

## Yalom's Strategies in Treating Death Anxiety and Their Philosophical Foundations

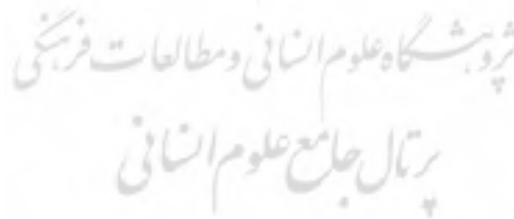
**Manouchehr Shaami Nezhad<sup>1</sup>, Hossein Atrak<sup>2</sup>, Mohsen Jahed<sup>3</sup>**

1. Ph.D. of Philosophy, Department of Philosophy, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran
2. Associate Professor, Department of Philosophy, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran
3. Associate Professor, Department of Philosophy, Theology and Theosophy, Faculty of Humanities, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

### Abstract

This paper studies Ervin Yalom's strategies in the treatment of death anxiety and his philosophical foundations. Yalom is a Sartre-type existential psychotherapist seeking to reduce the problem of death anxiety through existential solutions based on atheism and unbelief in religions. He believes that man has accidentally been thrown into this non-meaningful world and has no choice but to give it meaning. According to him, human beings face four existential concerns in this world: death, freedom, loneliness, and emptiness, death is the most important among them. As an existential psychotherapist, with a naturalistic and atheistic approach and a nihilistic view to death, he accepts the reality of death as a human existential concern and tries to reduce its anxiety by strategies such as thanatopsis, having an existential vision to death, thinking about Being, self-disclosure, increasing life satisfaction, desensitization of death, creativity, rippling.

**Keywords:** Yalom, death anxiety, rippling, creativity, the meaning of life.



## راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن

منوچهر شامی نژاد<sup>۱</sup>، حسین اترک<sup>۲\*</sup>، محسن جاهد<sup>۳</sup>

۱. گروه فلسفه، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، شهر زنجان، کشور ایران

jshami345@yahoo.com

۲. گروه فلسفه، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، شهر زنجان، کشور ایران

atrak.h@znu.ac.ir

۳. گروه حکمت و کلام، الهیات و عرفان، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شهید بهشتی، شهر تهران، کشور ایران

m\_jahed@sbu.ac.ir

### چکیده

پژوهش حاضر به بررسی راهکارهای روان‌درمانگر معاصر، اروین یالوم، در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن می‌پردازد. یالوم روان‌درمانگری اگزیستانسیال از نوع سارتری است که تلاش دارد براساس مبانی فلسفی خداناباوری، دین‌ناباوری و آخرت‌ناباوری، مسئله اضطراب مرگ را با راهکارهای وجودی کاهش دهد. وی معتقد است انسان به‌صورت تصادفی به این جهان فاقدمعنا پرتاپ شده است و چاره‌ای جز جعل معنا برای آن ندارد. از نظر وی، انسان در دنیا با چهار دغدغه وجودی مهم، یعنی مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی مواجه است که مسئله مرگ در این میان از همه مهم‌تر است. وی به‌عنوان روان‌درمانگر وجودی، با رویکردی طبیعت‌گرایانه و خداناباورانه و با نگاهی نیست‌انگارانه به مرگ، واقعیت مرگ را به‌عنوان دغدغه وجودی انسان می‌پذیرد و تلاش می‌کند با راهکارهایی چون مرگ‌اندیشی، داشتن بینش وجودی به مرگ، تفکر درباب هستی، خودافشاگری، افزایش رضایتمندی از زندگی، حساسیت‌زدایی از مرگ، خلاقیت و موج‌آفرینی، اضطراب مرگ را درمان کند.

واژگان کلیدی: یالوم، اضطراب مرگ، موج‌آفرینی، خلاقیت، معنای زندگی

## بیان مسئله

خویش در تلاش است تا از مرگ بگریزد. در این میان، بزرگان فلسفه و روانشناسی برای حل مسئله مرگ، نظریات متفاوتی را بیان کرده‌اند. اروین یالوم، به عنوان روان‌درمانگر اگزیستانسیالیست (از نوع سارتری) در عصر حاضر، با تلاش‌های بی‌وقفه خویش سعی کرده است تا پیوندی میان روانشناسی و فلسفه ایجاد کند. یالوم، مرگ را یکی از دغدغه‌های وجودی انسان می‌داند. در نظر وی، گرچه «نفس مرگ» آدمی را نابود می‌کند، اما «اندیشه مرگ» نجاتش می‌دهد (یالوم، ۱۳۸۹: ۲۹؛ هایدگر، ۱۳۸۶: ۱۰۳). وی با قبول واقعیت وجودی مرگ در صدد است تا راهکارهایی را برای کاهش اضطراب مرگ بیان کند. رویکرد یالوم در مواجهه با اضطراب مرگ رویکردی طبیعت‌گرایانه است. این پژوهش در صدد پاسخ‌گویی به این سؤال است که مبانی و راهکارهای یالوم برای کاهش اضطراب مرگ کدام‌اند. نگارندگان در تلاش‌اند تا با بررسی مبانی و راهکارهای وجودی یالوم در کاهش اضطراب مرگ، نگاهی وجودی به مرگ بیفکنند و مسئله مرگ را عمیق‌تر بررسی کنند.

## پیشینه پژوهش

مسئله مرگ از برجسته‌ترین مسائل در زندگی انسان است و انسان‌ها از ابتدای خلقت برای فرار از مرگ و رسیدن به جاودانگی در تلاش بوده‌اند. مرگ همیشه یکی از دغدغه‌های بشر در طول زندگی بوده است و دانشمندان در حوزه‌های مختلف از ابعاد گوناگون به این مسئله پرداخته‌اند. پیشینه تاریخی مرگ‌اندیشی را می‌توان به ابتدای خلقت برگرداند؛ زمانی که آدم ابوالبشر برای فرار از مرگ و به‌وسوسه جاودانگی از میوه ممنوعه تناول کرد و به زمین هبوط کرد. یکی از حوزه‌هایی که مرگ را بررسی کرده است، حوزه روان‌درمانی اگزیستانسیال است. به لحاظ

بر اساس فلسفه اگزیستانسیال از نوع سارتری که اعتقادی به خدا و فراطبیعت ندارد، انسان سرچشمه اصلی هر معنی و دلالت است. انسان مسئول سرنوشت خودش است و وجودش بر ماهیتش متقدم است. وجود انسان در «امکان» قرار دارد و جریان بی‌پایانی است که جز به وسیله خودش در جهانی که او را احاطه کرده است، تحقق ندارد. ماهیت انسان از وجود اوست و انسان هر لحظه در برابر امکانات بی‌شماری است که باید انتخاب کند (ن.ک. قبادی و توماچ‌نیا، ۱۳۸۶: ۴۱). انسان، موجودی خودساخته است و جز آنچه انجام می‌دهد و خود را می‌سازد، نیست (سارتر، ۱۳۶۱: ۲۴). این خود انسان است که بنابر تجارب خود، حقیقت خود را می‌سازد (فولکیه، ۱۳۴۳: ۱۲۵). مطابق با آموزه‌های اگزیستانسیالیسم، انسان همواره می‌تواند چیز تازه‌ای را در ارتباط با جهان، خلق کند؛ زیرا محدوده خاصی برای انسان وجود ندارد. آزادی او نیز در همین گشوده‌بودن درهای ابتکار و اختراع است. هدف اصلی وجود انسانی، واقعیت‌بخشیدن به آن چیزی است که فعلاً نیست. همچنان‌که هایدگر، انسان را موجودی برای جهش به سوی امکانات خود می‌داند (نوالی، ۱۳۸۶: ۳۳)؛ بنابراین، مطابق فلسفه اگزیستانسیالیستی سارتر، یافتن معنا برای وجود انسانی مبتنی بر وجود خود انسان است. روانشناسی اگزیستانسیال نیز تحت‌تأثیر فیلسوفان اگزیستانسیالیست پس از جنگ‌های جهانی رشد یافت و پیشگامانش به امید حل معضلات روحی افراد، از جمله معضل مرگ و بی‌معنایی زندگی و تنهایی انسان معاصر، به بحث‌های هستی‌شناسانه روی آوردند (بیات و دیگران، ۱۳۹۸: ۲۶-۲۳). مسئله مرگ، یکی از مسائل مهمی است که در فلسفه و روانشناسی مطرح است. انسان از ابتدای وجودی

زندگی از دیدگاه ابن‌سینا، ملاصدرا و اروین یالوم تألیف کرده و در این رساله مدعی شده است که ابن‌سینا و ملاصدرا با نگاهی غایت‌انگارانه و الهی با تکیه بر مبانی هستی‌شناسی بی‌هویتی و وانهادگی را از انسان می‌زدایند. درمقابل، یالوم با رویکردی پوچ‌گرایانه و الحادی، به حل مسئله معنا به‌عنوان دغدغه‌ای وجودی می‌پردازد. منصور سمائی (۱۳۹۹) پایان‌نامه کارشناسی ارشد دیگری با عنوان بررسی تطبیقی پوچ‌گرایی از دیدگاه ملاصدرا و اروین یالوم نوشته است و در نظر دارد تا تفسیری از پوچ‌گرایی زندگی و مسائل پیرامون آن از نظر صدرا و یالوم را بیان کند. امیری و علی‌زمانی (۱۳۹۷) در مقاله‌ای با عنوان بررسی تنهایی اگزیستانسیال در دنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آرای اروین یالوم در صددند تا زندگی را با تبیین مسئله تنهایی از نگاه یالوم معنا دار کنند و فرد را از عنصر پوچی برهانند. هاشمی و همکاران (۱۳۹۷) نیز در مقاله‌ای با عنوان مرگ‌اندیشی از منظر اروین یالوم و تأثیر آن بر معنابخشی به زندگی، به تبیین و تحلیل نظریه مرگ‌اندیشی از نگاه یالوم پرداخته‌اند. وجه امتیاز پژوهش حاضر با پژوهش‌های انجام‌شده در تأکید بیشتر بر مسئله مرگ و راهکارهای درمان وجودی برای کاهش اضطراب مرگ است. در این پژوهش، نگارندگان در تلاش‌اند تا علاوه بر تبیین مبانی، به بررسی راهکارهای درمان وجودی برای کاهش اضطراب مرگ از دیدگاه اروین یالوم بپردازند.

## ۱. اصطلاح‌شناسی

### ۱-۱. مرگ

ذیل واژه مرگ معانی مختلفی ذکر شده است. دهخدا، مرگ را به‌معنای مردن، باطل شدن قوت حیوانی و حرارت غریزی، فناى حیات و نیست‌شدن

تاریخی، روان‌درمانی وجودی از اندیشه فیلسوفان اگزیستانسیال<sup>۱</sup> نشئت گرفته است. فلسفه اگزیستانسیال در سده ۱۹ میلادی و با اندیشه فیلسوفانی چون «کرکگور» و «نیچه» شکل گرفته است و سپس با اندیشه فیلسوفانی چون «یاسپرس»، «هایدگر»، «مارسل»، «سارتر» و «بوبر» گسترش یافت (نظری، ۱۳۸۸: ۸). این دیدگاه برای کمک به مردمی شکل گرفت که در معضلات زندگی معاصر نظیر انزوا، بیگانگی و بی‌معنایی گرفتار آمده بودند. پیشگامانش به‌امید حل معضلات روحی افراد از جمله معضل بی‌معنایی زندگی و تنهایی انسان معاصر، به بحث‌های هستی‌شناسانه روی آوردند. نقطه شروع روان‌درمانی وجودی به اروپا برمی‌گردد. یکی از چهره‌های مهم در انتقال نظریه روان‌درمانی وجودی از اروپا به آمریکا، رولو می<sup>۲</sup> است. از نظر می، فردیت یافتن فرایندی خودبه‌خودی نیست و انتخاب‌های ما تعیین‌کننده نوع شخصیت ماست. علاوه بر می، «جیمز بوگنتال»<sup>۳</sup> و «اروین یالوم»<sup>۴</sup> از مراجع مهم معاصر درمان وجودی در آمریکا به شمار می‌روند (همان: ۴۸). معروف‌ترین نویسنده معاصر روان‌درمانی وجودی، رولو می است که به مسائلی از قبیل اضطراب، قدرت، مسئولیت‌پذیری و آزادی و رشد هویت فردی پرداخته است. مقالات و پایان‌نامه‌های مختلفی در زمینه اضطراب مرگ و معنای زندگی نوشته شده است. قلعه (۱۳۹۷) در پایان‌نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان معنای زندگی از نظر ملاصدرا و اروین یالوم، در پی بررسی معنای زندگی از نگاه ملاصدرا و یالوم است. پوراکیب (۱۳۹۹) نیز رساله دکتری خود را با عنوان بررسی تطبیقی معنای

1. Existential philosophers  
2. Rollo May  
3. James Bugental  
4. Irvin Yalom

زندگانی و ازگیتی‌رفتن، معنا کرده است (دهخدا، ۱۳۵۴، ج ۱۰: ۲۰۳). در *لسان‌العرب*، به ضد حیات معنا شده است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۲: ۹۱). برخی مرگ را به معنای سکون گرفته‌اند (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۱: ۱۱۵). در *التحقیق* مرگ به معنای نفی حیات آمده است (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۱۱: ۱۹۶). حیات در لغت، نقیض مرگ است و عبارت است از رشد و بقا و فایده (صلیبا، ۱۳۹۳: ۳۲۶). در نگاه زیست‌شناسانه مرگ عبارت از توقف حیات است و با ازبین‌رفتن علائم حیاتی (تنفس، ضربان قلب و...) مرگ اتفاق می‌افتد. از نگاه اجتماعی وقتی یک فرد به هر دلیلی (تبعید، تکفیر، حبس در زندان و...) از جامعه رانده می‌شود، به لحاظ اجتماعی، مرده تلقی می‌شود (چایدستر، ۱۳۸۰: ۴۴-۳۱). مرگ در اصطلاح عرفا به معنی خلع البسه مادی و طرد قیود و علایق دنیوی و توجه به عالم معنوی و فنا در صفات و اسما و ذات است (سجادی، ۱۳۸۱، ج ۳: ۱۷۶۵). آنچه از مرگ در این نوشتار مقصود است، پایان حیات انسان و مرگ زیست‌شناختی است.

