



Metaphysics
University of Isfahan E-ISSN: 2476-3276
Vol. 15, Issue 2, No. 36, Autumn and Winter 2023

(Research Paper)

The search of deathlessness in Gilgamesh tragedy based on Irvin D. Yalom's existential ideas

Asieh Zabihnia Emran *

Associate Professor of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities, Payame Noor University, Tehran, Iran
zabihnia@pnu.ac.ir

Abstract

This study is a research on Gilgamesh tragedy which is a search of deathlessness Based on Irvin D. Yalom (1931) whom is an American existential Psychiatrist – ideas on death and one's self defense mechanism against anxiety caused by fear of death. Gilgamesh was the fifth king of Sumeria. He ruled Uruk city for 125 years after Noah's flood. People complain to the gods about his oppression and gods create Enkidu to defeat him. The two become friends after a head-to-head fight. Gilgamesh, with the help of Enkidu kills the Bull of heaven and Humbaba the guardian of the cedar forest. In the aftermath, Enkidu dies and sad Gilgamesh seeks immortality, but in the end, the death embraces him. In this study, with Relying on descriptive-analytical method and comparative approach, The Gilgamesh tragedy has been compared with Irvin D. Yalom's opinions that the main goal of his existential psychotherapy is to increase a person's awareness of existential concerns by expanding his perspectives on life and the world around him. The result of this study shows that Irvin D. Yalom's ideas on death anxiety and giving a solution for overcoming fear of death are consistent with Gilgamesh tragedy.

Keywords: Gilgamesh, Death, Deathlessness, Yalom, Ways to overcome with death, Making waves.

* Corresponding Author

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND 4.0 License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)



: [10.22108/MPH.2023.135723.1456](https://doi.org/10.22108/MPH.2023.135723.1456)



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی



دوفصلنامه علمی متافیزیک

سال پانزدهم، شماره دوم (پیاپی ۳۶)، پاییز و زمستان ۱۴۰۲، ص ۸۱ - ۶۵

تاریخ وصول: ۱۴۰۱/۰۸/۲۲، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۱۸

(مقاله پژوهشی)

جست‌وجوی بی‌مرگی در سوگ‌نامه گیل‌گمش براساس نظریات هستی‌گرایانه اروین یالوم

آسیه ذبیح‌نیا عمران*: آسیه ذبیح‌نیا عمران، دانشیار گروه زبان و ادبیات، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

zabihnia@pnu.ac.ir

چکیده

پژوهش حاضر براساس نظریات اروین یالوم (۱۹۳۱م.) روان‌پزشک هستی‌گرای آمریکایی، برپایه مرگ‌آگاهی و راهکار دفاعی حفظ فرد از اضطراب مرگ به بررسی سوگ‌نامه گیل‌گمش می‌پردازد که تراژدی جست‌وجوی بی‌مرگی است. گیل‌گمش پنجمین پادشاه سومر بود که پس از طوفان نوح، ۱۲۵ سال بر شهر اورک حکم راند. مردم از ستم او به خدایان شکایت می‌برند و خدایان برای شکست او انکیدو را می‌آفرینند. آن دو، بعد از جنگی تن‌به‌تن با هم دوست می‌شوند. گیل‌گمش با همراهی انکیدو، هوم بابا، نگهبان جنگل سدر و گاو آسمانی را می‌کشد. به‌عقوبت، انکیدو کشته می‌شود. گیل‌گمش که از مرگ انکیدو ناراحت است، به‌دنبال راهی برای دست‌یابی جاودانگی است؛ اما سرانجام مرگ او را دربرمی‌گیرد. در مقاله حاضر، با تکیه بر روش توصیفی - تحلیلی و رویکرد تطبیقی، حماسه گیل‌گمش با نظرات اروین یالوم مقایسه است که هدف اصلی روان‌درمانگری وجودی وی، افزایش آگاهی فرد از دغدغه‌های وجودی با گسترده‌کردن چشم‌اندازهای او به زندگی و جهان پیرامونش است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد نظریات یالوم درباب اضطراب مرگ و ارائه راهکار کارآمد برای کنارآمدن با مرگ با سوگ‌نامه گیل‌گمش هم‌خوانی دارد.

واژگان کلیدی: گیل‌گمش، مرگ، بی‌مرگی، یالوم، راهکار مقابله با مرگ، موج‌آفرینی.

* نویسنده مسئول

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND 4.0 License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)



[10.22108/MPH.2023.135723.1456](https://doi.org/10.22108/MPH.2023.135723.1456)

۱- مقدمه

منظومه بابلی - آشوری - سومری گیل‌گمش^۱ که طالب حیات جاودانه است، اسطوره شاه سومری ارخ^۲ (= اوروک^۳) است. این شاه حماسه‌ساز سومری، پهلوانی از رده پهلوانان خورشیدی و نیمه‌خداست (به فرمان انلیل^۴ دوسومش الهی و یک‌سومش انسانی است) برای گیل‌گمش قربانی می‌کنند و یک تن از داوران مردگان در جهان زیر خاک است که به حکم او، مردگان آمرزیده و بخشوده و یا عقوبت می‌گردند. او از هیچ‌کس حتی از خدایان نیز واهمه‌ای ندارد. اسطوره گیل‌گمش سه‌هزار سال قبل از میلاد مسیح نوشته شد و حوادثی که در آن نقل شده، از جمله داستان روزگاران پیش از طوفان نوح است؛ بنابراین، می‌توان گفت گیل‌گمش نخستین قهرمان تراژیک شناخته‌شده جهان است. «گیل‌گمش بی‌گمان نخستین قهرمان تراژیکی است که ما در تاریخ فرهنگ جهان می‌شناسیم» (ستاری، ۱۳۸۴، ص. ۳). این «حماسه و روایت افسانه‌ای - تاریخی گیل‌گمش روایتی از دوازده لوح آکدی هزاره دوم ق.م. است که به حدود ۱۲۰۰ ق.م. بازمی‌گردد. گیل‌گمش در گزارش شهریاران سومر، پنجمین پادشاه سلسله شهریاران اوروک است که صدوبیست سال زندگی کرد. حماسه گیل‌گمش با توجه به آرزوهای انسان و محدودیت‌های فیزیکی وی از غنای فلسفی بیشتری برخوردار است. این حماسه از یکپارچگی ادبی خاصی برخوردار است که از این روایت، داستانی حماسی - فلسفی برآورده است» (گری، ۱۳۷۸، ص. ۶۲). «حدیث گیل‌گمش، اسطوره‌ای در خود، بسامان و قدرتمند

است و دست‌کم بیش از سه‌هزار سال است که بیم و امیدهای انسان‌میرنده خواستار بی‌مرگی را بازمی‌تاباند و از این‌رو، بیهوده نیست که انسان آرزومند و مشوش، تصویرش را در آیین آن اسطوره می‌بیند» (استروس، ۱۳۷۶، ص. ۹۵). درون‌مایه مرگ‌هراسی، حماسه گیل‌گمش را به نظریات یالوم مانده می‌سازد. در همین راستا مقاله حاضر سعی دارد تا به سؤال زیر در جوف متن پاسخ دهد:

دیدگاه یالوم درباب مرگ و راهکار مواجهه با آن به چه میزان با تراژدی گیل‌گمش مانده است؟

۱-۲- پیشینه پژوهش

برخی از مقاله‌های منتشرشده درباره اروین یالوم، به ترتیب سال نشر به شرح زیر است:

عزیزی و زمانی (۱۳۹۴) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی دیدگاه اروین یالوم درباره ارتباط دغدغه‌های وجودی مرگ‌اندیشی و معنای زندگی» که در مجله پژوهش‌های هستی‌شناختی دانشگاه تهران چاپ کردند، به بررسی معضل فلسفی حاصل از ارتباط دو مقوله معنای زندگی و مرگ‌اندیشی و ایجاد بی‌معنایی مطرح‌شده و پاسخ یالوم در قالب نظریه موج‌زدن و ارتباط آن با مقوله تعهد پرداخته‌اند.

هاشمی و همکاران (۱۳۹۷) مقاله‌ای با عنوان «مرگ‌اندیشی از منظر اروین یالوم و تأثیر آن بر معنابخشی به زندگی» را در مجله قبسات چاپ کردند. این مقاله، به نقد دیدگاه یالوم درباب مرگ اختصاص دارد و نویسندگان آن معتقدند مفهوم مرگ‌اندیشی و گونه‌های مختلف آن به‌طرز دقیقی در اندیشه یالوم تحلیل نشده است.

آذرنیوار، پورالخاص و کیانی (۱۴۰۰) مقاله‌ای با عنوان «بررسی معنای وجودی در افکار سعدی با تکیه بر روان‌درمانگری اگزیستانسیال اروین یالوم» در

1. Gilgamesh

2. Erech

3. Uruk

4. Enlil

زبان و ادبیات فارسی دانشکده ادبیات دانشگاه تهران منتشر کردند. مقاله فوق به بررسی روایت‌ها و ترجمه‌های متعدد از حماسه گیل‌گمش و موارد اختلافی آن‌ها می‌پردازد.

