



سرشناسنامه: هاینه، استیون ج.

.Heine, Steven J

عنوان و نام پدیدآورنده: یافتن معنا/ استیون هاینه؛ مترجم ابراهیم قاسمی مرزبال؛ ویراستار  
غلامرضا خدارحمی.

مشخصات نشر: انتشارات آنآن ۱۴۰۴

مشخصات ظاهری: ۲۰۷ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۱۱۱-۴۱-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Start making sense : how existential  
meaningful lives in absurd psychology can help us build  
times,2025.

موضوع: روان‌شناسی وجودی

Existential psychology

شناسه افزوده: قاسمی مرزبال، ابراهیم، ۱۳۶۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره: bf204/5

رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۲۰۰۵۵۶

یافتن معنا

استیون هاینه

مترجم: ابراهیم قاسمی مرزبال

ویراستار: غلامرضا خدارحمی

صفحه‌آرا: عاتکه صفالومنزّه

طراح جلد: آذر آرتقی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰نسخه

قیمت: ۲۵۰هزار تومان

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

[www.nashreanan.com](http://www.nashreanan.com)

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

# یافتن معنا

نویسنده: دکتر استیون هاینه

مترجم: دکتر ابراهیم قاسمی مرزبال



## فهرست

- فصل ۱: عصر جدید اضطراب ..... ۷
- فصل ۲: تبدیل شدن به یک میمون اگزیستانسیالیست ..... ۲۳
- فصل ۳: درک خود و جهانمان از طریق داستان‌ها ..... ۴۴
- فصل ۴: مغز ما چگونه به زندگی معنا می‌بخشد ..... ۶۷
- فصل ۵: حفظ معنا در زندگی‌مان ..... ۸۹
- فصل ۶: زندگی با انتخاب‌هایمان ..... ۱۰۳
- فصل ۷: حساب و کتاب برای آخرت ..... ۱۳۰
- فصل ۸: وقتی زندگی، داستان‌های ما را در هم می‌شکند ..... ۱۵۶
- فصل ۹: ساختن یک زندگی معنادار ..... ۱۸۱



## فصل ۱: عصر جدید اضطراب

امروزه بشر، به جای رنج بردن از فقر مادی، بیشتر از این واقعیت زجر می‌کشد که به بخشی از یک ماشین بزرگ و خودکار تبدیل شده و زندگی‌اش پوچ و بی‌معنا گشته است. - اریک فروم، گریز از آزادی

این روزها، به نظر می‌رسد اضطراب و نگرانی فراگیر شده است. حتماً شما هم متوجه این موضوع شده‌اید. هر جا را که نگاه می‌کنید، مردم درگیر عدم اطمینان و تشویش هستند. افراد زیادی با نگرانی از آینده دست‌وپنجه نرم می‌کنند. دنیا گیج‌کننده به نظر می‌رسد و دیگر بر سر واقعیت‌های اساسی اتفاق نظری وجود ندارد. همچنین، بخش بزرگی از جوانان به مشکلات سلامت روان دچار شده‌اند. واقعاً در دوران پراضطرابی به سر می‌بریم. اضطراب مردم با همه‌گیری کووید که زندگی‌شان را از جهات بی‌شماری مختل کرد قطعاً بدتر شد. این وضعیت زمانی وخیم‌تر شد که تغییرات اقلیمی شهرهای ساحلی را تهدید به سونامی می‌کند، هوش مصنوعی ممکن است شغل‌های ما را از بین ببرد، شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شوند مردم زندگی‌شان را با دیگران مقایسه کنند و نگران شوند. اختلافات سیاسی آن قدر زیاد شده که حتی یک شام خانوادگی هم می‌تواند خیلی استرس‌زا باشد. در مجموع، جهان اکنون بسیار کمتر از قبل پایدار و قابل پیش‌بینی به نظر می‌رسد. میزان عدم قطعیت در زندگی ما قابل‌اندازه‌گیری است. در سال ۱۹۹۰، گروهی از اقتصاددانان با ساخت شاخص عدم قطعیت جهانی این کار را انجام دادند. این شاخص عمدتاً بر اساس تعداد دفعاتی است که کلمات مرتبط با عدم قطعیت در نشریات مختلف ظاهر می‌شوند. در دهه اول، این شاخص نزدیک به امتیازی حدود ۱۰،۰۰۰ بود؛ اما پس از حملات ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱، به ۲۸،۰۰۰ رسید. در سال ۲۰۱۲، در طول بحران اقتصادی حتی بالاتر رفت و به ۳۹،۰۰۰ رسید. سپس در سال ۲۰۲۰، در روزهای آغازین همه‌گیری کووید و انتخابات جنجالی ریاست‌جمهوری آمریکا، این شاخص به بالاترین حد خود یعنی بیش از ۵۵،۰۰۰ رسید. این تقریباً دو برابر عدم قطعیتی بود که پس از حملات ۱۱ سپتامبر تجربه شد.

