

بررسی «تنهایی اگزستانسیال» در دنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آراء «اروین یالوم»

مهسا امیری*

امیرعباس علیزمانی**

چکیده

در اگزستانسیالیسم معاصر از چهار دغدغه یا دلواپسی غایی سخن به میان می‌آید که سبب دلهره و اضطراب آدمی می‌شود. این دلواپسی‌ها عبارتند از آزادی، پوچی، مرگ و تنهایی. آدمی به دنبال امنیت در بیغولگی این دلواپسی‌هاست. در این مکتب فلسفی و ادبی، فرد انسانی به عنوان فاعلی آگاه شناخته می‌شود که در تجربه‌ی هستی و لمس معنای وجود، به طور بی‌واسطه با حقیقت زندگی رویارو شده و پوچی و بی‌معنایی زندگی خود را در می‌یابد، آنگاه با تکیه بر پاسداشت گوهر «آزادی» و با استفاده از امکان‌گزینش و انتخاب، هدفی برای خود برگزیده و بدین شکل به سلسله رویدادها و حوادثی که «زندگی» نامیده می‌شود، معنا و مفهوم می‌بخشد. اروین یالوم در راستای این تفکرات سعی نموده دغدغه‌های وجودی از جمله تنهایی را که منجر به مشکلات و اختلال در زندگی می‌شود را بررسی کرده و برای آن‌ها راه‌حلی بیابد. در این نوشتار برآنیم با بررسی چستی و انواع تنهایی، روش‌های مقابله با این معضل را با تکیه بر رویکرد اگزستانسیالیستی ارائه کنیم.

کلیدواژه‌ها: اگزستانسیالیسم، تنهایی، یالوم، ارتباط، مرگ، تنهایی اگزستانسیال.

* دانشجوی دکتری فلسفه دین، دانشگاه علوم و تحقیقات (نویسنده مسئول)، mahsa.amiri.l@gmail.com

** دانشیار فلسفه دین، دانشگاه تهران، amir_alizamani@ut.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۶/۱۲، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۲/۱۶

۱. مقدمه

"تنهایی" مفهومی است که از دیرباز ذهن عام و خاص را به خود معطوف داشته است و متفکران پیوسته درصدد بوده‌اند تا راهکاری برای کاهش رنج تنهایی یا غلبه بر آن ارائه نمایند. واژه‌ی تنهایی در زبان فارسی و به لحاظ لغوی معانی متعددی دارد؛ از قبیل جدایی، انزوا، تجرد و خلوت‌گزینی. پدیده‌ی تنهایی هم انواع مختلفی دارد؛ تنهایی فیزیکی به این معنا که کسی در اطراف شخص نیست و ارتباطی با سایر افراد ندارد؛ تنهایی درون فردی به معنای اینکه بخش‌ها یا ساحت‌های مختلف وجود شخص از هم جداست و به نوعی هویت اصلی خود را گم کرده است و تنهایی بین فردی که می‌تواند در چند ساحت مطرح شود. اول آن‌که فرد با دیگری ارتباط ندارد چون دیگری از درک او عاجز است. ساحت دیگر آن‌که دیگری فرد را درک می‌کند ولی سعی در بهبود شرایط شخص ندارد؛ ساحت دیگر تنهایی، تنهایی اگزستانسیال (وجودی) است به معنای جدایی میان فرد و هستی. هر یک از انواع مختلف تنهایی از جوانب مختلف قابل بررسی است؛ جنبه‌ی روانشناختی، جامعه‌شناختی، الهیاتی، فلسفی، عرفانی و جنبه‌ی روان‌درمانگرانه.

تنهایی اگزستانسیال به فاصله و شکافی اشاره دارد که میان انسان و هر موجود دیگری دهان گشوده و پلی هم نمی‌توان بر آن زد. به تنهایی‌ای بسیار بنیادی و اساسی اشاره دارد؛ جدایی میان فرد و جهان هستی. از دیدگاه مکتب اگزستانسیال، رنج‌های وجودی انسان را می‌توان به چهار گروه تقسیم کرد: رنج ناشی از پوچی، ترس از مرگ، رنج ناشی از آزادی و احساس مسئولیت و رنج ناشی از تنهایی.

روانشناسی اگزستانسیال، یکی از شاخه‌های روانشناسی است که تحت تأثیر فیلسوفان اگزستانسیالیست پس از جنگ‌های جهانی رشد یافت و پیشگامانش به امید حل معضلات روحی افراد از جمله معضل بی‌معنایی زندگی و تنهایی انسان معاصر، به بحث‌های هستی‌شناسانه روی آوردند.

اروین یالوم (Irvin David Yalom) به عنوان روانپزشکی اگزستانسیالیست در دوران معاصر بسیار شاخص و حائز اهمیت است. از جمله آثار او می‌توان به *روان‌درمانی اگزستانسیال*، *هنر درمان*، *مامان و معنای زندگی*، *خیره به خورشید*، *درمان شوپنهاور*، *وقتی نیچه گریست* و... اشاره کرد. به تعبیری می‌توان گفت او پیوندی میان روان‌درمانگری و علم روانپزشکی با فلسفه ایجاد کرده که می‌توان با مراجعه به نوشته‌های او هم به جنبه‌های روان‌درمانگری و هم به زوایای فلسفی تفکر وی پی برد. آثار یالوم با برانگیختن

دغدغه‌های اصلی اگزستانسیال حیات انسان، به مسائلی نظیر یافتن معنا در زندگی، رویارویی با مرگ و تنهایی می‌پردازد. نگرانی‌هایی که فراتر از حوزه‌ی روان پزشکی‌اند. از دیدگاه او ما با سه شکل متفاوت از تنهایی روبه‌رو هستیم: بین فردی، درون فردی و اگزستانسیال. تنهایی وجودی، تنهایی ما در جهان هستی است که گرچه هنگام ارتباط با سایر انسان‌ها تسکین می‌یابد و آرام می‌گیرد ولی همچنان باقی است. تنها به دنیا می‌آییم و تنها از دنیا می‌رویم و در طول زندگی هم مدام باید تنش میان آرزویمان برای ارتباط با دیگران و آگاهی‌مان از تنها بودن خویش را مدیریت کنیم.

بررسی مسئله‌ی تنهایی بسیار حائز اهمیت است زیرا آن را می‌توان به نوعی عمیق‌ترین واقعیت و دردناک‌ترین رنج وجودی بشر دانست؛ انسان یگانه موجودی است که در پی یافتن دیگری است و بر تنهایی خود واقف است. بررسی همه‌جانبه‌ی این مسئله می‌تواند شرایطی را فراهم سازد که افراد بتوانند درک روشن‌تری از احساس تنهایی خود داشته و این خود زمینه‌ای باشد برای رسیدن به راه کارهایی درونی و بیرونی برای غلبه بر رنج تنهایی.

مسئله‌ی اصلی در این پژوهش بررسی موضوع تنهایی با توجه به دیدگاه اگزستانسیالیستی یالوم و ارائه‌ی راه کارهایی چند از سوی او برای غلبه یا کاهش احساس تنهایی است.

۲. چستی تنهایی

یالوم دغدغه‌های وجودی را در چهار دسته‌ی کلی دغدغه‌های ناشی از مرگ، تنهایی، آزادی و پوچی قرار می‌دهد و آگاهی از این دغدغه‌ها را برای مواجهه با آن‌ها ضروری می‌داند؛ چنان که مفسری با اشاره به یالوم درباره‌ی این آگاهی گفته است: تنش‌های هستی‌شناسانه‌ی گریزناپذیری وجود دارد که رشد آگاهی فردی نسبت به آن‌ها برای استمرار زندگی سودمند فرد لازم است. (Kolpachnikov 2013, 3).

از دیدگاه یالوم، احساس تنهایی همراه با احساس ترس از مرگ، آزادی، و بی‌معنایی یکی از مسائل غایی بشر به شمار می‌آید و نقش و اهمیت آن تا جایی است که گفته شده هزینه‌ای که باید برای جدایی و رشد پرداخت، تنهایی است. چنان که می‌گوید:

اگر بر زنده بودنمان و هستی‌مان در دنیا تعمق کنیم و بکوشیم تمامی پرت‌اندیشی‌ها و همه‌ی مسائل پیش‌پا افتاده را به کناری نهیم و تا سنگ بستری که اضطراب از آن برمی‌خیزد پایین رویم، به دلواپسی‌های غایی یعنی مرگ، پوچی، تنهایی و آزادی می‌رسیم. من مدام به این واژه‌ها می‌اندیشم. آنها را بسیار جدی تلقی می‌کنم و هرگز از چارچوب اساسی کتاب *روان‌درمانی اگزیستانسیال* که بر این دلواپسی‌ها تمرکز می‌کند، فاصله‌ی چندانی نگرفته‌ام (جاسلسن ۱۳۹۳، ۲۰).

