

Analyzing the ultimate anxiety of death and the ways to deny it in the novels *Zahr al-Laymoun va Qhasas al-Okhra* and *Telk al-Raeha* based on the theory of Irvin David Yalom

Masoud Salmani, PhD student in Arabic language and literature at Al-Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran.

Abbas Ganjali^{1*}, Associate Professor in the Department of Arabic Language and Literature, Al-Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran.

Seyed Mahdi Nouri Kizghani, Associate Professor in the Department of Arabic Language and Literature, Al-Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran.

Received:30-04-2024

Accepted: 25-11-2024

Introduction: Death, as an inevitable reality, is the subject of various philosophical studies. Death and fear for it are among the oldest topics in the field of literature and philosophy that man has been struggling with since long. The issue of death in the existential school includes death itself, thinking about death, death-seeking, and fear of one's own and others' death. The issue of the apprehension of death and methods of getting rid of it can be examined in various ways. One of the practical sources in this field is literary texts. Sometimes literary texts have themes and concepts related to the field of psychology, which provides the basis for examining it in interdisciplinary research based on the theories proposed in the field of psychoanalytic criticism. Fear of death is known as one of the existential disorders. Ervin Yalom, a theorist in the field of psychoanalysis, believes that facing the four components of existence is painful but ultimately treatable. From his point of view, those four are death, freedom, loneliness, and emptiness. Yalom is an American psychiatrist who has written books in the field of psychotherapy, the most important of which is *Existential Psychotherapy*. The importance of psychoanalytic criticism of literary texts is the discovery of the themes hidden in them, familiarization of the reader with the semantic and psychological layers present in them, identification of the causes of human psychological problems and dilemmas, and finding of solutions to treat the literary texts. Therefore, conducting studies like the present one can be beneficial for researchers, writers, and those who suffer from ultimate anxieties, especially the fear of death.

Methodology: In this study, using a descriptive-analytical method and Erwin Yalom's theory, the theme of death and fear of it and the strategies for getting rid of it have been discussed in the novels *Zahr la-laymoun va Qhasas al-Okhra* by Alaa al-Dib and *Telk al-Raeha* by Sanallah Ibrahim.

Results and discussion: The psychoanalytic criticism of the two novels based on Yalom's psychotherapy components helps to understand the writing style and the context of the two authors, Alaa al-Dib and Sanallah Ibrahim, and their intellectual framework. It also helps the reader to understand the depth of the subject, the main

¹- Corresponding Author Email: a.ganjali@hsu.ac.ir

content of the two novels, and the internal and psychological conditions of the characters in them. Both authors have tried to portray the mental and psychological conditions of man as well as the conditions and structure of life in the context of the novel. The characters of the novels *Zahr al-Laymoun va Qhesas al-Okhra* and *Telk al-Raeha* along with two selected stories from it face important problems such as suffering, deficiencies, fear of death, freedom issues, loneliness, and emptiness. The authors, especially Alaa al-Dib, have crystallized the subject well. Of the two authors, Alaa al-Dib has reflected the four ultimate concerns and their treatment methods in the characters of his novel better than Sonallah Ibrahim. This can be due to their intellectual background and approach. It should also be noted that psychological criticism of literary texts, unlike the formalist approach, does not contribute to the aesthetics of the text in terms of appearance and external form of language; rather, by using this type of criticism, one can reach the inner aesthetics and layers of meaning hidden in literary texts and introduce them to the reader of the text.