شاخص عدم قطعیت، درست مثل شاخص داو جونز، همیشه در حال نوسان بوده (بالا و پایین رفته)، اما کلیت آن رو به افزایش است. پس اگر در این مدت فشارخون شما هم همین الگو را دنبال کرده باشد، جای تعجب ندارد. این به این دلیل است که ما نمی‌توانیم منطقی نبودن و معنا نداشتن چیزها را تحمل کنیم. ذهن ما به طور طبیعی به دنبال معنا می‌گردد تا احساس کنیم دنیا جای باثبات و منظمی است و می‌توانیم آینده را تا حدی پیش‌بینی کنیم. وقتی با عدم قطعیت روبرو می‌شویم، نمی‌دانیم چه اتفاقی قرار است بیفتد و نمی‌توانیم خودمان را آماده کنیم. همین عدم قطعیت باعث می‌شود احساس کنیم اوضاع از دستمان خارج شده و در نهایت بی‌پناه و نگران می‌شویم. سطح بالای عدم قطعیت که در جهان امروز وجود دارد، بسیاری از افراد را در حالتی بسیار مضطرب قرار داده است. با وجود اینکه اخیراً اوضاع بسیار نامطمئن بوده، شاید با دانستن اینکه در گذشته نیز با دوره‌های پر از عدم قطعیت روبرو بوده‌ایم و مردم به نوعی از آن زمان‌ها عبور کرده‌اند، کمی آرامش پیدا کنیم. برای اینکه بفهمیم چطور از اضطراب‌های امروزی خودمان خلاص شویم، می‌توانیم از گذشته درس بگیریم؛ یعنی نگاه کنیم به دوره‌ای دیگر از تاریخ که مردم مانند ما با استرس‌های زیادی دست‌وپنجه نرم می‌کردند. آخرین باری که جهان به اندازه امروز بی‌معنا به نظر می‌رسید، اواسط قرن بیستم بود. مردم تازه از بدترین بحران اقتصادی تاریخ خارج شده بودند که بلافاصله با ویران‌کننده‌ترین جنگ تاریخ بشر مواجه شدند. این دوران با شروع جنگ سرد همراه شد؛ دورانی که به دلیل ترس از نابودی بشریت با سلاح‌های هسته‌ای پر از آشوب، ناامنی و اضطراب بود.

در سال ۱۹۴۷، اودن شاعر اگزیستانسیالیست، شعری بلند نوشت و در آن به این موضوع اشاره کرد که زندگی در چنین دوران پر از اضطراب، چه معنایی دارد. اودن باور داشت که مردم از ترس، عدم اطمینان و ناامیدی رنج می‌برند. او دلیل این امر را بحران هویت و هدف جمعی می‌دانست، چون باورهای قدیمی مردم با جنگ و مشکلات دنیای جدید از بین رفته بود. اودن این اثر خود را «عصر اضطراب» نامید. شباهت‌های بین عصر اضطراب گذشته و دوران پرتنش کنونی اوایل قرن بیست‌ویکم بسیار چشمگیر است. هر دو دوره، زمانی بوده‌اند که مردم برای کنار آمدن با استرس و احساس بی‌هدفی در زندگی‌شان به تقلا افتاده‌اند. برخی این دوره فعلی را «عصر جدید اضطراب» نامیده‌اند و من این عنوان را بسیار مناسب می‌دانم. اوایل قرن بیست‌ویکم، دورانی استثنایی و دشوار بوده و فرهنگی

نسبتاً پرچالش ایجاد کرده است که در آن مردم برای یافتن راهی برای هدایت زندگی‌شان تلاش می‌کنند.

چرا مردم در این عصر جدید اضطراب چنین شرایط سختی را سپری می‌کنند؟ برای پاسخ به این سؤال، باید به یک ویژگی مهم روانی توجه کنیم: «این که چقدر زندگی‌مان معنادار است». این حس به مردم کمک می‌کند تا با موفقیت از پس سختی‌های زندگی بریابند. وقتی مردم احساس می‌کنند که زندگی معناداری دارند، زندگی‌شان برایشان معنادارتر می‌شود. آن‌ها هدفی دارند که رفتارشان را هدایت می‌کند. احساس می‌کنند زندگی‌شان واقعاً مهم است و قادرند تغییری در جهان ایجاد کنند. زندگی‌های معنادار، افراد را از نظر وجودی عمیق‌تر می‌کنند. آن‌ها به‌وضوح می‌دانند چه کسی هستند و دلیل انجام کارهایشان را می‌دانند. وقتی مردم احساس کنند زندگی‌شان معنادار است، از رفاه بیشتری برخوردارند و کمتر احتمال دارد از اضطرابی که با عدم قطعیت همراه است، رنج ببرند. اهمیت زندگی معنادار، تمرکز اصلی این کتاب است. در فصل‌های بعدی، بررسی خواهیم کرد که چرا به زندگی معنادار نیاز داریم، این زندگی چه فوایدی برایمان دارد و چگونه می‌توانیم به آن دست پیدا کنیم.