## ۱-۲. اضطراب مرگ

اضطراب در لغت به معنای پریشان‌حال‌شدن، تحرک و موج‌زدن است (دهخدا، ۱۳۵۴، ج ۱: ۳۱۴). به معنای «زیاد این طرف و آن طرف در زمین راه‌رفتن» است و از «الضرب فی الأرض» گرفته شده است (راغب، ۱۴۱۲ق: ۵۰۶). در اصطلاح، به پریشانی روانی و بدنی که بر اثر ترسی مبهم و احساس نایمنی و تیره‌روزی قریب‌الوقوع در فرد به وجود می‌آید، اطلاق می‌شود (دادستان، ۱۳۸۶، ج ۱: ۶۱). سازمان بهداشت جهانی، اضطراب را مجموعه‌ای از تظاهرات عضوی و روانی تعریف می‌کند که نتوان آن را به خطر مشخصی نسبت داد و علائم به صورت حمله یا حالتی مداوم ادامه یابند

(حسینی، ۱۳۶۴: ۴۶۱). به عقیده فروید، اضطراب واکنشی به درماندگی است. علامتی است که به ما می‌فهماند خطری در راه است. اضطراب غیر از ترس است. بین این دو تفاوتی اساسی حاکم است. ترس جنبه وجودی دارد و برپایه واقعیت رخ می‌دهد؛ اما اضطراب جنبه عدمی دارد و حکایت از خطری مبهم دارد. فرد ترسو ممکن است از چیزی بترسد؛ مانند ترسیدن از مار یا از موقعیت خاصی هراسان باشد؛ مثل ترس از ارتفاع. منشأ ترس، مشخص است؛ اما منشأ اضطراب، مبهم است. فرد مضطرب نمی‌داند چرا می‌ترسد و از چه چیز هراسان است (کاستلو، ۱۳۷۳: ۱۵۸)؛ بنابراین، ترس و اضطراب از هم متمایز هستند. یکی از مؤلفه‌های اضطراب، اضطراب مرگ است. از نگاه اروین یالوم «زندگی و مرگ» هم‌زمان با هم وجود دارند. مرگ مدام زیر پوسته زندگی در جنبش است. مرگ سرچشمه اصلی و آغازین اضطراب است؛ بنابراین، منشأ اصلی ناهنجاری‌های روانی است (یالوم، ۱۳۸۹: ۵۵). همه انسان‌ها با مرگ روبه‌رو می‌شوند. مرگ برای هر فرد، مسئله تجربه‌نشده‌ای است و هر انسانی از اینکه روزی خواهد مرد، دچار اضطراب است. ترس از مرگ در سطوح بسیار متفاوتی تجربه می‌شود. فرد ممکن است نگران فعل مردن و درد مرگ باشد یا حسرت برنامه‌های ناتمام و افسوس پایان تجربیات شخصی‌اش را بخورد یا برخوردی منطقی و عاری از احساسات پیشه کند (یالوم، ۱۳۸۹: ۷۷). به‌باور فروید، ترس از مرگ تا جایی گسترده است که اجتماع انسانی اولیه به دلیل ترس از مرگ شکل گرفته است. انسان‌های نخستین از ترس جدایی و آنچه در تاریکی کمین کرده بود، گرد هم آمدند و به هم نزدیک شدند. زنده‌نگه‌داشتن جامعه برای جاودانه‌کردن خود است و تاریخ‌نویسی درباره اجتماع، جست‌وجوی نمادین برای جاودانگی

انتخاب‌های خویش است و زندگی خود را خودش می‌سازد (نظری، ۱۳۸۸: ۴۶). به‌طورکلی، در رویکرد درمان وجودی، درمانگر در صدد است تا از طریق آگاه‌کردن مراجع به وجود خود، به درمان وی بپردازد. تمرکز این رویکرد بر دلواپسی‌های منشأگرفته از هستی است.

#### ۴-۱. معنای زندگی و مسئله مرگ

دغدغه معنا و دست‌یابی به زندگی معنادار یکی از اساسی‌ترین دغدغه‌های انسان است. پرسش از معنای زندگی، پرسشی کاملاً منطقی نیست؛ بلکه پرسشی وجودی است؛ یعنی منظور از این پرسش، پرسش از اهمیت، هدف، غایت، مقصد، قدر و منزلت وجود و زندگی انسان است (آزاده، ۱۳۹۰: ۱۱). معنای زندگی یکی از مهم‌ترین موضوعات فلسفی، روان‌شناختی و دینی انسان در دوران جدید است. «مسائل اصلی که ذیل عنوان معنای زندگی، جای می‌گیرند، مشتمل بر پرسش‌هایی از این قبیل است: آیا زندگی هدف دارد یا نه؟ آیا زندگی ارزشمند است یا نه؟ و آیا مردم مستقل از شرایط و علایق خاص خود، دلیلی برای زندگی دارند یا نه؟» (Wolf, 2010: 96). در پارادایم افلاطونی، هدف زندگی رهایی از قفس تن و بازگشت به اصل خویش از طریق نردبان معرفت است (آزاده، ۱۳۹۰: ۹)؛ بنابراین، در جهان‌بینی افلاطونی معنای زندگی در هدف متعالی نهفته است. والتر. تی. استیس<sup>۲</sup> درباب معنای زندگی از آرمان‌گرایی می‌گریزد و معتقد است که هدفی کلی بر کل جهان زندگی حاکم نیست. در نظر استیس، انسان باید بیاموزد بدون «توهم بزرگ»، یعنی توهم یک جهان خیرخواه، مهربان و هدف‌دار، با توهمات خردی (مثل شهرت، افتخار، قدرت) که زندگی را قابل تحمل

غیرمستقیم است و همان‌گونه که هگل گفته است، تاریخ، خود شرح رفتار انسان با مرگ است (یالوم، ۱۳۸۹: ۷۱)؛ بنابراین، همه انسان‌ها اضطراب مرگ را دارند.

#### ۳-۱. روان‌درمانی وجودی

ارائه تعریفی جامع برای روان‌درمانی باتوجه‌به نظریه‌های مختلف در این مسئله بسیار سخت است؛ اما به‌طورکلی، روان‌درمانی را چنین تعریف کرده‌اند که روش برطرف‌کردن مشکلات شخصی مراجع از طریق ارتباط کلامی، فکری و عاطفی توسط یک متخصص است. روان‌درمانی تغییر فکری و عملی در مراجع ایجاد می‌کند و با تقویت جنبه‌های مثبت شخصیت، سعی در درمان بیمار است (موحد، ۱۳۸۸: ۱۱). روان‌درمانی وجودی نیز مکتب مستقل و مجزایی نیست؛ بنابراین، روان‌درمانی‌های وجودی عنوان مناسب‌تری است (کری، ۱۳۸۵: ۱۴۶). در نظر رولو می، رویکرد وجودی یک نظام درمانی نیست؛ بلکه نگرشی به درمان است و با فهم ساختار انسان و تجربه او که باید مبانی همه روش‌های درمانی باشد، پیوند دارد (می، ۱۳۹۱: ۱۶). روان‌درمانی رویکردهای مختلفی دارد؛ از جمله رویکرد شناختی<sup>۱</sup>، رویکرد رفتاردرمانی<sup>۲</sup>، رویکرد شناختی-رفتاری<sup>۳</sup>، روان‌پویشی<sup>۴</sup>، روان‌درمانی انسان‌گرایانه<sup>۵</sup>. روان‌درمانی وجودی<sup>۱</sup> رویکردی مبتنی بر فلسفه وجودی است و بر نفوذ و آزادی انسان برای تصمیم‌گیری درباره خود تأکید دارد (موحد، ۱۳۸۸: ۸). رویکرد وجودی برداشت جبرگرایانه از ماهیت انسان را که روان‌کاوی سنتی و رفتارگرایی رادیکال طرفدار آن هستند، رد می‌کند و بر آزادی انسان تأکید دارد (کری، ۱۳۸۵: ۱۴۷). باتوجه‌به این دیدگاه، انسان مسئول اعمال و

زندگی دانسته‌اند و بعضی آن را معنای کارکرد<sup>۲</sup> تلقی کرده‌اند و گروهی نیز آن را به ارزش<sup>۳</sup> زندگی تفسیر کرده‌اند (ملکیان، ۱۳۸۲: ۱۸).

مسئله معنای زندگی مسائل دیگری را از جمله اضطراب مرگ، نیز در پی دارد. نگاه کسی که زندگی را معنا دار می‌داند، با نگاه کسی که آن را بی‌معنا تلقی می‌کند، متفاوت خواهد بود. انسانی که زندگی را بی‌هدف می‌داند، چگونه به مرگ می‌اندیشد؟ آیا از مرگ می‌ترسد؟ آیا مرگ را جدا از زندگی و یا جزئی از آن می‌داند؟ مرگ‌اندیشی برای انسانی که زندگی را هدفمند می‌داند با فردی که آن را بی‌هدف می‌داند، متفاوت خواهد بود؛ بنابراین، معناداری زندگی و مسئله مرگ رابطه تنگاتنگی با هم دارند. به‌دیگر سخن، مسئله مرگ یکی از اساسی‌ترین و مهم‌ترین مسائل مهمی است که نوع نگرش به آن، معناداری زندگی را دچار تحول می‌کند. مرگ از واقعیت‌های انکارناپذیری است که یکی از دغدغه‌های مهم بشریت است. انسان به مقتضای حیات خویش، همیشه در مبارزه با مرگ است. از نظر هایدگر، مرگ شیوه‌ای از بودن است که دازاین<sup>۴</sup> از ابتدای هستی آن را به دوش می‌کشد<sup>۵</sup> (هایدگر، ۱۳۸۶: ۲۸۹). انسان از دیرباز به دنبال راهی است تا از مرگ بگریزد و وجود خود را جاودانه گرداند. در این میان، مسئله مواجهه با مرگ همیشه اضطراب‌آفرین بوده و خلق را دچار سردرگمی و اختلال روانی می‌کند تا جایی که زندگی مختل می‌شود و این مسئله به بیماری تبدیل می‌شود. انسان‌ها برای رهایی از مسئله مرگ و کاهش اضطراب آن، در طول تاریخ، رویکردهای مختلفی را به کار بسته‌اند. هر رویکردی با مسلمات و مبانی

می‌کنند، زندگی کند (استیس، ۱۳۸۲: ۱۰۹). در واقع، استیس در صدد است تا از بی‌معنایی، معنا بسازد؛ به این صورت که حقیقت این است که جهان توهمی بیش نیست و ما باید با این توهمات کوچک کنار بیاییم و به زندگی با توهمات تن دهیم. از نظر سوزان ولف، معنا از درگیری فعالانه با پروژه‌های ارزشمند حاصل می‌شود (Wolf, 2010: 85). وی ارتباط با «ارزشی فراتر از خود» و «احساس رضایت حاصل معنا» در کنار هم را در معنابخشی به زندگی مورد توجه قرار می‌دهد (اشرفی و بیات، ۱۳۹۹: ۱۵۷). برخی، همچون ریچارد تیلور، بر این عقیده‌اند که اگر چیزی بزرگ‌تر و به لحاظ درونی با ارزش‌تر از خود ما، که چه بسا خود را به شدت وابسته به او می‌بینیم، وجود ندارد، پس زندگی دست‌کم به یک اعتبار مهم بی‌معناست (Wolf, 2010: 31-32). یعنی اگر انسان چیزی با ارزش‌تر از دارایی‌های خود نیابد تا برای رسیدن به آن تلاش کند، زندگی برایش بی‌معنا خواهد بود. فریدریش نیچه معناداری را معادل «ارزش» می‌داند (نیچه، ۱۳۷۷: ۴۱-۴۰). از نظر علامه جعفری، معنای زندگی در گرو هدفمندی آن است (جعفری، ۱۳۶۴، ج ۱۵: ۱۲۰؛ رضازاده و رحمانی اصل، ۱۳۹۲: ۱۲۳). به عقیده باتیستا و آلموند، هرچه افراد به ارزش‌های بیشتری باور داشته باشند، از زندگی معنادارتری برخوردارترند (Batista & Almond, 1973: 413). در باور ویکتور فرانکل، معنای زندگی از سه راه قابل کشف است: (۱) با کارهای ارزشمند و خلاق، (۲) با تجربه ارزش والا مثل مواجهه با شگفتی‌های طبیعت، فرهنگ و درک فردی دیگر به وسیله عشق، (۳) با تحمل درد و رنج (Frankl, 1976: 65؛ آذربایجانی، ۱۳۹۰: ۱۲۵). به‌طور کلی، برخی معنای زندگی را معنای هدف<sup>۱</sup>

2. Function  
3. value  
4. Dasein

1. Purpose

خویش سعی دارد تا از اضطراب مرگ بکاهد و به زندگی انسان معنا ببخشد.

## ۲. مبانی فلسفی دیدگاه یالوم

### ۲-۱. خدا ناباوری

اگزیستانسیالیسم یکی از مکاتب فلسفی غرب در قرون نوزدهم و بیستم است که با مضامینی از قبیل انسان و اصالت وجود او، آزادی، اختیار، مسئولیت، غربت، یأس، مرگ و بحران‌های انسان در دنیای مدرن پا به عرصه وجود گذاشت (بیات و دیگران، ۱۳۹۸: ۲۱). فلسفه اگزیستانسیالیسم را برحسب اینکه خداوند در ورای فاعل و متعلق شناسایی، به‌عنوان یک تعالی، مورد نظر باشد یا نه، به سه دسته دینی، ملحدانه و ختشی تقسیم کرده‌اند.<sup>۱</sup> از مشهورترین نمایندگان دسته اول، کرکگور بنیان‌گذار مکتب اگزیستانسیالیسم است که فلسفه‌اش مبتنی بر اعتقاد به خداست. مارسل<sup>۱</sup> (مذهب کاتولیک)، بوبر<sup>۲</sup> (یهودی)، تیلیش<sup>۳</sup> (پروتستان) نیز جزء الهیون این مکتب به حساب می‌آیند. ژان پل سارتر و آلبر کامو از جمله الحادیون این مکتب به حساب می‌آیند که دنیا را بدون خدا تصور می‌کنند. دسته سوم کسانی هستند که در پی تأیید و یا رد خدا نیستند؛ بلکه سعی دارند مسائل مربوط به وجود و انسانیت را بی‌طرفانه (بدون رد و تأیید دین و مذهب) تفسیر کنند. نماینده این نوع تفکر، مارتین هایدگر است و اورتگا ای. گاست را هم می‌توان در این گروه قرار داد (نوالی، ۱۳۷۳: ۵۷؛ جمالپور، ۱۳۷۱: ۶۷).

