

# كامو وسؤال المعنى

موجهز فلسفة ألبير كامو العبثية

كرار صباح القره غولي



# كامو وسؤال المعنى

كرار صباح القره غولي



## مقدمة

---

وفقاً لكامو، تتميز الحالة الإنسانية بتناقض أساسي:  
من ناحية، لدينا كبشر تلك الرغبة الفطرية و  
التأصلة للمعنى والمغزى في الحياة، ولكن في  
المقابل، يترأى لنا أن الكون غير مبالٍ بوجودنا  
ولا يقدم لنا أي معنى أو غرض متأصل.  
بالنسبة لكامو، فإن الطريقة الوحيدة لمواجهة هذا  
التناقض هي تبني العبث، والقبول بعدم وجود  
معنى متأصل في الكون، وإيجاد المعنى والمغزى

في فعل العيش نفسه. هذا لا يعني التخلي عن  
الحياة أو الاستسلام لليأس، بل يعني الانخراط  
بنشاط في العالم وإيجاد الفرحة والزهو في اللحظة  
الحالية.

## 1. تبني العبث:

---

يقول ألبير كامو "لن تعيش أبداً إذا كنت تبحث عن معنى الحياة". يعتقد ألبير كامو أن الوجود يفتقر للمعنى في الأساس ويرى أن الحالة الإنسانية هي حالة من العبث، حيث يبحث الأفراد باستمرار عن المعنى في عالم ليس له أي معنى. يعتقد كامو أن الكون غير مبالٍ بالحياة البشرية وليس هناك غرض أو معنى متأصل لوجودنا.

للتعامل مع هذه العبثية، الحالة التي لا معنى لها  
لوجودنا، اقترح كامو ثلاث طرق: الانتحار  
والإيمان والقبول. فيما يتعلق بالانتحار، جادل  
كامو بأن الانتحار ليس حلاً لانتفاء معنى الحياة  
لأنه لم يعالج المشكلة نفسها. إن إنهاء حياة المرء لا  
يعالج انتفاء معنى الحياة، بل يتجنبها. كما رفض  
كامو الإيمان كحل لمشكلة انتفاء المعنى. حيث  
رأى الإيمان كشكل من أشكال الهروب من  
الواقع.

من خلال القبول بانتفاء المعنى، رأى كامو سبيلاً  
للأفراد لمواجهة انتفاء معنى العالم وإيجاد معنى  
خاص بهم في الحياة.

آمن كامو بأن الأفراد يجب أن يقبلوا الافتقار إلى  
المعنى الجوهرية في العالم، بدلاً من محاولة فرض  
المعنى عليه. بالنسبة لكامو، فإن القبول لا يعني  
الاستسلام أو السلبية. بل يعني الاعتراف بالقيود  
الجوهرية للوجود البشري وإيجاد طريقة للعيش  
في مواجهة هذه القيود. يمكن العثور على أحد  
الأمثلة على ذلك في عمل كامو "أسطورة

سيزيف"، حيث يصف الأسطورة اليونانية لسيزيف كاستعارة للحالة البشرية. في الأسطورة، يعاقب الآلهة سيزيف ويضطر إلى دفع صخرة إلى أعلى التل، فقط لتدحرج مرة أخرى إلى أسفل، ويعيد سيزيف تلك العملية مرارًا وتكرارًا وإلى الأبد. رأى كامو سيزيف كرمز لعبثية الوجود البشري، حيث يسعى الأفراد باستمرار إلى الشعور بالمعنى والغرض، فقط ليُقابلوا بإدراك أنه لا يوجد معنى جوهري في العالم. ومع ذلك، رأى كامو أيضًا سيزيف كمثال لكيفية تمكن الأفراد

من العثور على معنى وهدف خاص بهم في الحياة، حتى في مواجهة العبث. كان سيزيف يعتقد أن الأفراد من خلال تبني صراع الحياة، والقبول بعبثية الوجود، يمكنهم إيجاد شعور بالإنتاج الشخصي والغرض. ومثل سيزيف، يمكن للأفراد إيجاد المعنى في فعل الكفاح نفسه، بدلاً من السعي صوب هدف أو نتيجة محددة. بالنسبة لسيزيف، فإن إيجاد المعنى في فعل الكفاح نفسه يعني قبول عقوبته والاعتراف بعبثية وجوده. يمكنه إيجاد الغرض والمعنى في