داشتن زندگی معنادار برای رفاه انسان‌ها حیاتی است، اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد دستیابی به چنین زندگی‌هایی در حال حاضر دشوارتر شده است. برای مثال، از سال ۱۹۶۶ تاکنون، هر ساله از دانشجویان سال اول کالج در آمریکا درباره مهم‌ترین اهداف زندگی‌شان سؤال می‌شود. در سال ۱۹۶۶، ۸۸ درصد از دانشجویان، «داشتن زندگی معنادار» را مهم‌ترین هدف خود می‌دانستند. با این حال، در قرن بیست و یکم این رقم به کمتر از نصف کاهش یافته است و در عوض، موفقیت مالی به عنوان هدف اصلی مطرح می‌شود. این تغییر در نگرش دانشجویان کالج که کمتر به دنبال زندگی معنادار هستند، می‌تواند توضیحی برای استرس زندگی در قرن بیست و یکم باشد. اینکه چرا دانشجویان آمریکایی در قرن بیست و یکم کمتر از گذشته احساس می‌کنند زندگی معناداری دارند، سؤال مهمی است. برای پاسخ به آن، باید به منابع اصلی معنا در زندگی بپردازیم. همانطور که در این کتاب بررسی خواهیم کرد، حس معنا عمدتاً از ارتباطاتی نشأت می‌گیرد که افراد بین زندگی خود و محیط اطرافشان برقرار می‌کنند. هرچه این ارتباطات غنی‌تر باشند، زندگی معنادارتر خواهد بود؛ اما دقیقاً چه نوع ارتباطاتی باعث می‌شوند زندگی

پرمعناتر به نظر برسد؟ در وهله اول، روابط نزدیک‌بین فردی نقش کلیدی دارند. وقتی افراد از شبکه‌ای محکم از روابط حمایت می‌شوند، زندگی‌شان معنادارتر جلوه می‌کند، زیرا می‌توانند هر آنچه را که تجربه می‌کنند با عزیزان خود به اشتراک بگذارند. این حس ارتباط با دیگران می‌تواند از احساس تعلق به جامعه نیز سرچشمه بگیرد؛ تعلق به یک جامعه به افراد کمک می‌کند تا حس هویت پیدا کنند و به زندگی معنادارتر کمک می‌کند. علاوه بر این، افرادی که مشاغلی دارند که به آن‌ها حس هدف، هویت و تسلط می‌دهد نیز زندگی خود را معنادارتر می‌یابند. وقتی انسان‌ها با ابعاد معنوی زندگی یا چیزی بزرگ‌تر از خودشان ارتباط برقرار می‌کنند (مثل باورهای دینی یا حس تعلق به هستی)، زندگی‌شان عمیق‌تر و معنادارتر می‌شود. این نوع ارتباط به آن‌ها حس پایدار و ریشه‌دار بودن می‌دهد. تمام این ارتباطات به افراد کمک می‌کنند تا برای مواجهه با چالش‌های زندگی‌شان بهتر آماده شوند. در این کتاب به تفصیل به هر یک از آن‌ها خواهیم پرداخت.

### درک عصر جدید اضطراب

با درک اینکه چه چیزهایی به زندگی معنا می‌دهند، می‌توانیم بهتر بفهمیم چرا دوران جدید این‌قدر پراسترس شده است. من به عنوان یک روانشناس فرهنگی، چگونگی شکل‌گیری ذهن افراد توسط فرهنگ را مطالعه می‌کنم. فرهنگ ما بر نحوه دید ما به جهان، نحوه درک ما از خود و اینکه آیا زندگی‌مان را معنادار می‌دانیم، تأثیرگذار است؛ اما یک چالش در مطالعه فرهنگ‌ها این است که افراد در درک فرهنگ خودشان مشکل دارند، زیرا اغلب برایشان نامرئی است، درست مانند آبی که ماهی را احاطه کرده است. من دریافته‌ام که مقایسه یک فرهنگ با فرهنگ دیگر، دیدگاه جدید و ارزشمندی را به ما می‌دهد: می‌توانیم جنبه‌هایی از فرهنگ خود را که معمولاً پنهان هستند، بهتر ببینیم. برای درک بهتر فرهنگ پُراسترس و پُراضطراب کنونی (که آن را عصر جدید اضطراب می‌نامیم)، می‌توانیم از مقایسه آن با دوران مشابهی در گذشته استفاده کنیم. به عبارتی، با نگاه کردن به اینکه چرا و چگونه جامعه در گذشته دچار اضطراب بوده و چطور با آن برخورد کرده است، می‌توانیم بینش‌های ارزشمندی درباره مشکلات و چالش‌های امروز به دست آوریم. این مقایسه به ما کمک می‌کند تا ابعاد پنهان فرهنگ فعلی خود را بهتر

ببینیم و از تجربه‌های گذشته درس بگیریم. سؤال اینجاست: زندگی آمریکایی‌ها بین این دو دوره چگونه تغییر کرده است؟ برای درک اضطراب فزاینده در جامعه آمریکا، باید به این موضوع بپردازیم که میزان ارتباطات و همبستگی مردم در مقایسه با گذشته چقدر تغییر کرده است. اگرچه تفاوت‌های زیادی بین زندگی آمریکایی‌ها در اواسط قرن بیستم و اوایل قرن بیست و یکم وجود دارد، اما تمرکز ما بر جنبه‌هایی از فرهنگ است که بر حس معناداری زندگی تأثیر می‌گذارد.