از نظر سارتر، اثبات یا بطلان واجب‌الوجود مسئله اصلی نیست؛ بلکه حتی اگر وجود واجب‌الوجود نیز

اثبات شود، کار انسان سامان نمی‌گیرد. سارتر می‌گوید: «منظور این نیست که بگوییم به واجب‌الوجود معتقدیم؛ بلکه به عقیده ما مسئله اساسی، بودن واجب‌الوجود نیست؛ مهم این است که بشر باید خود شخصا خویشتن را بازیابد و یقین کند که هیچ‌چیز نمی‌تواند او را از خود رهایی دهد (سارتر، ۱۳۷۶: ۸۰). این نوع اگزیستانسیالیسم سرنوشت بشر را به خویشتن می‌سپارد و انسان را با مقیاس عمل می‌سنجد. آنچه به بشر امکان زندگی می‌دهد، فقط عمل است (همان: ۵۵).

اروین یالوم روان‌درمانگری است که فلسفه‌اش مبتنی بر اگزیستانسیالیسم از نوع سارتری است. در نظر یالوم، اعتقاد به وجود ماورایی می‌تواند در کاهش اضطراب مرگ مؤثر باشد؛ ولی صرفاً نمی‌توان با تکیه بر اعتقاد به وجود خداوند و نجات‌دهنده غایی، موجبات معناداری زندگی را مهیا کرد و اضطراب مرگ را کاهش داد. یالوم، خودش را متفکری غیر مذهبی قلمداد می‌کند. در نظر وی، اعتقاد به مابعدالطبیعه، صرفاً راهی برای رهایی و فرار از روبه‌رو شدن با واقعیت‌های دردناک هستی است. به‌باور یالوم، «اضطراب وجودی»، عامل حضور گسترده اعتقادات مذهبی است و خلق کردن خدا توسط انسان‌ها برای کاهش و تسکین درد و رنج نگرانی‌های غایی است. پس خلق کردن خدا توسط انسان‌ها برای حل مشکلات وجودی آنهاست. باوجود این، برای افراد مذهبی، احترام فراوانی قائل است و معتقد است نخستین وظیفه درمانگر، مراقبت و مراعات حال بیمار است و این امر نگاه همدلانه به ساختار اعتقادی مذهبی فرد را نیز شامل می‌شود (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۷۴). جهان بینی وجودی و خدا ناباورانه<sup>۳</sup> ای که وی مبنای کار بالینی خود را بر آن گذاشته است، مبتنی بر عقلانیت است و اعتقادات

1. Marcel  
2. Buber  
3. Tillich



مرگ از دو روش متداول استفاده می‌کنند. برخی خود را خاص و استثنا می‌پندارند و دوست دارند گمان کنند که مرگ به سراغ بقیه می‌رود، اما کاری با آنها ندارد. برخی نیز باور دارند نجات‌دهنده‌ای وجود دارد که از آنها در مقابل مرگ محافظت می‌کند. کسانی که این راه را برمی‌گزینند، دست به قهرمان‌سازی و یا حتی اسطوره‌سازی از رهبران و پیشوایان (در بسیاری موارد پیشوایان مذهبی یا پیامبران) می‌زنند و اغلب به ابرقهرمانی که همواره پدرگونه مراقب آنهاست یا همان خدا، باور دارند؛ بنابراین، باور به خدا و یا پیشوایان، برای اکثر انسان‌ها راهی برای فرار و طنابی برای نجات از گزندهای زندگی و درنهایت آن، از مرگ است (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۷۶-۱۷۰).

## ۲-۲. دین‌ناباوری

اروین یالوم خود را پایبند هیچ دین خاصی نمی‌داند. وی در کتاب *خیره به خورشید*، به صراحت می‌گوید: «من هرگز خود را پایبند دین و آیین خاصی نکردم» (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۶۸). وی به دلیل اینکه پدرش یهودی بوده است، در کودکی به همراه پدر به کلیسه می‌رفته و در مراسم شرکت می‌کرده است. در این باره می‌گوید: «از اینکه می‌دیدم جماعت عبادت‌کننده، خدایی چنین بی‌رحم، متکبر، انتقام‌جو، حسود و تشنه ستایش را تکریم می‌کنند، دست‌وپایم را گم می‌کردم» (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۶۸). شکاکیت یالوم نسبت به دین، ریشه در مهارت‌های خام فضل‌فروشان معلم‌های تعلیمات دینی ابتدایی داشته است. یالوم به دین‌باوران احترام می‌گذارد؛ هرچند با عقایدشان موافق نیست و تأکید دارد که کار من ریشه غیردینی و وجودی دارد و به ماوراءالطبیعه مربوط نمی‌شود. در نظر یالوم، زندگی انسان براساس تصادف به وجود آمده است و انسان موجودی فانی است. برای ارزیابی رفتار خود و ارائه طرح کلی

فوق‌طبیعی را پس می‌زند و فرض را بر آن می‌گذارد که زندگی درکل، و زندگی انسانی، به‌طورخاص، از حوادث تصادفی به وجود آمده است و هرچند ما در آرزوی ادامه هستی خود هستیم، موجوداتی پایان‌پذیریم و بدون هیچ ساختاری برای زندگی و سرنوشت از پیش تعیین‌شده، تنها به عالم هستی پرتاب شده‌ایم. هر یک از ما باید تصمیم بگیریم چطور تا حد امکان شاد، اخلاقی و پرمعنا زندگی کنیم. یالوم با نقل داستان‌هایی که با بیمارانش داشته است، بیان می‌کند که به وجود خدای همه‌جا حاضر که طرح کلی زندگی را داده باشد، باور ندارد. انسان موجودی آزاد و پرتاب‌شده برحسب تصادف به جهان است. وی اعتقادداشتن به وجود خدایی را که شیفته ستایش است، منجرکننده می‌داند و می‌گوید: «اگر زندگی را وقف اعتقادات باورنکردنی بکند، بهتر است خودش را حلق‌آویز کند» (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۸۴-۱۸۶). او انتخاب اعتقاد به خداوند را انتخابی انسانی نمی‌داند و این نوع انتخاب‌ها را ناشی از تمسک‌جستن به وهم و خیالی خارج از خود و مافوق‌طبیعت می‌داند که سستی انسان را به دنبال دارند و او را از مرتبه حقیقی خود و آنچه هست، به مرتبه پایین‌تر سوق می‌دهند (یالوم، ۱۳۹۵: ۱۲۲). در نظر یالوم، خدایان را انسان‌ها خلق می‌کنند. وی در این باره می‌نویسد: «انسان» {به جای اینکه توسط خدایان خلق شده باشد، بدیهی به نظر می‌رسد که ما خدایان را برای راحتی خود می‌آفرینیم؛ همان‌طور که فلاسفه از ابتدای نوشتن، به این مورد اشاره کرده‌اند که آنها (خدایان) را در تصویر خود خلق می‌کنیم. گزنوفانوس، آزاداندیش پیش‌سقراطی، ۲۵۰۰ سال پیش نوشت: اگر شیرها می‌توانستند فکر کنند، خدایانی برای خود ترسیم می‌کردند که یال دارند و غرش می‌کنند» (Yalom, 2002: 301-31). به‌دیگرسخن، از نظر یالوم، انسان‌ها برای گریز از ترس

زاییده تفکر انسان و ناشی از ضعف نفس او می‌داند؛ انسان‌ها برای فرار از اضطراب وجودی و برای تسکین خود، به دین و خدا پناه برده‌اند و دست به خلق خدا زده‌اند.

### ۲-۳. آخرت‌ناباوری

همان‌طور که گفته شد، یالوم به خدا و دین اعتقادی ندارد و این دو را مخلوق انسان می‌داند. براین اساس، وی اعتقادی به جهان آخرت از نوعی که در ادیان ابراهیمی، یهودیت، مسیحیت و اسلام آمده است نیز ندارد. وی مرگ را پایان زندگی انسان می‌داند (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۷۵). کسی که به مرگ نگاه نیست‌انگارانه دارد، اعتقادی به جهان آخرت نیز نخواهد داشت. یالوم در کتاب *روان‌درمانی اگزیستانسیال*، ترس از مرگ را یکی از بزرگ‌ترین مشغله‌های ذهن و ترس‌های موجود در ناخودآگاه انسان بیان می‌کند. بسیاری از ادیان، انسان را موجودی فانی نمی‌بینند و جاودانگی را به او مژده می‌دهند. انسان‌ها برای فرار از مرگ، در انتظار زندگی جاودانه، به وعده‌هایی چون تناسخ و یا جهان آخرت دل خوش می‌کنند. وجود جهان پس از مرگ در نگاه یالوم فقط برای آرام کردن اضطراب مرگ است. وی می‌گوید: در فرهنگ اروپایی و غربی چون گذشته آمار مرگ و میر بالا بود، گورستان را در محلی که بر سر راه خانه‌ها بود، قرار می‌دادند تا مردم هر روز گورها را ببینند؛ زیرا مسیحیت حیات اخروی را وعده می‌دهد و بیشتر مردم برای تسلی، به مذهبی که معمولاً وعده حیات اخروی را می‌داد، روی می‌آوردند (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۱۱). وی در کتاب *دغدغه مرگ*، با روایت‌گری از زبان همسرش، بر متلاشی شدن انسان پس از مرگ و پیوستن دوباره به گیتی اشاره می‌کند و تأکید دارد که به موضوع مرگ به‌گونه‌ای دیگر می‌نگرد و معتقد است بدن بعد از مرگ متلاشی

معنای زندگی فقط باید به خودش متکی باشد. هیچ سرنوشت از قبل تعیین شده‌ای وجود ندارد و این خود انسان است که زندگی خود را پرمعنا می‌کند. در نظر او، دیدگاه‌های متعارف دینی بر پایه‌ای غیرعقلانی چون معجزه قرار دارند؛ درحالی‌که انسان، بالقوه استعداد استدلال را دارد و صغری و کبری‌چیدن، ویژه انسان‌هاست؛ بنابراین، چیزی را که از قوانین طبیعت سر بیچاند، قبول ندارد (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۷۰-۱۶۸). در نظر یالوم، وقتی از واپسین نگرانی‌ها، از مرگ، معنا، آزادی و انزوا بحث می‌شود، به حوزه سنت دینی نزدیک می‌شویم. در نگاه وی، همه‌گیری عقاید دینی در جوامع انسانی، ناشی از همه‌گیری اضطراب وجودی است. همه‌گیری عقاید مذهبی در برخی جوامع ناشی از همه‌گیری اضطراب است. وی می‌گوید: «هر موجودی، در طول تاریخ و در هر فرهنگی، باید با نگرانی‌های نهایی کنار بیاید و به دنبال راهی برای فرار از اضطراب موجود در شرایط انسانی باشد. هر انسانی، اضطراب همراه با افکار مرگ، بی‌معنایی، آزادی و انزوای اساسی را تجربه می‌کند و دین به‌عنوان تلاش اساسی بشر برای فرونشاندن اضطراب وجودی، پدیدار می‌شود؛ ازاین‌رو، دلیل همه‌گیربودن عقاید دینی این است که اضطراب در همه‌جا وجود دارد» (Yalom, 2002: 56). در نظر وی دین زاییده «اعتمادبه‌نفس پایین» است. هریک از ما میل نیرومندی داریم که به مرد یا زن بزرگ احترام بگذاریم و او را مقدس بدانیم. یالوم با تأکید بر نظر اریک فروم معتقد است دین از «لذت تسلیم» زاده می‌شود و نیاز ما به مرشد و مراد بازتاب‌دهنده آسیب‌پذیری ما و تمنا برای ذات باری تعالی است؛ به‌عبارتی دیگر، در نگاه وی، انسان از اعتمادبه‌نفس پایین، قدرتی مافوق خود و مرشد و مراد را تمنا دارد (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۴۹-۱۴۸). در نتیجه، یالوم دین را

می‌شود و به زمین باز خواهد گشت؛ بنابراین، انسان پس از مرگ در جهان دیگر ادامه حیات نخواهد داد (یالوم، ۱۴۰۰: ۲۹۳).

### ۳. ریشه‌های اضطراب مرگ

مرگ یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های وجودی انسان است و هیچ انسانی را از آن گریزی نیست. انسان‌ها برخلاف حیوانات از مرگ خویش آگاهند و به دلیل این آگاهی همواره در فرایند مردن قرار می‌گیرند (چایدستر، ۱۳۸۰: ۱۲). آگاهی از مرگ و نیستی، یکی از مسائل اضطراب‌آفرین در انسان است. به‌دیگرسخن، مهم‌ترین ریشه اضطراب مرگ، به «آگاهی انسان از مرگ» برمی‌گردد. یالوم ریشه تنش و اضطراب را در درون شخص جست‌وجو می‌کند. در نظر یالوم، ترس از مرگ نقش عمده‌ای در تجربه درونی انسان‌ها دارد. وی می‌گوید: میان آگاهی یک شخص از مرگ محتومش و علاقه شخص به ادامه هستی، تنش به وجود می‌آید و شخص را مضطرب می‌کند (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۲۰). علاوه‌براین، انسان به جاودانگی و بقا تمایل فطری دارد. هر موجودی در تلاش برای استمرار وجودی خویش است و این تلاش ذات متحقق اوست. روح به ادامه بی‌نهایت خویش تمایل دارد. عطش ابدیت والاترین آرزوی بشر است (اونامونو، ۱۳۸۰: ۷۴-۷۳)؛ بنابراین، انسان مشتاق جاودانگی است؛ اما مرگ و نیستی در تضاد با جاودانگی انسان است و او را مضطرب و نگران می‌کند؛ پس یکی دیگر از ریشه‌های اصلی اضطراب مرگ در نگاه یالوم، «تمایل انسان به جاودانگی» است. وی معتقد است که انسان مشتاق زندگی ابدی است و چون مرگ این اشتیاق را از انسان دریغ می‌کند، همه فعالیت‌ها از بیخ‌وبن پیهوده به نظر می‌رسند و فکر ترسناک مرگ همه

لذت‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (یالوم، ۱۳۸۹: ۷۸).

