

## **An integrated solution to reduce death anxiety based on the strategies of Yalom and Mulla Sadra**

**Manouchehr Shaami Nezhad<sup>\*</sup>, Hossein Atrak<sup>\*\*</sup>**

**Mohsen Jahed<sup>\*\*\*</sup>**

### **Abstract**

#### **Introduction**

The issue of death is one of the most important issues of human existence and one of his existential concerns. From birth to death, humans always carry the anxiety of death with them. Many thinkers have proposed solutions to reduce death anxiety. Yalom and Mulla Sadra have also discussed the nature of death based on their foundations. Yalom considers death as a pure nothingness and based on a naturalistic approach presents some existential solutions like relying on human communication, creativity, and rippling. Mulla Sadra based on a supernaturalistic approach also considers death as an existentielle. By analyzing his philosophical foundations some solutions like having a transformational and procedural approach to death could be deduced from his philosophy for reducing the anxiety of death. In this research, the authors first compare the views of these two thinkers and then try to find an integrated solution to reducing death anxiety.

\* Ph.D candidate in Islamic Philosophy, Department of Philosophy, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran (Corresponding Author), Jshami345@yahoo.com

\*\* Associate Professor, Department of Philosophy, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran, atrak.h@znu.ac.ir

\*\*\* Associate Professor, Department of Philosophy, Theology and Theosophy, Faculty of Humanities, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran, jahed.mohsen@znu.ac.ir

Date received: 2023/07/19., Date of acceptance: 2023/09/21.



Copyright © 2010, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

### **Methods and Material**

The research method in this article is descriptive-analytical and based on library studies.

### **Results and Discussion**

Yalom's view is based on naturalism and atheism. He tries to reduce the anxiety of death in this world by some solutions like relying on strengthening self-confidence and existential belief and actualizing human potential talents. Awareness of one's own death, communication with others, power of thoughts, being creative and rippling are some of his strategies for reducing death anxiety. By analyzing and examining Yalom's opinions, the authors came to the conclusion that his solutions are more in line with impersonal immortality and have not achieved much success in the field of personal immortality which is one of the roots of death anxiety. In addition, he could not able to solve the problem of existential aloneness. On the other hand, Mulla Sadra is a supernaturalist philosopher who believes in God and considers death as an existential transformation and one of the human's existential grades. By analyzing his philosophical foundations, the authors could deduce the transformational attitude towards death as a main solution for the death anxiety problem. According to this research, although Mulla Sadra's view has some assumptions that need to be proved, but it seems that it could solve personal and impersonal concerns of immortality as well as existential aloneness and reduce the anxiety of death. Finally, by comparing and examining the views of two thinkers, the authors presented the solution life based on thinking and acting as a unified solution.

### **Conclusion**

Yalom with a naturalistic approach and foundations based on existential philosophy returns the roots of death anxiety to the death of consciousness, loneliness, immortality, non-blossoming of potential talents and etc. According to these roots of death anxiety, he offers some solutions such as communication with others, creating waves and creativity, etc. On the other hand, Mulla Sadra relying on his philosophical foundations including the primacy of existence and essential motion defines the nature of death as passing from one grade to another of human life as a result of existential evolution. The main solution for reducing death anxiety that is deduced from Mulla Sadra's philosophy is to change our attitude to death as existential transformation and evolutionary process in human life. It seems that Yalom's and Mulla Sadra's theory despite of their usefulness are not comprehensive but they together can have more effects on reducing the anxiety of death. According to the authors, an integrated solution could be extracted from these

two thinkers' theories which is "life based on intrinsic transformation in the shadow of thinking and acting".

**Keywords:** Death anxiety, Rippling, Primacy of existence, Essential motion, Mulla Sadra, Yalom

### Bibliography

- Ali Akbari Dehkordi, Mahnaz et al. (2011), "Investigating the relationship between religious orientation and death anxiety and alienation in the elderly of Tehran province", *Social Psychology*, Volume 1, Number 2, pp. 140-159
- Alizadeh Sara (2021), "The Effectiveness of Existential Therapy on Death Anxiety and Meaning of Life in Recovered Patients of Covid-19", *Studies in Medical Sciences*, Vol. 32, No.5
- Asadi, Alireza (2016), "Molasadra and the issue of death", *Naqd and Nazar*, year 21, number 1, pp. 123-92
- Bayat, Abdul Rasool (2019), *Dictionary of Words (Introduction to Contemporary Schools and Thoughts)*, Tehran, Samt.
- Chidster, David (2001), *The Passion of Immortality*, translated by Gholamhossein Tavakoli, Qom, Religions and Religions studies and Research Center
- Faramarz Qaramelki, Ahad (2011), *Professional ethics in librarianship and information*, Tehran, Samt
- Hashemi, Zahra Sadat et al (2018), "Thinking about death from the point of view of Ervin Yalom and its effect on giving meaning to life", *Qobsat*, Volume 23, Number 88, pp. 121-150
- Jaselsen, Rutlen (2013), *Ervin Yalom*, translated by Sepideh Habib, Tehran, Danje Publishing House
- Khademi, Ain Elah et al. (2018), "Mulla Sadra's Philosophical-Mystical Encounter with the Problem of Death", *Contemporary Wisdom*, Volume 9, Number 1, pp. 47-62
- Misbah Yazdi, Mohammad Taqi (2014), *Description of Volume 8 of Asfar Arbaah*, Vol. 1 and 2, Qom, Imam Khomeini Institute.
- Moghimi, Sanbal et al. (2016), "Effectiveness of existential psychotherapy on death anxiety in patients with blood cancer", *9th International Congress of Psychotherapy*, Tehran
- Molla Sadra (2004), *Description of Usul Kafi*, Vol. 1-4, edited by Mohammad Khajawi, Tehran, Cultural Research
- Mosleh, Javad (2012), *translation and interpretation of al-Shawahed al-Rabbiyyah*, Tehran, Soroush.
- Mulla sadra (1981), *Asfar Arbaah*, 9 volumes, Beirut, Dar Ihya al-Tarath al-Arabi.
- Mulla Sadra (1982), *Tafsir of the Holy Qur'an*, Volumes 1 and 5, by Mohammad Khajawi, Qom, Bidar
- Mulla Sadra (2011), *al-Shawahad al-Robobiyyah in Manahaj al-Solukiyya*, Qom, Bostan Kitab
- Navali, Mahmoud (1994), *Philosophies of Existence and Comparative Existentialism*, Tabriz, Tabriz University Press.

- Sadri, Ismail et al. (2018), "The role of religious adherence, perceived social support, and spiritual well-being in predicting the fear and anxiety of death in the elderly", *Roish Psychology*, Year 7, No. 11, pp. 231-246
- Shaminezhad, Manouchehr (2022), *Yalom and Mulla Sadra's strategies to reduce death anxiety (comparison and evaluation)*, Zanjan, Aine Khard.
- Shaminezhad, Manouchehr et al. (2021), "Yalom's strategies in the treatment of death anxiety and its philosophical foundations", *Isfahan Metaphysics*, No. 32, pp. 1-24
- Shaminezhad, Manouchehr et al. (2023), "Molla Sadra's strategies for reducing death anxiety and its philosophical foundations", *Kheradname Sadra*, No. 111, pp. 103-120
- Tavakoli, Gholamhossein (2003), "Religious Humanism and Secular Humanism", *Philosophical and Theological Researches*, No. 17 and 18, pp. 21-40
- Yalom, Ervin (2007), *Love's Executioner*, translated by Mahshid Yasai, Tehran, Azmoun publishing house
- Yalom, Ervin (2010a), *existential psychotherapy*, translated by Sepideh Habib, Tehran, Ney
- Yalom, Ervin (2010b), *Staring at the Sun*, translated by Sepideh Habib, Tehran, Ney
- Yalom, Ervin (2013), *mortal creatures*, translated by Zahra Hosseinian, Tehran, Taraneh
- Yalom, Ervin (2021), *A Matter of Death and Life*, translated by Farzad Mortezaei, Isfahan, Deng
- Yalom, Irvin. (2002), *Religion and Psychiatry*, *American journal of psychotherapy*, Vol. 56, No. 3

## راهکاری تلفیقی در کاهش اضطراب مرگ بر اساس مقایسه راهکارهای یالوم و ملاصدرا

منوچهر شامی نژاد\*

حسین اترک\*\*، محسن جاهد\*\*\*

### چکیده

مسئله مرگ یکی از مهمترین دغدغه‌های وجودی انسان است. انسان از بدو تولد تا زمان مرگ، همیشه اضطراب مرگ را با خود به همراه دارد. متفکران بسیاری برای کاهش اضطراب مرگ راهکار ارائه داده‌اند. یالوم و ملاصدرا نیز هر کدام بر اساس مبانی خویش به چستی مرگ پرداخته و راهکارهایی را ارائه کرده‌اند؛ از جمله راهکارهای مهم یالوم در درمان اضطراب مرگ، موج آفرینی است. با تحلیل مبانی فلسفی ملاصدرا نیز، راهکار نگرش تحولی به مرگ و جزئی از فرایند تکاملی هستی انسان دانستن آن، از فلسفه‌اش استنباط می‌شود. نویسندگان در این تحقیق در صددند تا با به کارگیری معیارهای مختلف علمی، به مقایسه و داوری دیدگاه‌های دو متفکر بپردازند. مسأله اصلی مقاله حاضر آن است که، چه راهکار تلفیقی‌ای را می‌توان با مقایسه دیدگاه‌های یالوم و ملاصدرا در کاهش اضطراب مرگ، ارائه داد؟ روش این تحقیق تحلیلی - توصیفی، بر مبنای مطالعات کتابخانه‌ای است. داده‌های این تحقیق نشان می‌دهد که راهکارهای یالوم و ملاصدرا هر کدام، کاستی‌های خاصی دارند؛ اما با در کنار هم قرار دادن آنها می‌توان راهکاری تلفیقی و جامع در کاهش اضطراب مرگ ارائه داد. نتیجه تحقیق،

\* دانشجوی دکتری، گروه فلسفه، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، شهر زنجان، کشور ایران (نویسنده مسئول)،  
jshami345@yahoo.com

\*\* دانشیار گروه فلسفه، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، شهر زنجان، کشور ایران، atrak.h@znu.ac.ir

\*\*\* دانشیار گروه حکمت و کلام، الهیات و عرفان، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شهید بهشتی، شهر تهران، کشور  
ایران، jahed.mohsen@znu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۳۰



Copyright © 2018, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International, which permits others to download this work, share it with others and Adapt the material for any purpose.

ارائه «حیات مبتنی بر اندیشیدن و عمل کردن» به عنوان راهکاری تلفیقی در کنترل و کاهش اضطراب مرگ، است.

