

## بررسی دیدگاه اروین یالوم دربارهٔ ارتباط دغدغه‌های وجودی مرگ‌اندیشی و معنای زندگی

میلاد عزیزی<sup>۱</sup>

امیرعباس علی زمانی<sup>۲</sup>

### چکیده

در این مقاله تلاش شده است که دیدگاه روان‌درمانگر معاصر، اروین یالوم در باب تأثیر مسئله مرگ‌اندیشی بر مسئله معنای زندگی با توجه به تأثیرات فلسفه اگزیستانسیالیسم بیان شود. بدین منظور در ابتدا روانشناسی وجودی به عنوان نحله‌ای که یالوم به آن تعلق دارد معرفی شده است و سپس مؤلفه‌های رویکرد وجودی در دیدگاه یالوم بیان شده است و سپس دیدگاه او نسبت به ترس از مرگ که متأثر از اندیشه‌های فیلسوفانی چون اپیکور، نیچه و هایدگر است همراه با ذکر انواع این ترس و عوامل آن ذکر شده است و تفاوت‌های دیدگاه او با فروید نیز مشخص گردیده است. در بخش بعدی به دیدگاه یالوم نسبت به مسئله معنای زندگی اشاره و چالش کشف یا جعل معنا بررسی شده و شرح یالوم از رویکرد فرانکل و نقد آن بیان شده است. در بخش نتیجه‌گیری مقاله، مسئله اصلی مقاله که معضل فلسفی حاصل از ارتباط دو مقوله معنای زندگی و مرگ‌اندیشی و ایجاد بی‌معنایی مطرح شده و پاسخ یالوم در قالب نظریه موج زدن و ارتباط آن با مقوله تعهد توصیف شده و در پایان دو نقد بر دیدگاه یالوم ارائه شده است.

**کلمات کلیدی:** رویکرد وجودی، مرگ‌اندیشی، ترس از مرگ، هایدگر، موج زنی.

Milada1986@gmail.com

Amirabbas.Alizamani@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۹/۲۱

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد فلسفه دین، دانشگاه تهران/ نویسنده مسئول

<sup>۲</sup> دانشیار دانشگاه تهران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۱/۰۵

## ۱- مقدمه

اروین یالوم متولد ۱۹۳۱ آمریکا، استاد بازنشسته دانشگاه استنفورد است و آثارش شامل طیف گسترده‌ای از نوشته‌های فلسفی، پزشکی، ادبی و روانشناختی دربارهٔ دغدغه‌ها و مشکلات هستی‌شناسانه‌اند. (Minton, 2001, p 40) او خود را توأمان درمانگر و نویسنده‌ای می‌داند که هر یک از این دو بعدش به رشد دیگری کمک می‌کنند، اگرچه بیشتر بخاطر آثار ادبی شهرت یافته است که به بیش از پنجاه زبان دنیا ترجمه شده‌اند. (Steiner, 2012, p 300) برخلاف بسیاری از روانشناسان، وی فلسفه را یکی از منابع مهم برای روان درمانی می‌داند و حتی برای توصیف رویکرد نوین او که شکل گرفته از ارتباط فلسفه با روانشناسی است از اصطلاح روانشناسی فلسفی<sup>(۱)</sup> (روان - حکمی) استفاده شده است. مسئله اصلی این مقاله بررسی رویکرد وجودی یالوم نسبت به ارتباط و تأثیر دغدغه وجودی مرگ‌اندیشی بر دغدغه وجودی معنای زندگی است که شامل سه مسئله فرعی می‌باشد:

الف- رویکرد یالوم نسبت به مسئله مرگ‌اندیشی

ب- رویکرد یالوم نسبت به مسئله معنای زندگی

ج- ارتباط و تأثیر مرگ‌اندیشی بر معنای زندگی

ابتدا نگاهی به نحلهٔ روانشناسی وجودی و بسترهای فکری یالوم داریم. روانشناسی اگزیستانسیال یا وجودی یکی از شاخه‌های روانشناسی است که تحت تأثیر فیلسوفان اگزیستانسیالیست و ناامیدی پس از جنگ های جهانی رشد یافت و پیشگامانش به امید حل معضلات روحی افراد از جمله معضل بی‌معنایی زندگی به بحث‌های هستی‌شناسانه روی آوردند. این جریان ابتدا در اروپا توسط روانکاوان سوئیسی آغاز شد. لودویگ بینزونگر<sup>(۲)</sup> (۱۸۸۱-۱۹۶۶) از اولین کسانی بود که خواستار توجه به ماهیت وجودی آسیب‌روانی شد و کارش را در مسیر فیلسوفانی چون کیرکگور و کارل روان درمانگر وجودی را مواجه با وجوه ترسناک و دلهره‌آور زندگی می‌دانست و بعد از مطالعه کتاب «هستی و زمان» هایدگر اعلام نمود که با رویکرد وجودی و پدیدارشناختی به درک بهتری از تجارب بی‌واسطهٔ بیمارانش رسیده است. پس از او یکی از همکارانش به نام مدارد باس<sup>(۳)</sup> (۱۹۰۳-۱۹۹۱) این راه را ادامه داد و تلاش نمود اندیشه‌های هایدگر و فروید را منطبق کند و کتاب معروف او به نام «تحلیل روان و تحلیل دازاین»<sup>(۴)</sup> در سال ۱۹۶۳ منتشر شد. (Prochaska, J. et al., 2009, pp 95-97) از طرف دیگر رولو می<sup>(۵)</sup> (۱۹۰۹-۱۹۹۴) به عنوان پدر روانشناسی اگزیستانسیال با کتاب «هستی» در سال ۱۹۵۶ این رویکرد را در آمریکا مطرح نمود. (یالوم، ۱۳۹۲، ص ۱۳۹) با این تفاوت که این گرایش در آمریکا به مذهب نیز توجه می‌کرد. می متخصص الهیات و از دوستان پل تیلیش معتقد بود روان درمانگران فعلی تاکنون پرسش از مرگ، عشق، اراده و نفرت را به‌طور عمیق مطرح نکرده‌اند. همزمان با می، در بریتانیا نیز لینگ و کوپر با نقد درمان‌های رایج سلامت ذهنی، خواستار توجه به چشم‌اندازهای وجودی/پدیدارشناسانه در برخورد با بیمار شدند. (Minton, 2001, p 42) دکتر فرانکل روانپزشک اتریشی، از دیگر افرادی است که کارهایش با روان درمانی وجودی هم‌پوشانی دارد و

شیوه‌ای به نام معنا درمانی<sup>(۶)</sup> ابداع نمود. به‌طور کلی روانشناسی یا روان درمانی وجودی را مکتبی متأثر از افکار هایدگر، سارتر، کیرکگور و هوسرل می‌دانند که هدف اصلی آن، افزایش آگاهی فرد از دغدغه‌های وجودی با گسترده کردن چشم‌اندازهای او به زندگی و جهان پیرامونش است. (Necula e al., 2012, p 98) اروین یالوم در راستای این تفکرات سعی نموده است دغدغه‌های وجودی که منجر به مشکلات و اختلال در زندگی می‌شود بررسی کرده و راه‌حلهایی بیابد. از آنجا که اهل فلسفه به فراخور زمینه مطالعاتی‌شان بیش از سایرین در معرض مشکلات وجودی‌اند، پروژه یالوم به نوعی آسیب‌شناسی دغدغه‌های وجودی افرادی نیز هست که مواجهه صحیح با اندیشه‌های فلسفی ندارند، اگرچه همانطور که در مورد ویتگنشتاین و هایدگر گفته می‌شود، هرگونه تلاش برای خروج از فلسفه و متافیزیک باز هم ذیل عنوان فلسفه قرار می‌گیرد و منبع آسیب‌شناسی فلسفی یالوم نیز خود فلسفه وجودی است.