از نظر یالوم، انسانی که نتواند وجود فی‌نفسه جهان را تحت تأثیر قرار دهد و از امکانات و فرصت‌های زندگی برای رسیدن به ماهیت انسانی استفاده کند، نتوانسته است به زندگی خویش معنا دهد؛ در نتیجه، هرچه به مرگ نزدیک‌تر شود، به دلیل سرخوردگی ناشی از شکوفانیدن استعدادهای بالقوه مضطرب می‌شود (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۳۱)؛ بنابراین، «شکوفانیدن استعدادهای بالقوه» می‌تواند یکی از علل اصلی اضطراب مرگ به شمار آید.

«تنهایی»<sup>۱</sup> نیز یکی دیگر از ریشه‌های اضطراب مرگ است. یالوم از سه شکل متفاوت تنهایی سخن می‌گوید. در نگاه وی، درمانگر با سه شکل متفاوت تنهایی روبه‌رو است: تنهایی درون‌فردی، بین‌فردی و تنهایی اگزستانسیال. تنهایی بین‌فردی به تنهایی فرد از دیگران اشاره دارد که بر اثر عواملی مانند عوامل جغرافیایی، نداشتن مهارت‌های اجتماعی مناسب و عوامل فرهنگی به وجود می‌آید. تنهایی درون‌فردی، عمیق‌تر از بین‌فردی است؛ زیرا در این نوع تنهایی، فرد از اجزای مختلف خود فاصله می‌گیرد و به عبارتی، وجود فرد تکه‌تکه می‌شود و زمانی اتفاق می‌افتد که فرد احساسات و خواسته‌هایش را خفه کند، بایدها و اجبارها را به‌جای آرزوهایش بپذیرد، به قضاوت خود اعتماد نکند یا استعدادهای خویش را فراموش کند (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۴۹۴). تنهایی بین‌فردی و درون‌فردی در جای خود اهمیت دارند؛ ولی تنهایی اگزستانسیال بنیادی‌تر است و باوجود روابط رضایت‌بخش با دیگران و خودشناسی و انسجام تمام‌عیار، همچنان باقی است. جدایی در این نوع تنهایی، بین فرد و جهان هستی است (یالوم،

می‌گریزد؛ اما می‌بیند که با وجود مرگ، جدایی از دیگران انکارناپذیر است و هر پیوستنی روزی به پایان خواهد رسید و مرگ، سبب جدایی خواهد شد؛ بنابراین، پیوستن سبب برانگیختن «اضطراب مرگ» می‌شود (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۰۵). می‌توان گفت آدمی از سویی از تنهایی خویش می‌نالند و دچار اضطراب زندگی می‌شود و برای فرار از تنهایی به ارتباط با دیگران روی می‌آورد، ولی این پیوستن و تفویض خود به دیگری، همیشگی نیست؛ بلکه با مرگ، گسسته می‌شود و دوباره فرد تنها خواهد شد؛ بنابراین، فکر موقتی بودن ارتباط و پیوستن به دیگران و جدایی از آنها توسط مرگ، فرد را مضطرب می‌کند.

#### ۴. درمان اضطراب مرگ

یالوم در مقدمه کتاب دژخیم عشق، مسائل عمده ی روان‌درمانی را عمدتاً ناظر بر «درد وجود» بیان می‌کند. فرض اولیه یالوم هنگام درمان بیماران بر مسلمات هستی و فرض‌های وجود استوار است. در نظر وی، اضطراب ناشی از تلاش‌های فرد (خودآگاه و ناخودآگاه) برای کنار آمدن با حقایق تلخ زندگی است. یالوم چهار فرض را با روان‌درمانی در ارتباط می‌داند: اجتناب‌ناپذیری مرگ خود و عزیزانمان؛ آزاد بودن به نحوی که هر طور اراده کرده‌ایم، زندگی کنیم؛ تنهایی نهایی و سرانجام، نبودن معنای آشکار در زندگی. ممکن است این فرض‌ها به نظر تلخ و خشک بیایند، ولی حامل هسته‌های دانایی و رهایی هستند (یالوم، ۱۳۸۶: ۲؛ همو، ۱۳۹۰: ۴۹۱؛ همو، ۱۳۸۸: ۳۳۶). از این چهار دلوپسی، ترس از مرگ برجسته‌ترین است (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۸۳). به‌باور وی، اگرچه نفس مرگ آدمی را نابود می‌کند، اندیشه مرگ نجات‌بخش است (Yalom, 1980: 30-31). مرگ از حقایق زندگی است که باید آن را باور

۱۳۸۹ الف: ۴۹۶). فرد با تعمق در وجود خویش درمی‌یابد که تنها به دنیا آمده و تنها از دنیا می‌رود (جاسلسن، ۱۳۹۳: ۷۳؛ به‌نقل از امیری و علی‌زمانی، ۱۳۹۷: ۴). تنهایی اگزیستانسیال ارتباط تنگاتنگی با اضطراب مرگ دارد. آگاهی از «مرگ من» موجب می‌شود فرد عمیقاً دریابد که قادر نیست با دیگری یا برای دیگری بمیرد. فرد چه در حلقه دوستان باشد و چه با دیگران برای آرمانی واحد بمیرد، باز هم تجربه مرگ برای او بنیادی‌ترین و عمیق‌ترین تجربه خواهد بود (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۴۹۸). دلهره نهایی زمانی اتفاق می‌افتد که انسان با نیستی روبه‌رو می‌شود؛ زیرا در مواجهه با نیستی هیچ موجودی نمی‌تواند فرد را یاری دهد و این همان لحظه‌ای است که انسان، تنهایی اگزیستانسیال را تجربه می‌کند (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۵۰۳).

یکی دیگر از ریشه‌های اضطراب مرگ از نظر یالوم «پیوستن به دیگران و ارتباط با آنهاست». یالوم با تکیه بر نظر اتورنک،<sup>۳</sup> معتقد است آدمی در تنش مدام بین ترس از زندگی و ترس از مرگ است. از نظر رنک، فرد برای ارتقای فردیت خویش، همواره برای رشد استعدادها بالقوه خویش می‌کوشد؛ اما در مسیر رشد و شکوفایی با اضطراب زندگی، تنهایی ترسناک، احساس آسیب‌پذیری و نداشتن رابطه درست با دیگران مواجه می‌شود؛ بنابراین، زمانی که این اضطراب زندگی برایش تحمل‌ناپذیر شود، فرد به عقب برمی‌گردد و تغییر مسیر می‌دهد و از جدایی پس می‌نشیند و در پیوند با دیگران و تفویض خود به آنها تسکین می‌یابد. در واقع، سعی می‌کند در پیوستن به دیگری، خود را از اضطراب فردیت و تنهایی رهایی بخشد؛ اما با وجود این تسکین خاطر، راه‌حل پیوستن به دیگری، بی‌ثبات است؛ زیرا درحقیقت، آدمی از فقدان خویشتن بی‌همتا و حس رکود

داشت. وقتی از عمق وجود به مرگ می‌اندیشی، به این نتیجه می‌رسی که مرگ حقیقتی جدایی‌ناپذیر از وجود توست و باید تلاش کنی تا این اندیشه، تو را از رسیدن به پوچی نجات دهد؛ بدین صورت که با اندیشه مرگ، دیگر لازم نیست که دست‌بسته منتظرش بمانیم؛ بلکه باید تلاش کنیم تا قبل از مردن برای وجود خود معناسازی کنیم.

مرگ نقش مهمی در ایجاد ناهنجاری‌های روانی در انسان‌ها ایفا می‌کند. مسئله مرگ در صورتی که حل نشود، ناهنجاری‌های روانی در پی دارد. زمانی که فرد دچار اضطراب مرگ می‌شود، در صورت به‌کارگیری شیوه‌های ناکارآمد دفاعی<sup>۴</sup>، دچار ناهنجاری روانی خواهد شد؛ بنابراین، ناهنجاری روانی حاصل به‌کارگیری شیوه‌های ناکارآمد و ناموزون در مقابله با اضطراب است (Yalom, 1980: 112). کودک معمولاً دو دفاع اساسی «باور به آسیب‌ناپذیری خویش» و «باور به نجات‌دهنده غایی» را در برابر وحشت مرگ برمی‌گزیند (Yalom, 1980: 93) و با دستکاری واقعیت عینی تحمل‌ناپذیر مرگ و تجربه ذهنی و درونی خویش سعی می‌کند با اضطراب مرگ کنار بیاید (Ibid.: 11). وی معتقد است که «باور به استثنابودن و نجات‌دهنده غایی» هرکدام می‌توانند بسیار سازگار یافته باشند؛ ولی در صورت غل و می‌توانند شکننده باشند و فرد را به‌سوی معیارهای افراطی بکشانند؛ در این صورت نیز ناهنجاری روانی در اشکال مختلف فروپاشی دفاعی رخ می‌نمایاند (Ibid.: 119). وقتی فرد بفهمد استثنابودنش افسانه‌ای بیش نیست، خشمگین می‌شود. البته اعتقاد به استثنابودن بر شجاعت می‌افزاید و اجازه می‌دهد بدون هراس از نابودی خود با خطر روبه‌رو شود و هرچه بیشتر احساس قدرت کند و ترس از مرگ بیشتر تسکین یابد؛ اما پیشرفت، ثروت‌اندوزی و... موجب

کنمان سؤالات آمیخته با مرگی می‌شود که از درون می‌خروشد (Ibid.: 124). وقتی استثنابودن نتواند رنج فرد را پایان دهد، آرامش را در وجه دیگر نظام مبتنی بر انکار، یعنی اعتقاد به نجات‌دهنده غایی می‌جوید؛ اما کارایی دفاعی نجات‌دهنده غایی، کمتر از استثنابودن فردی است؛ زیرا هم احتمال شکسته‌شدنش بیشتر است و هم از لحاظ ماهیتی محدودیت‌آفرین است (Ibid.: 130-131). اعتقاد به نجات‌دهنده غایی، آرامش در خور ملاحظه‌ای را برای ما به ارمغان می‌آورد؛ اما اگر این نظام اعتقادی، نتواند و نخواهد اهداف و آرزوی ما را مهیا کند، فرومی‌پاشد و فرد را در زندگی با ناهنجاری‌های مختلفی روبه‌رو می‌کند (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۱۹۵). دو شیوه دفاعی معمول، «استثنابپذیری» و «باور به نجات‌دهنده غایی» مبتنی بر انکار مرگ هستند؛ ولی در عین حال، می‌توانند تا مراحل از زندگی به کاهش اضطراب مرگ منجر شوند؛ البته در مراحل دیگری از رشد، دیگر نمی‌توانند کارایی بهتری را از خود نشان دهند. یالوم تأکید دارد که در درمان‌های جدید توجه به اضطراب مرگ، بیشتر به تکنیک معطوف است. به‌نظر وی، درمانگران هیچ تمایلی به تمرکز بر اضطراب مرگ ندارند و به زمانی که این اضطراب رخ می‌دهد، اهمیت نمی‌دهند و آن را به‌غلط به چیزی متفاوت با آنچه هست، تعبیر می‌کنند (مالمیر، ۱۳۹۳: ۳۸).

به‌باور یالوم، در درمان اگزیزتانسیال، «محتوا» و «فرایند»<sup>۱</sup> دو جنبه اصلی «گفتمان درمانی»<sup>۲</sup> هستند که باید به آنها توجه کرد. منظور از «محتوا» همان چیزها و کلمات دقیق گفته‌شده و مسائل اساسی است که به آنها پرداخته شده است. «فرایند»، بعد کاملاً متفاوتی

است که به رابطه درون فردی میان بیمار و درمانگر اشاره دارد؛ بدین صورت که از کلمات [و حتی رفتارهای غیرکلامی] درباره ماهیت رابطه بین طرفین درگیر در تعامل، چه چیزی دریافت می شود. محتوای وجودی (بحث های صریح طولانی درباره مرگ، آزادی، معنا یا انزوای وجودی) ممکن است فقط برای برخی از بیماران [اما نه همه بیماران]، در برخی از مراحل [نه همه مراحل] درمان، برجسته باشد؛ ولی درمانگر مؤثر هرگز نباید خودش را درگیر بحث های محتوایی در هر حوزه کند؛ بلکه درمان باید به صورت فرایندی و مبتنی بر رابطه باشد، نه نظریه (Yalom, 301-31: 2002؛ یالوم، ۱۳۸۹: ۱۸۵)؛ بنابراین، یالوم در درمان اضطراب مرگ، تئوری محور<sup>۱</sup> نیست؛ بلکه رابطه محور<sup>۲</sup> است.

