

**Ontological Researches**  
**semi-annual scientific journal**

**Type: Research**

Vol.8, No. 15

spring & summer 2019

پژوهش‌های هستی‌شناختی

دو فصلنامه علمی

نوع مقاله: پژوهشی

سال هشتم، شماره 15

بهار و تابستان 1398

صفحات 67-93

## مؤلفه‌های مابعدالطبیعی معنای زندگی به روایت اروین یالوم

شهناز شایان‌فر<sup>1</sup>

الهه قلعه<sup>2</sup>

### چکیده

به نظر یالوم، زندگی ذاتاً بی‌معناست و ما باید معنای زندگی را جعل کنیم نه کشف. پس زندگی معنادار از نظر او، منوط به رعایت یکسری اصول اخلاقی - روانشناختی‌ای است که خود بشر آنها را ابداع کرده است. این اصول اخلاقی - روانشناختی مبتنی بر مؤلفه‌های مابعدالطبیعی است. پرسش پایه این جستار به این قرار است: مؤلفه‌های مابعدالطبیعی معنای زندگی به روایت اروین یالوم چیست؟ دستاوردهای پژوهش حاضر عبارت است از: 1. از نظر یالوم معنای زندگی در ارتباط با سه مؤلفه ارزش، دلواپسی‌های غایی، و فرهنگ است؛ 2. جهان‌عاری از خدا، جهان‌عاری از معنا، و زندگی معنادار بدون حضور ماورای طبیعت از مهم‌ترین مؤلفه‌های هستی‌شناختی معنای زندگی به روایت یالوم و مسئولیت، عشق، موقعیت مرزی (تجربیات مرزی)، احساس گناه، مرگ، آرزو و عواطف، ترس و اضطراب، و تنهایی از مهم‌ترین مؤلفه‌های انسان‌شناختی معنای زندگی از نظر یالوم است. پس بر این اساس می‌توان گفت: یالوم، زندگی را بدون حضور خدا و ماورای طبیعت که از مؤلفه‌های مابعدالطبیعی و هستی‌شناختی معناداری زندگی نزد اوست، معنادار می‌داند. زیرا او، حقیقتاً اعتقاد به خدا و همچنین ماورای طبیعت را از شروط اصلی و ضروری اخلاقی - انسانی زیستن زندگی بشر نمی‌داند که بخواهد زندگی را با توجه به این دو مقوله، معنادار لحاظ کند.

کلمات کلیدی: معنای زندگی، دلواپسی‌های غایی، مؤلفه‌های مابعدالطبیعی معنای زندگی، یالوم.

sh.shayanfar@alzahra.ac.ir

<sup>1</sup> - دانشیار گروه فلسفه دانشگاه الزهراء (س)، نویسنده مسئول

e.ghaleh.alzahra@gmail.com

<sup>2</sup> - دانشجوی کارشناسی ارشد فلسفه و حکمت اسلامی دانشگاه الزهرا (س)

تاریخ پذیرش: 1398/02/19

تاریخ دریافت: 1397/04/30

## طرح مسأله

معنای زندگی مفهوم مدرنی است که متفاوت با سعادت و حیات طیبه است. سعادت غالباً با ماورای طبیعت گره می‌خورد و حیات طیبه نسخه دینی است در دستیابی انسان به سعادت. اما معنای زندگی می‌تواند فارغ از دین و ماورای طبیعت مطرح شود. یالوم هم به دلیل دغدغه‌های غایی و هستی‌شناسانه اگزیستانسیال و همچنین نگاه پوچ‌گرایانه‌ای که به کل نظام هستی و از جمله وجود انسان دارد، زندگی را بخودی خود عاری از هرگونه معنایی می‌داند، که بر این اساس نیز معتقد است: این جهان، از برنامه و هدف قبلی مشخص و مدوئی برخوردار نیست تا بتواند تصویری از معنای زندگی را برای انسان ارائه دهد. در نتیجه او، فارغ از ماورای طبیعت و دین درصدد است تا تصویری از معنای زندگی عرضه کند، و همچنین از انسان و اراده او به عنوان مهم‌ترین عامل در این امر یاد می‌کند.

این جستار نیز در پی واکاوی مسائل ذیل است:

معنای زندگی از دیدگاه یالوم چه مختصاتی دارد؟

مؤلفه‌های هستی‌شناختی معنای زندگی به روایت اروین یالوم چیست؟

مؤلفه‌های مابعدالطبیعی معنای زندگی به روایت اروین یالوم چیست؟

### 1. پیشینه تحقیق

تعداد محدودی مقاله و پایان‌نامه درباره اروین یالوم نوشته شده است، که مهم‌ترین آنها 3 مقاله از آقای علیزمانی است که در هرکدام از آنها یکی از دغدغه‌های وجودی و ارتباط آنها با معنای زندگی از نگاه اروین یالوم مورد بررسی قرار گرفته است. پس از آنجا که این مقالات در مقایسه با دیگر مقالات کار شده قرابت موضوعی بیشتری با پژوهش حاضر دارد، ما هم به طور اختصار به مطرح کردن محتوا و درونمایه هریک از آنها می‌پردازیم.

عنوان اولین مقاله «بررسی دیدگاه اروین یالوم درباره ارتباط دغدغه‌های وجودی مرگ‌اندیشی و معنای زندگی» است که در آن، بر تأثیرگذاری فراوان مسأله مرگ‌اندیشی بر معنای زندگی به منظور یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های هستی‌شناسانه بشر از دیدگاه

اروین یالوم پرداخته شده است. در ادامه عقاید یالوم را علی‌رغم ناکارآمد دانستن آموزه‌های فلسفه اگزیستانسیالیسم از جانب او، بسیار متأثر از این مکتب و فیلسوفان این حیطه خوانده است. (علیزمانی و عزیزی، 2015، ص 19).

عنوان مقاله دوم «بررسی مواجهه با رنج آزادی اگزیستانسیال و راه‌های گریز از رنج آزادی از منظر اروین یالوم و مولانا» است. محتوای مقاله در حقیقت به این امر می‌پردازد که، از نگاه یالوم، بشر با آگاهی یافتن از اینکه خودش باید با انتخاباتی که می‌کند به زندگی معنا دهد؛ در این صورت آگاه می‌شود از اینکه تنها خود اوست که باید مسئولیت هر انتخابی را که برای معناداری زندگی خود انجام می‌دهد به عهده گیرد. پس طبیعی است که او در این صورت در موقعیت مرزی رنج آزادی اگزیستانسیال قرار می‌گیرد. یالوم برای رهایی از این رنج وجودی و غایی بشر، ابتدا برخورد صحیح با این موقعیت را پیشنهاد می‌کند. (مظاهری و علیزمانی، 2017، ص 89).

و در نهایت عنوان مقاله سوم «بررسی تنهایی اگزیستانسیال در دنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آرای اروین یالوم» است که اخیراً به چاپ رسیده است. همانگونه که واضح و مبرهن است، محور بحث این مقاله در مورد تنهایی اگزیستانسیال، به عنوان یکی از چهار دغدغه مهم و غایی بشر است. در این مقاله، از نگاه یالوم ماهیت تنهایی و انواع آن و همچنین راه‌کارهای مبارزه با آن با تأسی از آموزه‌های مکتب اگزیستانسیالیسم مورد بررسی قرار گرفته است. (امیری و علیزمانی، 2018، ص 1).

همانگونه که مشخص است، می‌توان گفت: وجه تمایز این مقاله با مقالات مذکور این است که، در هریک از آنها یکی از دغدغه‌های هستی‌شناسانه و غایی و ارتباط آنها با معنای زندگی از نگاه یالوم بررسی شده است، اما در این مقاله سعی بر این است که تمام دغدغه‌های غایی و هستی‌شناسانه اگزیستانسیال و ارتباط تک‌تک آنها با معنای زندگی از نگاه یالوم بررسی گردد. پس با توجه به مورد بررسی قرار گرفتن همه جانبه مبانی جهان‌شناختی یالوم و همچنین ذکر مؤلفه‌های متعدد دیگری از او در پژوهش حاضر، می‌توان رویکرد آن را به لحاظ محتوا در مقایسه با مقالات مرتبط دیگر، جامع‌نگرانه دانست؛ که این امر به نوبه خود، باعث واکاوی و درک بهتر مسائل برای مخاطب جهت

پی بردن به نظر، هدف و عقاید شخصی اروین یالوم در باب معنای زندگی می‌گردد، و بدین صورت نیز ابهامات او تا حد زیادی برطرف می‌شود. لازم به ذکر است وجه اشتراک این مقاله با مقاله اول، یعنی «بررسی دیدگاه اروین یالوم درباره ارتباط دغدغه‌های وجودی مرگان‌اندیشی و معنای زندگی» این است که در هر دو مقاله از مرگ به عنوان مهم‌ترین دغدغه در امر معناداری زندگی یاد شده است. همچنین از وجه شباهت این پژوهش با دیگر مقالات نام برده می‌توان به ارتباط میان دغدغه‌های وجودی بشر و معنای زندگی از نگاه یالوم اشاره کرد.