## ۲- رویکرد وجودی در آثار یالوم

یالوم مدعی است که رویکردش وجودی و در راستای اندیشه‌های زیر است: تأکید اگزیستانسیال کیرکگور بر آزادی و انتخاب، ضرورت‌گرایی نیچه، تمرکز هایدگر بر موقتی بودن و اصالت، احساس پوچی در کامو و تأکید ژان پل سارتر بر تعهد در مواجهه با بیهودگی مطلق. (یالوم، ۱۳۹۱، ص ۱۸۲)

او در آثارش به همه این فیلسوفان اشاره‌هایی دارد، اما منظورش را بیشتر تأکیدی ساده به خود مفهوم وجود می‌داند. در واقع اشتراک گفته فلاسفه مذکور این است که ما انسان‌ها تنها موجوداتی هستیم که وجودمان برای خودمان مسئله است و دغدغه‌های وجودی به علت تفکر درباره وجودمان شکل می‌گیرد. او هدف دیدگاه اگزیستانسیال را برطرف کردن نومییدی انسان می‌داند و می‌گوید این نومییدی ارتباطی به مسائل مادی نداشته و منشأ وجودی دارد:

روان درمانی اگزیستانسیال، یک رویکرد درمانی پویا است که تمرکز خود را بر دلواپسی‌های نشأت گرفته از هستی قرار داده است. واژه پویا ریشه در مدل فرویدی دارد و اشاره‌اش به نیروهایی است که تعارض آن‌ها در درون فرد، منجر به شکل‌گیری افکار، هیجان و رفتار فرد می‌شود. این نیروهای متعارض در سطوح مختلفی از آگاهی قرار دارند و در حقیقت برخی کاملاً ناخودآگاهند. (به نقل از یالوم، ۱۳۹۲، ص ۲۲)

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

در این مقاله دو دغدغه اول و چهارم بررسی می‌شوند. پیش از پرداختن به آن‌ها باید به تمایزات رویکرد یالوم و فروید و نزدیکی سالوم و هایدگر اشاره کنیم. شاید در بدو امر یالوم به جهت اشاراتش به ناخودآگاه،

متفکری فرویدی به نظر برسد، درحالی‌که یالوم ریشه‌تعارضاتِ درونی در فرد را بسیار عمیق‌تر و پیچیده‌تر از آن چیزی می‌داند که فروید باور داشت:

این رویکرد (روان‌درمانگری وجودی) مدعی است که تعارضِ درونی‌ای که ما را مسحور خود می‌سازد، نه فقط ناشی از کشاکش میان‌غرایز سرکوب شده یا خاطراتِ تروماتیکِ فراموش شده، بلکه ناشی از رویارویی با مسلماتِ هستی است. (یالوم، ۱۳۹۲، ص ۲۳)

یالوم بر بازخوانی افکارِ سرکوب شده تأکید دارد، اما این افکار بر حقایقِ سختِ هستی دلالت دارند و نه مسائل جنسی. (Krug, 2009, p 24) یالوم روانشناسی وجودی را روانشناسی پویه‌نگر می‌داند و در توصیف کارش از واژگانی همچون تفکر عمیق و روشِ عمق‌نگر یاد می‌کند، اما دیدگاهی متفاوت با فروید دارد. فروید اکتشاف را همواره به معنای نوعی حفاریِ لایه‌های روان به شیوه‌ی یک باستان‌شناس ارزیابی می‌کرد و از این‌رو، همواره ریشه‌ها را در خاطراتِ جنسی در دوره‌ی کودکی و رویدادهای نخستین زندگی پیدا می‌کرد (Cotti, 2004, p 2)، درحالی‌که یالوم عمقِ هستی‌شناسانه را مد نظر دارد:

پویایی اگزیتانسیال قابل ترفیق با مدل تکاملی نیست. هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای برای یکی دانستن دو مفهوم بنیادین (یعنی مهم، اساسی) و نخستین (یعنی اولین به لحاظ تاریخ) وجود ندارد. اکتشاف عمیق از چشم‌انداز اگزیتانسیال به معنای اکتشاف در گذشته نیست، بلکه به معنای روبیدن و کنار زدن دلوپسی‌های روزمره و تفکر عمیق فرد درباره‌ی موقعیت اگزیتانسیالش است... اهمیت گذشته فرد تا جایی است که بخشی از هستی فعلی فرد را می‌سازد و بر شیوه‌ی فعلی روبه‌رو شدنش با دلوپسی‌های غایی اثر می‌گذارد. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۲۷)

به نظر یالوم بسیاری از مشکلات و بیماری‌های روحی نتیجه‌ی ناتوانی افراد از مواجهه‌ی رضایت‌بخش با اضطراب وجودی است که خود نتیجه‌ی تنش با دغدغه‌های اصلی وجود است. (Necula e al., 2012, p 98) هنگامی که یالوم از موقعیت اگزیتانسیال حرف می‌زند آوای فیلسوفان اگزیتانسیالیست به گوش می‌رسد:

تنها حقیقت مطلق این است که هیچ چیز مطلق وجود ندارد. موقعیت اگزیتانسیال می‌گوید دنیا تصادفی است یعنی هر آنچه هست، می‌توانست طور دیگری باشد، یعنی خود انسان‌ها هستند که دنیای خود و موقعیتشان را در آن می‌سازند. یعنی معنایی در کار نیست، جهان از نقشه‌ای عظیم برخوردار نیست. هیچ خط مشی‌ای جز آنچه فرد خود می‌آفریند، وجود ندارد. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۵۸۶)

یالوم آشکارا در آثار مختلفش از تأثیرات هایدگر بر تفکرش سخن گفته است. عدم وجود غایت و هدف ما را به یاد بسیاری از عبارتهای هستی و زمان می‌اندازد:

پرتاب شدگی در مرگ خود را در یافتن ترس آگاهی به نحوی عمیق‌تر بر دازاین آشکار می‌کند. ترس آگاهی یافتگی بنیادین دازاین است. یعنی گشودگی این امر که دازاین همچون هستی پرتاب شده‌ای، به

سوی پایانش اگزستانس دارد. بدین سان مفهوم اگزستانسیال مردن خود را همچون هستی پرتاب شده‌ای به سوی خویشمندترین هستی توانش عیان می‌سازد. (هایدگر، ۱۳۸۶، ص ۵۵۶)

بدین ترتیب است که یالوم به تبعیت از هایدگر معتقد است که تجربه‌های آشکارکننده<sup>(۷)</sup> عامل تعیین کننده فرد برای تجدید نظر در کل زندگیش است تا آن را در افق متفاوتی بررسی و اولویت‌های جدیدی تعیین کند. (Necula et al., 2012, p 99)

### ۳- مسئله مرگ اندیشی در دیدگاه یالوم

یالوم در کتاب *روان درمانی اگزستانسیال* از بین چهار دغدغه وجودی مذکور، ابتدا مرگ را مطرح می‌کند. امی ون دورزن<sup>(۸)</sup> روان درمانگر بریتانیایی، چپش فصول در این کتاب را امری تصادفی نمی‌داند. به نظر او، یالوم مرگ را به عنوان اولین دغدغه بحث می‌کند. چون اهمیتی بیش از سه دغدغه دیگر (آزادی، تنهایی و پوچی) دارد. (Berry-Smith, 2012, p 8) از نظر یالوم تمرکز فروید بر لیبیدو و اصل لذت و میل جنسی باعث شد او و پیروانش از وجوه دیگر روان آدمی مثل مرگ‌اندیشی غافل بمانند و آنچه فروید در اواخر کارش در مورد غریزه مرگ گفت نیز توسط فرویدی‌ها جدی گرفته نشد، ضمن آنکه حتی زمانی که فروید غریزه مرگ را مطرح کرد، وجود ترس یا اضطراب از مرگ را در ناخودآگاه نپذیرفت: (وکیلی، ۱۳۸۵، ص ۳)

فروید در جمع‌بندی‌هایش در زمینه سرچشمه‌های اضطراب به طرز عجیبی مرگ را نادیده گرفته است. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۱۰۳)

ریشه این اختلافات به بی‌توجهی مکتب فروید به فیلسوفان برمی‌گردد، درحالی که بسیاری از اصول مهم روانکاوی مستقیم یا غیر مستقیم وامدار فیلسوفان است و به نظر عده‌ای<sup>(۹)</sup> حتی مفهوم اساسی ناخودآگاه هم توسط فروید کشف نشده است. (صنعتی، ۱۳۸۶، ص ۷۶) جنگ جهانی باعث شد که فروید در مقاله‌ای کوتاه به نام «تلقینات ما درباره مرگ» نظرش را کمی اصلاح کند، ولی نظریات قبلی او باعث شد بسیاری از روانکاوان، درحالی که می‌توانستند بیمارانشان را با بهره‌گیری از ایده‌های مرگ‌اندیشی درمان کنند، به مفاهیم فرویدی مثل اختگی و ارضای امیال روی آورند. یالوم برخلاف فرویدی‌ها، مرگ را محور کارش قرار می‌دهد. اولین انتقاد بر او این بود که مرگ‌اندیشی ممکن است نه تنها مشکل افراد را حل نکند، بلکه بر آن بیفزاید. اما یالوم با اشاره به بری اسمیت می‌گوید که ایده نجات‌بخشی مرگ را از هایدگر وام گرفته است: هایدگر می‌گوید خودِ مرگ به عنوان یک رخداد از نظر فیزیکی ما را نابود می‌کند، ولی ایده آن، ما را نجات می‌دهد. (Berry-Smith, 2012, p 9)

یالوم به امی ون در وزن استناد می‌کند و می‌گوید: مرگ یادآور زندگی است و تنها هنگام مواجهه با آن بیشتر از همیشه زنده‌ایم. (Berry-Smith, 2012, p 9)