هراس از مرگ، همواره از اعماق به سطح تراوش می کند (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۵۹). رویارویی با مرگ به زندگی غنا می بخشد. در نظر یالوم، بین وجود اشیا و چگونگی وجود آنها فرق است. وی با اشاره به سخن هایدگر، از دو وجه وجود نام می برد: یکی «وجه روزمره» که در آن انسان از نحوه اوضاع در جهان و از چگونگی بودن اشیا در جهان متعجب می شود. دومی، «وجه هستی شناختی» که از وجود همه چیز متعجب می شود. وقتی فرد قدم در وجه هستی شناختی می گذارد، نه تنها از وجود و فناپذیری و ویژگی های ثابت دیگر زندگی باخبر می شود، بلکه برای ایجاد تغییرات مشتاق تر و آماده تر می شود. وجه هستی شناختی، فرد را با مسئولیت های اصلی زندگی روبه رو می کند و به معناسازی زندگی براساس تعهد و ارتباط گیری منجر می شود (یالوم، ۱۳۸۹: ۳۹). یالوم معتقد است که در زندگی با مشکلاتی مانند غم

از دست دادن فرزند و بیماری روبه رو می شویم که ما را از «وجه روزمرگی» به «وجه هستی شناختی» متوجه می کند (یالوم، ۱۳۸۹: ۴۲؛ همو، ۱۳۹۳: ۲۶). مرگ به مثابه موقعیت مرزی است؛ به این صورت که عبارت است از رویداد یا تجربه ناگهانی که فرد را به رویارویی با موقعیت اگزستانسیالیس در جهان سوق می دهد. مرگ مانند واسطه ای است که انسان را از یک مرتبه هستی (وجه روزمرگی) به مرتبه والاتری (وجه هستی شناختی) از خود می برد. از مرتبه شگفتی در «شیوه وجود چیزها» به مرتبه شگفتی در «وجود چیزها» منتقل می کند (یالوم، ۱۳۸۹: ۲۳۲). تجربه رویارویی با مرگ در عین حال که مضطرب کننده است، بیدارکننده نیز هست (Yalom, 1931: 4). وی آگاهی از فناپذیر بودن همه چیز را موجب معنادارزیستن می داند. در نظر یالوم، هرکس در برهه ای از زندگی به فناپذیری خویش پی می برد و در این حالت، به جای انکار واقعیت فناپذیری اش، باید طعم بیداری را بچشد و مزیت آگاهی از مرگ و نیستی را درک کند. این آگاهی، تاریکی زندگی را به نور تبدیل می کند (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۳۵؛ همو، ۱۳۹۳: ۲۰۲). رویارویی با مرگ، تحول آفرینی و دگرگونی را در فرد موجب می شود. اگر بخت با کسی یار باشد که با مرگ خود روبه رو شود و زندگی را به صورت «امکان ممکن» تجربه کند و مرگ را «ممکن شدن ناممکن دیگر» بداند، متوجه خواهد شد که تا زمانی که زنده است، هنوز می تواند زندگی اش را تغییر دهد. به عقیده وی، انسان ها از داشته های خود غافل اند و بیشتر دنبال نداشته های خود هستند. با یادآوری مرگ، فرد به مرتبه قدردانی و امتنان از موهبت های بی شمار هستی گام می گذارد (یالوم، ۱۳۹۰: ۲۴؛ Yalom, 1980: 161-164). به طور کلی، وی برای درمان اضطراب مرگ از تئوری «پذیرش واقعیت مرگ» به جای «انکار

مرگ» سود می‌جوید و راهکارهایی را مبتنی بر بینش وجودی مرگ ارائه می‌دهد.

## ۵. راهکارهای درمان اضطراب مرگ

### ۵-۱. نیروی افکار

یالوم معتقد است بزرگان اندیشه، باتوجه به تجربه و اندیشه خویش در وجود، سخنان گهرباری را از خود به یادگار گذاشته‌اند که انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. چه بسا شنیدن جمله‌ای زندگی فرد را متحول کند و او را در مسیر دیگری قرار دهد. در نظر یالوم، نیروی افکار یکی از راه‌های درمان اضطراب مرگ است. عقاید نیرومند و بصیرت بسیاری از نویسندگان قرون و اعصار، به کمک انسان می‌آیند تا فرد، افکار آشفته درباره مرگ را سامان دهد و در مسیر زندگی، راه‌های پرمعنایی را کشف کند (یالوم، ۱۳۸۹: ۷۶). در نظر یالوم، افکار نیرومند در غلبه بر اضطراب مرگ مؤثرند. وی با اشاره به سخنان بزرگانی چون نیچه و اپیکور معتقد است چند کلمه قصار و حکیمانه از یک متفکر می‌تواند موجب تحول عمیق در زندگانی شود. وی نمونه‌هایی از این سخنان را که در درمان بیمارانش از آنها سود جسته است، می‌آورد؛ مثلاً با نقل سخنانی از نیچه از جمله عبارت «آنچه مرا نمی‌کشد، قوی‌ترم می‌کند»، به بیمارانش توصیه می‌کند که با یک شکست در زندگی و یا یک حادثه تلخ در زندگی، روحیه خود را از دست ندهند و برای جبران شکست، دنبال تدابیر ماهرانه باشند (همان: ۱۰۲)؛ پس با نیروی افکار، می‌توان افکار آشفته درباره مرگ را از خود دور کرد و زندگی پرمعنایی را تجربه کرد.

### ۵-۲. ارتباط با دیگران

اگزیستانسیالیست‌ها به ارتباط بین‌فردی اهمیت می‌دهند و خودشناسی را منوط به ارتباط فرد با

دیگران می‌دانند. انسان در ارتباط با دیگران به نقاط قوت و ضعف خویش پی می‌برد. هر انسانی در ارتباط با سایر انسان‌ها هویت پیدا می‌کند؛ بنابراین، اگر انسان در درون جامعه نباشد، فردیتی هم ندارد (غیائی، ۱۳۷۵: ۸۷). در نظر یالوم، «ارتباط با دیگران مهم‌ترین منبع دردسترس انسان برای کاستن از وحشت تنهایی است» (Yalom, 2008: 379). وی می‌گوید: ارتباط با دیگران، همسر و فرزندان و... به غلبه بر ترس مرگ کمک می‌کنند. یالوم با الهام از تعبیر زن رو به مرگی که در گروه روان‌درمانی، به درمان او پرداخته است، می‌گوید: «شبی سیاه است. من تنها در قایقی بر لنگرگاهی شناورم. چراغ‌های قایق‌های دیگر را می‌بینم و می‌دانم که به آنها نمی‌رسم؛ اما از دیدن نورهایی که روی آب لنگرگاه شناورند، احساس آرامش دارم». وی می‌گوید با او در این مورد موافقم. روابط غنی، درد گذرابودن را تسکین می‌دهند (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۶۴). یکی از ریشه‌های اضطراب مرگ، تنهایی اگزیستانسیال است. پشتیبان اصلی در برابر تنهایی اگزیستانسیال، ماهیتی ارتباطی دارد و فرد برای کاهش درد تنهایی اگزیستانسیال باید به‌ناچار بر ارتباط بین‌فردی متمرکز شود. انسان می‌تواند در ارتباط با دیگران و عشق‌ورزیدن، درد تنهایی‌اش را کاهش دهد (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۵۰۷). یالوم به نقش ارتباط با دیگران در کاهش اضطراب مرگ تأکید می‌کند و معتقد است که اگر به تاریخ تکامل بشر نیز رجوع کنیم، ناگزیریم به ارتباط بشر با دیگران اعتراف کنیم. رجوع به فرهنگ‌های نخستین انسان‌های اولیه تا جوامع معاصر نیاز بشر به تعلق‌داشتن را نیرومند و بنیادی می‌کند. انسان مدنی بالطبع است و همیشه به‌صورت گروهی زندگی کرده است. از نظر روان‌شناسی هم این مسئله مورد تأیید است که روابط صمیمانه شرط لازم

خوشبختی است (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۱۳).

### ۱-۲-۵. محبت به دیگری

وی در کتاب *روان‌درمانی اگزیزتانسیال* با تکیه بر نظرات مزلو، بوبر و فروم، به توصیف عشق و محبت می‌پردازد و می‌گوید روابط بین‌فردی کسانی که انگیزه رشد دارند، با کسانی که انگیزه کاستی دارند، متفاوت است. گروه اول وابستگی کمتری به دیگران دارند و به دیگران به‌عنوان منبع حمایتی نگاه نمی‌کنند؛ بلکه نگاهشان به دیگران نگاه بلوغ‌آمیز است و آنها را موجوداتی منحصربه‌فرد می‌بینند؛ اما گروه دوم، دیگران را با نگاه ابزارگونه و فایده‌گرایانه می‌نگرند. وی عشق را به عشق «رشدیافته» و «رشدنیافته» تقسیم می‌کند و معتقد است که در عشق رشدیافته، دوست‌داشتن یعنی توجه فعال به زندگی و رشد دیگری. عشق عاری از نیاز، شیوه فرد برای ارتباط با دنیاست. در نظر وی، محبت شیوه بودن و حضور در دنیاست. محبت رشدیافته از غنای فرد ناشی می‌شود نه از فقرش. محبت امری متقابل است و فرد به‌همان‌میزان که حقیقتاً به دیگری محبت می‌کند، خودش نیز تغییر می‌کند. به‌همان‌میزان که به دیگری زندگی می‌بخشد، خودش هم زنده می‌شود. فرد با محبت رشدیافته از تنهایی اگزیزتانسیالی‌اش می‌کاهد (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۵۲۱-۵۱۰). همانطوری که ذکر گردید، یکی از ریشه‌های اضطراب مرگ، تنهایی است؛ بنابراین، عشق رشدیافته یکی از راه‌های کاهش این تنهایی است. یالوم برای ارتباط انسان‌ها با یکدیگر و ترس از اینکه تنهایی سفر مرگ را انجام دهند، شواهدی از تاریخ و اسطوره‌شناسی می‌آورد. وی از فرهنگ‌هایی یاد می‌کند که در آنها، پادشاهان دستور می‌دادند تا بردگانی را همراه آنان زنده دفن کنند یا «رسم ساتی» هندوها که زن‌ها را همراه مردها می‌سوزاندند یا در برخی فرهنگ‌ها که در آن پسری

ناکام از دنیا می‌رفت، والدینش زن مرده‌ای را می‌خریدند و با او دفن می‌کردند. اینها همه نشان از این دارد که انسان‌ها همیشه دوست‌دار رابطه با هم بوده‌اند و از تنهایی هراس داشتند. مرگ تنهایی است. نه تنها انسان را از دیگران جدا می‌کند، بلکه جدایی فرد از جهان را نیز دربردارد (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۱۶). در نظر یالوم، کار درمانگر این است که به بیمار کمک کند تا موانع را از سر راه تحقق خود بردارد؛ نه اینکه به پیشنهادها یا تشویق‌ها اعتماد کند. درمانگر با ارتباط صمیمانه با بیمار می‌تواند او را از حالت انزوا در بیاورد؛ زیرا انزوا در صورتی انزواست که فرد تنها باشد؛ اما وقتی آن را با کسی سهیم شود، دیگر انزوا نیست. درمانگر باید کمک کند تا بیمار بخش‌های فراموش‌شده زندگی‌اش و استعدادهای بالقوه خویش را احیا کند (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۳۳). همدردی، حضور و خودافشاگری می‌تواند از جمله راه‌های ارتباطی باشد که درمانگر در طول درمان می‌تواند از این طریق با بیمار ارتباط عمیق برقرار کند و او را درمان کند.

### ۲-۲-۵. همدردی با دیگری

در نگاه یالوم، یکی از راه‌های تسکین درد انزوای مرگ، همدردی است؛ به این صورت که با فردی که در وضعیت اضطراب مرگ و رویارویی با مرگ قرار دارد، همدردی شود. هر فردی نمی‌تواند همدرد بیمار باشد. آن فردی می‌تواند همدردی کند که در زمینه مشترک با بیمار باشد. در نظر یالوم، اشتیاق به ازسرگذراندن درد خویش در کنار دیگری از سنت‌های شفابخش است. مثلاً کسی که قبلاً به یک بیماری لاعلاج دچار شده است و توانسته بهبود پیدا کند، می‌تواند با بیماری که درد مشترک با او دارد، همدردی کند و اضطراب مرگ را در وی کاهش دهد (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۱۸). «زندگی ما، وجود ما، همیشه همزاد مرگ است. عشق همزاد حرمان، آزادی همزاد



کنار آنهاست (یالوم، ۱۳۸۹ب: ۱۲۱). یالوم با تکیه بر داستانی واقعی از یکی از بیماران به نام آلیس، به روش درمانی از طریق «حضور در کنار بیمار» اشاره می‌کند. وی می‌گوید من برای درمان بیمارم آلیس، از افکار استفاده کردم؛ ولی در او اثر نکرد؛ پس از طریق ایجاد رابطه، روش دیگری را امتحان کردم. به جست‌وجو از احساسش درباره مرگ ادامه دادم و در عین حال به اضطراب خودم نیز اعتراف کردم و به او اطمینان دادم که هر دو در این اضطراب بوده‌ایم و نگرانی درباره مرگ، طبیعی است. به او پیام دادم که هرگز از تو فاصله نمی‌گیرم و در کنارت حضور دارم. در عین حال که اصرار می‌کردم ترسش را تجزیه و تحلیل می‌کنم، بی‌طرفی خود را حفظ می‌کردم؛ بنابراین، آرامش و حضور من سبب شد که بر ترسش غلبه کند. یالوم ارتباط در روان‌درمانی را بسیار مهم می‌داند و توصیه می‌کند روان‌درمان‌گر سعی کند صمیمیت ایجاد کند و ترس‌های خود را بروز دهد و بیمار را دلداری دهد. حضور در کنار کسی که در حال مرگ است، بهترین هدیه به اوست (یالوم، ۱۳۸۹ب: ۱۲۲).

