

ضرورتی حیاتی برای انسان معاصر

انگیزه این گفت‌وگو از تجربه‌ای ساده‌اما فراگیر آغاز شد: مواجهه‌روزمره با پرسش‌هایی که در عین بداهت، پاسخی آسان ندارند. پرسش‌هایی از این‌دست که چرا باید ادامه داد؟ امید چه جایگاهی در زندگی امروز دارد؟ و آ‌ی‌امی توان در میان آشتنگی‌های اجتماعی و فشارهای فردی همچنان



محمد جواد استادی | پرسش از معنای زندگی، یکی از دیرپا‌ترین دغدغه‌های بشر است؛ پرسشی که از دل ادیان، فلسفه و ادبیات تا روان‌شناسی معاصر همواره بازتاب داشته است. در جهان امروز، که با وقور بی‌پایان داده‌ها و شتاب بی‌سابقه اطلاعاتی شناخته می‌شود، این پرسش بار دیگر با شدتی تازه بر ذهن‌ها سنگینی می‌کند: معنا در کجاست و چگونه می‌توان آن را در شرایطی یافت که بسیاری، زندگی خود را خالی از جهت و هدف تجربه می‌کنند؟ در چنین بستری، الکساندر باتیانی از جمله چهره‌هایی است که در این باره مطالعه کرده است. او فیلسوف و روان‌شناس اتریشی، استاد دانشگاه لیختن‌اشتاین، مدیر مؤسسه ویکتور فرانکل در وین، رئیس پژوهشکده روان‌شناسی نظری و مطالعات شخصی‌گرا در دانشگاه پازمانی بوداپست و یکی از شناخته‌شده‌ترین پژوهشگران در حوزه روان‌شناسی وجودی و معناگراست. باتیانی سال‌ها در زمینه‌های متنوعی چون فلسفه ذهن، روان‌شناسی پایان عمر و همچنین استمرار سنت معنادرمانی فعالیت کرده است. پژوهش‌های او درباره شفافیت واپسین (Terminal Lucidity) پدیده‌ای که طی آن بیماران در آستانه مرگ ناگهان وضوح ذهنی و توانایی ارتباط می‌یابند، توجه بسیاری از محققان علوم انسانی و پزشکی را برانگیخته است.

کتاب او با نام «معنا: از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی اگر بیست‌نسیال» که سال ۲۰۱۴ میلادی منتشر شد و در سال ۱۴۰۳ با ترجمه پیمان رحیمی‌نژاد از سوی انتشارات روان‌شناسی و هنر در ایران منتشر شده است، کوشیده گفت‌وگویی میان روان‌شناسی مثبت‌گرا و روان‌شناسی وجودی پدید آورد؛ گفت‌وگویی که در آن شادی و رنج، امید و اضطراب، مسئولیت و آزادی، نه در تضاد با هم بلکه در پیوندی متقابل فهمیده می‌شوند. همین رویکرد سبب شده کتاب برای مخاطب ایرانی نیز جذاب باشد؛ زیرا بسیاری از پرسش‌های مطرح‌شده در آن با تجربه‌های روزمره ما از بحران‌های اجتماعی، فشارهای اقتصادی و دغدغه‌های معنوی پیوند می‌خورند.

گفت‌وگوی حاضر، بر بستر همین مباحث شکل گرفته است. پرسش‌ها طیفی گسترده را دربر می‌گیرند: از امکان یافتن معنا در دل رنج و ناامیدی تا نسبت امید و مسئولیت؛ از رابطه آزادی وجودی با مفاهیمی چون سرنوشت و مشیت الهی تا ظرفیت معنا در سطح اجتماعی برای ترمیم زخم‌های گذشته. همچنین، به موضوعاتی پرداخته شده که ریشه در پژوهش‌های تجربی دارند: از نقش معنا در بهبودی بیماران مبتلا به تروما یا سرطان گرفته تا یافته‌های نوین در زمینه مراقبت‌های تسکینی. این ترکیب میان بحث‌های نظری و داده‌های علمی، به مصاحبه‌زنی دوگانه داده است: هم تأملی فلسفی و هم گزارشی از پژوهش‌های روز.

