

# مرگان‌دیشی از منظر اروین یالوم و تأثیر آن بر معنابخشی به زندگی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱/۳۱

تاریخ تأیید: ۱۳۹۷/۲/۹

زهرا سادات هاشمی\*

امیرعباس علی‌زمانی\*\*

مهدی زمانی\*\*\*

ولی‌الله خوش‌طینت\*\*\*\*

## چکیده

شیوه مواجهه آدمی با مقوله مرگ تأثیر شگرفی بر شیوه زیستن او دارد به گونه‌ای که می‌تواند انسان را به سوی زندگی اصیل و معنادار سوق دهد یا موجب یأس، ناامیدی و پوچی و بی‌معنایی زندگی باشد. در این مقاله ما با تأکید بر آرای یالوم به بررسی تأثیر مرگان‌دیشی بر معناداری یا بی‌معنایی زندگی آدمی می‌پردازیم. رویکرد یالوم در این باب متأثر از برخی فیلسوفان اگزیستانس است. یالوم تلاش می‌کند به ما بیاموزاند چگونه با خیره‌شدن به مرگ و پذیرفتن واقعیت آن از زندگی تکراری و ملال‌آور هر روزی فاصله بگیریم. در پایان مقاله برخی از ملاحظات انتقادی در باب دیدگاه یالوم مطرح می‌شود. اساسی‌ترین ملاحظه این است که مرگ آگاهی گرچه به عنوان یک نوع آگاهی می‌تواند شرط لازم برای رسیدن به معنا باشد، ولی هرگز شرط کافی نیست. ضرورت و نگاه مثبت انسان به شرایط زندگی پس از مرگ می‌تواند موجب نوعی خوش‌بینی و امید نسبت به آینده زندگی باشد که چنین خوش‌بینی شرط معناداری زندگی است.

واژگان کلیدی: مرگ، مرگان‌دیشی، معنای زندگی، یالوم، اگزیستانسیالیسم.

\* دانشجوی دکتری فلسفه دین دانشگاه پیام نور تهران. hashemizs9174@gmail.com

\*\* دانشیار گروه فلسفه دین دانشکده الهیات دانشگاه تهران. alizamani@yahoo.com

\*\*\* دانشیار گروه فلسفه دانشکده الهیات دانشگاه پیام نور اصفهان. zamani108@gmail.com

\*\*\*\* دانشیار دانشکده الهیات، دانشگاه پیام نور اردبیل. vkhoshtinat@gmail.com

## مقدمه

در ادبیات فلسفی به‌طور عام هنگامی که ما درباره مرگ سخن می‌گوییم، گاهی مقصود از مرگ همان حادثه یا رویدادی است که در پایان زندگی رخ می‌دهد و به موجب آن زندگی ما در این جهان به پایان می‌رسد. مرگ در این کاربرد عام و رایج به معنای حادثه‌ای است که در لحظه‌ای خاص رخ می‌دهد و به موجب آن زندگی ما به عنوان موجودی زنده و با شعور و اراده و... به پایان می‌رسد. به این معنا مرگ یک رخداد عینی است؛ ولی گاهی سخن از خود حادثه مرگ نیست، بلکه صحبت از آگاهی‌داشتن از مرگ یا غفلت‌نمودن از آن است؛ به این معنا توجه و التفات به مرگ یا عدم توجه و التفات به آن مورد نظر است. در این صورت مواجهه ما با موقعیت مرگ و ترس یا وحشت از مرگ یا بی‌خیالی و غفلت از آن مورد بحث قرار می‌گیرد. برای برخی از فیلسوفان مانند شوپنهاور\* و کرکگور\*\* خود حادثه مرگ به مثابه پایان زندگی مهم بوده و بدان پرداخته‌اند؛ برای برخی دیگر که در راس آنان مارتین هایدگر\*\*\* قرار دارد، اندیشیدن به مرگ (مرگ‌اندیشی) مسئله اساسی و بنیادین بوده است.

اروین یالوم\*\*\*\* از جمله این متفکران است. آنچه برای یالوم اهمیت اساسی دارد، اندیشیدن به مرگ، خیره‌شدن به آن، قبول رضایتمندانه آن و سامان‌دادن به زندگی بر اساس آن است. از منظر یالوم مرگ از چنان اهمیتی برخوردار است که اگر درست با آن

---

\* آرتور شوپنهاور به آلمانی Arthur Schopenhauer (۱۷۸۸-۱۸۶۰ میلادی)، فیلسوف آلمانی یکی از بزرگ‌ترین فلاسفه اروپا و فیلسوف پرنفوذ تاریخ در حوزه اخلاق، هنر، ادبیات معاصر و روان‌شناسی جدید است.

\*\* سورن کی‌یرکگور به دانمارکی Soren Kierkegaard (۱۸۱۳-۱۸۵۵ میلادی)، فیلسوف مسیحی دانمارکی، کسی که با وجود، انتخاب، و تعهد یا سرسپردگی فرد سروکار داشت و اساساً بر الهیات جدید و فلسفه، به‌خصوص فلسفه وجودی (اگزیستانسیالیسم) تأثیر گذاشت. به او لقب پدر اگزیستانسیالیسم را داده‌اند.

\*\*\* مارتین هایدگر به آلمانی Martin Heidegger (زاده ۱۸۸۹ - درگذشته ۱۹۷۶ میلادی)، یکی از معروف‌ترین فیلسوفان قرن بیستم بود. او با شیوه‌ای نو به تأمل درباره وجود پرداخت. فلسفه او بر دیدگاه‌های بسیاری از فلاسفه بعد از او اثر گذاشت.

\*\*\*\* اروین دیوید یالوم به انگلیسی Irvin David Yalom (متولد ۱۹۳۱)، واشینگتن دی سی، ایالات متحده آمریکا، روانپزشک وجودگرا، اگزیستانسیالیسم و نویسنده آمریکایی است.

مواجه شویم، می‌تواند چشم‌انداز ما را به زندگی دگرگون کند؛ این امر می‌تواند ما را از زندگی هر روزی رهایی بخشیده، به سوی زندگی اصیل رهنمون کند. گذشته از اینکه ترس از مرگ، سرچشمه اصلی اضطراب ماست، این اضطراب در شکل دادن به شخصیت ما مؤثر است و مواجهه صادقانه با این اضطراب می‌تواند منجر به ایجاد دفاع‌هایی توسط خود شود (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۲۶۰).

یالوم بحث درباره مرگ را با مسئله ترس از مرگ آغاز می‌کند. در جهان سنتی به دلیل وجود باورهای محکم دینی و مذهبی، ترس از مرگ به‌طورفراگیری نمود چندانی نداشت و هرگز به مثابه ترس و دلهره نیستی - به تعبیر تیلیش\* قلمداد نمی‌شد؛ ولی در روزگار مدرن و به دلیل تزلزل و تردید انسان و غیبت ایمان به خداوند و جاودانگی، این ترس هر روز فراگیرتر شده و به مثابه اضطراب اساسی مدرن بروز و ظهور یافته است؛ به‌طوری‌که تمام تلاش‌های انسان مدرن معطوف به فرار از این ترس است.

همان‌گونه‌که یالوم نیز معتقد است، تصور مرگ چنان مهیب و تلخ و شکننده است که چه بسا هر عیش را منقص می‌کند؛ حتی اگر فرد در اوج رفاه و آسایش و شادکامی باشد، با آگاهی به اینکه مرگ همه چیز او را از بین می‌برد و همه امکانات را از او می‌گیرد، دچار دلهره و اضطراب وجودی می‌شود.

## ۱. اضطراب مرگ و ترس غریزی از آن

به عقیده یالوم نوعی ترس غریزی از مرگ در همه سطوح آگاهی آدمیان وجود دارد که به صورت اضطراب متجلی می‌شود؛ ترس از مرگ در تجربه درونی ما نقش عمده‌ای ایفا می‌کند. مرگ چنان پیش چشم حاضر است که هیچ چیز دیگری چنین نیست. مرگ دائماً در زیر ظواهر مشغول جنب‌وجوش است؛ مرگ یک حضور تاریک و آشفتگی‌کننده

\* پل تیلیش (۲۰ اوت ۱۸۸۶-۲۲ اکتبر ۱۹۶۵) الهی‌دان و فیلسوف آلمانی تبار مشهور و بزرگ‌ترین متکلم قرن بیستم آمریکاست. به‌طورکلی هدف اصلی وی درمجموع فعالیت‌های علمی و دانشگاهی‌اش آن بود که مسیحیت را به شکلی قابل فهم و متقاعدکننده برای مردم معرفی کند.

در حاشیه آگاهی دارد (همو، ۱۹۸۰، ص ۲۷). یالوم با استناد به چورون، سه گونه ترس و اضطراب ناشی از مرگ را از هم تمیز می‌دهد:

الف) اضطراب ناشی از رخ دادن پس از مرگ؛

ب) اضطراب ناشی از رخ دادن حین مرگ؛

ج) اضطراب ناشی از نیستی و نابودی (دلهره نیستی).

چورون دو گونه نخست را مرتبط با فرایند فیزیکی مرگ می‌داند و اضطراب سوم را مهم‌ترین دغدغه وجودی انسانی قلمداد کرده است.

ما وقتی مرگ را با نیستی یکی بدانیم، حس و اماندگی در جهان هستی سبب اضطراب ما می‌شود. در این صورت تنها نیستی است که پایدار است و جهان هستی نامانوس و گرفتار تزلزل و بی‌پایگی است. در برابر نیستی، عقل آدمی ناتوان و عاجز می‌ماند. در نقطه مقابل این دیدگاه ما از زمان *افلاطون* تا کنون تلاش فیلسوفانی را مشاهده می‌کنیم که بر فناپذیری نفس آدمی بر اساس براهین عقلی تأکید دارند که در این طرز تفکر آنچه مهم است بقا و جاودانگی نفس است نه خود حادثه مرگ که صرفاً به منزله قطع ارتباط نفس از بدن و انتقال به حیاتی دیگر است.