#### ۴-۲-۵. خودافشاگری برای دیگری

خودافشاگری یکی از راه‌های ارتباط درمانگر با بیمار است و در توسعه صمیمیت، نقش مؤثری را ایفا می‌کند. درمانگر با شفاف‌سازی خودش ارتباط عمیق بین خود و بیمار ایجاد می‌کند. در روابط صمیمی هر اندازه کسی احساسات و افکار خود را بروز دهد، برای دیگران هم، افشای خود آسان‌تر می‌شود. هرچه انسان بیشتر خودش باشد و از وجود خودش به دیگران ببخشد، دوستی عمیق‌تر می‌شود. در حضور چنین صمیمیتی همه کلمات معنای ژرف‌تری می‌یابند. خودافشاگری در گسترش روابط دوجانبه مؤثر است. درمانگر برای درمان بیمار باید بتواند به رازهای وی

ترس، و رشد همزاد جدایی است. ما همگی همدردیم» (یالوم، ۱۳۸۶: ۱۳). به نظر وی، الگو قرار گرفتن برای دیگران و کمک به آنها برای کاستن اضطراب مرگ می‌تواند زندگی را سرشار از معنا کند. نوع دوستی، سرچشمه مهم معنا برای درمانگران است (یالوم، ۱۳۸۹الف: ۶۰۱). یالوم می‌گوید: همدردی نیرومندترین ابزاری است که در کوشش‌های خود برای ارتباط با دیگر مردمان در دست داریم. همدردی در ارتباط انسان، مانند چسب است و اجازه می‌دهد عمق احساس دیگران را دریابیم. از نظر او، همدردی در زمان مرگ با فرد محترک کار آسانی نیست. چه بسا افراد خانواده یا دوستان نزدیک فرد، مشتاق کمک باشند، اما ترس از مرگ و یا ترس از اینکه با صحبت درباره مرگ فرد را بیقرار کنند، مانع شود؛ بنابراین، بهتر است انسان در حال مرگ، باب گفت‌وگو با دیگران را باز کند. امروزه با پیشرفت امکانات و فناوری، امکان ارتباط با گروهی بزرگ‌تر فراهم آمده است. با پیشرفت رسانه‌ها و دسترسی به گروه‌ها می‌توان درد انزوا را تسکین داد. امروزه بیشتر مراکز سرطانی، دارای گروه‌های پشتیبان بیمار هستند (یالوم، ۱۳۸۹ب: ۱۱۷-۱۱۵).

#### ۳-۲-۵. حضور در کنار دیگری

انسان موجودی مدنی‌الطبع است. با مراجعه به تاریخ و بررسی فرهنگ‌های نخستین این مهم به دست می‌آید که انسان همیشه به صورت گروهی زیسته است؛ اما مرگ، تنهایی است و هرکس این راه را باید به تنهایی طی کند. با وجود این، حضور یافتن در کنار فردی که در حال مرگ است و ایجاد صمیمیت و دلداری دادن به وی، می‌تواند از اضطرابش درباره مرگ بکاهد؛ بنابراین، یکی از راه‌های کاهش اضطراب مرگ برای افراد در حال مرگ، حضور در

آگاهی داشته باشد. البته شاید بیمار تمایلی نداشته باشد تا راز خویش را بر درمانگر برملا کند؛ اما درمانگر می‌تواند اولین قدم را خودش بردارد و راز را برای بیمار آشکار سازد و درمقابل، پاسخی را دریافت کند. یادآوری اینکه من هم ترس از مرگ را تجربه کرده‌ام و توانسته‌ام بر آن فائق آیم، می‌تواند فرد را امیدوار و مستعد کند تا بر کاستن اضطراب مرگ خویش تلاش کند. یالوم می‌گوید: «فکر مرگ حتی برای کسانی که سخت ارتباط برقرار می‌کنند، سبب جابه‌جایی عظیم می‌شود و آنها را به برقراری ارتباط و صمیمیت سوق می‌دهد. مطالعات نشان داده است کسانی که روبه‌مرگ بوده‌اند، ناگهان به‌نحو چشمگیری آمادهٔ ایجاد روابط عمیق شده‌اند» (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۲۳-۱۲۱).

### ۳-۵. رضایت از زندگی و وابسته‌نبودن به

#### خواهش‌های دنیوی

از دیدگاه نظری، درمانگر بهتر است به خاطر بسپارد که اضطراب مرگ، هم روان‌نژدانه و هم طبیعی و بهنجار است. در نظر یالوم، اضطراب مرگ با میزان رضایت از زندگی نسبت معکوس دارد. هرچه از زندگی گذشتهٔ خویش رضایت کمتری داشته باشیم، با بیماری و عواقب آن هم سخت‌تر کنار می‌آییم. هرچه رضایت از زندگی کمتر باشد، میزان افسردگی و اضطراب بیشتر خواهد بود. چنین بصیرتی، به‌طور قطع، جای پای مطمئنی را برای درمانگر پدید می‌آورد تا بیمار را یاری دهد که رضایت بیشتری از زندگی خویش تجربه کند و بدین‌سان اضطرابش فرو نهد (Yalom, 1980: 207). معمولاً در نظر اغلب بیماران، فرصت‌ها و امکانات بالقوهٔ بیشتری در گذشته برایشان بوده است که آنها را از دست داده‌اند و نتوانسته‌اند به فعلیت تبدیل کنند؛ بنابراین، احساس پوچی و افسردگی بیشتری می‌کنند.

یالوم حفظ آرامش درونی را برای فائق‌آمدن بر اضطراب مرگ دارای اهمیت می‌داند. به‌باور وی، افراد خردمند در مقایسه با افرادی که تنها به‌فکر جمع‌کردن ثروت و دست‌یافتن به قدرت هستند، نیازهای کمتری دارند و در نتیجه، از آرامش درونی بیشتری برخوردارند. از نگاه او، انسان هرچه بیشتر داشته باشد، داشته‌هایش بیشتر او را به‌سمت خود جذب می‌کنند و بدین‌صورت، آرامش درونی فرد از بین می‌رود. به‌باور وی، هیچ‌کس جز خود فرد نمی‌تواند آرامش درونی‌اش را به هم بریزد (یالوم، ۱۳۹۰: ۱۷۰). تا وقتی که فرد در این تفکر باشد که دلیل خوب‌زندگی نکردنش، بیرون از وجودش است، هیچ تغییر مثبتی در زندگیش رخ نمی‌دهد (یالوم، ۱۳۸۹: ۹۵). به‌عقیدهٔ یالوم، درمانگر برای کاهش اضطراب مرگ، علاوه‌بر اینکه باید حس رضایت از زندگی را در فرد پیروارند، باید بیمار را متقاعد کند که از خواهش‌های دنیوی هم پرهیزد. ریشهٔ بیشتر ترس و اضطرابات انسان‌ها میل و خواهش‌های دنیوی است. انسان برای رسیدن به آرامش باید ارتباط خود را با خواهش‌های افراطی قطع کند (همان: ۱۹۹). وی برای درمان افرادی که گرفتار دنیاپرستی شده‌اند، جستارهای سه‌گانهٔ شوپنهاور را مفید می‌داند. در این جستارها تأکید بر وجود فرد است. ثروت و دارایی مادی جزء هستی فرد به حساب نمی‌آیند؛ بلکه عوارض وجودی هستند. شوپنهاور در جستار اول می‌پرسد: «چه داریم؟»؛ جواب: دارایی اصیل ما وجود ماست؛ دارایی مادی سرابی بیش نیست. در جستار دوم می‌پرسد: «دیگران ما را چگونه می‌بینند؟» به‌عقیدهٔ وی، نیمی از نگرانی‌های ما از توجه‌مان به عقیدهٔ دیگران دربارهٔ ما ناشی می‌شود. باید این خار را از تن جدا کنیم. در جستار سوم از هستی سخن می‌راند و می‌پرسد: «چه هستیم؟» از نظر او فقط و

فقط آنچه هستیم، اهمیت دارد؛ نه برداشت‌های دیگران از ما. آرامش درونی از این نکته ناشی می‌شود که بدانیم این اشیا و مسائل نیستند که مزاحم ما هستند؛ بلکه تفسیر ما از آنهاست که برایمان مزاحمت ایجاد می‌کند. چگونگی تفسیر تجارب ما، کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کند، نه خود تجارب (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۰۷).

#### ۵-۴. پشیمانی

در نظر یالوم، زندگی در زمان حال از اهمیت بسزایی برخوردار است. وی در کتاب *درمان شوپنهاور* بر این مسئله تأکید می‌کند که باید تنها در زمان حال زندگی کنیم. دیروز و فردا وجود ندارند. خاطرات گذشته و آرزوهای آینده فقط ناآرامی و اضطراب به‌همراه می‌آورند (یالوم، ۱۳۹۰: ۷۳)؛ بنابراین، پشیمانی از گذشته در صورتی که باعث شود فرد از فرصت باقی‌مانده زندگی‌اش استفاده کند، می‌تواند سازنده باشد. در نظر یالوم، «پشیمانی» در وهله اول، کلمه بدی است؛ اما اگر تفکری عمیق صورت گیرد، پشیمانی می‌تواند کلید درمان بیمار و نجات وی از اضطراب مرگ شود. در صورتی که از پشیمانی درست استفاده شود، می‌تواند به ابزار درمانی تبدیل شود؛ بدین صورت که با آگاه‌کردن بیمار از پشیمانی بیشتر جلوگیری شود. بیمار با نگاه به گذشته خویش و فرصت‌سوزی‌هایی که انجام داده است، دچار پشیمانی می‌شود و از اینکه زندگی‌اش با مرگ به‌طور بی‌معنایی تمام خواهد شد، دچار اضطراب می‌شود؛ اما با خیره‌شدن به آینده متوجه می‌شود که امکانات بالقوه بیشتری وجود دارد که هنوز می‌تواند به فعلیت تبدیل کند؛ بنابراین، برای جلوگیری از پشیمانی‌های جدید تلاش می‌کند تا زندگی‌اش را تغییر دهد و به آن معنا ببخشد. وی در این‌باره می‌گوید: «اگر به گذشته خیره شوید، از آنچه انجام

نداده‌اید، پشیمان می‌شوید و اگر به آینده نگاه کنید، با امکان انباشت بیشتر، پشیمانی را فراهم می‌آورید. غالباً به بیمارها می‌گویم که یک یا پنج سال را پیشاپیش تصور کنید و به پشیمانی‌های جدید بیندیشید؛ بعد سؤالی را مطرح می‌کنم که بزنگاه واقعی روان‌درمانی است: حالا چطور می‌توانید بدون ایجاد پشیمانی‌های جدید زندگی کنید؟ چه کاری می‌کنید که در زندگی‌تان تغییری ایجاد کنید» (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۳۴).

با نزدیک‌شدن به مرگ و آگاهی از مرگ خویش، فرد از گذشته بی‌معنایی که داشته است، پشیمان می‌شود. پشیمانی از انتخاب‌های گذشته، می‌تواند سازنده و ارزشمندترین شیوه‌ها در کاهش اضطراب مرگ باشد؛ به این صورت که درمانگر می‌تواند از پشیمانی بیمار استفاده کند و با مقایسه گذشته و آینده، بیمار را از استعدادهای بالقوه‌اش آگاه کند و با تقویت وی برای زیستن با معنا در آینده و تغییر انتخاب‌ها، از اضطراب مرگش بکاهد.

#### ۵-۵. حساسیت‌زدایی و نمونه‌سازی<sup>۱</sup>

مفهوم دیگری که جای پای درمانی مطمئنی در برابر اضطراب مرگ فراهم می‌آورد، حساسیت‌زدایی است. به نظر می‌آید فرد با تماس‌های مکرر به همه‌چیز، حتی مرگ عادت می‌کند. درمانگر با روش‌های مختلف می‌تواند به بیمار کمک کند تا با وحشت مرگ کنار بیاید. بارها او را در معرض مقادیر رقیق‌شده‌ای از ترس قرار می‌دهد تا بتواند تحمل شیء وحشت‌انگیز را در او بالا ببرد. درمانگر می‌تواند از طریق قراردادن بیمار در معرض میزان مشخصی از محرک ترسناک و نیز از طریق تجزیه و تحلیل فاجعه‌ای که بیمار از آن آسیب دیده است، به او برای غلبه بر ترسش کمک کند (Yalom, )

212-210: 1980). عامل مهم دیگری که انسان را از ترس از مرگ رهایی می‌بخشد، مواجه شدن با واقعیت عینی مرگ است؛ به این صورت که نمونه‌سازی از شیوه‌های مردن باعث می‌شود فرد رنگ تازه‌ای به زندگی خویش ببخشد و تا لحظه مرگ از آن معنا بسازد (یالوم، ۱۳۹۳: ۱۶۶). به دیگر سخن، انسان‌ها به شیوه‌های مختلفی مرگ را تجربه می‌کنند. مثلاً برخی از بلندی سقوط می‌کنند و می‌میرند و برخی در آب غرق می‌شوند و برخی دیگر به قتل می‌رسند. درمانگر با بیان نمونه‌هایی از شیوه‌های مختلف مردن، بیمار را متقاعد می‌کند که چنان زندگی کند که به بهترین نحو بمیرد؛ بنابراین، بیمار برای خوب مردن، خوب زندگی کردن را برمی‌گزیند و در تلاش است تا با معنا زندگی کند.

## ۶-۵. خلاق بودن<sup>۱</sup>

یالوم درباره اضطراب مرگ خود می‌گوید: «بدیهی است هرچه بزرگ‌تر می‌شدم، درباره پایان زندگی خودم بیشتر فکر می‌کردم و معتقد بودم که ممکن است این پایان خیلی دور نباشد. پدرم و برادران او به دلیل ناراحتی‌های قلبی در سنین نسبتاً پایین مرحوم شدند؛ بنابراین، فکر می‌کنم زندگی محدود است. آدم بسیار جدی‌ای نیستم. یک ضرب‌المثل ایتالیایی قدیمی که به شدت در ذهن من جای گرفته، می‌گوید: «زمانی که بازی شطرنج تمام می‌شود، تمام مهره‌ها از شاه و وزیر گرفته تا سرباز همگی به همان جعبه و سر جای اول خود بازمی‌گردند» و تا حدودی من معنای این ایده بسیار مهم را متوجه شده‌ام. من فرصت زیادی ندارم و می‌خواهم بدانم در حال حاضر برای من و زندگی‌ام چه چیزی در اولویت قرار دارد. مهم‌تر از همه اینکه نمی‌خواهم کاری انجام دهم که

به من حس تکرار بدهد و به دلیل اینکه این رشته در حال تبدیل شدن به دارو و دارودرمانی است، به خودم می‌گویم نمی‌خواهم دیگر عضو کمیته‌ای باشم یا تدریس کنم» (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۴۰۶). وی برای درمان اضطراب مرگ خود به سراغ «خلاق بودن» می‌رود و می‌گوید: احساس می‌کنم خلاق بودن، برای من از همه چیز مهم‌تر است و باید به دنبال راهی باشم که در آن از استعدادهای خلاق و نعمت‌هایی که تاکنون استفاده نکرده‌ام، بهره‌برداری کنم. من اساساً خود را به عنوان قصه‌گویی می‌بینم که با ایده‌های وجودی و رویکردی عمیق‌تر به زندگی، درگیر هستم و از فکر اینکه از این استعدادها استفاده نکنم، احساس خیلی بدی دارم (نیوز، ۱۳۹۳: ۷۱)؛ بنابراین، برای درمان برخی از بیماران که با اضطراب مرگ مواجه هستند و استعدادها و توانایی‌های مختلفی دارند، با اتکا به «خلاقیت»، اضطراب مرگ را می‌توان کاهش داد.