**کلیدواژه‌ها:** اضطراب مرگ، موج آفرینی، اصالت وجود، حرکت جوهری، ملاصدرا، یالوم

## ۱. مقدمه و طرح مسأله

مسأله اضطراب مرگ از مسائل مهم در حوزه انسان‌شناسی، اخلاق و فلسفه دین است. انسان به مدد دارا بودن قدرت تعقل، تنها موجودی است که وجودش برایش مسأله است و در پی شناخت حقیقت وجود خویش و سرنوشت آن است. در این میان، مسئله مرگ از مسائل مهمی است که ذهن بشر را به خود درگیر می‌کند؛ انسان همیشه در باب مرگ، دچار اضطراب وجودی شده و چه بسا قدم در وادی پوچ‌گرایی می‌نهد. از این‌رو، فیلسوفان و روانشناسان همواره در صدد حل مسئله مرگ یا کاهش اضطراب آن بوده‌اند. یالوم به عنوان روان‌درمان‌گر اگزیستانسیال با رویکردی طبیعت‌گرایانه و خداناباورانه به دنبال ریشه‌یابی اضطراب مرگ در انسان و ارائه راهکارها بر اساس مبانی اگزیستانسیالی خویش است. ملاصدرا نیز به عنوان فیلسوفی مسلمان با رویکردی فراطبیعت‌گرایانه به چستی مرگ می‌پردازد، ولی راهکاری را در این مورد ارائه نمی‌دهد؛ اما با توجه به مبانی وی و نوع نگاهی که به مرگ دارد، می‌توان راهکارهایی را از فلسفه وی استنباط کرد. هدف این مقاله، مقایسه دیدگاه این دو اندیشمند در باب کاهش اضطراب مرگ و ارائه راهکاری تلفیقی با استفاده از ظرفیت آنهاست. سؤال اصلی این پژوهش آن است که بر اساس معیارهای ارزیابی نظریات علمی، هر یک از دو نظریه یالوم و ملاصدرا چه اولویت‌هایی بر یکدیگر دارند؟ نویسندگان در این پژوهش درصددند که با مقایسه دیدگاه ملاصدرا و یالوم و بررسی نقاط قوت و ضعف هر کدام پردازند و در نهایت راهکاری تلفیقی در باب کاهش اضطراب مرگ ارائه دهند.

### ۱.۱ پیشینه پژوهش

به لحاظ پیشینه پژوهشی در حوزه اضطراب مرگ مقالات زیادی به صورت کتابخانه‌ای و میدانی کار شده است؛ ولی در زمینه کاهش اضطراب مرگ از نگاه یالوم و ملاصدرا مقالات زیادی انجام نشده است. از جمله عین‌اله خادمی و همکاران (۲۰۱۸) مواجهه فلسفی و عرفانی ملاصدرا با مسئله مرگ را مورد بررسی قرار داده‌اند. علیرضا اسعدی (۲۰۱۶) به بررسی

راهکاری تلفیقی در کاهش اضطراب ... (منوچهر شامی نژاد و دیگران) ۷

ملاصدرا و مسئله مرگ پرداخته است. زهرا سادات هاشمی (۲۰۱۸) مرگ اندیشی از منظر اروین یالوم و تأثیر آن بر معنابخشی به زندگی را مورد مذاقه قرار داده است. منوچهر شامی نژاد و همکاران (۲۰۲۱) راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن را مورد بررسی قرار داده‌اند. گرچه این مقالات به نوعی به اضطراب مرگ از دیدگاه ملاصدرا و یالوم پرداخته‌اند؛ ولی هیچ کدام به صورت مفصل به مقایسه و نقد و داوری بین نظرات ملاصدرا و یالوم نپرداخته‌اند. نوآوری و وجه امتیاز مقاله حاضر نسبت به مقالات دیگر اولاً اینکه در صدد است تا به مقایسه مبانی و داوری بین دیدگاه ملاصدرا و یالوم بپردازد. ثانیاً در نقد دیدگاهها، معیارهای علمی را دخیل کرده و بر اساس معیارهای مختلف علمی به نقد و بررسی آنها پرداخته است. ثالثاً در صدد ارائه راهکاری تلفیقی در زمینه کاهش اضطراب مرگ می باشد.

## ۲. تبیین دیدگاه یالوم

یالوم روان درمانگری اگزیستانسیال است که بر اساس مبانی اگزیستانسیالیسم، سعی دارد اضطراب مرگ را کاهش دهد. در نگاه اگزیستانسیالیست‌ها هرچه در دنیا آفریده شده، با یک سرشت و ماهیت خاص آفریده شده است؛ اما انسان دارای هیچ‌گونه طبیعت خاصی نیست، مگر آن طبیعتی که خودش به خودش بدهد و عوامل و اجبارهای بیرونی نمی‌توانند خودشان را بر او تحمیل کنند<sup>۱</sup>. اگزیستانسیالیست‌های خدا‌باور، وجود انسان را در تعالی به سوی خدا و چهره‌های الحادی این مکتب، وجود انسان را در برون جستن به سوی نیستی می‌جویند؛ لذا در نگاه اگزیستانسیالیست‌ها، انسان همواره رو به تعالی بوده و ماهیت کلی ندارد. آنها تعریف انسان را در انتخاب‌ها و اختیارات وی جستجو می‌کنند (بیات، ۲۰۱۹: ۲۵). ماهیت انسان از وجود او که همین امکان خاص است نشأت می‌گیرد (نوالی، ۱۹۹۴: ۲۵). یالوم به روح مجرد از بدن قائل نیست و انسان را در بُعد جسمانی خلاصه می‌کند که با مرگ، نابود می‌گردد (یالوم، ۲۰۱۰: ۱۷۵). دین و خدا را نیز زائیده اعتماد به نفس پایین دانسته و معتقد است که وجود آنها برای توجیه اضطراب مرگ است؛ لذا معتقد به هیچ دینی نیست و خدا و جهان آخرت را انکار می‌کند. در باور وی، جهان بر اساس تصادف ایجاد شده است و هیچ ضرورتی در خلقت جهان نبوده است؛ بلکه در امکان ناضرور قرار داشته است (یالوم، ۲۰۱۰ الف: ۳۱۴-۳۱۵؛ Yalom, 2002: 310&307)؛ بنابراین انسان برای معنادار زیستن باید به جعل معنا بپردازد؛ بدین صورت که در وجود بشر استعدادها بالقوه زیادی وجود دارد و بشر با بالفعل کردن این استعدادها و با ارزش‌آفرینی به جعل معنا می‌پردازد (یالوم، ۲۰۱۰ الف: ۶۰۰-۶۱۲). یالوم در

مقدمه کتاب دُرْخِیم عشق، مسائل عمده روان‌درمانی را عمدتاً ناظر بر «درد وجود» بیان می‌کند و معتقد است که این مسائل، ربطی به کشمکش‌های غریزی سرکوب شده یا گذشته غمناکی که خرده شکسته‌های آن، خوب مدفون نشده، ندارند. فرض اولیه یالوم هنگام درمان بیماران بر مسلمات هستی و مفروضات وجود، استوار است. در نظر وی، اضطراب ناشی از تلاش‌های فرد (خودآگاه و ناخودآگاه) برای کنار آمدن با حقیقت تلخ زندگی است. در نظر یالوم، «مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی» چهار دغدغه وجودی انسان هستند که در عین تلخی و خشکی، حامل هسته‌های دانایی و رهایی هستند. از این چهار دلواپسی، ترس از مرگ برجسته‌ترین است (یالوم، ۲۰۰۷: ۲؛ یالوم، ۲۰۱۰: ۱۸۳).

بر اساس دیدگاه یالوم می‌توان مهم‌ترین ریشه‌های اضطراب مرگ را به شرح زیر بیان کرد:

**الف) آگاهی از مرگ خویشتن:** در نظر یالوم، انسان بعد از مرگ به کلی نابود می‌شود؛ لذا اضطراب مرگ همیشه با انسان بوده و هست. وی با اشاره به اضطراب بی‌پایگی، می‌گوید نکته حقیقتاً ترس‌آور این است که «مرگ من» به معنای فروپاشی دنیای من است. با «مرگ من» معنادهنده و تماشاگر دنیا هم می‌میرد و رویارویی با پوچی رخ می‌دهد (یالوم، ۲۰۱۰الف: ۳۱۵). آگاهی از مرگ در وهله اول ترسناک است؛ زیرا انسان به این مسئله پی می‌برد که روزی نابود خواهد شد و آگاهی به فنایی که نمی‌توان از آن گریخت اضطراب‌آفرین است؛ بنابراین، مرگ-آگاهی یکی از ریشه‌های اضطراب مرگ است.

**ب) بی‌معنایی ناشی از عدم خودتکوینی:** در نظر یالوم انسان دارای امکانات بالقوه‌ای است که باید آنها را بالفعل کند. انسانی که نتواند وجود فی‌نفسه جهان را تحت تاثیر قرار دهد و از امکانات و فرصت‌های زندگی برای رسیدن به ماهیت انسانی، استفاده نکند، نتوانسته است به زندگی خویش معنا دهد (یالوم، ۲۰۱۰ب: ۱۳۱). یالوم، انسان را موجودی آزاد می‌داند که باید به تکوین خود پردازد؛ لذا از نظر وی عدم خودتکوینی یکی از علت‌های مهم اضطراب است.

اگر از دیدگاه خودتکوینی، انتخاب، اراده و عمل به آن بنگریم، پدیده روان‌شناختی پیچیده‌ای است که اضطراب از آن تراوش می‌کند. ما به ژرف‌ترین شکل ممکن عهده‌دار مسئولیت خویشیم. از طریق به هم پیوستن انتخاب‌ها، اعمال و ناتوانی‌هایمان، در نهایت خویشتن را طراحی می‌کنیم. ما نمی‌توانیم از این مسئولیت، از این آزادی احتراز کنیم (یالوم، ۲۰۰۷: ۱۶۹).



بنابراین در نظر وی تا زمانی که فرد متوجه نشود که خودش پدیدآورنده ملال خویش است، انگیزه‌ای برای تغییر، وجود نخواهد داشت (یالوم، ۲۰۱۰الف: ۳۳).

**پ) تنهایی:** یکی دیگر از ریشه‌های اضطراب مرگ، تنهایی است. در نگاه وی، درمانگر با سه شکل متفاوت تنهایی روبه روست: «تنهایی درون فردی، بین فردی و تنهایی اگزستانسیال<sup>۱</sup>». تنهایی بین فردی به جدایی فرد از دیگران اشاره دارد. تنهایی درون فردی، زمانی اتفاق می‌افتد که فرد احساسات و خواسته‌هایش را خفه کند؛ باید ها و اجبارها را به جای آرزوهایش بپذیرد؛ به قضاوت خود اعتماد نکند؛ و یا استعدادهای خویش را فراموش کند (یالوم، ۲۰۱۰الف: ۴۹۴). تنهایی اگزستانسیال بسیار بنیادی‌تر و ریشه‌ای‌تر است؛ جدایی در این نوع تنهایی، بین فرد و جهان هستی است (یالوم، ۲۰۱۰الف: ۴۹۶). فرد با تعمق در وجود خویش درمی‌یابد که تنها به دنیا می‌آید و تنها از دنیا می‌رود (جاسلسن، ۲۰۱۳: ۷۳). تنهایی اگزستانسیال ارتباط تنگاتنگی با اضطراب مرگ دارد. 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 بنیادی‌ترین و عمیق‌ترین سطح مردن، تنهاترین تجربه بشری به حساب می‌آید (یالوم، ۲۰۱۰الف: ۴۹۸).

**ت) تمایل به جاودانگی:** از دیگر ریشه‌های اضطراب مرگ، تمایل به جاودانگی است. یالوم معتقد است که انسان مشتاق زندگی ابدی است و چون مرگ این اشتیاق را از انسان دریغ می‌کند؛ بنابراین همه فعالیت‌ها از بیخ و بن بیهوده به نظر می‌رسند (یالوم، ۲۰۱۰ب: ۷۸).

