاوتی، غم را انتخاب می‌کنم»، علی عزت بیگوویچ، اسلام بین شرق و غرب.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در غیاب نقش اصلی دین در پاسخ به پرسش‌های بزرگ، بسیاری از جوانان سردرگم شده‌اند و هدف خود از وجودشان را نمی‌دانند. این امر باعث شده که توانایی آن‌ها در مواجهه با چالش‌ها کاهش یابد. پس معنای زندگی چیست؟ معنای مرگ چیست؟ و اگر زندگی‌های ما به سوی فناست، پس چه فایده‌ای در تحمل درد و صبر بر بلایا وجود دارد؟ شمار خودکشی‌ها در سراسر جهان به ۸۰۰,۰۰۰ نفر در سال رسیده است^{۱۴}، که این خود بیانی واضح از آن است که دیگر راه‌گزینی از زندگی وجود ندارد و انسان دیگر ارزشی ندارد.

در حین نوشتن فصل‌های این کتاب، در دسامبر ۲۰۱۹ دو مورد خودکشی در مصر اتفاق افتاد. با این حال، خودکشی همچنان گزینه‌ای دشوار باقی می‌ماند، حتی اگر فردی به وسیله بازی «چالش نهنگ آبی»^{۱۵} که به طور

14- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

۱۵ - چالش نهنگ آبی جوانان را تشویق می‌کند تا مجموعه‌ای از چالش‌های دشوار را انجام دهند که در نهایت به خودکشی منجر می‌شود. تاکنون چندین مورد خودکشی در اثر این چالش گزارش شده است.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

عجیبی در میان نوجوانان منتشر شد، آماده‌آن شده باشد. پس راه حل برای فرار از مواجهه با خالی بودن نیستی و پوچی زندگی چیست؟

دنیای سرمایه‌داری مدرن پاسخ می‌دهد: تفریح و حواس‌پرتی. نیازی به پرسش‌های وجودی نیست و مهم‌ترین چیز در زندگی این است که در لحظه اکنون زندگی کنی، اکنون و در اینجا و بس. تمام وسایل رفاه را در اختیار داشته باش و هر چیزی که می‌خواهی بخر و تمام زندگی‌هایی را که می‌خواستی در این زندگی تجربه کنی، تجربه کن. ما فقط یک بار زندگی می‌کنیم، پس بیا به هر شکلی که می‌خواهیم از آن لذت ببریم!

آیا میدانی که کارگردان‌های فیلم و سازندگان سینما گاهی هدفشان غرق کردن مردم در لذت‌های آنی است تا خود و آنها را از تفکر در معنای زندگی منحرف کنند؟ این دقیقاً همان چیزی است که کارگردان معروف وودی آلن در یکی از کنفرانس‌هایش مطرح کرد. او اشاره کرد که وظیفه کارگردان‌های

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

سینما این است که مردم را از حقیقت زندگی دور کند تا آن‌ها بتوانند لحظاتی از لذت را تجربه کنند و از مواجهه با واقعیت اجتناب کنند.^{۱۶}

اگر صحبت‌های آلن را در مورد نسل نوجوانان به کار ببریم به وضعیت مشابهی خواهیم رسید: با نگاهی سریع به صفحات این نسل، خود را در برابر نسلی از کسانی می‌بینیم که مشغول ساختن بی‌تفاوتی و بی‌معنایی هستند. به عنوان مثال، به پدیده تیک‌تاک نگاه کنید و آنچه را که در پس این رفتارها وجود دارد جستجو کنید. شاهد خواهید بود که معنا و مفهوم زندگی به طور کامل گم شده و یک خلأ وجودی ترسناک ایجاد شده است. ویدیوهایی که شما را وادار می‌کند تا با تعجب دست به پیشانی بزنید: این دنیای عجیب چیست؟ به علاوه اعتیاد به مواد مخدر، پورنوگرافی، روابط متعدد آسیب‌زننده و دیگر رفتارهای فاسد و مضر وجود دارد.