یالوم ریشه تنش و اضطراب را در درون شخص می‌داند و می‌گوید: میان آگاهی یک شخص از مرگ محتومش و علاقه شخص به ادامه هستی تنشی به وجود می‌آید و واقعیت هولناک در مورد مرگ این است که مرگ مستلزم ازهم‌گسستن جهان یک شخص است و افزون بر این با مرگ شخص هم ناظر جهان و هم معنادهنده به آن هر دو می‌میرند و شخص با نیستی مواجه می‌شود.

یالوم بر خلاف تصور رایج که مرگان‌دیشی مخصوص پیران یا بیماران درگیر بیماری‌های صعب‌العلاج است، مدعی است که انسان‌ها در تمام سنین درگیر این دل‌نگرانی و دلواپسی هستند که در هر سن و دوره‌ای با ویژگی‌های خاص خود بروز و ظهور می‌کند. اضطراب مرگ در چرخه زندگی فراز و فرود دارد؛ مثلاً بچه‌های کوچک فقط مشاهده می‌کنند، متحیر می‌شوند و پیرو الگوی والدینشان هستند و ساکت می‌مانند (Yalom, 2008, p.3). یالوم معتقد است ترس از مرگ معمولاً از شش

سالگی تا زمان بلوغ مبهم باقی می ماند؛ اما در سنین بلوغ با قدرت بروز و ظهور پیدا می کند. در دوران بلوغ، نوجوانان از طریق بازی ها، شوخی ها، رفتارهای متهورانه یا به واسطه آشفتگی به سبب دیدن فیلم های ترسناک دغدغه مرگ را پیدا می کنند. در این دوران نوجوان درباره مرگ تخیل می کند و این تخیل ممکن است به خودکشی یا آسیب رساندن به خود منجر شود.

ولی سه دهه بعد وقتی کودک رشد می کند و خانه را ترک می کند و هدف شغلی وی ظاهر می گردد، بحران میان سالی بروز می کند. اضطراب مرگ بار دیگر با نیروی عظیمی فوران می کند... مسیر زندگی دیگر فرازی ندارد، بلکه رو به سراشیبی فنا و نیستی است.

در این مقطع، دغدغه راجع به مرگ هرگز از ذهن دور نمی شود (Ibid, p.5). از دیدگاه یالوم بنیادی ترین معضل انسان اضطراب ناشی از فقدان خود است. اگر شخص از «از دست دادن» چیزی ترس داشته باشد، ترس او از آن رو است که از دست دادن آن چیز را تهدیدی برای بقا (از دست دادن خود) می داند (یالوم، ۱۹۸۰، ص ۱۰۳). به زعم یالوم تمام آدمیان اضطراب مرگ را تجربه می کنند؛ ولی نحوه تجربه این اضطراب و عکس العمل افراد در مواجهه با آن متفاوت است. در برخی موارد چنان میزان عظیمی از اضطراب را تجربه می کنند که به ملال شدید از زندگی منجر می شود و در برخی رشد شخصیت محدود و موجب ایجاد اضطراب های ثانویه در آنها می شود.

## ۲. شیوه مواجهه با اضطراب مرگ (دفاع در برابر نیستی)

اروین یالوم در بحث شیوه مواجهه با مرگ متأثر از فیلسوف اگزیستانسیالیست آلمانی، مارتین هایدگر، است. بر اساس دیدگاه هایدگر هرچند خود مرگ ما را نابود می کند و حیات را از ما می گیرد، ولی آگاهی به مرگ می تواند ما را نجات دهد. مبنای این دیدگاه همان نکته تفکیک بین خود حادثه عینی مرگ و مرگ آگاهی به مثابه یک امر انفسی است. از دیدگاه یالوم آدمیان باید همان گونه که با سایر ترس ها مواجه می شوند، با ترس

از مرگ نیز مواجه شوند.

آگاهی نسبت به مرگ و پذیرش و اذعان نسبت آن، برای ما تلخ و دشوار است؛ اما می‌تواند تغییری ریشه‌ای و اساسی در نگاه ما نسبت به زندگی و ارزش آن ایجاد کند. ما با اذعان به محدودیت زندگی، به ارزشمندی لحظه لحظه زندگی خود خواهیم رسید و در خواهیم یافت که تمام لحظه‌ها و جرعه‌های زندگی مهم و باارزش بوده و تکرارناپذیر است.

در میان فیلسوفان باستان، شاید بتوان گفت که اپیکوروس\* نخستین فیلسوفی بود که رسالت اصلی فلسفه را تسکین رنج بشر می‌دانست. او در جست‌وجوی فلسفه‌ای بود که بشر را از ترس و وحشت برهاند. او مدعی بود انسان زیر شکنجه هم می‌تواند خوشبخت باشد. با این همه ریشه‌های ترس از مرگ چنان قوی بود که فلسفه اپیکور هم نتوانست این ترس را از میان بردارد. این استدلال معروف را به اپیکور نسبت می‌دهند که «آنجا که مرگ هست، من نیستم و آنجا که من هستم، مرگ نیست». اروین یالوم این سخن را از لوکرتیوس\*\* نقل می‌کند (همو، ۱۳۸۹، ص ۳۲۶). واقعیت این است که این استدلال در پی بیان این نکته است که مرگ به مثابه یک رخداد در زندگی نیست تا ما از آن بترسیم، بلکه در واقع به معنای پایان زندگی و پایان آگاهی و ازبین‌رفتن سوژه به‌طور کلی است. از این جهت سخن لوکرتیوس با بیان ویتگنشتاین شباهت دارد که در قرن بیستم نوشت: «مرگ رخدادی در زندگی نیست؛ ما زندگی نمی‌کنیم که مرگ را تجربه کنیم...» (ویتگنشتاین،\*\*\* ۱۹۶۱، ص ۸۷).

\* اپیکوروس یونانی Epikouros در منابع اسلامی: اپیکور یا اپیکورس فیلسوفی در یونان باستان و بنیانگذار نظام فکری اپیکوری بود. فلسفه اپیکوری یکی از مکاتب فکری مهم دوران هلنیسم به شمار می‌آید. اپیکور فلسفه لذت، پرهیز از پریشان‌خاطری دنیوی، جست‌وجوی آرامش نفس (آتاراکسیا) و رهایی از تشویش و رنج (آپونیا) را تبلیغ می‌کرد.

\*\* تیتوس لوکرتیوس کاروس یا لوکرس، شاعر و فیلسوف اپیکورگرای اهل روم باستان بود. احتمال داده می‌شود که در ۹۹ پیش از میلاد به دنیا آمده باشد و در ۵۵ پیش از میلاد درگذشته باشد. از جمله آثار به‌جامانده از لوکرتیوس می‌توان به منظومه بلند در طبیعت اشیا اشاره کرد که در آن به نظریه اتمی قدیم پرداخته است. یکی از دهانه‌های ماه به یاد او نام‌گذاری شده است.

\*\*\* لودویگ یوزف یوهان ویتگنشتاین به آلمانی Ludwig Josef Johann Wittgenstein (زاده ۲۶

یالوم این شیوه استدلال را نوعی سفسطه در باب مرگ و انکار ترس از آن می‌داند؛ چراکه ما اکنون می‌دانیم که با حادثه مرگ، زندگی ما و همه امکانات ما به پایان می‌رسد و از آنجاکه هیچ راه فراری و نجاتی برای رهایی از مرگ نداریم، این اندیشه ما را به وحشت می‌اندازد و همان‌گونه که یالوم نیز قبول دارد، این استدلال سفسطه‌آمیز اندکی از وحشت مرگ که در ناخودآگاه ما لانه کرده است، نمی‌کاهد.

همان‌گونه که یالوم نیز می‌گوید: ما در بیشتر زمان‌ها با یک طفره روی دشوار از نگاه به مرگ در آسایش می‌زییم؛ ما به مرگ آگاهی داریم؛ اما بخش ناخودآگاه ذهن ما، ما را از غوطه‌ور شدن در وحشتی که معمولاً با آن همراه است، محافظت می‌کند. فرایند طفره‌روی از مرگ فرایندی ناخودآگاه است. در فرهنگ مدرن غربی بیش از دیگر فرهنگ‌ها انسان از مواجهه با حقیقت مرگ طفره می‌رود.

یالوم علل دوری‌گزیدن آگاهانه انسان امروز از مرگ‌اندیشی را در کتاب درمان شوپنهاور این‌گونه بر می‌شمارد: حواس‌پرتی بشر، جاه‌طلبی، تمایلات جنسی، حیثیت اجتماعی، ستایش و شهرت‌طلبی (یالوم، ۱۳۹۲، ص ۲۴). مولانا جلال‌الدین نیز تأکید می‌کند که:

استن این عالم ای جان غفلت است \*\* هوشیاری این جهان را آفت است

هوشیاری ز آن جهان است و چو آن \*\* غالب آید پست گردد این جهان

مقصود مولانا از غفلت همان امری است که امکان زیستن و لذت‌بردن را از زندگی هرروزی فراهم می‌کند؛ به طوری که اگر میزان آگاهی انسان از مرگ و حوادث پس از آن شدت و حدت بیشتری پیدا کند، برای اکثر آدمیان زندگی و جنب‌وجوش زندگی رو به خاموشی می‌گراید:

ز آن جهان اندک ترشح می‌رسد تا نغرد در جهان حرص و حسد

گر ترشح بیشتر گردد ز غیب نی هنر ماند در این عالم نه عیب

---

آوریل ۱۸۸۹ در وین اتریش - درگذشته ۲۹ آوریل ۱۹۵۱ در کمبریج انگلستان) فیلسوف نامدار اتریشی قرن بیستم بود که باب‌های زیادی را در فلسفه ریاضی، فلسفه زبان، و فلسفه ذهن گشود. از سال ۱۹۲۹ تا ۱۹۴۷ ویتگنشتاین در دانشگاه کمبریج تدریس کرد. بسیاری او را بزرگ‌ترین فیلسوف قرن بیستم می‌دانند.