**ث) تفرد و پیوستن:** تفرد و پیوستن، نیز از ریشه‌های مهم اضطراب مرگ است. در نگاه وی فرد برای ارتقای فردیت خویش همواره در جهت رشد استعدادهای خویش می‌کوشد، ولی در بین راه با اضطراب زندگی مواجه شده و به پیوستن به دیگران روی می‌آورد؛ اما نزدیک شدن مرگ این پیوستگی را نیز نابود می‌کند از همین روی این پیوستن نیز در نهایت موجب اضطراب خواهد شد (یالوم، ۲۰۱۰ب: ۱۰۵).

یالوم بعد از تبیین ریشه‌های اضطراب مرگ، برای درمان اضطراب آن، از تقدم وجود بر ماهیت انسانی سود می‌جوید و معتقد است که انسان باید با تکیه بر توانایی‌های وجودی خویش و بالفعل نمودن امکانات بالقوه خود برای زندگی خویش به جعل معنا پردازد (یالوم، ۲۰۱۰الف: ۵۸۶؛ یالوم، ۲۰۱۳: ۴۹۱). وی با قبول واقعیت مرگ، راهکارهایی را برای کاهش اضطراب مرگ ارائه می‌دهد که اهم این راهکارها عبارتند از:

**الف) مرگ آگاهی:** به اعتقاد یالوم آگاهی از مرگ در عین حال که یکی از ریشه های اضطراب مرگ است، می تواند درمان آن هم باشد؛ در نظر وی در همین آگاهی، نجات بخشی هم موجود است و انسان با تفکر به این مسئله و تکیه بر توانایی های وجودی خویش و نیز با تفکر در مرتبه هستی شناختی، در پی تغییر و ساختن زندگی خویش است (یالوم، ۲۰۱۰ الف: ۵۸ و ۲۴؛ ۳۱۶؛ هاشمی و همکاران، ۲۰۱۸: ۱۳۱). به دیگر سخن، مرگ آگاهی موجب می شود که انسان با بالفعل کردن استعداد های نهفته خویش، به تعالی وجودی برسد و ماهیت انسانی خویش را بسازد و از بی معنایی و پوچی، خود را برهاند.

**ب) ارتباط با دیگران:** وی از ارتباط با دیگران، محبت، همدردی، حضور در کنار دیگری، به عنوان راهکار های موثر در کاهش اضطراب مرگ نام می برد. در نگاه یالوم، محبت، متقابل است به همان میزان که فرد حقیقتاً به دیگری رو می کند به همان میزان خودش تغییر می کند. به همان میزان که به دیگری زندگی می بخشد، خودش بیشتر زنده می شود. فرد با محبت رشد یافته، از تنهایی اگزستانسیالی اش می کاهد (یالوم، ۲۰۱۰ الف: ۵۱۰-۵۲۱). وی می گوید: «زندگی ما، وجود ما همیشه همزاد مرگ است، عشق، همزاد حرمان، آزادی همزاد ترس است و رشد، همزاد جدایی. ما همگی همدردیم» (یالوم، ۲۰۰۷: ۱۳)؛ لذا درمانگر با همدردی با بیمار می تواند از اضطراب مرگش بکاهد. درست است که 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، می تواند از اضطراب وی نسبت به مرگ بکاهد (یالوم، ۲۰۱۰ ب: ۱۲۱).

**پ) پشیمانی آگاهانه:** پشیمانی آگاهانه نیز از راهکار های مهم کاهش اضطراب مرگ است. فرد، از اینکه در گذشته نتوانسته است استعدادهای بالقوه وجودی اش را بالفعل کند؛ در صورتیکه از این مسأله آگاه شده و پشیمان گردد و شروع به شکوفا کردن استعدادهایش کند می تواند از اضطراب مرگش بکاهد؛ به عبارتی دیگر، استفاده از فرصت های زندگی می تواند او را نجات دهد (یالوم، ۲۰۱۰ ب: ۱۳۴).

**ت) نیروی افکار:** وی از نیروی افکار نیز به عنوان یکی از راهکار های مهم در کاهش اضطراب مرگ نام می برد. در نظر یالوم، عقاید نیرومند و بصیرت بسیاری از نویسندگان قرون و اعصار، به کمک انسان می آیند تا فرد، افکار آشفته درباره مرگ را سامان دهد و در مسیر زندگی، راه های پرمعنایی را کشف کند (یالوم، ۲۰۱۰ ب: ۷۶).

راهکاری تلفیقی در کاهش اضطراب ... (منوچهر شامی نژاد و دیگران) ۱۱

ث) **خلاق بودن:** خلاق بودن از راهکارهای مهم در کاهش اضطراب مرگ است که یالوم بر آن تاکید دارد. وی بر اضطراب مرگ خودش اشاره می‌کند و معتقد است که با خلاقیت توانسته است بر اضطراب مرگش فائق آید و آن را بکاهد (یالوم، ۲۰۱۰الف: ۴۰۶).

ج) **موج آفرینی:** راهکار اصلی یالوم برای کاهش اضطراب مرگ تکیه بر موج‌آفرینی است. در نظر وی، موج زدن، برجای گذاشتن اثری از تجربه زندگی خود، خصلتی، پاره‌ای از خرد، رهنمود، فضیلت، تسکینی به دیگران است. به نظر یالوم، کردار نیک تا دم مرگ همدم انسان است و به سوی نسل‌های بعدی موج خواهد زد (یالوم، ۲۰۱۰ب: ۸۲-۸۴؛ شامی نژاد و دیگران، ۲۰۲۱: ۱-۲۴).

### ۳. تبیین دیدگاه ملاصدرا

ملاصدرا فیلسوفی مسلمان است که نظام فلسفی مخصوص به خود را دارد و مرگ را با مبانی فلسفی خویش تبیین می‌کند. وی در تبیین چیستی مرگ به مبانی هستی‌شناسانه‌ای همچون اصالت وجود، حرکت جوهری و غایتمندی جهان تکیه دارد، از نگاه ملاصدرا وجود اصیل است و ماهیت اعتباری. رابطه بین وجود و ماهیت رابطه شخص و سایه است. ماهیت به تبع وجود از مراتب وجود انتزاع می‌شود (ملاصدرا، ۲۰۱۱: ۱۳۴ و ۱۳۶). به باور وی حرکت در جوهر جریان دارد و ماهیت هر چیزی با تکیه بر حرکت جوهری، از مرتبه خاصی منتزع می‌شود. اعراض تابع حرکت جوهرند و حرکت تبعی دارند (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۳: ۱۰۲). جهان ابتدا و انتها دارد و کل جهان، بر اساس حرکت جوهری برای وصول به غایت اصلی (کمال مطلق) در حرکت است؛ لذا مرگ هم مرتبه‌ای از مراتب هستی است که در اثر حرکت جوهری وجودی در مرتبه‌ای از خلقت برای انتقال به مرتبه دیگر، رخ می‌دهد. بنابراین مرگ شر نیست؛ زیرا در نگاه ملاصدرا، شر فقدان ذات و حقیقت شیء یا کمالی از کمالات اختصاصی آن شیء است، از آن جهت که در واقع برای آن شیء هست (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۷: ۸۵). با نگاه غایتمندانه به جهان، نه تنها ذات از بین نمی‌رود؛ بلکه کمالی هم از بین نمی‌رود؛ بنابراین غایتمندی جهان نه تنها اضطراب ناشی از نابودی و فنا را کمتر می‌کند، اضطراب ناشی از فنا برخی کمالات را هم می‌کاهد.

ملاصدرا به لحاظ انسان‌شناسی در تبیین چیستی مرگ، از مبانی اتحاد عاقل و معقول، تجرد نفس و دو ساحتی بودن انسان، بقاء نفس بعد از مرگ، سود جسته است، در نظر ملاصدرا

اتحاد وجودی بین عاقل و معقول، حاکم است و این مورد را در آثار خود با براهینی چون برهان تضایف اثبات می کند.<sup>۳</sup> ملاصدرا نگاهی دوگانه به انسان دارد و انسان را مرکب از نفس و بدن می داند؛ اما بر خلاف فیلسوفان پیش از خود، معتقد است که انسان از ابتدای تکون (یعنی زمان لقاح در رحم مادر) دارای نفس ناطقه انسانی نیست؛ بلکه وجود او طی یک حرکت جوهری با گذر از مراحل جمادی، نباتی و حیوانی به مرحله انسانی و ناطقی می رسد (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۸: ۲۲۳). نفس در آغاز پیدایش، جسمانی الحدوث است که در سایه اتحاد عاقل و معقول و حرکت جوهری وجودی، استکمال یافته و از حالت بالقوه به حالت بالفعل در می آید و با سیر در مراتب کمال به مرتبه تجرد رسیده و موجودی روحانی البقاء می شود (مصلح، ۲۰۱۲: ۳۲۸). جوهر وجودی نفس پس از مرگ، دچار تبدل می گردد؛ بدین صورت که «نفس بما هی نفس» پس از نابودی بدن، فانی می شود؛ اما این به معنای فناى مطلق آن نیست؛ زیرا نفس دارای نشئات مختلف است، از یک سو، نشئه تجردی دارد و از طرف دیگر در عالم طبیعت موجود است و نشئه طبیعی دارد. نشئه طبیعی نفس مسبوق به استعداد بدن است که با حرکت جوهری و تکاملی خویش به عالم تجرد وارد شده و در عالم طبیعت می میرد؛ اما در عالم دیگر مبعوث می گردد؛ بنابراین آنچه در اینجا اتفاق می افتد، نوعی تحول و تکامل وجودی است نه زوال؛ به عبارتی دیگر، نفس تحول و تبدل وجودی پیدا کرده و در زمان مرگ، فقط مرتبه تعلقی اش را از دست می دهد (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۸: ۳۹۲-۳۹۳؛ مصباح یزدی، ۲۰۱۴، ج ۲: ۴۱۳). در مرگ نظر ملاصدرا جنبه وجودی دارد نه عدمی. بدین صورت که انسان را از مرتبه ای (جسم طبیعی) به مرتبه دیگر (موجود مثالی و عقلی) انتقال می دهد. هر چه نفس در سیر تکاملی اش استکمال بیشتری یابد، استقلال وجودی آن از جسم بیشتر شده و جنبه تعلقی اش به بدن قطع خواهد شد؛ لذا با استکمال وجودی نفس، بدن ضعیف شده و رو به مرگ می گذارد (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۹: ۳۳۳)؛ بنابراین مرگ، وجودی مستقل از وجود انسان ندارد، بلکه مرتبه ای از مراتب وجودی اوست که با حرکت جوهری اشتدادی بر او عارض می شود. این عروض، عروض بر ذوات نیست بلکه عروض بر اوصاف است؛ زیرا مرگ، رفع وجود نمی کند؛ بلکه بین بدن و نفس جدایی ایجاد می کند (ملاصدرا، ۲۰۱۱: ۳۶۱)؛ بنابراین با توجه به مبانی ملاصدرا، می توان گفت که وی مرگ را بخشی از فرایند تکاملی وجود انسان می داند؛ نتیجه چنین نگاه تکاملی به مرگ که مستلزم بقای انسان پس از مرگ است، از اضطراب ناشی از مرگ کاسته خواهد شد.