ویژگی دیگر مصاحبه، توجه همزمان به سطح فردی و جمعی معناست. باتیانی توضیح می‌دهد که معنا فقط مسئله‌ای درونی و شخصی نیست، بلکه می‌تواند در سطح اجتماعی نیز نقشی ایفا کند، آنجا که جوامع با «بی‌معنایی مزمن» دست‌به‌گریبان می‌شوند و نیازمند بازسازی روایت‌های مشترک‌اند. درعین‌حال، او هشدار می‌دهد که معنا را نمی‌توان تحمیل یا جمعی‌سازی کرد، بلکه باید فضایی فراهم آورد که در آن، هر فرد بتواند معنای خود را کشف کند.

لحن پاسخ‌ها روشن و عاری از پیچیدگی‌های غیرضروری است. خواننده با متنی رو به‌رو می‌شود که هم برای پژوهشگران دانشگاهی سودمند است و هم برای مخاطب عامی که صرفاً در پی درک بهتر چرایی زندگی است. مصاحبه از کلیشه‌های رایج روان‌شناسی سطحی پرهیز می‌کند و نشان می‌دهد که معنا نسخه‌ای آماده نیست، بلکه فرایندی پویا، سیال و وابسته به موقعیت است.

بدین‌سان، متن حاضر تنها بازتاب دیدگاه‌های یک روان‌شناس برجسته نیست، بلکه آینه‌ای از دغدغه‌های مشترک زمانه ماست: از تجربه بی‌معنایی و اضطراب گرفته تا جست‌وجوی امید، از مقاومت در برابر رنج تا یافتن کرامت در دل محدودیت‌ها. این گفت‌وگو مخاطب را دعوت می‌کند تا فراتر از پاسخ‌های ساده، خود را درگیر پرسش‌هایی کند که همواره همراه انسان بوده‌اند، پرسش‌هایی که شاید پاسخی نهایی نداشته باشند، اما خود طرح آن‌ها نشانه‌ای از پویایی و زیست معنادار است.

■ بسیاری از متفکران بر این باورند که ما در عصر «فراوانی اطلاعات و کمبود معنا» زندگی می‌کنیم. شما چگونه معنا را بازتعریف می‌کنید تا در چنین جهانی همچنان مرتبط باقی بماند؟

ما در عصری زندگی می‌کنیم که داده‌ها سریع‌تر از قدرت تشخیص و تمیز تکثیر می‌شوند. اما معنا محصول فرعی اطلاعات نیست، بلکه زاییده تأمل و مسئولیت‌پذیری است. در چنین جهانی، بازتعریف معنا یعنی بازگشت به آنچه جوهری و ضروری است: آنچه چیزی از ما قلب می‌کند، مطالعات روزافزون نشان می‌دهند انسان‌ها نه با مصرف محتوای بیشتر، بلکه با درگیر شدن در تجربه‌هایی کمتر اما معنادارتر شکوفا می‌شوند.

■ کتاب شما به گفت‌وگو میان روان‌شناسی مثبت‌گرا و روان‌شناسی وجودی می‌پردازد. این دو رویکرد چگونه می‌توانند یکدیگر را تکمیل کنند در حالی که هویت متمایز خود را نیز حفظ نمایند؟

روان‌شناسی مثبت‌گرا بر توانمندی‌های انسان تأکید می‌کند؛ روان‌شناسی وجودی با محدودیت‌های انسان مواجه می‌شود. در گفت‌وگو با یکدیگر، یادآور می‌شوند که شکوفایی مانع رنج نیست و رنج نیز مانع رشد نمی‌شود. پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهند ادغام این دو منظر می‌تواند انعطاف‌پذیری روانی را

به‌معنایی عمیق‌تر دل‌بست؟طرح چنین پرسش‌هایی تنها یک دغدغه نظری نیست، بلکه ضرورتی انسانی است. در فضایی که بسیاری زندگی خود را همچون سلسله‌ای از وظایف بی‌انتها یا اخبار بی‌وقفه تجربه می‌کنند، نیاز به مکث و اندیشیدن درباره معنای زیستن بیش از پیش احساس می‌شود. همین مسئله مسیر را به سوی گفت‌وگویی با