صراعه ضد الصخرة، على الرغم من حقيقة أنه  
لن يصل أبداً إلى قمة التل. من خلال تقبل  
مصيره وإيجاد الفرحة في النضال نفسه، يمكن  
لسيزيف تجاوز عقوبته وإيجاد شعور بالغرض  
والإنجاز. بعبارة أخرى، بدلاً من التركيز على  
الاقتراضات الخارجية للنجاح، مثل أن يصبح  
طبيباً أو يكسب مبلغاً معيناً من المال، يمكن  
للأفراد إيجاد المعنى والغرض في فعل الكفاح  
نحو أهدافهم، في الرحلة وليس الوجهة. من  
خلال قبول حالة الوجود الخالية من المعنى، يمكن

للأفراد تحرير أنفسهم من قيود القوى الخارجية،  
وتحمل المسؤولية عن حياتهم الخاصة وخلق معنى  
وهدف خاص بهم في الحياة.

وبما أن حياتك ليس لها معنى جوهرى سوى  
المعنى الذي تعطيه لها، فيمكنك تغيير هذا المعنى  
في أي وقت. على سبيل المثال، قد يدرك  
الشخص الذي يعمل في عالم الشركات لسنوات  
عديدة أنه لديه شغف بالتدريس ويريد متابعة  
عمله كمدرس. في حين أن هذا قد يعني قبول  
خفض كبير في الأجر والمكوث في أسفل سلم

وظيفي جديد، فإن الشعور بالهدف والرضا الذي يأتي من متابعة الشغف يمكن أن يكون أكثر قيمة بكثير من راتب أعلى أو لقب وظيفي مرموق. في النهاية، من خلال قبول أن حياتهم لها المعنى الذي يعطونه لها، يمكن للأفراد أن يجدوا الشجاعة لإجراء التغييرات ومتابعة مسارهم الفريد، حتى لو مالوا عن توقعات المجتمع أو خططهم السابقة. يمكن أن يؤدي هذا إلى شعور بالمتعة والرضا والغرض أكثر مكافأة من عيش حياة تحددتها فروض خارجية للنجاح.

## 2. تبني اللحظة الحالية:

---

وفقًا لكامو "يكن الموقف الحقيقي تجاه المستقبل في إعطاء كل شيء للحاضر". كان كامو يعتقد أن الحياة ليس لها معنى أو غرض جوهري، وأن كل محاولات إيجاد المعنى أو الغرض هي في نهاية المطاف محاولات عقيمة. وعلى الرغم من هذا الشعور بالعبث، كان كامو يعتقد أن الناس ما زالوا قادرين على إيجاد المعنى والغرض في الحياة من خلال تبني اللحظة الحالية وتجربة جمال

وعجائب العالم من حولهم. كان يعتقد أن تبني اللحظة الحالية هو أحد مفاتيح إيجاد الفرح والرضا في الحياة. وشجع الناس على التركيز على الحاضر والآن وتجربة الحياة وتقديرها بشكل كامل كما تحدث. يعتقد كامو أن الناس غالباً ما ينشغلون بأفكار الماضي أو المستقبل، وأن هذا يصرف انتباههم عن تجربة اللحظة الحالية بشكل كامل. وزعم أن هذا الشعور بالتشتت والانفصال عن اللحظة الحالية يؤدي إلى الشعور بعدم الرضا والحزن. وبدلاً من ذلك، يشجع كامو الناس على

التركيز على جمال وعجائب العالم من حولهم،  
وإيجاد الفرحة في الملذات البسيطة. كان يعتقد  
أنه من خلال الانغماس الكامل في اللحظة  
الحالية، يمكن للناس تجربة شعور عميق بالارتباط  
بالعالم وتقدير عميق لجمال الحياة وثمارها.  
إن اتباع نصيحة كامو حول احتضان اللحظة  
الحالية وإيجاد السعادة، يعني البحث عن الجمال  
والعجائب في حياتك اليومية، سواء كان ذلك في  
الطبيعة أو الفن أو غير ذلك من التجارب. خذ  
الوقت الكافي لتقدير هذه الأشياء والانخراط فيها