کرمی، نحوی و رضایی دشت ارژنه (۱۳۸۸) مقاله‌ای با عنوان «حماسه گیل‌گمش در بوتۀ نقدی نو» در مجله نثرپژوهی ادب فارسی (ادب و زبان) منتشر کردند. در این جستار، نه تنها گیل‌گمش شخصیتی مثبت ندارد، بلکه نماد دیو خشکسالی است که می‌خواهد خشکسالی و بی‌بری را بر کل طبیعت چیره گرداند.

Nosrat (2012) مقاله‌ای با عنوان «فلات ایران؛ زادگاه حماسه گیل‌گمش» در نشریه مطالعات زبان فرانسه چاپ کرد. این مقاله با بررسی بعضی از بن‌مایه‌ها و تم‌های گیل‌گمش سعی بر این دارد که کهن‌الگوی قهرمان بین‌النهرینی را در اسطوره‌های ساکنان اولیه فلات ایران پیدا کند.

همان‌گونه که در پیشینه تحقیق آمد، تاکنون حماسه گیل‌گمش براساس نظریات یالوم بررسی نشد و همین امر دال بر ضرورت پژوهش است.

لازم است یادآوری شود که اصل متن گیل‌گمش به خط میخی است که «جرج اسمیت»^۱ به انگلیسی ترجمه کرده است. این اثر نخستین بار در سال ۱۸۷۰ منتشر شد. داوود منشی‌زاده، در سال ۱۳۳۳ شمسی، حماسه گیل‌گمش را از روی متن آلمانی «گئورگ بورکهاث»^۲ به فارسی ترجمه کرد که از همین متن در مقاله حاضر استفاده شد.

انتشار بازنویسی احمد شاملو از متن ترجمه‌شده منشی‌زاده، در شماره ۱۶ کتاب هفته ۱۳۴۰ که بدون

مجله سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب) چاپ کردند. یافته‌های پژوهش، گویای آن است که سعدی و یالوم به زبان و شیوه‌ای تقریباً یکسان درصدد ارائه راهکارهایی برای دستیابی به معنای واقعی زندگی و رهایی از پوچی و بی‌معنایی هستند. یکی از این راهکارها، توجه به ارزش‌های اخلاقی است.

آذرنیوار، پورالخاص و کیانی (۱۴۰۱) مقاله‌ای با عنوان «بررسی "عشق" سعدی، براساس نظریه روان‌درمانگری اگزستانسیال اروین یالوم» در پژوهش‌نامه ادب غنایی به صورت آنلاین انتشار دادند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد باوجود تفاوت فرهنگی و بعد زمانی مکانی، هر دو اندیشمند با زبان و شیوه‌ای تقریباً یکسان به بیان برقراری ارتباط با دیگری از طریق «عشق عاری از نیاز» پرداخته‌اند.

شامی‌نژاد، اترک و جاهد (۱۴۰۰) مقاله‌ای با عنوان «راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن» در مجله متافیزیک منتشر کردند. براساس نتایج مقاله فوق، یالوم روان‌درمانگری اگزستانسیال از نوع سارتری است که تلاش دارد براساس مبانی فلسفی خداناباوری، دین‌ناباوری و آخرت‌ناباوری، مسئله اضطراب مرگ را با راهکارهای وجودی کاهش دهد.

برخی از آثار منتشرشده درباره گیل‌گمش به ترتیب سال نشر به شرح زیر است:

ستاری (۱۳۸۰) در کتاب خود با عنوان «پژوهشی در اسطوره گیل‌گمش و افسانه اسکندر»، شخصیت اسطوره‌ای گیل‌گمش و شخصیت افسانه‌ای اسکندر را براساس تحلیل و تفسیر اسطوره‌ای-تاریخی بررسی و تطبیق می‌کند.

یعقوبی و مؤذنی (۱۳۸۲) مقاله‌ای با عنوان «حماسه گیل‌گمش و روایت‌های مختلف» در مجله

^۱ . George Smith

^۲ . Georg Burckhardt

اجازه منشی زاده انجام شده بود، اعتراض شدید او را در پی داشت. گردانندگان این هفته‌نامه که شاملو سردبیری آن را بر عهده داشت، مجبور شدند ترجمه اصلی را نیز ضمیمه همان شماره‌ای کنند که روایت شاملو در آن منتشر شد.

حسن صفوی در سال ۱۳۵۶ متنی را با عنوان «پهلوان‌نامه گیل‌گمش» در ۲۲۵ صفحه توسط انتشارات امیرکبیر منتشر کرد. به‌ادعان مؤلف، در مقدمه کتاب، نام‌برده تحت‌تأثیر ترجمه انگلیسی گیل‌گمش بوده است.

در سال ۱۳۷۶ متن حماسه گیل‌گمش را محمداسماعیل فلزی، از روی روایت «نانسی ساندرز»^۱ به فارسی ترجمه کرد که نشر هیرمند منتشر کرد.

۱-۳- روش پژوهش

در مقاله حاضر با توجه به ماهیت موضوع برای گردآوری داده‌ها از روش مبتنی بر ابزار کتابخانه‌ای و اسنادی و برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کیفی استفاده شده است.

۲- مبانی نظری تحقیق

۱-۲- راهکار مواجهه با ترس از مرگ از دید اروین دیوید یالوم

اروین دیوید یالوم^۲ هدف اصلی روان‌درمانگری وجودی را افزایش آگاهی فرد از دغدغه‌های وجودی با گسترده کردن چشم‌اندازهای او به زندگی و جهان پیرامونش می‌داند (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۲۵). «مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی» (Yalom, 1980, p. 6)

مؤلفه‌هایی هستند که رویکرد پویه و پویانگر اگزستانسیال را دربرمی‌گیرند. «اگر بر زنده‌بودن و هستی‌مان در دنیا تعمق کنیم و بکوشیم تمامی پرت‌اندیشی‌ها و همه مسائل پیش‌پاافتاده را به کناری نهیم تا سنگ بستری که اضطراب از آن برمی‌خیزد، پایین برویم، به ولوایسی‌های غایی یعنی مرگ، پوچی، تنهایی و آزادی می‌رسیم» (Josselson & Yalom, 2011, p. 19)

یالوم برخلاف تصور رایج که مرگ‌اندیشی مخصوص پیران یا بیماران درگیر بیماری‌های صعب‌العلاج است، مدعی است که انسان‌ها در تمام سنین درگیر این دل‌نگرانی و دل‌واپسی هستند (Yalom, 2008, p. 3)؛ اما در سنین بلوغ با قدرت بروز و ظهور پیدا می‌کند. در این مقطع، دغدغه راجع به مرگ هرگز از ذهن دور نمی‌شود (Yalom, 2008, p. 5).

یالوم در کتاب روان‌درمانگری طرقتی را برای چیرگی بر اضطراب مرگ نشان می‌دهد که عبارت است از: ایجاد رابطه‌ای دقیق و عمیق با دیگران (عشق)، احساس رهایی و کنار گذاشتن کارها یا چیزهایی که دیگر برای آن‌ها دوست‌داشتنی نیست (ترک تعلقات و سبک‌باری)، زندگی در حال و اهمیت‌ندادن به زندگی در آینده؛ یعنی لذت‌بردن از لحظه به لحظه زندگی، نوع دوستی، موج‌زنی (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۹۸).

همه افراد با اضطراب مرگ مواجه می‌شوند و اکثراً نحوه‌های مقابله سازشگرانه را برمی‌گزینند؛ شیوه‌هایی نظیر استراتژی‌های مبتنی بر انکار پذیرش باورهای دینی، همچون سرکوب، فرونشانی و تغییر باور به قدرت تامه شخصی مجاز به لحاظ اجتماعی

که زهر مرگ را می‌زدایند یا تلاش‌های شخصی

به جهت غلبه بر مرگ از طریق استراتژی‌های مختلف

¹ . Nancy Sandar

² . Irvin David Yalom

که نیل به یک نامیرایی نمادین را در نظر دارند

(Yalom, 1980, p. 111).

به‌باور یالوم، آدمی دو دفاع مبنایی را در برابر وحشت از مرگ ایجاد می‌کنند. سپس وی شرح می‌دهد که اکثر اشخاص در برابر اضطراب مرگ از طریق یک باور وهم‌آلود به تعرض ناپذیری خویش و اعتقاد به یک مُنجی به دفاع برمی‌خیزند... اینها باورهای همگانی هستند که در برخی سطوح آگاهی همه ما موجود هستند (Yalom, 1989, p. 6). از دید یالوم، روان‌درمانگر اگزیستانسیال، تنها حقیقت مطلق این است که «هیچ چیز مطلقاً وجود ندارد» (Yalom, 2016, p. 197).