در جای دیگر مولانا جلال‌الدین به صراحت مسئله رنج هستی و مواجهه آدمیان با این رنج را مطرح می‌کند:

تا دمی از هوشیاری وا رهند      ننگ خمر و زمر بر خود می‌نهند

بر این اساس انسان‌ها برای رهایی از ترس و رنج هستی به اموری پناه می‌آورند که آنها را به غفلت و بی‌خودی برساند و از عالم هوشیاری که مساوی با درد و رنج است، فراتر برود. نیچه جمله‌ی معروفی دارد که شاید بیانگر دیدگاه یالوم در چالش با مرگ باشد: هر آنچه مرا از پای نیندازد، مرا نیرومندتر می‌سازد (نیچه، ۱۳۸۱، ص ۲۲). این جمله بدین معنا می‌تواند به دیدگاه یالوم نزدیک باشد که اولاً مرگ‌اندیشی موضوعی خطرناک و جدی است که ممکن است ما را از پای بیندازد یا دچار اختلال کند؛ ثانیاً اگر بتوان با این دغدغه مبارزه کرد و از پای در نیامد، مرگ‌اندیشی ما را برای زندگی بهتر نیرومندتر می‌سازد. یالوم این عقیده نیچه را می‌پذیرد که مرگ می‌تواند از عمیق‌ترین نجات‌بخش‌ها برای انسان باشد؛ چراکه خودش از عمیق‌ترین رنج‌های وجودی آدمی است و می‌تواند انسان را با ژرف‌ترین رنج‌ها آشنا کند (یالوم، ۱۳۹۲، ص ۴۵۶).

همه افراد با اضطراب مرگ مواجه می‌شوند و اکثراً نحوه‌های مقابله سازشگرانه را بر می‌گزینند؛ نحوه‌هایی که متضمن موارد ذیل هستند: استراتژی‌های مبتنی بر انکار همچون سرکوب، فرونشانی و تغییر باور به قدرت تامه شخصی، پذیرش باورهای دینی مجاز به لحاظ اجتماعی که زهر مرگ را می‌زدایند یا تلاش‌های شخصی به جهت غلبه بر مرگ از طریق استراتژی‌های مختلف که نیل به یک نامیرایی نمادین را مد نظر دارند (Yalom, 1980, p.111).

او می‌گوید برای افراد نه آسان است که در هر لحظه با آگاهی به مرگ زندگی کنند و نه چنین است که هر فرد بتواند در ترس، یک زندگی سرد و بی‌روحي را سپری کند؛ لذا آنها روش‌هایی مانند امید به فرزندان، ثروت، شهرت، آیین‌های حفاظتی اجباری یا نجات‌دهنده غایی را برای ملایم کردن وحشت مرگ می‌پروانند. به عقیده او افراد دو دفاع مبنایی را در برابر وحشت از مرگ ایجاد می‌کنند و توضیح می‌دهد که این دو



می‌بایست وابسته به هم قلمداد شوند و افراد غالباً در نوسان میان این دو هستند. «اکثر افراد در برابر اضطراب مرگ از طریق یک باور وهم‌آلود به تعرض ناپذیری خویش و اعتقاد به یک نجات‌دهنده نهایی به دفاع بر می‌خیزند». این دو باور از دو منبع تقویت می‌شوند: از شرایط دوران اولیه زندگی و از اساطیر دارای تأیید اجتماعی متضمن یک نظام نامیرایی و وجود یک الوهیت شخصی و ناظر.

اینها گرچه به سبب بازنمایی باورهای متحجرانه غلط اوهام هستند، به یک معنای تحقیرآمیز اوهام نیستند و حقیقتاً یک مفهوم امنیت را حاصل می‌کنند. «اینها باورهای همگانی هستند که در برخی سطوح آگاهی همه ما موجود هستند» (Yalom, 1989, p.6). افزون بر این نظام‌های باور دوگانه حاصل از یک ترکیب دیالکتیک دو پاسخ کاملاً متفاوت را به این موقعیت بشری ایجاد می‌کنند. آدمی یا با ابراز وجود قهرمانانه و یا با جستن امنیت از طریق پیوستن به یک قدرت عالی استقلال خود را اظهار می‌کند؛ یعنی شخص یا خود را اظهار می‌کند یا به مبدائی می‌پیوندد یا از جایی می‌گسلد یا در جایی محاط می‌شود؛ شخص یا والدین خودش می‌شود یا کودک ابدی خواهد ماند.

یالوم عقیده دارد که یک پارادایم عملی برای کمک به فهم آکادمیک اضطراب مرگ فراهم می‌آورد؛ برای مثال شخصی که گرایش به خاص بودن دارد، در مسیر اظهار خود، تفرد و استقلال می‌کوشد. این فرد ممکن است که خودشیفته باشد یا یک موفقیت‌طلب و سواسی باشد که بر خود اتکا می‌کند تا از دریافت کمک‌های ضروری از دیگران اجتناب کند. در واقع شخص ممکن است به خاطر محدودیت‌های خود منتقد خویش باشد و تمایل به بزرگ‌نمایی و نشان‌دادن خصایص مبالغه‌آمیز دارد.

در مقابل، فردی که به یک نجات‌دهنده نهایی اشتیاق دارد، به دیگران می‌پیوندد و در دیگران محاط می‌شود و بیرون از خود به دنبال تقویت خواهد بود. گرایش به سمت‌وسوی استقلال از دیگران نخواهد داشت و شخص ممکن است رویه‌های مازوخیستی\* از خود بروز بدهد و شاید به سبب فقدان دیگری مقتدر عمیقاً آفسرده

\* آزارگری-آزارخواهی (Sadomasochism = سادومازوخیسم) عبارت است از: آزار دادن، تحقیر دیگران و بی‌احترامی به آنها یا آزار دیدن یا مورد بی‌احترامی و تحقیر دیگران قرار گرفتن که سبب

شود. ارنستو اسپینلی در تکمیل مفهوم نجات‌دهنده نهایی یالوم می‌نویسد: «این نجات‌دهنده ممکن است به منزله یک هستنده یا یک نیروی فراطبیعی تصور شود که ما را در همه‌زمان‌ها هدایت، نظارت و حفاظت می‌کند و همه جا حاضر است و پاداش و کیفر "نهایی" برای ما مقدر می‌کند. مهم‌تر از اینها، این روایت از نجات‌دهنده نهایی قدرت مرگ را کاهش می‌دهد و نهایت آن را به یک نقطه بازگشت یا گام‌نهادن به قلمرو دیگری از تجربه فرو می‌کاهد (Spinelli, 2006, p.311).

یالوم با بهره‌بردن از دیالکتیک ابراز-محاط‌شدن که پیش‌تر وصف آن رفت، اعلام می‌دارد که سبب اینکه افراد بیشتری به درمان نیاز خواهند داشت، ناکامی دفاع مبتنی بر نجات‌دهنده نهایی است و نه ناکامی دفاع مبتنی بر خاص بودن. یالوم این مطلب را به محدودیت‌هایی که ذاتاً به وابستگی شخص به یک شخصیت خارجی یا نجات‌دهنده نهایی است، نسبت می‌دهد. او می‌گوید که اضطراب اولیه از این نوع نمی‌تواند به‌سادگی تحت کنترل بیاید. باور به اینکه زندگی یک شخص تحت کنترل نیروهای خارجی است، با یک حس ضعف، ناکارایی و عزت نفس پایین ارتباط دارد (Yalom, 1980, p.158). یالوم می‌گوید این سناریو در نهایت یک آسیب‌شناسی تکمیلی را به وجود خواهد آورد. جلوه‌های بیمارگونه افرادی که به اعتقاد به نجات‌دهنده نهایی وابسته‌اند، ممکن است شامل موارد ذیل شود: میل و اشتیاق به وابستگی، عزت نفس پایین، خودکم‌بینی، درماندگی، رویه‌های خودآزارانه یا افسردگی ناشی از فقدان واقعی یا خطر فقدان دیگری مسلط؛ لیکن کسی که تمایل به خاص بودن و خطاناپذیر جلوه‌دادن دارد، ممکن است ضعف‌ها و محدودیت‌های خود را با خشونت رد کند و محتمل است که خشونت خود را به سمت بیرون روانه کند. زمان‌هایی خواهد رسید که او در مواجهه با زندگی دچار ترس خواهد شد؛ همچنان‌که ابراز فردیت و تأیید خاص بودن می‌تواند موجب یک معنای تنهایی و آسیب‌پذیری ترسناک در برابر جهان باشد. در نهایت، یالوم می‌گوید که او همواره از باورهای دینی در شگفت بوده است. «تا

---

ارضای روحی می‌شود. این ناهنجاری به تعاملاتی گفته می‌شود که در آن یک شخص با آزار دادن فرد دیگری که از دردکشیدن لذت می‌برد، ارضا می‌شود.