Conclusion: Living in the difficult and unfortunate conditions of Cairo, enduring the pain and suffering caused by imprisonment, and the tyranny that dominated the society during the reign of Jamal Abd al-Nasser led the two writers to contemplate death, which was crystallized through the characters in the story. It has been revealed that death contemplation and fear of death exist in both the novels *Zahr al-Laymoun va Qhesas al-Okhra* and *Telk al-Raeha*. However, regarding the strategies for getting rid of death contemplation and fear, they were seen only in the novel *Zahr al-Laymoun va Qhesas al-Okhra*, and no such strategies were found in the novel *Telk al-Raeha*. Among the methods determined by Yalom to deny and get rid of death phobia, strategies such as hope for an ultimate savior, regret, creating waves, and being creative were seen only in the novel *Zahr al-Laymoun va Qhesas al-Okhra*. For example, Fathi, as one of the main characters in the story Al-Qahirah, struggles with fear of death in various situations. He has shown the solution of hoping for the ultimate savior as a method of reducing the fear of death in court and with the hope of being saved from possible death caused by retribution by the grace and care of God. He also suggests the method of creating waves and being creative by trying to develop his abilities and acquiring some good traits. Sheikha, another main character in the story Al-Qahirah, also uses this method to reduce the anxiety of death by expressing regrets for her past.

Keywords: Psychotherapy, Death anxiety, *Zahr al-Laymoun va Qhesas al-Okhra*, *Telk al-Raeha*, Irvin David Yalom.

References

- Al-Dib, Aladdin Hubballah (2008), *Zahr al-Limon and other stories*, Cairo: Dar al-Sharooq. (In Arabic).
- Angelova, Emilia .(2014) ,Tim s Dispuet and unrest .The Affinity between Hiedegger and Levinas .in between Levinas and Hiedegger by John E . Brabinski and Eric S. Nelson. U.S.A: State University of New York Press.

Etrak, Hossein, Shaminejad, Manouchehr and Jahid, Mohsen (1400), "Yalom's solutions in the treatment of death anxiety and its philosophical foundations", *Scientific Journal of Metaphysics*, Volume 13, Number 32, pp. 1-24. DOI: [10.22108/MPH.2021.130741.1341](https://doi.org/10.22108/MPH.2021.130741.1341). (In Persian).

Ibrahim, Sona Allah (2003), "Telk Al Raeha", Third Edition, Cairo: Dar Al-Hoda.

Jaselsen, Rutlen (2014), Irwin D. Yalom, translated by Sepideh Habib, Danje Publications. (In Persian).

Camus, Mahdi (1998), *Minor Characters in the World of Fiction*, *Monthly Fiction*, 48, 7-1.

News, Van (2014), "Overview of Existential Psychotherapy", *Psychology and Art Research Analysis Quarterly*, 7, 10, 53-63. (In Persian).

Sadat Hashemi, Zahra and others (2017), "Thinking about death from the perspective of Ervin Yalom and its effect on giving meaning to life", *Qobsat Magazine*, Volume 23, Number 88, pp. 121-150. 0588. (In Persian).

Soltani, Niayesh (2016), *An Bo*, Tehran: Morvarid Publications.

Yalom, Ervin (1388), *When Nietzsche Wept*, translated by Sepideh Habib, Tehran: Karvan. (In Persian)

_____ (2009) ,*Existential Psychotherapy*, translated by Sepideh Habib, Tehran: Publisher: Ni. (In Persian).

_____ (2009), *Art of Therapy*, translated by Sepideh Habib, Tehran: Drop. (In Persian).

_____ (2011), *Mom and the meaning of life*, translated by Sepideh Habib, Tehran: Qatre Publishing. (In Persian).

_____ (2016), *The Gift of Healing*, translated by Kiyomarth Parsai, Tehran: Mossadegh. (In Persian)

_____ (2021), *the concern of life and death*, translated by Farzad Mortezaei, Tehran: Dang. (In Persian).

واکاوی دلواپسی غایی مرگ و راهکارهای انکار آن در رمان‌های «زهر الیمون وقصص آخری» و «تلك الرائحة» با تکیه بر نظریه‌ی اروین دیوید یالوم

مسعود سلمانی حقیقی، دانشجوی دکتری زبان و ادبیات عربی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.
عباس گنجعلی^۱، دانشیار گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.
سید مهدی نوری کیزدانی، دانشیار گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۱۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۰۵