۲-۲- خلاصه گیل‌گمش

گیل‌گمش، پادشاه شهر اوروک، در میان‌رودان (بین‌النهرین) است. او پادشاهی قدرتمند است که کسی را یارای مقاومت در برابر او نیست. گیل‌گمش آفرینشی نیمه‌انسانی دارد. یعنی دوسوم خدا و یک‌سوم انسان است. او در ابتدای کار، پادشاهی ستمکار و شهوت‌ران بود. مردم از ستم او به خدایان ناله و شکایت می‌کنند و خدایان دست بر آب برده، گلی برمی‌گیرند و در بیابان می‌اندازند و انکیدو^۱ خلق می‌شود تا هم‌وردی برای گیل‌گمش باشد. این دو پس از جنگی اولیه به تدریج با یکدیگر دوست و به دو موجود جدایی‌ناپذیر تبدیل می‌شوند. گیل‌گمش در کنار انکیدو به خوبی آرام می‌یابد و با یکدیگر به جنگ می‌روند. گیل‌گمش و انکیدو دست به ماجراهای مهیج و خطرناکی می‌زنند که به نابودی نگهبان جنگل، هوم بابا^۲، طرد الهه عشق، ایشتار و

به‌قتل رسیدن نرگاو آسمانی منجر می‌شود؛ بنابراین، انکیدو مجازات می‌شود و خدایان او را به شکلی عذاب‌آور نابود می‌کنند. گیل‌گمش در اندوه او روزگار می‌سپرد. مرگ انکیدو، یاد مرگ را در دل گیل‌گمش زنده می‌کند. تمام اندیشه گیل‌گمش، فنا و نیستی انسان است؛ پس به جست‌وجوی بی‌مرگی می‌رود. در میان این بحران، او به نیاکان خود و به ویژه اوتنایشتیم^۳ اندیشید؛ کسی که شایعه بود به زندگی جاوید دست یافته است. او از طوفان بزرگ رهیده است؛ طوفانی که به خاطر خشم خدایان پدید آمد و در آن، همه هلاک شدند، مگر اوتنایشتیم؛ مردی که یک کشتی بزرگ ساخت و خود، خانواده‌اش و حیواناتی که از هرکدام یک جفت به کشتی برده بود، نجات داد. او شاید بتواند راز جاودانگی را به گیل‌گمش بگوید. گیل‌گمش سفر طولانی و پرخطر را طی می‌کند تا به آن سرزمین برسد؛ سرزمینی که پیش از او کسی نتوانسته بود به آنجا رود. وی با دشواری، اوتنایشتیم را ملاقات می‌کند؛ اما رازی که از او می‌شنود، این است که زندگی جاودانی در میان نیست. این حقیقت زندگی بشری است. اوتنایشتیم به پاس تلاش و جست‌وجوی گیل‌گمش، نوعی گیاه جادویی را به او معرفی می‌کند که خورنده آن، جوان می‌شود. گیل‌گمش این گیاه را با مشقت فراوان به دست می‌آورد؛ اما در مسیر بازگشت به خانه، ماری آن را می‌خورد. سرانجام، گیل‌گمش به خانه خود بازمی‌گردد و در اروک می‌میرد (منشی‌زاده، ۱۳۳۳).

۳- بحث و بررسی

³ . Utnapishtim

¹ . Enkidu

² . Humbaba

۱-۳- بررسی سوگنامه گیل‌گمش براساس دیدگاه هستی‌گرایانه یالوم

اروین یالوم در مبحث «مرگ‌اندیشی» تحت‌تأثیر فیلسوف اگزیستانسیالیست آلمانی، مارتین هایدگر^۱ (۱۹۷۶-۱۸۸۹م.) است. یالوم مطابق نظر هایدگر معتقد است هرچند خود مرگ ما را نابود می‌کند و حیات را از ما می‌گیرد، آگاهی به مرگ می‌تواند ما را نجات دهد. در چنین شرایطی روان‌درمانگر اگزیستانسیال درصدد از بین بردن اضطراب نیست؛ زیرا بدون اضطراب نه می‌توان زندگی کرد و نه می‌توان با مرگ روبه‌رو شد؛ بنابراین، وظیفه درمانگر کاهش اضطراب و رسانیدن آن به سطحی قابل قبول است تا از اضطراب موجود، برای افزایش آگاهی، نشاط و سرزندگی استفاده کند (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۲۷۰). از دید یالوم «زندگی و مرگ به یکدیگر وابسته‌اند. هم‌زمان وجود دارند؛ نه اینکه یکی پس از دیگری بیاید. مرگ مدام زیرپوسته زندگی در جنبش است و بر تجربه و رفتار آدمی تأثیر فراوان دارد» (همان: ۵۶). در تراژدی گیل‌گمش، مرگ آدمی دردناک و سخت است؛ حتی برای خدایان آسمانی! در این داستان، دربخش طوفان، الهه ایشتر از مرگ آدمیان به‌سبب طوفان اندوهگین است و ناله سر می‌دهد و «خدایان همه با او می‌گریند. خدایان نشسته و خم گشته و می‌گریند. از رنج و درد، لب‌های آن‌ها فرو بسته» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۸۷). ایشتر «چون زنی در هنگام زایمان فریاد سر می‌دهد: افسوس که روزگار کهن به خاکستر تبدیل شده است؛ چراکه اراده‌ام بر شر قرار گرفت؟ چرا در همراهی با خدایان بر شر حکم راندم؟ جنگ‌ها را مأمور نابودی مردمان کردم؟ اما آیا مردم من نبودند، چون من مایه اعتلای آنان

شدم؟ اینک آنان چون تخم ماهیان در آب پراکنده‌اند. خدایان بزرگ آسمان و دوزخ گریستند و چهره خود را پوشاندند» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۱۱۱). مطابق نظر وجودگرایان، باتوجه به موقعیت و روحیات افراد، روش‌ها و رویکردهای متعددی می‌توان برای مواجهه با مرگ در نظر گرفت که برخی ممکن است آگاهانه و برخی ناآگاهانه باشد. البته به‌تعداد افراد بعضی روش‌ها کارایی دارند و بعضی‌ها هم متزلزل و ناکارا هستند. به‌عبارت دیگر، برخی آدم‌ها بدون توجه به دیگران یا به ایمنی خود قهرمانانه زندگی می‌کنند. دسته‌ای دیگر می‌کوشند جدایی دردناک مرگ را از راه پیوستن به دیگری یعنی با کسی که دوستش دارند، یک هدف، یک مجمع یا یک موجود الهی - تعالی دهند (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۲۵۰). یکی از موضوعات مهم در غم‌نامه گیل‌گمش، یاد مرگ و تأثیر آن در حیات وی است. برخی حماسه گیل‌گمش را نمایشگر موقعیت تراژیک بشر دانسته‌اند که همانا چاره‌ناپذیری و ناگزیری از مرگ است؛ باین‌همه، گیل‌گمش، رساننده این معنی نیز هست که ممکن است به‌کمک برخی آیین‌ها حتی به‌یاری خدایان نامیرا شد؛ البته به‌شرط اینکه طالب بی‌مرگی در آزمون‌ها کامیاب شود. براین‌اساس، داستان گیل‌گمش، داستان رازآموزی، ناکام است. معنای این رازآموزی، طلب بی‌مرگی در ساختار آزمون‌ها و امتحان‌هایی است که گیل‌گمش باید پس بدهد و از آن‌ها سربلند بیرون بیاید. «برخی بر این نکته اصرار و تأکید داشته‌اند که تکیه اندیشه دینی اکدی بر انسان است. از این لحاظ، داستان گیل‌گمش در بازه پیشین تحلیل، الگو و نمونه است؛ بدین معنی که سپنجی‌بودن و ناپایداری وضع و موقع بشری و محال‌بودن دست‌یابی به جاودانگی را حتی برای پهلوانی چون گیل‌گمش اعلام می‌کند آدمیزاد، میرنده آفریده شده و منحصرراً

^۱ . Martin Heidegger

گیل‌گمش در سراسر عمرش تحت‌تأثیر دو سرشت متفاوت بود: او توانا و سرکش و پرقدرت همچون خدایان، تلاش کرد تا جاوید و بی‌مرگ شود و از طرف دیگر، پاره‌انسانی‌اش نگذاشت که به خواسته‌اش برسد و سرانجام به مرگ تن داد. او به خواب عمیقی فرورفت و نتوانست بر آن غلبه کند. گیل‌گمش می‌گوید: «خواب مرا مانند دزدی در ربود؛ در خواب من، مرگ نشسته، در حجره من و به هر جا که باشم، او، مرگ نشسته!» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۹۱). حتی این تصور که او دو نیمه‌اش خدایی است و می‌توانست خدایان را بر سر مهر آورد که عمر جاوید بر او بخشند، بیهوده است و پاسخ همه آن خدایان که گیل‌گمش از آنان عمر جاوید را می‌طلبد، یکی است که مرگ بهره‌آدمی زادگان است و بی‌مرگی، برتری خدایان است که به هر کس بخواهند عطا می‌کنند؛ اما هرگز چنین نخواهد شد؛ مگر یک بار که او تناپیشتم را عطا کردند تا گواه بزرگی و توانایی آنان باشد! درد و رنج گیل‌گمش از این است که نمی‌خواهد سرنوشت محتوم را بپذیرد و به درستی نمی‌داند که تلاشش برای جاودانه‌ماندن بیهوده است یا نه. همچنین، او در آزمونی سرنوشت‌ساز شکست می‌خورد؛ برخلاف او تناپیشتم که حرف‌ش‌نوی خدایان بود و به پاس فرمان‌برداری‌اش، عمر جاودان یافت تا گواه صادق قدرت خدایان باشد. برای گیل‌گمش سپنجی‌بودن زندگانی، ناآگاهی از سرنوشت، نگران‌کننده است و این باور را در او تقویت می‌کند که کار جهان جمله هیچ‌درهیچ است. تلاش گیل‌گمش برای فهمیدن معنای سرّ و راز جاودانگی و معمای مرگ، به شکست ختم می‌شود. زندگی گیل‌گمش پس از مرگ انکیدو پیکار اوست با مرگ و پوچی مرگ که همه هستی را تحت‌الشعاع خویش می‌آورد؛ بنابراین،