تنهایی زمانی احساس می‌شود که فرد بر اثر رویدادی از روزمرگی‌ها و فعالیت‌های همیشگی خود در دنیای مادی غافل شده و یک آشنایی‌زدایی‌آنی اتفاق می‌افتد. در حقیقت در رویکرد معنا‌درمانی زمانی که فرد وضعیت ناخوشایندی مانند احساس تنهایی را از سر می‌گذراند، این وضعیت به عنوان موقعیتی طلایی و سکویی برای رشد در نظر گرفته می‌شود که فرد این فرصت را یافته که به عالی‌ترین ارزش‌ها و به ژرف‌ترین معنای زندگی یعنی رنج کشیدن دست یابد. درد و رنج بهترین جلوه‌گاه ارزش وجودی انسان است و آن‌چه اهمیت بسیار دارد، شیوه و نگرش فرد نسبت به رنج است و شیوه‌ای که این رنج را به دوش می‌کشد. بنابراین می‌توان گفت که احساس تنهایی یکی از مؤلفه‌های مورد تأکید و ارزشمند در معنا‌درمانی بوده که می‌تواند منجر به رشد و تعالی شود.

به اعتقاد یالوم، یکی از مهم‌ترین دلواپسی‌های غایی، تنهایی اگزیستانسیال است. به عبارتی گرچه ما در طول حیاتمان پیوسته در ارتباط با سایر انسان‌ها هستیم و سعی در تسکین و مهار تنهایی‌مان داریم، اما همچنان تنهایییم. «تنها به دنیا می‌آیم و تنها از دنیا می‌رویم و در طول زندگی هم مدام باید تنش میان آرزویمان برای ارتباط با دیگران و آگاهی‌مان از تنها بودن خویش را مدیریت کنیم» (جاسلسن ۱۳۹۳، ۷۵).

انسان امروزی با احساس تهی بودن خود از آن می‌ترسد که اگر پیوندش با دیگران گسسته باشد طلسم کارایی در امور خود را از دست می‌دهد و مثلاً اگر وقت را فراموش کند در پرتگاه روان‌پریشی قرار خواهد گرفت. وقتی راه‌های معمول جهت‌یابی در امور زندگی به خطر می‌افتد و آدم دیگرانی را که او را راهبری کنند نداشته باشد باید به خود و قدرت و استقامت خود اتکا کند و این همان چیزی است که انسان معاصر از آن غافل مانده و در نتیجه احساس تنهایی برای او خطری جدی و واقعی است نه صرفاً خیالی. یالوم تنهایی اگزیستانسیال را این‌گونه تعریف می‌کند:

افراد اغلب از خود و از اجزای دیگران جدا می‌افتند ولی در عمق این جداافتادگی‌ها تنهایی اساسی تری جای دارد که به هستی مربوط است. تنهایی‌ای که به رغم رضایت بخش‌ترین روابط با دیگران و به رغم خودشناسی و انسجام تمام عیار، همچنان باقی است. تنهایی اگزستانسیال به معنای اشاره دارد که میان انسان و موجود دیگری دهان گشوده و پلی هم نمی‌توان بر آن زد. نیز به تنهایی‌ای اشاره دارد که بسیار بنیادی تر و ریشه‌ای تر است: جدایی میان فرد و دنیا (یالوم ۱۳۹۴، ۴۹۶).

یالوم با اشاره به نظریه‌ی کانت که می‌گوید هر فرد با تکیه بر سیستم عصبی و هوش خود نقش واقعی و مشخص خود را در این دنیا به عهده می‌گیرد و با توجه به فاکتورهای بالقوه‌ای که دارد در هر موقعیت ویژه، با روش منحصر به فرد خود برخورد می‌کند؛ می‌نویسد: تنهایی اگزستانسیال هم به سیستم بیولوژیکی ما و هم به دنیای غنی و معجزه آسای درونی ما برمی‌گردد که در هیچ فرد دیگری به همان شکل و روش مطلقاً وجود ندارد (زندیه ۱۳۹۳، ۱۳۷).

۳. انواع تنهایی

با توجه به دیدگاه یالوم، ما با سه شکل متفاوت از تنهایی روبه‌رو هستیم: بین فردی، درون فردی و اگزستانسیال. می‌توان در تنهایی بین فردی و درون فردی از اصطلاح "تنها بودن" (Loneliness) و در حالت اگزستانسیال از لفظ "تنهایی" (Aloneness) استفاده کرد. تنهایی با تنها بودن متفاوت است. تنها بودن حاصل عوامل اجتماعی، جغرافیایی و فرهنگی است که به فروپاشی صمیمیت می‌انجامد. یا فرد مهارت‌های اجتماعی کافی ندارد یا ویژگی‌های شخصیتی‌اش با صمیمیت در تقابل است. ولی انزوای اگزستانسیال موضوعی بسیار ژرف‌تر است، تنهایی‌ای بسیار اساسی‌تر و متمرکز بر هستی است (جاسلسن ۱۳۹۳، ۷۶).

۱.۳ تنهایی بین فردی

در تنهایی بین فردی، موقعیت، اتفاق یا شرایط خاص زندگی فرد او را از برقراری رابطه با آدم‌ها و تعاملات اجتماعی دور می‌کند و در این حالت فرد احساس تنهایی خواهد کرد. مثل مهاجرت به کشوری دوردست، نداشتن مهارت اجتماعی و در نتیجه منزوی شدن فرد.

در واقع، محیطی ایجاد و شرایطی فراهم شده که فرد نتواند به صورت سالم با افراد و جامعه در تعامل باشد. چنان که یالوم می‌گوید:

تنهایی بین فردی که معمولاً به صورت جدا افتادگی و بی‌کسی تجربه می‌شود به معنای دور افتادن از دیگران است. عوامل بسیاری در آن دخیلند: انزوای جغرافیایی، فقدان مهارت‌های اجتماعی مناسب، احساسات به شدت متضاد درباره‌ی صمیمیت یا یک سبک شخصیتی که مانع تعامل اجتماعی راضی‌کننده است. عوامل فرهنگی در تنهایی بین فردی نقش مهمی ایفا می‌کنند. زوال نهادهای تضمین‌کننده‌ی صمیمیت - خانواده‌های پرجمعیت، همسایگان دائم و ثابت، کلیسا، کاسب کاران محلی، پزشک خانواده - دست کم در ایالات متحده، بی‌رحمانه بر غربت بین فردی دامن زده است (یالوم ۱۳۹۴، ۴۹۳ و ۴۹۴).

بنابراین، تنهایی بین فردی که معمولاً به صورت جدا افتادگی و بی‌کسی تجربه می‌شود به معنای دور افتادن از دیگران است. انسان، دنیای روابط خود را مخدوش می‌بیند و تنها و وانهاده؛ حیرت زده‌ی عمری است که به بطالت می‌گذرد. به درستی مارتین سلینگمن (Marty Seligman) قرن حاضر را قرن مالیخولیا می‌نامد (سلینگمن ۱۳۹۱، ج ۲: ۲۰). مالیخولیا و دیگر مشکلات روانی از جمله پرخاشگری، مصرف مواد مخدر با تنهایی در ارتباط معنا‌داری هستند (محمدی مجد ۱۳۸۷، ۵).

۲.۳ تنهایی درون فردی

در تنهایی درون فردی، فرد با درون خودش احساس گم‌گشتگی و سردرگمی می‌کند. در این حالت اجزای مختلف وجود او از هم فاصله می‌گیرند و بخش‌هایی از هویت درونی او تکه تکه می‌شوند و او نسبت به این آشفتگی درونی ناآگاه است. او نتوانسته احساسات و خواسته‌های درونی‌اش را بشناسد و آنها را کشف کند. در نهایت آنها را سرکوب کرده و به همین علت با خودش احساس غریبگی می‌کند و به شدت به تفکر و وجود دیگران وابسته می‌شود. این گسستگی درونی به فرد احساس عمیق تنهایی می‌دهد. در بسیاری از ناراحتی‌های روانی این نوع گسستگی از خود و تنهایی دیده می‌شود.

یالوم در تعریف این نوع تنهایی می‌گوید: «تنهایی درون فردی فرآیندی است که در آن اجزای مختلف وجود فرد از هم فاصله می‌گیرند» (یالوم ۱۳۹۴، ۴۹۴). بنابراین، تنهایی درون فردی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد احساسات یا خواسته‌هایش را سرکوب کند. "بایدها" و

"اجبارها" را به جای آرزوهایش بپذیرد، به قضاوت خود بی‌اعتماد شود یا استعدادهای خود را به دست فراموشی بسپارد. تنهایی درون‌فردی با کمک درمانگر و خودشناسی و آگاهی فرد نسبت به خودش و هویت تکه تکه شده‌ی درونی‌اش قابل درمان است.