## 2. معنای زندگی از دیدگاه اروین یالوم

از نگاه یالوم، انسان تنها موجودی است که در جستجوی معناست؛ با این فکر که او به درون جهانی فاقد معنا پرتاب شده و یکی از مهم‌ترین وظایفش، ابداع معناست و در نتیجه باید تدبیر و چاره‌ای بیندیشد. پس از نظر یالوم، معنا «جایی» در انتظار ما است. جستجوی پیوسته برای یافتن معنا ما را به بحران معنا دچار می‌کند، اینکه زندگی انسجام و قطعیتی ندارد، برای چه باید زندگی کرد و به چه چیز رسید؟ (یالوم، 2009، ص 166).

تمامی انسان‌ها باید در زندگی خود معنایی پیدا کنند. هرچند که هیچ معنایی مطلق نیست و هیچ معنایی هم از قبل برای ما معین و تعریف نشده است. ما خودمان جهان خویش را می‌سازیم و خود نیز باید جوابگو باشیم که چرا زندگی می‌کنیم و چطور باید زندگی کنیم؟ یکی از مهم‌ترین وظایف ما در زندگی، ابداع و اختراع هدفی نیرومند و قوی در زندگی است که قادر به حمایت و پشتیبانی از یک زندگی باشد. جستجوی دائمی ما برای ساختارهای اساسی فراهم کننده هدف زندگی، غالباً ما را به بحران معنا دچار می‌کند (جاسلسن، 2014، ص 78). یالوم معتقد است: تلاش انسان‌ها برای دست یافتن به معنا در قرن بیست و یک به این دلیل است که دیگر معنایی وجود ندارد. زیرا اهمیت به دین که تا قبل از قرن بیستم منبع اصلی معنا محسوب می‌شد به سرعت کاهش یافته است، با این وجود، انسان‌ها خودشان باید معنا را از طریق اراده و انتخاب پیدا کنند (Herrman, 2012, p 10). همچنین او در این خصوص بر این باور است که

واقعیت بر اساس ادراک ذهنی بشر ساخته شده است، پس در امر معنادار شدن زندگی، مردم باید به عنوان عوامل فعال مورد مطالعه قرار گیرند (Berry-Smith, 2012, p 4). یالوم مشکل معنا را در خصوص معناداری زندگی از مهم‌ترین مسائلی می‌داند که درمان‌گر باید روزانه با آن رو به رو شود و معتقد است: پرسش از معنا به عنوان مهم‌ترین و حل‌نشدنی‌ترین پرسش، نباید در درمان نادیده گرفته شود.

یالوم انسان را نیازمند معنا می‌داند و می‌گوید: انگاره «زندگی فاقد معنا، هدف، ارزش یا آرمان» باعث رنج فراوان است که در نوع شدید خود، به پایان دادن زندگی ختم می‌شود. بدیهی است که ما به آرمان‌هایی محکم و مطلق نیاز داریم که عمیقاً در طلب آنها باشیم. همچنین به مسیر حرکتی در زندگی‌مان نیاز داریم که به کمک آن هدایت شویم (یالوم، 2016، ص 585-586). در نتیجه، از نظر یالوم برای درمان درد و رنج حاصل از بی‌معنایی زندگی باید دست به خلق اهداف محکمی زد.

یالوم در باب ارزش زندگی، از سویی خودآگاهی را بالاترین نعمت می‌داند و از سوی دیگر، آن را به «زخمی‌گشوده» تشبیه می‌کند؛ با این علم که ما رشد می‌کنیم، شکوفا می‌شویم و پس از آن ضرورتاً رو به کاستی حرکت می‌کنیم و در نهایت خواهیم مرد. پس، زندگی ما همیشه در سایه و تاریکی قرار خواهد داشت (همو، 2009، ص 9). بنابراین از نظر یالوم، خودآگاهی همانقدر که با ارزش است، می‌تواند به همان اندازه ضربه‌زننده باشد.

از نظر یالوم، نزدیک شدن به معنای زندگی باید غیرمستقیم باشد، یعنی کار ما تنها غوطه‌ور شدن در میان تمامی معانی موجود است. از دیدگاه او، آنچه ارزشمند است، درگیر شدن با مسائل وجودی است و بهترین کار درمان‌گر باید شناخت موانع موجود بر سر راه این نگرانی‌ها و از بین بردن آنها باشد (یالوم، 2011، ص 168). یالوم، وظیفه درمان‌گر را تلاش برای تقویت کردن احساس پر معنا بودن در بیمار و نیز، کمک به یافتن نوع معنای زندگی می‌داند. یالوم در این امر، بر یگانگی و منحصر به فرد بودن معنا برای هر بیمار تأکید دارد (همو، 2016، ص 656-657).

از نظر یالوم معنای زندگی در ارتباط با سه مؤلفه مطرح می‌شود: 1. ارزش‌ها؛ 2. دلواپسی‌های غایی؛ 3. فرهنگ. در این بخش به اختصار به سه‌گانه یاد شده می‌پردازیم:

## 1-2 معنای زندگی تابع ارزش‌ها است

یالوم معتقد است: یکی از معانی معنای زندگی، این است که التیام بخش اضطراب است تا اضطراب حاصل از رویارویی با دنیای فاقد ساختار معین و همچنین فاقد عنصر آرامش‌بخش را تسکین دهد. اما دلیل مهم دیگری برای طلب کردن معنا در زندگی وجود دارد، هنگامی که معنا به وجود آمد، به دنبال آن، ارزش‌ها ایجاد می‌شوند و این ارزش‌ها سبب تقویت معناداری زندگی افراد می‌شود.

او در این باره به مثالی اشاره کرده و می‌گوید: اگر پیش‌زمینه معنای زندگی فردی، تأکید بر خدمت به دیگران باشد، او به آسانی می‌تواند، ارزش‌ها یا رهنمودهایی پدید آورد که به او اجازه می‌دهند بگوید: این رفتار درست است یا این رفتار نادرست است. او در ادامه می‌گوید: ارزش‌ها نه تنها یک طرح کلی برای رفتار و کردار فرد، به وجود می‌آورند، بلکه دوام فرد در گروه را هم ممکن می‌کنند (همان، ص 640-641).

در نتیجه، یالوم ارزش‌های حاصل شده در اثر جستجوی معنای زندگی را عاملی ضروری بر استحکام معنای زندگی می‌داند.

## 2-2 معنای زندگی مرتبط با دلواپسی‌های غایی است

اروین یالوم، به چهار دلواپسی غایی می‌پردازد که از نظر او این دلواپسی‌ها، مهم‌ترین عواملی هستند که باعث بی‌معنایی زندگی افراد می‌گردند. این دلواپسی‌ها به ترتیب عبارتند از: مرگ، آزادی، تنهایی، و پوچی (همان، ص 24). او در کتاب *مامان و معنای زندگی* علت گرفتاری بسیاری از بیماران به یأس و ناامیدی را، رویارویی آنها با بعضی از دلواپسی‌های غایی می‌داند، که پرداختن به آنها پایه‌های اساسی روان‌درمانی اگزستانسیال را می‌سازد (یالوم، 2010، ص 336). او همچنین بر اهمیت پرداختن به این دغدغه‌ها تأکید می‌کند و می‌گوید: مواجهه شخصی با این وقایع زندگی، محتوای حقیقی درگیری پویای وجودی را که به معنای زندگی ختم می‌گردد تشکیل می‌دهد. و همین‌طور آگاهی از این نگرانی‌ها را مایه اضطراب و گناه وجودی بشر می‌داند که نهایتاً باعث دست یافتن به معنای زندگی می‌شود. در نتیجه می‌توان گفت: یالوم در باب

رسیدن به معنای زندگی، بیشتر بر محدودیت‌ها و ابعاد غم‌انگیز زندگی بشر تمرکز می‌کند (O, 2009, pp 341-342 Krug).

یالوم با استناد به گفته‌های شوپنهاور، گذراندن تمام زندگی در ن‌آمیدی را به علت محدود بودن وجود و هستی و عدم اهداف ارزشمند، نوعی ناسپاسی نسنجیده و نابخردانه می‌داند (یالوم، 2012، ص 24). بنابراین از نگاه او نباید زندگی را به خاطر این دلایل در یأس و ناکامی فرو برد.

از نظر یالوم تنها حقیقت مطلق این است که، هیچ چیز مطلقاً در این دنیا وجود ندارد. دنیا تصادفی است، یعنی هرچیزی که در آن وجود دارد می‌توانست به گونه‌ای دیگر باشد، در حقیقت، این خود انسان‌ها هستند که باید دنیای خودشان و موقعیت‌شان را در آن بسازند، یعنی «معنا»یی در جهان وجود ندارد و جهان از نقشه‌ای عظیم برخوردار نیست و هیچ خط مشی و هدفی، جز آن چیزی که خود فرد خلق می‌کند، وجود ندارد (همو، 2016، ص 584). و ما انسان‌ها به دلیل ذات و سرشت خود، مخلوقات و آفریده‌شدگانی در جستجوی معنا هستیم که از بخت بد به دنیایی پرتاب شده‌ایم که هیچ معنا و مفهومی از خود ندارد؛ در نتیجه خود ما باید معنایی محکم و قوی که حامی و پشتیبان زندگی‌مان باشد، خلق کنیم (همو، 2012، ص 491).