## ۷-۵. موج آفرینی<sup>۲</sup>

راهکار اصلی یالوم برای درمان اضطراب مرگ مبتنی بر «موج آفرینی» است. موج آفرینی ایده مهمی است که یالوم در تأثیر مثبت مرگ‌اندیشی در معنای زندگی مطرح می‌کند. به این معنا که با نگاه موج آفرینی به زندگی نه تنها از مرگ نمی‌گریزیم، بلکه به وسیله آن، زندگی معنا دار می‌شود. براساس نظریه «موج آفرینی» هر فعلی از انسان‌ها سر بزند، اثری را در جهان به دنبال دارد و از افعال افراد غالباً بدون قصد، به صورت دوایر متحدالمركزی اثری ایجاد می‌شود که شاید سال‌ها یا حتی نسل‌ها در دیگران اثر بگذارد و این اثر مانند موج‌های دایره‌واری که بر سطح آب استخری می‌افتند، می‌تواند به نوبت به

نیز شامل می‌شود و می‌توان موج‌ها یا تکه‌های فرد را در افراد دیگر یافت و هرکس از اینکه بداند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم تکه‌ها و موج‌هایی از او انتشار می‌یابند، دچار شادی می‌شود (امیری و علی‌زمانی، ۱۳۹۷: ۲۲). یالوم براساس ایده موج‌آفرینی معتقد است که فرد در این جهان نمی‌تواند آنچه را به او داده شده است، بردارد؛ بلکه او آنچه را از این جهان برمی‌دارد که خودش به جهان داده است (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۲۵).

## ۶. نقد و بررسی

دیدگاه هر اندیشمندی در کنار نکات ارزشمند و زیبا ممکن است مشتمل بر اشکالاتی نیز باشد. هدف این مقاله، بیشتر بررسی جامع و توصیف کامل از راهکارهای یالوم درباره اضطراب مرگ با رویکردی فلسفی بود و محدودیت حجم مقاله اجازه نقدی شایسته از جنبه‌های هستی‌شناختی، معرفت‌شناختی و روان‌شناختی را نمی‌داد. روشن است که مبانی فلسفی دیدگاه یالوم در خداناباوری، دین‌ناباوری و آخرت‌ناباوری برای مؤمنان و معتقدان به آنها قابل نقد خواهد بود. علاوه بر نقد مبانی، نقدهای روش‌شناختی نیز در باب راهکارهای یادشده می‌توان ذکر کرد. به‌عنوان یک نقد به نظریه یالوم می‌توان گفت نظریه وی مبتنی بر جاودانگی غیرشخصی است. جاودانگی را می‌توان به دو صورت شخصی و غیرشخصی تفسیر کرد. جاودانگی شخصی<sup>ک</sup> یعنی هر فرد انسانی پس از مرگ دنیوی، به زندگی خود به‌عنوان یک شخص آگاه ادامه خواهد داد. درمقابل، جاودانگی غیرشخصی اعتقاد به بقای خود شخص ندارد؛ بلکه معتقد است که انسان از طریق نوادگان (جاودانگی نیایی)، حفظ بقای نسل و یا جاودانگی در حافظه‌ها از طریق آثار هنری و کارهای سیاسی و فرهنگی و...

دیگری منتقل شود (جاسلسن، ۱۳۹۳: ۸۸؛ به‌نقل از امیری و علی‌زمانی، ۱۳۹۷: ۲۰). از نگاه یالوم فکر موج‌زدن برای کاهش مرگ کارایی نیرومندتری دارد. موج‌زدن، باقی‌گذاشتن چیزی است از تجربه زندگی خود، خصلتی، پاره‌ای از خرد، رهنمود، فضیلت، تسکینی به دیگران؛ چه شناخته باشد و چه ناشناخته (یالوم، ۱۳۸۹: ۸۲). به نظر یالوم، کردار نیک تا دم مرگ همدم انسان است و به‌سوی نسل‌های بعدی موج خواهد زد (همان: ۸۴). براساس ایده «موج‌زدن»، عقاید و اعمال فرد مانند موج‌هایی که بر اثر افتادن سنگ در برکه ایجاد می‌شوند، در میان دیگران جریان دارند (یالوم، ۱۴۰۰: ۲۰۴). وی تشکرکردن را با ایده موج‌آفرینی تفسیر می‌کند. در نظر یالوم، تشکرکردن از کسی به این معناست که «من قسمتی از وجود تو را پذیرفته‌ام و تغییرم داده و پربارم کرده و من آن را به دیگران منتقل می‌کنم» (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۲۶). در نظر یالوم، آدم‌ها تدابیر بسیاری اتخاذ می‌کنند که اشتیاق سوزانشان را به ماندن نام و نشان‌شان می‌نمایاند و موج‌زدن هم یکی از راه‌هایی است که به این اشتیاق پهلو می‌زند. آشکارترین شکل این اشتیاق آن است که انسان از راه انتقال ژن‌ها به فرزندان به‌لحاظ زیست‌شناسی به وجود خود ادامه می‌دهد یا از راه بخشیدن اعضا به این هدف می‌رسد. یعنی قلبش در تن دیگری می‌تپد یا چشمش در سر دیگری می‌بیند. یالوم برای نمونه، به پیوند قرنیه چشم خود اشاره می‌کند و می‌گوید: حدود بیست سال پیش قرنیه هر دو چشمم را پیوند زدند و هرچند از هویت بخشنده فقید بی‌خبرم، غالباً به این آدم ناشناس، احساس سپاس‌گزاری دارم (یالوم، ۱۳۸۹: ۸۶). به‌دیگرسخن، ایده موج‌آفرینی یالوم، همان خلق اثر در فضایی بسیار گسترده‌تر است و علاوه بر آثار خاص ادبی یا علمی، برخوردهای کوچک بین افراد عامی را

روان‌شناختی، نظریات وی درباره ریشه‌های اضطراب مرگ و راهکارهای کاهش آن تا حد زیادی می‌تواند مفید و مؤثر باشد. به نظر نگارندگان، با آمیختن این راهکارها به راهکارهای دینی و استفاده از ظرفیت‌های دین اسلام در مواجهه با مسئله مرگ و راهکارهای کاهش آن می‌توان به یک هم‌افزایی مضاعف در حل یا کاهش مؤثر اضطراب مرگ رسید.

### نتیجه‌گیری

همان‌طور که گفته شد، یالوم روان‌درمانگر اگزستانسیالیستی، چهار دلوایسی غایی «آزادی، مرگ، پوچی، و تنهایی» را از مسلمات هستی می‌داند و نقش مرگ از بقیه برجسته‌تر است. وی در درمان اضطراب مرگ رویکردی طبیعت‌گرایانه و ملحدانه دارد و نگرش نیست‌انگاری به مرگ دارد. اهم مبانی فلسفی وی در کاهش اضطراب مرگ بر خداناباوری و دین‌ناباوری و بی‌اعتقادی به وجود جهان آخرت استوار است. ریشه‌های اضطراب مرگ در نظر یالوم در «آگاهی انسان به مرگ»، «تمایل به جاودانگی»، «شکوفانکردن استعدادها بالقوه»، «تنهایی» و «درپیوستن و ارتباط با دیگران» خلاصه می‌شود. کودک برای فائق آمدن بر اضطراب مرگ خویش راه‌های مبتنی بر انکار را پیش می‌گیرد و غالباً از دو دفاع «استثناپذیری» و «باور به نجات‌دهنده غایی» استفاده می‌کند؛ اما در صورتی که راهکارهای مبتنی بر انکار، کارایی دفاعی خود را از دست بدهند، ناهنجاری‌های روانی بروز می‌کند. یالوم معتقد بود بهترین راهکار برای غلبه بر اضطراب مرگ، «قبول واقعیت وجودی مرگ» است. نفس مرگ نابودمان می‌کند، ولی اندیشه مرگ نجات‌بخش است. درمانگر با روش‌هایی چون تکیه بر نیروی افکار، ارتباط با دیگران، همدردی، حضور، خودافشاگری، ایجاد رضایتمندی در بیمار از زندگی و وابسته‌نبودن به

(جاودانگی فرهنگی) امکان‌پذیر است (پورطولمی و عرب‌زاده، ۱۳۹۰: ۲۴۲-۲۱۰). یکی از ریشه‌های مهم اضطراب مرگ، نگرش جاودانگی انسان‌هاست. این مسئله از مسائل مهمی است که در چگونگی درمان اضطراب مرگ مؤثر است. راهکار فردی که معتقد به وجود جهان پس از مرگ است، با کسی که چنین اعتقادی ندارد، متفاوت خواهد بود. یالوم در تلاش است تا اضطراب مرگ را بدون اعتقادداشتن به جهان دیگر درمان کند. نگرش نیست‌انگاری بر نظام فلسفی یالوم حاکم است و انسان پس از مرگ به‌کل از بین می‌رود. با وجود این نگرش، وی به‌دنبال معنایابی برای زندگی در این جهان است؛ بنابراین، در تلاش است تا جاودانه‌شدن را در همین دنیا تفسیر کند و آن جاودانگی غیرشخصی، از نوع جاودانگی فرهنگی است. یعنی انسان قبل از مرگ خویش، با تفکر و تلاش در اثر وجودی که از خود به یادگار خواهد گذاشت، زندگی‌اش را معنادار می‌کند. هدفش گذاشتن اثری مثبت از خویش برای دیگران است تا بتواند در این جهان کاری کرده باشد. فرد با چنین نگرشی با فکرکردن به اثر جاودانه وجودی خویش، از اضطراب مرگش می‌کاهد و به‌نحوی بر تفکر نیستی محض فائق می‌آید. همین‌جا می‌تواند محل یک اشکال باشد که انسان خواستار جاودانگی شخصی خویش است؛ اما در نگاه یالوم، این امکان برای فرد وجود ندارد. اینکه فرد در زمان حیاتش با هدف اینکه اثری از خود باقی بگذارد، سعی می‌کند زندگی خویش را معنادار سازد، برای کسانی که به‌دنبال جاودانگی شخصی هستند، شاید قانع‌کننده و مفید نباشد و احساس معناداری به زندگی‌شان ندهد. به‌طورکلی می‌توان گفت مبانی فلسفی اندیشه یالوم با مبانی دینی و اسلامی ما در جامعه ایرانی سازگار نیست؛ ولی شکی نیست از منظر

بیات، محمدرضا و اشراقی، طاهره (۱۳۹۹). ارزیابی نظریهٔ تدئوس متز دربارهٔ معنای زندگی. پژوهش‌های فلسفی دانشگاه تبریز، ۱۴(۳۳)، ۶۳-۴۸.

پورطولمی، منیرالسادات و عربزاده نژادی، نرگس (۱۳۹۰). تبیین فلسفی جاودانگی نفس. فصلنامهٔ حکمت و فلسفه، ۳، ۲۴۲-۲۱۰.

جاسلسن، روتلن (۲۰۱۴). *اروین یالوم*. ترجمهٔ سپیده حبیب. انتشارات دانژه.

جعفری، محمدتقی (۱۳۶۴). *ترجمه و تفسیر نهج البلاغه*. جلد ۱۵. دفتر نشر و فرهنگ اسلامی.

جمالپور، بهرام (۱۳۷۱). *انسان و هستی*. نشر هما.

چایداستر، دیوید (۱۳۸۰). *شور جاودانگی*. ترجمهٔ غلامحسین توکلی. مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب.

حسینی، ابوالقاسم (۱۳۶۴). *بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی*. جلد ۲. انتشارات قدس رضوی.

دادستان، پریخ (۱۳۸۶). *روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی*. جلد ۱. انتشارات سمت.

دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۵۴). *لغت‌نامه*. انتشارات امیرکبیر.

راغب اصفهانی (۱۴۱۲). *مفردات الفاظ قرآن کریم*. ترجمهٔ حسین خداپرست. دفتر نشر نوید اسلام.

رضازاده، حسن و رحمانی اصل، محمدرضا (۱۳۹۲). *مقایسهٔ معنای زندگی از دیدگاه علامه جعفری و نیچه*. *انسان‌پژوهی دینی*، ۱۰، ۳۰، ۱۳۴-۱۱۵.

سارتر، ژان پل (۱۳۶۱). *اگزیستانسیالیسم و اصالت بشر*. ترجمهٔ مصطفی رحیمی. انتشارات مروارید.

----- (۱۳۷۶). *هستی و نیستی*. ترجمهٔ عنایت‌الله شکیبافر. انتشارات شهریار.

سجادی، سیدجعفر (۱۳۸۱). *فرهنگ معارف اسلامی*. جلد ۱. انتشارات دانشگاه تهران.

صلیبا، جمیل (۱۳۹۳). *فرهنگ فلسفی*. ترجمهٔ

خواهش‌های دنیوی، استفاده از فرصت پشیمانی، حساسیت‌زدایی و نمونه‌سازی، خلاق‌بودن و موج‌آفرینی، بیمار را متقاعد می‌کند که مرگ وجود دارد و روزی به سراغ او نیز خواهد آمد؛ پس بهترین کار این است که از امکانات بالقوه‌ای که در جهان وجود دارد، نهایت استفاده را بکند و زندگی بامعنایی داشته باشد. تئوری اصلی یالوم برای کاهش اضطراب مرگ، مبتنی بر «قبول واقعیت وجودی مرگ» و درمان اصلی وی، ایدهٔ موج‌آفرینی است.