### کاهش ارتباطات خانوادگی و زناشویی

متأسفانه، به نظر می‌رسد روابط بین فردی مردم ضعیف‌تر شده است. آمریکایی‌ها زمان بسیار کمتری را با خانواده‌هایشان می‌گذرانند. برای مثال، تحقیقی بین دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۹۰ نشان داد که زمان صرف شده خانواده‌ها برای تعطیلات، تماشای تلویزیون یا صحبت کردن کاهش یافته و درصد خانواده‌هایی که معمولاً شام را با هم می‌خوردند، حدود یک سوم افت کرده است. تا سال ۲۰۲۲، یک آمریکایی به طور متوسط تنها سه وعده شام در هفته با خانواده‌اش می‌خورد. این روند نزولی در روابط عاشقانه هم دیده می‌شود؛ زوج‌های متأهل در سال ۲۰۰۳ تقریباً ۹ ساعت کمتر در هفته نسبت به سال ۱۹۷۵ با هم وقت می‌گذرانند. در کل، خانواده‌ها دیگر به اندازه چند دهه پیش به هم متصل نیستند. دوستی‌های آمریکایی‌ها نیز رو به افول است. زمان صرف شده جوانان با دوستانشان در چند دهه گذشته حدود دوسوم کاهش یافته است. این روند ادامه کاهش شدیدی است که از دهه ۱۹۶۰ تا ۲۰۰۰ مستند شده بود؛ در آن دوره، مردم حدود ۳۰ درصد کمتر به طور غیررسمی با دوستانشان صحبت می‌کردند و حدود یک‌چهارم کمتر احتمال داشت که با همسایگان خود وقت بگذرانند. در سال ۲۰۲۳، گزارش «همه‌گیری تنهایی و انزوای ما» توسط جراح کل ایالات متحده نشان داد که تعداد آمریکایی‌هایی که دوست صمیمی دارند در سی سال گذشته بیش از ۸۰ درصد کاهش یافته است. به طور کلی، آمریکایی‌ها در دهه‌های اخیر کمتر با دوستان خود وقت می‌گذرانند.

آمریکایی‌ها همچنین کمتر درگیر جوامع خود شده‌اند. رابرت پاتنام در کتاب معروفش «بولینگ تنها» نشان داد که آمریکایی‌ها چقدر از جوامع خود فاصله گرفته‌اند. به‌عنوان مثال، در دهه ۱۹۵۰، عضویت آمریکایی‌ها در انجمن اولیا و مربیان (PTA) بیش

از دو برابر دهه‌های بعد (یعنی دهه ۱۹۹۰) بوده است. این آمار نشان می‌دهد که در آن زمان، مردم مشارکت فعال‌تری در مسائل مربوط به مدارس و فرزندان‌شان داشتند. همچنین، تعداد افراد بسیار کمتری به گروه‌های مدنی یا اتحادیه‌ها تعلق دارند (حدود نصف گذشته). آن‌ها کمتر در باشگاه‌های خدماتی مانند روتاری یا لیونز عضو می‌شوند و کمتر در لیگ‌های ورزشی محلی شرکت می‌کنند. این وضعیت باعث شده که مردم احساس کنند در مواقع نیاز، جامعه دیگر پشتیبانشان نیست و باید به تنهایی با مشکلاتشان روبرو شوند.

مردم معمولاً از طریق کارشان حس معنا پیدا می‌کنند، اما این ارتباط با کار هم ضعیف شده است. نسل جدید بیشتر از گذشته شغلشان را عوض می‌کنند. همچنین، با آمدن کارهای پروژه‌ای و موقت (مثل تاکسی‌های آنلاین یا انجام نظرسنجی) و افزایش دورکاری، افراد کمتر دارای محل کار ثابت یا همکاری دائمی هستند که به آن‌ها احساس تعلق بدهد. علاوه بر این، پیشرفت رباتیک و هوش مصنوعی هم آینده شغلی و هویت حرفه‌ای خیلی‌ها را تهدید می‌کند. یکی دیگر از منابع مهم معنا در زندگی، ارتباط با نیروی برتر یا معنویت است که در آمریکا رو به کاهش است. از دهه ۱۹۵۰، حضور منظم در کلیسا حدود یک‌سوم کاهش یافته است. در سال ۲۰۲۰، برای اولین بار کمتر از نیمی از آمریکایی‌ها به یک مکان مذهبی تعلق داشتند و ۳۰ درصدشان می‌گویند هیچ دینی ندارند (این رقم در سال ۱۹۷۲ تنها ۵ درصد بود). برخی این را مثبت می‌بینند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که افراد غیرمذهبی کمتر احساس معناداری در زندگی‌شان دارند و وضعیت روحی و جسمی بدتری نشان می‌دهند. این «سکولاریزاسیون» یا جدایی دین از زندگی، هزینه سنگینی برای رفاه افراد دارد.