### راهکاری تلفیقی در کاهش اضطراب ... (منوچهر شامی نژاد و دیگران) ۱۳

ملاصدرا از لحاظ مبنای دین‌شناسانه به خدا باوری و آخرت باوری و دین‌داری تاکید دارد. وی انسان دیندار است و در تبیین فلسفه خودش از متون دینی بسیار سود جسته است که در جای جای آثارش مشهود است. وی در اثبات باری تعالی برهان مستقلی را ذکر می‌کند که از آن به برهان صدیقین یاد می‌کند. در بحث آخرت هم، عوالم خلقت را منحصر در سه نشئه طبیعت، مثال و آخرت می‌داند که نفوس بر اثر تکامل وجودیشان در عوالم مختلف به باطن خویش سیر کرده و حشر وجودی می‌یابند، یعنی حشر بر اساس طبیعت وجودی خود. ملاصدرا عالم را بر یک نظام علی ضروری استوار می‌کند که بر اساس صدفه و اتفاق ایجاد نشده است و بر اساس حرکت جوهری در مسیر تکامل وجودی قرار دارد که معنابخش به آن است. بر اساس فلسفه ملاصدرا، از یک طرف می‌توان معنای زندگی را جعلی دانست؛ زیرا نفس به قیام صدوری، صور را می‌سازد و بر اساس مرتبه وجودی‌اش به کمال و معرفت نائل می‌شود (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۹: ۱۸۵)؛ در نتیجه، شخص می‌تواند با اندیشه‌ورزی، خلق معنا برای زندگی خویش، اتحاد با این صور معنابخش، صورتی معنادار به زندگی خویش دهد و از طرف دیگر چون نظام خلقت جدا از انبساط وجود باری تعالی نیست؛<sup>۴</sup> لذا می‌توان برداشت کشفی از معنای زندگی داشت؛ بنابراین بر اساس مبانی فلسفی وی، معنای زندگی می‌تواند جعلی در عین کشفی باشد (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۹، ۲۱؛ شامی نژاد و همکاران، ۲۰۲۳، ص ۱۰۶-۱۰۷).

همانطور که ذکر گردید، مرگ در نظر وی مرتبه‌ای از مراتب وجودی انسان بوده و انصراف از عالم طبیعت و توجه به عالم آخرت است که در جریان حرکت جوهری اتفاق می‌افتد؛ از آنجا که اصالت از آن وجود است و تمام عالم را وجود انبساطی پر کرده است و نیز غایت جهان، مبدأ المبادی آن یعنی واجب الوجود است، لذا نفس انسان در سایه اتحاد عاقل و معقول، جوهر وجودی خویش را پرورش می‌دهد و به تجرد و استقلال وجودی رسیده و التفات به عالم آخرت دارد؛ بنابراین در این فرایند، از نشئه طبیعت جدا شده و در نشئه آخرت با وجودی متعالی تر متولد می‌شود. لذا وی نگاهی فراطبیعت گرایانه به مرگ دارد.

با توجه به مبانی ملاصدرا، می‌توان راهکارهایی از جمله راهکار دینداری، غایت‌مندی جهان، باور به چگونگی حشر، رابطه وجودی با وجود مطلق، تحول وجودی در مقابل زوال وجودی و نگرش فرایند تکاملی به مرگ را برای کاهش اضطراب مرگ استنباط کرد (شامی نژاد، ۲۰۲۲: ۱۳۱). از آنجا که دین‌نگاهی نیست انگارانه به مرگ ندارد و جهان را بی‌معنا و تصادفی ترسیم نمی‌کند؛ لذا فرد دیندار در مواجهه با مرگ، اضطراب نیستی ندارد و با نگاه غایت‌مدارانه به

جهان، مرگ را برای رسیدن به غایت نهایی، ضروری می‌پندارد. در مسأله حشر نیز، ترسیم چگونگی حشر از نگاه ملاصدرا، اضطراب مرگ را می‌کاهد؛ زیرا ملاصدرا معتقد است که چگونگی حشر خلایق به چگونگی اعمال و ملکات نفسانی آنها برمی‌گردد و انسانها متناسب با علایق خود در عوالم مختلف محشور می‌گردند (ملاصدرا، ۲۰۱۱: ۳۶۳؛ ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۹: ۲۱۶). علاوه بر این، از نظر صدرا خداوند رابطه عاشقانه با انسان دارد و دوستدار مخلوقات خویش است. مخلوقات نیز همگی آثار وجودی واجب الوجود هستند و جدا از او نیستند<sup>۵</sup> (ملاصدرا، ۲۰۱۱: ۲۴۹). بالطبع چنین نگرشی نیز می‌تواند از اضطراب مرگ بکاهد. از آنجا که در نظام صدرایی بین علت و معلول رابطه عین الربط حاکم است و معلول شأنی از شئون وجودی علت است، لذا وجود انسان (معلول) از وجود خدا (علت) جدا نیست و این نگرش می‌تواند اضطراب مرگ و اضطراب تنهایی را بکاهد و به او امید دهد که به بقای ذات باریتعالی باقی است و با مرگ، فانی نخواهد شد. راهکار اصلی ملاصدرا جهت کاهش اضطراب مرگ از تحول وجودی نشأت می‌گیرد. نگاه تحولی و تکاملی به مرگ می‌تواند مرگ را در فرایند خلقت قرار داده و انسان را از اضطراب نسبت به نیستی نجات دهد.

#### ۴. مقایسه مبانی فلسفی یالوم و ملاصدرا و تأثیر آنها بر راه کار کنترل اضطراب

##### مرگ

##### ۱.۴ هستی‌شناسی

جهان‌شناسی و نوع نگاه به جهان می‌تواند مسائلی جزئی را تحت تأثیر قرار دهد. جهان نظامی کلی است که مسائل درونش از جزئیات آن به شمار می‌آیند. کل، متشکل از اجزاست؛ از آنجا که جزء در درون کل قرار دارد؛ لذا نوع نگرش به کل، می‌تواند جزء را متحول کند. متفکری که جهان را تصادفی و بی‌معنا می‌داند برای معناسازی در درون آن، فرضیه‌هایش را مبتنی بر بی‌معنایی جهان قرار خواهد داد و در جهان بی‌معنا به سراغ معنا خواهد رفت. در چنین بینشی، جزء، نقش اصلی را دارد نه کل؛ زیرا جزء معنادار است؛ درحالی‌که کل (جهان) بر بی‌معنایی مبتنی است. لذا گرچه تعارض مشهودی در اینجا وجود ندارد و جعل معنای جزئی در زندگی شخصی با وجود بی‌معنایی کل نظام ممکن است؛ ولی به نظر می‌رسد در جهان بی‌معنا، مشکل بتوان زندگی معناداری را انتظار داشت؛ چرا که هر زمان که شخص تلاش کند، معنایی برای زندگی خویش بیافریند، آن کل بی‌معنا بر آن سایه افکنده و آن را دچار چالش می‌کند؛ در نتیجه، وجود اضطراب مرگ در چنین بینشی به مراتب بیشتر خواهد بود.

راهکاری تلفیقی در کاهش اضطراب ... (منوچهر شامی نژاد و دیگران) ۱۵

در مقابل، جهان‌بینی صدرایی مبتنی بر ضرورت علی است. جهان‌صدرایی جهانی است که از قدرت برتری که دارای شعور برتر است، ناشی شده و تدبیر می‌شود، نظم کلی بر آن حاکم است. در چنین بینشی ابتدای جهان بر اساس ضرورت است نه امکان. جهان ابتدا و انتها دارد؛ دارای علت فاعلی و غایی هوشمند است. انسان در درون این نظام قرار دارد و با حرکت «کل» به سمت غایت، «جزء» هم در حال حرکت به سوی همان غایت است.

هم در نظام ملاصدرا و هم یالوم انسان هر لحظه در دو راهی انتخاب قرار دارد و باید چیزی را انتخاب کند. تنها تفاوت در این است که فردی که در نظام ملاصدرا انتخاب می‌کند، انتخابش بر روی ضرورت علی و معلولی و غایت‌مندی جهان است؛ لذا فرد با این چالش مواجه نیست که وقتی کل جهان هستی بر اثر یک تصادف حادث شده است و هدف و غایتی کلی در آن وجود ندارد، چگونه من می‌توانم به عنوان یک جزء برای زندگی‌ام معنا جعل کنم؛ ولی در جهان بینی یالوم شخص هرچقدر هم که تلاش کند، برای زندگی خویش معنایی جعل کند، همیشه و هر زمان، به خصوص در مواقعی که احساس می‌کند معنای مجعول او رضایت بخش نیست، با این چالش مواجه خواهد شد که وقتی کل هستی بی‌معناست، من چگونه می‌توانم برای زندگی خود معنایی بیافرینم؟! آیا این یک خودفریبی نیست؟!

با مقایسه دیدگاه هستی‌شناسی دو متفکر، به نظر می‌رسد نگرش تصادفی بودن جهان و بی‌معنایی آن، اضطراب‌آفرین است؛ درحالی‌که نگرش معنا‌داری و غایت‌مندی جهان، می‌تواند اضطراب کمتری ایجاد کند.

#### ۲.۴ انسان‌شناسی

یالوم روان‌درمانگری است که نگاه تک‌بعدی و مادی به انسان دارد؛ در مقابل، ملاصدرا انسان را موجودی دو ساحتی تصور می‌کند. اعتقاد به وجود روح فناپذیر و بقاء انسان پس از مرگ، اضطراب ناشی از نیستی را می‌کاهد؛ زیرا فرد با آگاهی به چنین بینشی که نفس انسان تمامی کمالاتی که کسب کرده است در زمان مرگ بدن با خود به همراه دارد و هیچ کمالی از او ساقط نخواهد شد و در عالمی دیگر به زندگی جاودانی خویش ادامه خواهد داد، از اضطراب نابودی-اش کاسته می‌شود و به جاودانگی شخصی در آن جهان امیدوار می‌شود؛ اما در نگاه یالوم، اضطراب نابودی شخصی همیشه با فرد همراه خواهد بود. زیرا در نظر وی انسان فقط می‌تواند با موج‌آفرینی و خلاقیت و اعمالی که انجام می‌دهد، یاد و آثارش را در وجود دیگران جاودانه سازد؛ اما وجود شخص با فرا رسیدن مرگ نابود می‌شود؛ از همین روی، اضطراب وی که

ناشی از نابودی وجود شخص است، همراهش خواهد بود؛ به عبارت دیگر، مسأله چیز دیگری بوده است (جاودانگی شخص) و پاسخی که داده شده (جاودانگی غیر شخصی) نمی‌تواند مسأله را حل کند.

در نظر ملاصدرا باوجود اینکه فرد از اضطراب نابودی رها می‌شود؛ ولی اضطراب دیگری گریبان‌گیر فرد خواهد بود و آن اضطراب ناشی از حسابرسی در آخرت و ماهیت جهنم برای انسان است. انسانی که با بیش‌صدراپی در جهان زندگی می‌کند باید بداند که این جهان مزرعه آخرت است و نمی‌تواند هرطور که بخواهد زندگی کند و در آخرت در بهشت برین باشد؛ بلکه باید به فکر حسابرسی در آن جهان باشد؛ لذا «اضطراب چگونگی حشر در آخرت» را خواهد داشت؛ اما باید میان «اضطراب چگونگی حشر در آخرت» و «اضطراب نابودی» فرق نهاد؛ زیرا در نظام صدراپی اضطراب چگونگی حشر در کنترل ماست و آدمی می‌تواند با زندگی درست اخلاقی از عقاب و عذاب دوزخ‌رهایی یابد، اما در نظام فکری یالوم اضطراب نابودی، ضروری الوقوع بوده و راهی برای رهایی از آن نیست، و روشن است که آدمی آن‌گاه که کنترل آینده خود را از دست دهد دچار اضطراب خواهد شد.