برای خدمت به خدایان است» (الیاده، ۱۳۹۴، ص. ۱۹۸). باور و ترس از زندگی پس از مرگ در جهانی تیره و آلوده، بی‌گمان پهلوان فزون‌خواه و بلندپروازی چون گیل‌گمش را که طالب بی‌مرگی و زندگی جاوید است، به سوی یافتن راه عمر جاودانه می‌کشاند؛ اما از آنجا که گیل‌گمش چشم امید به عنایت خدایان داشت، ناکام شد. گیل‌گمش جویای شناخت زندگی و راز مرگ است و از او تناپیشتم که آدمی‌زاد است، می‌پرسد چگونه و چرا بی‌مرگ شده است. او تناپیشتم با گیل‌گمش سخن می‌گوید: «شکوه و خشم را کنار بگذار! خدایان و مردم، هریک را نصیبی است. پدر و مادر تو را به وجود آوردند. اگر چه دوسوم تو خدایانه است، یک‌سوم تو آدمی است و تو را به سرنوشت آدمیان می‌کشاند. زندگی جاوید بهره‌آدمی نیست. مرگ، وحشت‌آور است، غایت هر زندگی است» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۸۳). سپس او تناپیشتم استدلال می‌کند که کل جهان میرا هستند و مرگ و ناپایداری زندگی تک‌تک موجودات جهان را دربرگرفته است. وی برای گیل‌گمش مثال می‌زند: «آیا خانه را برای ابد می‌سازیم؟ پیمان را، برای همیشه مهر می‌کنیم؟ برادران، میراث را به جاوید تقسیم می‌کنند؟ آدمی، همیشه از نشاط تولید برخوردار است؟ رود هر روز طغیان می‌کند و زمین را زیر خود می‌گیرد؟ مرغ کولیلو^۱ و کی‌ریپا^۲، همیشه بهار را می‌بینند؟ چشم او چهره آفتاب را همیشه می‌بیند؟ از آغاز روزها دوامی در میان نبوده، مگر خفته و مرده همتای هم نیستند؟ بر روی هر دو آثار مرگ رسم نشده؟» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۸۳).

1. Kulilu

2. Kirippa

زندگانی جاوید بهره آدمی نیست؛ قسمت خدایان است و این ظلم که از بی‌عدالتی مرگ است و از دید گیل‌گمش بالاترین حد شر است، تشویق‌برانگیز است. خود اندیشه مرگ، محرکی برای شورش علیه قدرت پنهان جهان - مرگ - است تا به این طریق زندگانی جاوید دست‌یافتنی باشد؛ اما گیل‌گمش در این پیکار مابعدالطبیعی که سرانجامی جز پذیرش زندگی به‌همین شکل نیست، به رضا و تسلیم در برابر سرنوشت محتوم انسان - مرگ - ختم می‌شود؛ هرچند که گیل‌گمش در بزرگی‌امیدی که در دل دارد تلاش می‌کند تا غصه سرآید، با اینکه می‌داند شکست می‌خورد و این راه، بزرگی و فر او را نشان می‌دهد:

«سیدوری سابتو با او، با گیل‌گمش، می‌گوید: چرا رُخان تو این‌گونه پژمرده‌اند؟ چرا پیشانی تو به این تیرگی چین خورده؟ چرا روح تو این‌گونه آشفته و قامت تو خم گشته؟ چرا درد در دل تو جا گرفته؟ تو، مانند سرگردانان راه‌های دور به چشم می‌رسی. از باد و توفان و آفتاب سیاه شده‌ای. چهره تو از تابش نیمروز سوخته. چرا از راه دور، از دشت‌ها به اینجا شتافته‌ای؟» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۸۱). سپس سابتو تأکید می‌کند: «گیل‌گمش کجا می‌روی؟ زندگی‌ای که تو می‌جویی، نخواهی یافت. چون خدایان، آدمیان را می‌آفرینند، مرگ را نصیب آدمیان کردند و زندگی را برای خود نگه داشتند» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۸۲).

از این رو، ما شاهدیم گاهی اوقات فکر مرگ حتی برای کسانی که سخت مخالف ارتباط و دوستی با دیگران هستند و همیشه از دوستی‌های عمیق دوری می‌کنند، به جابه‌جایی عظیم در تمایلشان به صمیمیت و اشتیاق برای نیل به آن منجر می‌شود و ناگهان به‌نحو چشم‌گیری آماده ایجاد روابط عمیق می‌شوند (یالوم، ۱۳۹۳، ص. ۱۰۸). گیل‌گمش هنگامی که به

نزد او تناپیشتم می‌رود، از وی می‌خواهد تا زندگی را به وی نشان دهد: «او تناپیشتم، زندگی را به من بشناسان! تو زندگی را یافته‌ای» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۸۳).

او او تناپیشتم را خوشبخت می‌خواند؛ چون زندگی را یافته است (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۸۳). آرمان و خواسته گیل‌گمش این است که شیاطین مرگ دروازه خود را قفل بزنند، با قیر و سنگ، تخته کنند. «می‌خواهم شیاطین مرگ را نابود کنم تا جشن آن‌ها بیش از این نیاید» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۸۳). یالوم در کتاب *روان‌درمان‌گری خود شیوه‌هایی را برای چیرگی و تفوق بر ترس و اضطراب از مرگ* ارائه می‌دهد که به شرح زیر است:

۱-۱-۳- اضطراب، دلهره و اختلال وحشت‌زدگی و ترس از مرگ در گیل‌گمش

از دید یالوم، «مرگ سرچشمه اصلی و آغازین اضطراب است و در نتیجه منشأ اصلی ناهنجاری روانی نیز هست» (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۵۶). دهشت و اضطراب مرگ بر زندگی و رفتار آدمی تأثیر فراوان می‌گذارد و «بسیاری از ناهنجاری‌های روانی از اضطراب مرگ برمی‌خیزد» (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۲۸۱). در تراژدی گیل‌گمش ترس از مرگ سرچشمه و عامل آغازین اضطراب است.

یکی از معانی کلمه ترس^۱ در انگلیسی «خطر ناگهانی» (نویسل، ۱۳۸۳، ص. ۱۹) است و وحشت‌زدگی به «ترس بی‌مقدمه و شدید» (هندلی، ۱۳۷۸، ص. ۱۲) اطلاق می‌شود. اضطراب^۲ یک نوع «پیشانی روانی بدنی است که بر اثر ترسی مبهم و

^۱ . fear

^۲ . anxiety

لوح نهم گیل‌گمش سرشار از ناله و گریه و اضطراب مرگ است. در آغاز متن، گیل‌گمش با خود چنین اندیشه می‌کند:

وی در لوح یازدهم می‌نالد که «در خواب من مرگ نشسته. در حجره من و هرکجا که باشم، او، مرگ نشسته است» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۷۱). گیل‌گمش در جست‌وجوی بی‌مرگی تلاش زیادی می‌کند؛ وی در جاده خورشید به خدای خورشید، شمش^۱ برمی‌خورد. شمش به او می‌گوید:

«گیل‌گمش! کجا می‌شتابی؟ به هرجا سر بزنی، حیاتی را که در پی آنی، نخواهی یافت» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۷۰).

در فلسفه اگزیستانسیالیسم درباره «دلهره و اضطراب» آمده است: مراد از دلهره، دلهره‌ای نیست که به گوشه‌گیری و اجتناب از عمل می‌انجامد؛ بلکه مراد دلهره‌ای ساده است که تمام کسانی که تابه‌حال در زندگی مسئولیتی را داشته‌اند، آن را می‌شناسند. دلهره مانع عمل و تصمیم‌گیری نیست؛ بلکه برعکس، شرط لازم آن است (سارتر، ۱۳۸۶، ص. ۳۷). در روان‌درمانگری یالوم، مرگ، اولین دغدغه وجودی است که درمقابل زندگی مطرح می‌شود (دورزن، ۱۳۹۴، ص. ۵۰). یالوم یکی از علل اصلی ترس از مرگ را استفاده نکردن از امکانات فرصت‌های زندگی می‌داند و آن را ایده «تمام چیزهایی که انجام نداده‌ام» می‌نامد (Yalom, 2011, p. 34). بنا بر اعتقاد او، آدمیان همان‌گونه که با سایر ترس‌ها مواجه می‌شوند، باید با ترس از مرگ مواجه شوند. در تراژدی گیل‌گمش، باور به زندگی دردناک در جهان زیرزمینی پس از مرگ وجود دارد؛ به‌طوری‌که گیل‌گمش برای

احساس نایمنی و تیره‌روزی در فرد به وجود می‌آید» (شرفی، ۱۳۷۶، ص. ۵۹). اضطراب، به‌معنای نوعی احساس کلی در این‌باره است که «امکان دارد اتفاق خطرناکی روی دهد، ولی فرد مطمئن نیست که چه اتفاقی، در کجا و چه موقع قرار است روی دهد» (کالات، ۱۳۸۶، ص. ۲۰۰).