بشكل كامل. إحدى الطرق للبحث عن الجمال  
والعجائب في الحياة اليومية هي البحث بنشاط  
عن تجارب ووجهات نظر جديدة. على سبيل  
المثال، يمكنك محاولة زيارة حديقة جديدة أو  
مسار للمشي لمسافات طويلة، أو استكشاف  
متحف أو معرض فني، أو ببساطة اتخاذ طريق  
مختلف للعمل. خذ الوقت الكافي لتقدير هذه  
الأشياء والانخراط فيها بشكل كامل. إن  
الاهتمام بمحيطك يمكن أن يساعدك في ملاحظة  
الجمال في الطبيعة، مثل الألوان المتغيرة لأوراق

الشجر في الخريف، أو أنماط السحب في السماء،  
أو وميض ضوء الشمس على الماء. يمكنك أيضًا  
البحث عن الجمال والعجائب في الأشخاص من  
حولك، سواء كانت ابتسامة غريب، أو ضحك  
طفل، أو لطف صديق. إن الانخراط في أعمال  
اللطف والكرم يمكن أن يساعدك في تقدير الخير  
في العالم وإيجاد العجائب في العلاقات التي تبنيها  
مع الآخرين. يمكنك أن تأخذ لحظة من روتينك  
اليومي للتأمل أو ببساطة تجلس بهدوء وتراقب  
أفكارك وعواطفك. من خلال تركيز انتباهك على

اللحظة الحالية، يمكنك أن تبدأ في رؤية الجمال  
والعجب حتى في أكثر التجارب العادية. باتباع  
هذه الخطوات، يمكنك تنمية تقدير أكبر للحظة  
الحالية وإيجاد الفرح والوفاء في مواجهة انتفاء  
المعنى المتأصل في الحالة البشرية.

### ٣. تنمية العواطف والهوايات:

---

يكتب كامو " أني أستمد من اللعبة متعة حسية  
ومجردة في نفس الوقت، وهي متعة لا تكمن في  
الرياضة نفسها بل في الطريقة التي تلعب بها".  
كان لدى كامو مجموعة متنوعة من الاهتمامات  
والهوايات وكان يعتقد أن وجود هوايات أو  
عواطف أخرى أمر ضروري لعيش حياة  
مرضية.

كانت كرة القدم من أكثر هوايات كامو شهرة.  
كان كامو من عشاق هذه اللعبة، ولعب كرة  
القدم طوال حياته. كان يستمتع بالجوانب البدنية  
والحسية للعبة، مثل الشعور بالكرة عند قدميه أو  
اندفاع الأدرينالين الذي يأتي مع تمريرة ناجحة أو  
تسجيل هدف. كما رأى كرة القدم كوسيلة  
للتواصل مع إيقاعات وأنماط الحياة الأكبر،  
ووجد متعة في الرفقة والعمل الجماعي الذي  
تتطلبه اللعبة. بالإضافة إلى كرة القدم، كان كامو  
قارئاً وكاتباً نهماً، وكان يستمتع باستكشاف

الأفكار والتجارب الجديدة. كان لديه أيضًا حب  
للموسيقى، وخاصة موسيقى الجاز، وكان يستمتع  
بالعزف على البيانو والاستماع إلى التسجيلات.  
ولأنه رأى الحياة عبثية بطبيعتها، فقد اقترح  
العاطفة باعتبارها الطريقة التي يمكننا من خلالها  
التمرد على جمود حياتنا. من خلال احتضان  
الملذات البسيطة وإيجاد المعنى من خلال العمل  
والهوايات والعواطف الأخرى، كان من الممكن  
أن نعيش حياة مُرضية على الرغم من هذا العبث  
المتأصل. كان كامو يعتقد أن الهوايات يمكن أن