### ۳.۴ خدانشناسی

در بحث خدانشناسی، یالوم خداناباور است. در نگاه وی، انسان خودش، خدای خویش است و با اعتماد به خودش می‌تواند زندگی معنادارتری را تجربه کند. در این میان، دین زاپیده اعتماد به نفس پایین بوده و ناشی از ترس از مرگ است (یالوم، ۲۰۱۰: ۱۴۹-۱۴۸). انسان‌ها برای فرار از مرگ و به خیال جاودانگی، دست به خلق خدا می‌زنند (Yalom, 2002: 310). نگرش یالوم، انسان‌محوری است و می‌توان گفت که در نگاه یالوم، نگاه «اومانستی سکولار» نهفته است. از یک طرف اومانستی است؛ زیرا اصل در نگاه یالوم، انسان است و از طرفی سکولار است؛ زیرا در نظر وی، دین و خدایان ساخته انسانند.<sup>۷</sup> در مقابل، در فلسفه ملاصدرا جهان‌عاری از خدا قابل تصور نیست. وی وجود خدا را لازمه نظام وجودی می‌داند و برای اثباتش براهین متعددی به کار می‌برد (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۶: ۱۵-۱۶). در نظر ملاصدرا همه موجودات مراتبی از مراتب وجودی واجب‌الوجود هستند (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۶: ۳۷۳). نگرش وی آمیزه‌ای از «خدا‌محوری و انسان‌محوری» است. وی خدا را خالق جهان در قوس نزول می‌داند؛ ولی در قوس صعود، انسان را با توجه به حرکت جوهری اشتدادی، تا مرتبه فوق‌تجرد و لاماهیتی بالا می‌برد (ملاصدرا، ۱۹۸۲، ج ۱: ۱۷۷). در قوس نزول، محور اصلی خلقت، واجب‌الوجود است؛



اما در قوس صعود، محور اصلی تکامل، وجود خود انسان در سایه اتحاد با عقل فعال است. انسان با توجه به توانایی‌های وجودی خویش می‌تواند مراتب وجودی را پشت سر گذاشته و به مرتبه تجرد تام و اتم نائل آید. می‌توان گفت که در نگاه ملاصدرا، نگاه «اومانستی الهیاتی» نهفته است؛ زیرا ملاصدرا با قبول شأن و مقام والای انسان، باور خویش را به مابعدالطبیعه حفظ کرده و واجب‌الوجود را محور اصلی خلقت می‌داند؛ به عبارت دیگر، بر اساس مبانی ملاصدرا، نگاه تشائی به معلول، سبب می‌شود که معلول هیچ استقلالی از علت خود نداشته و عین ربط با او باشد؛ لذا تصور و تعریف انسان بدون وجود خدا در فلسفه ملاصدرا جایی نخواهد داشت. باور به خدا در نظریه صدرا اضطراب مرگ و نیستی را کاهش می‌دهد و عدم اعتقاد به خدا موجب افزایش اضطراب اگزیستانسیال و تنهایی می‌شود؛ اما در اندیشه یالوم عدم اعتقاد به خدا با اضطراب تنهایی و اضطراب نیستی همراه است.

بر پایه توضیحات فوق ممکن است اشکالی به شرح زیر مطرح شود که اندیشه خداپاروانه صدرا با مشکل دیگری به نام درک خدا، چپستی خدا و تصور درست از خدای واقعی مواجه است. به تعبیری، عدم درک صحیح از خدا و اوصاف او انسان را هم در طول زندگی و هم در زمان مرگ، به نوع دیگری از اضطراب به نام «اضطراب تردید یا اضطراب ابهام» دچار می‌کند. این اضطراب در انسان‌های متفکر و اهل فلسفه و اندیشه‌ورز ممکن است بیشتر باشد. شاید اسم این را بهتر باشد «اضطراب ایمان» بگذاریم. اضطراب ایمان یعنی انسان مومن از سویی اعتقاد به خدا را واجب می‌پندارد و از کفر و بی‌خدایی گریزان است؛ ولی از سوی دیگر آنچه از زندگی درک و تجربه می‌کند، چون با وجود خدایی مهربان با اوصاف کمالی تناسب ندارد، او را دچار شک و تردید کرده و در نهایت، اضطراب مرگ مومنانه را به همراه دارد.

البته در دفع اشکال فوق شاید بتوان گفت که هر انسان خداپاروری، تصویری از خدا دارد و بر اساس آن زندگی مومنانه دارد و برای عملکردی که اعتقاد به خدا می‌تواند در کاهش یا رفع اضطراب داشته باشد، اصل اعتقاد به خدا کافی است؛ اما مشکل اثبات وجود خدا و وجود پیش‌فرض‌های پیچیده آن برای برخی از انسان‌هایی که نسبت به دین و خدا حساسیت عقلی دارند مطرح است.

پاسخ دیگری که بر اساس نظام فلسفی ملاصدرا می‌توان به این اشکال داد آن است که همانطور که پیشتر گفته‌ایم، چون ملاصدرا معلول را شئی از شئون علت و عین ربط به آن می‌داند و از طرفی علم از نگاه وی حضور شی عند الشی است؛ لذا وجود خداوند همیشه برای انسان حاضر بوده و انسان نسبت به او علم حضوری دارد و به تعبیر قرآن که حق تعالی

می‌فرماید: «نحن اقرب الیکم من حبل الوریث» (ق: ۱۶)، بنابراین هیچ‌گاه آدمی از خداوند جدا نیست. لذا در خداشناسی صدرایی، تنهایی در جهان معنا نخواهد داشت و اضطراب مرگ، در انسان خداباور کمتر خواهد بود.

گمان خدا ناباورانی چون یالوم آن است که اگر بر استعداد های وجودی خود تکیه کنیم اضطراب مرگ کاهش خواهد یافت. برای درمان یک فرد خدا ناباور، تنها ابزار درمانگر، خود بیمار است. درمانگر در تلاش است تا با بالا بردن اعتماد به نفس و شکوفا کردن استعداد های او، بدون تکیه بر نیروی ماورائی، او را درمان کند؛ در مقابل، بینش خدا باوری صدرایی، به دنبال کاهش اضطراب مرگ، با تکیه بر وجود خدا و انسان است. در خدا باوری صدرایی، تحول وجودی انسان، نقش کلیدی را ایفا می‌کند و هر اندازه انسان بتواند جوهر وجودی اش را صیقل دهد و در مراتب بالاتر قرار گیرد، اعتماد به نفس بیشتری داشته و بر توانایی های وجودی خویش واقف شده و در تلاش است تا به مراتب بالاتر برسد. در بینش خدا باوری صدرایی، انسان به اندازه مرتبه وجودی اش متکامل می‌شود و خدا را به همان اندازه درک می‌کند. لذا هر اندازه بتواند به مراتب بالاتر برسد اعتماد به نفس بیشتری را خواهد داشت و زندگی معنادارتری را تجربه خواهد کرد و در کاهش اضطراب مرگ از توانایی های وجودی خویش غافل نشده و بر خودش تکیه می‌کند؛ باین وجود چون فرد خدا باور مرگ را نیستی نمی‌بیند و در انتظار غایت و آخرتی هست، از مرگی که در انتظارش هست، کمتر هراسان خواهد بود. ممکن است در اینجا اشکالی طرح شود مبنی بر اینکه خدا باوری مبانی و پیش فرض های بیشتری نسبت به خدا ناباوری دارد از همین روی نسبت به خدا ناباوری از سادگی کمتری برخوردار است. بنابراین اصل سادگی حکم می‌کند خدا باوری را در حل این مساله کنار گذاشته و خدا ناباوری را بکار گیریم. اما این اشکال چندان موجه نیست زیرا اصل سادگی در جایی جریان می‌یابد که دو نظریه رقیب در تبیین یا حل یک مساله از قدرت واحدی برخوردار باشند اما در مساله اضطراب مرگ، نظریه خدا باورانه؛ خصوصا تبیین صدرایی از قدرت تبیینی بیشتری برخوردار است. از همین روی، جایی برای اعمال اصل سادگی نمی‌ماند.

#### ۴.۴ آخرت باوری

انسان همیشه از بدو خلقت در جستجوی اکسیر جاودانگی بوده است و با وجود مرگ، این مساله به چالش کشیده می‌شود. یالوم با اعتقاد به جاودانگی غیر شخصی به سراغ حل مساله می‌رود؛ اما ملاصدرا به دنبال جاودانگی شخصی است و برای جاودانگی شخصی باید به اثبات

معاد پردازد و اثبات معاد نیز مقدمات و پیش فرض های فلسفی زیادی را می طلبد؛ لذا از این منظر راهکار ملاصدرا سخت تر از راهکار یالوم و تخصصی تر است.<sup>۸</sup> یالوم در تلاش است تا اضطراب مرگ را بدون اعتقاد داشتن به جهان دیگر درمان کند. در نگاه وی، انسان بدون اعتقاد به جهان آخرت نیز می تواند جاودانه باشد. جاودانگی پس از مرگ را یالوم با موج آفرینی توجیه می کند و از نوع جاودانگی فرهنگی خلاصه می کند. در این نگرش، انسان قبل از مرگ خویش و با این فکر که اثر وجودی ای از او به یادگار خواهد ماند زندگی اش را معنادار می کند و از اضطراب مرگش می کاهد.

در مقابل یالوم، ملاصدرا نگاه نیست انگارانه به مرگ را رد می کند و برای انسان، ساحت دو بعدی قائل است. انسان در بدو تولدش وجودی جسمانی دارد که بر اساس حرکت جوهری دارای مراتب نباتی و حیوانی و نفس ناطقه می شود. مرگ هم مرتبه ای از مراتب وجودی وی است که برای رفتن به مرتبه دیگر در انسان، بالعرض رخ می دهد (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۹: ۲۳۸؛ ملاصدرا، ۲۰۰۴: ۴۵۵). در نظر وی جهان آخرت از مراتب وجودی انسان است. وی حقیقت مرگ را توجه نفس به آخرت می داند؛ لذا ملاصدرا با اعتقاد به وجود جهان آخرت به سراغ تبیین مرگ می رود و سعی دارد با این نگرش اضطراب مرگ را کاهش دهد؛ وی با نگاه آخرت اندیشی و قبول تجرد نفس و بقای آن در صدد است تا جاودانگی شخصی از نوع جسمانی و روحانی را نیز به اثبات برساند.

دین در نظر یالوم، مخلوق بشر است. وی بر این باور است که درمانی که دین برای درمان اضطراب مرگ، ارائه می دهد، درمانی مبتنی بر انکار است؛ در مقابل، در فلسفه ملاصدرا، دین نقش کلیدی را بازی می کند. نگاه نیست انگارانه یالوم به مرگ، دین را راهکاری مبتنی بر انکار تلقی می کند؛ اما اگر مرگ به صورت مرتبه ای وجودی در نظر گرفته شود، راهکار دینی، راهکار مبتنی بر انکار نیست. به نظر می رسد با رد کردن نگاه نیست انگارانه به مرگ و اثبات اینکه مرگ مرتبه ای از مراتب وجودی انسان است می توان از راهکار دینی برای رفع و دفع اضطراب مرگ نیز به عنوان راهکاری کارآمد نام برد. نگاه یالوم و ملاصدرا از یک جهت مشابه با هم هستند و از جهتی با هم اختلاف دارند. هر دو متفکر راهکارهایشان مبتنی بر قبول واقعیت مرگ است و از این جهت با هم شباهت دارند و اختلافی نیست؛ اما از جهتی با هم اختلاف نظر دارند؛ به این صورت که، ملاصدرا مرگ را مرتبه ای از وجود می داند که وجود، حرکت و تکامل با مرگ ادامه دارد، ولی یالوم مرگ را آخرین مرتبه وجود می داند. تکیه یالوم بر مسئله مرگ مبتنی بر طبیعت گرایی است؛ اما راهکار اصلی ملاصدرا عبور از طبیعت و سیر در فراطبیعت است؛ زیرا

ملاصدرا نفس انسان را از جسمانی به روحانی ارتقا می‌دهد. به نظر می‌رسد بین یالوم و ملاصدرا در زمینه مرگ، اختلافی معرفت‌شناختی مشهود است؛ زیرا در نظر یالوم مرگ، نیستی محض و نابودی است، اما در نظر صدرا مرگ مرتبه وجودی است.