با این حال، لازم به ذکر است که همه در این جریان بی‌معنایی غرق نشده‌اند. حتی با وجود همه این مسائل، همچنان بقایای خوبی در امت وجود دارد،

16 - <https://www.youtube.com/watch?v=ndUKDCFDqFc>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

«خداوند می‌تواند زمین را پس از مرگش زنده کند» و این بر خداوند دشوار نیست.

سوال «چرا زندگی می‌کنم»؟

قبل از سال ۲۰۱۰، پرسش «چرا زندگی می‌کنم؟» به‌طور خودکار با پاسخی محفوظ مواجه می‌شد، «برای عبادت خدا». اما اکنون حساب‌های داعیان و تأثیرگذاران با سوالات جوانان درباره هدف وجودشان و معنای آفرینش خدا برای آنها روبرو می‌شوند. قابل توجه است که نوع این پرسش‌ها به‌طور کلی به دنبال جستجوی حقیقت نیستند، بلکه یأس و ناامیدی از زندگی را مطرح می‌کنند. آیات قرآنی و خطبه‌های دینی به دلیل فاصله زیادشان از مفاهیم و زبان وحی و جستجوی راه‌حل‌های فوری و سریع دیگر تأثیری بر روحیه آنها ندارند. بنابراین، وقتی سازمان بهداشت جهانی گزارش می‌دهد که در سال

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

۲۰۱۷ حدود ۳۰۰ میلیون نفر از افسردگی رنج می‌برند، بلکه ارقام واقعی در جهان عرب ممکن است از این رقم نیز بیشتر باشد.^{۱۷}

یکی از دختران سوال کننده در سایت «اسک» می‌پرسد: «هدف چیست وقتی باید آزارهای پدر و مادر و برادران و خواهران و تمام مردم را تحمل کنم؟ هدف چیست وقتی به دانشگاه می‌روم و در تحصیلاتم موفق می‌شوم، بعد از آن چه خواهد شد؟ هدف چیست در زندگی روتین و خسته‌کننده‌ای که هر روز در آن زندگی می‌کنیم؟ هدف از ازدواج چیست؟ هدف از به دنیا آوردن فرزندی که بعداً مرا خسته می‌کند چیست؟ چرا اصلاً زندگی می‌کنم؟»

یکی از دخترها برای کاستن از غمش تلاش کرد و به او گفت: «زندگی به ما می‌آموزد و آموزش بدون هزینه نیست، پس کمی درد اشکالی ندارد». دختر با جدیت پاسخ داد: «چه کسی گفته که می‌خواهم یاد بگیرم؟ من اصلاً

17 - https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نخواستهم که زندگی کنم، پس نمی‌خواهم در چیزی که انتخاب نکرده‌ام، رنج بکشم».

بسیاری از جوانان به همین صورت به دیدگاه‌های خود درباره خودشان می‌نگرند. آنها نمی‌دانند معنای نیستی چیست و تصور می‌کنند که اگر واقعاً در انتخاب بین نیستی و وجود قرار گیرند، هرگز تمایل به نیستی نخواهند داشت، حتی اگر وجود آنها با رنج همراه باشد. آنها درک نکرده‌اند که خود وجود به‌عنوان یک نعمت است که نیازمند شکرگزاری است، زیرا هرگز به‌طور جدی درباره معنای زندگی و مرگ فکر نکرده‌اند و درباره زندگی آخرت اطلاعاتی ندارند که به آنها کمک کند تا در برابر مشکلات دنیا صبور باشند. اما چه چیزی مانع از تفکر آنها در مورد وجود شده است؟

عبدالله الوهیبی در مقاله‌ای درباره هنر نوشته است: «هنر عمیق‌ترین چیزی است که قادر است فراموشی طولانی را به انسان معاصر بدهد که به او اجازه می‌دهد در جزئیات زندگی غرق شود و بار پرسش‌های وجودی مانند: چرا

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اینجاییم؟ چه باید کرد؟ و سرنوشت ما به کجا می‌رود؟ را سبک‌تر کند.^{۱۸} هنر به‌طور کلی، و سینما به‌ویژه، راهی پیدا کرده‌اند که نیازهای روحی جایگزین دین را با چیزهای دیگری برآورده کنند که همان لذت را فراهم می‌آورند اما بدون محدودیت‌های دینی؛ برای تأکید بر ایده‌ی زندگی فقط در اینجا و اکنون.