جایی که یادم می‌آید، من اعتقاد دینی را امر مشهودی قلمداد کرده‌ام که نظامات دینی آن را به جهت تسلی و آرامش اضطراب شرایط بشر ایجاد کرده‌اند» (Yalom, 1999). یالوم که به ادعای خودش یک خدا‌ناباور است، در این مقطع با مخالفت روان‌درمانگرانی که اساس عقایدشان خدا‌باورانه است، روبه‌رو می‌شود؛ برای مثال، بارتز (2009) که یک روان‌درمانگر وجودی است، می‌گوید: گرچه روان‌درمانگری وجودی یالوم به شکل ماهرانه‌ای مفاهیم وجودی را با فعالیت روان‌درمانگری تلفیق کرده است، مقدمات زیبایی‌شناختی آن با جهان‌بینی افراد خدا‌باور همگون نیست. به علاوه از شناخت جنبه‌های معنوی وجود ناتوان است و توانایی بهره‌بردن از بینش‌های متفکران خدا‌باور را ندارد. به علاوه کاراسو (2002) می‌گوید که بسیاری از مبلغان سکولار بر کیفیات معنویت و اگزستانسیالیسم مبنایی بشر، خاصه عشق و شفقت تأکید کرده‌اند. تنها عده اندکی همچون دکتر یالوم یا *دالایی لاما* می‌تواند یک زندگی عاشقانه و مشفقانه داشته باشند و همواره از درون انگیزته شوند. اکثر ما قالب تهی خواهیم کرد، جز اینکه با باور و عشق به خدا تجدید قوا کنیم.

بارتز (2009) می‌افزاید روان‌درمانگری وجودی سنتی اهمیت اندکی برای ارزش‌های معنوی مراجعان بروز داده‌اند و آنها را به منزله مکانیسم‌های دفاعی لحاظ کرده‌اند و این روش یقیناً به هنگام کارکردن با مراجعان خدا‌باور مشکل‌آفرین خواهد شد و از لحاظ اخلاقی و حتی روان‌شناختی و معنوی مضر خواهد بود.

### ۳. درمان عملی اضطراب مرگ با رویکرد روان‌درمانی وجودی

یالوم یکی از کارهایی را که می‌تواند در جهت پذیرش حقیقت مرگ و در عین حال کنارزدن اضطراب ناشی از آن انجام داد، ایجاد اثری هنری می‌داند؛ به گونه‌ای که با خلق اثر هنری بعد از مرگ و نابودی، نشان و اثری از خودش برای آینده بعد از خودش باقی بگذارد (یالوم، ۱۳۹۱، ص ۱۸۴). یالوم بودن در کنار افرادی که در شرف مرگ هستند را کمک به آنها در کاستن اضطراب مرگشان می‌داند: «از آشکارترین حقایق زندگی این

است که هر چقدر در کنار افرادی باشیم که در مواجهه با مرگ قرار دارند، با آنها رابطه برقرار کنیم تا با ما درد و دل کنند، زمینه‌ای بیابند تا از ترس‌ها و احساساتشان حرف بزنند و در نهایت، این احساس به آنها دست بدهد که در تنهایی نمی‌میرند، از اضطراب آنها درباره مرگ کاسته شود» (همو، ۱۳۸۸، ص ۱۱۷). وی کنار آمدن با مرگ را به نوعی کنار آمدن با اضطراب مرگ می‌داند.

مبدأ پارادایم آسیب‌شناسی وجودی نیازی به تکنیک‌ها یا استراتژی‌های درمانی سنتی ندارد. «روان‌درمانگر فارغ از نظام باور خود راجع به اضطراب اولیه و تکوین آسیب‌شناسی روانی درمان را در سطح دغدغه‌های بیمار آغاز می‌کند» (Yalom, 1980, p.112). یالوم درباره رویکرد وجودی می‌گوید: نظام باوری که عمیقاً ریشه و بنیانش در واقعیت، یعنی در ژرف‌ترین سطوح هستی است، مزیت ابلاغ این پیام را به بیمار دارد که هیچ تابویی وجود ندارد، هر موضوعی می‌تواند بحث شود و افزون بر این، این دغدغه مختص کسی نیست، بلکه همه آدمیان در آن سهم دارند (Ibid, p.191).

یالوم به باور خودش متأثر از آثار فیلسوفان در نگرش خود بوده است؛ مثلاً در باب مسئله مرگ از اپیکور این‌گونه نقل می‌کند: فلسفه فقط یک هدف درست داشت: کاهش بدبختی انسان، علت‌العلل بدبختی انسان هم چیزی نیست مگر ترس همه جا حاضر نسبت به مرگ (یالوم، ۱۳۹۱، ص ۱۱). به عقیده او اپیکور برای کاهش ترس از مرگ تجارب فکری نیرومند متعددی ارائه داده که او از این تجارب به صورت شخصی و همچنین برای کمک به بیمارانش در رویارویی با اضطراب مرگ استفاده برده است (همان).

درمانگر اگر می‌خواهد کمک مؤثری به مراجع کند، خودش شخصاً می‌بایست روی موضوعات مربوط به مرگ و احتضار کار کند. یالوم کار روان‌درمانگرانی را که به دلایل مختلف از جمله اضافه‌کردن اضطراب به دلواپسی‌های بیمار و ندانستن جایگاه واقعی مرگ در نظر بیمار و... اقدام به کنار زدن بحث مرگ و به‌حاشیه راندن آن می‌کنند، اشتباه می‌داند و دلیل این اشتباه را ارتباط تنگاتنگ بین مرگ و زندگی می‌داند (همو، ۱۳۹۰، ص ۲۴).

یالوم معتقد است رویکرد صحیح درمانی پویا و آشکارکننده است و نه حمایتی یا سرکوب‌کننده و خاطر نشان می‌کند که درمان وجودی در ابتدای امر بی‌قراری بیمار را افزایش می‌دهد؛ افزون بر این او بر این عقیده است که احاطه بر ریشه‌های اضطراب یک شخص بدون تجربه یک دوره اضطراب و افسردگی محال نیست. یالوم می‌گوید اندیشیدن درباره عاقبت یک شخص یک میدان نیرو درباره آن با خود دارد و با ورود به این میدان اضطراب تشدید خواهد شد. درمانگران وجودی امید دارند اضطراب در سطوح فلج‌کننده را کاهش دهند؛ اما امید به حذف اضطراب ندارند. او می‌گوید نقش درمانگر کاهش اضطراب تا سطوح آسودگی و سپس استفاده از اضطراب موجود به جهت آگاهی و سرزندگی بیمار است. اگر مواجهه با مرگ بدون اضطراب اتفاق بیفتد، زیستن ناممکن می‌شود (Yalom, 1980, p.188).

یالوم درباره این خطر هشدار می‌دهد که درمانگر ممکن است وقتی که شخص مراجع در ماتم از دست‌دادن عزیزان خویش است، از مواجهه‌ساختن وی با مرگ ویژه او اجتناب کند. او می‌گوید این روش غالباً یک خطاست و می‌تواند نتیجه تجربه یک تراژدی شخص باشد. «نتیجه چنین رویدادی ما را از وضعیت حیرت درباره چگونگی چیزها به درک و آگاهی از بودن چیزها می‌رساند.» (Ibid, p.159)؛ لذا کاری که باید انجام شود، معطوف نمودن توجه و دلمشغولی به مرگی سهمناک نیست، بلکه کمک به شخص مراجع است تا آگاه‌تر شود و نهایتاً زندگی او غنی‌تر گردد.

تمرکز صرف بر تخفیف رنج و محنت بیمار متعاقب رویدادهایی همچون طلاق و جدایی می‌تواند به معنای ازدست‌دادن فرصت برای کارهای درمانی باشد که می‌تواند دفاعیات موجود در برابر اضطراب مرگ را نشان دهد. به زعم یالوم یک استراتژی عمده جداکردن عواطف جنبی درماندگی از درماندگی اصلی‌ای است که از مواجهه غیرقابل تحمل به یک موقعیت وجودی ناشی می‌شود.

یکی از راه‌حل‌هایی که یالوم به عنوان معنادهی به زندگی در برابر مرگ ذکر می‌کند، اندیشه موج‌زدن است. خودشکوفایی و آفرینش را می‌توان از بهترین صورت‌های اندیشه موج‌زدن دانست که به عنوان راهی برای معنای زندگی ابتدا توسط نیچه ارائه

شده و *یالوم* که بسیار تحت تأثیر اوست و بیشتر از همه فیلسوفان به او ارجاع دارد، این ایده را به خوبی دریافته است. اغلب متنی از *نیچه* را درباره ایده بازگشت جاودان برای بیماران می‌خوانم و اگر کسی بتواند با همدلی به فهم آن برسد، مطمئناً تحت تأثیر قرار خواهد گرفت و عمیق‌تر در زندگی‌اش می‌نگرد (*یالوم*، ۱۳۹۱، ص ۹۵).

زمانی که فرد به این باور برسد که کوچک‌ترین کارهای ما هم ابدی خواهند بود و هر فعلی که انجام دهیم، در چرخه‌ای بی‌نهایت بارها و بارها تکرار می‌شود، بی‌شک عمل خود را با اندیشه و انگیزه بیشتری انجام خواهد داد؛ البته *یالوم* این اندیشه را آزاردهنده هم می‌داند؛ اما به نظر او باعث می‌شود که فرد بدانند تنها زندگی‌اش را به کمال بگذرانند و از حسرت دور شود؛ چون هر عمل او به منزله عملی جاودانه است که بارها و بارها تکرار می‌شود و بخشی از نظام آفرینش می‌گردد. پس باید ارزش بسیار بالایی برای زندگی خود قائل باشیم. *یالوم* در این باره می‌گوید: «بدین ترتیب *نیچه* دست ما را می‌گیرد و از دغدغه خاطر به مسائل جزئی دور می‌کند و به سمت مسائل حیاتی می‌گرداند» (همان، ص ۹۶).

*یالوم* برای غلبه بر ترس از مرگ به اندیشه «عشق به سرنوشت» یا تقدیرگرایی *نیچه* هم اشاره می‌کند که طبق آن اگر فرد سرنوشتش را نوعی ضرورت بداند که باید تحقق می‌یافته، باید آن را دوست بدارد. تقدیرگرایی یعنی نه فقط تحمل هر آنچه رخ می‌دهد و نادیده‌انگاشتن آن (تمامی آرمان‌گرایی فریبی در باب ضرورت است)، بلکه عشق‌ورزی به آن (*نیچه*، ۱۳۹۰، ص ۵۵).