گفت‌وگوی اختصاصی قدس با پروفسور الکساندر باتیانی، فیلسوف و روان‌شناس اتریشی

معنا در عصر بی‌معنایی



افزایش دهد و رضایت از زندگی را عمیق‌تر کند. شفقت نیز در این میان به عنوان منبعی محوری پدیدار می‌شود، نه با پرهیز از رنج، بلکه با رویارویی با آن؛ تنها هنگامی که رنج را سرکوب نکنیم، می‌توانیم به نوعی همدلی دست یابیم که نه سطحی و نه احساساتی است، بلکه پخته و پایدار است.

■ آیا معنا می‌تواند بدون احساس رضایت، لذت یا حتی امید وجود داشته باشد؟ اگر آری، چگونه؟

بله. معنا حتی در غیاب رضایت یا لذت هم می‌تواند وجود داشته باشد. لحظاتی هست که روح آنچه را درست یا ضروری است می‌شناسد، حتی وقتی دل سنگین است. امید در این بستر، صرفاً یک احساس گذرا نیست، بلکه یک جهت‌گیری وجودی است؛ حرکتی ظریف اما تعیین‌کننده به سوی چیزی که هنوز نیست، اما باید باشد. امید یعنی تصدیق اینکه همه چیز خوب نیست، وگرنه صرفاً شکرگزار یا خشنود می‌بودیم، اما همزمان این تصدیق که همه‌چیز هم از دست نرفته است؛ امید ضربان‌ساز معناست، ما را به سوی ممکن پیش می‌راند بی‌آنکه واقعیات را انکار کند.

به‌علاوه، معنا نه‌تنها در رنج ممکن است، بلکه غالباً در رنج حیاتی‌تر می‌شود. پژوهش‌های فراوانی در حوزه‌های بازیابی از تروما، سرطان‌شناسی و مراقبت‌های تسکینی نشان داده‌اند که توانایی یافتن معنا در دل رنج، ارتباط مستقیمی با انعطاف‌پذیری روانی، کاهش ناامیدی و حتی رشد پست‌تروما دارد. در رنج، معنا صرفاً یک مفهوم نیست بلکه ضرورتی است. معنایی عمیق‌تر از امید عرضه می‌کند: نه انکار تاریکی، بلکه تصمیم به روشن کردن شمع‌ی در دل آن.

■ شما استدلال می‌کنید که معنا نه‌تنها در دستاوردها یا شادی، بلکه حتی در رنج نیز یافت می‌شود. چگونه رنج می‌تواند سازنده باشد نه ویرانگر؟

رنج هنگامی ویرانگر می‌شود که بی‌معنا گردد و سازنده می‌شود وقتی با یک «چرا» روبه‌رو شود. نکته کلیدی نه ستایش رنج، بلکه اعطای کرامت به رنج‌کشیده است. مطالعات بالینی فراوان نشان داده‌اند افرادی که نتوانسته‌اند برای رنج خود معنایی قائل شوند، سطوح پایین‌تری از آشتنگی روانی و یکپارچگی بلندمدت بیشتری را گزارش کرده‌اند. در تحمل درد با صداقت، انسان غالباً چیزی بزرگ‌تر از خود درد را لمس می‌کند.

■ آیا معنا چیزی است که آن را کشف می‌کنیم یا چیزی که می‌سازیم؟

از دیدگاه شما، معنا واقعیتی عینی است یا تفسیری ذهنی؟ یک رویکرد سودمند در روان‌درمانی معناگرا این است که معنا هم کشف و هم ساخته می‌شود. کشف به این معنا که زندگی چیزی از ما می‌طلبد و ساختن به این معنا که ما باید پاسخ دهیم. معنا صرفاً بر زندگی فراقفنی نمی‌شود؛ بلکه توسط آن برانگیخته می‌شود. از این رو، معنا را نقطه تلاقی تجربه ذهنی و مطالبه عینی می‌دانم. این دوگانگی در مطالعاتی بازتاب یافته است که نشان می‌دهند افراد، معنا را هم خودساخته و هم ریشه‌دار در چیزی فراتر از خود می‌دانند.