گیل‌گمش بعد از مرگ انکیدو مضطرب، افسرده و اندیشناک آواره می‌شود. «با مرگ انکیدو، گیل‌گمش تنها می‌ماند. پس از درک لذتی که در دوستی نهفته است، اینک او باید بدون آن زندگی کند؛ اما این فوق طاق است. آگاهی از اجتناب‌ناپذیری مرگ که قبلاً محرکی برای اقدامات شجاعانه و اعمال پیروزمندانه بود، اینک موجب رخوت‌کنش‌ها و بروز تجربه نوینی از شکست شده بود. شاه بزرگ برکنار از همه‌چیز، موجودی عادی و فانی است» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۴۰). گیل‌گمش که تاکنون دشمنانش را به کام مرگ می‌فرستاد، نگران مرگ خویش نبود؛ اما به‌محض اینکه دوست بسیار نزدیکش انکیدو در پیش چشم او می‌میرد و به خاک سپرده می‌شود در لوح هشتم، پس از مرگ انکیدو - ترس مرگ، در دل گیل‌گمش ریشه می‌کند. وحشت و اضطراب مرگ در لوح نهم گیل‌گمش به تصویر کشیده می‌شود.

گیل‌گمش بر انکیدو گریه تلخ می‌کند و با شتاب از صحرا می‌گذرد:

من نیز مانند انکیدو نخواهم مُرد؟ من؟ درد، قلب مرا شوریده. من از مرگ ترسیده‌ام، حال، از روی دشت‌ها می‌شتابم. راهی می‌گیرم» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۷۲).

تنها شدن گیل‌گمش بعد از مرگ انکیدو مسبب اصلی اضطراب وی است. «تنهایی نخستین خاستگاه اضطراب است» (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۴۹۹).

^۱ . Shamash

یافتن عمر جاودانه تن به سختی‌ها و مشقت می‌دهد تا بتواند از این فکر رهایی یابد.

به گفته یالوم «با ایجاد رابطه‌ای چهارچوب‌دار، مرزبندی‌شده و یاری‌دهنده، درعین‌حال، صمیمی می‌توان به افراد کمک کرد تا دنیای درونی خود را از اغتشاش و ابهام درد و رنج رهایی بخشند (حبیب، ۱۴۰۰، ص. ۱۸). گیل‌گمش در پایان لوح دوازدهم، از نرگال^۱، خدای مردگان می‌خواهد تا شکافی در زمین ایجاد کند تا وی بتواند دوباره انکیدو را ببیند و از او قانون‌های عالم خاک را پرسش کند و از چگونگی آنجا اطلاع یابد. «بگذار انکیدو رفیق من نزد من بیاید تا او را از سرنوشت مردگان بپرسم!» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۹۶). نرگال یل به این رضا داد و چندان که بایسته بود، شکافی در زمین بکرد. انکیدو چون وزشی از سینه خاک برآمد. آن هر دو یکدیگر را چنان تنگ در بر کشیدند که گفتی توان جدانشان نیست و چندان پای کوفتند که خود از پا درآمدند. گیل‌گمش دهان باز کرد و گفت: حرف بزن دوست من! از قانون خاکی که دیدی اینک مرا بیاگهان.

انکیدو چنین پاسخ می‌دهد:

نمی‌توانم از آن با تو چیزی بگویم رفیق! نمی‌توانم چیزی بگویم. اگر قانون خاکی که دیده‌ام بر تو بگویم، خواهی نشست و خواهی گریست. می‌خواهم همیشه بنشینم و همیشه بگیریم! (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۹۷).

انکیدو به گیل‌گمش می‌گوید:

«بین، رفیقی که تو او را به دست می‌سودی و قلب تو خشنود می‌شد، کرم‌ها او را مانند جامه کهنه‌ای می‌خورند.

انکیدو، دوست من که دست تو را می‌گرفت، مانند خاک رس شده، او غبار زمین شده، او در خاک افتاد و خاک شد» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۱۱۲).

مسئله گیل‌گمش، تسلیم‌شدن در برابر مرگی چنین دهشت‌بار است. پس شگفت نیست که قهرمان برخاسته از این نوع تفکر و تلقی از مرگ و جهان پس از مرگ، این چنین آشفته و ژولیده، با هزاران غم، در پی زندگانی جاوید برآید و کوه‌ها و دریا‌های مرگ‌زا را پشت سر بنهد و از ظلمات عبور کند و بالاخره او تناپیشتیم که همان نوح عبری است، ملاقات کند و راز بزرگ را از او بپرسد.

پس «گیل‌گمش به کژدم مرد، پاسخ داد و گفت:

«من داغ انکیدو را، رفیق پلنگ دشت را دارم. بهره آدمی [=مرگ] بدو رسید. اینک از مرگ می‌ترسم؛ از این رو، به دشت شتافته‌ام. سرنوشت انکیدو سخت و سنگین بر من هموار است. رفیق من خاک رس شده. آن را که دوست می‌داشتم. انکیدو، رفیق من، مانند خاک رس این زمین شده؛ از این رو، از کوه‌ها بالا رفتم و نزد تو آمدم. چنین اندیشیدم که نزد جد بزرگ خود، نزد او تناپیشتیم، می‌خوام بروم. او بدان [=بی‌مرگی] رسید که در جرگه خدایان وارد شود، جست‌وجو کرد و زندگی را یافت. می‌خواهم او را از مرگ و از زندگی بپرسم» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۷۳).

۲-۱-۳- خوش‌باشی و دم را غنیمت شمردن

در روان‌درمانگری اگزستانسیال یالوم، برای مقابله با مرگ و برای واپس‌رانی اضطراب مرگ، باید دم را غنیمت شمرد و شاد زیست. «اندیشه مرگ ما را از تصور بی‌پایان بودن زمان برکنار می‌دارد و به‌روشنی متوجه می‌سازد که زندگی ما دارای پایان است و ما را وامی‌دارد که اکنون و زمان حال را جدی بگیریم»

^۱ . Nergal

که آنجا، شاه ستوده خَلق و پهلوانی! (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۷۵).

گیل‌گمش به حقیقتی تلخ در زندگی این جهان پی برده بود. او توانایی مقابله با مرگ را نداشت و اندوه او این بود. گیل‌گمش شاد بود تا زمانی که انکیدو زنده بود. با مرگ انکیدو، شادی از زندگی اش رخت بر بست. ما وقتی خوشیم، خودمان را فراموش می‌کنیم، از یاد می‌بریم که وجود داریم و تبدیل به موجود دیگر، موجودی بیگانه می‌شویم. از خودمان بیگانه می‌شویم و تنها با رنج، دوباره در وجود خویش تمرکز می‌یابیم و به خود بازمی‌گردیم. به قول دانته: «هیچ غمی تلخ‌تر از این نیست که در بدبختی ایام خوشبختی را به یاد آوری» (دانته، ۱۳۲۱، ص. ۱۲۱). او به یاد خوشی‌هایش با انکیدو بود. گیل‌گمش در لوح نهم، به درگاه خداوند استغاثه می‌کند که زندگی وی از هر گزند دور باشد. «زندگی مرا بی‌گزند نگه دارید» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۷۱).