۳.۳ تنهایی اگزستانسیال

در تنهایی وجودی، شرایط به گونه‌ای دیگر است؛ تنهایی وجودی، تنهایی‌ای است که بالذات در ماست و با ماست و هیچ‌گاه ترکمان نمی‌کند. فقط گاهی با مشغول بودنمان حواسمان را از توجه به این ترس عمیقمان پرت می‌کنیم، ترس از حس کردن این تنهایی. تنهایی وجودی حالتی شبیه حس کردن یک دلهره آنی است که حتی در خوشترین روابط صمیمانه و در بهترین خودشناسی‌ها در مورد خودمان، ظاهر می‌شود. چیزی شبیه یک هشدار کوتاه گذرا می‌آید و می‌رود و در فاصله‌ی حس کردن‌های کوتاه اما عمیق این تنهایی، ما به زندگی روزمره‌ی مان برمی‌گردیم. روبرو شدن با تمام تنهایی‌ها اضطراب‌آور است، اما اضطراب در رویارویی با تنهایی وجودی بسیار زیاد است. اگر بخواهیم به جای کلمه‌ی رویارویی، واژه‌ای دیگر به کار بریم، آگاهی بهترین کلمه‌ای است که می‌توان جایگزین آن کرد.

در هر آگاهی، اضطرابی نهفته و بعد از تجربه‌ی اضطراب خودآگاهی اتفاق می‌افتد. در تنهایی وجودی فرد احساس غربت می‌کند. در این نوع تنهایی، فرد احساس می‌کند دیگر در جایی آرام، مطمئن و امن نیست. در این حالت اشیاء از مفهوم خود تهی می‌شوند و فرد احساس می‌کند دیگر با جهان رابطه‌ی خاصی ندارد، جهان امن نیست و او خودش را تنهای تنها حس می‌کند. این تنهایی در بیشتر مواقع زمانی در ما به شدت حس می‌شود که ناگهان به نوعی از زندگی روزانه‌مان محروم می‌شویم. آن‌گاه، آگاهی‌مان از تنها بودنمان در جهان ترسی در ما ایجاد می‌کند که فراموش نشدنی است و تجربه این تنهایی به خودآگاهی‌ای منجر می‌شود که روابط ما را برای همیشه دستخوش تغییر کند.

یالوم، تنهایی اگزستانسیال را این‌گونه تعریف می‌کند:

افراد اغلب از خود و از اجزای دیگران جدا می‌افتند ولی در عمق این جدا افتادگی‌ها تنهایی اساسی‌تری جای دارد که به هستی مربوط است. تنهایی‌ای که به رغم رضایت بخش‌ترین روابط با دیگران و به رغم خودشناسی و انسجام تمام عیار، همچنان باقی است. تنهایی اگزستانسیال به معنای اشاره دارد که میان انسان و موجود دیگری دهان

گشوده و پلی هم نمیتوان بر آن زد. نیز به تنهایی‌ای اشاره دارد که بسیار بنیادی تر و ریشه‌ای تر است: جدایی میان فرد و دنیا (یالوم ۱۳۹۴، ۴۹۶).

لازم به ذکر است که در اغلب مواقع ما هیچ شناختی در مورد این بعد از وجود خود نداریم و قبل از این که تنهایی را بشناسیم، از آن فرار می‌کنیم زیرا به شدت مضطرب هستیم. برای فرار از این اضطراب؛ به دنیا، آدم‌ها، اشیاء و حیوانات به عنوان ابزارهایی برای دفع اضطراب نگاه می‌کنیم و شاید به همین علت است که معمولاً سال‌ها دست و پا می‌زنیم که رابطه‌هایی ابزاری را سرپا نگه داریم و سالهاست تنهایی را حس می‌کنیم اما به روی خودمان نمی‌آوریم و باز هم تلاش می‌کنیم از روبه‌رو شدن با حقیقت دوری کنیم. به عبارتی گرچه ما در طول حیاتمان در ارتباط با سایر انسان‌ها هستیم و سعی در تسکین و مهار تنهایی‌مان داریم، اما همچنان تنهایییم. تنها به دنیا می‌آییم و تنها از دنیا می‌رویم و در طول زندگی هم مدام باید تنش میان آرزویمان برای ارتباط با دیگران و آگاهی مان از تنها بودن خویش را مدیریت کنیم (جاسلسن ۱۳۹۳، ۷۵).

تجربه‌ی حس تنهایی، سخت و دشوار است. این تجربه در شرایط خاصی اتفاق می‌افتد؛ یا فرد در معرض تجربه‌اش به صورت اتفاقی قرار می‌گیرد یا می‌تواند از درمانگری کمک بگیرد که به او کمک کند و تنهایی‌اش را ببیند و آرام گیرد. مهم‌تر از همه، این که بعد از تجربه‌ی تنهایی وجودی، فرد متوجه می‌شود همه‌ی ما شبیه به هم هستیم و چقدر به اشتباه در رابطه‌هایمان دنبال درمان این تنهایی بوده‌ایم. فرد متوجه می‌شود که هیچکس قادر نیست تنهایی وجودی او را از میان بردارد. در نهایت تجربه‌ی هر سه نوع تنهایی به ما کمک می‌کند به زندگی با دید دیگری نگاه و افراد را از دریچه‌های تازه‌ای درک کنیم.

۴. تنهایی و ارتباط

یکی از مسائل مهم در روابط اجتماعی، احساس تنهایی است. همه‌ی ما گاه‌گاهی تنهایی را تجربه می‌کنیم؛ اما برخی از مردم با این احساس، روزها، سال‌ها و گاه تا پایان عمر زندگی می‌کنند. احساس تنهایی با تهی شدن عاطفی، عدم ابراز احساسات بین فردی و پسرقت روان شناختی همراه است به گونه‌ای که نیازهای مربوط به صمیمیت، برآورده نشده‌اند و اگر هم تا حدودی برآورده شده باشند، اساساً به نحوی نارضایت بخش باقی می‌مانند.

انسان‌شناسان، جامعه‌شناسان و فیزیولوژیست‌ها همه هم رای هستند که انسان موجودی اجتماعی است و در طول زندگی به حمایت و هم‌صحبتی دیگران احتیاج دارد؛ اما یکی از

اشتباه‌های رایجی که افراد در زندگی روزمره مرتکب می‌شوند این است که تنهایی بین فردی را با تنهایی درون فردی و تنهایی وجودی اشتباه می‌گیرند، بنابراین برای آرام کردن خودشان به برقراری ارتباط فکر می‌کنند. به عنوان نمونه فردی از تنهایی درون فردی رنج می‌برد، و از استعدادها و پتانسیل‌ها و ظرفیت وجودی خویش خود آگاهی ندارد، و با فردی رابطه برقرار می‌کند، که در ظاهر همان استعدادها را دارد، بنابراین بعد از برقراری ارتباط شاهد هستیم با این که فرد، دیگر تنها نیست؛ ولی احساس خوبی را تجربه نمی‌کند و از زندگی رضایت ندارد. هر فردی قبل از ازدواج یا برقراری ارتباط عمیق با افراد، بایستی به تنهایی درون فردی خود آشنایی داشته باشد و گره‌های روانشناختی خود را باز کرده باشد.

به عقیده‌ی وجود گرایان قبل از این که بتوانیم واقعا کنار دیگری بایستیم باید قادر باشیم تنها بایستیم. انسان وقتی موقعیت‌های تنها و منفرد خویش را در هستی می‌شناسد و سرسختانه با آنها مواجه می‌شود، قادر خواهد بود رابطه‌ای مبتنی بر عشق و دوستی با دیگری برقرار کند یا به عبارتی این رویارویی با تنهایی است که به فرد امکان می‌دهد رابطه‌ای عمیق و پر معنا با دیگری برقرار کند. در صورتی که فرد، در برابر تنهایی وجودی دوام نیاورد و آن را انکار کند، دیگری را تا سطح ابزاری برای دفاع در برابر تنهایی خود پایین می‌آورد. در چنین حالتی ما شاهد یک رابطه‌ی اصیل و حقیقی نیستیم بلکه با یک "شیء" مواجهیم که در محدوده‌ی دنیای ما قرار گرفته تا کاربردی برایمان داشته باشد. البته کارکرد اصلی‌اش هم انکار تنهایی است.

تحلیلی که اصحاب فلسفه‌های اگزیستانس کرده‌اند موجب توجه بدین معنی شده است که هرکس در وجود خود انفراد دارد و از راه همین تنهایی به تنگنا اندر می‌شود. من چون در خویشتن به عنوان "موضوع نفسانی" مسدود می‌شوم از شخص دیگر از آن جهت که موضوع است، صرف نظر می‌کنم و او را تنها به عنوان "مورد" یا به منزله‌ی یکی از عوامل تلقی می‌کنم و به هر صورت موضوعیت من با موضوعیت او به کشاکش در می‌آید (مینار ۱۳۹۲، ۲۱۹).