## ۵. مقایسه و ارزیابی بر اساس معیارهای مختلف

بعد از مقایسه نظریات دو اندیشمند بر اساس مبانی، نوبت به مقایسه و ارزیابی اصل این نظریات بر اساس معیارهای ارزیابی نظریه‌های علمی می‌رسد. برای ارزیابی نظریه‌های علمی به طور کلی معیارهایی ذکر شده است که برآورده شدن هرچه بیشتر این معیارها توسط هر نظریه‌ای برتری آن بر دیگر نظریات رقیب را موجب خواهد شد. این معیارها عبارتند از: معیارهای توجیه، مفید بودن، انسجام و سازگاری درونی، سادگی، فراگیری و وضوح (قراملکی، ۲۰۱۱: ۴۵).

### ۱.۵ معیار توجیه

توجیه و اثبات‌پذیری نظریه، یکی از معیارهای مهم در داوری میان نظریات علمی است. میزان توجیه‌پذیری هر استدلال با میزان پذیرش عمومی آن می‌تواند همبستگی مثبت داشته باشد. هر اندازه یک نظریه از هر لحاظ از درجه توجیه‌پذیری بیشتری برخوردار باشد، میزان پذیرش عمومی آن در میان متخصصان آن نظریه، بیشتر خواهد بود. استدلال‌های یالوم بر مبنای طبیعت‌گرایی چیده شده‌اند و راهکارهایی را هم که ارائه داده است بر مبنای طبیعت‌گرایی و نیست‌انگاری مرگ است. ادعای یالوم مبنی بر این است که ما می‌توانیم با تکیه بر خلاقیت و ارتباط با دیگران و موج آفرینی و ... اضطراب مرگ را بکاهیم. وی برای اثبات ادعای خویش از مبانی و مقدمات طبیعت‌گرایانه استفاده کرده است و به نیروی استقراء تکیه کرده و با بررسی بیمارانش نتایج مثبتی را گرفته است؛ لذا در حد استقراء، نظریه وی موجه است؛ بنابراین می‌توان گفت که نظریه یالوم با توجه به مبانی خویش، توجیه‌پذیر است؛ اما از آنجا که تکیه اش بر یک جنبه وجودی زندگی (طبیعت‌گرایی) بوده و از جنبه دیگر (فراطبیعت‌گرایی) غافل شده است؛ لذا در صورت نقد مبنایی و به چالش کشیدن طبیعت‌گرایی، از درجه توجیه‌پذیری اش کاسته خواهد شد.<sup>۹</sup>

## راهکاری تلفیقی در کاهش اضطراب ... (منوچهر شامی نژاد و دیگران) ۲۱

در مقابل، ملاصدرا علاوه بر داشتن مبانی مستقل، برای مبانی خویش استدلال‌هایی را آورده و ابتدا مبانی را تبیین کرده و پس از اثبات آنها، به تبیین مسائلی نظیر مرگ پرداخته است. هستی‌شناسی ملاصدرا مبتنی بر ضرورت است که برای آن در جای خود به اقامه دلیل پرداخته است (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۲: ۳۳۲). وی برای مبنای خداباوری، برهانی جداگانه ارائه کرده است. آخرت باوری او نیز متناسب با مبانی خویش با فیلسوفان قبلی متفاوت است. در بحث انسان‌شناسی هم نگاهی متفاوت داشته و بر جسمانیة الحدوث بودن نفس اقامه برهان می‌کند.

با فرض درست بودن مبانی صدرایی، به نظر می‌رسد که وی از مبانی خویش عدول نکرده است. وی برای تبیین مرگ، از اصیل بودن وجود، اتحاد عاقل و معقول، حرکت جوهری، دوبعدی بودن انسان، قائل شدن به تجرد روح و وجود عالم مجردات و... سود جسته است؛ لذا با توجه به مقدماتی که چیده است به نتیجه فرآیند تکاملی و مرتبه‌ای بودن مرگ رسیده است. پس می‌توان گفت که مقدمات وی نتیجه را توجیه می‌کنند و استدلال با ادعا (مرتبه وجودی بودن مرگ)، همخوانی دارد. از طرف دیگر، راهکارهایی که با تحلیل مبانی فلسفی ملاصدرا برای کاهش اضطراب مرگ، استنباط شده و به دست می‌آیند (از جمله راهکار اصلی‌اش که مبتنی بر نگرش تحولی و تکاملی به مرگ)، نیز مبتنی بر مبانی وی (که در حکم مقدمه برای نتیجه می‌باشند) هستند؛ بنابراین از این لحاظ هم از درجه توجیه‌پذیری مطلوبی برخوردار خواهد بود.

در مسأله تنهایی اگزیستانسیال نیز می‌توان گفت که در نظام فلسفی ملاصدرا با تبیین چگونگی رابطه علت و معلول و عین‌الربطی دانستن آن، این نوع تنهایی قابل درمان است؛ بدین صورت که با لحاظ رابطه عین‌الربطی بین علت و معلول در فلسفه ملاصدرا و نبود استقلال وجودی معلول از علت، می‌توان چنین استنباط کرد که انسان در هیچ مرتبه‌ای از مراتب وجودی‌اش تنها نیست؛ بنابراین در این مسأله هم مقدمات، نتیجه را توجیه می‌کنند.

### ۲.۵ ارزیابی براساس معیار فایده‌مندی

منظور از معیار فایده‌مندی این است که نظریه مورد بحث در عمل، توانایی حل و فصل مشکلات را داشته باشد؛ مثلاً نظریه یالوم بتواند در مواجهه فردی که از مرگ می‌هراسد، اضطراب فرد را بکاهد؛ به‌دیگرسخن، معیار مفید بودن یک نظریه، حکایت از این مطلب دارد که انسان با بکارگیری آن نظریه، بتواند در ساختار وجودی بشر و جهان، تحول مثبتی را ایجاد کند. یالوم در کتاب روان‌درمانی اگزیستانسیال از انواع بیمارانش یاد می‌کند که توانسته است با

تکیه بر نظریه خودش آن بیماران را درمان کند و از اضطراب مرگ آن‌ها بکاهد وی در وهله اول از روش خلاقیت برای کاهش اضطراب مرگ خویش نام برده است. او تصریح می‌کند که علت وجودی رویکرد اگزستانسیال، سودمندی بالینی آن است (یالوم، ۲۰۱۰ الف: ۱۷۵). یالوم در ادامه کار، از بیمارانی نام می‌برد که توانسته بود با روش خود درمان کند؛ مثلاً از بیماری به نام *اِوِا* نام می‌برد که دچار سرطان تخمدان بوده و اضطراب مرگ داشت و یا از بیماری به نام *فِران* یاد می‌کند که دچار سرطان استخوان بوده که با تکیه بر قبول مرگ و به تعویق نینداختن هستی، اضطراب او را می‌کاهد. نمونه‌های دیگری را نیز در آثار خودش بیان می‌کند که نشانگر موفقیت نظریه یالوم در کاهش اضطراب مرگ بوده است. در مقاله‌ای هم با عنوان «اثربخشی روان درمانی وجودی بر اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان خون»، روان درمانی وجودی برای درمان بیماری در بلند مدت موثر است (مقیم و سعیدی، ۲۰۱۶: ۵۴). در مقاله دیگری با عنوان «اثربخشی روان‌درمانی وجودی بر اضطراب مرگ و معنای زندگی بر بیماران بهبود یافته کووید-۱۹»، نویسندگان به این نتیجه رسیده‌اند که روان‌درمانی وجودی تاثیر مثبتی در معناداری زندگی بیماران دارد (Alizadeh & et al, 2021: 392). لذا با توجه به نمونه‌های درمانی یالوم که در آثارش ذکر شده و تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده است، می‌توان نتیجه گرفت که در بیشتر موارد، از جمله در زمان‌هایی که فرد با یک بیماری صعب‌العلاج دست به گریبان است، روان‌درمانی وجودی، مفید بوده و اضطراب مرگ را کاسته است.

در مقابل، نگرش متافیزیکی صدرایی، زندگی را برای انسان ساده می‌کند و با تکیه بر خدا و جهان آخرت و.... فلسفه هستی را در یک جمله برای فرد تبیین می‌کند و امید را در دل انسان زنده می‌کند؛ علاوه بر اینکه، ملاصدرا با پیوندی که میان دنیا و آخرت ایجاد می‌کند، ناآشنایی با مرگ را به نوعی می‌زداید. فاصله دنیا و آخرت را کمتر کرده و با نگاه تحولی و تکاملی به مرگ، شکاف بین دنیا و آخرت را پر می‌کند به صورتی که فرد، جهان پس از مرگ را شبیه این دنیا و کمی متعالی‌تر از اینجا تصور می‌کند؛ لذا از این منظر نگرش صدرایی فایده بیشتری را خواهد داشت.

ملاصدرا مسائل دینی را در فلسفه خویش به عنوان شاهدی بر اثبات ادعاهای خویش آورده است و در تبیین فلسفی از آنها سود جسته است. در بحث مرگ نیز به وجود بهشت و جهنم و لطف و مهربانی خداوند باور دارد. هر چند در تبیین جهان آخرت نگاهی فلسفی و عرفانی به خود گرفته است، ولی از متون دینی و الهیاتی غافل نبوده است و در فلسفه وی متون دینی نقش کلیدی ایفا می‌کنند. بنابراین نوع نگرش و تفسیر دینی می‌تواند در کاهش و یا افزایش

راهکاری تلفیقی در کاهش اضطراب ... (منوچهر شامی نژاد و دیگران) ۲۳

اضطراب مرگ، مؤثر باشد. در این مورد نگاه به آمارها همبستگی منفی را بین دینداری و اضطراب مرگ را نشان می‌دهند. با توجه به آمارها کسانی که بینش دینی بر آنها حاکم است از اضطراب مرگ کمتری برخوردارند. (صدری و صمدی فرد، ۲۰۱۸: ۲۴۰؛ علی اکبری دهکردی و همکارانش، ۲۰۱۱: ۱۴۹).

بنابراین با توجه به پتانسیل دو نظریه در زمینه‌های مختلف، هر دو نظریه از معیار مفید بودن برخوردارند. روش‌ها متفاوت است و باید برای هر کس متناسب با اعتقاداتش از روش‌های درمانی مختلف استفاده کرد.