#### ۴. رویکرد اگزیستانسیالیستی به مرگ

به‌طور کلی نظر و رویکرد اگزیستانسیالیستی به مرگ را می‌توان این چنین خلاصه کرد: انسان بعد از پرتاب شدن در جهان بی‌بنیان، رنج‌های وجودی را با هستی خود تجربه می‌کند و در می‌یابد که حدی برای هستی او وجود دارد که نامش مرگ است. مهم‌ترین مسئله مواجهه درست با مرگ است و نه فرار از آن یا توجیه آن. انسان آزاد

که در قبال وجود خود مسئول است، درحقیقت ماهیت ندارد و امکان تغییر در هر لحظه‌اش میسر می‌باشد و تنها بعد از مرگ است که ماهیت او تثبیت می‌شود؛ پس در برابر مرگ خود مسئول است.

## ۵. آثار مثبت مرگان‌اندیشی

به عقیده یالوم مرگان‌اندیشی در حالت کلی می‌تواند منشأ ایجاد نگرش رو به آینده در انسان شود؛ به این صوت که در مدت زمان باقیمانده چه باید کرد؟ علل بروز مرگان‌اندیشی متفاوت‌اند؛ از جمله مرگ نزدیکان، بیماری و اتفاقاتی مثل اخراج از محل کار و طلاق یا تجاوز جنسی و حتی دیدن فیلم‌های ترسناک توسط نوجوانان و... اما گاهی ممکن است دغدغه مرگان‌اندیشی با مطالعه فلسفه ایجاد شود. یالوم مرگ و زندگی را با هم بررسی می‌کند و به نظر او بدون اندیشه مرگ بخش عمده‌ای از شور و هیجان زندگی از بین می‌رود. اگر انسان عمری جاوید داشت و مرگی در کار نبود، زندگی مفهوم خودش را از دست می‌داد و در آن صورت بسیاری از ارزش‌ها و کمالاتی که انسان برایش می‌جنگید، از معنا تهی می‌شد؛ پس به عقیده یالوم معنابخشی به زندگی یکی از ثمرات اندیشیدن به مرگ است (یالوم، ۱۳۹۱، ص ۵۸).

یالوم مثال‌هایی زنده از بیمارانش و همچنین نمونه‌هایی از قهرمانان رمان‌ها- مانند قهرمان رمان **جنگ و صلح تولستوی** یا **ایوان ایل‌یچ** در رمان **ایوان ایل‌یچ** می‌آورد که در اینها تفکر جدی درباره مرگ باعث تحول عظیم و مثبت در زندگی‌شان شده است (همان، ص ۶۲). یالوم مواجهه افراد با مرگ را فرصتی در جهت تغییر و تحول مثبت در زندگی می‌بیند و عکس‌العمل افرادی را که با مرگ مواجه شده‌اند، این‌گونه شرح می‌دهد: تنظیم دوباره اولویت‌ها، ناچیز شمردن مسائل کم‌اهمیت، احساس رهایی، اینکه می‌توانند کارهایی را دوست نداشته‌اند، از این پس انجام ندهند، افزایش درک زندگی در زمان حال، به جای آنکه زندگی کردن را به دوران بازنشستگی یا زمان دیگری در آینده موکول کنند، قدردانی بشر از واقعیت‌های اساسی زندگی: تغییر فصل، نسیم،

برگریزان، آخرین رویدادها مانند آخرین کریسمس و... ارتباط بیشتر و عمیق با فرزندان‌شان در قیاس با دوران پیش از بروز بحران (همان، ص ۶۴). ترس‌های بین فردی کمتر، نگرانی کمتر از بابت طردشدن، تمایل بیشتر به پذیرش خطر نسبت به دوران پیش از بروز بحران (همان). تحول این نظام ارزشی در دید افرادی که با مرگ مواجهه نزدیک داشته‌اند، به این صورت است که مدت‌ها تغییر می‌یابد و مثلاً مواردی که در عادت گم شده بودند، دیده می‌شوند و دوباره اهمیت پیدا می‌کنند. گویی دوباره به‌نوعی تولد جدید یافته‌اند. *یالوم* از قول یکی از همین بیماران این‌گونه نقل می‌کند: «باید پیش از آنکه فرصت زندگی می‌یافتم، چشم در چشم مرگ می‌دوختم. باید می‌مُردم تا زندگی کنم» (همان، ص ۶۵). به گفته *یالوم* مرگ‌اندیشی در بعد نظری و همچنین بعد عملی زندگی انسان تأثیر دارد: «انکار مرگ‌اندیشی در هر سطحی انکار ماهیت اساسی‌مان است و موجب محدودیت فراگیر، آگاهی و تجربه می‌شود. [از طرفی] پیوستگی با اندیشه مرگ نجات‌مان می‌دهد... همچون میانجی‌ای ما را در شیوه‌های اصیل‌تر و موثق‌تر زندگی غوطه‌ور می‌کند و بر لذت زندگی می‌افزاید» (همان، ص ۶۰). به این ترتیب به کسی که مرگ‌اندیشی نداشته باشد، به‌نوعی جهان‌بینی‌اش نسبت به زندگی و محیط اطرافش ناقص خواهد بود و اگر کسی فکر مرگ نباشد، درحقیقت لذت واقعی زندگی کردن را از خودش سلب کرده است. پس رابطه‌ای دوطرفه بین مرگ‌اندیشی و لذت واقعی از زندگی وجود دارد. کم‌اهمیت شدن دیگر مشکلاتی که شاید زمانی بزرگ جلوه می‌کردند، از دیگر ثمرات مرگ‌اندیشی است. *یالوم* در جای دیگر می‌نویسد: «مرگ به یادمان می‌آورد که هستی را نمی‌توان به تعویق انداخت و اینکه هنوز زمان برای زندگی کردن باقی است. اگر بخت آن قدر با کسی یار باشد که با مرگ خود رودررو شود و زندگی را به صورت "امکان ممکن" (کی‌یرکگور) تجربه کند و مرگ را "ناممکن شدن هر امکان دیگر" بداند، در آن صورت متوجه می‌شود که تا زمانی زنده است، هنوز می‌تواند زندگی را تغییر دهد» (همان، ص ۲۳۵). او از *سانتایانا* (فیلسوف، شاعر رومان‌نویس اسپانیایی (۱۸۶۳-۱۹۵۲)) این‌گونه نقل می‌کند: «پس زمینه سیاه و تیره مرگ، رنگ‌های لطیف و زندگی را با همه خلوصشان آشکار می‌کند و به چشم



می آورد» (همان، ص ۲۳۶-۲۳۷). مرگ‌اندیشی تلنگری است برای انسان تا آنچه متعلق به جوهر وجودی او می‌باشد، از هر آنچه زاید و خارج از جوهره وجودی است، جدا کند و اولویت مشخص شود: «این آگاهی از مرگ است که چشم‌انداز را تغییر می‌دهد و تمایز میان اصل فرع را برای فرد ممکن می‌سازد» (همان، ص ۲۳۷).

به باور یالوم کوشش برای فرار از اضطراب مرگ غالباً هسته کشم‌های روان‌رنجورانه (نوروتیک) است و خود را به شکل ملال (دیسفوری) یا رفتارهایی بروز می‌دهد که ممکن است مستتر شوند و به مانند دفاعی در برابر یک اضطراب تجربه‌شده عمیق‌تر در ناخودآگاه عمل کند. مثال‌های عمومی‌ای که در درمان ظاهر می‌شوند، شامل موارد ذیل هستند: برون‌ریزی جنسی، بی‌اعتمادی، خودتخریبی در کوشش‌هایی که قرار است موفقیت‌آمیز باشند، رفتارهای اعتیادآور یا رفتارهای مقابله‌جویانه و درگیرکردن زندگی با فعالیت‌های تهدیدآمیز یا اعمال قهرمان‌مآبانه و دلیری‌های دروغین و الگوهای کار افراطی.

به عقیده یالوم پذیرفتن و کنارآمدن با مرگ نه تنها عملی منفی نخواهد بود، بلکه علاوه بر کاهش اضطراب مرگ، منشأ تغییر و تحولاتی عظیم در زندگی خواهد شد و این در صورتی است که مواجهه انسان با مرگ به گونه‌ای سالم صورت می‌گیرد و با پذیرفتن حقیقت مرگ، نگذارد تمام زندگی‌اش تحت الشعاع این فکر و سبب اضطراب شود (همان، ص ۱۳).

در منابع اسلامی هم اصل ترس از مرگ، مسئله فطری همه انسان‌هاست و آدمی به اقتضای غریزه‌اش میل به بقا دارد و خودش و زندگی‌اش را دوست دارد. پس طبیعی است از مرگ که زندگی دنیوی او را به خطر می‌اندازد، بهراسد. در نتیجه اسلام هم با اصل این ترس از مرگ که امری غریزی است، هیچ‌گونه تقابلی ندارد، بلکه در جهت‌دهی به این ترس به سمت انگیزه‌های خوب و انسانی و سعادت آدمی برنامه‌هایی ارائه می‌کند.

اسلام با نگرش واقع‌بینانه برای جهت‌دهی صحیح ترس از مرگ، عواملی همچون جهل و توهمات باطل و تجربه‌های مادی و نیست‌انگاری را نفی می‌کند و اصل مرگ را

نعمتی از نعمت‌های خداوند می‌داند که انسان می‌تواند به وسیله آن به لذت‌های جاویدان دست یابد.