تساعد أيضًا في موازنة رتبة العمل والروتين،  
ويمكن أن تقدم طريقة للتعبير عن أنفسنا بشكل  
إبداعي واستكشاف فرديتنا. من خلال  
الانخراط في أنشطة تجلب لنا الفرح والرضا،  
يمكننا تنمية شعور بالارتباط بالعالم وتقدير أعمق  
لجمال وقيمة وجودنا. كثير من الناس في عالمنا  
الحديث لديهم جداول عمل متطلبة والعديد من  
المسؤوليات الأخرى التي يمكن أن تجعل من  
الصعب إيجاد الوقت للهوايات. ومع ذلك، كان  
كامو يعتقد أن الأفراد يجب أن يقاوموا ضغوط

المجتمع الحديث للامثال لتوقعات معينة أو تقدير  
الإنتاجية فوق كل شيء آخر. في رأيه، من المهم  
خلق مساحة للترفيه والمتعة في الحياة، حتى لو  
كان ذلك يعني مخالفة المعايير أو التوقعات  
المجتمعية. حتى لو كان لدينا وقت محدود لمثل  
هذه المساعي، فما زال من الممكن إيجاد طرق  
لدمجها في حياتنا، سواء من خلال أنشطة صغيرة  
مثل الرسم أو الرقص أو القراءة أو البستنة أو  
الاستماع إلى الموسيقى، أو التزامات أكبر مثل  
الانضمام إلى فريق رياضي أو فرقة موسيقية أو

أخذ فصل دراسي . وفقا لكامو، فإن ممارسة  
الهوايات والأنشطة الترفيهية ليست ترفاً، بل هي  
جزء أساسي من خلق حياة ذات معنى ومرضية.

## 4. اختر الحب:

على حد تعبير ألبير كامو "لا شيء في الحياة يستحق أن تدير ظهرك له، إذا كنت تحبه". يؤكد ألبير كامو على أهمية اختيار الحب في حياتنا. وعلى الرغم من تجاربه المعقدة مع الحب الرومانسي، إلا أن كامو يعتقد أن الحب هو أهم جانب من جوانب الحياة ويجب أن يُقدَّر فوق كل شيء آخر. أدرك كامو أنه في بعض الأحيان، قد يضعنا اختيار الحب في مواقف

صعبة حيث يتعين علينا الاختيار بين الحب  
والالتزامات أو المسؤوليات الأخرى. في هذه  
الحالات، كان يعتقد أنه يجب علينا إعطاء  
الأولوية للحب والاستماع إلى قلوبنا بدلاً من أي  
شعور بالواجب أو الالتزام. على سبيل المثال، فكر  
في شخص في علاقة ملتزمة، لكنه يجد نفسه يقع  
في حب شخص آخر. في هذه الحالة، قد يشعر  
الشخص بالتمزق بين الوفاء لشريكه ورغبته في  
اتباع قلبه ومتابعة علاقة جديدة. يزعم كامو أنه  
في هذه الحالة، من المهم إعطاء الأولوية للحب

والاستماع إلى ما يخبره به قلبه، حتى لو كان ذلك  
يعني إنهاء علاقته الحالية. بالطبع، هذا قرار معقد  
وصعب يتطلب دراسة متأنية وتعاطفًا مع جميع  
الأطراف المعنية. لم يكن كما يدعو إلى السلوك  
المتهور أو الأناني، بل كان يدعو إلى فكرة مفادها  
أن الحب يجب أن يكون موضع تقدير وإعطاء  
الأولوية في حياتنا، حتى لو تطلب ذلك خيارات  
صعبة أو تضحيات. كما كان يعتقد أنه لا يستحق  
البقاء في زواج أو علاقة لا يوجد فيها حب. في  
نهاية المطاف، فإن الاختيار بين الحب

والالتزامات أو المسؤوليات الأخرى هو اختيار  
شخصي للغاية يعتمد على الظروف والقيم الفريدة  
لكل فرد. لكن تأكيد كامو على أهمية الحب  
يمكن أن يلهمنا للاستماع إلى قلوبنا وأن نكون  
صادقين مع أنفسنا، حتى في مواجهة القرارات  
الصعبة.