■ در بسیاری از جوامع، ساختارهای اجتماعی یا فشارهای اقتصادی افراد را در شرایطی قرار می‌دهند که حس معنای آن‌ها به چالش کشیده می‌شود. در چنین شرایطی چگونه می‌توان معنا را حفظ یا بازسازی کرد؟

در برابر نظام‌های نا عادلانه یا غیرانسانی، معنا می‌تواند هم شکننده و هم مقاوم باشد. باید میان سازگاری و تسلیم تمایز گذاشت. پژوهش‌ها در میان گروه‌های به‌حالشیه‌رانده‌شده نشان می‌دهند که توانایی بازتفسیر نقش خویش در دل شرایط ستمگرانه، می‌تواند مانع از درماندگی آموخته‌شده شود. حتی در فشار نیز توانایی اتخاذ یک موضع درونی پابرجاست.

■ در برخی فرهنگ‌ها، معنا با مفاهیمی همچون سرنوشت، مشیت الهی یا تسلیم پیوند خورده است. برخی این پرسش را مطرح می‌کنند که چنین دیدگاه‌هایی می‌توانند با تأکید وجودی بر آزادی و مسئولیت هم‌زیستی داشته باشند؟ سرنوشت و مشیت الهی لزوماً با آزادی وجودی در تضاد

الکساندر باتیانی گشود؛ پژوهشگری که معتقد است معنا نه یک مفهوم انتزاعی، بلکه ضرورتی زیست‌و حیاتی برای انسان معاصر است. انتشار فارسی کتاب «معنا» نوشته او در سال ۱۴۰۳، فرصت مناسبی فراهم آورد تا این پرسش‌ها با وی در میان گذاشته شوند و از خلال گفت‌وگویی مستقیم، چشم‌اندازی روشن‌تر از معنای زندگی در جهان امروز ترسیم

آزمایشگاه نگرینزد اما زندگی ما را شکل می‌دهند. مجموعه رو به رشدی از پژوهش‌ها تأیید می‌کند که معنایی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روانی بلندمدت است. در حقیقت، ما اکنون ادبیات تجربی چشمگیری در این زمینه داریم. بیش از ۶۰۰ مقاله داوری‌شده از سال ۱۹۷۵ تاکنون درباره تجربه معنادار، کنش هدفمند و رشد درونی، پرسش از اینکه آیا معنا مقوله‌ای تجربی است یا خیر، امروزه تا حد زیادی در علم روان‌شناسی حل شده است. در عین حال، سنت فلسفی غنی و مداومی دربارۀ معنا وجود دارد که به ابعاد متفاوت اما مکمل همان موضوع می‌پردازد. باور دارم هر دو رویکرد باید همچنان در کنار هم وجود داشته باشند، زیرا پرسش‌های بنیادین متفاوتی مطرح می‌کنند و به روش‌های متفاوتی متکی‌اند. هیچ‌یک جایگزین دیگری نمی‌شود، نه از نظر روش‌شناختی و نه از دیدگاه بالینی.

■ یکی از نقدهای کتاب شما این است که معنا پیش از حد انعطاف‌پذیر تعریف شده است، شاید حتی مبهم. آیا چنین ابهامی قدرت معنا را به‌عنوان یک مفهوم تضعیف نمی‌کند؟ خیر، زیرا ابهام ویژگی زندگی است، و از این رو انعطاف‌پذیری نقطه قوت است، نه ضعف. معنا باید آن‌قدر کشسان باشد که با تنوع زندگی‌های انسانی سازگار شود. ابهام تنها زمانی مشکل‌زا می‌شود که معنا از مسئولیت جدا شود. مطالعات در زمینه روایت‌درمانی نشان داده‌اند که افراد زمانی بیشترین بهره‌را می‌برند که معنا به‌اندازه کافی باز باشد تا تحول یابد، اما به‌اندازه کافی ساختارمند هم باشد تا جهت بدهد. معنا مبهم نیست، وسیع است، پویا و در حال تغییر. زندگی فرایند تغییر است و بنابراین معنا نیز باید چنین باشد. این مانند ارائه پاسخ‌های متفاوت به پرسش‌های متفاوت است و زندگی همواره پرسش‌های تازه‌ای مطرح می‌کند. پس انعطاف ضعف نیست، بلکه واقعیت زندگی است که باید خود را با آن سازگار کنیم. توقف در پاسخ‌گویی یا تکرار پاسخ‌های قدیمی در برابر پرسش‌های جدید اغلب نشانه‌ای از آسیب‌شناسی روانی است. چگونه می‌توان رشدی درونی و بیرونی داشت جز از راه حرکت و انعطاف؟