۳-۱-۳- موج‌آفرینی در گیل‌گمش

از دید یالوم، «موج‌آفرینی» تأثیر مثبت مرگان‌دیشی بر زندگی آدمی است. از نظر یالوم، با موج‌آفرینی نه تنها از مرگ نمی‌گریزیم، بلکه به گونه‌ای زندگی خود را در راستای آن قرار می‌دهیم که معنایش افزایش یابد: «موج‌آفرینی» به این نکته اشاره می‌کند که هر یک از ما - غالباً بدون قصد و به‌طور ندانسته - دوا بر متحدالمرکزی از تأثیر ایجاد می‌کنیم که شاید سال‌ها یا حتی نسل‌ها بر دیگران اثر بگذارد. یعنی تأثیری که بر دیگری می‌گذاریم، به نوبت خود به یکی دیگر منتقل می‌شود؛ درست مانند موج دایره‌واری که بر سطح آب استخر می‌افتد تا آنجا که دیگر دیده نشود؛ اما در سطح ریزپردازنده‌ای ادامه

(می، ۱۳۹۲، ص. ۳۰۷). «دَم را غنیمت شمار!» در اصل مصرعی از شعر لاتین^۲ هوراس^۳ است که متأثر از فلسفه اپیکوری^۴ است. اپیکور می‌گوید که ریشه همه عصبیت‌های انسانی انکار مرگ است و گرایش انسان به فرض وحشتناک و دردناک بودن مرگ، باعث اضطراب غیرضروری، رفتارهای خودمحافظانه، خودخواهانه و ریاکاری می‌شود (کنی، ۱۳۹۸، ص. ۴۳۷/۱). طبق تعلیمات اپیکور، مرگ پایان کار، هم برای جسم و هم برای روح است و این چیزی نیست که آدمی از آن بهراسد. از نظر اپیکور، هدف فلسفه باید کمک به مردم برای رسیدن به زندگی شاد و آرام باشد. از نکات کلیدی آموزه‌های اخلاقی اپیکوریسم این است که درباره مرگ نگران نباشید (کنی، ۱۳۹۸، ص. ۴۷۵/۱).

در تراژدی گیل‌گمش، در لوح دهم، سیدوری سابتیو^۵ [زن دانای کوه و آسمان] که نگهبان دروازه جهان زیرین است، به گیل‌گمش که گرفتار ترس از مرگ است، پیشنهاد می‌دهد که دَم را غنیمت بشمارد و شاد زندگی کند:

گیل‌گمش! زندگی‌ای که تو می‌جویی، نخواهی یافت. چون خدایان که انسان را می‌آفرینند، مرگ را نصیب آدمیان کردند...؛ از این‌رو، گیل‌گمش! بنوش و بخور... شب و روز شاد باش. هر روزی را جشن شادی بگیر. شب را و روز را با چنگ و نی و رقص شاد باش. جامه‌های پاک بپوش. سر خود را بشوی و با روغن بیندای و تن را در آب تازه صفا بده. از دیدار فرزندان که دست تو را می‌گیرند، لذت ببر. در آغوش زنان شاد باش. به اروک برگرد، به شهر خود

1. Seize the Day

2. Carpe Diem

3. Hoarace

4. Epikouros

5. Siduri Sabito

اضطراب مرگ یا خرسندی از زندگی اندیشه کنیم (یالوم، ۱۳۹۳، ص. ۹۰). حتی «انکیدو» هنگام مرگ از اینکه در بستر می‌میرد، اندوهگین است و آرزویش این است که کاش در میدان نبرد با افتخار می‌مُرد. وی به گیل‌گمش در این خصوص می‌گوید: «رفیق من! من در میان معرکه کشته نشدم. بایست بدون افتخار بمیرم» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۶۳).

۳-۱-۴- نکوهش علایق دنیوی

علایق دنیوی و دلبستگی به این جهان باعث می‌شود تا نتوان به راحتی مرگ را پذیرفت. نکوهش و ترک علایق دنیوی موجب می‌شود تا راحت‌تر بتوانیم با مرگ کنار بیاییم. از دید یالوم: «فقط کسی از طعم واقعی زندگی لذت می‌برد که مشتاق و آماده دست‌کشیدن از آن باشد» (یالوم، ۱۳۹۴، ص. ۵۵). گیل‌گمش به یک تعبیر «کسی که سرچشمه را کشف کرده است» و به تعبیر دیگر، «کسی که همه چیز را دیده است» لقب داشت. وی مرگ دوستش را دید و سرچشمه زندگی را کشف کرد. سیدوری ساییت، گیل‌گمش را چنین پند می‌دهد:

«سیدوری ساییت با او، با گیل‌گمش، می‌گوید:
ای گیل‌گمش!

بنوش و بخور، تن خود را بینبار. شب و روز را شاد باش. هر روزی را جشن شادی بگیر. شب و روز را با چنگ و نی و رقص شاد باش. جامه‌های پاک بپوش. سر خود را بشوی و با روغن بیندای و تن را در آب تازه صفا بده. از دیدار فرزندان که دست تو را می‌گیرند، لذت ببر. در آغوش زنان شاد باش» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۸۲).

۳-۱-۵- درد جاودانگی در گیل‌گمش

می‌یابد. این عقیده که می‌توانیم چیزی از خودمان به جا بگذاریم، حتی بی‌آنکه بدانیم، پاسخ دندان‌شکنی است به آن‌هایی که ادعا می‌کنند پایان‌پذیری و گذرابودن به ناگزیر بی‌معناست (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۲۵۰). در تراژدی گیل‌گمش، وی عاقبت درمی‌یابد که تنها راه جاودانگی، که هر انسانی می‌تواند بدان برسد، نام نکو و شهرت جاودانه است؛ نه داشتن عمری دراز یا ابدی. او که برای جهان هیچ بود، بر آن شد که تا «نام» را دریابد و از خود نام نیکی بر جای گذارد. باشد تا نام نیک پناهی باشد از درد بی‌درمان مرگ؛ باشد تا نام بماند. «اینکه زندگانی ناپایدار است و دنیا را ارزش آن نیست که آدمی در عمر خود بدی کند و زشت‌نامی از خویش باقی گذارد، به‌علاوه راست‌کرداری و مردمی و دانایی و... از خطوط برجسته دیگری است که در سیمای معنوی این بزرگ‌انسان آرمانی حماسه‌های اساطیری و پهلوانی [گیل‌گمش] مشاهده می‌شود» (رزمجو، ۱۳۷۵، ص. ۴۸).

موج‌آفرینی یالوم یعنی برجا گذاشتن چیزی از قبیل تجربیات زندگی خود، خصلتی، رفتاری، پاره‌ای از خرد، فضیلت است؛ چه شناخته باشد و چه ناشناخته (یالوم، ۱۳۹۳، ص. ۸۲).

گیل‌گمش به خاطر از دست دادن انکیدو درهم‌شکسته می‌شود و در وحشت و انکار مرگ وی گرفتار می‌گردد و همین ترس او را به تلاشی برای جاودانگی سوق می‌دهد. چالش‌هایی که او در این مسیر با آن‌ها روبه‌رو می‌شود، باعث می‌گردد تا گیل‌گمش از جوانی یاغی به پادشاهی فرزانه و نجیب تبدیل شود. وی به سبب پیشه کردن این رویه، به نوعی از جاودانگی می‌رسد؛ از این رو، مدت‌ها بعد از مرگش همچنان به عنوان یک مرد بزرگ از او یاد می‌شود. تفکر نام نیک کمک می‌کند که به طرز مفیدی درباب

جهان جاودانه به یادگار ماند. حتی خدا انکی^۱، روشن‌تر اظهار می‌دارد:

«افزون بر گوشت خدا در انسان، «روح» هست نشانگر آنکه وی همواره پس از مرگ خواهد زیست. این روح از فراموشی، مصونش می‌دارد!» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۱۳۶).

در گیل‌گمش - طلب آب حیات یعنی گذار گیل‌گمش از آب‌های مرگ‌زا و رسیدنش به سرزمین بهشت آیین انسان نامیرا - مردی که از طوفان ویرانگر جهان، به‌خواست خدایان جان به سلامت برده و عمر جاودان یافته است - از او قهرمانی خورشید_____یدی (اما نارواکام) می‌سازد. یعنی قهرمانی طالب بی‌مرگی چون خورشید همیشه تابان که هر شب فرو می‌شود؛ اما هر بامداد فروزان و رخشان می‌دمد. همچنان که خورشید، در گردشش، بنا به قانونی ذاتی که خاص اوست، از بامداد تا نیمروز بالا می‌آید، از نیمروز می‌گذرد و رو به غروب می‌نهد و تابشش را پشت سر می‌گذارد تا در ظلمتی فرو شود که همه‌چیز را دربرمی‌گیرد، انسان نیز برحسب قوانینی اجتناب‌ناپذیر، راه خود را می‌پیماید و چون به پایان مسیرش رسید، در ظلمت شب فرو می‌رود تا بامدادان در وجود فرزندانش، زندگانی دوباره بیابد و دور نوبنی آغاز کند. غروب و طلوع خورشید در هر شبانگاه و بامداد، جاودانگی و نامیرایی‌اش را به ذهن بشر متبادر می‌کند.