### 2-3 معنای زندگی ساخته فرهنگ است

یالوم معنای زندگی را ساخته فرهنگ می‌داند و تصریح می‌کند که: پرسش درباره معنای زندگی، فقط با دلواپسی‌های غایی مثل مرگ، آزادی و تنهایی مرتبط نیست بلکه درک آن بدون در نظر گرفتن خطاهای درونی و سرشتی هر فرهنگ خاص، فوق العاده دشوار است. (یالوم، 2016، ص 644).

یالوم، در خصوص معنای زندگی می‌گوید: پوچی و بی‌معنایی زندگی، ارتباط تنگاتنگی با رفاه و رهایی دارد؛ به گونه‌ای که هرچه قدر انسان، درگیر امور روزمره زندگی خویش و بقایش باشد، کم‌تر متوجه پوچی و بی‌معنایی می‌شود (همان، ص 619).

### 3. مؤلفه‌های مابعدالطبیعی معنای زندگی از نظر اروین یالوم

در این بخش به مؤلفه‌های هستی‌شناختی و انسان‌شناختی معنای زندگی از منظر اروین یالوم می‌پردازیم. منظور از مؤلفه‌ها، پشتوانه‌های نظری معنای زندگی است که یالوم بر اساس آن هم معنای زندگی را تحلیل می‌کند و هم برای درمان پوچی و دستیابی به معنا/معانی زندگی راه حل ارائه می‌کند.

#### 3-1 مؤلفه‌های هستی‌شناختی معنای زندگی از نظر اروین یالوم

مؤلفه‌های هستی‌شناختی یالوم شامل جهان‌عاری از خدا، جهان‌عاری از معنا و زندگی معنادار بدون حضور ماورای طبیعت است که در ادامه هر یک از این مؤلفه‌ها را از نگاه او بررسی خواهیم کرد.

##### 3-1-1 جهان‌عاری از خدا

موضع یالوم در مورد خدا و دین دقیقاً مشخص نیست؛ او از سویی همانند دیگر اگزیستانسیالیست‌ها قائل است که انسان خود را در وجود می‌یابد و می‌بیند که وجود دارد و این وجود از هیچ مبدأ و منشأیی صادر نشده و در حقیقت فاقد فاعل و علت بیرونی است و از سوی دیگر اعتقاد به وجود نجات‌دهنده‌ی غایی را در یافتن معنای زندگی، شرط کافی و نه ضروری تلقی می‌کند. او به وجود نیرو یا موجودی اشاره می‌کند که همواره به ما عشق می‌ورزد و حمایت‌مان می‌کند و می‌گوید: هرچند این موجود، اجازه می‌دهد به خطر نزدیک شویم و تا نزدیک پرتگاه برویم، اما در نهایت نجات‌مان می‌دهد که او همان «نجات‌دهنده‌ی غایی»<sup>1</sup> است و انسان‌ها ممکن است ناجی خود را انسانی یا الهی فرض کنند.

یالوم معتقد است: اعتقاد به نجات‌دهنده‌ی غایی، آرامش قابل ملاحظه‌ای را برای ما به ارمغان می‌آورد، اما اگر این نظام اعتقادی، نتواند و نخواهد که اهداف و آرزوی ما را مهیا کند، فرو می‌پاشد و فرد را در زندگی با ناهنجاری‌های مختلفی رو به رو می‌کند (همان، ص 195-190).



نتایج حاصل از نظرسنجی‌ها و شواهد و قرائن نشان می‌دهد که بین مذهب و معنای زندگی ارتباطی مستقیم وجود دارد که باعث ارتقای سلامتی افراد می‌شود و افراد مذهبی حس بهتری نسبت به زندگی خود دارند (Steger ؛ Frazier, 2005, p 580). یالوم هم از این قاعده مستثنا نیست و بین مذهب و رفاه که همان رضایت از زندگی می‌باشد، قائل به ارتباط مستقیم است (ibid, p 575). همچنین یالوم با توجه به گزارش‌های دریافت شده، اضطراب مرگ در افراد مذهبی و متدین را نسبت به افراد ملحد و بی‌دین به شدت کم‌تر می‌داند (یالوم، 2016، ص 85). همچنین در روند درمانی آگاه کردن کودکان از مرگ، اعتقادات مذهبی آموزش دیده توسط والدین را در این امر، مهم ذکر می‌کند (همان، ص 144).

یالوم، خودش را متفکری غیر مذهبی قلمداد می‌کند و اعتقاد به ما بعدالطبیعه را، صرفاً راهی برای رهایی و فرار از رو به رو شدن با واقعیت‌های دردناک هستی می‌داند. او حضور گسترده اعتقادات مذهبی را، گواه و دلیلی بر حضور گسترده اضطراب وجودی می‌داند و می‌گوید: انسان‌ها خدایی خلق می‌کنند تا درد و رنج نگرانی‌های غایی آنها را تسکین دهد. پس انسان‌ها خدا را خلق می‌کنند تا مشکلات وجودی آنها را حل کند. اما با وجود این، برای افراد محتاج به اعتقادات مذهبی، احترام فراوانی قائل است. زیرا می‌گوید: نخستین وظیفه درمان‌گر، مراقبت و مراعات حال بیمار است و این امر نگاه همدلانه به ساختار اعتقادی - مذهبی فرد را نیز دربر می‌گیرد (جاسلسن، 2014، ص 84-85). بنابراین یالوم، با وجود مؤثر بودن اعتقاد به نجات دهنده غایی در یافتن معنای زندگی و غلبه بر مشکلات وجودی، آن را یقینی و حتمی تلقی نمی‌کند.

### 2-1-3 جهان‌عاری از معنا

یکی از مهم‌ترین مباحث معنای زندگی در میان فیلسوفان اگزیستانسیالیست غرب، بحث کردن از کشف یا جعل معناست. منظور از کشف کردن معنای زندگی، یعنی، از قبل برای انسان معنا و هدفی در جهان مهیا شده است تا انسان آن را بجوید و منظور از جعل کردن معنای زندگی، یعنی از قبل هیچ برنامه و هدفی برای انسان مهیا نشده است تا

انسان آن را بجوید و این تنها خودِ انسان است که باید برای زندگی خود به لحاظ سیر درونی و انفسی معنا خلق کند.

یالوم جعل معنا برای زندگی را مطرح می‌کند و معتقد است: جهان ذاتاً بی‌معناست و قرار گرفتن در موقعیت‌های اگزستانسیالی، مسئولیت جعل معنا را به انسان می‌دهد. او همانند دیگر فیلسوفان اگزستانسیالیست، انسان را موجودی «پرتاپ شده»<sup>2</sup> در جهان بی‌معنا می‌داند که مجبور است معنای زندگی خود را با انتخابات آزادانه‌اش، به طور پیوسته خلق کند. یالوم وظیفهٔ انسان‌های بی‌دینِ امروزی را پیدا کردن معنایی برای زندگی خود می‌داند و معتقد است: با وجود این، آنها در این امر، هیچ راهنمای بیرونی در اختیار ندارند (یالوم، 2016، ص 589).

از فیلسوفان اگزستانسیالیستی که یالوم با تبعیت از آنها نظرات خاص خود را در مورد بی‌معنایی جهان عرضه می‌کند، می‌توان به هایدگر<sup>3</sup> (1976م-1889م)، سارتر<sup>4</sup> (1980م-1905م)، نیچه<sup>5</sup> (1900م-1844م)، کامو<sup>6</sup> (1960م-1913م) و ... اشاره کرد. به طور مثال هایدگر از آنجا که انسان را تنها موجودی می‌داند که هستی‌اش برایش مسأله است، اصطلاح «دازاین»<sup>7</sup> را برای هستی انسان در جهان به کار می‌برد. ( مک کواری، 1997، ص 41). او همچنین مهم‌ترین ویژگی هستی انسان را «پرتاب‌شدگی»<sup>8</sup> می‌داند (هایدگر، 1386، ص 341).

همچنین سارتر نیز معتقد به بی‌علت و بی‌جهت بودن وجود است و آن را امری بیهوده، محال، ناضرور، ممکن به امکان خاص و زیادی توصیف می‌کند که قادر به تغییر دادن گذشتهٔ خود نیست، و باید با هر انتخابی که می‌کند به طرف آینده پیش رود و خود را بسازد ( ورنو؛ وال، 1993، ص 264-265). به عبارتی، از نگاه سارتر، انسان باید از طریق نیروی اختیار خود را مقاوم کند و به جهان معنا دهد (همان، ص 269).

او همچنین انسان را فاقد ذات و ماهیت می‌داند و معتقد است: « انسان آن است که نیست، آن نیست که هست» (جمادی، 2016، ص 434). او خداوند را به عنوان خالق بشر که هدفی از قبل برایش معین کرده باشد قبول ندارد و قائل به آغاز و انجام بودن انسان برای خود است (همانجا).