■ شما به معنای ای اشاره می‌کنید که وابسته به روابط یا شرایط‌اند. آیا این نوع معناها ذاتاً شکننده‌اند، به‌ویژه زمانی که روابط پایان یابند یا زمینه‌ها تغییر کنند؟ معنایی که ریشه در روابط یا زمینه‌ها دارد می‌تواند متزلزل شود، اما یک نماد مفید به دنبال کردن رشته آن ورای شکل ظاهری است. پژوهش‌ها درباره سوگ و رشد پست‌تروما از این امر پشتیبانی می‌کنند: حتی پس از فقدان، معنای رابطه می‌تواند در یک روایت بزرگ‌تر زندگی ادغام شود.

■ برخی روان‌شناسان معتقدند تمرکز بیش‌ازحد بر معنا می‌تواند افراد را از درگروگن کردن ساختارهای نا عادلانه بازدارد و تنها آن‌ها را به تحمل رنج تشویق کند. نظر شما درباره این نگرانی چیست؟

این نگرانی مهمی است. معنا هرگز نباید اراده به عدالت را بی‌حس کند، اما می‌تواند نیروی فردی را تقویت کند که باید نبردهای طولانی را پیش‌ببرد یا آنچه را به‌سرعت تغییر نمی‌کند تاب بیاورد. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند افراد با جهت‌گیری قوی به معنا بیشتر درگیر کنشگری پایدار می‌شوند بی‌آنکه دچار فرسودگی شوند. معنا به‌هیچ‌وجه به معنای عقب‌نشینی به حوزه خصوصی نیست، بلکه برعکس، اغلب به‌عنوان نیرویی فعال و برون‌گرا عمل می‌کند. بارها حتی در موقعیت‌های بالینی دیده‌ایم: افرادی که سطح پایینی از معنا را تجربه می‌کنند، بیشتر خودمحور می‌شوند، عمدتاً نگران ر‌ه‌ا شخصی خویش‌اند و کمتر دغدغه عدالت، مسئولیت یا نیازهای دیگران را دارند. آن‌ها به نوعی خودمداری درون‌گرا فرو می‌غلطند. برعکس، کسانی که حس قوی معنا دارند، عموماً اجتماعی‌تر، همدل‌تر و برون‌نگرتر هستند و این جای شگفتی ندارد؛ زیرا معنا در اصل محرکی برای رشد است، نه برای عقب‌نشینی.

■ روان‌شناسی وجودی بر مسئولیت فردی و انتخاب آزاد تأکید دارد. اما در جهانی که بسیاری چیزها خارج از کنترل فرد است، آیا این تأکید خطر تحمیل بار روانی بیش‌ازحد بر انسان‌ها را ندارد؟ مسئولیت وجودی به معنای بار همه‌توانی نیست، بلکه شجاعت انتخاب در دل محدودیت‌هاست. ما آنچه را بر سرمان می‌آید انتخاب نمی‌کنیم، اما می‌توانیم انتخاب کنیم که در برابر آن چه موضعی بگیریم. پژوهش‌ها در حوزه بازیابی از تروما تأیید می‌کنند که حس عاملیت در پاسخ فرد - حتی اگر کوچک باشد - کلیدی برای التیام است. آزادی در قدرت نیست، در نگرش است.

■ آیا تجربه شخصی خاصی موجب شد که زندگی خود را وقف مطالعه معنا کنید؟

صادقانه بگویم، به نظر می‌رسد از زمان نوجوانی هیچ‌گاه از اندیشیدن به این پرسش‌ها فارغ نبوده‌ام و هرچه بیشتر در آن‌ها تأمل کردم، مسئله‌فوری‌تر شد. اکنون نیاز بید بگویم نمی‌توانم چیزی پاداش‌بخش‌تر از کار در این حوزه و دیدن پیشرفت پژوهش‌ها در این زمینه تصور کنم.