برای کسانی که به دلیل نداشتن آگاهی از حقیقت مرگ و جهان پس از آن، همه خواسته‌های خود را در این دنیا می‌دانند، دانستن واقعیت زندگی دنیوی و زیستن پس از مرگ بسیار مفید است، با درک اینکه با مرگ زندگانی آنها پایان نمی‌یابد، بلکه به عالم دیگر منتقل می‌شوند تا به زندگی خود ادامه دهند، دیگر نه فقط نگرانی نخواهند داشت، بلکه چون میل به جاودانگی در ایشان به راه اصلی خود هدایت می‌شوند، می‌کوشند زندگی پس از مرگ و زندگی اخروی آنها با آرامش باشد.

این اندیشه مادی و انحصار انسان در چند روز دنیا که مرگ را پایان‌دهنده همه کوشش‌ها و آرزوها می‌دانند، سبب ترس و اضطرابی شدید در پی مرگ‌اندیشی است. این تفکر مادی‌گرایی زندگی را پوچ می‌بیند و در نتیجه حد و مرزی در لذت‌خواهی برای رسیدن به آرزوهای زود گذر قائل نیست و انسان را موجودی سرگردان و دارای سرنوشت نامطلوب می‌بیند.

## ۶. مرگ و معنای زندگی

یالوم بین مرگ و شیوه زندگی رابطه‌ای معنادار می‌یابد. کسانی که از مرگ شناختی درست نداشت‌اند، به تبع آن درباره زندگی نتوانستند به شناخت کاملی دست یابند و چون خوب زندگی نکردند، از مرگ می‌ترسند. این نکته را یالوم چند جا به صورت‌های مختلف بیان داشته است: «کار با افراد محتضر به من آموخته که اضطراب مرگ ارتباط مستقیمی با میزان "زندگی نازیسته" دارد. کسانی که احساس می‌کنند زندگی‌شان را تمام و کمال زیسته‌اند و توانایی‌ها و سرنوشتشان را به انجام رسانده‌اند، در مواجهه با مرگ هراس کمتری دارند» (جاسلسن، ۱۳۹۰، ص ۹۱) و در جای دیگر می‌گوید: «آنکه زندگی نمی‌کند، از مرگ می‌هراسد» (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۲۳۴) یا بیان داستان ایوان ایلچ از رمان تولستوی، رابطه بین مرگ و زندگی و تمام مشتقاتشان را از

جمله مرگ‌آگاهی یا معنای زندگی از طرف دیگر را بررسی می‌کند. اساساً نمی‌توان دو مسئله مرگ و معنای زندگی را جدا از هم و مستقل بررسی کرد؛ چراکه دارای ارتباط مستقیمی با هم هستند.

همیشه مرگ‌اندیشی به پوچی نمی‌انجامد، بلکه می‌تواند باعث رشد و اعتلای انسان در زندگی شود و *یالوم* بر جنبه اضطراب مرگ‌اندیشی تأکید دارد و به دنبال رهایی از آن است. پرسش از معنای زندگی در مواجهه با مرگ، پرسشی کاملاً انفسی یا آفاتی نمی‌باشد و برای گروه‌های مشابه انسانی به شیوه‌های مخصوص خود بیان می‌شود. از دیدگاه آفاتی مرگ منحصر انسان نیست و شامل همه حیوانات و نباتات هم می‌شود و پدیده مرگ به عنوان موضوعی عینی و علمی با علل زیستی یا فیزیکی - شیمیایی بررسی می‌شود. پس در دید آفاتی اندیشه به مرگ جایی ندارد و خود حادثه مرگ است که تحلیل می‌شود. دیدگاه انفسی مختص انسان است؛ چراکه به آگاهی مرتبط است. در کل می‌توان گفت همه انسان‌ها نسبت به مرگ آگاهی دارند؛ ولی بخش از آنها دغدغه مرگ دارند؛ پس به نوعی می‌توان مرگ‌اندیشی را شامل آگاه بودن نسبت به مرگ و نیز داشتن دغدغه در این زمینه دانست.

یک معادله سودمند برای متخصصان بالینی این است که اضطراب مرگ نسبت معکوسی با رضایت‌مندی از زندگی دارد. «آن افرادی که احساس می‌کنند زندگی غنی‌ای دارند، فرجام و پتانسیل‌های خود را محقق کرده‌اند، هول و هراس کمتری را در برابر مرگ تجربه می‌کنند». *یالوم* با توجه به تجربه اضطراب مرگ، یک پیام را ابلغ می‌کند: روابط صمیمی کمک می‌کند که من بر ترس از مرگ فایق بیایم. من روابطم با خانواده‌ام - همسرم، چهار فرزندم، نوه‌هایم و خواهرم و شبکه دوستانم که چنددهه به طول انجامیده - را ارج می‌نهم. من در خصوص ادامه روابطم و حمایت از دوستان قدیمی‌ام ثابت‌قدم خواهم بود؛ زمان می‌برد که انسان بتواند دوستی‌های قدیمی ایجاد کند (Yalom, 2008, p.108).

بسیاری از فیلسوفانی که در معنای زندگی تحقیق کرده‌اند، مانند *فرانکل* نسبت به مسئله مرگ بی‌اعتنا بودند؛ در حالی که *یالوم* معنا را در کنار چهار رنج وجودی بررسی

کرده است: اگر باید بمیریم، اگر خود باید دنیایمان را بنا کنیم، اگر هر یک در جهانی بی تفاوت به ما مطلقاً تنهایییم، پس زندگی چه معنایی دارد؟ (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۲۵).  
 عده‌ای مانند سارتر و کامو که از پوچی سخن گفته‌اند، ارتباط بین مرگ و پوچی را روشن می‌بینند و همچنین ادیان هم به نوعی مرگ را برای پیروانشان توجیه کرده‌اند؛ درحالی که شاید مستقیم از معنا سخن نرانده باشند؛ چراکه مسئله معنا تولد یافته قرن بیستم است؛ اما با سعی در معنویت‌بخشی به زندگی پیروانشان می‌توان گفت درحقیقت دنبال نوعی معنادهی بوده‌اند.

مطابق گفته‌های یالوم مرگ‌آگاهی انسان را از زندگی هر روزی نجات خواهد داد؛ ولی بر خلاف هدف یالوم این مرگ‌آگاهی نمی‌تواند به تنهایی رهنمون انسان به زندگی اصیل باشد. به این ترتیب مرگ‌آگاهی شرط لازم برای ایجاد معنا در زندگی است؛ ولی شرط کافی نیست. خلأ انگیزه‌ای قوی تری کاملاً مشهود است؛ چیزی مثل عشق-عشق به معبود- که در اندیشه‌های الحادی جایی ندارد. قدرت این عشق می‌تواند در کنار مرگ‌آگاهی شرط لازم و کافی را برای معناداری زندگی فراهم آورد. آگاهی از اینکه اکنون وجود داریم و روزی می‌رسد که دیگر در این جهان نخواهیم بود، منشأ اضطراب وجودی در انسان است و آرزوی داشتن ادامه زندگی، ایجادکننده اصلی این دغدغه و رنج وجودی است.

اگر معاد و جاودانگی را انکار کنیم، چگونه می‌توانیم معنایی برای بودن بین دو نیستی انسان را به دست آوریم؟ انسان زمانی به دنیا می‌آید و قبل آن نبوده و بعد از دوران مشخصی دوباره نابود می‌شود. این همه درد و رنج بین دو نیستی چه معنایی خواهد داشت؟

بشر در جست‌وجوی رسیدن به لذت، سعادت و آرامش در تکاپوست؛ اما اگر تمام دنیا را هم در پی این امور جست‌وجو کند، احساس کمبود و اضطراب دارد؛ چون بشر ظرفیتی نامحدود و کمال‌گرا دارد؛ پس بدین ترتیب معنویت می‌تواند پاسخ‌گوی بسیاری از دغدغه‌های خاص انسانی باشد. وقتی مرگ را نابودگر زندگی بدانیم، ناخودآگاه با انکار مرگ در پی معنادهی و جاودانگی به زندگی خواهیم بود؛ در صورتی که در

دیدگاه دینی مرگ صرفاً یک پایان نیست و فرایندی با معناست که با کمک دین می‌تواند سبب معنابخشی به زندگی شود.

## بررسی و تحلیل

دیدگاه *اروین یالوم* در باب رابطه بین مرگ‌اندیشی و معناداری زندگی را به اجمال ملاحظه کردیم. بن و بنیاد این دیدگاه متأثر از اندیشه‌های *مارتین هایدگر* در باب رابطه بین مرگ‌اندیشی و اصالت است. *هایدگر* در کتاب *وجود و زمان* در بحث از اصالت به بیان و تحلیل دقیق این دیدگاه می‌پردازد که «هرچند مرگ ما را نابود می‌سازد، ولی تأمل و اندیشیدن در باب مرگ نجات‌دهنده ماست». *هایدگر* برای مرگ سه ویژگی قائل می‌شود که آگاهی به این سه ویژگی ما را بیدار کرده، به سوی زندگی اصیل سوق می‌دهد. به‌طور خلاصه این سه ویژگی عبارت‌اند از:

۱. مرگ، مرگ من است. ما همواره دوست داریم که درباره مرگ دیگری سخن بگوییم و بیندیشیم؛ چنان‌که گویی مرگ تنها برای دیگران رخ می‌دهد؛ ولی واقعیت تلخ این است که سرانجام من هم می‌میرم و مرگ من روزی فرا می‌رسد.
۲. ویژگی دوم مرگ این است که هیچ راه گریز و گزیری از آن وجود ندارد. من با توسل به هیچ ابزار و شیوه‌ای نمی‌توانم از مرگ فرار نموده، خودم را از چنگال آن نجات دهم.
۳. ویژگی سوم این است که مرگ گریزناپذیر من هر لحظه ممکن است فرا برسد؛ چه بسا امروز یا این ساعت و این لحظه آخرین روز، ساعت یا لحظه زندگی من باشد. با التفات کامل به این سه ویژگی حتمیت و قطعیت مرگ من به آستانه آگاهی من در می‌آید و با توجه به این مؤلفه‌ها من حضور مرگ را در متن زندگی خود احساس می‌کنم. من با توجه به این واقعیت، آگاه می‌شوم که مجال زیستن من محدود و دامنه امکانات من در زندگی در این دنیا متناهی و رو به پایان است. من به این بصیرت و آگاهی می‌رسم که زمان محدودی برای زیستن و نوشیدن لحظه لحظه جرعه‌های

زندگی در اختیار دارم.