از دیدگاه یالوم نیز، هم‌دردی و هم‌دلی نیازمند درجاتی از آرامش هستند و با سراسیمگی به وجود نمی‌آیند. فرد باید رویارویی با تنهایی را آغاز کند و آن را تاب آورد تا بتواند برای کنار آمدن با موقعیت اگزیستانسیالش از منابع در دسترس استفاده کند: «بخشی از وظیفه‌ی درمانگر، کمک به بیمار برای رویارویی با تنهایی است. اقدامی مخاطره آمیز که ابتدا اضطراب می‌آفریند ولی در نهایت رشد فردی را تسریع می‌کند» (یالوم ۱۳۹۴، ۵۵۵). به

اعتقاد وی، اگر بتوانیم موقعیت‌های تنها و منفرد خویش در هستی را بشناسیم و سرسختانه با آنها روبه‌رو شویم، خواهیم توانست رابطه‌ای مبتنی بر عشق و دوستی با دیگران برقرار کنیم. چرا که تنهایی اگزستانسیال بخشی از هستی انسان است و نمی‌توان آن را از بین برد اما از طریق روابطی همچون عشق اصیل می‌توان از آن کاست. یالوم معتقد است انسان‌ها از رابطه به وجود می‌آیند، در رابطه رشد می‌کنند، در رابطه آسیب می‌بینند و در رابطه ترمیم می‌شوند؛ او اذعان می‌کند که این جمله ورد او در این حرفه است. لذا معتقد است تنهایی مطلق لازمه‌ی وجود است ولی دوستی که اگر نگوییم واقعیت تنهایی را، ترس از تنهایی را زایل می‌کند (یالوم ۱۳۸۸، ۲۳). بنابراین تاکید یالوم بر لزوم برقراری ارتباطات اجتماعی، اصیل و معنادار به وضوح نمایان است. شاید بتوان گفت که پیام مجموعه آثار یالوم فقط همین باشد: «با هم بودن همه‌ی دارایی ما آدم هاست» (جاسلسن ۱۳۹۳، ۱۶۴).

۵. تنهایی و عشق

یالوم که یک روان‌درمانگر وجودی است، معتقد است عشق نوعی از خود بی‌خودی و سواس‌گونه (Obsession و ذهنیتی افسون شده است که تمامی زندگی فرد را در تصرف خود در می‌آورد. معمولاً تجربه‌ی چنین حالتی باشکوه است. به عقیده‌ی او انسان بیشتر دلباخته‌ی اشتیاق (Enthusiasm) خویش است تا آنچه اشتیاقش را برانگیخته است. ولی در مواقعی شیدایی و از خود بی‌خودی، بیش از آن که لذت بیافریند، پریشانی می‌آورد. عاشق، صورتی خیالی و شاعرانه به معشوق می‌دهد، ذهنش درگیر وسوسه‌ی او می‌شود؛ اما اگر عشق تنها یک ویژگی حقیقی داشته باشد، این است که هرگز نمی‌ماند؛ ناپایداری بخشی از ماهیت شیدایی عشق است. از نظر یالوم و سواس عشق، اغلب به نوعی توجه فرد را از افکار دردناک‌تر دیگر دور می‌کند. او می‌گوید: «هیچ رابطه‌ای قادر به از میان بردن تنهایی نیست. هریک از ما در هستی تنهایی‌یابی می‌توانیم در تنهایی یکدیگر شریک شویم. همان‌طور که عشق، درد تنهایی را جبران می‌کند» (یالوم ۱۳۹۴، ۵۰۷).

اما بین ارتباط اصیل معنادار با وسواس عشق، تفاوت بنیادینی وجود دارد، یالوم معتقد است که مهم‌ترین فرق بین این دو مفهوم این است که ارتباط اصیل معنادار خردپذیر و وسواس عشق به شدت خردستیز و غیرمنطقی است. چیزهایی را به دیگری نسبت می‌دهد که وجود ندارد. دیگری را آن‌طور که هست نمی‌بیند؛ نمی‌تواند دیگری را به عنوان یک انسان فانی مستقل که فاقد نیروهای جادویی ست، ببیند. وسواس عشق از مقوله‌ای شبه

دینی است که نیروهایی را به دیگری نسبت می‌دهد. در یک ارتباط اصیل، عاشقانه و بالغانه، علاقه به بودن و شدن دیگری ست و تلاش برای مراقبت و ابراز علاقه به دیگری و این که همدلی تمام عیار با یکدیگر داشته باشی. اما تمرکز یک عشق وسواسی بر این مسئله نیست (جاسلسن ۱۳۹۳، ۱۵۳).

رابطه در بهترین شرایط، افرادی را شامل می‌شود که به شیوه‌ای عاری از نیاز با هم ارتباط دارند. عشق بالغانه یا رشد یافته علاوه بر بخشیدن، سایر اجزای اساسی را نیز داراست: توجه، پاسخ‌گویی، احترام و درک. دوست داشتن یعنی توجه فعال به زندگی و رشد دیگری. فرد باید پاسخ‌گوی نیازهای دیگری (چه جسمانی، چه روانی) باشد. فرد باید به یگانگی و منحصر به فرد بودن آن دیگری احترام بگذارد، او را همان طور که هست ببیند و به وی کمک کند تا رشد کند و راه خویش را بیابد، آن هم فقط به خاطر خودش، نه با هدف خدمت به او.

از نظر یالوم عشق نوعی منش است. خیلی پیش می‌آید که به اشتباه، پیوند انحصاری با یک انسان را دلیل شدت و اصالت عشق فرض می‌کنیم. ولی چنین عشقی به اصطلاح فروم، عشق نمادین یا خودپرستی بیش از اندازه است و در فقدان توجه و علاقه‌ی دیگران، محکوم به فروپاشی در درون خویش است. در عوض عشق عاری از نیاز، شیوه‌ی فرد برای ارتباط با دنیاست (یالوم، ۱۳۹۴، ۵۱۹).

خلاصه این‌که، فردی که در حال غرق شدن در اضطراب تنهایی است، مایوسانه به هر رابطه‌ای چنگ می‌زند. این دست انداختن به سوی هر رابطه، چیزی نیست که او بخواهد بلکه از سر ناچاری چنین می‌کند؛ و رابطه‌ی حاصل از چنین شرایطی برای ادامه‌ی بقاست نه برای دستیابی به رشد و تکامل. در مقابل محبت و عشق بالغانه است که از غنای فرد ناشی می‌شود نه از تهی دستی‌اش و از رشد ناشی می‌شود نه از نیاز. در این نوع از عشق فرد تغییر می‌کند، غنی می‌شود، توانمند می‌شود و از تنهایی اگزیستانسیالش کاسته می‌شود. با محبت کردن است که فرد مورد محبت واقع می‌شود (یالوم ۱۳۹۴، ۵۲۱).

نقدی که به این روش یعنی رویارویی با تنهایی به واسطه‌ی عشق مطرح می‌شود این است که انسانی که در تنهایی اگزیستانسیال گرفتار شده است و زندگی و احساسات ملال‌آوری را تجربه می‌کند یا به تعبیر یالوم «فردی که در حال غرق شدن در اضطراب تنهایی است، مایوسانه به هر رابطه‌ای چنگ می‌زند. این دست انداختن به سوی هر رابطه، چیزی نیست که او بخواهد بلکه از سر ناچاری چنین می‌کند؛ و رابطه‌ی حاصل از چنین شرایطی

برای ادامه‌ی بقاست نه برای دستیابی به رشد و تکامل» این فرد چگونه می‌تواند از این احساسات خارج شده و به عشق عاری از نیاز یا عشق بالغانه دست یابد تا بعد از این مرحله از تنهایی اگزیستانسیالی‌اش کاسته شود؟

حتی اگر این را فرض بگیریم که فرد عاشق به عشق عاری از نیاز یا عشق بالغانه رسیده است یعنی انسانی است که در صدد محبت به طرف مقابل خویش است بدون اینکه در پی رفع نیاز شخصی خود باشد و صرفاً کمک به رشد معشوق آن هم فقط به خاطر خودش نه با هدف خدمت به او را مدنظر دارد، اما معشوق فردی است سرشار از تنهایی اگزیستانسیال و به نوعی خردستیز و غیرمنطقی است و به درستی نمی‌تواند با اطرافیان یا جهان خارج از خود ارتباط برقرار کند، آیا در این حالت عاشقی که به عشق بالغانه هم رسیده است، در روبه‌رو شدن با چنین معشوقی دچار سردرگمی نمی‌شود؟ آیا از نظر روحی اقیانوس می‌شود؟ فرد عاشق تا چه مدتی می‌تواند این رفتار سرشار از محبت خود را نسبت به معشوق غیرمنطقی حفظ کند و این رابطه چه مدت به طول می‌انجامد؟ آیا از حجم تنهایی عاشق نیز کم می‌شود یا نه؟

بنابراین گرچه عشق، مرهم تنهایی است و خستگی و درماندگی ناشی از دوییدن در برهوت تنهایی را التیام می‌بخشد، اما خودِ عشق، ضرورت تنهایی را نیز فراچشم می‌آورد. گویا آدم‌هایی که در خویشتن به قدر کافی خلوت نکرده‌اند و طعم تنهایی را به خوبی نچشیده‌اند، غنای کافی برای یک تجربه‌ی عاشقانه‌ی سرشار ندارند. اما این ارتباط دوسویه است. عشق نیز ما را قادر به کشف تنهایی مان می‌کند، کشف ابعادی از مساحت تنهایی مان که پیشتر، پیدا نبوده است.