از خلأ به نیستی

در نتیجه در شرایط دوری از حق و حقیقت و در فقدان معنا و هدف، اندیشه‌ی نیستی درخشش پیدا می‌کند و انسان مادی که به دنبال لذت است، حتی با وجود درد و رنج.

عماد رشاد نیز خاطرات خود را درباره‌ی علت این پدیده به اشتراک می‌گذارد و اشاره می‌کند که در تحلیل‌های علمی و مادی این رفتارها، توضیح قانع‌کننده‌ای نیافته است.

۱۸ - عبدالله الوهیبی، أكثر من الحب وأكثر من الفن.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

رشاد می‌گوید: «آن گرسنگی که اعمال ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، گاهی ما را به درجاتی از اضطراب وجودی می‌برد... درجاتی از افسردگی وجودی، درجاتی از عدم تعادل... درجاتی از آلودگی و تنگی خاطر غیرقابل توجیه؛ زیرا هنوز آن نیاز درونی به تسلیم، تساهل، و شکست، و همچنین به انکسار و ذلت برآورده نشده است. بسیاری از مشکلات و نوسانات روانی ما تنها حواس‌پرتی از مواجهه با این نیاز شدید و احساس نیاز عمیق به خداوند هستند».^{۱۹}

دکتر عبدالوهاب المسیری دلیل اصلی خلأ وجودی را در آیه شریفه {وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ} (و مانند آنان نباشید که الله را فراموش کردند. در نتیجه [خداوند نیز] خودشان را از یادشان برد). می‌داند و می‌گوید: «این بدان معناست که خداوند پایه و اساس هر چیزی است: ارتباط بین مردم برای اطمینان از اینکه حقیقت، حقیقت است. اگر انسان خدا را فراموش کند،

۱۹- فایل صوتی، عماد رشاد، الرجوع لله غریزتنا الأساسية.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پایه و اساس کل جهان پایان می‌یابد و در نتیجه، خود را نیز فراموش می‌کند».^{۲۰}

شاید بتوان گفت که زندگی (به معنای بر عهده گرفتن مسئولیت است تا انسان پاسخ صحیحی برای مشکلات خود بیابد و وظایفی را که به‌طور مداوم بر عهده هر فرد است، انجام دهد)^{۲۱}. ویکتور فرانکل در کتاب مشهور خود دربارهٔ درمان از طریق معنا می‌گوید: «اگر انسان به دنبال معناست، پس معنا از منبعی غیر از خود انسان می‌آید و چیزی نیست که خودمان آن را اختراع کنیم».^{۲۲}

آیا می‌توان انسان را معیار همه چیز دانست؟ کارل اشمیت، اندیشمند آلمانی، در مورد خداسازی از انسان و قرار دادن او در مرکز جهان می‌گوید: «سکولاریزاسیون در ذات خود چیزی جز فرایند انتقال ایمان انسانی از حوزه

۲۰- نقل از مصدر سابق.

21 - <https://www.youtube.com/watch?v=WQaiFfGHQII>

۲۲- ویکتور فرانکل، انسان در جستجوی معنا.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

الهی به حوزه‌های دیگر نیست. سکولاریزاسیون که امروزه به‌عنوان یک دیدگاه کلی جهانی تجربه می‌شود، نتیجه‌ای از قطع ریشه‌ای با ایمان دینی ماورایی نیست، بلکه جایگزینی برای مضامین ایمانی است که اکنون به دنیای مستقیم ما مربوط می‌شود؛ به این معنا که آنچه انسان به‌عنوان مرجع مطلق و نهایی می‌داند تغییر کند، و اینکه خداوند تبدیل به عوامل دیگرزمینی و دنیوی شود. این چیزی است که من آن را سکولاریزاسیون می‌نامم.^{۲۳}