### 3-1-3 زندگی معنادار بدون حضور ماورای طبیعت

اروین یالوم در یکی از کتاب‌هایش با خاخام یهودی ارتودکس، گفتگویی می‌کند و در بین گفتگو تلاش دارد تا به طرف مقابلش بفهماند که زندگی اخلاقی و معنادار، بدون حضور ماورای طبیعه هم امکان دارد و می‌گوید: معناداشتن، با ذکاوت بودن، رعایت امور اخلاقی، خوب زندگی کردن و...، نیازی ندارند به اینکه به خداوند معتقد باشیم. من خودم را در کمک به دیگران وقف کرده‌ام تا درمان شوند و رشد کنند. من اخلاقی زندگی می‌کنم، احساس همدردی و دلسوزی در برابر اطرافیانم دارم. نسبت به خانواده و دوستانم رابطه‌ای پر مهر دارم. پس نیازی به دین ندارم تا مرا با درک اخلاقی آشنا کند (جاسلسن، 2014، ص 86). در نتیجه یالوم به دلیل اخلاقی زندگی کردن، زندگی را بدون وجود ماورای طبیعت معنادار می‌داند.

او همچنین در کتاب *وقتی نیچه گریست* با استناد به گفته‌های نیچه انتخاب اعتقاد به خداوند را انتخابی انسانی نمی‌داند و این نوع انتخاب‌ها را درحقیقت، تمسک جستن به وهم و خیالی خارج از خود و مافوق طبیعت می‌داند که سستی انسان را به دنبال دارند و او را از مرتبه حقیقی خود و آنچه هست، به مرتبه پایین‌تر سوق می‌دهند. بنابراین، یالوم معتقد است به گرایش و جذب شدن انسان به انتخاباتی تعالی دهنده و فراتربرنده او از آنچه که هست (یالوم، 2017، ص 122). او در این خصوص انسان را در تلاش‌های خود برای دست یافتن به معنا در غیاب ساختارهای بی‌نظیری چون دین مواجه می‌داند و از معنویت به عنوان مفهومی مبهم و گسترده نام می‌برد که از نگاه او، باعث تهدید افرادی می‌شود که بخواهند معنا را این‌گونه جستجو کنند (Berry-Smith, 2012, p 36).

می‌توان گفت: موضع او در مورد خداوند و مذهب کاملاً کارکردگرایانه است. زیرا از جهتی قائل به وجود علتی بیرونی برای وجود انسان نیست و از جهت دیگر اعتقاد به خداوند و دین را شرط کافی برای دست یافتن به معنای زندگی تلقی می‌کند.

### 3-1-4 مسئولیت

یکی از دغدغه‌ها و نگرانی‌های هستی‌شناسانه اگزیستانسیال از نظر اروین یالوم، آزادی یا مسئولیت است. از نظر یالوم، کلمه آزادی، مشتقاتی دارد که عبارتند از: اراده، مسئولیت،

آرزو و تصمیم که در مکان‌های روان‌درمانی، از این کلمات به جای آزادی بحث می‌شود (یالوم، 2011، ص 169-170). یالوم، این دلواپسی را کم‌تر قابل درک می‌داند و قائل به تصور مفهومی کاملاً مثبت و خالی از ابهام در خصوص آن است و معتقد است: مصداق اگزیزستانسیال مسئولیت، برخلاف میرایی و فانی بودن که از مسلمات مشخص و واضح هستی است، به طور مستقیم آشکار نمی‌شود (همو، 2016، ص 31). او آزادی را همچون دیگر فلاسفه اگزیزستانسیالیست، فاقد ساختار خارجی می‌داند و معتقد است: فرد در این مفهوم، مسئولیتی تمام و کمال در برابر انتخاب‌ها و اعمال خویش دارد. او آزادی در این معنا را به عدم وجود چیزی زیر پایمان جز، حفره‌ای خالی و گودالی عمیق تعبیر می‌کند. بنابراین با توجه به آنچه گفته شد، آگاهی از مسئولیت را می‌توان یکی از دغدغه‌های وجودی بشر دانست.

در نتیجه، موقعیت اگزیزستانسیالی که در ارتباط با این امر به وجود می‌آید، برخورد بین مواجه شدن مان با «بی‌پایگی»<sup>11</sup> همه چیز و آرزویمان برای ایجاد جاپایی محکم و منظم است (همان، ص 24-25). بنابراین اصطلاح بی‌پایگی برای توصیف تجربه ذهنی در مواجهه با آزادی موجود و اضطرابی که ممکن است ایجاد شود، به کار می‌رود. یالوم در این خصوص معتقد است: از نگاه خود فرد، خلق، انتخاب، اراده و عمل صورت می‌گیرد، و از نظر روان‌شناختی پیچیدگی و اضطراب حاصل می‌شود (Berry-Smith, 2012, p 19). از آنجایی که یالوم همانند دیگر اگزیزستانسیالیست‌ها معتقد است که وجود انسان به این دنیا پرتاب شده است و بر این اساس، هیچ قانون و چارچوب خاصی برای ساخت خود ندارد که بر اساس آن عمل کند. همچنین هیچ راهنما و علت بیرونی خارج از او وجود ندارد تا به اعمالش جهت دهد، در نتیجه، مسئولیت و آزادی را نگرانی اگزیزستانسیال بشمار می‌آورد. این نگرانی و دغدغه، درحقیقت ریشه در نوع معرفت‌شناسی اگزیزستانسیالیستی دارد (مظاهری و علیزمانی، 2017، ص 89).

مسئولیت، دارای عمیق‌ترین توضیح در عرضه به هستی است. در حقیقت، این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم یک تجربه را، زیبا یا زشت ببینیم. یالوم قائل به بی‌معنایی فی‌نفسه جهان فارغ از تصمیم انسان است. در واقع او صرفاً ساختار ذهنی و آگاهی انسان را عامل شکل دادن به وقایع بیرونی می‌داند. در نتیجه، براساس این تفکر، مسئولیت، غیر قابل

تفکیک از آزادی است و اگر انسان در شکل دادن به جهان، آزاد نباشد، مسئولیت هیچ گونه معنایی ندارد (یالوم، 2016، ص 314-311). بنابراین او وقوع هر اتفاق و رویدادی را در جهان، کاملاً وابسته به ذهن آدمی می‌داند که بدون این ذهنیت، جهان فاقد هرگونه معنایی است.

در کتاب *اروین یالوم* این عبارت بدین صورت از یالوم نقل شده است: مسئولیت، ارتباطی جدانشدنی با آزادی دارد. زیرا ما مسئول دنیایی هستیم، که برای خود می‌سازیم و همچنین مسئول هستیم در قبال آنچه انجام می‌دهیم و انجام نمی‌دهیم. او قائل به تأثیرگذاریِ انگیزه‌ها بر ارادهٔ ماست و در این خصوص نیز معتقد است: انگیزه‌ها نمی‌توانند جانشین اراده شوند. همچنین فرد را دارای قدرت انتخاب به رفتارکردن یا رفتار نکردن به شیوه‌ای خاص می‌داند. او معتقد است: درمان‌گران باید، به بیمار کمک کنند تا آنها متوجه شوند که این تصمیم‌ها و اعمال آنهاست که باعث می‌شود در چه موقعیتی قرار بگیرند (جاسلسن، 2014، ص 75-73).

یالوم موقعیت مرزی بودنِ دغدغهٔ تصمیم را مانند آگاهی فرد از مرگ خویش می‌داند و معتقد است: هر دو مانند واسطه‌ای عمل می‌کنند که باعث می‌شود فرد خودش را بشناسد؛ به این صورت که فرد از رفتار و منش روزانهٔ خود به منش «هستی شناختی»، مسیرش را عوض می‌کند و تغییر جهت می‌دهد و تنها به بودنش می‌اندیشد (یالوم، 2016، ص 448-450).

بنابراین ما به تنهایی و بدون دخالتی امری خارج از خود، سرنوشت خویش را رقم می‌زنیم و هر خوبی و بدی که به ما می‌رسد تنها نتیجهٔ انتخابات ماست، نه چیز دیگر و با آگاهی از این امر است که ترس از وسعت انتخاب، آزادی و تنهایی سرتاسر وجودمان را فرا می‌گیرد. به عبارت دیگر، با تکیه بر سخنان یالوم در این خصوص، می‌توان گفت: اگر انسان بداند که این تنها خود اوست که باید با انتخاباتش به زندگی‌اش معنا دهد، در این صورت نیز خواهد دانست که انتخابات متعددی برای او در عالم طبیعت وجود خواهد داشت، که با هر انتخابی از انتخابات دیگر محروم خواهد شد. همچنین باید مسئولیت هر آنچه در عالم طبیعت و خارج، برایش رخ می‌دهد را به عهده بگیرد، که طبیعی است در

این صورت، ترس و تنهایی حاصل از انتخاب و تصمیم‌گیری، بر وجود فرد غالب خواهد شد.

### 3-1-5 عشق

عشق را از این لحاظ که از نسبت و ارتباط میان دو امر موجود در عالم خارج (عاشق و معشوق) حاصل می‌شود، می‌توان از مفاهیم ثانی فلسفی و به عنوان یک موقعیت مرزی طبیعی و نیز هستی‌شناسانه موجود در عالم طبیعت برای انسان قلمداد کرد. از نظر یالوم، عشق باید بالغانه و رشد یافته باشد. او دوست داشتن را به معنای توجه فعال داشتن به زندگی و تلاش کردن برای رشد دیگری می‌داند، یعنی معتقد است: عشق با خود، مسئولیت به دنبال می‌آورد و فرد عاشق باید در برابر نیازهای جسمانی و روانی معشوق پاسخگو باشد و برای منحصر بفرد بودن او، ارزش قائل شود و او را به همان صورتی که هست ببیند. به عبارتی، او را بالاتر و یا پایین‌تر از آنچه هست، تصور نکند.