او دو کاربرد برای مرگ بر می‌شمارد: مرگ دو کاربرد عمده دارد: اول آنکه مرگ از چنان اهمیتی برخوردار است که اگر درست با آن مواجه شویم، می‌تواند چشم‌انداز زندگی فرد را دگرگون کند و او را به غوطه‌ور شدن در زندگی اصیل رهنمون کند... دوم اینکه ترس از مرگ، سرچشمه اصلی اضطراب است و این اضطراب در شکل دادن به شخصیت مؤثر است. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۲۶۹)

### ۱-۳- ترس از مرگ

از نظر یالوم مرگ‌اندیشی به معنای ساده یعنی اینکه زندگی هر انسانی محدود است و ما نیز تفاوتی با بقیه نداریم. (Minton, 2001, p 42) این محدودیت سبب ترس می‌شود. ترس از مرگ همواره وجود داشته است، اما دنیای مدرن و تضعیف اعتقادات مذهبی انسان‌ها، به آن نمود بیشتری داده تا آنجا که می‌توان گفت به یک معنا انسان مدرن همواره در حال گریز از مرگ است. ترس از مرگ به سه شیوه ظاهر می‌شود: ۱- در بعضی افراد غیر مستقیم بروز می‌کند مثل بیقراری یا استرسی که فرد در کنار زندگی عادی کنترلش می‌کند.

۲- در بعضی افراد اگرچه غیر مستقیم بروز می‌کند، اما زندگی فرد را مختل کرده است و بیماری روحی ایجاد می‌کند.

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

یالوم موافق با بحث‌های فلسفی صرفاً نظری نیست و هدف فلسفه را از قول اپیکور، این چنین بیان می‌کند: فلسفه فقط یک هدف درست داشت: کاهش بدبختی انسان، علت العلل بدبختی انسان هم چیزی نیست، مگر ترس همه جا حاضر نسبت به مرگ. (همان، ص ۱۱)

همچنین، درباره اپیکور می‌نویسد: او برای کاهش ترس از مرگ تجارب فکری نیرومند متعددی بسط داد که به‌طور شخصی به خود من در رویارویی با اضطراب مرگ کمک کرد و ابزاری برای یاری به بیمارانم در اختیارم گذاشت. (یالوم، ص ۱۱)

یالوم از قدرت تسکین بخش بعضی جملات فیلسوفان برای مراجعانش یاد می‌کند. برای مثال می‌گوید: اندیشه بازگشت جاودان<sup>(۱۰)</sup> نیچه یکی از آن هشدارهای مهم کمک‌کننده به ترس از مرگ است. نیچه این ایده را ابتدا در قطعه «درباره دیدار و معما» در «چنین گفت زرتشت» مطرح کرد. (نیچه، ۱۳۸۴، صص ۱۷۲-۱۷۳) این نظریه بر دایره‌ای بودن زمان بر مبنای نامتناهی بودن ماده تأکید دارد و بیان می‌کند که سیر رخدادها از ازل تا ابد در دوره‌هایی به‌طور یکسان تکرار می‌شوند، بی‌آنکه هیچ تغییری در این چرخه‌ها صورت گیرد، یعنی کوچکترین عملی که ما در این جهان انجام می‌دهیم تا بی‌نهایت در چرخه‌های مختلف خلق و نابودی عالم تکرار می‌شود و این احتمال توسط کیهان‌شناسان هم درباره پیدایش جهان مطرح شده است. (موسوی، ۱۳۸۰، ص ۲۱۹) بدین ترتیب او بر فواید نظریات فیلسوفان برای درمان مشکلات وجودی

اتکا می‌کند: اغلب متنی از نیچه را دربارهٔ ایدهٔ بازگشت جاودان برای بیماران می‌خوانم و اگر کسی بتواند با همدلی به فهم آن برسد، مطمئناً تحت تأثیر قرار خواهد گرفت و عمیق‌تر در زندگیش می‌نگرد. (یالوم، ۱۳۹۱، ص ۹۵)

زمانی که فرد به این باور برسد که کوچکترین کارهای ما هم همچون عملی جاودانه است و در چرخه‌ای بی‌نهایت تکرار شده است و بخشی از نظام آفرینش می‌گردد، بی‌شک عمل خود را با اندیشه و انگیزهٔ بیشتر انجام می‌دهد: بدین ترتیب نیچه دست ما را می‌گیرد و از دغدغهٔ خاطر به مسائل جزئی دور می‌کند و به سمت مسائل حیاتی می‌گرداند. (همان، ص ۹۶)

یالوم برای غلبه بر ترس از مرگ به اندیشهٔ «عشق به سرنوشت»<sup>(۱۱)</sup> یا تقدیرگرایی نیچه اشاره می‌کند که طبق آن اگر فرد سرنوشتش را نوعی ضرورت بداند که باید تحقق می‌یافته است، باید آن را دوست بدارد: تقدیرگرایی یعنی: نه فقط تحمل هر آنچه رخ می‌دهد و نادیده انگاشتن آن (تمامی آرمان‌گرایی فریبی در باب ضرورت است)، بلکه عشق‌ورزی به آن. (نیچه، ۱۳۹۰، ص ۵۵)

اصولاً یالوم یکی از علل اصلی ترس از مرگ را استفاده نکردن از امکانات و فرصت‌های زندگی می‌داند. (Yalom, 2011, p 34) او با اشاره به این جملهٔ نیچه در «چنین گفت زرتشت»: «به هنگام بمیر! (نیچه، ۱۳۸۴، ص ۸۴) این هنگام را زمانی می‌داند که فرد از امکانات خودش استفاده کرده است و آن را ایدهٔ «تمام چیزهایی که انجام نداده‌ام» می‌نامد که با آن زندگی نازیسته مدنظر قرار می‌گیرد، یعنی هر چقدر فکر کنیم که امکانات بالقوه و حوزه‌هایی از زندگی وجود دارد که شخص تجربه نکرده است، اضطراب در مواجهه با مرگ بیشتر خواهد شد و این همان معنای جملهٔ نیچه است. (Yalom, 2011, p 34) با این حال اشتباه است که فکر کنیم او تمام پروژهٔ خود را بر فلسفه مبتنی کرده است. زیرا برای درمان مشکلات وجودی باید بتوان از افق یک روان‌درمانگر به آن‌ها نگریست و بحث‌های منطقی نمی‌توانند کمکی به مشکلات وجودی کنند. شخصیت دکتر برویر در جایی از کتاب «و نیچه گریه کرد» درگیر اندیشهٔ مرگ می‌شود و دیدگاه اپیکور را با خود تکرار می‌کند: مرگ به ما مربوط نمی‌شود. زیرا تا زمانی که وجود داریم مرگی وجود ندارد و وقتی مرگ می‌آید ما وجود نداریم. (یالوم، ۱۳۸۶، ص ۱۱۸)

این عبارت در تاریخ فلسفه شهرت یافته است و ویتگنشتاین نیز همین استدلال را تکرار می‌کند: مرگ رخدادی در زندگی نیست: ما زندگی نمی‌کنیم که مرگ را تجربه کنیم... زندگی ما پایانی ندارد. درست همانطور که میدان دید ما محدودیتی ندارد. (Witgenstein, 1961, p 87)

اما این استدلال نظری فقط از نظر منطقی درست است و کمکی به افراد گرفتار در مرگ‌اندیشی نمی‌کند چنانکه شخصیت دکتر برویر در کتاب می‌افزاید: این سخن، عاقلانه، غیر قابل تردید و صحیح است. اما وقتی از ترس می‌لرزیم، این شعار فایده‌ای ندارد و هرگز آرامش نکرده است. در اینجا فلسفه با شکست مواجه می‌شود. (همان، ۱۳۸۶، ص ۳۱۱)

در اینجاست که یالوم به اندیشیدن به مرگ روی می‌آورد: باید به مرگ توجه کرد و به آن اندیشید. زیرا مرگ سرچشمه اصلی اضطراب و در نتیجه منشأ ناهنجاری‌های روانی است. پس باید مورد توجه ویژه ما قرار بگیرد. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۵۶)

به عقیده یالوم هایدگر به خوبی بر توجه ویژه بر مرگ تأکید کرده است و آن را با اصطلاح ویژه «بودن به سوی مرگ»<sup>(۱۲)</sup> توضیح می‌دهد که بر نوعی آگاهی از بی‌واسطگی و حضور دائمی مرگ به عنوان بخشی از زندگی اشاره دارد. (Glenn Gray, 1951, p 123) باید دقت کرد استفاده از واژه «بودن» در این اصطلاح بدین جهت است که طبق تفکر هایدگر، این اندیشه معطوف به مواجهه با مرگ و نوعی از زیستن فرد و آماده شدن او برای رویارویی با مرگ است:

مرگ شیوه‌ای از بودن است که دزاین به محض آنکه هستی یافت آن را بر دوش می‌گیرد... آدمی می‌میرد. زیرا بدین سان هرکس می‌تواند خود را چنین مجاب کند که این آدمی به هیچ وجه خود من نیست، چه این کس، هیچ کس نیست... این گفتار مرگ را همچون چیزی که همواره واقعیت پیشاپیش دارد مصادره می‌کند و خصیصه امکان بودن آن را می‌پوشاند... طفره روی کتمان کننده در مواجهه با مرگ چندان مصرانه در روزمرگی (هر روزی‌نگی) مستولی می‌گردد که در با یکدیگر بودن همسایگان، اغلب درست همان کسی که در حال مردن است را باز هم مجاب می‌کند که از مرگ جان سالم به در خواهد برد و به زودی دوباره به روزمرگی امن باز می‌گردد. (هایدگر، ۱۳۸۶، صص ۵۲۵-۶۰-۵۵۹)

یالوم تحت تأثیر اگزیستانسیالیست‌ها توجه ویژه‌ای به موقعیت‌های خاصی دارد که فرد را به سوی مرگ اندیشی رهنمون می‌سازند. به نظر یالوم، یاسپرس هم فیلسوف مهمی است که توجه خاصی به این تجارب منحصر به فرد دارد و آن‌ها را موقعیت‌های مرزی یا سرحدی<sup>(۱۳)</sup> نامیده است که نقاط نهایی در زندگی روزمره هستند و نمی‌توان ورای آن‌ها را دید. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۵۸) درباره این موقعیت‌های وجودی گفته شده است:

ما نمی‌توانیم این موقعیت‌ها را تغییر دهیم و احساس می‌کنیم چیزی در پشت آن‌ها نیست و مثل دیواری هستند که هر چه آنها را هل دهیم خودمان بیشتر درهم شکسته می‌شویم. (Glenn Gray, 1951, p 118)

این تجارب به هر علتی که به وجود بیایند سبب مرگ آگاهی می‌شوند و انسان را از روزمرگی و زندگی غیر اصیل نجات می‌دهند. نجات‌بخشی به معنای رهایی و گریز از اندیشه به مرگ نیست، بلکه بدین معناست که در مرحله عمیق‌تری از آگاهی نسبت به زندگی قرار بگیریم، یعنی از سطح یا آنچه که هایدگر حیث ظاهری یا اپوفانتیک<sup>(۱۴)</sup> می‌نامد، به عمق یا حیث هرمنوتیک پا بگذاریم. یالوم علت ترس از مرگ را فراتر از ترس از نابودی جسم و زندگی بعدی می‌داند و به میلان کوندرا اشاره می‌کند که علت اصلی آن را، ترس از قطع ارتباط با گذشته می‌داند و نه ترس از مواجهه با آینده. (یالوم، ۱۳۹۱، ص ۲۷) یالوم برای مقوله‌بندی



اشکال این ترس از مرگ، به تقسیم‌بندی ژاک کورون اشاره می‌کند که به‌طور کلی عامل ترس از مرگ را به سه نوع تقسیم می‌کند:

الف- اتفاقی که پس از مرگ می‌افتد؛ ب- خود رویداد مرگ؛ ج- دیگر زنده نبودن. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۷۱) کورون دو عامل اول را بیشتر به فرآیند فیزیکی مرگ ارتباط می‌دهد، اما سومین عامل است که بر وجه اگزستانسیال اتکا دارد و اضطراب وجودی می‌آفریند. (Berry-Smith, 2012, p 9) در صورت عدم مواجهه صحیح با مرگ‌اندیشی، نهایتاً اضطراب مرگ به وجود می‌آید. باید توجه کرد که در پس هر ترسی، اضطرابی نهفته است که در فرآیند پیچیده خود می‌تواند ترس بیشتری ایجاد کند، یعنی رابطه ترس و اضطراب مشابه با دور هرمنوتیکی در تفسیر متن تا حدودی دیالکتیکی و همزمان است. کیرکگور اولین کسی بود که بین ترس و اضطراب تفاوت قائل شد که منبع اولی مشخص و دومی نامشخص است. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۷۴) فروید اضطراب را واکنشی نسبت به درماندگی و موقعیتی خطرناک می‌دانست، درحالی که در بسیاری موارد فرد در موقعیت خطرناکی نیست، اما دارای اضطراب است. فرد از همان ابتدا که با اضطراب دیگر زنده نبودن مواجه می‌شود، سعی می‌کند راه‌هایی برای مقابله با آن بیابد و اقداماتی که در روان خود برای دفع اضطراب انجام می‌دهد در علم روان‌درمانی در سه نوع جابه‌جایی (۱۵)، والایش (۱۶) و بازگشت (۱۷) قرار می‌گیرند.

#### ۴- معنای زندگی

به عقیده یکی از مفسران، به جاست که مکتب روان‌درمانی وجودی را به عنوان جستجوی راه‌های زندگی با معنا تعریف کنیم. (Wong, 2009, p 5) یالوم پوچی را دغدغه چهارم وجودی فرد می‌داند که با فقدان معنای زندگی در جهانی که در ذات خود بی معنا است ایجاد می‌شود: ما موجوداتی در جستجوی معنا هستیم که باید با دردسر پرتاب شدن به درون دنیایی که خود ذاتاً بی معنا است، کنار بیاییم. (یالوم، ۱۳۸۹، ص ۲۱) یالوم در این حوزه چندان به بحث‌های نظری نمی‌پردازد. عنوان تنها کتاب او که از اصطلاح معنای زندگی استفاده کرده است «مامان و معنای زندگی» است که درس‌نامه‌ای اخلاقی و آموزشی، شامل شش قطعه نقل تجارب و گفتگوی صمیمانه با افراد درگیر با مسئله معنای زندگی‌اند. یالوم در اولین قطعه معنای زندگی، خود را از طریق رویای مواجهه با مادر مرحومش جستجو می‌کند که چندان هم با او صمیمی نبوده است: من یک نویسنده‌ام و مامان خواندن هم نمی‌داند. با وجود این برای معنی بخشیدن به تمام کارهایی که در زندگی کرده‌ام به او رجوع می‌کنم... او از همه تحقیقات پرشوقم، خیزش الهامات در ذهنم، جستجوی باریک بینانه‌ام برای افکار صحیح و از جملات زیبایی که می‌نوشتم هرگز چیزی نمی‌دانست. (یالوم، ۱۳۹۲، ص ۲۱)

یالوم مجموعه‌ای از خاطرات خود از کودکی تا بزرگسالی را نقل می‌کند و می‌گوید به یک معنا در تمام عمر به دنبال کسب رضایت مادرش بوده است و بعد از تدریس و تحقیق فراوان، دوست دارد همانند دوران

بچگی که از مادرش بعد از بازی با وسایل بازی می‌پرسیده از کار او رضایت داشته است یا خیر، اینک نیز می‌توانست این را بپرسد، (همان، ص ۲۳) ولی در پایان این حدیثِ نفس، نتیجه‌ای بر خلاف انتظار خواننده گرفته است و از مادرش می‌خواهد که رؤیای او را ترک کند. زیرا او تنهاست. (همان، ص ۳۰) او می‌پذیرد که رؤیای مادری که دیگر وجود ندارد نمی‌تواند کمکی به او کند و باید تنهایی خود را بپذیرد. یالوم می‌گوید: انسان‌ها در زندگی خود پرسش‌های مختلفی دارند که همگی سویه‌های مختلف معنای زندگی هستند:

چرا زندگی می‌کنیم؟ چرا ما را به اینجا آورده‌اند؟ برای چه زنده‌ایم؟ بر چه اساسی باید زندگی کنیم؟ اگر باید بمیریم، دیگر چیزی هست که معنی داشته باشد؟ (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۵۸۲)

او با اشاره به جملاتی از تولستوی در کتاب «اعتراف»، پرسش از معنای زندگی را چنین بیان می‌کند: من فکر می‌کردم که تنها حقیقت برای من این است: که ما باید برای آن چیزی زندگی کنیم که برای خود ما و خانواده‌مان بهترین چیز است و من اینگونه زندگی کردم. اما پنج سال پیش، چیز بسیار عجیبی برای من اتفاق افتاد. در ابتدا لحظاتی از سردرگمی در من شروع شد، برای زمانی که زندگی من پایان یابد، همانطور که نمی‌دانستم که چطور زندگی کنم یا چکار کنم، تمرکز را از دست دادم و در حالتی از افسردگی سقوط می‌کردم، ولی این حالت گذشت و من زندگی‌ام را مثل قبل ادامه دادم. سپس لحظات سر درگمی باز اتفاق افتادند و همیشه شکلی یکسان داشتند. هرگاه زندگی‌ام متوقف می‌شد، این سؤالات مطرح می‌شدند: چرا؟ و چه چیزی بعد از آن است؟ (Tolstoy, 1984, p 26)