این جدا شدن از خانواده، دوستان، همسر، جامعه، شغل و دین، فقط مختص آمریکایی‌ها نیست؛ این روند در بسیاری از کشورهای دیگر دنیا هم دیده می‌شود. یک گرایش جهانی آشکار این است که کشورها به طور پیوسته فردگراتر می‌شوند. مردم تمایل بیشتری پیدا کرده‌اند که منافع شخصی خود را بر روابط نزدیک و گروه‌ها ترجیح دهند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در فرهنگ‌های فردگرا زندگی می‌کنند، معنای کمتری در زندگی خود احساس می‌کنند. این نشان می‌دهد که در سراسر جهان، مردم در حال از دست دادن

بسیاری از ارتباطات سنتی هستند که پایه و اساس یک زندگی معنادار را تشکیل می‌دهند.

ویکتور فرانکل روانپزشک وجودی می‌گوید، جامعه امروز ما کمتر به دنبال معنای زندگی است و دچار «خلاء وجودی» شده است. در چنین فضایی، افراد برای یافتن معنا در زندگی خود به سختی تلاش می‌کنند. زندگی آن‌ها با کسالت، پوچی و بی‌تفاوتی همراه است، زیرا نمی‌توانند چیزی پیدا کنند که با آن درگیر شوند و به زندگی‌شان معنا ببخشند. در این شرایط، مردم اغلب به دنبال هر چیزی هستند که زندگی‌شان معنا پیدا کند. برای پر کردن این خلاء، ممکن است به دنبال لذت‌های سطحی مانند مصرف‌گرایی افراطی یا سرگرمی‌های بی‌هدف بروند، اما این‌ها فقط موقتاً آرامش می‌دهند. فرانکل معتقد بود چالش اصلی جوامع مدرن، عدم وجود ارتباطات کافی در زندگی مردم است. او دریافت که وقتی افراد برای یافتن معنا در زندگی‌شان مشکل دارند، بیشتر در معرض اضطراب و افسردگی هستند. فرهنگ آمریکای قرن بیست و یکم باعث افزایش این «خلاء وجودی» شده است و نگرانی‌های فرانکل درباره بی‌هدفی زندگی مردم بیش از هر زمان دیگری مهم است. مشکلات و سختی‌های دوران کنونی برای همه قابل لمس است. یک نظرسنجی اخیر نشان می‌دهد که اکثر آمریکایی‌ها معتقدند وضعیت زندگی‌شان امروز بدتر از پنجاه سال پیش است و پیش‌بینی می‌کنند که در آینده نیز اوضاع بدتر خواهد شد. با توجه به اینکه منابع اصلی معنا و هدف در زندگی مردم کمرنگ شده‌اند (مانند ارتباطات خانوادگی، دوستانه، کاری و معنوی که پیشتر در متن به آن‌ها اشاره شده بود)، جای تعجبی ندارد که مردم اکنون احساس نارضایتی بیشتری نسبت به گذشته دارند. احساس رضایت و خوشبختی در زندگی که فاقد ارتباطات قوی و محکم است، بسیار دشوار است.

با وجود اینکه بسیاری معتقدند زندگی آمریکایی‌ها بدتر شده اما واقعیت‌های عینی چیز دیگری می‌گویند. برای روشن شدن این تناقض در زندگی مردم قرن بیست و یکم، بیابید به پیشرفت‌های واقعی در کیفیت زندگی نگاهی بیندازیم که امروز آمریکایی‌ها از آن برخوردارند. امروزه آمریکایی‌ها، ثروتمندتر از گذشته هستند. متوسط درآمد خانواده در آمریکا با احتساب تورم از سال ۱۹۵۰ تا ۲۰۱۷ بیش از دو برابر شده است (از ۳۵،۴۴۲ دلار به ۷۵،۹۳۸ دلار). این پول اضافی صرف خرید بیشتر دارایی شده و خانه‌ها نیز به طور چشمگیری بزرگ‌تر شده‌اند؛ متوسط مساحت خانه از کمتر از ۱۰۰۰ فوت مربع در سال

۱۹۵۰ به حدود ۲۶۰۰ فوت مربع در سال ۲۰۱۵ رسیده است. این‌ها نشانه‌های قوی از بهبود اقتصادی هستند، هرچند نابرابری ثروت باعث شده که بیشتر این مزایا نصیب ثروتمندان شود. جالب اینجاست که با وجود این زندگی لوکس‌تر، آمریکایی‌ها در سال ۲۰۱۷ حدود ۱۲ درصد کمتر از سال ۱۹۵۰ کار می‌کردند، به این معنی که اوقات فراغت بیشتری دارند. با درآمد بیشتر، آمریکایی‌ها زودتر بازنشسته می‌شوند. میانگین سن بازنشستگی از ۷۰ سال در سال ۱۹۵۰ به ۶۴ سال در سال ۲۰۱۰ کاهش یافته است. همچنین، به دلیل افزایش قابل توجه امید به زندگی (از ۶۸٫۱ سال در ۱۹۵۰ به ۷۹ سال در ۲۰۲۱)، مردم مدت زمان بسیار بیشتری را در دوران بازنشستگی سپری می‌کنند. این افزایش طول عمر عمدتاً به لطف پیشرفت‌های پزشکی از جمله واکسن‌ها و درمان‌های نوین حاصل شده است. با این پیشرفت‌ها در درآمد، بازنشستگی و سلامت، به نظر می‌رسد زندگی یک آمریکایی معمولی به طور عینی بهتر از گذشته است. استیون پینکر نیز در کتاب «روشنگری اکنون» نشان می‌دهد که از اواسط قرن بیستم، زندگی در سراسر جهان به جز در مورد تغییرات اقلیمی، در تمامی معیارهای قابل اندازه‌گیری در طی قرن‌ها در حال بهبود است. از این دیدگاه عینی، می‌توان گفت که در بیشتر موارد زندگی آسان‌تر شده است.