یالوم معتقد است: درمانگر باید به عشق، به عنوان نوعی «منش» (امری خاص در شیوه نگرش عاشق به دنیا) نگاه کند. او می‌گوید: در اکثر موارد، پیوند انحصاری داشتن با یک فرد را سهواً دلیلی بر اصالت و شدت عشق می‌دانیم. از نظر او، محبت کردن یعنی شیوه‌ای از بودن و حضور داشتن فعال فرد در هستی و رابطه‌ای انحصاری، سخت و شگفت‌انگیز با فرد خاصی نیست. او عشق ورزیدن بالغانه را دارای اجر می‌داند. زیرا معتقد است: این نوع عشق ورزیدن، فرد را بی‌نیاز، متحول و توانا می‌سازد و از این طریق تنهایی اگزیستانسیال فرد، فروکش می‌کند (همان، ص 519-517). پس با توجه به آنچه یالوم در خصوص عشق مطرح می‌کند، عشق بالغانه، یعنی عشقی که در اثر آن فرد قدرتمند و مستقل شود، نه ضعیف، ناتوان و وابسته.

یالوم در خصوص عشق بالغانه و رشد نیافته نظر اریک فروم<sup>13</sup> (1980م-1900م) را تأیید می‌کند که معتقد است: «عشق رشد نیافته می‌گوید: دوستت دارم چون به تو نیاز دارم. عشق بالغانه می‌گوید: به تو نیاز دارم چون دوستت دارم» (Fromm, 1963, p 34).

یالوم فرد عاشق را از تفکر کردن به مراتب بالا، درمانده می‌بیند. زیرا معتقد است: او در این لحظه، تحت سیطره امیال شدید درونی خود قرار دارد. بنابراین برای غلبه کردن بر

درد و رنج عشق با الهام از اسپینوزا توصیه‌هایی می‌کند و می‌گوید: از آنجایی که عقل، به من می‌گوید چه چیزی بهتر است، پس من باید یاد بگیرم برای رهایی از درد عشق، تحت هدایت عقلم زندگی کنم (یالوم، 2013، ص 350-349). همچنین باید به بیماران عاشق متذکر شد که عشق تنها در وجود کسی است که عشق می‌ورزد، نه در وجود کسی که مورد عشق ورزیدن قرار می‌گیرد. (همو، 2012، ص 233). پس راه‌کار یالوم برای رهایی از این دغدغه یک راه‌کار عقلانی است.

یالوم عشق را برخوردار از حالت وسوسه‌گونه می‌داند که تمام زندگی فرد را در اختیار خود می‌گیرد. به اعتقاد او تجربه عشق، حالتی شکوهمند است که انسان اکثراً در این گونه مواقع، اسیر و دل‌باخته اشتیاق خود است تا چیزی که باعث برانگیخته شدن اشتیاقش، شده است (همو، 2011، ص 223-224).

همچنین یالوم در کتاب *وقتی نیچه گریست* به این جمله از زبان نیچه خطاب به دکتر برویر اشاره می‌کند: «ما بیشتر دل‌باخته اشتیاقیم تا دل‌باخته آنچه اشتیاقمان را برانگیخته است». (همو، 2017، ص 339-344).

همچنین در موضعی دیگر می‌گوید: حقیقت این است که ما معشوق را دوست نداریم و آنچه دوست داریم، حس خوشایند و مثبتی است که از عشق ورزیدن به او در ما ایجاد می‌شود. بنابراین، شما اشتیاق را دوست دارید، نه کسی را که باعث برانگیخته شدن اشتیاق شما شده است (همان، ص 176). به عبارتی، یالوم علت عشق معشوق را در حقیقت عشق ورزیدن به این نوع از شوق و اشتیاق می‌داند، نه عشق ورزیدن به عاشق.

در جایی دیگر یالوم، تنها ویژگی واقعی و ماهیت عشق را ناپایداری و غیر جاودانگی آن می‌داند و معتقد است: ممکن است فرد اذعان کند که از این اتفاق روی گردانیده، اما از آنجایی که معمولاً روند بهبود بیمار سیر نزولی دارد، با این بازگشت، فرد عاشق نباید ناامید شود و فکر کند، اراده‌اش ضعیف است، زیرا عشق، عمیق‌ترین لایه درونی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نتیجه، او درک این حالت وسوسه‌انگیز از جانب بیمار را امری ضروری دانسته است (یالوم، 2011، ص 227-225). و معتقد است: به دلیل حالت وسوسه گونه بودن عشق، بیمار عاشقی که تحت درمان است، نباید از ادامه روند درمان منصرف شود.

یالوم با استناد به سخنان اسپینوزا<sup>14</sup> معتقد است: افراد عاشق باید این امر را در نظر داشته باشند که اکثراً پس از رسیدن به عشق خود و لذت حاصل از آن، به تجربه‌ی نو میدی خواهند رسید. زیرا در حقیقت آنچه با شور و اشتیاق فراوان به دنبال آن بوده‌اند و هستند، لذت حاصل از ارضای جنسی است (همو، 2012، ص 429). در نتیجه این نوع عشق، همانگونه که گفته شد، عشق رشدنیافته است که فرد به دلیل برطرف کردن نیازی که دارد با دیگری ارتباط برقرار می‌کند.

در نتیجه می‌توان گفت: یالوم عشق را به عنوان یک موقعیت مرزی گریزناپذیر برای افراد عاشق می‌داند که این امر باعث به وجود آمدن حالاتی عجیب و غیر منتظره در آنها می‌شود. از آنجا که یالوم در این خصوص، بیماران را به عشق بالغانه و رشد یافته توصیه می‌کند، راهکاری عقلانی را به بیماران عاشق ارائه می‌دهد، تا آنها از این طریق بتوانند زندگیشان را معنادار کنند.

### 3-1-6 موقعیت مرزی (تجربیات مرزی)

یالوم «تجربیات مرزی»<sup>15</sup> را تجربیاتی می‌داند که ما را به خارج از روزمرگی پرتاب می‌کنند و به نفس بودن، توجه ما را جلب می‌کنند و معتقد است: از آنجایی که فیلسوفان، قائل به این تجربیات هستند، رویارویی افراد هم، با مرگ خودشان قوی‌ترین تجربه‌ی مرزی فرد است (همو، 2011، ص 161). در حقیقت مواجه شدن با این تجربیات مرزی باعث خودشناسی فرد و در نتیجه کم کردن اضطراب‌های وجودی او می‌گردد که نهایتاً این امر نیز، به نوبه خود، می‌تواند به شناخت مسیر درست زندگی افراد و معنایابی آن کمک قابل توجهی کند.

یالوم به تقلید از هایدگر، تجربه‌های آشکارکننده<sup>16</sup> را به عنوان عاملی مشخص کننده برای بازنگری افراد در سرتاسر زندگی‌شان می‌داند تا بدین طریق بتوانند زندگی خود را، از دریچه‌های مختلف ملاحظه کنند و بر آن اساس به برنامه‌ریزی‌های جدید بپردازند. (عزیزی و علیزمانی، 2015، ص 23). در نتیجه این تجربیات در تعیین سرنوشت افراد و رساندن آنها به معنای عمیق زندگی، نقش اساسی دارند. بنابراین قرارگیری در این موقعیت‌ها می‌تواند پایه‌های اصلی روان‌درمانی وجودی را بسازد. زیرا بیماران از طریق



آگاهی از این مفاهیم و موقعیت‌ها، تشویق به کشف گذشته، حال و آینده‌شان می‌شوند و زندگی‌شان ارزش و معنا پیدا می‌کند (Breitbart et al, 2004, p 369).

### 7-1-3 مرگ

یالوم پذیرش مرگ و آگاهی از آن را به عنوان یک موقعیت مرزی مهم هستی‌شناسانه، عاملی مهم در معناداری زندگی می‌داند و در جاهای مختلف به چگونگی معنادار کردن زندگی از طریق این واقعه و همچنین راه‌های کاهش ترس از آن پرداخته است که در جملات ذیل به آنها اشاره شده است.

یالوم مرگ را روشن‌ترین و قابل درک‌ترین نگرانی غایی موجود می‌داند. او می‌گوید: اکنون وجود داریم، اما روزی خواهد رسید که دیگر وجود نخواهیم داشت. پس، گریز و راه فراری از مرگ وجود ندارد و بالاخره خواهد آمد. از نظر او در اینجا، تعارض اگزیستانسیال اصلی تنش‌آمیز است که بین آگاهی از گریزناپذیر بودن مرگ و آرزوی ادامه زندگی وجود دارد (همان، ص 24).

همه ما، چه بیمار، چه درمان‌گر و چه یک انسان، باید با مرگ نهایی، تنهایی‌مان در جهان، پیدا کردن معنا در زندگی و به رسمیت شناختن آزادی‌مان و مسئولیت‌پذیری در زندگی‌مان که عهده‌دار آن هستیم، رو به رو شویم (جاسلسن، 2014، ص 71).