یالوم با تکیه بر این اندیشه هایدگری، مرگاندیشی را عاملی رهایی بخش و نجات دهنده می داند. در مقام تحلیل این دیدگاه باید به این نکته التفات نمود که پیش فرض اساسی این دیدگاه هم در اندیشه هایدگر و سارتر و کامو و هم در اندیشه یالوم این است که ما انسان های معمولی غرق در زندگی هر روزی هستیم؛ به تعبیری مقصود اجمالی از زندگی هر روزی، زندگی سطحی، معطوف به غرایز، تکراری، کلیشه ای و ملال آور است. عالم اکثر آدمیان (عالم هر روزی) و وجود آنها وجود هر روزی است. هر یک از فیلسوفان اگزیستانس غرق شدن در زندگی هر روزی را با تعبیر خاص بیان کرده است؛ مثلاً کی یرگگارد از اصطلاح «میان مایه گی» و نیچه از تعبیر «زندگی گله وار» و هایدگر از واژه «زندگی غیراصیل» استفاده می کنند.

پیش فرض دیگر این دیدگاه آن است که برای رهایی از این غرقاب و منجلاب زندگی هر روزی ما نیاز به یک تکانه یا شوک یا عمل نجات بخش مؤثر داریم تا ما را از خواب غفلت زندگی هر روزی بیدار کند. این دو پیش فرض تاحدی معقول می نماید؛ به طوری که حتی در سنت دینی ما نیز می توان تا اندازه ای با آنها همدلی کرد؛ مانند این سخن که «الناس نیام اذا ماتوا انتبهوا: مردم در خوابند، هنگامی که بمیرند از خواب بیدار می شوند»؛ ولی تمام سخن در این است که آیا اندیشیدن در باب مرگ می تواند به تنهایی ما را به رهایی برساند؟

به عبارت بهتر ما برای رسیدن به ساحت اصالت و معنا نیاز داریم که از زندگی سطحی و مبتذل هر روزی فراتر رویم؛ ولی آیا صرف مرگاندیشی می تواند ما را به ساحت زندگی معنادار و اصیل برساند؟ چه نوع مرگاندیشی با چه تصویری از مرگ می تواند عامل رهایی بخش باشد؟ اگر بخواهیم به تعبیر دقیق فلسفی بحث را تحلیل کنیم، باید دو پرسش را مطرح کنیم: ۱. چه نوع مرگاندیشی ای می تواند رهایی بخش باشد؟ ۲. آیا مرگاندیشی شرط لازم و کافی برای معنابخشی به زندگی است یا صرفاً شرط لازم است و علاوه بر آگاهی به مرگ، ما برای رسیدن به ساحت معنا به مؤلفه ها، شرایط و عوامل دیگری نیاز داریم.

پرواضح است که کسانی مانند یالوم و بسیاری از فیلسوفان اگزیستانس گمان می‌کنند که بر بستر الحاد و با نگاه به مرگ به مشابه نیستی می‌توان به زندگی اصیل و معنادار دست یافت و عامل رهایی‌بخش را «مرگان‌اندیشی» می‌دانند؛ ولی واقعیت این است که اگر مرگ به منزله پایان هستی سوژه باشد و با فرارسیدن مرگ ما در کام نیستی مطلق فرو می‌رویم، و همه امکاناتمان را از دست می‌دهیم، آگاهی نسبت به مرگ چنان دلهره و اضطرابی در ما ایجاد می‌کند که هرگز نمی‌توانیم به زندگی شاد و آرام و همراه با امید در لحظات زندگی دست پیدا کنیم. در واقع به نظر می‌رسد اگر مرگ پایان همه چیز باشد، آگاهی عمیق از پایان وحشتناک داستان، امکان زیستن معنادار در اینجا و اکنون را از ما می‌گیرد؛ به طوری که به نظر می‌رسد در این صورت هرچه ما بیشتر از لحظه پایان غافل شویم، بهتر می‌توانیم از لحظه کنونی بهره بگیریم.

بنابراین با مبنای تصویر مرگ به مثابه نیستی مطلق سوژه، نمی‌توان از طریق مرگان‌اندیشی زمینه را برای زندگی اصیل و معنادار فراهم نمود. برای رسیدن به ساحت معنا ما به دو امر نیاز داریم؛ ۱. امر سلبی که بتواند ما را از غرق‌شدن زندگی حیوانی و غریزی نجات دهد. ۲. امری ایجابی که پس از بیداری و بیرون‌آمدن از زندگی هرروزی موتور حرکت ما به سوی معنا و اصالت باشد. اگر عامل محرک ایجابی و امیدبخش در زندگی ما وجود نداشته باشد، صرف آگاهی از مرگ - به معنای نیستی - نه تنها عامل معنابخش و امیدآفرین نخواهد بود، بلکه موجب دلهره و اضطراب عمیق و افسردگی شدید و متوقف شدن گرما و حرارت زندگی می‌شود. این امر هم به لحاظ تحلیل عقلانی و هم با عطف توجه به شواهد عینی بالینی قابل اثبات است.

ما می‌توانیم با برخی از پیش‌فرض‌های این دیدگاه همدلی نشان دهیم و بگوییم غرق‌شدن در زندگی هرروزی ما را از ساحت معنا دور می‌سازد و برای رهایی از این غرق‌شدن و تهی‌شدن، ما به شوک و عامل نجات‌بخش نیاز داریم؛ ولی صرف اندیشه به مرگ نمی‌تواند ما را به ساحل نجات و امید و آرامش برساند. ما برای رسیدن به ساحت معنا نیاز به یک تکیه‌گاه مستحکم و امیدبخش داریم که در پرتو آن حتی خود حادثه مرگ نیز معنادار و تحمل‌پذیر می‌شود. این تکیه‌گاه و بن و بنیاد ریشه در تفسیر دینی و

معنوی از هستی بر مبنای وجود خدای مهربان و عادل و... قرار دارد.

علاوه بر آگاهی به حضور خدای مهربان و عادل، تصویر ما از پایان داستان نیز اهمیت اساسی دارد. انسان نمی‌تواند با دلهره نیستی - به تعبیر تیلیش - به ساحت معنا دست پیدا کند؛ آن‌گونه که جان هیک نیز معتقد است ما به نوعی «خوش‌بینی کیهانی» نیاز داریم تا به ساحت امید، آرامش و شادی ماندگار دست یابیم. امید به اینکه پایان شاهنامه خوش است و ما در ابدیتی عاشقانه و عادلانه در حضور خداوند به زندگی حقیقی دست پیدا می‌کنیم. صرف فراتر رفتن از زندگی هرروزی هرچند شرط لزوم زندگی معنادار است، شرط کافی نیست.

این اندیشه یالوم نیز که ما با آفرینش و خلاقیت آثار علمی و هنری می‌توانیم به «موج‌آفرینی» در زندگی دست بزنیم و با ایجاد «امواج» دامن گستر به زندگی خویش معنا ببخشیم، هرچند تا اندازه‌ای می‌تواند بیانگر نقش آفرینش و خلاقیت در معنابخشی به زندگی باشد، باز هم این موج‌آفرینی تنها با حضور آفرینشگر می‌تواند سرچشمه شادی و آرامش باشد و اما با فرض مرگ به مشابه نیستی با مرگ من حضور من به پایان می‌رسد و در ظرفی که من حضور ندارم، ادامه امواجی که من ایجاد کرده‌ام چگونه می‌تواند معنابخش زندگی من باشد.

به عبارت دقیق‌تر آفرینش آثار تنها در صورتی می‌تواند به زندگی من معنا ببخشد که ۱. من آن آثار را آفریده باشم؛ ۲. آن آثار واجد ارزش و با شکوه باشند؛ ۳. دیگران به شکوه و عظمت و ارزشمندی آن آثار آگاه شوند و به ستایش آنها بپردازند؛ ۴. آن آثار درجه‌ای از دوام و ماندگاری را داشته باشند و سرانجام آن درجه‌ای از دوام و ابدیت و ماندگاری را داشته باشم که از نتایج و ثمرات کار و آفرینش خویش کامیاب شوم. بنابراین با فرض نابودی سوژه آفریننده اثر، ماندگاری اثر و ایجاد امواج نمی‌تواند تأثیری در معنابخشی به زندگی سوژه داشته باشد. در مجموع می‌توان در باب دیدگاه‌های یالوم به ملاحظات زیر توجه کرد:

اروین یالوم معنای دقیقی از زندگی معنادار و مولفه‌های آن ارائه نداده است.

اروین یالوم به شرایط لازم و کافی برای رسیدن به ساحت معنا توجه نکرده است.



مفهوم مرگاندیشی و گونه‌های مختلف آن به طرز دقیقی در اندیشه *یالوم* تحلیل شده است.

لازمه میان مرگاندیشی و معنابخشی به زندگی به‌طورمبرهن و مستدلی در اندیشه *یالوم* تبیین نشده است.

*یالوم* تنها یک تصویر از مرگ به مثابه نیستی را مبنای تحلیل خود قرار داده است و به تحلیل‌های بدیل از مرگ نپرداخته است.

تحلیل او مبنی بر تأثیر مرگاندیشی بر رهایی از زندگی هرروزی تنها در مورد برخی افراد و به صورت موجه جزئی قابل توجیه است.

