

معنى الحياة

حين يصبح للحياة "لماذا"... نستطيع احتمال الكثير من الـ "كيف"

قد يكون لديك عمل جيد، وبيت مريح، وأشخاص يحبونك. تستيقظ صباحًا، تشرب قهوتك، تذهب إلى عملك، تنجز ما عليك، تعود إلى المنزل، تتصفح هاتفك قليلًا، ثم تنام.

وفي اليوم التالي تفعل الشيء نفسه.

ظاهريًا، لا ينقصك شيء. ومع ذلك، قد يفاجئك في لحظة هدوء ذلك السؤال الثقيل:

ثم ماذا؟ ما معنى كل هذا؟

نحن بارعون في ملء الوقت، لكن ملء الوقت ليس بالضرورة ملء الحياة. نستطيع أن نملاً أيامنا بالعمل والمواعيد والسفر والتسوق والشاشات، ومع ذلك يبقى في داخلنا إحساس غامض بأن شيئًا ما مفقود.

قبل عقود، وضع الطبيب النفسي النمساوي فيكتور فرانكل هذا السؤال في قلب مدرسته النفسية المعروفة باسم (Logotherapy) العلاج بالمعنى.

وكانت فكرته بسيطة وعميقة: الإنسان لا يحتاج فقط إلى أن يعيش، بل

يحتاج إلى أن يعرف ما الذي يعيش من أجله.



رجل خسر كل شيء تقريبًا

لم يصل فرانكل إلى هذه الفكرة في مكتب هادئ بعيدًا عن قسوة الحياة.

خلال الحرب العالمية الثانية تم اعتقاله وارساله إلى معسكرات الاعتقال النازية، حيث فقد حريته وكثيرًا ممن أحبهم، وعاش الجوع والخوف والموت عن قرب.

هناك أصبح السؤال عن معنى الحياة مختلفًا تمامًا. لم يعد: كيف أكون أكثر نجاحًا أو سعادة؟ بل:

ما الذي يجعل الإنسان يتمسك بالحياة عندما يتم سلبه كل ما كان يعتقد أنه حياته؟

خرج فرانكل من تجربته بقناعة ستصبح أساساً لفكره: قد يُسلب الإنسان أشياء كثيرة، لكن تبقى له، حتى في بعض أفسى الظروف، مساحة داخلية تتعلق بالموقف الذي يتخذه تجاه ما يحدث له.

لم يكن ذلك تمجيذاً للمعاناة، بل اكتشافاً لقوة المعنى.

فالإنسان الذي يشعر أن هناك شخصاً ينتظره، أو عملاً لم يكمله، أو مسؤولية تستحق أن يعيش من أجلها، يمتلك شيئاً يتجاوز ألمه الآن.

سبباً للاستمرار.

عندما تمتلئ الحياة... وتبقى فارغة

نحن نعيش اليوم في عالم مختلف تمامًا عن عالم فرانكل، لكن السؤال الذي طرحه لم يختفِ.

ربما تغير شكله فقط.

نستيقظ لأن المنبه رنّ. نعمل لأن علينا أن نعمل. نلاحق هدفًا، وحين نصل إليه يظهر الهدف التالي: ترقية، منزل أكبر، رحلة أخرى، دخل أعلى، نجاح جديد...

ثم قد نكتشف، بعد سنوات، أننا كنا مشغولين جدًا بالسير من دون أن نسأل: إلى أين؟

سمّى فرانكل جانبًا من هذه الحالة الفراغ الوجودي؛ ذلك الشعور بأن الحياة تمضي، لكننا لا نعرف تمامًا لماذا نمضي معها.

والمثير أن هذا الفراغ لا يصيب فقط من يفتقد المال أو النجاح. فقد يمتلك الإنسان الكثير، ومع ذلك يشعر بأن شيئاً أساسياً ينقصه.

فالراحة تجيب عن سؤال:

كيف أعيش بصورة أفضل؟

لكنها لا تجيب دائمًا عن السؤال الأصعب:

لماذا أعيش؟

أين نجد المعنى؟

عندما نسمع عبارة "معنى الحياة"، قد نتخيل شيئاً ضخماً: إنجازاً يغير العالم، كتاباً خالداً، أو نجاحاً استثنائياً.

لكن فرانكل رأى المعنى أقرب إلينا من ذلك بكثير.

قد نجده في شيء نقدمه للعالم:

عمل نتقنه، طفل نربيّه، مشروع نبنيه، إنسان نساعدّه، أو فكرة نؤمن بها.