این مقایسه بین زندگی آمریکایی‌ها در «عصر جدید اضطراب» و «عصر اضطراب گذشته» دو روند متضاد را آشکار می‌کند. از یک سو، زندگی از نظر مادی و عینی بهتر از قبل شده است؛ برطرف شدن نیازهای اولیه فیزیولوژیکی و خواسته‌ها برای بیشتر مردم آسان‌تر از دهه ۱۹۵۰ است؛ اما از سوی دیگر، نیازهای وجودی افراد به خوبی برآورده نمی‌شوند. ارتباطاتی که زیربنای یک زندگی معنادار را تشکیل می‌دهند به مرور زمان از بین رفته‌اند. این وضعیت، یک تضاد تلخ ایجاد می‌کند: با وجود اینکه نیازهای اساسی ما خیلی بهتر برآورده می‌شوند، بیشتر از قبل رنج می‌بریم. این واقعیت که زندگی با وجود تمام پیشرفت‌های مادی به مراتب چالش‌برانگیزتر شده، نشان می‌دهد که برآورده شدن نیازهای وجودی افراد چقدر حیاتی است. وقتی زندگی مان بی‌معنا به نظر می‌رسد، شکوفایی و رضایت از زندگی دشوار می‌شود.

در «عصر جدید اضطراب»، مردم برای یافتن معنا در زندگی‌شان عواقب سنگینی را متحمل می‌شوند. سلامت روان جمعی در جهان وضعیت خوبی ندارد. بسیاری از کشورها

شاهد افزایش سریع نرخ اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات روانی بوده‌اند. به ویژه، مرگ‌های ناشی از ناامیدی (شامل مرگ بر اثر بیماری کبدی الکلی، خودکشی و مصرف بیش از حد مواد مخدر) به طور چشمگیری افزایش یافته‌اند. این نوع مرگ‌ها در انتظار کسانی است که نمی‌توانند زندگی معنادار و رضایت‌بخشی داشته باشند. از سال ۱۹۵۰، نرخ این مرگ‌ها در آمریکا سه برابر شده است. بسیاری از مشکلاتی که مردم با آن روبرو هستند، به ویژه از حدود سال ۲۰۰۸، زمانی که نرخ روان پریشی، افسردگی شدید و خودکشی به شدت بالا رفت، افزایش یافته‌اند و این افزایش در میان جوانان مشهودتر است. این مشکلات سلامت روان در طول همه‌گیری کووید-۱۹، به ویژه برای جوانان افزایش یافت. تحقیقات در مورد افزایش سریع بیماری‌های روانی در جوانان آمریکایی نشان داده است که این افزایش‌های شدید به دلیل این است که فرهنگ آمریکایی به طور فزاینده‌ای به اهداف بیرونی و خودخواهانه مانند پول و جایگاه اهمیت داده، در حالی که ارزش جامعه، یعنی تعلق خاطر و یافتن معنا در زندگی را نادیده گرفته است. نداشتن یک زندگی معنادار در عصر جدید اضطراب، به طور جدی به سلامت روان مردم آسیب رسانده است.

### اگزستانسیالیسم: راهنمایی برای یافتن معنا در عصر اضطراب

همانطور که مردم در «عصر جدید اضطراب» با بی‌معنایی و پوچی دست و پنجه نرم می‌کنند، به دنبال راهنمایی برای یافتن زندگی معنادارتر هستند. به نظر می‌رسد عصر اضطراب اصلی (دوران پس از جنگ جهانی دوم) می‌تواند درس‌های مهمی به ما بدهد. در آن زمان، در بحبوحه ناامنی و دلهره، فلسفه جدیدی به نام اگزستانسیالیسم<sup>۱</sup> ظهور کرد. این فلسفه به دنبال نشان دادن این بود که چگونه افراد می‌توانند آزادی‌های خود را بپذیرند و با اضطراب‌هایشان روبرو شوند تا زندگی معناداری بسازند. ژان پل سارتر، یکی از بنیانگذاران این مکتب فکری گفته بود: «همه چیز کشف شده، به جز اینکه چگونه زندگی کنیم.» اگزستانسیالیسم پاسخی به این سؤال ارائه می‌داد.

---

<sup>۱</sup> اگزستانسیالیسم یکی از مکاتب مهم فلسفی قرن بیستم است که بر اصالت وجود انسان و تقدم آن بر ماهیت او تأکید دارد و انسان را محکوم به آزادی و انتخاب می‌داند. انسان با انتخاب‌هایش ماهیت خود را رقم می‌زند و باید مسئولیت انتخاب‌هایش را نیز بپذیرد.