تولستوی در ادامه می‌نویسد در پنجاه سالگی فکر خودکشی به سراغش آمده است و معنای همه کارهایش را زیر سؤال برده است. یالوم می‌گوید بسیاری افراد مثل تولستوی صراحتاً به بی‌معنایی زندگی اشاره نمی‌کنند، اما این دغدغه را دارند. بنابراین، مسئله معنای زندگی می‌تواند به شیوه‌های مختلف مطرح گردد. یالوم فریود را به علت بی‌توجهی به معنای زندگی نیز سرزنش می‌کند. فریود مسئله معنای زندگی را هم به گونه‌ای اشتباه به لیبیدو و سرکوب خواست‌های جنسی ربط می‌داد:

لحظه‌ای که انسان در مورد معنای زندگی سؤال می‌کند بیمار است... با پرسیدن این سؤال، فرد به وجود انباری از لیبیدوی ارضا نشده اعتراف می‌کند که باید اتفاق دیگری در آن افتاده باشد. (Freud, 1960, p 429)

امروزه با کوشش روان‌درمانگران وجودی، وقتی کسی بگوید زندگی بی‌معناست دیگر آن را صرفاً به سرکوب دغدغه‌های جنسی تقلیل نمی‌دهند.

#### ۱-۴- کشف یا جعل معنا

یکی از چارچوب‌های اصلی در بحث معنای زندگی، کشف یا جعل معناست. یعنی آیا باید معنای زندگی را در جهان جستجو کرد؟ یا اینکه جهان بی‌معناست و ما باید معنای زندگی را بسازیم؟ یالوم به غیر ذات‌گرایان تعلق دارد، یعنی همانطور که پیشتر نقل کردیم، از نظر او جهان ذات‌بامعنایی ندارد که انسان آن را دریابد.

موقعیت اگزیستانسیال، همان موضوع مورد تأکید اگزیستانسیالیست‌هاست که مسئولیت جعل معنا را به انسانی می‌دهد که تنها در دنیا گرفتار است. یالوم همانند هایدگر انسان را موجودی پرتاب شده در جهانی بی‌معنا می‌داند: در غیاب نظام‌های از پیش تعیین شده‌ی ایمانی یا معنای نهایی، ما مجبوریم که معناهای زندگی خودمان را دائماً خلق و بازسازی کنیم و در مقابل عدم قطعیت آفاقی در جهان ما و زندگی مدرن روزانه پشتیبانی کنیم. (Minton, 2001, p 42) هنگامی که یالوم از گریزناپذیری از آزادی سخن می‌گوید به هایدگر استناد می‌کند. (Herrman: 2012, p 10) او برای بی‌معنایی جهان هم استدلالی نمی‌آورد و تنها به اگزیستانسیالیست‌هایی چون کامو استناد می‌کند:

ما موجوداتی اخلاقی هستیم که انتظار داریم جهان بنیانی برای قضاوت اخلاقی فراهم کند، یعنی نظامی معنایی که طرح کلی ارزش‌ها به‌طور تلویحی در آن لحاظ شده باشد، ولی جهان چنین چیزی فراهم نمی‌کند و کاملاً نسبت به ما بی‌اعتناست. تنش میان آرمان انسان و بی‌تفاوتی جهان، همان چیزی است که کامو، پوچی موقعیت انسانی نام نهاده است. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۵۹۱)

از نقطه نظر اگزیستانسیالیستی نباید یالوم را متفکری دانست که اهمیت «دیگری» را فراموش می‌کند و همچون سارتر، دیگری را دوزخ می‌بیند. او اتفاقاً خواستار جستجوی معنا در دیگری است:

معنای زندگی همواره یک پدیدار است که از چیز دیگری حاصل می‌شود و هنگامی صورت واقعی به خود می‌گیرد که ما از خود استعلا کنیم، خود را فراموش کنیم و در شخصی (یا چیزی) جذب شویم. (Yalom et al, 2005, p 15)

اما معضل اصلی این است که چطور کسی که نیازمند معناست، آن را در جهانی فاقد معنا بیابد؟ در پاسخ به این سؤال، یالوم ابتدا اشاراتی به رویکرد فرانکل دارد و کار خود را ادامه پروژه معنا درمانی او با ذکر اصلاحاتی مهم می‌داند:

فرانکل که همه زندگی حرفه‌اش را وقف مطالعه رویکرد اگزیستانسیال به درمان کرد، به وضوح به این نتیجه رسید که فقدان معنا، مهم‌ترین فشار روانی اگزیستانسیال به شمار می‌آید. از دیدگاه او روان‌نژندی اگزیستانسیال معادل بحران بی‌معنایی یا پوچیست (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۵۸۴) فرانکل در زمینه قرارداد مسئله معنا پیش‌روی درمانگر و استفاده از بینش نافذ برای جستجوی معنا در کار بالینی، خدمت بسزایی کرد. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۶۱۳)

اما همانطور که گفتیم یالوم با کشف معنا مخالف و از این منظر منتقد فرانکل است. به‌نظر او مواردی وجود دارند که طبق اصول فرانکل، زندگی فرد بامعناست، درحالی‌که فرد این را نمی‌پذیرد. به‌طور کلی یالوم دو نقد بر دیدگاه فرانکل دارد:

اول آنکه فرآیند کشف معنا منجر به رویکرد سلطه جویانه در روان درمانگر می‌شود. یالوم مواردی را مثال می‌زند که در آن‌ها فرانکل در ابتدا معنای مشخصی در نظر گرفته است و تا حدودی با اجبار در طول درمان، فرد را به سمت آن معنای مشخص می‌برد، درحالی‌که درمانگر باید کمک کند تا بیمار خود راهش

را بیابد. یالوم در قطعه ۳ از کتاب «هنر درمان» بیمار و درمانگر را دو همسفر می‌داند و حتی در قطعه ۹ به درمانگر توصیه می‌کند که نزد بیمار به اشتباهاتش اعتراف کند و در قطعه ۲۶ می‌گوید: درمانگر خود را در مقابل بیمار افشا کند. (یالوم، ۱۳۹۲، ص ۱۱۵)

نقد دوم او بر جنبه مذهبی دیدگاه فرانکل و تأکیدش بر فطرت الهی است، درحالی‌که یالوم دین را تا آنجا تأیید می‌کند که کارکرد مثبت معنایی داشته باشد و در غیر این صورت آن را کنار می‌گذارد، یعنی دینداری شرط ضروری معناداری نیست، به‌نحوی که بسیاری از مراجعه‌کنندگان به یالوم افراد دینداری بودند که به پوچی دچار شده‌اند، درحالی‌که بر طبق دیدگاه فطری‌گرای فرانکل، در هر حالتی می‌توان فطرت الهی انسان‌ها را بیدار کرد. فرانکل معنادرمانی را مبتنی بر بازیافتن ارزش‌های از دست رفته می‌کند و همواره ارزش‌های الهی و فطرت دینی را منبع مهم معنا می‌داند. (مسعودی، ۱۳۹۱، ص ۲) موضع یالوم در مورد خدا دقیقاً مشخص نیست و می‌توان آن را کارکردگرایانه دانست. او از طرفی وجود معنا و هدف را در جهان رد می‌کند و در بیان ایده‌های اصلی خود کاری با مذهب ندارد:

برداشت من فرض را بر آن می‌گذارد که زندگی بر حسب تضاد به وجود آمده است و ما موجودات فانی هستیم و برای ارائه طرح کلی بامعنایی زندگی نمی‌توانیم بر حمایت کسی جز خودمان متکی باشیم. (یالوم، ۱۳۹۲، ص ۱۷۰)

اما از طرف دیگر کارکردهای مذهب را در مواجهه با دغدغه‌های وجودی می‌پذیرد: زمانی که با فردی عمیقاً مذهبی مواجه هستید، نباید تصور تخریب نظام اعتقادی او را به ذهن راه بدهید، ولو اینکه آن نظام اعتقادی به نظر شما تخیلی باشد. چون آن اعتقادات در جان فرد ته نشین شده است... در این موارد بیشتر، راه‌هایی را جستجو می‌کنم که اعتقاد مذهبی فرد تقویت شود. (همان، صص ۱۷۵-۱۷۴) همچنین، یالوم در فرآیندهای درمانگرانه مرتبط با مرگ-آگاهی در کودک، علاوه بر تجارب اولیه، اعتقادات و رهنمودهای اولیه مذهبی که تحت تأثیر آموزش والدین ایجاد شده است را مؤثر می‌داند. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۱۴۴) او در بعضی آثارش اشاره‌هایی به حضور خدا نیز دارد، مثلاً در آغاز کتاب خیره به خورشید می‌نویسد: پروردگار، چنانکه فرهنگ‌های گوناگون وصفش کرده‌اند، نه تنها از راه تجسم حیات جاودان، رنج فانی بودن را بر ما هموار می‌سازد، بلکه هجران هولناک را با ارائه حضور ابدی جبران می‌کند و طرح روشنی از گذران زندگی بامعنا به دست می‌دهد. (همو، ۱۳۹۱، ص ۱۳) در پایان این بحث به قطعه‌ای که او در دفاع از علم روان‌درمانی نوشته است اشاره می‌کنیم که حاوی نوعی ارج‌گذاری به تلاش‌های تاریخی مذهب است:

در این دوره که رشته روان‌درمانی، مورد تهاجم بی‌رحمانه واقع شده است، انجمن‌های روانکاوی به آخرین سنگر مبارزه و مخزن دانش روان‌درمانی بدل شده‌اند، درست مانند کلیساها که قرن‌ها تنها مخزن حکمت فلسفی و تنها قلمرویی بودند که اساسی‌ترین پرسش‌های اگزیستانسیالیستی درباره هدف زندگی، ارزش‌ها، اخلاق، مسئولیت، آزادی، مرگ در آن‌ها به بحث گذاشته می‌شد. (همان، ص ۲۴۳)

## ۵- ارتباط مسئله مرگ‌اندیشی و مسئله معنای زندگی

روان‌درمانی وجودی از داده‌های مثبت و منفی اگزیستانسیال استفاده می‌کند تا الهام بخش زندگی با معنا در چارچوب رنج و مرگ باشد. (Wong, 2009, p 4) مرگ‌اندیشی و معنای زندگی می‌توانند به سه شیوه در ارتباط باشند:

الف- عدم ارتباط مرگ‌اندیشی و معنای زندگی؛ ب- تأثیر منفی مرگ‌اندیشی بر معنای زندگی؛ ج- تأثیر مثبت مرگ‌اندیشی بر معنای زندگی.

معنای زندگی به صورت خاص در نظام‌های گذشته چندان مطرح نبود. در دوره مدرن شاید بتوان عده‌ای مثل سارتر و پوچگرایان را در رویکرد دوم قرار داد؛ چنانکه سارتر در هستی و نیستی می‌گوید:

مرگ هرگز آن چیزی نیست که به زندگی من معنایی دهد، برخلاف آن، مرگ چیزی است که تمام معنای زندگی مرا از بین می‌برد. اگر ما باید بمیریم، پس زندگی ما هیچ معنایی ندارد. زیرا مشکلات زندگی ما هیچ راه حلی نمی‌یابند. زیرا همان معنای مشکلات نامعین باقی می‌ماند. (Sartre, 1993, p 539)

اساس فلسفه سارتر امکان است و بر این اساس او مرگ را پایان تمام امکان‌ها می‌داند: مرگ، این امکان من نیست که دیگر نمی‌توانم حضور خودم را در جهان درک کنم، بلکه یک پوچی همواره ممکن از امکانات من است که خارج از امکانات من قرار دارد. (Ibid, p 537)

اما پیشتر دیدیم که یالوم اندیشه مرگ را نجات‌بخش می‌داند و اگر مواجهه با مرگ‌اندیشی به شیوه صحیح نباشد در رویکرد دوم قرار می‌گیریم، اما هدف یالوم بسط ایده برای رویکرد سوم است.

### ۵-۱- موج زدن<sup>(۱۸)</sup>

ایده‌ای که یالوم در مورد تأثیر مثبت مرگ‌اندیشی بر معنای زندگی مطرح می‌کند «موج زدن» یا «موج آفرینی» نام دارد. بدین معنا که با موج زدن نه تنها از مرگ نمی‌گریزیم، بلکه به گونه‌ای زندگی خود را در راستای آن قرار می‌دهیم که معنایش افزایش یابد:

موج زدن به این نکته اشاره می‌کند که هر یک از ما - غالباً بدون قصد و به‌طور نادانسته - دوایر متحدالمرکزی از تأثیر ایجاد می‌کنیم که شاید سال‌ها یا حتی نسل‌ها بر دیگران اثر بگذارد، یعنی تأثیری که بر دیگری می‌گذاریم به نوبت خود به یکی دیگر منتقل می‌شود، درست مانند موج‌های دایره‌واری که بر سطح آب استخری می‌افتند تا آنجا که دیگر دیده نشود، اما در سطح ریزپردازنده‌ای ادامه می‌یابد. این عقیده که می‌توانیم چیزی از خودمان به‌جا بگذاریم حتی بی‌آنکه بدانیم، پاسخ دندان شکنی است به آن‌هایی که ادعا می‌کنند پایان‌پذیری و گذرا بودن به ناگزیر بی‌معناست. (یالوم، ۱۳۹۱، ص ۸۲)

در واقع یالوم به همان خلق اثر اشاره دارد با این تفاوت که دایره آثار را بسیار گسترده‌تر از آثار خاص ادبی یا علمی می‌داند و حتی آن را در برخوردهای کوچک بین افراد عامی نیز می‌بیند و سرگذشت شخصی به نام باربارا را نقل می‌کند که سال‌ها دچار اضطراب مرگ بود و استدلال اپیکوری (تجربه نکردن مرگ)

فایده‌ای به حالش نداشت، اما به یاد آوردن یکی از عباراتِ مادرش در سخنرانی تدفین سبب شد ایده موج زدن را دریابد: «در میان دوستان دنبالش بگرد.» او دریافت که همواره باقی ماندن یک شخص و خاطراتِ شخصی او اهمیت ندارد، بلکه گاه می‌توان موج‌ها یا تکه‌های فرد را در افراد دیگر یافت. به نظر یالوم چارچوبِ نیرومندی از معنای زندگی در این عبارت نهفته است و هر کسی از اینکه بداند به‌طور مستقیم یا غیر مستقیم تکه‌ها و موج‌هایی از او انتشار می‌یابند دچار شغف می‌شود. برای مثال می‌توان گفت در داستانِ گیل گمش، در قسمتی که او در جستجوی جاودانگی است پس از عبور از دریای مردگان به جدش می‌رسد که تنها انسانی است که رازِ جاودانگی را کشف کرده است و به گیل گمش هشدار می‌دهد که غایتِ انسان مرگ است، اما دلیلِ جاودانگی او این است که در طوفانِ بزرگی که مدت‌ها پیش رخ داده است یک کشتی ساخته و انسان‌ها را نجات داده است. آنچه جدِ گیل گمش شرح می‌دهد شبیه به کاری است که حضرتِ نوح کرده و می‌توان تفسیر نمود که کمک به انسان‌های دیگر به نوعی جاودانه شدن آدمی می‌انجامد. (پارسا، ۱۳۸۰، ص ۷۴۶) یالوم در توضیحاتی که در باب موج زدن می‌دهد می‌گوید حالا منظورِ نیچه از توصیه‌ی بالفعل کردنِ نیروهای درون را می‌فهمد. یکی از قطعات نیچه در *انسانی‌زیادی/ انسانی تبیین مناسبی* از این ایده است: همه‌ی نویسندگان شگفت‌زده می‌شوند وقتی کتابشان جدا از آنان به حیات خویش ادامه می‌دهد، تو گویی بخشی از اندام یک حشره جدا شده است و اکنون راه خود را دنبال می‌کند... کتاب در پی خوانندگان خویش است، مشعل زندگی را بر می‌افروزد، اسباب شادمانی مهیا می‌سازد، در دل‌ها ترس می‌افکند، منشأ نگارش کتاب‌های تازه می‌گردد و به روح طرح‌ها و وظایف تازه بدل می‌شود- خلاصه آنکه کتاب چون موجودی دارای نفس و روحمند می‌زید که با این همه انسان نیست. خوشبخت‌ترین مؤلف کسی است که می‌تواند چون کهنسالان بگوید که همه‌ی اندیشه‌ها و احساسات حیات‌آفرین، نیرودهنده، تعالی‌بخش و روشنگر او اکنون در نوشته‌هایش می‌زیند و او خود چیزی نیست، مگر خاکستری رو به خاموشی، حال آنکه آتش جان او در همه‌جا در گرفته است و پیش می‌رود. (نیچه، ۱۳۸۷، ص ۲۵۸)