### ۳.۵ معیار انسجام و سازگاری درونی

منظور از انسجام آن است که یک نظریه، تعاریف، اصول و قواعد متعارض نداشته باشد. نظریه یالوم مبتنی بر مبانی نیست‌انگاری مرگ است. بین مبانی هستی‌شناختی، خداشناختی و انسان‌شناختی یالوم انسجام کاملی حاکم است؛ زیرا وی از تصادفی بودن جهان به بی‌معنایی جهان می‌رسد و از اینکه انسان موجودی دارای استعدادهای بالقوه است در درون جهان بی‌معنا به دنبال معنا با توسل به توانایی‌های وجودی خود انسان می‌گردد. خدا را زائیده عدم اعتماد به نفس بشر و ناشی از اضطراب مرگ می‌داند و در نهایت با توسل به مبانی خویش به نابودی انسان توسط مرگ حکم می‌کند؛ لذا بین اصول و مبانی یالوم و نتیجه‌ای که می‌گیرد، تعارض وجود ندارد و نظریه وی از این لحاظ، از سازگاری درونی برخوردار است. وی چون از لحاظ انسان‌شناسی به بُعد تجردی انسان اعتقاد ندارد؛ لذا در تلاش است تا با تکیه بر بُعد مادی انسان، راهکار ارائه دهد؛ بنابراین راهکارهایش را در محور توانایی‌های وجودی انسان بیان می‌کند؛ از جمله راهکار خلاقیت و موج‌آفرینی و ... برای تسکین اضطراب مرگ مبتنی بر توانایی‌های وجودی خود انسان است. از این لحاظ هم نظریه یالوم دارای انسجام درونی است، ولی به لحاظ اینکه با مقدماتی که تبیین کرده، نتوانسته است تنهایی اگزیستانسیال را حل کند و راهکارهایی را که ارائه می‌کند، بیشتر برای درمان تنهایی بین فردی و درون فردی کارآیی دارند؛ بنابراین به نظر می‌رسد از این لحاظ، مقدمات و نتایج متعارض‌اند؛ بدین صورت که یالوم، یکی از ریشه‌های اضطراب مرگ را ناشی از تنهایی اگزیستانسیال می‌داند؛ اما در ارائه راهکارهای درمان به نظر می‌رسد توفیق چندانی را به دست نمی‌آورد؛ زیرا همانطوری که بیان گردید، بیشتر راهکارهایش از جمله راهکار ارتباط با دیگران و حضور و محبت به دیگری، همدردی و ... مبتنی بر تنهایی بیرونی است و نمی‌توانند تنهایی اگزیستانسیال را تسکین دهند. در مورد

راهکارهای خلاق بودن و موج‌آفرینی هم، هر چند این دو می‌توانند تنهایی درون‌فردی را تسکین دهند؛ ولی باز هم نمی‌توانند از درد تنهایی وجودی بکاهند؛ لذا هم‌خوانی متقنی بین تبیین‌های وی از اضطراب مرگ و راهکارهای وی برای رفع و دفع آنها وجود ندارد. به نظر می‌رسد یالوم در اینجا دچار مغالطه اشتراک لفظ شده است؛ بدین صورت که در مقدمات نظریه تنهایی اگزیستانسیال و غیر اگزیستانسیال را جدا کرده، ولی در ارائه راهکارها آنها را باهم خلط کرده است و راهکارهایی را ارائه کرده که اضطراب ناشی از تنهایی غیروجودی را می‌کاهند؛ درحالی که ادعای اصلی وی بر کاهش تنهایی وجودی بود.

نظریه ملاصدرا مبتنی بر مبانی فلسفی وی است. با توجه به مبانی هستی‌شناختی و انسان‌شناختی و خداشناختی ملاصدرا، نگاه تحولی و فرایند تکاملی به مرگ قابل استنباط است. ملاصدرا قبل از بیان نظریه خویش در مورد مرگ و حشر و ... به اثبات مبانی خویش پرداخته است و نگاه تکاملی به مرگ را بر مبانی خویش استوار ساخته است؛ بنابراین از این لحاظ بین نظریه فرایند تکاملی به مرگ و مبانی ملاصدرا انسجام درونی حاکم است. از طرفی قائل شدن به مراتب وجودی نیازمند این است که بین علت و معلول رابطه عین‌الربط حاکم باشد. بحث کردن در مورد مراتب، به یک وجود انبساطی و تشکیکی بر می‌گردد که معلولات، آثار و شأن او باشند؛ لذا ملاصدرا به این مسأله هم توجه کرده و علیت را به تشأن برگردانده است (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۶: ۳۷۳). که این نشان از سازگاری درونی بین مبانی و نظریه ملاصدرا دارد و تعارضی دیده نمی‌شود.

#### ۴.۵ مقایسه بر اساس معیار سادگی

نظریه‌ای ساده است که از اجزای کمتری برخوردار باشد. نظریه‌ای که اجزای کمتری دارد، اولویت دارد. نظریه‌ای که بتواند یک مسأله را با کمترین پیش‌فرض حل کند نسبت به نظریه دیگر ساده‌تر است. در بحث اضطراب مرگ نیز نظریه یالوم با توجه به طبیعت‌گرایانه بودن آن، مشتمل بر مقدمات و پیش‌فرض‌های مابعدالطبیعی نیست، لذا دارای پیش‌فرض‌ها و اجزای کمتری است. و این موجب سادگی است؛ اما نظریه ملاصدرا دارای پیش‌فرض‌های فلسفی بیشتری چون وجود خدا، وجود روح، وجود جهان آخرت و زندگی انسان پس از مرگ است. همه این پیش‌فرض‌ها نیازمند اثبات و استدلال‌های متقن است. فارغ از اتقان استدلال‌ها، همین تعدد پیش‌فرض‌های نظریه او، در مقایسه نظریه او با یالوم، اولویت و برتری را به نظریه یالوم می‌دهد.



## ۵.۵ فراگیری

نظریه‌ای که بتواند پدیده‌های بیشتری را تبیین کند فراگیرتر است. در مسئله کاهش اضطراب مرگ نیز به نظر می‌رسد نظریه ملاصدرا از لحاظ دارا بودن معیار فراگیری به معنای شمول تبیینی، از نظریه یالوم فراگیرتر است؛ زیرا نظریه ملاصدرا هم می‌تواند تنهایی اگزستانسیال و هم غیر اگزستانسیال را شامل شود و هر دو نوع تنهایی را تبیین کند و نسبت به نظریه یالوم فراگیری تبیینی دارد. اما از سوی دیگر، به نظر می‌رسد نظریه او به دلیل مبتنی بودن بر پیش فرض‌های دینی یا فوق طبیعی مانند اعتقاد به خدا، روح، بقاء و تجرد روح، اعتقاد به آخرت و بهشت، برای همه انسان‌ها، یعنی افراد خدا‌ناباور یا غیرمعتقد به روح و جهان آخرت قابل کاربرد نباشد؛ به تعبیر دیگر، نظریه او مختص خدا‌باوران و آخرت‌باوران است و تنها در کاهش اضطراب مرگ آنها موثر است، اما نظریه یالوم فراگیری بیشتری دارد و خدا‌باور و خدا‌ناباور، آخرت‌باور و آخرت‌ناباور، روح‌باور و روح‌ناباور همه می‌توانند از راهکارهای او برای کاهش اضطراب خویش بهره‌جویند. لذا نظریه یالوم از این جهت برتری دارد.

## ۶.۵ وضوح

هرچه مفاهیمی که در یک نظریه به کار رفته باشند، روشن‌تر باشند، فهم آن نظریه آسان‌تر و راحت‌تر خواهد بود. وضوح، در مقام تصور است و به این معنی است که واژگان به کار رفته در یک نظریه معانی روشنی داشته باشند. در صورتی که در یک نظریه از مفاهیم و تصورات مبهم استفاده شده باشد، تصدیق آنها هم بالطبع مشکل خواهد بود. نظریه ملاصدرا بر مفاهیم و تصوراتی چون خدا، روح، آخرت، اتحاد با خدا، فنای در او و ... استوار است که واژگانی با بیشتر انتزاعی هستند و افراد تصور روشن و اضحی از آنها ندارند و در خصوص خداوند حتی ادعا می‌شود که فوق تصور انسان است. لذا می‌توان گفت نظریه او از وضوح معنایی کمتری برخوردار است؛ اما از آنجا که نظریه یالوم بر محور طبیعت‌گرایی و تجربی بنا شده است، نسبت واژگان بکار رفته در آن از وضوح بیشتری برخوردارند؛ لذا تصدیق آنها هم راحت‌تر خواهد بود. به بیان دیگر، دیدگاه یالوم مادی است و مادی‌انگاری به تجربه و واقعیت روزمره زندگی نزدیک‌تر است؛ اما دیدگاه صدرا متافیزیکی است و از واقعیت فوق‌مادی‌ای صحبت می‌کند که هر روز تجربه حسی نمی‌شود.

## ۶. راهکار تلفیقی

به نظر می‌رسد با توجه به نکات مثبت هردو نظریه یالوم و صدرا افراد خداپاور مانند مردم جامعه ایران و دیگر جوامع دینی بتوانند از ظرفیت‌های هر دونظریه بهره جویند. راهکارهای یالوم برای کاهش اضطراب مرگ از قبیل: ارتباط با دیگران، حضور، همدردی، محبت به دیگران، استفاده از نیروی افکار، حساسیت‌زدایی و نمونه‌سازی، خلاقیت و موج‌آفرینی برای همه انسان‌ها از جمله خداپاوران قابل استفاده است.<sup>۱۰</sup> از سوی دیگر، نظریه ملاصدرا با توجه به مبانی انسان‌شناسی و خداشناسی آن، می‌تواند راهکار اصلی، کلی و بنیادین برای خداپاوران باشد. به نظر می‌رسد که در دیدگاه هر دو متفکر، اندیشیدن و تحول ذاتی وجودی، نقش کلیدی را در کنترل اضطراب مرگ بازی می‌کنند؛ لذا برای نجات از اضطراب مرگ می‌توان از اندیشیدن همراه با تحول ذاتی وجودی سود جست و راهکاری تلفیقی با عنوان «حیات مبتنی بر تحول ذاتی در سایه اندیشیدن و عمل کردن» را از آنها استنباط کرد. یعنی اندیشه‌ای که بتواند انسان را در مسیر زندگی سعادت و کمال قرار داده و در فرایند تحول ذاتی و جوهری موثر واقع گردد، می‌تواند منجر به حیات معنادار شود و از اضطراب مرگ انسان بکاهد.

## ۷. نتیجه‌گیری

نوشته حاضر به مقایسه راهکارهای کاهش اضطراب مرگ از نظر اروین یالوم - روان‌درمان‌گر اگزستانسیال - و ملاصدرا - فیلسوف مسلمان - پرداخت. یالوم با رویکردی طبیعت‌گرایانه و با مبانی مبتنی بر فلسفه اگزستانسیال، در صدد ارائه راهکارهای کاهش اضطراب مرگ است. وی با اصالت دادن به انسان و با دیدگاه اومانیزم سکولاریستی و با تکیه بر تصادفی بودن جهان و بی‌معنایی جهان، معنای زندگی را جعلی قلمداد می‌کند. و با قبول واقعیت وجودی مرگ، ریشه‌های اضطراب مرگ را به مرگ آگاهی، تنهایی، جاودانگی، شکوفا نشدن استعدادها، بالقوه و... بر می‌گرداند. با توجه به ریشه‌های اضطراب مرگ، راهکارهایی از جمله راهکار ارتباط با دیگران و موج‌آفرینی و خلاقیت و... ارائه می‌دهد.