ما برای رسیدن به ساحت معنا، علاوه بر عامل سلبی (مرگ‌آگاهی) نیاز به عامل ایجابی (عشق، امید و ایمان) داریم و *یالوم* تنها عامل سلبی را مد نظر قرار داده است.

*اروین یالوم* تصویری نادرستی از جاودانگی ارائه می‌دهد که جاودانگی و معنای تکرار ملال‌آور جاودانه زندگی دنیوی است؛ درحالی‌که این تنها تصویر جاودانگی نیست. جاودانگی به معنای دقیق کلمه علاوه بر استمرار نامتناهی زندگی و حیات، واجد نوعی تفاوت کیفی و مرتبه‌ای با حیات دنیوی است.

غفلت *اروین یالوم* از نقش ایجابی ایمان و امید به خدای مهربان و عادل، او را از ارائه نظریه‌ای جامع و مانع در باب رابطه بین مرگاندیشی و معنای زندگی ناتوان کرده است؛ به همین دلیل در برابر اضطراب عمیق انسان در مواجهه با نیستی هیچ راه حل و درمان عمیق و ماندگاری ارائه نمی‌کند و به‌طورعینی و ذهنی این درد را بی‌درمان می‌داند.

## نتیجه‌گیری

وجودشناسان (اگزستانسیالیست‌ها) معاصر همچون *یالوم* بیشتر به مسائل عدمی توجه دارند تا مسائل وجودی؛ چراکه اندیشیدن درباره مرگ صرفاً وقایع تا پیش از مرگ را دربر می‌گیرد و به مسئله نیستی بعد از مرگ بیشتر می‌پردازند تا احتمال

وجود حیات پس از مرگ؛ در صورتی که معتقدان به خدا و جاودانگی مرگ و زندگی را جلوه‌هایی از حیات می‌دانند و به عقیده آنها پس از مرگ وجود آدمی کمال بالاتری خواهد داشت و جنبه وجودی انسان پس از مرگ به مراتب قوی‌تر از وجود او در این دنیا است.

در تعالیم دینی انسانی که در برابر امر الهی خاضع و تسلیم است، مرگی را هم که خواسته پروردگار است، به راحتی می‌پذیرد؛ چراکه در صورت گردن نهادن به فرمان خدا، خود را از چرخه مرگ و نیستی در امان می‌داند. انسان برای کمال نفس خویش باید وجود خود و هوای نفس را فانی و انانیت را در خود سرکوب کند تا با دلی آرام به وصول حق توفیق یابد.

راه حل‌هایی که *یالوم* در برابر اضطراب مرگ ارائه می‌کند، تنها کنار آمدن اجباری با دغدغه مرگ است؛ در صورتی که در تعالیم دینی با پذیرش بندگی، دیگر رنج و اضطرابی برای مرگ وجود نخواهد داشت، بلکه حتی رسیدن به لقای الهی برای او شیرین خواهد بود.

در اندیشه بعضی فلاسفه همچون *فرانکل*\* هم توجه به معنویت جایگاه خاصی دارد. به گفته *فرانکل* ماورای غرایز و ژن‌ها، ماورای شرطی‌سازی کلاسیک و ماورای حاکمیت زیست‌شناسی چیز خاصی هست و وجود دارد: شخص یگانه و انسانی بی‌همتا. *فرانکل* معنادرمانی را نوعی روان‌درمانی در قالب اصطلاح‌های معنوی می‌داند. در واقع معنادرمانی شاخه‌ای مجزا در مکتب روان‌درمانی وجودی انسان‌گراست از آن جهت که بر روح انسان یا بعد معنوی او تمرکز کرده و معنای وجود را تحت عنوان جست‌وجوی انسان برای چیزی به نام معنا بررسی می‌کند.

در صورتی که *یالوم* به این نحوه نگرش *فرانکل* انتقاد می‌کند و اشکال او را ایجاد تعهد در افراد می‌داند که به نوعی سلطه‌جویانه است.

هرچند *یالوم* تا اندازه‌ای توانسته است راه حل‌هایی کاربردی برای مقابله با اضطراب

\* ویکتور امیل *فرانکل* به آلمانی Viktor Frankl زاده ۲۶ مارس ۱۹۰۵ - درگذشته ۲ سپتامبر ۱۹۹۷ (روانپزشک و عصب‌شناس اتریشی و پدیدآورنده معنادرمانی) لوگوترایی بود.

مرگ و معنادهی به آن بیان کند؛ ولی به نوعی در نظریات خود در باب مرگاندیشی و به طور کلی معناداری زندگی تنها به تفکرات الحادی بسنده کرده و به نظرات فیلسوفان اگزیستانسیالیست مانند هایدگر و گاهی سارتر و کامو اشاراتی دارد؛ اما نسبت به فلاسفه اگزیستانسیالی مانند یاسپرس و گابریل مارسل که نقش مذهب در نظریاتشان پررنگ است، در این زمینه بی تفاوت بوده است. یالوم همانند پراگماتیست‌ها تنها به جنبه کارکردگرایانه مذهب- آن هم فقط در بعضی موارد- توجه می‌کند؛ در صورتی که به عقیده دینداران، دین سرچشمه عظیم معناست و در عین حال می‌تواند منابع نظریه‌های جدید معنادرمانی را در خود بیابد.

در دیدگاه عرفانی اسلامی زندگی سرشار از شعور و معناست و مرگ پایان تلخ این راه پرمعنا نیست، بلکه نقطه عطفی در حیات آدمی و منزلگاهی بزرگ و شگفت‌انگیز در تحول تکاملی انسان است. پس در این دیدگاه مرگ زشت و تلخ نخواهد بود، بلکه سرشار از شور و نشاط و پویایی است.

## منابع و مأخذ

۱. اکبرزاده، فریبا؛ مرگ و معنای زندگی در اندیشه مولوی و هایدگر؛ چ ۱، تهران: نشر یار دانش، ۱۳۹۴.
۲. جاسلسن، روتلن؛ اروین یالوم؛ ترجمه سپیده حبیب؛ چ ۱، تهران: نشر دانژه، ۱۳۹۰.
۳. مظفری ورسی، محمدحیدر؛ مرگ‌اندیشی درآموزه‌های اسلامی؛ چ ۱، تهران: انتشارات کتاب نشر، ۱۳۹۲.
۴. نیچه، فردریش؛ چنین گفت زرتشت؛ ترجمه داریوش آشوری؛ تهران: نشر آگاه، ۱۳۸۳.
۵. —؛ این است انسان؛ ترجمه سعید فیروزآبادی؛ تهران: نشر جامی، ۱۳۹۰.
۶. —؛ حکمت شادان؛ ترجمه جلال آل‌احمد و دیگران؛ تهران: نشر جامی، ۱۳۸۸.
۷. —؛ انسانی زیادی انسانی؛ ترجمه ابوتراب سهراب و محمد محقق نیشابوری؛ تهران: نشر مرکز، ۱۳۸۷.
۸. —؛ فردریش نیچه و گزین‌گویه‌هایش؛ ترجمه و تدوین پریرضا رضایی و رضا نجفی؛ تهران: انتشارات مروارید، ۱۳۸۱.
۹. هایدگر، مارتین؛ هستی و زمان؛ ترجمه سیاوش جمادی؛ تهران: نشر ققنوس، ۱۳۸۶.
۱۰. یالوم، اروین؛ روان‌درمانی اگزستانسیال؛ ترجمه سپیده حبیب؛ تهران: نشر نی، ۱۳۹۰.

۱۱. — دژخیم عشق؛ ترجمه مهشید یاسایی؛ چ ۲، تهران: نشر آزمون، ۱۳۸۸.
۱۲. — مامان و معنای زندگی؛ ترجمه سپیده حبیب؛ چ ۵، تهران: نشر قطره، ۱۳۹۱.
۱۳. — موهبت روان‌درمان‌گری؛ ترجمه مهشید یاسایی؛ چ ۲، تهران: نشر ققنوس، ۱۳۹۰.
۱۴. — خیره به خورشید؛ ترجمه مهدی غبرایی؛ چ ۳، مشهد: نیکو نشر، ۱۳۹۱.

15. Bowlby, J. A.; **Secure base: Parent-child attachment and healthy human development**; New York, NY: Basic Books, 1988.
16. Glenn Gray, J.; "Idea of Death in Existentialism", **Journal Philosophy**; Vol.48, NO.5, 1951.
17. Heidegger, M.; **Being and time**; London, England: Blackwell, 1962.
18. Josselson, R, Irvin D.; **Yalom: On psychotherapy and the human condition**; New York, NY: Jorge Pinto, 2008.
19. Karasu, B. T.; **Response to Irvine Yalom**; American Journal of psychotherapy, 56 (3), 2002, pp.317-321.
20. Klein, M.; **A contribution to the theory of anxiety and guilt**; International journal of psychoanalysis, (29), pp.114-23, Retrieved from PEP database.
21. Plato; Phaedo; **Translated by David Gallop**; Clarendon Press Oxford, 1977.
22. Spinelli, E.; **Existential psychotherapy**; Ana`lise Psicolo`gi ca, 2006, pp.311-321.

23. Wittgenstein, Ludwig, Tractatus; **Logico-Philosophicus**; New York, HARCOURT, BRACE & COMPANY, INC. 1922.
24. Yalom, I. D.; **Existential psychotherapy**; New York, NY: Basic Books, 1980.
25. \_\_\_\_; **Staring at the sun**; San Francisco, Ca: Jossey-Bass, 2008.
26. \_\_\_\_; **The gift of therapy**; New York, NY: Harper Collins, 2002.
27. \_\_\_\_; **Love's executioner and other tales of psychotherapy**; New York, NY: Basic Books, 1989.
28. \_\_\_\_; **Momma and the meaning of life**; New York, NY: Basic Books, 1999.