۶. تنهایی و آزادی

در فلسفه‌ی اگزیستانسیال، از آزادی روح انسان سخن گفته می‌شود، انسان تحت نفوذ قوانین جبری قرار نگرفته است. انسان حق این انتخاب را دارد که در برابر موقعیتی که قرار می‌گیرد، چه نگرشی برگزیند. تصمیم‌گیری به انسان واگذار شده است. هیچ عاملی این قدرت را ندارد که تعیین کند انسان در برابر سرنوشت غیر قابل تغییر، چگونه فکر کند و چگونه رفتار نماید. انسان همیشه مسئول اعمال و گفتار خود خواهد بود. در نتیجه شیوه‌ی نگرستن به مسائل و دشواری‌ها بسیار حائز اهمیت است و معنا درمانی نیز درصدد ایجاد نگرشی معنا جو در فرد در مواجهه با سختی‌هاست. بنابراین روشن است که معنا درمانی

می‌تواند نگرش فرد در قبال سختی‌ها و مشکلات را تحت تأثیر قرار داده و قدرت تحمل و تاب‌آوری آنان را بیافزاید.

یالوم با اشاره به مقوله‌ی آزادی و تنهایی اگزیستانسیال بیان می‌کند که همان قدر که آدمی مسئول زندگی خویش است، همان قدر تنهاست:

مسئولیت به معنای مولف بودن است، آگاهی از مولف بودن خویش، به معنای ترک این اعتقاد است که دیگری مرا آفریده و حفاظت می‌کند. تنهایی عمیق از عمل خود آفرینندگی جدایی‌ناپذیر است. فرد به بی‌تفاوتی عمیق جهان آگاه می‌شود. شاید حیوانات حس نیاز به شبان و جان پناه در خود ببینند ولی انسان که به نفرین خود آگاهی گرفتار شده، باید در جهان هستی بی پناه بماند (یالوم ۱۳۹۱، ۴۹۹).

از دیدگاه او آگاهی از تنهایی و حس مسئولیت‌پذیری ما را به سمت زندگی اصیل، کامل و معنا دار رهنمون می‌سازد. یالوم با الهام از هایدگر می‌نویسد:

برای گریز از غربت، جهان را به عنوان یک ابزار می‌بینیم و خود را مجذوب گمراهی‌هایی می‌کنیم که ما یا جهان ظواهر پدید آورده است. دله‌ری نهایی زمانی اتفاق می‌افتد که ما با نیستی روبه‌رو می‌شویم. در مواجهه با نیستی، هیچ چیز و هیچ موجودی نمی‌تواند کمک‌مان کند. این همان لحظه‌ای است که ما تنهایی اگزیستانسیال را به تمامی تجربه می‌کنیم (یالوم ۱۳۹۱، ۵۳۹).

آزادی در فلسفه‌ی اگزیستانسیال به معنای پذیرش بار سنگین مسئولیت است. هنگامی که ما گذشته را بپذیریم می‌توانیم با تمرکز بیشتری بر لحظه‌ی حال خود تأکید کنیم. کسانی که خود را قربانی شرایط و زمان می‌دانند، شجاعت رویارویی با زندگی را ندارند و در نتیجه دچار بیماری‌های روحی و روانی می‌شوند.

مفهوم آزادی فراتر از مسئول بودن در برابر دنیا است. فرد کاملاً در برابر زندگی خویش مسئول است. نه فقط در برابر اعمال خود، بلکه در برابر کوتاهی‌هایش هم مسئولیت دارد. من در برابر آنچه می‌کنم و آنچه انتخاب می‌کنم که نادیده بگیرم، مسئولم. رابطه‌ی دوسویه میان رفتار و محیط وجود دارد: رفتار فرد بر محیطش اثر می‌گذارد. محیط و رفتار دارای هم‌بستگی متقابلند؛ انسان انتخاب می‌کند که چه احساسی نسبت به موقعیت داشته باشد، چه شیوه‌ای را در پیش گیرد و محیطش را تغییر دهد.

بنابراین، آگاهی از مسئولیت یعنی آگاهی از این‌که خود، سرنوشت، گرفتاری‌های زندگی، احساسات و در نتیجه رنج‌هایمان را خود پدید آورده‌ایم (یالوم ۱۳۹۴، ۳۱۱). به این معنی که انسان در هر مرحله از زندگی آزادی انتخاب دارد و هر انتخابی پیامدهای خود را. از انتخاب رشته تحصیلی و انتخاب همسر گرفته تا انتخاب‌های ریز و درشت دیگر. انسان همواره باید انتخاب کند و هر انتخابی با مسوولیت همراه است، چون انتخاب یعنی «آری» گفتن به یک گزینه و «نه» گفتن به سایر گزینه‌ها. پذیرش این مسوولیت و مواجه شدن با پیامدهای آن همیشه برای انسان سخت بوده است زیرا این آزادی مسوولیت سنگینی با خود دارد و به شما احساس تنهایی می‌دهد، چون می‌گویید فقط خودم هستم که صلاح خود را انتخاب می‌کنم و کسی چیزی برایم انتخاب نکرده و تعیین کننده نیست. این تغییر با آن اصطلاح رایج از آزادی متفاوت است. این‌جا بحث از آزادی فردی است و می‌پرسد آیا کسی که احساس آزادی دارد احساس خوشایندی دارد؟ و جواب می‌دهد که این‌طور نیست چون حسی توام با ترس همراه آن است، به این دلیل که فقط خودش مسؤل است و نمی‌تواند اشتباهش را به کسی یا جایی فرافکنی کند. اشتباه بخشی از تجربه انسان‌هاست و نمی‌توان آن را حذف کرد. مهم این است که پیامدهای اشتباه را هم مثل پیامدهای مثبت انتخابمان بپذیریم و آن را به گردن دیگران نیندازیم.

۷. تنهایی و پوچی

احساس تهی بودن و پوچی معمولاً ناشی از آن است که فرد خود را در تاثیر گذاری بر زندگی خود و دنیایی که در آن به سر می‌برد ناتوان احساس می‌کند. پوچی درونی وقتی پیش می‌آید که فرد به دفعات به این نتیجه رسیده است که برای زندگی خود نتوانسته است گام موثری بردارد و یا نظر دیگران را درباره‌ی خود تغییر دهد و یا در محیط زندگی خود تاثیر قابل ملاحظه‌ای داشته باشد. یاس و احساس بی‌هودگی و پوچی از همین احساس نشأت می‌گیرد. به تبع آن وقتی این افراد به هر دلیلی نمی‌توانند توجه دیگران را به خود جلب نمایند و یا روابطشان با مشکل و از هم گسیختگی روبه رو می‌شود، احساس دلهره‌ی شدید و به دنبال آن احساس تنهایی خواهند کرد زیرا تمام هم و غمشان بودن با دیگری یا دیگران بوده و حال که به مطلوب خود نرسیده‌اند احساس تنهایی و شکست خواهند کرد. یالوم، پوچی را دغدغه‌ی چهارم وجودی فرد می‌داند که با فقدان معنای زندگی در جهانی که در ذات خود بی‌معنا است ایجاد می‌شود: «ما موجوداتی در جستجوی معنا هستیم که باید با

دردسر پرتاب شدن به درون دنیایی که خود ذاتاً بی‌معنا است، کنار بیاییم» (یالوم ۱۳۹۴، ۲۱). یالوم در این حوزه چندان به بحث‌های نظری نمی‌پردازد. عنوان تنها کتاب او که در آن از اصطلاح "معنای زندگی" استفاده کرده، *مامان و معنی زندگی* است که در سنامه‌ای اخلاقی و آموزشی، شامل شش قطعه است. این کتاب نقل تجارب و گفتگوی صمیمانه با افرادی است با مسئله‌ی معنای زندگی درگیر هستند. یالوم در اولین قطعه‌ی معنای زندگی، خود را از طریق رویای مواجهه با مادر مرحومش جستجو می‌کند که چندان هم با او صمیمی نبوده است:

من یک نویسنده‌ام و مامان خواندن هم نمی‌داند. با وجود این برای معنی بخشیدن به تمام کارهایی که در زندگی کرده‌ام به او رجوع می‌کنم... او از همه‌ی تحقیقات پرمشغلم، خیزش الهامات در ذهنم، جستجوی باریک‌بینانه‌ام برای افکار صحیح و از جملات زیبایی که می‌نوشتم هرگز چیزی نمی‌دانست (یالوم ۱۳۹۱، ۲۱).