## 5. السفر:

---

على حد تعبير كامو "ما يعطي قيمة للسفر هو الخوف. إنه يكسر نوعاً من البنية الداخلية التي لدينا. لم يعد بإمكان المرء أن يغش أو يختبي أو يتراجع؛ لم يعد بإمكان المرء الاعتماد على الهواجس الصغيرة للاستمرار". كتب كامو على نطاق واسع عن السفر في أعماله. كان يعتقد أن السفر يمكن أن يكون تجربة تحويلية، تسمح للأفراد بالتحرر من روتين ورتابة الحياة اليومية

واكتساب وجهات نظر جديدة للعالم. بالنسبة  
لكامو، السفر وسيلة لمواجهة الذات والقيود، لدفع  
المرء خارج منطقة الراحة وتجربة المجهول. رأى  
السفر كوسيلة لاحتضان عبثية الحياة وإيجاد  
المعنى فيها. رأى كامو السفر كوسيلة لتوسيع فهم  
المرء للعالم والنفس، لكسر الحواجز واكتشاف  
حقائق جديدة. كان يعتقد أن السفر يمكن أن  
يكون قوة قوية للنمو الشخصي والتنوير. ومع  
ذلك، كان يعتقد أيضاً أن السفر يمكن أن يكون  
له آثار جانبية سلبية على الأفراد. من ناحية،

يمكن أن يكون السفر مثيراً، حيث يوفر تجارب  
ووجهات نظر جديدة وفرصاً للنمو الشخصي. من  
ناحية أخرى، يمكن أن يكون السفر أيضاً مربكاً،  
مما يؤدي إلى الشعور بالغربة والانفصال والوحدة.  
لمواجهة الآثار الجانبية السلبية للسفر، أوصى كامو  
بعدة استراتيجيات. أولاً، أكد على أهمية الحفاظ  
على الشعور بالروتين أثناء السفر. يمكن أن يشمل  
ذلك الالتزام بأوقات منتظمة للوجبات، أو  
روتين التمارين، أو الطقوس اليومية. ثانياً، شجع  
كامو المسافرين على البحث عن اتصالات مع

الآخرين. يمكن أن يشمل ذلك بدء محادثات مع السكان المحليين، أو حضور المناسبات الاجتماعية أو التجمعات، أو الانضمام إلى جولة أو نشاط جماعي. أخيراً، نصح كامو المسافرين بأن يكونوا على دراية بحالتهم العقلية والعاطفية. قد يتضمن هذا تخصيص وقت للتأمل الهادئ، أو التفكير، أو تدوين اليوميات، أو البحث عن الدعم المهني إذا لزم الأمر. يعتقد كامو أن مفتاح السفر الناجح هو إيجاد توازن بين الجديد والألفة، واستكشاف بيئات جديدة مع البقاء في إحساس المرء بذاته

والروتين. بالنسبة له كان السفر عنصرا أساسيا في  
عيش حياة مُرضية لأنه لا يتعلق فقط بزيارة  
أماكن جديدة أو الاستمتاع، بل يتعلق أيضا  
بالتفاعل مع العالم بطريقة ذات معنى.  
وبشكل عام، تؤكد فلسفة كامو على أهمية إيجاد  
المعنى والتوازن في الحياة، وهو ما يمكن تطبيقه  
على مفهوم التوازن بين العمل والحياة الحديث.

## 6. التواصل مع الآخرين:

---

يقول كامو: "لا مجال للبطولة في كل هذا. إنها مسألة لياقة عامة. هذه فكرة قد تجعل بعض الناس يتسمون، لكن الوسيلة الوحيدة لمحاربة الطاعون هي اللياقة العامة". يسلط هذا الاقتباس الضوء على اعتقاد كامو بأن الروابط بين الناس ضرورية لبقائنا ورفاهتنا، خاصة في أوقات الأزمات. يزعم أن البطولة ليست ضرورية لإحداث تأثير إيجابي على العالم؛ بل من خلال