گیل‌گمش، پهلوانی خورشیدی است؛ نه فقط بدین جهت که ضرباهنگ زندگانی‌اش بیان ضرباهنگ زندگی هرکس، همانند ضرباهنگ خورشید مشرق و

درد جاودانگی درد بشر است. نمی‌توان مرگ را کتمان کرد. از دید یالوم، «نمی‌توان مرگ را نادیده گرفت؛ زیرا وظیفه اصلی یک فرد بالغ رشدیافته، دریافتن و کنار آمدن با واقعیت افول و نابودی است» (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۲۸۰). درد گیل‌گمش «درد جاودانگی» بود. او دریافت «سرشت سوگ‌ناک زندگی»^۲ مرگ است. او انسان بود و مثل هر انسانی، مرگ با او بیگانه نبود؛ اما او در پی درمان این درد بود؛ شاید از یاد برده بود «من انسانم و هیچ چیز انسانی با من بیگانه نیست»^۳. درد گیل‌گمش پایان‌ناپذیر بود، ناپیدا بود؛ زیرا به‌قول شکسپیر، مسئله اصلی بودن یا نبودن است. او «از خدایان چیزی به‌جز ابدیت نمی‌خواست»^۴. ابدیت والاترین عطش او بود؛ انگار فریاد می‌زد: «بودن، همیشه‌بودن، بی‌پایان‌بودن! عطش بودن، عطش بیشتربودن» (اونامونو، ۱۳۷۰، ص. ۷۵). «گیل‌گمش خطاب به شمش می‌نالد که در زادگاهم مردمان بسیار با دلی افسرده، تن به مرگ می‌سپارند... از باروهای بلند شهرم، چون دیده به رود می‌افکنم، تن بی‌جان بسیار، در آن، رهسپار جهان بی‌پایان می‌بینم و می‌دانم که این نیز روزی، پایان راه زندگی‌ام خواهد بود... و از همین روی است که می‌خواهم گام به سرزمین گمنامی بگذارم؛ زیرا هنوز نام من به‌بزرگی، آن‌گونه که در داستان آفرینش خامه زده بودند، بر روی خشت پخته نگاشته نشده است» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۳۶). از این جهت است که گیل‌گمش با دروغ و حسرت به شمش می‌گوید که میرندگی‌اش را باور دارد و از او می‌خواهد که یاری‌اش کند تا جنگل درختان سدر و سرزمین زندگان را بگشاید تا مگر با چیرگی بر آنان، نامش در

^۱ . Enki

خورشید مغرب است، خورشیدی که در سمت الرأس می‌درخشد و در وتدالارض فروغش کاستی می‌گیرد؛ بلکه خاصه بدین سبب که در حیرت بی‌مرگی گویی آرزومند است که چون خورشید هر شب در دریای مادری غوطه زند و هر بامداد، نو و جوان گشته، دوباره ولادت یابد، خورشیدی که گاه در سمت الرأس است و گاه غوطه‌ور در ظلمت شب؛ اما از این ظلمت دوباره زاده شده، با فروغی نوین می‌درخشد. به قول مولوی:

فروشدن چو بیدیدی برآمدن بنگر
غروب شمس و قمر را چرا زیان باشد
تو را غروب نماید ولی شروق بود
لحد چو حبس نماید خلاص جان باشد
(فروزانفر، ۱۳۶۳، ص. ۹۱۱)

چاره‌ناپذیری مرگ، درون‌مایه اصلی اسطوره یا حماسه گیل‌گمش است.

«گیل‌گمش! کجا می‌روی؟ زندگی‌ای که تو می‌جویی، نخواهی یافت. چون خدایان، آدمیان را می‌آفرینند، مرگ را نصیب آدمیان کردند، زندگی را برای خود نگه داشتند» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۸۲).

«مرگ یا زندگی را آن‌ها بخش می‌کنند، روزهای زندگی را معین می‌کنند؛ اما روزهای مرگ را نمی‌شمرند» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۹۲).

او تناپیشتم با گیل‌گمش سخن می‌گوید: «شکوه و خشم را کنار بگذار. خدایان و مردم، هریک را نصیبی است. پدر و مادر تو را آدمی به وجود آوردند.

زندگی جاوید بهره آدمی نیست. مگر وحشت‌آور است غایت هر زندگی» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۹۰).

۶-۱-۳- مکافات دنیوی

یالوم می‌گوید گاهی «فرد احساس گناه می‌کند» (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۳۹۰). یعنی «فرد نه تنها در برابر

معصیت‌هایش در حق دیگری یا زیرپا گذاشتن اصول اخلاقی و اجتماعی گناهکار است، بلکه ممکن است به دلیل معصیت در حق خویش گناهکار باشد» (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۳۹۱). همین امر موجبات اضطراب از نیستی را فراهم می‌آورد. درحقیقت «نیستی، هستی را از طریق خوداعتراف‌گری اخلاقی مان تهدید می‌کند و باعث می‌شود گناه و اضطراب خودنکوهش‌گری را تجربه کنیم» (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۳۹۲). در تراژدی گیل‌گمش، گناه قتل هوم بابا، نگهبان جنگل سدر، باعث می‌شود خدایان مجلس شور برای تصمیم‌گیری درباره جریان نبرد گیل‌گمش و انکیدو با هوم بابا، که قتل هوم بابا را در پی داشت، برپا دارند و این دو قهرمان را به سزای اعمال خود برسانند. در این میان، انکیدو انتخاب می‌شود و ازسوی خدایان بیماری و درنهایت مرگ، دامن او را فرامی‌گیرد. گیل‌گمش خطاب به انکیدو در بستر مرگ می‌گوید: «ما، گاو غرآن آسمانی را کشتیم. شاید دم زهرآلود او بر تو خورده؟ شاید خدایان بزرگ را پسند نبود، که ما در خشم بر ایشتر تافتیم و گاوی که از آسمان فرستاده بودند، کشتیم» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۶۵).

همچنین، داستان دلدادگی ایشتر بانو به گیل‌گمش و بی‌توجهی و جواب رد گیل‌گمش به او باعث شد که کینه این خدای بانو شدت گیرد و برای مبارزه با گیل‌گمش نرگاو آسمانی را که قطعاً نیروی ماورایی و خدایی بوده و از قداست خاصی برخوردار بوده، به‌سوی او گسیل می‌کند؛ ولی این بار نیز، قهرمان، این نرگاو را می‌کشد و خشم خدایان را به خود جلب می‌کند. گیل‌گمش، در لوح هشتم، سخن خود را باب عقوبت تکرار می‌کند: «ما گاو آسمانی را گرفتیم و کشتیم. هوم بابا را به خاک مالیدیم، او که در جنگل سدر می‌زیست» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۶۷). در لوح هشتم، مکافات اعمال را به تقدیر و قسمت نسبت

می‌دهد و تأکید می‌شود که «قسمت تغییرپذیر نیست» (منشی‌زاده، ۱۳۳۳، ص. ۶۲).

۴- نتیجه‌گیری

براساس مباحث مطرح‌شده در مقاله، دغدغه فکری گیل‌گمش، کنارآمدن با مرگ و تلاش برای جست‌وجوی جاودانگی است. همین امر این داستان اسطوره‌ای را با نظریات اروین یالوم نزدیک می‌سازد. ایده اصلی یالوم این است که اندیشیدن به مرگ و چشم‌انداز قریب‌الوقوع آن زندگی را معنادارتر می‌کند. فرد، مرگ را به‌عنوان بخشی از زندگی قبول می‌کند. آگاهی از مرگ و پذیرش و اذعان به آن تلخ و دشوار است؛ اما می‌تواند تغییری ریشه‌ای و اساسی در نگاه به زندگی و ارزش آن ایجاد کند. گیل‌گمش، با اذعان به محدودیت زندگی، به ارزشمندی لحظه‌لحظه حیات خویش دست یافت. یالوم معتقد است تجربه هراس از مرگ در افراد مختلف متفاوت است؛ یعنی آن را به‌اشکال مختلف تجربه می‌کنند؛ بنابراین، از نگاه یالوم، سرچشمه اصلی ناهنجاری‌های روانی از دیدگاه یالوم ترس از مرگ است. گیل‌گمش به‌دنبال هراس از مرگ دوست نزدیک خود یعنی انکیدو، گرفتار هراس و اضطراب شدید از مرگ می‌شود و بعد از این، نگاه او به زندگی تغییر می‌یابد. یالوم سعی می‌کند نگاه جدیدی را به مرگ ارائه دهد. او از «موج‌زدن» یا «موج‌آفرینی» صحبت می‌کند. یالوم عقیده دارد همان‌طور که وقتی موجی را بر روی استخر پر از آبی ایجاد کنیم، آن دایره‌های متحد‌المركز، آن‌قدر انتشار پیدا می‌کنند تا دیگر اثری از آن‌ها روی آب باقی نمی‌ماند، تأثیر انسان‌ها بر یکدیگر نیز همین‌گونه است. آن‌ها کاری را انجام می‌دهند که خود از آن آگاهی ندارند، اما امکان دارد تا نسل‌ها آن تأثیر به افراد دیگر منتقل

شود. گیل‌گمش نیز بعد از ناملیدی از دست‌یابی به جاودانگی، تلاش می‌کند تا با موج‌آفرینی، نام نیک از خود بر جای گذارد.

در حماسه گیل‌گمش، هراس از مرگ همیشه نقش عمده‌ای در تجربه درونی وی و حضور تیره و آشفته در حاشیه خودآگاهی دارد. گویی گیل‌گمش با مرگ انکیدو، مرگ را تجربه می‌کند، زیرا مرگ یک بخش اصلی از زندگی است و همواره در تجربه درونی وجود دارد، ولی به شکل ناخودآگاه است. او مرگ خود را تجربه نمی‌کند، اما در زندگی مرگ دیگری را تجربه کرد. بنابراین، در آغاز داستان، گیل‌گمش، مرگ را از خود دور می‌بیند، ولی آن همواره به‌صورت تیره و آشفته در خواب‌ها و رؤیاهای وی نشان داده می‌شود.