## منابع

ابراهیمی دینانی، غلامحسین (۱۳۸۹). *دقت‌عقل و آیت عشق*. جلد ۳. نشر طرح نو.

ابن منظور، محمدبن مکرم (۱۴۱۴ق). *لسان‌العرب*. جلد ۲. دار صادر.

آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۰). *معنای زندگی به روایت حکمت متعالیه*. فصلنامهٔ *اسراء*، ۴، ۱، ۱۳۰-۱۱۸.

اریک، فروم (۱۳۸۸). *گریز از آزادی*. ترجمهٔ عزت‌الله فولادوند. نشر مروارید.

آزاده، محمد (۱۳۹۰). *فلسفه و معنای زندگی*. نشر نگاه معاصر.

استیس، والتر تی (۱۳۸۲). *در بی‌معنایی معنا هست*. ترجمهٔ اعظم پویا. *نقد و نظر*، ۸، ۲، ۱۳۰-۱۱۳.

اشرفی، طاهره و بیات، محمدرضا (۱۳۹۹). *شرایط نظریهٔ «معنای زندگی» از دیدگاه سوزان ولف*.

*پژوهشنامهٔ فلسفهٔ دین*، ۱(۳۵)، ۱۷۴-۱۵۵.

اونامونو، میگل (۱۳۸۰). *درد جاودانگی*. ترجمهٔ بهاء‌الدین خرماشاهی. نشر ناهید.

بوخنسکی، یوزف ماری (۱۳۷۹). *فلسفهٔ معاصر اروپایی*. شرف‌الدین خراسانی. انتشارات علمی و فرهنگی.

بیات، عبدالرسول (۱۳۹۸). *فرهنگ واژه‌ها (درآمدی بر مکاتب و اندیشه‌های معاصر)*. انتشارات سمت.

قدرت. ترجمه انگلیسی: والتر کوفمان و آر. جی. هالینگدل. ترجمه فارسی: رؤیا منجم. انتشارات هرمس.

نیوز، ون (۱۳۹۳). بررسی اجمالی روان‌درمانی وجودی. فصلنامه تحلیلی پژوهشی روانشناسی و هنر، ۷، ۱۰، ۶۳-۵۳.

هاشمی، زهرا و علی‌زمانی، امیرعباس و زمانی، مهدی و خوش‌طینت، ولی‌الله (۱۳۹۷). مرگ‌اندیشی از منظر اروین یالوم و تأثیر آن بر معنابخشی به زندگی. قبسات، ۸۸، ۱۵۰-۱۲۱.

هایدگر، مارتین (۱۳۸۶). هستی و زمان. ترجمه سیاوش زمانی. نشر ققنوس.

ولف، سوزان (۱۳۹۳). «معنای زندگی». ترجمه حمید شهریاری. نقد و نظر، ۸، ۲۱ و ۸۱-۹۶.

یالوم، اروین (۱۳۸۶). دترخیم عشق. ترجمه مهشید یاسایی. نشر آزمون.

----- (۱۳۸۹ الف). روان‌درمانی وجودی. ترجمه سپیده حبیب. نشر نی.

----- (۱۳۸۹ ب). خیره به خورشید. ترجمه مهدی غبراتی. نیکو نشر.

----- (۱۳۸۹ ج). هنر درمان. ترجمه سپیده حبیب. نشر قطره.

----- (۱۴۰۰). دغدغه مرگ و زندگی. ترجمه فرزاد مرتضایی. انتشارات دنگ.

----- (۱۳۸۸). مامان و معنای زندگی. ترجمه سپیده حبیب. نشر قطره.

----- (۱۳۹۰). درمان شوپنهاور. ترجمه سپیده حبیب. نشر قطره.

----- (۱۳۹۳). مخلوقات فانی و داستانهای دیگر روان‌درمانی. ترجمه زهرا حسینیان. انتشارات ترانه.

----- (۱۳۹۵). وقتی نیچه گریست. ترجمه سپیده حبیب. انتشارات کاروان.

منوچهر صانعی دره‌بیگی. انتشارات حکمت.

طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵). مجمع‌البحرین. جلد اول. انتشارات مرتضوی.

فولکیه، پل (۱۳۴۳). آگزیستانسیالیسم. ترجمه ایرج پورباقر. کتابفروشی تأیید اصفهان.

فیلثام، کولن و درایدن، ویندی (۱۳۹۰). فرهنگ اصطلاحات مشاوره و روان‌درمانی. ترجمه ناصر یوسفی و همکاران. انتشارات نوروز.

قبادی، حسینعلی و توماج‌نیا، جمال‌الدین (۱۳۸۶). ادبیات و بحران‌های فکری اجتماعی در قرن بیستم. کتاب ماه ادبیات، ۲، ۴۶-۳۶.

کاستلو، تیموتی و کاستلو، جوزف (۱۳۷۳). روانشناسی نابهنجاری. ترجمه نصرالله پورافکاری. انتشارات آزاده.

کری، جرال (۱۳۸۵). نظریه و کاربرد مشاوره و روان‌درمانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی. انتشارات ارسباران.

مالمیر، کبری (۱۳۹۲). بررسی اجمالی روان‌درمانی وجودی. فصلنامه تحلیلی پژوهشی روانشناسی و هنر، ۷، ۱۰، ۲۴-۴.

مصطفوی، حسن (۱۳۶۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. جلد ۱۱. مؤسسه ترجمه و نشر کتاب.

ملکیان، مصطفی (۱۳۸۲). درس‌گفتارهای معنای زندگی. انتشارات دانشگاه تربیت مدرس.

موحد، امان‌الله (۱۳۸۸). آموزش روان‌درمانی. نشر شباهنگ.

می، رولو (۱۳۹۱). روانشناسی وجودی. میرجواد سیدحسینی. نشر ارجمند.

نظری، علی‌محمد (۱۳۸۸). روان‌درمانی وجودی (درمان فردی و گروهی). نشر پازینه.

نوالی، محمود (۱۳۷۳). فلسفه‌های آگزیستانس و آگزیستانسیالیسم تطبیقی. انتشارات دانشگاه تبریز.

نیچه، فریدریش (۱۳۷۷). خواست و اراده معطوف به



University Press.  
Yalom, Irvin D. (2002). *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. *American journal of psychotherapy*, 56(3), 301-316.  
----- (1980). *Existential Psychotherapy*. United States of America, Harper Collins Publishers.

Batista, J. & Almond, R. (1973). *The Development of Meaning in Life*. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.  
Frankl, V. (1976). *Man's Search for meaning*. New York, Pocket books.  
Wolf, S. (2010). *The Meaning of Life and why it Matters*. Princeton. NJ: Princeton

پی نوشت‌ها

ا) رویکرد شناختی (cognitive psychology) نوعی روان‌درمانی است که به این موضوع می‌پردازد: چگونه افکار فرد به احساس پریشانی منجر می‌شود. درمانگران شناختی به مراجعین خود کمک می‌کنند تا افکار ناکارآمد را برای تسکین پریشانی خود تغییر دهند و چگونه یک موقعیت را افیر کنند (فیلثام و درایدن، ۱۳۹۰: ۶۹).

ب) دیدگاه «رفتاری» چگونگی تأثیر محیط بر رفتار را مطالعه می‌کند. در رفتاردرمانی (Behaviour therapy)، یک درمانگر به خاموش کردن نگرانی یا اضطراب مراجعین و رویه‌رو کردن آنها با موضوع یا موقعیتی که باعث ایجاد مشکل در افراد می‌شود، درم‌ن می‌کنند. این کار از طریق واقعیت، تخیل یا واقعیت مجازی قابل‌انجام است (همان: ۱۱).

ج) درمان شناختی-رفتاری (Cognitive Behavioral therapy) به بررسی و شناسایی باورهای ناکارآمد و رفتارهای ناسازگار و تغییر آنها تأکید دارد. درمان شناختی بیشتر بر افکار افراد تمرکز دارد تا بر رویه‌روان آنها؛ زیرا معتقد است نحوه تفکر کردن باعث ایجاد رفتار و احساس می‌شود. افکار غیرمنطقی باشند، رفتار و احساسات هم غیرمنطقی خواهند بود (همان: ۶۸).

د) روان‌پوشید (Psychodynamics) یکی از انواع روان‌درمانی، بر نقش اضطراب و تعرض دروندت یک‌ت‌ی‌رد. فروید در نظریه روانکاوی معتقد است که متمم رفتارها افکار و احساسات ما از قسمتی از ذهن که ناهشیار نامیده می‌شود، سرچشمه می‌گیرد. هر رفتاری معنایی دارد که برای کف معنایی ن باید ناهشیار بیمار را کاوش و بررسی کرد. از روش‌های اصلی فروید برای کاوش ناهشیاری می‌توان تعدعی زاد افیر خواب تقدیر انتقال و مقاومت را نام برد.

ه) روانشناسی انسان‌گرایانه (Humanistic Psychology) بر کمک به افراد برای دست‌یابی به ظرفیت‌های خود متمرکز است؛ بنیرین، معقول است که هدف از انسان‌گرایی کمک به افراد است تا خود ماه‌شونه و خود را ببینند. برخلاف روانکاوی، درمانگران انسان‌گرا بیشتر بر افکار گاهانه و نه‌آناخودآگاه تمرکز می‌کنند. آنها همچنین برخلاف کاوش در گذشته بیمار، بر حال و آینده بیمار تأکید می‌کنند.

و) منظور هایدگر از داز این همان چیزی است که می‌توتن را کون فی‌العالم خواند. اساساً هستی انسان در عالم است و عالم هرگز از انسان جدا نیست (ابراهیمی‌دینانی، ۱۳۸۹، ج ۳: ۷۳).

ز) در برخی منابع آگزیستانسیالیسم را به دو نوع الهی و لادلی تقسیم کرده‌اند (ن. ک. بیات و دیگران، ۱۳۹۸: ۲۱؛ یوخنسکی، ۱۳۷۹: ۱۶۰).  
ح) در نظر اریک فروم، انسان و زادید ج‌ایب‌ن‌پ‌ن‌د. ی‌زادی را به‌معنا به کار می‌برد: ۱. زادی منفی (زادی از هر چیزی) به «آزادی از» مانند جنگ‌های بشر برای رهایی از یوغ ظلم و ستم؛ جنگ و مبارزه‌ای که به‌سبب آن از بندهای ظالمین یخته می‌شود و میرزان ره‌ی‌ی می‌یابند. «زادی از» را می‌توان به‌مثال بزرگ‌شدن روزبه‌روز کودک و متقل‌شدن روزبه‌روزش از خانواده نیز معرفی کرد. کودک ب بزرگ‌شدنش، کم‌کم از خانواده متقل می‌شود. ۲. آزادی مثبت (زادی برای انجام هر کاری): انسان در ماجنا نچه دلش می‌خواهد، زاد باشد. پس از فردیت کامل و زادی از علایق و وابستگی‌ها فرد بامعنی دیگری از زادی رویه‌رو می‌شود که باید در جهان جهت‌یابی کند و به‌طریقی غیر از خواست دیگران، کب منیت کند. این نوع زادی، مسئولیت‌آفرین است و انسان‌ها برای فرار از زیر بر مسئولیت، از این نوع زادی می‌دریزند. عامل ریش انسان به قدرت‌ها و تسلیم‌شدن به فرمان حاکمان خودر‌ای، همین است که افراد از زادی‌گیران‌اند. از آنجاکه دین بهترین و مطمئن‌ترین کنون سرسپردگی را فراهم می‌سزد، انسان به دین‌گریش دارد. دین امری ج‌ودن است؛ چون فرار از مسئولیت همیشگی است (ن. ک. فولادوند، ۱۳۸۸: ۴۳-۴۰).

ط) او رنک (Otto Rank) معتقد بود در درون هر فرد ترس امری اساسی و بوی است که گاه به‌شکل ترس از زندگی و گاه به‌شکل ترس از مرگ رخ می‌نماید و فرد در بین این دو ترس در نوسان است. فرد می‌کوشد خود را ج‌د کند، فردیت یابد و س‌ت‌دهایش را شکوفا کند؛ ام‌ بالاخره زمانی می‌رسد که در مواجهه با زندگی دچار ترس می‌شود (ترس از زندگی). فردیت، هستی‌یافتن، تأکید بر استثنابودن، بی‌عیب‌نیست؛ بلکه احساس‌سننا منس با ترس و تنه‌تیب با خود به ارمغن می‌آورد؛ بنیرین، فرد تغییر جهت می‌دهد و از فرنی‌ت‌چ‌م می‌پوشد و در پیوستن به دیگری تسلی می‌یابد؛ با این حال، چنین بی‌بلاست موقت و بی‌ثبات است؛ زیرا این راه جایگزین، ترس از مرگ را برمی‌انگیزد. ترس از زندگی، اضطرابی است که از پیروی به سمت جلو، یعنی تفرد، حاصل می‌شود. ترس از مرگ ضطربی است که از پیروی به سمت عقب، یعنی از دست‌دادن فردیت، حاصل می‌شود (اکبری، ۱۳۹۸: ۵۷-۴۷).

ی) مکانیسم‌های دفاعی (defence mechanisms) فرایندهای خودک‌ر ذهن برای فرونشندن اضطراب‌های ناشی از تعرضت هستند. مکانیزم‌ها زمانی فعل می‌شوند که بالآامن س‌وح اضطراب به آسیب‌های روانی منجر شود. انکار، جابه‌جایی، رمائی‌ساختن، فرافکنی، واکنش وارونه از نمونه‌های بارز مکانیزم دفاعی هستند (فیلثام و درایدن، ۱۳۹۰: ۱۰۱).

ک) از این نوج‌جاودانگی در برخی ج‌اودا، هانگی اسطوره‌ای یاد کرد‌اند و منظور از این نوع جاودانگی این است که نسن‌ها بقای شخص پس از مرگ را در نوعی از خرت تصور می‌کنند (چایدستر، ۱۳۸۰: ۵۷).