■ اگر بخواهید معنای زندگی خودتان را در یک جمله خلاصه کنید، چه می‌گویید؟

اینکه به‌گونه‌ای زندگی کنم که روزی، شاید در واپسین روز، بتوانم به خود بگویم: بودن من در این دنیا خوب بود.

■ آیا شما شخصاً تجربه‌ای عمیق از بی‌معنایی داشته‌اید؟ اگر آری، چه چیزی به شما کمک کرد راه بازگشت را بیابید؟ مانند هر کس دیگری، من هم زمان‌هایی داشته‌ام که درباره

شود. گفت‌وگویی که در آن هم پرسش‌های فلسفی درباره آزادی، امید و رنج طرح می‌شود و هم به یافته‌های علمی و پژوهش‌های بالینی اتکا دارد. به این ترتیب، متن پیش رو نه فقط بازتاب دیدگاه‌های یک پژوهشگر برجسته، بلکه مجال‌ی است برای بازاندیشی در پرسش‌هایی که زندگی انسان معاصر را به‌طور جدی درگیر کرده است.



معنا پرسش کردم و پاسخی نیافتم و باور دارم تجربه چنین زمان‌هایی مهم است، حتی اگر ناخوشایند باشد. مهم‌ترین نکته این است که شک در معنای زندگی نشانه ضعف یا حتی بیماری روانی نیست. این نشانه بلوغ انسانی است؛ شجاعتی خاص می‌طلبد که به خود اجازه دهی معنای زندگی را زیر سؤال ببری، و نه فقط آنچه سنت به ما می‌گوید بپذیری، بلکه واقعاً جست‌وجو کنی. این دقیقاً همان چیزی است که به انعطاف و ابهامی که پیش‌تر فتنیم مربوط می‌شود. خوشایند نیست، اما در نهایت پاداش‌بخش است و ما را مجهز می‌کند که روزی به دیگری که ممکن است در شرایط مشابه نیازمند کمک و دلگرمی باشند یاری رسانیم.

■ بسیاری از مردم امروز احساس می‌کنند «در زمان یا مکان نادرستی زندگی می‌کنند». آیا معنا می‌تواند برای چنین افرادی راهنما باشد؟

بله. معنا لزوماً احساس جابه‌جایی را از میان نمی‌برد، اما می‌تواند نوعی جهت‌یابی عمیق‌تر فراهم آورد. در جهانی گسسته، معنا اغلب نه از طریق هماهنگی جغرافیایی یا تاریخی، بلکه از راه وفاداری وجودی پدیدار می‌شود: وفادار بودن به آنچه بدان فراخوانده شده‌ایم، حتی زمانی که بستر بیرونی بیگانه به نظر برسد. از دید فلسفی، این یادآور این اندیشه است که ما تنها «در زمان» نیستیم، بلکه «فراخوانده‌شده در زمان» نیز هستیم. پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهند کسانی که هدفی عمیق‌تر در زندگی خود متصل‌اند، حس هویت پاب‌ثابت‌تری گزارش می‌کنند، حتی در میان ناهماهنگی‌های بیرونی. همزمان، اگر محیط اجتماعی فرد آشکارا ویرانگر باشد، معنای لحظه ممکن است این باشد که با بکوشد آن را تغییر دهد یا اگر هیچ راه‌ی باقی نماند به دنبال محیطی تازه باشد.

■ اگر کسی هیچ معنا یا هدفی در زندگی خود نیابد، آیا روان‌شناسی واقعاً می‌تواند به او کمک کند، یا چیزی فراتر از روان‌شناسی لازم است؟

روان‌شناسی می‌تواند چارچوب‌ها، ابزارها و گفت‌وگوها را عرضه کند، اما کشف واقعی معنا یک تکنیک نیست. معنا به ژرف‌ترین لایه‌های وجود انسانی می‌رسد: جایی که درمانی به وجودی تبدیل می‌شود و وجودی به زندگی روزمره. وظیفه روان‌شناسی در این باره نه تجویز معنا، بلکه گشودن فضایی است که در آن معنا بتواند پدیدار شود. همان‌طور که فرانکل بارها تأکید می‌کرد، معنا را نمی‌توان تجویز کرد، اما می‌توان آن را کشف کرد، به‌ویژه در گفت‌وگو با چیزی فراتر از خود.