یالوم، تسلط یافتن بر این دلواپسی غایی، یعنی آگاهی از مرگ و نابودی را دردناک‌ترین و سخت‌ترین کار می‌داند و معتقد است: باید تلاش کنیم در بطن نهایی اگزیستانسیالمان (در عمق وجودمان) معنایی پیدا کنیم و مسئولیت آنچه را که به علت آزادی انتخاب و اراده‌مان برگزیده‌ایم، بر عهده بگیریم. با وجود این، روزی خواهد رسید که دیگر نیستیم و زندگی می‌کنیم درحالی که این آگاهی را پنهان می‌کنیم و در خفا نگه می‌داریم. او همچنین گریزناپذیری از مرگ را به صدای طوفان شدیدی وصف می‌کند که از دور می‌شنویم، اما به شدت در طلب انکار آن هستیم (همان، ص 80).

در نتیجه او معتقد است: برای کنار آمدن با مسئله هراس از مرگ و دست‌یافتن به معنای زندگی، باید آن را پذیرفت و در این خصوص، با طبیعت هماهنگ بود و برخلاف

آن عمل نکرد (یالوم، 2015، ص 202). این امر به آگاهی از دغدغه‌های اگزستانسیال برای مقابله با آنها اشاره می‌کند.

بنابراین یالوم، مواجه شدن با حقایق دردناک و خشن زندگی را باعث آگاهی از آنها و در نتیجه ایجاد تغییرات اساسی جهت دست یافتن به معنای زندگی می‌داند (همان، ص 26). یالوم تأکید و توجه خاص هایدگر بر مرگ را خوب ارزیابی می‌کند که هایدگر در این خصوص از اصطلاح «بودن به سوی مرگ»<sup>17</sup> استفاده می‌کند که به حضور همیشگی و دائمی مرگ در زندگی افراد اشاره دارد (عزیزی و علیزمانی، 2015، ص 26؛ هایدگر، 2007، ص 577). منظور از این اصطلاح، یعنی ما در زندگی‌مان با امکانات زیاد و مختلفی روبرو هستیم که یکی از این امکانات، امکان به سمت مرگ است و هرگاه این امکان محقق شود، امکانات دیگر از بین می‌رود.

یالوم احساس مفید بودن شخص برای دیگران را نیز یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر غلبه بر ترس از مرگ می‌داند و معتقد است: اگر فردی به علت بیماری از مرگ می‌ترسد، باید به ارزشمندی وجودش برای دیگران بیندیشد و تغییر و تحولی اساسی در خود ایجاد کند. پس اگر فرد بیماری حس کند که می‌تواند برای دیگران مفید واقع شود، حتی در حال مرگ، ترسش از مرگ کاهش می‌یابد (یالوم، 2015، ص 114). او در جایی دیگر نیز، آگاهی بیمار از الگوی مفید بودن برای دیگران را در آخرین لحظات زندگی یکی از راه‌های کاهش ترس از مرگ می‌داند. (همو، 2016، ص 286).

همچنین یالوم، مواجه شدن با واقعیت عینی مرگ از طریق نمونه سازی را عاملی دیگر برای رهایی از ترس از مرگ می‌داند و در جاهایی از آثار خود به ارائه این مطلب پرداخته است. بدین صورت که او می‌گوید: ایده نمونه سازی از شیوه مردن، باعث می‌شود فرد رنگ تازه‌ای به زندگی خود بدهد و تا لحظه مرگ از آن معنا بسازد. این ایده به طور کلی از نظر او «راه‌گشای مرگ» است (همو، 2015، ص 166).

یالوم قائل به این امر است که اضطراب مرگ به همان صورت که هست به طور تدریجی خود را به درمانگر نشان می‌دهد و معتقد است: اگر اضطراب مرگ در حال تبدیل شدن به ترس باشد، تلاش درمان‌گر برای پی بردن به علت اصلی اضطراب از بین خواهد رفت (همان، ص 75).

### 3-1-8 ترس و اضطراب

ترس و اضطراب در افراد یا از مواجه شدن با مسلمات هستی و غایی نشأت می‌گیرد و یا به دلیل دغدغه‌های شخصی خود فرد است. یالوم ترس و اضطراب را در اکثر موارد برخاسته از رویارویی فرد با مسلمات هستی دانسته و معتقد است: بسیاری از ناراحتی‌های روحی به علت ضعف و ناتوانی افراد در عدم رویارویی موفقیت‌آمیز و مورد رضایت با ترس و اضطراب‌های وجودی است. یالوم این مسلمات هستی را که باعث دغدغه‌های وجودی می‌شود به چهار دسته تقسیم می‌کند: 1. دغدغه حاصل از مرگ؛ 2. دغدغه حاصل از تنهایی؛ 3. دغدغه حاصل از مسئولیت و آزادی؛ 4. دغدغه حاصل از پوچی.

او علاوه بر راه‌کارهایی که برای هریک به طور جداگانه مطرح می‌کند، آگاهی، پذیرش، رویارویی و مواجه شدن با هریک از آنها را برای مقابله با آنها ضروری می‌داند. یالوم برای آگاهی در این خصوص، اهمیت بیشتری را در نظر می‌گیرد به گونه‌ای که از نگاه او، آگاهی از این تنش‌ها و تعارضات محتوم هستی لازمه ادامه زندگی مفید فردی است (عزیزی و علیزمانی، 2015، ص 21-22).

یالوم در کتاب *درمان شوپنهاور*، این ترس و اضطراب نشأت گرفته از مسلمات هستی را اینگونه بیان می‌کند: حقایق نسنجیده و ناآزموده هستی، باعث ترس و اضطراب ذاتی در انسان می‌شود و انسان از این لحاظ رنج و درد فراوانی را تجربه می‌کند. این حقایق عبارتند از اینکه: ما فانی و میرا هستیم، با مرگ حتمی و اجتناب‌پذیر مواجه می‌شویم، بیش از آنچه فکر می‌کنیم، خلاق هستیم و تنها به این دنیا قدم می‌گذاریم و تنها هم باید از آن خارج شویم (یالوم، 2012، ص 491).

یالوم، در این خصوص در همین کتاب در خصوص ترس و اضطراب نشأت گرفته از فناپذیری هستی، معتقد است: فرد، باید به این امر بپردازد که زندگی همچون نمایشی گذرا و در حال سپری شدن است، مانند هرچیز دیگری که در این دنیا وجود دارد (همان، ص 169).

یالوم ترس و اضطراب را عامل آگاهی فرد از پوچی و اصالت زندگی می‌داند و معتقد است: تجربه کردن حقیقیِ موقعیت اگزیزستانسیال، منوط به دانستن عدم توانایی دیگر موجودات در رویارویی با نیستی است (یالوم، 2016، ص 499).

تا بدین جای بحث، به علل و راه‌کارهای ترس و اضطرابِ نشأت گرفته از مسلمات هستی بشر پرداختیم. در این قسمت به بررسی ترس و اضطراباتی می‌پردازیم که به دغدغه‌های شخصی افراد مربوط است.

یالوم اکثر این نوع اضطراب‌ها را با استناد از اپیکور<sup>19</sup> به دلیل توجه به مادیات و میل و خواهش‌های نفسانی افراد می‌داند و راه‌هایی از آنها را دنبال کردن آرامش درونی و دوری کردن از درد و رنج‌ها می‌داند. او معتقد است: افراد خردمند در مقایسه با افرادی که تنها به فکر جمع کردن ثروت و دست‌یافتن به قدرت هستند، نیازهای کم‌تر و در نتیجه از آرامش درونی بیشتری برخوردارند. پس از نگاه او، انسان هرچه بیشتر داشته باشد، داشته‌هایش، بیشتر او را به سمت خود جذب می‌کنند و بدین صورت، آرامش درونی فرد از بین می‌رود (همو، 2013، ص 313). بنابراین، هیچ‌کس نمی‌تواند آرامش درونی فرد را، جز خودش بهم بریزد (همو، 2012، ص 170).

همچنین یالوم، در خصوص این مطلب با استناد به شوپنهاور<sup>20</sup> ریشه بیشتر ترس و اضطرابات ما را میل و خواهش‌های دنیوی می‌داند و به قطع کردن ارتباط با این میل و خواهش‌ها برای رسیدن به آرامش درونی معتقد است (همان، ص 199).

### 9-1-3- تنهایی

از نظر یالوم یکی دیگر از دغدغه‌های مهم اگزیزستانسیالیستی، تنهایی اگزیزستانسیال<sup>21</sup> است. یالوم منظور از این تنهایی را انزوای اصلی و بنیادینی می‌داند که به معنای جدایی هم از مخلوقات و هم از دنیاست و فراتر از دیگر انواع تنهایی‌ها می‌باشد. یالوم قائل به وجود فاصله قطعی و گریزناپذیر میان انسان‌ها در هستی حتی با وجود نزدیک شدن بسیار آنها به هم است. زیرا معتقد است: هریک از ما به تنهایی وارد هستی می‌شویم و به تنهایی هم باید از آن خارج شویم. در نتیجه او به تعارض اگزیزستانسیال به عنوان

درگیری و تنشی بین آگاهی از تنهایی محض و آرزوهایمان، برای ارتباط برقرار کردن، مورد حفاظت قرار گرفتن و قسمتی از یک کل بودن باور دارد (همان، ص 25).  
یالوم معتقد است: سه نوع تنهایی وجود دارد: 1. بین‌فردی؛ 2. درون‌فردی؛ 3. اگزیستانسیال.