اگزستانسیالیست‌ها، عمدتاً متفکران اروپایی بودند که در دوران آشفته جنگ جهانی دوم پدیدار شدند. آن‌ها درک کردند که سنت‌های قدیمی دیگر نمی‌توانند راهنمای قابل اعتمادی در دنیای مدرن و پر تغییر باشند. اگزستانسیالیست‌ها معتقد بودند که معنای زندگی را نمی‌توان از طریق دیگران جستجو کرد؛ هیچ راه حل یکسانی برای همه وجود ندارد. آن‌ها پی بردند که زندگی هر فرد نتیجه مستقیم انتخاب‌ها و اعمال خودش است و افراد آزادند تا مسیر زندگی خود را تعیین کنند. پس از جنگ جهانی دوم، ایده‌های اگزستانسیالیست‌ها در زمان بسیار مناسبی مطرح شد. جهانی که از ناامنی و اضطراب رنج می‌برد با شور و اشتیاق از ایده‌های آن‌ها درباره آزادی، اصالت و دنبال کردن زندگی معنادار استقبال کرد. اگزستانسیالیست‌ها در زمان خود مانند سلبریتی‌ها بودند: مطبوعات سخنانشان را با دقت دنبال می‌کردند و سخنرانی‌هایشان در هر کجا با استقبال گسترده‌ای مواجه می‌شد. آن‌ها حتی آنقدر محبوب بودند که الهام‌بخش یک سبک مد خاص شدند؛ طرفدارانشان که معمولاً در کافه‌ها یا بارهای جاز سیگار می‌کشیدند، موهای بلند و صاف، عینک‌های سیمی و یقه اسکی پشمی سیاه می‌پوشیدند. در ادامه به طور مختصر با چهره‌های کلیدی این جنبش آشنا می‌شویم.

یکی از برجسته‌ترین اگزستانسیالیست‌ها، آلبر کامو فیلسوف کارزماتیک فرانسوی-الجزایری بود. او علاوه بر فعالیت‌های فلسفی، بازیگر، نمایشنامه‌نویس، کارگردان، روزنامه‌نگار، رمان‌نویس و حتی دروازه‌بان تیم فوتبال دانشگاهش نیز بود. کامو در طول زندگی‌اش جوایز متعددی از جمله مدال برای سردبیری روزنامه مقاومت فرانسه و جایزه نوبل ادبیات را دریافت کرد. او فردی خوش‌چهره، با اعتماد به نفس و شجاع بود و محبوبیت زیادی داشت. آدام گاپنیک روزنامه‌نگار، او را دان دراپر اگزستانسیالیسم لقب داد، زیرا طرفداران زن زیادی داشت و به خاطر روابط متعددش مشهور بود. کامو معتقد بود که انسان‌ها دائماً در جستجوی یک زندگی معنادار هستند و تلاش می‌کنند بین جنبه‌های مختلف زندگی‌شان ارتباط منطقی برقرار کنند. با این حال، او پیدا کردن معنا در زندگی را دشوار می‌دانست، زیرا جهان را ذاتاً بی‌معنا می‌دید و فاقد هرگونه مبنای الهی برای راهنمایی انسان‌ها می‌دانست. او به این نتیجه رسیده بود که انسان‌ها در موقعیت دشواری قرار دارند که باید از یک جهان بی‌معنا، معنا خلق کنند. گاهی اوقات افراد متوجه می‌شدند که معنایی که در زندگی‌شان ساخته‌اند، مانند یک خانه سست شکننده‌اند و

ممکن است با درک پوچی فرو بریزند. کامو این آگاهی از تناقضات ذاتی زندگی را «پوچی» نامید. او می‌گفت وقتی افراد در مواجهه با پوچی قرار می‌گرفتند، احساس می‌کردند هیچ چیز منطقی نیست و تسلیم اضطراب‌های وجودی‌شان می‌شدند. کامو باور داشت که مردم باید سرسختانه در ساختن یک زندگی معنادار، از این پوچی فرار کنند. او تا پایان عمر خوش‌بین باقی ماند و حس می‌کرد که همه ما می‌توانیم و باید زندگی معناداری برای خودمان بسازیم. زندگی پرفراز و نشیب او در سن چهل و شش سالگی به طور ناگهانی پایان یافت، زمانی که اتومبیلش در مرکز فرانسه با یک درخت تصادف کرد. ژان-پل سارتر، دوست نزدیک آلبر کامو (قبل از اینکه رابطه‌شان شکراب شود)، متفکری تاثیرگذار بود. او با شور و هیجان مردم را تشویق می‌کرد که آزادانه و اصیل زندگی کنند. این فیلسوف فرانسوی معتقد بود که مسیر زندگی هر کس، حاصل انتخاب‌هایی است که خودش در طول مسیر انجام می‌دهد. به قول خودش: «هیچ راه از پیش تعیین‌شده‌ای برای نجات انسان وجود ندارد؛ او باید دائماً راه خودش را بسازد؛ اما برای ساختن آن، او آزاد، مسئول و بدون بهانه است و تمام امیدها در وجود او نهفته است». سارتر همیشه به حرف‌هایی که می‌زد عمل می‌کرد و به دنیا نشان داد که یک زندگی آزاد چه شکلی می‌تواند باشد. او به همراه معشوقه اش سیمون دوبووار که با او همفکر بود، یک زندگی چندهمسری داشت. روزنامه‌ها حتی آنها را «اولین زوج مدرن جهان» نامیدند. با اینکه امروزه سبک زندگی چندهمسری بیشتر باب شده، سارتر و دوبووار در آن زمان پیشگام بودند و خودشان باید راه و رسمش را پیدا می‌کردند. سارتر پیشنهاد داد که تعهدشان را با یک قرارداد دو ساله شروع کنند، اما این رابطه تا نیم قرن، یعنی تا زمان مرگ سارتر ادامه پیدا کرد. آن‌ها در پاریس زندگی بوهمی داشتند و سارتر در تمام عمر طولانی‌اش یک روشنفکر مستقل باقی ماند و با وجود اینکه یکی از مشهورترین فیلسوفان جهان بود، هرگز هیچ پست رسمی دانشگاهی را قبول نکرد.