چگونه می‌توان از این بن‌بست خارج شد؟

راه حل ساده است. با مقایسه بین اصل کامو: «اگر خدا وجود نداشته باشد، ما می‌توانیم هر کاری بخواهیم انجام دهیم»، با اصل اسلامی برای تحلیل پدیدهٔ خلأ وجودی، می‌توانیم دیدگاه بیگوویچ را نقا کنیم که آن را اینگونه بیان می‌کند «جستجو برای خداوند متعال جستجویی دینی است، اما همهٔ جستجوها با یافتن پایان نمی‌یابد». سپس بین نیست‌انگاری و دین اسلام مقایسه می‌کند و می‌گوید: «فلسفهٔ نیست‌انگاری مستقیماً درباره دین

۲۳- به نقل از الغازی محمد شرارة حریق أشعله إيمان له من العمر ألف عام.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

صحبت نمی‌کند، اما یک نگرانی را بیان می‌کند. در نیست‌انگاری و در دین، انسان در این دنیا غریب است؛ در نیست‌انگاری او غریبی گم‌شده و بی‌امید است، اما در دین، امید به رستگاری وجود دارد»^{۲۴}.

از این جا می‌بینیم که ایمان به سخن خداوند عزوجل که می‌فرماید: «آیا گمان کرده‌اید که ما شما را بیهوده آفریده‌ایم و به سوی ما بازنگردانده خواهید شد؟»، راه نجاتی است که فرد نمی‌تواند آرامش روح، صلاح دل و آرامش دل خود را جز در سایه اطاعت از خدا و نزدیکی به او بیابد. همچنان که ابن قیم رحمه الله گفته است: «در دل آشفتگی است که جز با روی آوردن به خداوند آرام نمی‌گیرد، و در آن تنهایی‌ای است که جز با انس با او در خلوتش برطرف نمی‌شود و در آن اندوهی است که جز با شادمانی از شناخت او و تعامل راستین با او دور نمی‌شود. و در آن نگرانی‌ای است که جز با گرد آمدن نزد او و فرار از همه به سوی او آرام نمی‌گیرد و در آن آتش حسرت‌هاست که جز با رضایت به امر و نهی و بخشش او خاموش نمی‌شود و آغوش گرفتن صبر بر

۲۴ - علی عزت بیگوویچ، اسلام بین شرق و غرب.

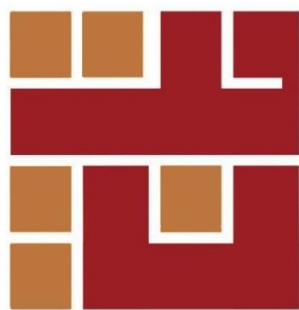
شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

آن تا زمان دیدار او. و در آن خواست شدیدی است که متوقف نمی‌شود مگر آنکه او و تنها او خواسته شود و در آن نیازی است که جز با محبت او، بازگشت به سوی او، دوام ذکر او، و اخلاص راستین برای او برطرف نمی‌شود و اگر دنیا و آنچه در آن است به او داده شود، هرگز آن نیاز را برطرف نخواهد کرد.^{۲۵}

در پایان، به خواننده توصیه می‌کنیم که به دوره «تربیت ایمانی» اثر فاضل سلیمان که در یوتیوب در دسترس است نگاهی بیندازد. در این دوره که شامل ده درس است، مقدمات تربیت روحانی و تعادل ایمانی برای مسلمان و تصور او از زندگی، مرگ و زندگی پس از مرگ بر اساس متون با ارزش شریعت ارائه می‌شود.

۲۵ - شمس الدین ابن القیم، مدارج السالکین بین منازل إياك نعبد وإياك نستعين.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟



مرکز مطالعات متین

www.MatinStudies.com

t.me/MatinStudies

facebook.com/MatinStudies

Instagram.com/Matinstudies

X.com/Matinstudies