منظور از تنهایی بین‌فردی، تجربه جدافتادگی و بی‌کسی و دور ماندن از دیگران است. درون‌فردی، یعنی فاصله گرفتن اجزای مختلف وجود فرد از یکدیگر و تنهایی اگزیستانسیال به تنهایی در ارتباط با هستی و دنیا گفته می‌شود و به جدایی میان فرد با دنیا اشاره دارد که از نظر یالوم مهم‌تر از دیگر تنهایی‌هاست.

یالوم مواجه شدن با مرگ و آزادی را حرکت اجباری انسان به این نوع تنهایی می‌داند. زیرا از نظر او آگاهی از «مرگ من» باعث پی بردن به این حقیقت می‌شود که فرد نمی‌تواند با افراد دیگر یا برای افراد دیگر بمیرد (همان، ص 495-491).

یالوم علت تنهایی اگزیستانسیال به علت آزادی را این امر می‌داند که به هر میزان انسان، مسئول زندگی خود باشد، به همان اندازه نیز تنهاست، زیرا از نظر او آگاهی از مسئولیت خویش، این اعتقاد فردی را ساقط می‌کند که کسی دیگر من را آفریده و حمایت می‌کند. او تنهایی عمیق و محض را از خودآفرینندگی غیر- قابل تفکیک می‌داند. پس از نظر یالوم، انسانی که به خاطر خودآگاهی رفتار شده‌است، باید در هستی، تنها و بی‌پناه بماند (همان، ص 497) و پذیرفتن مسئولیت شخصی به معنای تنهایی اگزیستانسیال است.

از نظر یالوم تنها کسانی که در ارتباط برقرار کردن با دیگران، به رشد و در نتیجه عشق بالغانه رسیده باشند، می‌توانند با تنهایی اگزیستانسیال کنار آیند (همان، ص 523-520).  
یالوم هم‌رنگ جماعت شدن و رفتار کردن به شیوه دیگران را، هرچند باعث گم‌شدن «من» و وابستگی دردناک نسبت به دیگران می‌داند، اما معتقد است: این شیوه، فرد را از اضطراب تنهایی فردیت رها می‌کند.

او همچنین یک راه‌حل شایع را برای احساس تنهایی بنیادین، بی‌اختیاری یا اجبار جنسی می‌داند که باعث تسکین تنهایی می‌شود. اما به اعتقاد او این شیوه یک پاسخ

موقتی است و به مانند یک رابطه است. زیرا فرد، از طرف مقابلش به عنوان ابزار استفاده می‌کند و با بخشی از او ارتباط ایجاد می‌کند (همان، ص 533-530).

### نقد و بررسی

از آنجا که یالوم بحث مهم معنای زندگی را بر پایهٔ مکتب فلسفهٔ اگزیستانسیالیسم بیان می‌کند، مورد نقد است. زیرا این مکتب برای کل نظام آفرینش، از جمله وجود انسان قائل به هیچ مبدأ و علتی نیست و بر این اساس از اصطلاح پرتاب شدگی وجود انسان به این جهان استفاده می‌کند.

همچنین از آنجا که این مکتب برای دست یافتن بشر به معنای زندگی قائل به جعل کردن معنا به شیوهٔ خلق ارزش‌های درونی توسط خود افراد است؛ می‌توان این نقد را وارد کرد که اساساً بشر به عنوان موجودی ضعیف و ناقص و نیز با پیش تفکر پوچ‌انگاری چگونه می‌تواند ارزش‌هایی مفید، عالی، معتبر و موثق در جهت شکوفایی و تکامل خود خلق کند. و این ذهن محدود که بنا به تشخیص نادرست خود زندگی را پوچ فرض کرده است، چگونه نیز می‌تواند جهت و مسیر صحیحی را جهت پیشبرد اهدافش و رسیدن به معنای زندگی معین کند. پر واضح است که در این صورت وظیفهٔ خیلی سنگین و طاقت‌فرسایی را به عهده خواهد داشت. و دیگر اینکه معیار و شاخص دقیقی هم جهت اطلاع از میزان تلاش و کوشش افراد وجود نخواهد داشت. به عبارت دیگر: راهنما و هدایتگر برتر و کاملی برای آگاه کردن انسان از مسیر و جهت تلاش افراد، جز آنچه هر فردی برای خود خلق می‌کند، وجود ندارد، و هرکس بنا به تشخیص شخصی خود عمل خواهد کرد، که این امر نیز نتیجه‌ای جز نسبی‌گرایی بودن معنای زندگی نخواهد داشت. هرچند یالوم، آموزه‌های فلسفی را در روند درمان بیماران ناکارآمد و بی‌فایده می‌خواند، اما با توجه به اینکه برخی از داستان‌های روان‌درمانی‌اش را بر اساس شخصیت‌های مشهور مکتب فلسفهٔ اگزیستانسیالیسم نوشته، می‌توان روش او را ترکیبی از آموزه‌های فلسفی-روانشناختی دانست. در خصوص اینکه یالوم ملاک دست یافتن به معنای زندگی را انسان و اراده می‌داند، می‌توان گفت: هرچند این روش تا حدی می‌تواند افراد را از بی‌معنایی و پوچی زندگی که در اثر دغدغه‌های شخصی فردی (دغدغه‌های

انسان‌شناسانه) به وجود آمده، رهایی بخشد، اما ترس و نگرانی او در ارتباط با مسائل هستی‌شناسانه همچون: مرگ، تنهایی و... که اموری حاکم بر طبیعت هستند، همچنان پابرجاست. زیرا در صورت اهمیت قطعی قائل نشدن برای مابعدالطبیعه در امر معناداری زندگی و نداشتن ایمان و اعتقاد به اینکه این امور و قوانین طبیعی از سوی خداوند به دلیل رشد انسان مقرر شده، و همچنین حرکت نکردن در مسیر و جهت استعلایی تکامل انسان که از سوی موجودی برتر و بی‌نهایت کامل برای انسان از قبل تعیین شده، می‌تواند بالعکس او را در وادی گمراهی، پوچی و سرگردانی بیاندازد.

پس می‌توان گفت: توانایی ذهن انسان محدود است و تا حدی می‌تواند به جعل و خلق معنای زندگی برای خود که هیچ ثباتی ندارد، دست بزند. و از آنجا که وجود انسان هم خودش جزئی از نظام آفرینش است، قادر نیست با همین خلق ارزش‌های درونی خودساخته به جنگ قوانین حاکم بر طبیعت برود. همچنین جعل معنا با توجه به اینکه، یک امر ساختگی و اعتباری است که از حقیقت بهره‌ای ندارد، از دوامی هم در این خصوص نمی‌تواند برخوردار باشد. همین‌طور آگاهی داشتن افراد از جعل کردن معنای زندگی توسط خود، و نبودن معنایی بیرونی و حقیقی برای زندگی، می‌تواند فرد را در دستیابی به معنا و سعادت که از دوام و پایداری برخوردار باشد، به تدریج مأیوس و دلزده کند و حس عمیق تری از پوچی را برای او به ارمغان آورد. پس قائل بودن به کشف معنای زندگی به مراتب برای افراد سودمندتر است. زیرا فرد با اطلاع از اینکه در ورای تمام این سختی‌ها و مشکلات، یک معنای حقیقی وجود دارد که از جانب خداوند که همانا برترین و کامل‌ترین موجود است برای بشر تدوین شده است، وجودش آرام می‌گیرد و آنها را لازمه فراروی افراد از خود واقعی‌شان و دست یافتن به مراتب بالایی از زندگی که همان معنای حقیقی است می‌داند. در این صورت فرد، برای عبور از ناملایمات زندگی با اشتیاق بیشتری به سمت حقیقت که همان معنای زندگی است گام برمی‌دارد. زیرا مطمئن است از این طریق، به سعادت و معنایی قطعی و یقینی دست خواهد یافت که هیچ‌گونه تزلزل و نقصی که مایه نگرانی بیشتر برای بشر باشد، در آن راه ندارد و خلل‌ناپذیر است.

نقد دیگر بر یالوم مربوط به بی‌ماهیت بودن وجود و پرتاب شدن تصادفی آن به جهان است. زیرا بر اساس نگرش و آموزه‌های فلسفه اسلامی، وجود قبل از به موجودیت رسیدن، باید از تعیین و تشخیص برخوردار باشد. با توجه به دو سویه بودن نظر یالوم در خصوص تأثیر دین و مذهب بر معناداری زندگی، نمی‌توان نظر او را در این باب، دقیقاً تشخیص داد. زیرا او از طرفی زندگی را ذاتاً بی‌معنا می‌داند و هیچ نقشی برای ماورای طبیعت در معنادار شدن زندگی قائل نیست و از طرف دیگر نیز زندگی افراد خداپسند، مذهبی و دیندار را از افراد غیر مذهبی پرمعناتر بشمار می‌آورد.