سیمون دوبووار یک فیلسوف آزاداندیش بود که عدم قطعیت و آزادی را هسته اصلی وجود انسان‌ها می‌دانست. او باور داشت که همه باید برای کنترل سرنوشت خود تلاش کنند و همین باور باعث شد که نقش کلیدی در آغاز جنبش فمینیستی مدرن ایفا کند. دوبووار برای نابودی ساختارهای مردسالارانه‌ای که زنان را سرکوب می‌کردند، استدلال می‌آورد. او که همیشه حامی ستم‌دیدگان بود، به تنوع و پیچیدگی تجربه انسانی احترام می‌گذاشت و

به دنبال نجات مردم از بی‌عدالتی‌های جامعه بود. زندگی خودش نمونه بارز آزادی‌هایش بود: او سنت‌های اجتماعی را زیر سؤال برد، روابط متعددی هم با مردان و هم با زنان داشت. هیچ پست آکادمیک رسمی را نپذیرفت و به سراسر جهان سفر کرد. کامو، سارتر و دوووار همگی به شدت تحت تاثیر آثار مارتین هایدگر، متفکر عبوس آلمانی قرار گرفته بودند. هایدگر معتقد بود که انسان‌ها ذاتاً موجوداتی وابسته و ارتباطی هستند؛ زندگی آن‌ها به‌طور ناگسستنی به دیگران، محیط زندگی‌شان و نحوه درکشان از گذشته و تصورشان از آینده گره خورده است و مردم را تشویق می‌کرد تا آزادانه انتخاب کنند، مسئولیت این انتخاب‌ها را بپذیرند و خود واقعی‌شان باشند؛ اما شهرت هایدگر در نهایت لطمه دید، چون او نتوانست مسئولیت انتخاب‌های عجیب زندگی خودش را بپذیرد. او شیفته هیتلر شده بود و به حزب نازی پیوست که نتیجه آن خیانت به هر دو استاد یهودی‌اش، ادموند هوسرل و معشوقه یهودی‌اش هانا آرنت بود. در دهه‌های بعد، او سعی کرد این بخش تاریک از زندگی‌اش را کم‌اهمیت جلوه دهد، اما هرگز بابت اعمالش و تاثیر آن‌ها بر زندگی اطرافیانش عذرخواهی نکرد.

ویکتور فرانکل، روان‌پزشک و یکی از چهره‌های مهم اگزیستانسیالیسم، در تجربه‌ی وحشتناک اردوگاه آشویتس به این نتیجه رسید که نگرش درونی افراد به سختی‌ها، نقش حیاتی در زنده ماندن آن‌ها دارد. فرانکل احساس می‌کرد که مردم برای بقا به حس هدف نیاز دارند و این حس، پایه و اساس یک زندگی معنادار را می‌سازد. کتاب زندگی‌نامه او از دوران حضورش در اردوگاه‌های کار اجباری، «انسان در جستجوی معنا»، هنوز هم در دانشگاه‌های سراسر جهان تدریس می‌شود. با اینکه این کتاب بی‌رحمی عمیق آن دوران را نشان می‌دهد، اما به طرز شگفت‌آوری الهام‌بخش است و به افراد کمک می‌کند تا با رنج‌های خود روبرو شوند، در لحظه حال زندگی کنند، آزادی‌هایشان را بپذیرند و برای داشتن یک زندگی معنادار تلاش کنند.

اگزیستانسیالیست‌ها ایده‌های متفکران قرن نوزدهم اروپا که به آنها «پروتو-اگزیستانسیالیست» می‌گفتند را توسعه دادند. با آمدن دوران روشنگری، سنت‌های قدیمی و قدرت کلیسا کم‌رنگ شدند و افراد فهمیدند که انتخاب‌های بیشتری در زندگی‌شان دارند. سورن کی یرکگور، فیلسوف دانمارکی که همیشه اضطراب و مالیخولیا داشت، اولین کسی بود که متوجه شد آدم‌ها در انتخاب مسیر زندگی‌شان کاملاً آزادند. او فهمید که