■ در پژوهش‌های خود، شما پدیده «شفافیت واپسین» (terminal lucidity) را بررسی کرده‌اید. آیا باور دارید که

انسان‌ها در آستانه مرگ معنا را روشن‌تر درک می‌کنند؟ بله. پژوهش‌های ما درباره شفافیت واپسین، یعنی بازگشت خودانگیخته به وضوح ذهنی در بیماران در حال مرگ پس از دوره‌های طولانی زوال عقل یا افت شناختی، پدیده‌ای شگفت‌انگیز را آشکار می‌کند: در این ساعات پایانی، معنا اغلب تقطیر می‌شود نه کاسته. بیماران که سال‌ها سخن نگفته بودند ناگهان ابراز سپاسگزاری می‌کنند، با اعضای خانواده آشتی می‌جویند یا آنچه برایشان مهم‌ترین بوده را بیان می‌کنند. این لحظات صرفاً استثناات روایی نیستند، بلکه به‌طور مکرر، میان فرهنگی و رو به گسترش مطالعه شده‌اند. در آستانه مرگ، افق وجودی تنگ می‌شود و با آن حواس پرتی فرو می‌ریزد. آنچه می‌ماند اغلب همان چیزی است که همیشه اساسی بوده است.

(توضیح گفت‌وگو کننده: شفافیت واپسین (Terminal Lucidity): پدیده‌ای است که در آن بیماران در آستانه مرگ - حتی پس از دوره‌های طولانی زوال عقل یا کاهش شناختی - برای مدت کوتاهی وضوح ذهنی و توانایی ارتباط را بازی می‌یابند. این لحظات اغلب با صحبت دوباره، بیان احساسات یا یادآوری خاطرات همراه است.)

■ برخی متفکران استدلال می‌کنند انسان مدرن جست‌وجوی معنا را با جست‌وجوی حواس پرتی جایگزین کرده است. در عصر دیجیتال، آیا معنا همچنان یک فضیلت است؟ حواس پرتی همه‌جا حاضر، خودکار و تقویت‌شده توسط الگوریتم‌هاست. اما معنا ناپدید نشده، بلکه آرام‌تر شده است. غیبتش اکنون همچون نوعی گرسنگی احساس می‌شود. به‌ویژه در میان نسل‌های جوان‌تر، پژوهش‌ها در حوزه سلامت دیجیتال نشان می‌دهند افرادی که به جای تحریک منفعلانه، آگاهانه در پی هدف‌اند، رضایت بیشتری از زندگی، تنظیم هیجانی قوی‌تر و پیوندهای میان‌فردی عمیق‌تری گزارش می‌کنند. از این منظر، معنا نه‌تنها همچنان یک فضیلت است، بلکه کنشی ضدفرهنگی از آزادی است.

■ برای کسی که عمیقاً نسبت به روان‌شناسی بدبین است و شاید حتی آن را علم نماند اما هم‌زمان خلأیی وجودی را تجربه می‌کند، چه می‌گویید؟ درست است که روان‌شناسی در مراحل اولیه‌اش بیش از آنکه بر مشاهده کنترل‌شده تکیه کند، از درون‌نگری، فلسفه و گمانه‌زنی شکل گرفته بود، اما طی یک قرن گذشته، به یک رشته تجربی سخت‌گیرانه تکامل یافته است، بر پایه طراحی آزمایشی، مدل‌سازی آماری، مطالعات طولی و روش‌شناسی‌های پیچیده‌تر. از جمله علوم اعصاب، ژنتیک رفتاری و مدل‌سازی محاسباتی. امروزه روان‌شناسی جایگاهی محکم در علوم تجربی دارد و نه‌تنها به عمل بالینی، بلکه به فهم ما از شناخت، هیجان، رشد و تصمیم‌گیری نیز کمک می‌کند.

info@ostadiofficial.ir