### نتیجه‌گیری

- 1- یالوم تقریری هنجاری و توصیفی از معنای زندگی ارائه می‌دهد، یعنی هم در تقریر توصیفی از عوامل پیدا و پنهان معنای زندگی می‌پرسد و هم در تقریر هنجاری از شرایط لازم و کافی برای یک زندگی معنادار می‌پرسد.
- 2- یالوم از دوگانه جعل معنای زندگی یا کشف آن، جعل را برمی‌گزیند و گزینش جعل معنای زندگی از سوی یالوم بر مبانی هستی‌شناختی او از جمله بی‌معنایی عالم و قبل از آن بی‌خدایی عالم در تلقی اوست.
- 3- در میان رویکردهای سه‌گانه به معنای زندگی، یالوم به رویکرد طبیعت‌گرا معتقد است؛ با این توضیح که به اعتقاد او در همین جهان ارزش‌هایی وجود دارد که می‌توانند به زندگی هر فرد معنا بدهند.
- 4- تلقی یالوم از معنای زندگی مبتنی بر مؤلفه‌های مابعدالطبیعی متکثر اوست که عبارتند از: مؤلفه‌های هستی‌شناختی از جمله: جهان عاری از خدا، جهان عاری از معنا، زندگی معنادار بدون حضور ماورای طبیعت، مسئولیت، عشق، موقعیت مرزی (تجربیات مرزی)، احساس گناه، مرگ، آرزو و عواطف، ترس و اضطراب، و تنهایی.



## یادداشت‌ها

<sup>1</sup> Ultimate Rescuer

از اصطلاحات روانشناختی یالوم، که او در این خصوص می‌گوید: این نجات‌دهنده می‌تواند الهی و یا انسانی باشد.

<sup>2</sup> Thrown

<sup>3</sup> Martin Heidegger

از معروفترین فیلسوفان اگزیستانسیالیست قرن بیستم

<sup>4</sup> Jean- Paul Sartre

فیلسوف و رمان‌نویس اگزیستانسیالیست

<sup>5</sup> Friedrich Wilhelm Nietzsche

فیلسوف و شاعر بزرگ آلمانی

<sup>6</sup> Albert Camus

فیلسوف و نویسندهٔ نهیلیست فرانسوی

<sup>7</sup> Dasein

کلمه‌ای آلمانی و از اصطلاحات خاص هایدگر، که به جای هستی انسان از این کلمه استفاده می‌کند، و به معنای «آنجا وجود» یا «آنجا بودن» است. در حقیقت، هایدگر با به کار بردن این اصطلاح، می‌خواهد نشان دهد که وجود انسان از سایر موجودات متمایز است، به عبارتی یعنی نوعی از وجود خاص و بارز انسان (ورنو؛ وال، 1993، ص 222).

<sup>8</sup> Thrownness

<sup>9</sup> Edmund Husserl

از فیلسوفان مهم آلمانی قرن بیستم و بنیانگذار پدیدارشناسی

<sup>10</sup> «مراد نوعی رؤیت بی‌واسطهٔ بازتابی است نه رؤیت ادراک بی‌واسطه، و همچنین شهودی است خلاقه و نگرشی است که در عین حال خواستن و عمل کردن است» (همان، ص 67).

<sup>11</sup> Groundlessness

<sup>12</sup> Ultimate Freedom

<sup>13</sup> Erich Fromm

روانکاو و جامعه‌شناس مشهور آمریکایی - آلمانی

<sup>14</sup> Baruch Spinoza

از بزرگترین فیلسوفان خردگرای هلندی

<sup>15</sup> Experiences boundary

<sup>16</sup> Revealing experiments

<sup>17</sup> Being toward death

از نظر هایدگر، امکانات مختلفی برای انسان تا زمانی که هست وجود دارد، که اگر مرگ را آخرین امکان برای او در نظر بگیریم، می‌توانیم در تعریف انسان بگوییم: «بودن - برای - مرگ». در حقیقت این اصطلاح به معنی نوعی از بودن انسان است. (همان، ص 226).

<sup>18</sup> Rollo May

روانشناس آمریکایی انسان‌گرا و اگزیستانسیالیست

<sup>19</sup> Epicurus

از فیلسوفان مهم یونان باستان و بنیانگذار نظام فکری اپیکوری

<sup>20</sup> Arthur Schopenhauer

از بزرگترین و نافذترین فیلسوفان آلمانی

<sup>21</sup> Existential- isolation

<sup>22</sup> Fusion- isolation

## منابع و مآخذ

- Amiri, Mahsa, Aliizamani, Amir-Abbas, (2018) "Investigating Existential Loneliness in the Modern World and Methods to encountering with it by relying on Erwin Yalom's views" *Gharb shenasi Bonyadi*, Vol. 9, No. 1, Spring And the summer. [In Persian]
- Azizi, Milad; Ali Zamani, Amir Abbas, (2015) "An Investigation of the Viewpoint of Erwin Yalom on the Relationship between Existential Concerns of Morganism and the Meaning of Life", *Two Journal of Research*, Vol. 4, No. 8. [In Persian]
- Berry-Smith, S. (2012) *Death, Freedom, Isolation & Meaninglessness & Existential Psychotherapy of Yalom*, School of Psychotherapy, New Zealand, Auckland University of Technology. [In English]
- Breitbart, William; Gibson, Christopher, R Poppito, Shannon; Berg, Amy, (2004) *Psychotherapeutic Interventions at the end of life: A Focus on Meaning and Spirituality*, *The Canadian Journal of Psychiatry*, Vol.49, No.6, June. [In English]
- Camus, Albert, (2003) *The Legend of Sisyphus*, Translated by Ali Sadoughi, Mohammad Ali Sipanloo, Akbar Afsari, Tehran, New World. [In Persian]
- Fromm, Erich, (1963) *Art of Loving*. New York: Bantam Books, p.34. [In English]
- Heidegger, Martin, (2007) *Being and Time*, Translated by Siavash Mofidi, Tehran, Phoenix. [In Persian]
- Herrman, S., (2012) *Irvin Yalom's Existential Issues in letters from the future*, Faculty of Behavioural Science Enschede, University of twente. [In English]
- Krug O, T., (2009) *James Bugental and Irvin Yalom Two Masters of Existential Theory*, USA, *Journal of Humanistic Psychology*, vol.49, No. 3. [In English]
- Jaslsen, Rutteln, (2014) *Erwin D. Yalom: Psychotherapist, storyteller*, translating Sepideh Habib, Tehran, Dengue. [In Persian]
- Jamadi, Siavash, (2016) *Fields and Times of Phenomenology*, Tehran, Phoenix. [In Persian]
- McCaury, John, Martin Heidegger, (1997) Translated by Mohammad Saeed Hanai Kashani, Tehran, Gross. [In Persian]
- May.Rollo. (1996) *Love and Will*. New York: W.W. Norton, P.218. [In English]

- Mazaheri, Habib, Aliizamani, Amir-Abbas, (2017) "A Survey on the Existential Freedom Existence and the Paths to the Freedom of Freedom from the Perspective of Erwin Yalom and Maulana", *The Philosophy of Religion, Two Journal of Scientific Research*, Vol. 6, No. 1, Spring And the summer. [In Persian]
- Nietzsche, Friedrich Wilhelm, (1998) *The Will to Power, An Experiment in the Transformation of All Values*, Translated by Mohammad Bagher Hooshyar, Tehran, Farzan Rooz. [In Persian]
- Steger, Michael F; Frazier, Patricia, (2005) *Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being*, *Journal of Counseling Psychology*, vol.52 ,No.4. [In English]
- Verno, Rogge-Wall, Jean, (1993) *A Look at Phenomenology and the Philosophies of Being*, Translated by Yahya Mahdavi, Tehran, Kharazmi. [In Persian]
- Yalom, Erwin, (2009) *staring at the sun*, translated by Uranus Golbanihad Eshmandi and Parvaneh Valley, Tehran, Iranban. [In Persian]
- \_\_\_\_\_, (2016) *Existential Psychotherapy*, translated by Sepideh Habib, Tehran, Ney. [In Persian]
- \_\_\_\_\_, (2011) *Art of Therapy; open names to the new generation of psychiatrists and their patients*, translated by Sepideh Habib, Tehran, Qatreh. [In Persian]
- \_\_\_\_\_, (2010) *Mom and Meaning of Life*, translated by Sepideh Habib, Tehran, Ghatreh. [In Persian]
- \_\_\_\_\_, (2012) *Treatment of Schopenhauer*, translated by Hamid Tofani and Zahra Hosseinian, Mashhad, Taraneh. [In Persian]
- \_\_\_\_\_, (2013) *Spinoza Issue*, Translated by Zahra Hosseinian and Mohammad Reza Fayazi Bordbar, Mashhad, Taraneh. [In Persian]
- \_\_\_\_\_, (2015) *Fany Creatures and Other Stories of Other Psychotherapy*, translated by Niloufar Rahmanian & Marjan Motamed Hosseini, Tehran, Written Voice. [In Persian]
- \_\_\_\_\_, (2017) *When Nietzsche cries: a novel about obsession*, translated by Sepideh Habib, Tehran, Qatreh. [In Persian]