منابع

- آذرنیوار، لیلما؛ پورالخاص، شکراله؛ و کیانی، احمدرضا. (۱۴۰۰). بررسی معنای وجودی در افکار سعدی با تکیه بر روان‌درمانگری اگزیستانسیال اروین یالوم. *سبک‌شناسی نظم و نشر فارسی (بهار ادب)*، ۱۰(۶۸)، ۱۷۴-۱۹۵. Doi: 10.22034/bahareadab. 2021.14.6205
- آذرنیوار، لیلما؛ پورالخاص، شکراله؛ و کیانی، احمدرضا. (۱۴۰۱). بررسی عشق سعدی براساس نظریه روان‌درمانگری اگزیستانسیال اروین یالوم. *پژوهش‌نامه ادب غنایی*، ۲۰(۳۹)، ۵-۲۲. DOI: 10.22111/jllr.2022.38974.2943
- استروس، کلود لوی. (۱۳۷۶). *جهان اسطوره‌شناسی*. ترجمه جلال ستاری. نشر مرکز.
- یاده، میرچا. (۱۳۹۴). *رساله در تاریخ ادیان*. ترجمه جلال ستاری. سروش.

- اونامونو، میگل. (۱۳۷۰). درد جاودانگی. ترجمه بهاءالدین خرمشاهی. البرز. خیام، عمرین ابراهیم. (۱۳۸۲). کلیات رباعیات خیام. محمد. دانتیه، آگیری. (۱۴۰۱). کمادی الهی. ترجمه میرجلالالدین کزازی. معین. دورزن، امی فان. (۱۳۹۴). مشاوری و روان‌درمانی وجودی در عمل. ترجمه احمدرضا کیانی و یاسمن جمشیدیان. ارجمند. رحمدل، غلامرضا. (۱۳۸۶). مقایسه‌ی اغتنام فرصت در اندیشه‌های خیام و حافظ. ادب‌پژوهی، ۲، ۱۱۷-۱۴۱. رزمجو، حسین. (۱۳۷۵). انسان آرمانی و کامل در ادبیات حماسی و عرفانی اسلامی. امیرکبیر. سارتر، ژان پل. (۱۳۸۶). اگزیستانسیالیسم و اصالت بشر. ترجمه مصطفی رحیمی. نیلوفر. ستاری، جلال. (۱۳۸۰). پژوهشی در اسطوره‌ی گیل‌گمش و افسانه اسکندر. نشر مرکز. ستاری، جلال. (۱۳۸۴). جهان اسطوره‌شناسی: اسطوره‌ی ایرانی. نشر مرکز. شامی‌نژاد، منوچهر؛ اترک، حسین؛ و جاهد، محسن. (۱۴۰۰). راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن. متافیزیک، ۱۳ (۳۲)، ۱-۲۴. DOI: 10.22108/MPH.2021.130741.1341 شرفی، محمدرضا. (۱۳۷۶). مشکلات تربیتی را چگونه حل کنیم. تزکیه. شکسپیر، ویلیام. (۱۳۴۷). تراژدی کوریولانوس. ترجمه علاءالدین بازارگادی. بنگاه ترجمه و نشر کتاب. عزیزی، میلاد؛ علی زمانی، امیرعباس. (۱۳۹۴). بررسی دیدگاه اروین یالوم درباره‌ی ارتباط دغدغه‌های
- وجودی مرگ‌اندیشی و معنای زندگی. پژوهش‌های هستی‌شناختی، ۴ (۸)، ۱۹-۳۷. کالات، جیمز. (۱۳۸۶). روان‌شناسی فیزیولوژیکی. ترجمه یحیی سیدمحمدی. روان. کرمی، محمدحسن؛ نحوی، اکبر؛ و رضایی دشت ارژنه، محمود. (۱۳۸۸). حماسه‌ی گیل‌گمش در بوتۀ نقدی نو. نثرپژوهی ادب فارسی (ادب و زبان)، ۲۶، ۲۳۳-۲۶۵. کنی، آنتونی. (۱۳۹۸). تاریخ فلسفه غرب. (جلد اول). ترجمه رضا یعقوبی. بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه. گری، اورتون. (۱۳۷۸). اسطوره‌های اینکا. ترجمه عباس مخبر. نشر مرکز. گیل‌گمش. (۱۳۳۳). گیل‌گمش. ترجمه داوود منشی‌زاده (از روی متن آلمانی گئورگ بورکهاث). اختران. گیل‌گمش. (۱۳۵۶). گیل‌گمش. ترجمه حسن صفوی (از روی متن انگلیسی جرج اسمیت). امیرکبیر. گیل‌گمش. (۱۳۷۶). گیل‌گمش. ترجمه محمداسماعیل فلزی (از روی متن ساندرز). هیرمند. گیل‌گمش. (۱۳۸۲). گیل‌گمش. ترجمه احمد شاملو. نشر چشمه. مولوی، جلال‌الدین. (۱۳۶۳). کلیات شمس یا دیوان کبیر. تصحیح و حواشی بدیع‌الزمان فروزانفر. انتشارات امیرکبیر. می، رولو. (۱۳۹۲). انسان در جستجوی خویشتن. ترجمه سیدمهدی ثریا. دانژه. میرافضلی، سیدعلی. (۱۳۸۲). رباعیات خیام در منابع کهن. نشر دانشگاهی. نویل، آلیس. (۱۳۸۳). زندگی بدون ترس. ترجمه گیل‌گل بهروزان. پیدایش.

- هاشمی، زهراسادات؛ علی زمانی، امیرعباس؛ زمانی، مهدی؛ و خوش طینت، ولی‌الله. (۱۳۹۷). مرگ‌اندیشی از منظر اروین یالوم و تأثیر آن بر معنابخشی به زندگی. *قبسات*، ۲۳ (۸۸)، ۱۲۱-۱۵۰. DOI: 0588
- هندلی، رابرت. (۱۳۷۸). *روان‌شناسی اضطراب*. ترجمه مهدی قراچه‌داغی. دایره. یالوم، دیوید اروین. (۱۳۹۳). *خیره به خورشید (غلبه بر هراس از مرگ)*. ترجمه مهدی غبرایی. نیکونشر.
- یالوم، دیوید اروین. (۱۳۹۴). *درمان شوپنهاور*. ترجمه سپیده حبیب. قطره.
- یالوم، دیوید اروین. (۱۳۹۵). *روان‌درمانی اگزستانسیال*. ترجمه سپیده حبیب. نی.
- یالوم، دیوید اروین. (۱۴۰۰). *هنر درمان: نامه‌ای سرگشاده به نسل جدید*. ترجمه سپیده حبیب. قطره.
- یعقوبی، پارسا؛ مؤذنی، علی‌محمد. (۱۳۸۲). حماسه گیلگمش و روایت‌های مختلف. *زبان و ادبیات فارسی دانشکده ادبیات دانشگاه تهران*، ۵۳ (۲). صص ۱۶۹-۱۸۶.
- Josselson, R. & Yalom, I. D. (2011). *On Psychotherapy and the Human Condition* (Sepideh Habib, Trans.). Danjeh Publication.
- Nosrat, Shahla. (2012). Le Plateau Iranien, berceau originairere de l'épopée de Gilgamesh. *Revue des Études de la Langue Française*, 4(1), 49-60. DOI: 10.22108/RELF.2633.20310
- Yalom, I. D. (2011). *Confronting Death & Other Existential Issues in Psychotherapy*. Psychotherapy. net.
- Yalom, I. D. (2008). *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. Jossey-Bass
- Yalom, I. D. (1989). *Love's executioner and other tales of psychotherapy*. NY: Basic Book
- Yalom, I. D. (2016). *Becoming Myself: A Psychiatrists Memoir*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. The United States of America: basic books.
- ا) عبارت کامل هوراس بدین‌گونه ترجمه می‌شود: از امروز تا می‌توانی استفاده کن؛ چون هیچ‌کس فردایی را تضمین نکرده است. (رحمدل، ۱۳۸۶، ص. ۱۱۸) خیام می‌گوید:
- چون عاقبت کار جهان نیستی است / انگار که نیستی چو هستی خوش باش (خیام، ۱۳۸۲، ص. ۲۵۸)
- ب) درد جاودانگی یا سرشت سوگ‌ناک زندگی نام اثری از اونا مونو است (Tragic sense of life by miguel de 13 namuno) که در سال ۱۹۱۳ در مادرید منتشر شد.
- ج) این جمله از ترنس (Terence) (۱۸۵-۱۵۹ ق.م) اهل روم است که از یکی از آثار او با عنوان Hea uton Timoroumenos (=عذاب‌دهنده به خود) مأخوذ شده است.
- د) این جمله در نمایشنامه Coriolanus اثر شکسپیر آمده است (شکسپیر، ۱۳۴۷، ص. ۷۹).