ملاصدرا نیز با تکیه بر مبانی فلسفی خویش از جمله اصالت وجود و حرکت جوهری و... منشأ اضطراب مرگ را به دو منشأ غایی و فاعلی برمی‌گرداند. وی چپستی مرگ را انصراف از این عالم و توجه به عالم دیگر بیان می‌کند که برای نفس در اثر تکامل وجودی اتفاق می‌افتد و از مرتبه طبیعت به مرتبه تجردی سفر می‌کند. معنای زندگی در نظر ملاصدرا کشفی در عین

جعلی است و انسان با تحول وجودی و به اندازه مرتبه وجودی خویش دچار اضطراب مرگ می‌شود. انسان‌هایی که در مراتب بالای وجودی قرار دارند، ترسشان از مرگ تبدیل به شوق مرگ می‌شود. راهکار اصلی که از فلسفه ملاصدرا استنباط می‌شود، تحول وجودی و نگرش فرایند تکاملی به مرگ است.

دیدگاه یالوم و ملاصدرا علی‌رغم داشتن اختلافاتی در زمینه هستی‌شناسی و خداشناسی و انسان‌شناسی، هر کدام مفید هستند و در عین حال که هیچ کدام از دیدگاه‌ها نمی‌توانند تمام معیارهای علمی را تأمین کنند، ولی در کنار هم می‌توانند کارایی خوبی را داشته باشند و اضطراب مرگ را کاهش دهند. راهکار تلفیقی‌ای که به نظر نویسندگان می‌توان از نظریه هر دو اندیشمند استخراج کرد، راهکار «حیات مبتنی بر تحول ذاتی در سایه اندیشیدن و عمل کردن» است.

## پی‌نوشت‌ها

۱. اصالت وجود بشر
۲. به زبان فلسفی: تنهایی بیرونی، تنهایی بین دو وجود است و تنهایی درونی، تنهایی بین اجزای وجود و تنهایی اگزیستانسیال، تنهایی خود وجود است
۳. فلو فرض أن المعقول بالفعل أمر وجوده غير وجود العاقل حتى يكونا ذاتين موجودتين متغايرتين لكل منهما هوية مغايرة للأخرى و يكون الارتباط بينهما بمجرد الحالية و المحلية كالسواد و الجسم الذي هو محل السواد لكان يلزم حينئذ أن يمكن اعتبار وجود كل منهما مع عزل النظر عن اعتبار صاحبه لأن أقل مراتب الاتينية بين شبيئين اثنين - أن يكون لكل منهما وجود في نفسه و إن قطع النظر عن قرينة لكن الحال في المعقول بالفعل ليس هذا الحال إذ المعقول بالفعل ليس له وجود آخر إلا هذا الوجود الذي هو بذاته معقول لا بشيء آخر و كون الشيء معقولا لا يتصور إلا بكون شيء عاقلا له فلو كان العاقل أمرا مغايرا له لكان هو في حد نفسه مع قطع النظر عن ذلك العاقل غير معقول فلم يكن وجوده هذا الوجود العقلي و هو وجود الصورة العقلية فإن الصورة المعقولة من الشيء المجردة عن المادة سواء كان تجردها - بتجريد مجرد إياها عن المادة أم بحسب الفطرة فهي معقولة بالفعل أبدا سواء عقلها عاقل من خارج أم لا... (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج: ۳، ۳۱۴).
۴. «أن يلحق تجليا واحدا على الأشياء و ظهورا واحدا على الممكنات و هذا الظهور على الأشياء هو بعينه ظهوره الثاني على نفسه في مرتبة الأفعال فإنه سبحانه لغاية تماميته و فرط كمال فضل ذاته ... و هذا الظهور الثاني لذاته على نفسه لا يمكن أن يكون مثل ظهوره الاول» (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج: ۱، ۱۹۹ و ۲۰۱).

۵. «فالواجب تعالی یرید الأشياء لا لأجل ذواتها من حيث ذواتها، بل لأجل أنها صدرت عن ذاته تعالی فالعناية بهذا المعنى فى الإيجاد نفس ذاته تعالی» (ملاصدرا، ۱۹۷۵: ۱۳۵).
۶. «كلما يتراءى فى عالم الوجود أنه غير الواجب المعبود فإنما هو من ظهورات ذاته و تجليات صفاته...» (ملاصدرا، ۱۹۸۱، ج ۲: ۲۹۲).
۷. به باور اومانیست‌های سکولار، انسان، خدایان را می‌آفریند. فرشتگان، شیاطین، اجنه، عقول مجرد و همه موجودات فوق مادی که در ادیان و یا فلسفه‌های متافیزیکی سابق آمده، موجوداتی موهومند. انسان نیز یک ساحتی است، چیزی به نام روح وجود ندارد. جاودانگی و بقای شخصی در کار نیست، انسان به عنوان یک شخص، پس از مرگ پایان می‌پذیرد. نظام فکری اومانیست‌ها انسان‌محور است نه خدامحور. مسئولیت کامل جهان به عهده انسان است (توکلی، ۲۰۰۳: ۵۰).
۸. به طور کلی لفظ جاودانگی را می‌توان به دو مفهوم شخصی و غیر شخصی به کار برد. جاودانگی شخصی مبین این معناست که انسانها بقای شخصی پس از مرگ را در نوعی از آخرت تصور می‌کنند. در مقابل، جاودانگی غیر شخصی اعتقاد به بقای خود شخص ندارد؛ بلکه معتقد است که جاودانگی انسان از طریق نوادگان (جاودانگی نیایی)، حفظ بقای نسل و یا جاودانگی در حافظه‌ها از طریق آثار هنری و کارهای سیاسی و فرهنگی و ... (جاودانگی فرهنگی) امکان پذیر است (چایدستر، ۲۰۰۱: ۵۷).
۹. از آنجا که مسأله مقاله حاضر نقد مبنایی نیست؛ لذا در این مقاله به آن مورد پرداخته نمی‌شود.
۱۰. برای مطالعه بیشتر درباره راه کارهای کاهش اضطراب مرگ یالوم مراجعه کنید به: منوچهر شامی‌نژاد، حسین اترک، محسن جاهد؛ «راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن»؛ نشریه متافیزیک، سال سیزدهم، شماره ۳۲، پاییز و زمستان ۱۴۰۰.

## کتاب‌نامه

- اسعدی، علیرضا (۲۰۱۶)، «ملاصدرا و مسأله مرگ»، نقد و نظر، سال ۲۱، شماره ۱، صص ۹۲-۱۲۳
- بیات، عبدالرسول (۲۰۱۹)، فرهنگ واژه‌ها (درآمدی بر مکاتب و اندیشه‌های معاصر)، تهران، سمت.
- توکلی، غلامحسین (۲۰۰۳)، «اومانیسم دینی و اومانیسم سکولار»، پژوهش‌های فلسفی و کلامی، شماره ۱۷ و ۱۸، صص ۲۱-۴۰
- جاسلسن، روتلن (۲۰۱۳)، اروین یالوم، ترجمه سپیده حبیب، تهران، انتشارات دانژه
- چایدستر، دیوید (۲۰۰۱)، شور جاودانگی، ترجمه غلامحسین توکلی، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان و مذاهب
- خادمی، عین‌اله و همکاران (۲۰۱۸)، «مواجهه فلسفی و عرفانی ملاصدرا با مسأله مرگ»، حکمت معاصر، دوره ۹، شماره ۱، صص ۴۷-۶۲

## راهکاری تلفیقی در کاهش اضطراب ... (منوچهر شامی نژاد و دیگران) ۲۹

شامی نژاد، منوچهر (۲۰۲۲)، راهکارهای یالوم و ملاصدرا برای کاهش اضطراب مرگ (مقایسه و ارزیابی)، زنجان، آئینه خرد.

شامی نژاد، منوچهر و همکاران (۲۰۲۱)، «راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن»، متافیزیک اصفهان، شماره ۳۲، صص ۱-۲۴

شامی نژاد، منوچهر و همکاران (۲۰۲۳)، «راهکارهای ملاصدرا برای کاهش اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن»، خردنامه صدرا، شماره ۱۱۱، صص ۱۰۳-۱۲۰

صدری، اسماعیل و همکاران (۲۰۱۸)، «نقش پایبندی‌های دینی، حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی معنوی در پیش‌بینی هراس و اضطراب مرگ سالمندان»، رویش روان‌شناسی، سال هفتم، شماره ۱۱، صص ۲۳۱-۲۴۶

علی اکبری دهکردی، مهناز و همکاران (۲۰۱۱)، «بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی با اضطراب مرگ و از خودبیگانگی در سالمندان استان تهران»، روانشناسی اجتماعی، دوره ۱، شماره ۲، صص ۱۴۰-۱۵۹

فرامرزی قراملکی، احد (۲۰۱۱)، اخلاق حرفه‌ای در کتابداری و اطلاع‌رسانی، تهران، سمت

مصباح یزدی، محمدتقی (۲۰۱۴)، شرح جلد ۸ اسفار اربعه، ج ۲، قم، موسسه آپ امام خمینی (ره)

مصلح، جواد (۲۰۱۲)، ترجمه و تفسیر الشواهد الربوبیه، تهران، سروش.

مقیم، سنبل و همکاران (۲۰۱۶)، «اثر بخشی روان‌درمانی وجودی بر اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان خون»، نهمین کنگره بین‌المللی روان‌درمانی، تهران

ملاصدرا (۱۹۸۱)، الحکمة المتعالیة فی الاسفار العقلیة الاربعة، ۹ جلد، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

ملاصدرا (۲۰۱۱)، الشواهد الربوبیه فی مناهج السلوکیه، قم، بوستان کتاب

ملاصدرا (۱۹۸۲)، تفسیر قرآن کریم، جلد ۱ و ۵، به کوشش محمد خواجوی، قم، بیدار

ملاصدرا (۲۰۰۴)، شرح اصول کافی، ج ۱-۴، تصحیح محمد خواجوی، تهران، تحقیقات فرهنگی

نوالی، محمود (۱۹۹۴)، فلسفه‌های اگزیستانس و اگزیستانسیالیسم تطبیقی، تبریز، انتشارات دانشگاه تبریز.

هاشمی، زهرا سادات و همکاران (۲۰۱۸)، «مرگ‌اندیشی از منظر اروین یالوم و تأثیر آن بر معنابخشی به

زندگی»، قبسات، دوره ۲۳، شماره پیاپی ۸۸، صص ۱۲۱-۱۵۰

یالوم، اروین (۲۰۱۰ الف)، روان‌درمانی وجودی، ترجمه سپیده حبیب، تهران، نی

یالوم، اروین (۲۰۱۰ ب)، خیره به خورشید، ترجمه سپیده حبیب، تهران، نی

یالوم، اروین (۲۰۱۳)، مخلوقات فانی، ترجمه زهرا حسینیان، تهران، ترانه

یالوم، اروین (۲۰۲۱)، دغدغه مرگ و زندگی، ترجمه فرزاد مرتضایی، اصفهان، دنگ

یالوم، اروین (۲۰۰۷)، دژخیم عشق، ترجمه مهشید یاسایی، تهران، نشر آزمون

Alizadeh Sara (2021), “*The Effectiveness of Existential Therapy on Death Anxiety and Meaning of Life in Recovered Patients of Covid-19*” , Studies in Medical Sciences, Vol. 32, No.5

Yalom, Irvin. (2002), *Religion and Psychiatry*, American journal of psychotherapy, Vol. 56, No. 3