او مجموعه‌ای از خاطرات خود از کودکی تا بزرگسالی را نقل می‌کند و می‌گوید به یک معنا در تمام عمر به دنبال کسب رضایت مادرش بوده است و بعد از تدریس و تحقیق فراوان، دوست دارد همانند دوران بچگی که از مادرش بعد از بازی با وسایل بازی می‌پرسیده از کار او رضایت داشته است یا خیر، اینک نیز می‌توانست این را بپرسد (یالوم ۱۳۹۱، ۲۳)، ولی در پایان این حدیث نفس، نتیجه‌ای بر خلاف انتظار خواننده گرفته است و از مادرش می‌خواهد که رؤیای او را ترک کند. زیرا او تنهاست (یالوم ۱۳۹۱، ۳۰). او می‌پذیرد که رؤیای مادری که دیگر وجود ندارد نمی‌تواند کمکی به او کند و باید تنهایی خود را بپذیرد. یالوم می‌گوید:

انسان‌ها در زندگی خود پرسش‌های مختلفی دارند که همگی سوبه‌های مختلف معنای زندگی هستند: چرا زندگی می‌کنیم؟ چرا ما را به این جا آورده‌اند؟ برای چه زنده‌ایم؟ بر چه اساسی باید زندگی کنیم؟ اگر باید بمیریم، دیگر چیزی هست که معنی داشته باشد؟ (یالوم ۱۳۹۴، ۵۸۲)

از نظر یالوم، جهان، ذات یا معنایی ندارد که انسان آن را دریابد. موقعیت اگزستانسیال، همان موضوع مورد تأکید اگزستانسیالیست‌هاست که مسئولیت جعل معنا را به انسانی می‌دهد که تنها در دنیا گرفتار است. یالوم همانند هایدگر انسان را موجودی پرتاب شده در جهانی بی‌معنا می‌داند: در غیاب نظام‌های از پیش تعیین شده‌ی ایمانی یا معنای نهایی، ما مجبوریم که معناهای زندگی خودمان را دائماً خلق و بازسازی کنیم و در مقابل عدم قطعیت آفاقی در جهان ما و زندگی مدرن روزانه پشتیبانی کنیم (Minton 2001, 42). شک بر

جدایی انسان از کل واقعیت، بر فقدان مشارکت کلی و بر انزوای نفس شخصی وی مبتنی است. از این رو انسان می‌کوشد خود را از این وضعیت خلاص کند. تلاش می‌کند تا خود را با چیزی مافوق فردی متحد ساخته، جدایی خویش را واگذار کرده و خود را از وابسته بودن به نفس خویش برهاند.

ما موجوداتی اخلاقی هستیم که انتظار داریم جهان بنیانی برای قضاوت اخلاقی فراهم کند، یعنی نظامی معنایی که طرح کلی ارزش‌ها به طور تلویحی در آن لحاظ شده باشد، ولی جهان چنین چیزی فراهم نمی‌کند و کاملاً نسبت به ما بی‌اعتناست. تنش میان آرمان انسان و بی‌تفاوتی جهان، همان چیزی است که کامو، پوچی موقعیت انسانی نام نهاده است (یالوم ۱۳۹۴، ۵۹۱).

برخی از متفکران مکتب اگزیستانس، توجه فراوانی به دین و باورهای مذهبی، در یافتن معنای زندگی دارند. در زندگی معنادار و خداجویانه، نگاه انسان به هستی، به زندگی، به انسان یا انسان‌های دیگر و نگاه به خودش تغییر می‌کند. دیدن انسان به عنوان مسافری که در سفر ابدی به سوی خداوند در حال سلوک است، یکی از دستاوردهای نگاه معنوی به عالم است که تحمل دردها و رنج‌های این سفر را برای انسان آسان و زندگی در این جهان را معنادار می‌کند. این حقیقت که همه‌ی امور در این جهان محدود و متناهی بوده، سبب می‌شود پس از مدتی تکراری، خسته‌کننده و تهوع‌آور شوند. سارتر معتقد است که امور این جهانی محدود بوده و رنج آدمی نیز از آگاهی به همین محدودیت ناشی می‌شود. انسان هنگامی که به مرگ خویش آگاهی می‌یابد و از متناهی بودن و محدودیت خویش و دنیای پیرامونش آگاه می‌شود، دچار نگرانی و رنج شده، از تجربه محدودیت و آگاهی نسبت به آن مضطرب می‌شود. دلیل این امر در بی‌نهایت طلبی انسان نهفته است. چون در پی امر مطلق، نامتناهی، خیر محض، زیبای مطلق و ابدیت است و هیچ یک از این اوصاف در این دنیا وجود ندارد و این دنیا نمی‌تواند منزلگاه، غایت قصوی و محل امن و آرامش او باشد (یالوم ۱۳۹۴، ۶۴۲-۶۴۴).

بنابراین از نظر یالوم، احساس تهی بودن و تنها بودن با هم هستند. برای مثال وقتی اشخاص از به هم خوردن یک ارتباط عشقی صحبت می‌کنند نمی‌گویند که احساس غم یا تحقیر دارند؛ بلکه می‌گویند احساس "خالی بودن" یا "تهی بودن" دارند. لذا هدفمندی و داشتن معنای مثبت در زندگی بسیار حائز اهمیت است و می‌تواند احساس سرگردانی، پوچی، خلأ وجودی و تنهایی را در فرد کاهش دهد.

۸. تنهایی و مرگ

یالوم در کتاب *روان‌درمانی اگزستانسیال* از بین چهار دغدغه‌ی وجودی مذکور، ابتدا مرگ را مطرح می‌کند. امی ون دورزن (Emy van Deurzen)، روان‌درمانگر بریتانیایی، چپش فصول در این کتاب را امری تصادفی نمی‌داند. به نظر او، یالوم مرگ را به عنوان اولین دغدغه بحث می‌کند؛ چون اهمیتی بیش از سه دغدغه‌ی دیگر دارد (Berry-Smith 2012, 8).

یالوم با اشاره به بری اسمیت (Berry Smith) می‌گوید که ایده‌ی نجات‌بخشی مرگ را از هایدگر وام گرفته است: «هایدگر می‌گوید خودِ مرگ به عنوان یک رخداد از نظر فیزیکی ما را نبود می‌کند، ولی ایده‌ی آن، ما را نجات می‌دهد» (Berry-Smith 2012, 9). او به امی ون دورزن استناد می‌کند و می‌گوید: «مرگ یادآور زندگی است و تنها هنگام مواجهه با آن بیشتر از همیشه زنده‌ایم» (Berry-Smith 2012, 9).

اروین یالوم در رمان *خیره به خورشید* از میان چهار دلواپسی غایی، به مرگ پرداخته است. او در این کتاب به عنوان انسانی که با مرگ نهایی اش روبه‌رو شده، استدلال می‌کند که رویارویی با مرگ به ما اجازه می‌دهد کامل‌تر، غنی‌تر و با مهر و همدردی بیشتری زندگی کنیم. در واقع او دو کاربرد عمده برای مرگ بر می‌شمارد:

اول آنکه مرگ از چنان اهمیتی برخوردار است که اگر درست با آن مواجه شویم، می‌تواند چشم انداز زندگی فرد را دگرگون کند و او را به غوطه‌ور شدن در زندگی اصیل رهنمون کند.... دوم این که ترس از مرگ، سرچشمه‌ی اصلی اضطراب است و این اضطراب در شکل دادن به شخصیت مؤثر است (یالوم ۱۳۹۴، ۲۶۹).

از نظر یالوم مرگ‌اندیشی به معنای ساده یعنی این که زندگی هر انسانی محدود است و ما نیز تفاوتی با بقیه نداریم (Minton 2001, 42). این محدودیت سبب ترس می‌شود. ترس از مرگ همواره وجود داشته است، اما دنیای مدرن و تضعیف اعتقادات مذهبی انسان‌ها، به آن نمود بیشتری داده تا آن‌جا که می‌توان گفت به یک معنا انسان مدرن همواره در حال گریز از مرگ است. ترس از مرگ به سه شیوه ظاهر می‌شود:

- در بعضی افراد غیر مستقیم بروز می‌کند مثل بی‌قراری یا استرسی که فرد در کنار زندگی عادی کنترلش می‌کند.
- در بعضی افراد اگرچه غیر مستقیم بروز می‌کند، اما زندگی فرد را مختل کرده است و بیماری روحی ایجاد می‌کند.

- در بعضی افراد سبب ایجاد نگرشی آگاهانه و آگزیستانسیالیستی درباره مرگ (مرگ آگاهی) می‌شود (یالوم ۱۳۹۱، ۱۰).

یالوم موافق با بحث‌های فلسفی صرفاً نظری نیست و هدف فلسفه را از قول اپیکور، این چنین بیان می‌کند: «فلسفه فقط یک هدف درست داشت: کاهش بدبختی انسان، علت العلیل بدبختی انسان هم چیزی نیست، مگر ترس همه جا حاضر نسبت به مرگ» (یالوم ۱۳۹۱، ۱۱). یالوم برای غلبه بر ترس از مرگ به اندیشه «عشق به سرنوشت» یا تقدیرگرایی نیچه اشاره می‌کند، که طبق آن اگر فرد سرنوشتش را نوعی ضرورت بداند که باید تحقق می‌یافته است، باید آن را دوست بدارد: «تقدیرگرایی یعنی: نه فقط تحمل هر آنچه رخ می‌دهد و نادیده انگاشتن آن (تمامی آرمانگرایی فریبی در باب ضرورت است) بلکه عشق‌ورزی به آن» (نیچه ۱۳۹۵، ۵۵).