وقد نجده في شيء نستقبله من العالم:

الحب، والصداقة، والجمال، والفن، والطبيعة، والعلاقات الصادقة.

وقد يظهر المعنى أيضاً في أصعب اللحظات: عندما نواجه ظرفاً مؤلماً لا نستطيع تغييره.

وهنا يجب ألا ننسى فهم فرانكل. فهو لا يدعونا إلى البحث عن الألم أو قبول معاناة يمكن منعها.

لكن عندما يصبح تغيير الواقع خارج قدرتنا، يبقى أماننا سؤال مهم:

أي إنسان أريد أن أكون رغم ما حدث لي؟

أحيانًا لا نملك اختيار ما يحدث، لكن تبقى لدينا مساحة، مهما ضاقت، لاختيار الطريقة التي نستجيب بها.

هل نطارد السعادة أكثر مما ينبغي؟

من أجمل أفكار فرانكل أن السعادة قد تصبح أكثر ابتعادًا عنا كلما جعلناها هدفنا الوحيد.

حين نستيقظ كل يوم ونسأل: "هل أنا سعيد بما يكفي؟"، تصبح الحياة امتحانًا دائمًا للسعادة، ويصبح كل يوم عادي ناقصًا، وكل حزن علامة على الفشل.

لكن ماذا لو لم تكن السعادة هدفًا مباشرًا أصلاً؟

قد تنسى نفسك لساعات وأنت تعمل في شيء تؤمن به. وقد تتحمل تعبًا كبيرًا من أجل شخص تحبه. وقد تنام بعد يوم مرهق وأنت تشعر، رغم التعب، بأن هذا اليوم كان يستحق أن يُعاش.

وهناك فرق بين حياة مريحة وحياة تستحق أن تُعاش.

الأولى تسأل:

هل مشاعري جيدة؟

أما الثانية فتسأل:

هل ما أفعله ذو قيمة؟

ماذا تريد الحياة منك؟

ربما تكون إحدى أجمل التحولات في فكر فرانكل هي قلب السؤال نفسه.

نقضي سنوات ونحن نسأل:

ماذا أريد من الحياة؟

أريد النجاح، والحب، والمال، والأمان، وتحقيق الذات.

لكن ماذا لو قلبنا السؤال؟

ماذا تريد الحياة مني الآن؟

ربما لا تحتاج في هذه اللحظة إلى اكتشاف "رسالة حياتك" الكبرى.

ربما تحتاج إلى الاتصال بوالدتك، أو الوفاء بوعده، أو إنهاء عمل أهملته، أو الاعتذار لشخص أخطأت بحقه، أو الوقوف إلى جانب إنسان يحتاج إليك.

المعنى ليس كنزًا نعثر عليه مرة واحدة وتنتهي المهمة. إنه يتغير معنا. فما يعطي حياتنا معنى في العشرين قد يختلف عما يمنحها المعنى في الأربعين أو الستين.

ولهذا ليست هناك إجابة واحدة تصلح للجميع.

السؤال الذي يبقى

لسنا بحاجة إلى حياة مثالية كي نحيا حياة ذات معنى.

المعنى لا يلغي الألم، لكنه قد يمنحنا سببا لتحمله.

ولا يلغي المسؤوليات، لكنه قد يحولها من أعباء إلى أشياء اخترنا أن نهتم بها.

ولا يضمن لنا السعادة كل يوم، لكنه يمنح أيماننا اتجاهها.

وربما لهذا بقيت أفكار فيكتور فرانكل حاضرة حتى اليوم. فهي لا تعطينا وصفة جاهزة للسعادة، ولا تعدنا بأن الحياة ستكون سهلة.

إنها فقط تضع أمامنا سؤالاً أكثر صدقا:

من الذي يحتاج إليّ؟ وما الشيء الذي يستحق أن أبذل جهدي من أجله؟ وما المسؤولية التي تضعها الحياة أمامي الآن؟

قد لا تأتي الإجابة فورا.

لكن الانتقال من سؤال

"ماذا ستعطيني الحياة؟"

إلى سؤال

"ماذا أستطيع أن أقدم لها؟"

قد يغير الطريقة التي نعيش بها.

لأن السؤال الأهم، في النهاية، ليس كم سنة سنعيش...

بل ما الذي سيجعل السنوات التي نعيشها جديرة بأن نُعاش؟

عدنان عبد الستار & أمل ابراهيم

03.10.2026