## ۲-۵- موج زدن و تعهد

شناختِ اثرِ موج زدن بر وجودِ یک فرد می‌تواند به افزایش احساس معنا در فرد و کاهش اضطراب نسبت به مرگ کمک کند. (Wong, 2009, p 5) بسیاری از متفکران یا هنرمندان و دانشمندان خود به خود چنین موجی ایجاد می‌کنند، اما یالوم به عنوان یک روان‌درمانگر، افراد معمولی را هم مد نظر دارد که توانایی خلق اثر ندارند و در اینجا است که به مسئله‌ی ایجاد تعهد در افراد می‌پردازد. فرد با پذیرفتن مسئولیتِ خاصی و با این هدف که مسئولیتش را درست انجام دهد می‌تواند زندگی خود را با معناتر سازد و این تعهد سبب می‌شود که او در مقابل اندیشه‌ی مرگ مقاوم گردد. البته متعهد کردن فرد به مسئولیت باید تدریجی انجام شود و این وظیفه‌ی روان‌درمانگر است که تشخیص دهد چه میزانی از مسئولیت برای فرد لازم است: بسیاری از بیماران نیاز به ماه‌ها درمان دارند تا بتوانند مسئولیت بپذیرند و اگر مسئولیت‌پذیری کامل را

پیش‌نیازِ درمان قرار دهیم، امری واقع‌گرایانه نیست. با این حال گاه موقعیت‌هایی پیش می‌آید که صلاح است درمانگر در همان آغاز درجاتی از مسئولیت‌پذیری را از فرد طلب کند. بسیاری از درمانگران اصرار دارند با بیمارانی که خطر خودکشی در آن‌ها بالا است، پیمان «خودکشی ممنوع» ببندند که در طی آن بیمار موافقت می‌کند که برای مدت زمان مشخصی، اقدام به خودکشی نکند. استفادهٔ درست از این رویکرد خطر خودکشی را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۳۵۳)

در اینجا باز هم رویکرد فلسفی یالوم دیده می‌شود. زیرا در درمان دغدغه‌های وجودی توجه زیادی به حضور دارد و می‌گوید: فرد دارای دغدغه را به «حضور» برساند تا او بتواند با حقایق سخت هستی (نظیر مرگان‌دیشی) مواجه شود. (Krug, 2009, p 19) فرانکل جستجوی معنا را پیشنهاد می‌دهد، درحالی که یالوم بر مسئلهٔ تعهد تأکید دارد. زیرا ممکن است فرد مدت‌ها معنا را جستجو کند و نیابد، درحالی که متعهد شدن فی نفسه می‌تواند معنایی به زندگی انسان بدهد:

فرانکل می‌گوید لذت محصول معناست و جستجوی فرد باید به سمت معنا هدایت شود، اما جستجوی معنا به اندازهٔ جستجوی لذت ضد و نقیض است. هرچه بیشتر با منطق و استدلال در جستجوی آن باشیم، کمتر آن را می‌یابیم. پرسش‌هایی که فرد در برابر معنا مطرح می‌کند، همواره از پاسخ‌ها بیشتر عمر می‌کنند. معنا را نیز مانند لذت باید از مسیری غیر مستقیم بجوییم. احساس پرمعنایی، حاصل تعهد است. تعهد منطقیاً پرسش‌های مهلک را رد نمی‌کند، ولی موجب می‌شود این پرسش‌ها اهمیت چندانی نیابند. معنای این گفتهٔ ویتگنشتاین هم همین است که راه حل مسئلهٔ زندگی در پاک کردن مسئله است. (یالوم، ۱۳۹۰، ص ۶۶۵)

یالوم به زندگی خودش به عنوان یک روان‌درمانگر متعهد به عنوان مثالی برای بیان ایدهٔ موج زدن اشاره می‌کند: احساس می‌کنم که در زندگی و حرفه، خود را محقق کرده‌ام و استعداد‌های بالقوه‌ام را به فعل آورده‌ام. چنین تحقق‌ی نه فقط ارضاکنده است، بلکه سد محکمی در برابر ناپایداری و مرگ قریب‌الوقوع است. در واقع کارِ درمانگری همیشه به عنوان قسمتی از چیرگی من بوده است... درمانگری همیشه فرصت‌های عالی برای موج زنی فراهم می‌کند. (همو، ۱۳۹۱، ص ۱۵۰)

## ۶- نقد دیدگاه بر یالوم

مهم‌ترین نقدی که بر دیدگاه یالوم وارد است تقلیل مباحث مرگان‌دیشی و معنای زندگی به مباحث اگزیزستانسپالیستی و فقدان مبنای معرفت‌شناختی است. «روش» در یالوم جایگاه مشخصی ندارد، او گاه صرفاً به توصیف می‌پردازد، گاه به گفته‌های یک بیمار استناد می‌کند و گاه در مورد موضوعی استدلال منطقی می‌آورد. حال آنکه بارها به عدم کارایی استدلال‌های فلسفی در روان‌درمانی اشاره دارد. علت این وضعیت این است که مسئلهٔ فلسفی برای یالوم، نوعی مشکل و معضل است که از هر راهی باید برای مرتفع کردنش استفاده نمود. اگر هابدگر بر روشن کردن مسائل از نظر هستی‌شناسانه تأکید دارد، یالوم بر روشن کردن مسائل و سپس حل نمودن آن‌ها از منظر روان‌درمانگرانه تأکید دارد. در واقع یالوم چون در

مرزهای روانشناسی و فلسفه گام برمی‌دارد، همواره از این جهت که مبانی فلسفی دقیقی ندارد مورد انتقاد است. او نمی‌خواهد این دو حوزه را تفکیک نماید و تحت الزامات یکی از آن دو باشد. به علاوه رابطهٔ یالوم و اگزیستانسیالیسم رابطه‌ای دو سویه است که هم با تأثیرات اگزیستانسیالیسم بر یالوم همراه است و هم با نقد او بر برخی از ویژگی‌های این رویکرد، یعنی یالوم از طرفی دغدغهٔ وجودی مرگ‌اندیشی را در افرادی بررسی می‌کند که ممکن است علت به وجود آمدن آن، خود اندیشه‌های اگزیستانسیالیستی باشند، اما از طرف دیگر از مواجهه با همین اندیشه‌های اگزیستانسیالیستی به دنبال درمان آن دغدغه‌ها است. یالوم از این نظر که صرفاً به دنبال طرح مسئله و پرسشگری نیست، مسیر متفاوتی نسبت به فیلسوفان طی می‌کند. - نقد دیگری که نسبت به یالوم وجود دارد تقلیل‌گرایی او در مورد معنای زندگی مرگ‌اندیشی به تفکر الحادی است و می‌توان گفت رویکرد او شرط کافی را برای بررسی این مباحث ندارد. او در بررسی فیلسوفان اگزیستانسیالیست توجه بسیاری زیادی به هایدگر نموده و گاهی اشاراتی به سارتر و کامو دارد در حالی که هیچ یک از فیلسوفان اگزیستانسیالیست مورد نظر او توجهی به مذهب ندارند. از سوی دیگر فیلسوفان اگزیستانسیالیست دیگری مثل یاسپرس و گابریل مارسل نیز می‌توانند بیشتر مورد توجه قرار گیرند تا از نقش مذهب برای مقابله با دغدغهٔ وجودی مرگ‌اندیشی و بی‌معنایی زندگی که منجر به اختلال در زندگی افراد می‌شوند نیز بهره برد. اگرچه یالوم برخلاف تصورات رایج ملحد نبوده است و حتی در سال ۲۰۰۰ به دلیل آثارش در زمینهٔ روانکاوی و مذهب مورد تقدیر قرار گرفت، اما نگاه یالوم همانند پراگماتیست‌ها صرفاً به وجه کارکرد گرایانهٔ مذهب (آن هم در بعضی موارد) بوده است و هنگامی که فرد بدون مذهبی، دغدغه‌های وجودی داشته باشد برخلاف فرانکل توجهی به آن نمی‌کند. از این جنبه می‌توان دیدگاه او را نقد نمود که موضع دقیقی دربارهٔ وجود خدا و نقش مذهب در فرآیندهای درمانی‌اش اتخاذ نمی‌کند. در واقع می‌توان این پرسش را مطرح نمود که رویکرد وجودی یالوم در مواجهه با فرد دینداری که با مسئلهٔ معنای زندگی و مرگ در چالش است چه پاسخی دارد؟ آیا باید از ابتدا به فرد دیندار توصیه نمود باورهای مذهبی را کنار بگذارد یا اینکه آن‌ها را برای موج‌زنی تعلیق نماید و آیا اساساً امکان چنین تعلیقی وجود دارد؟ با توجه به تأکید یالوم بر روان‌درمانی گروهی آیا عبادات مذهبی نمی‌توانند نقش مفیدی ایفا کنند؟ این‌ها پرسش‌هایی است که تقلیل‌گرایی یالوم را در مواجهه با معنای زندگی فرد دیندار دچار مشکل می‌نماید و او توضیح نمی‌دهد اگر ارزش‌های الهی در درمان دغدغه‌های وجودی فوایدی دارند، پس چگونه جهان او ذاتاً بی‌هدف و بی‌معنا است؟ به نظر می‌رسد یالوم همان‌طور که نخواسته است خود را کاملاً در یکی از دو حوزهٔ روانشناسی یا فلسفه قرار دهد، در اینجا هم نمی‌خواهد صورت‌بندی دقیقی از رویکردش با توجه به باورهای مذهبی ارائه دهد.