التفات بر مقوله‌ی مرگ برای یالوم، در پیوند تام با زندگی معنا می‌شود. به باور او وحشت از مرگ نیز از آن روست که افراد زندگی مناسبی را تجربه نکرده‌اند و لذا از مرگ نیز بیم دارند. به باور او، وحشت از مرگ عبارت است از وحشت مُردن همراه با زندگی‌های نازیسته موجود در بدنمان. وی از نیچه نقل می‌کند که آنچه کامل شده و هر آنچه رسیده و پخته، خواهان مرگ است. آنچه نارس است، می‌خواهد زندگی کند. به باور وی، آدمی وقتی که زندگی پخته‌ای را تجربه کند، از مرگ نیز بیم نخواهد داشت. وی همچنین از سزار نقل می‌کند که گفته بود بیمار نمی‌تواند با مرگ مواجه شود مگر آن‌که انسان کامل باشد. با این حال فقط زمانی به انسان کامل بدل می‌شود که با مرگ مواجه شود. انسان در صورتی مواجهه با چشم‌انداز مرگ اجتناب‌ناپذیر را تاب می‌آورد که زندگی را تماماً زیسته باشد. به باور یالوم، هرچه رضایت از زندگی کمتر باشد، اضطراب مرگ نیز، بیشتر خواهد شد.

او یکی از علل اصلی ترس از مرگ را استفاده نکردن از امکانات و فرصتهای زندگی می‌داند (Yalom 2011, 34)؛ و با اشاره به این جمله نیچه در چنین گفت زرتشت "به هنگام بمیر" (نیچه ۱۳۸۴، ۸۴)، این هنگام را زمانی می‌داند که فرد از امکانات خودش استفاده کرده است و آن را ایده‌ی "تمام چیزهایی که انجام نداده‌ام" می‌نامد که با آن زندگی نازیسته مدنظر قرار می‌گیرد، یعنی هر چقدر فکر کنیم که امکانات بالقوه و حوزه‌هایی از زندگی وجود دارد که شخص تجربه نکرده است، اضطراب در مواجهه با مرگ بیشتر خواهد شد و این همان معنای جمله‌ی نیچه است (Yalom 2011, 34). با این حال اشتباه است که فکر کنیم او تمام

پروژه‌ی خود را بر فلسفه مبتنی کرده است. زیرا برای درمان مشکلات وجودی باید بتوان از افق یک روان‌درمانگر به آنها نگریست و بحث‌های صرفاً منطقی نمی‌توانند کمکی به مشکلات وجودی کنند. شخصیت دکتر برویر در جایی از کتاب و نیچه‌گریه کرد درگیر اندیشه‌ی مرگ می‌شود و دیدگاه اپیکور را با خود تکرار می‌کند: مرگ به ما مربوط نمی‌شود. زیرا تا زمانی که وجود داریم مرگی وجود ندارد و وقتی مرگ می‌آید ما وجود نداریم (یالوم، ۱۳۸۶، ۱۱۸).

اما این استدلال نظری فقط از نظر منطقی درست است و کمکی به افراد گرفتار در مرگ‌اندیشی نمی‌کند، چنان‌که شخصیت دکتر برویر در کتاب می‌افزاید: «این سخن، عاقلانه، غیر قابل تردید و صحیح است. اما وقتی از ترس می‌لرزم، این شعار فایده‌ای ندارد و هرگز آرام‌نکرده است. در این جا فلسفه با شکست مواجه می‌شود» (یالوم، ۱۳۸۶، ۳۱۱). در اینجاست که یالوم به اندیشیدن به مرگ روی می‌آورد: «باید به مرگ توجه کرد و به آن اندیشید. زیرا مرگ سرچشمه اصلی اضطراب و در نتیجه منشأ ناهنجاریهای روانی است. پس باید مورد توجه ویژه‌ی ما قرار بگیرد» (یالوم، ۱۳۹۴، ۵۶). یالوم تنهایی اگزستانسیال را مانند دره‌ای می‌داند که از راه‌های مختلف از جمله رویارویی با مرگ می‌توان به آن نزدیک شد. او درباره‌ی ارتباط مرگ و تنهایی اگزستانسیال می‌نویسد:

آگاهی از "مرگ من" موجب می‌شود فرد عمیقاً دریابد که قادر نیست با دیگری یا برای دیگری بمیرد. چه در حلقه‌ی دوستان باشیم، چه افراد برای آرمانی واحد بمیرند، باز هم بنیادی ترین و عمیق‌ترین سطح مردن، تنهاترین تجربه‌ی بشری به حساب می‌آید (یالوم، ۱۳۹۱، ۴۹۸).

همه‌ی ما در اصل و اساس وجودمان تنهایییم، هرچند بخواهیم آن را با مشغولیت‌ها و روابط گوناگون سرکوب نماییم اما با نزدیک شدن و یا اندیشه به تجربه‌ی پایان عمر، یعنی مرگ‌اندیشی این نکته را به خوبی در می‌یابیم. ما در تصمیم‌گیری‌های روزانه و در دنیای درونی خود تنهایییم. هیچ کس در سرنوشت ما شریک نیست. لذا تنهایی وجودی خود را باید باور کرده و آن را بپذیریم (ویلاندر برستون، ۱۳۷۸، ۲۶۰). چنان‌که پاز می‌گوید: «آدمی مرگ و تولد را به تنهایی تجربه می‌کند. ما تنها زاده می‌شویم و تنها می‌میریم» (پاز، ۱۳۹۵، ۱۰).

پس همواره ترس داریم و از این ترس خود آگاهییم. از بلندی می‌ترسیم، چون اگر بیفتیم قطعاً خواهیم مرد. زلزله و هر بلای دیگر برای انسان رعب و وحشت به دنبال دارد چرا که مرگ ما را تسریع می‌بخشد و ما را در کام خود فرو خواهد برد. انسان تنها

موجودی است که می‌داند روزی خواهد مرد (مرگ آگاهی) و این آگاهی اگر عمیق‌تر شود، تنهایی را به دنبال خواهد داشت. به اعتقاد هایدگر، یگانه رویدادی که در آن ما- هر یک از ما- حقیقتاً تنها هستیم؛ مرگ است (وارنوک ۱۳۹۵، ۳۲).

یالوم اندیشه‌ی مرگ را نجات بخش می‌داند. چرا که هدف او بسط ایده‌ای برای تأثیر مثبت مرگ اندیشی بر معنای زندگی است. ایده‌ای که یالوم در مورد تأثیر مثبت مرگ اندیشی بر معنای زندگی مطرح می‌کند "موج آفرینی" (Rippling) نام دارد. بدین معنا که با موج آفرینی نه تنها از مرگ نمی‌گریزیم، بلکه به گونه‌ای زندگی خود را در راستای آن قرار می‌دهیم که معنایش افزایش یابد. موج آفرینی به این نکته اشاره می‌کند که هر یک از ما - غالباً بدون قصد و به طور نادانسته دوایر 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 موج‌های دایره‌واری که بر سطح آب استخری می‌افتند تا آنجا که دیگر دیده نشود، اما در سطح ریزپردازنده‌ای ادامه می‌یابد. این عقیده که می‌توانیم چیزی از خودمان به جا بگذاریم حتی بی‌آنکه بدانیم، پاسخ قاطعی ست به کسانی که مدعی اند پوچی و بی‌معنایی نتیجه‌ی ناگزیر تنهایی است (جاسلسن ۱۳۹۳، ۸۸).

در واقع یالوم به همان خلق اثر اشاره دارد با این تفاوت که دایره‌ی آثار را بسیار گسترده‌تر از آثار خاص ادبی یا علمی می‌داند و حتی آن را در برخوردهای کوچک بین افراد عامی نیز می‌بیند و سرگذشت شخصی به نام باربارا را نقل می‌کند که سال‌ها دچار اضطراب مرگ بود و استدلال اپیکوری (تجربه نکردن مرگ) فایده‌ای به حالش نداشت، اما به یاد آوردن یکی از عبارات مادرش در سخنرانی تدفین سبب شد ایده‌ی موج زدن را دریابد: «در میان دوستان دنبالش بگرد.» او دریافت که همواره باقی ماندن یک شخص و خاطرات شخصی او اهمیت ندارد، بلکه گاه می‌توان موج‌ها یا تکه‌های فرد را در افراد دیگر یافت. به نظر یالوم چارچوب نیرومندی از معنای زندگی در این عبارت نهفته است و هر کسی از این که بداند به طور مستقیم یا غیر مستقیم تکه‌ها و موج‌هایی از او انتشار می‌یابند دچار شغف می‌شود.

همچنین یالوم به عنوان یک روان‌درمانگر، افراد معمولی را هم مد نظر دارد که توانایی خلق اثر ندارند و در اینجا است که به مسئله‌ی ایجاد تعهد در افراد می‌پردازد. فرد با پذیرفتن مسئولیت خاصی و با این هدف که مسئولیتش را درست انجام دهد می‌تواند

زندگی خود را با معناتر سازد و این تعهد سبب می‌شود که او در مقابل اندیشه‌ی مرگ مقاوم گردد.

۹. نتیجه‌گیری

اگزستانسیالیسم، یکی از مهمترین رویکردهای روان‌درمانی انسانگرا است که برجبه‌ی معنوی انسان و معنای وجود انسان تأکید دارد. معنادرمانی، رویکردی فلسفی درباره‌ی مردم و وجود آنهاست که به مضامین و موضوعات مهم زندگی مانند معنای رنج، خلاء وجودی، مرگ و زندگی، آزادی و مسئولیت‌پذیری در قبال خود و دیگران، انزوا و تنهایی وجودی، معنایابی و کنار آمدن با بی‌معنایی می‌پردازد. این رویکرد انسان‌ها را و می‌دارد، آن سوی مشکلات و وقایع زندگی روزمره را ببیند.