أفعال بسيطة من اللطف واللياقة يمكننا إحداث  
فرق. كان يعتقد أن علاقاتنا بالآخرين تعطي  
حياتنا معنى وهدفًا. في مقالته "أسطورة سيزيف"،  
كتب عن كيفية بحث البشر دائماً عن المعنى  
والغرض، وكيف يتحقق هذا البحث في النهاية من  
خلال التواصل مع الآخرين. كان يعتقد أن البشر  
مخلوقات اجتماعية في الأساس وأنها بحاجة إلى  
التواصل مع الآخرين من أجل تجربة ثراء الحياة  
بشكل كامل. لقد شجع الناس على تكوين  
علاقات عميقة وذات معنى مع الآخرين، وخاصة

الصداقات الوثيقة وتنمية الشعور بالانتماء للمجتمع.  
في عالمنا السريع الخطى، غالباً ما لا نملك الوقت  
للمحادثات الطويلة أو العلاقات العميقة. قد  
نكون مشغولين جداً بالعمل أو المسؤوليات  
الأخرى بحيث لا نخصص وقتاً للتفاعلات ذات  
المغزى مع الأصدقاء والعائلة. أيضاً، في حين  
سهلت التكنولوجيا التواصل مع الناس في جميع  
أنحاء العالم، إلا أنها سهلت علينا أيضاً عزل  
أنفسنا. قد نقضي ساعات في التمرير عبر موجزات  
وسائل التواصل الاجتماعي أو مشاهدة مقاطع

الفيديو على هواتفنا، بدلاً من التواصل مع  
الأشخاص من حولنا.

يتنقل العديد من الناس اليوم بشكل متكرر للعمل  
أو لأسباب أخرى، مما قد يجعل من الصعب  
إقامة علاقات طويلة الأمد في مجتمع معين.  
يمكن أن تساهم كل هذه العوامل في الشعور  
بالوحدة والانفصال، حتى عندما نكون محاطين  
بالناس. من الضروري أن ندرك أهمية الاتصال  
البشري ونبذل الجهد لإعطائه الأولوية في حياتنا.  
بالنسبة لكاملهم، كان التواصل مع الآخرين جانباً

بالغ الأهمية لعيش حياة مُرضية وذات مغزى.  
كان يعتقد أن هناك عدة طرق يمكننا من خلالها  
القيام بذلك: أولاً، الانخراط في محادثات ذات  
مغزى: رأى كامو المحادثة كوسيلة للتواصل مع  
الآخرين واستكشف أفكار جديدة. كان يعتقد  
أنه يجب علينا الانخراط في محادثات مع  
الآخرين، والاستماع إلى وجهات نظرهم،  
ومشاركة أفكارنا ومشاعرنا. ثانياً، يجب أن نشارك  
في الأحداث المجتمعية. كان كامو يعتقد أن  
المشاركة في الأحداث المجتمعية هي وسيلة

للتواصل مع الآخرين وبناء شعور بالانتماء. سواء  
كان ذلك حضور مهرجان محلي، أو مشروع  
خدمة مجتمعية، أو تجمع سياسي، فقد رأى هذه  
الأحداث كفرص للتواصل مع الآخرين  
والمساهمة في قضية مشتركة. يمكن للمرء أن  
يمارس التعاطف والرحمة. كان كامو يعتقد أن  
التعاطف والرحمة هما مفتاح التواصل مع  
الآخرين. فمن خلال فهم ورعاية صراعات  
وتجارب الآخرين، يمكننا بناء روابط أعمق وتعزيز  
الشعور بالإنسانية المشتركة. رابعاً وأخيراً، المشاركة

في أفراح وأحزان الآخرين. كان كامو يعتقد أن المشاركة في أفراح وأحزان الآخرين هي وسيلة للتواصل معهم وبناء شعور بالتضامن. وسواء كان الأمر يتعلق بالاحتفال بإنجاز صديق أو دعم شخص ما خلال وقت عصيب، فقد رأى في هذه اللحظات فرصاً لتعميق روابطنا مع الآخرين. بشكل عام، كان كامو يعتقد أن التواصل مع الآخرين هو جانب أساسي من جوانب عيش حياة مرضية وذات مغزى. من خلال الانخراط في العالم من حولنا، والمشاركة في مجتمعاتنا،

وممارسة التعاطف والرحمة، يمكننا بناء روابط  
أعمق وإيجاد الفرح والغرض في حياتنا جميعاً.