## پی‌نوشت‌ها

۱- استفاده از اصطلاح Psychosophy هنوز چندان رایج نیست و توسط مؤلف به «روانشناسی فلسفی» ترجمه شده است. مؤسسه‌ای به همین نام واقع در لوسرن سوئیس در مدخلی درباره این اصطلاح، به کاربرد فلسفه عملی از چشم‌انداز روان‌درمانی توسط یالوم اشاره کرده است:

<http://www.psychosophia.ch/experten/integrale-psychotherapie.html>

Ludwig Binswanger -۲

Medard Boss -۳

Psychoanalysis and Daseinsanalysis -۴

Rollo May -۵

Logotherapy -۶

revealing experiments -۷

Emmy Van Duerzen -۸

۹- امروزه بحث‌های زیادی بر سر طرح اولیه مفهوم ناخودآگاه وجود دارد. به عقیده بیشتر مفسران، ناخودآگاه ابتدا در فلسفه شوپنهاور و در قالب نظریه خواست مطرح شد تا نیرویی کور را در درون انسان‌ها نشان دهد و احتمالاً فروید نیز از همین طریق با آن آشنا شده است. اگرچه فروید هرگز درباره آثار شوپنهاور چیزی نگفته است. (Young et al., 1994, p 102)

Eternal Recurrence -۱۰

Amor Fati -۱۱

being toward death (being unto death) -۱۲

این اصطلاح ترجمه عبارت آلمانی Sein-zum-Tode است و به «مرگ‌اندیشی» یا «هستی مرگ‌اندیشانه» نیز ترجمه شده است. این اصطلاح به معنای نزدیک شدن دازاین به مرگ نیست، بلکه شیوه‌ای از بودن است که دازاین با آن به چشم‌انداز اصیل نسبت به زیستن می‌رسد و از روزمرگی فاصله می‌گیرد. با وجود آنکه عمدتاً آن را ابداع هایدگر می‌دانند، اما در این مقاله ذکر شده است که هایدگر این اصطلاح را از کیرکگارد وام گرفته است. (رک: Glenn Gray, J., 1951)

Border-Situation -۱۳

Apophantic -۱۴

Displacement -۱۵

یعنی جایگزین کردن یک «برطرف کننده نیاز» با یکی دیگر. برای مثال: ممکن است فرد یک شیء در دسترس را با شیئی که در دسترس نیست جایگزین کند، یا ممکن است فعالیت یا شیئی را که اضطراب‌آور نیست، جایگزین فعالیت یا شیئی کند که اضطراب‌آور است. در جایجایی، آنچه فرد واقعاً می‌خواهد، واپس رانده شده و جای خود را به چیز دیگری می‌دهد. (نظریه‌های شخصیت، حمزه گنجی، نشر ساوالان، ۱۳۹۱)

Sublimation -۱۶

یعنی فرایند ناخودآگاه حل آرزوهای ناکام از طریق فعالیت‌هایی که از نظر اجتماعی مورد پذیرش است. به نظر فروید هنر، موسیقی، رقص، شاعری، تحقیق علمی و... می‌تواند برای کاتالیزه کردن انرژی‌های مختلف در جهت رفتارهای سازنده به کار رود. مثلاً اشخاص بسیار پرخاشگر ممکن است به ارتش بروند و یا به ورزش بوکس یا به دیگر ورزش‌های رزمی بپردازند. (زمینه روانشناسی اتکینسون و هیلگارد، سوزان نولن، حمزه گنجی، نشر ساوالان، ۱۳۹۰)

Regression -۱۷

یعنی مکانیزمی که در آن شخص به زمان گذشته برمی‌گردد و به مرحله‌ای از زندگی می‌رود که در آن اضطراب کمتری داشته است و مسئولیت‌هایش کمتر بوده است. کودکی که در آستانه رفتن به دبستان، شب ادراری را آغاز می‌کند، احتمالاً علائم بازگشت را نشان می‌دهد. (همان)

Rippling -۱۸

یکی از مفاهیم کلیدی در دیدگاه یالوم است و به تبعیت از ترجمه مهدی غبرایی در کتاب خیره به خورشید (نیکونشر، ۱۳۹۱) به موج زدن ترجمه شده است و به معنای موج دار کردن هم هست.

## منابع و مآخذ

- پارسا، سید احمد، (۱۳۸۰)، *نگرشی بر حماسه گیل گمش، چیستا، شماره ۱۸۰*.
- شعبی، فاطمه، (۱۳۹۲)، *معنا درمانی، تهران، الکترونیک*.
- مسعودی، ج و هاشمی، خ، (۱۳۹۱)، *بازخوانی نظریه فطرت دینی در رویکرد معناگرایی ویکتور فرانکل، قبسات، شماره ۶۳*.
- نیچه، فردریش، (۱۳۸۷)، *انسانی زیادی انسانی، ترجمه ابوتراب سهراب و محمدمحقق نیشابوری، تهران، مرکز*.
- نیچه، فردریش، (۱۳۸۴)، *چنین گفت زرتشت، ترجمه داریوش آشوری، تهران، آگه*.
- وکیلی، شروین، (۱۳۸۵)، *نقد دیدگاه فروید درباره مرگ، خردنامه، تهران، همشهری*.
- هایدگر، مارتین، (۱۳۸۶)، *هستی و زمان، ترجمه سیاوش جمادی، تهران، ققنوس*.
- یالوم، اروین، (۱۳۹۰)، *خیره به خورشید، ترجمه مهدی غبرایی، تهران، نیکونشر*.
- یالوم، اروین، (۱۳۹۰)، *روان درمانی اگزیستانسیال، ترجمه سپیده حبیب، تهران، نی*.
- یالوم، اروین، (۱۳۹۱)، *ماملان و معنی زندگی، ترجمه سپیده حبیب، تهران، قطره*.
- یالوم، اروین، (۱۳۹۲)، *هنر درمان، ترجمه سپیده حبیب، تهران، قطره*.
- یالوم، اروین، (۱۳۸۵)، *و نیچه گریه کرد، ترجمه مهشید میرمعزی، تهران، نی*.
- Berry-Smith, S., (2012), *Death, Freedom, Isolation & Meaninglessness & Existential Psychotherapy of Yalom*, School of Psychotherapy, New Zealand, Auckland University of Technology.
- Cotti P., (2004), *The History of the Libido's Development: evidence from Freud's case studies*, Psychoanal Hist. 2004;6(2):(p:237-51), Paris, University of Paris.
- Freud, S., (1961), *Sigmund Freud to Marie Bonaparte, 13-August 1937*. In E. L. Freud (ed.), *Letters of Sigmund Freud* (p. 432), London, Hogarth.
- Herrman S., (2012), *Irvin Yalom's Existential Issues in Letters from the Future*, Faculty of Behavioural Science, Enschede, University of Twente.
- Kolpachnikov V. V., (2013), *Client-Centered and Existential Approaches: Are They Mostly Similar or Different?*, Basic Research Program, Moscow, National Research University Higher School of Economics.
- Krug O. T., (2009), *James Bugental and Irvin Yalom Two Masters of Existential Therapy*, USA, Journal of Humanistic Psychology, (vol. 49, no. 3).
- Minton, S. J., (2001), *Key Thinkers in Practical Philosophy: Dr.Yalom*, UK., Practical Philosophy ( March).
- Prochaska J. & Norcross J., (2009), *Systems of Psychotherapy, A Transtheoretical Analysis*, Boston, Brooks/Cole.

Necula M. R., Damian S. R., Bunela O., (2012), *Humanist Therapies in Postmodernity*, Postmodern Openings, Volume 3, Issue 3, UK, Lumen Publishing House.

Sartre, Jean-Paul, (2000), *Nausea*, translated by Hayden Carruth, New York, New Directions.

Steiner, Laudatio, (2012), *Irvin David Yalom, M.D.*, Z. f. Individualpsychol. 37, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Germany, University of Göttingen.

Tolstoy, Leo., (1983), *Confession*, Translated by David Patterson, New York, WW Norton & Company.

Wong, P. T. P., (2009), *Positive Existential Psychotherapy and Pathways to Death Acceptance*, *Psyc-Critiques*, Vol. 54, Release 8, Article 2, Massachusetts, American Psychological Association.

Yalom, E., (2011), *Confronting Death and other Existential Issues in Psychotherapy*, The Instructor's Manual DVD, California, Psychotherapy.net, LLC.

Yalom, E., Leszcz, M. (2005), *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, New York, Basic Books.