انزوا و تنهایی بنیادی ما در این دنیا حقیقتی اجتناب‌ناپذیر است که موجب اضطراب می‌شود. این انزوا و بیگانگی، باعث می‌شود که انسان از درون و وجود خویش جدا شود؛ لذا شخصیت خود را نیز از دست بدهد و موضوع شناسایی قرار گیرد. بدینوسیله خود انسان در یک تارهای ساخته شده معدوم می‌گردد. بنابراین استقلال فردی و انسانیت از شخص سلب می‌شود و او خود را فراموش می‌کند و چون انسان خود و موقعیت خویش را تشخیص ندهد مسلم است مسائل مربوط به خود را نیز نمی‌تواند تشخیص دهد. پس انسانی که نتواند خویش و موقعیت خویش را تشخیص دهد در دنیایی زندگی می‌کند که علی‌رغم وجود دیگران در کنار او، احساس تنهایی می‌کند.

یالوم برای تسکین تنهایی بین فردی ایجاد روابط اصیل را پیشنهاد می‌دهد. او معتقد است عشق بالغانه و رابطه‌ی عمیق در از میان بردن تنهایی بین فردی که در روزگار معاصر گریبان اکثر انسان‌ها را گرفته است؛ بسیار موثر است. او صراحتاً می‌گوید این رابطه است که درمان می‌کند و حتی در مواجهه‌ی بیمار و درمانگر می‌گوید که رابطه‌ی صمیمی و واقعی میان این دو بسیار مثمرتر است. این روش برای رهایی از تنهایی بین فردی مورد تایید نگارندگان است زیرا برقراری رابطه موجب پذیرش اجتماعی فرد می‌شود یعنی دیگران او را به هر دلیل و علتی پذیرفته و دوست دارند. پذیرش اجتماعی عاملی بسیار مهم و کارآمد در دور نگه داشتن شخص از احساس تنهایی است. کسی که مورد پذیرش دیگران است خود را با دیگران، داخل گروه و در محیطی گرم و راحت احساس می‌کند. یالوم برای درمان تنهایی درون فردی لزوم شناخت و تفکر درباره‌ی خود و ارزیابی خویش

را ضروری می‌داند. او معتقد است که فرد باید از سرکوب احساسات، آرزوها و خواسته‌های خود دست برداشته و هویت تکه‌تکه شده‌ی خویش را بازسازی نماید. یالوم تنهایی نوع سوم یعنی تنهایی وجودی را اجتناب ناپذیر دانسته و معتقد است هیچ راه گریزی از آن نیست و تنها راه تسکین آن عبارت است از: الف) عدم انکار، پذیرش و به رسمیت شناختن آن. او می‌گوید ما تنها به دنیا می‌آییم و تنها از دنیا می‌رویم و در این بین هم عمیقاً تنها هستیم و از هیچ‌کس کاری بر نمی‌آید. پس باید تنهایی را به درونمان دعوت کرده و همراهی مسالمت‌آمیزی با آن داشته باشیم. ب) روی آوردن به فعالیت‌های هنری و ادبی و خلق آثار مختلف. در سایه‌ی هنر، یعنی از راه شعر و موسیقی و ادبیات و همه‌ی فنون دیگری که با شناختن و پدید آوردن زیبایی ارتباط دارد نیز می‌توان هماهنگ شد. شناختن آثار هنری و بهره‌ور شدن از زیبایی آن‌ها وسایل مهمی برای اشتراک روحانی وجدان‌هاست؛ وجدان‌هایی که بسیار از یکدیگر دور و با هم بیگانه‌اند. نویسندگان و موسیقی‌دانان و نقاشان بزرگ که آثارشان به سرعت مقبول عام می‌شود، با وجود اختلاف ذوق هنری، وسائط این ارتباط به شمار می‌روند. چنانکه می‌دانیم نویسندگان غالباً دوست‌دار تنهایی و درون‌گرا هستند و در خلوت خویش دست به خلق آثار خویش می‌برند. افراد خلاق بیش از سایرین به تنهایی نیاز دارند. آنها اغلب از مردم دوری می‌کنند و به طور کلی یاد گرفته‌اند که احتیاج به رفاقت را فراموش کنند. وقتی ارتباطات آنها در شرف به هم خوردن است مضطرب نمی‌شوند. در واقع معنای زندگی برای آنها کمتر ایجاد دوستی، یکی شدن و از این قبیل موارد است؛ مانند اکثر اگزیزتانسیالیست‌ها هم چون کرکگور، نیچه، سارتر، کافکا و کامو.

در خاتمه‌ی بحث باید گفت که از نظر یالوم تجربه‌ی تنهایی اگزیزتانسیال، مانند هر نوع ملال، وضعیت ذهنی بسیار ناخوشایندی پدید می‌آورد و به مدت طولانی برای فرد قابل تحمل نیست. از نظر وی هیچ رابطه‌ای قادر به از میان بردن تنهایی نیست. هر یک از ما در هستی تنهایییم. ولی می‌توانیم در تنهایی یکدیگر شریک شویم همان‌طور که عشق درد تنهایی را جبران می‌کند. چنان‌چه ذکر شد، او مثال قایق را می‌آورد و می‌گوید هر یک از ما مانند قایق‌هایی تنها و گرفتار در تاریکی دریا هستیم ولی می‌توانیم نور قایق‌های دیگر را ببینیم که شرایطی مشابه ما دارند و همین امر موجب آرامش نسبی و تسلی خاطرمان می‌گردد.

کتاب‌نامه

- پاز، اکتاویو، ۱۳۹۵، *دیالکتیک تنهایی*، ترجمه‌ی خشایار دیهیمی، تهران، لوح فکر.
- جاسلسن، روتلن، ۱۳۹۳، *اروین د. یالوم*، ترجمه‌ی سپیده حبیب، تهران، دانژه.
- زندیه، سعید، ۱۳۹۳، *آراء فرانکل و یالوم در باب معنای زندگی و مقایسه‌ی آن با آراء مولانا جلال الدین رومی*، رساله‌ی دکتری فلسفه‌ی تطبیقی، دانشکده‌ی الهیات و فلسفه، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات.
- سلیگمن، مارتین، ۱۳۹۱، *آسیب‌شناسی روانی (ج ۲)*، ترجمه‌ی یحیی سید محمدی، تهران، نشر ارسباران.
- محمدی مجد، داریوش، ۱۳۸۷، *احساس تنهایی و توتالیتریسم*، تهران، انتشارات روشنگران و مطالعات زنان.
- مینار، لئون، ۱۳۹۲، *شناسایی و هستی*، ترجمه‌ی علیمراد داودی، تهران، خوارزمی.
- نیچه، فردریش ویلهلم، ۱۳۹۵، *انسانی زیادی انسانی*، ترجمه‌ی ابوتراب سهراب و محمد محقق نیشابوری، تهران، نشر مرکز.
- نیچه، فردریش، ۱۳۸۴، *چنین گفت زرتشت*، ترجمه‌ی داریوش آشوری، تهران، آگه.
- وارنوک، مری، ۱۳۹۵، *اگزیستانسیالیسم و اخلاق*، ترجمه‌ی مسعود علیا، تهران، ققنوس.
- ویلاند برستون، جوآن، ۱۳۷۸، *لذت و رنج تنهایی تنهایی و انسان امروز*، ترجمه‌ی حسین کیانی، تهران، انتشارات عطایی.
- یالوم، ا. د.، ۱۳۹۴، *روان‌درمانی اگزیستانسیال*، ترجمه‌ی سپیده حبیب، تهران، نشر نی.
- یالوم، ا. د.، ۱۳۹۱، *مامان و معنی زندگی*، ترجمه‌ی سپیده حبیب، تهران، قطره.
- یالوم، ا. د.، ۱۳۸۶، *و نیچه گریه کرد*، ترجمه‌ی مهشید میرمعزی، تهران، نی.
- یالوم، ا. د.، ۱۳۸۸، *دژخیم عشق (روایت‌هایی از روان‌درمانی)*، ترجمه‌ی مهشید یاسایی، تهران، آمون.
- Berry-Smith, S., (2012), *Death, Freedom, Isolation & Meaninglessness & Existential Psychotherapy of Yalom*, School of Psychotherapy, New Zealand, Auckland University of Technology.
- Kolpachnikov V. V., (۲۰۱۳), *Client-Centered and Existential Approaches: Are They Mostly Similar or Different?*, Basic Research Program, Moscow, National Research University Higher School of Economics.
- Minton, S. J., (2001), *Key Thinkers in Practical Philosophy: Dr. Yalom*, UK., Practical Philosophy (March).
- Yalom, E., (2011), *Confronting Death and other Existential Issues in Psychotherapy*, The Instructor's Manual DVD, California, Psychotherapy.net, LLC