چکیده

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های وجودی انسان، مسأله‌ی مرگ و مرگ‌هراسی است. اروین دیوید یالوم به‌عنوان یکی از نظریه‌پردازان حوزه‌ی نقد روانکاوی، در نظریه‌ی خود به مسأله‌ی هستی چهارگانه نظیر: مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی اشاره و برای هر یک راه درمانی را بیان کرده است. در این پژوهش با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی، مضمون مرگانندیشی و هراس از آن و راهکارهای رهایی از آن در دو رمان «زهر الیمون وقصص آخری» از علاء الدیب و «تلك الرائحة» از صنع الله ابراهیم بر اساس نظریه‌ی اروین یالوم مورد واکاوی قرار گرفته است. برآیند پژوهش نشان می‌دهد مرگانندیشی و هراس از آن ریشه‌ها و عوامل متعددی دارد. می‌توان گفت مهم‌ترین علل مرگانندیشی و مرگ‌هراسی در نزد شخصیت‌های دو رمان «زهر الیمون وقصص آخری» و «تلك الرائحة»، تنهایی و تمایل به حضور در کنار دیگری و ارتباط با آنها است. از میان روش‌های تعیین‌شده از سوی یالوم برای انکار و رهایی از مرگ‌هراسی، راهکارهایی نظیر امید به نجات دهنده‌ی غایی، پشیمانی، موج‌آفرینی و خلاق‌بودن تنها در رمان «زهر الیمون» مشاهده گردید؛ به‌عنوان مثال فتحی به‌عنوان یکی از شخصیت‌های اصلی داستان «القاهره» در شرایط مختلف با مرگ‌هراسی دست و پنجه نرم می‌کند. او راهکار امید به نجات‌دهنده‌ی غایی به‌عنوان یکی از شگردهای کاهش هراس از مرگ را در دادگاه و با امید به نجات یافتن از مرگ احتمالی ناشی از قصاص با لطف و عنایت خداوند نمایان ساخته است.

کلیدواژه‌ها: روان‌درمانی، دلواپسی مرگ، زهر الیمون وقصص آخری، تلك الرائحة، اروین دیوید یالوم.

مقدمه

مرگ به عنوان واقعیتی اجتناب ناپذیر، موضوع مطالعات مختلف فلسفی است. مرگ و دلهره و ترس از آن یکی از قدیمی‌ترین موضوعات در حوزه‌های ادبیات و فلسفه است که انسان از ابتدا تاکنون با آن دست و پنجه نرم می‌کند. موضوع مرگ و هراس از آن به عنوان یکی از اضطرابات وجودی شناخته می‌شود و اروین یالوم به‌عنوان یکی از نظریه‌پردازان حوزه‌ی روانکاوی معتقد است که مواجه‌شدن با مؤلفه‌های چهارگانه‌ی هستی دردناک، ولی در پایان قابل درمان است. مسلمات چهارگانه از دید یالوم، مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی می‌باشد.

اروین دیوید یالوم روان‌پزشک اهل آمریکا، در حوزه‌ی روان‌درمانی کتاب‌هایی را به رشته‌ی تحریر درآورده که مهم‌ترین آنها «روان‌درمانی اگزیستانسیال» است. در این پژوهش و با تکیه بر روش توصیفی-تحلیلی، دلواپسی هراس از مرگ و شیوه‌های انکار آن در رمان‌های «زهر الیمون و قصص آخری» علاء الدیب به صورت کامل و «تلك الرائحة» صنع الله ابراهیم به همراه یک داستان از آن یعنی «الثعبان» بر اساس نظریه‌ی روان‌درمانی اگزیستانسیال اروین دیوید یالوم مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است. علت عدم انتخاب و بررسی سایر داستان‌های رمان «تلك الرائحة»، عدم نمود دلواپسی مرگ در آن است. در این پژوهش گردآوری نمونه‌ها به روش استقرائی ناقص می‌باشد؛ به این صورت که از میان نمونه‌های مربوط به دلواپسی مرگ، تعدادی از آنها انتخاب و مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته و صفت مشترک آنها بیان گردیده است. اهمیت و ضرورت نقد روانکاوی متون ادبی در این است که علاوه بر کشف مضامین نهفته و آشناسازی خواننده با لایه‌های معنایی و روانی موجود در آن، می‌تواند به شناسایی علل مشکلات و معضلات روانی انسان‌ها و یافتن راه حل درمان آن در قالب یک متن ادبی کمک کند؛ از این‌رو نگارش چنین مقاله‌ای می‌تواند برای پژوهشگران، ادیبان و کسانی که از دلواپسی‌های غایی به‌خصوص دلهره و هراس از مرگ رنج می‌برند، راهگشا و سودمند باشد. این پژوهش به‌دنبال پاسخ به دو پرسش زیر است:

۱- چه عواملی باعث شده تا دو نویسنده به موضوع مرگ و مرگ‌هراسی در رمان‌های خود

بپردازند؟

۲- کدامیک از راهکارهای انکار مرگ در دو رمان مذکور دیده می‌شود؟

پیشینه‌ی پژوهش

تاکنون هیچ پژوهشی دلواپسی مرگ و روش‌های انکار آن را در دو رمان مزبور بر اساس نظریه‌ی اروین یالوم مورد نقد و بررسی قرار نداده که این امر در نوع خود یک نوآوری به‌شمار می‌رود. در ادامه به برخی از پژوهش‌های مرتبط با عنوان پژوهش حاضر اشاره می‌شود:

میلاذ عزیزی و امیر عباس علی‌زمانی در مقاله‌ی «بررسی دیدگاه اروین یالوم درباره‌ی ارتباط دغدغه‌های وجودی مرگ اندیشی و معنای زندگی» (پژوهش‌های هستی‌شناختی، ش ۸: ۱۳۹۴)، دیدگاه اروین یالوم در باب تأثیر مسأله‌ی مرگ‌اندیشی بر مسأله‌ی معنای زندگی با توجه به تأثیرات فلسفه‌ی اگزیستانسیالیسم بیان شده‌است. در بخش نتیجه‌گیری مقاله، مسأله‌ی اصلی مقاله که معضل فلسفی حاصل از ارتباط دو مقوله‌ی معنای زندگی و مرگ‌اندیشی و ایجاد بی‌معنایی مطرح شده و پاسخ یالوم در قالب نظریه‌ی موج زدن و ارتباط آن با مقوله‌ی تعهد توصیف‌شده و در پایان دو نقد بر دیدگاه یالوم ارائه شده‌است.

زهرا سادات هاشمی و همکاران در مقاله‌ی «مرگ‌اندیشی از منظر اروین یالوم و تأثیر آن بر معنا بخشی به زندگی» (قبسات، ش ۸۸: ۱۳۹۷)، با تأکید بر آرای یالوم، به بررسی تأثیر مرگ‌اندیشی بر معناداری یا بی‌معنایی زندگی آدمی پرداخته‌است. پایان سخن حاکی از این است که مرگ آگاهی گرچه به‌عنوان 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.

حسین اترک و همکاران در مقاله‌ی «راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن» (متافیزیک، ش ۳۲: ۱۴۰۰)، به بررسی راهکارهای روان‌درمانگر معاصر، اروین یالوم، در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن پرداخته‌است. برآیند پژوهش نشان می‌دهد که وی به عنوان روان‌درمانگر وجودی، با رویکردی طبیعت‌گرایانه و خداناباورانه و با نگاهی نیست‌انگارانه به مرگ، واقعیت مرگ را به عنوان دغدغه‌ی وجودی انسان می‌پذیرد و تلاش می‌کند با راهکارهایی چون مرگ‌اندیشی، داشتن بینش وجودی به مرگ، تفکر درباب هستی، خودافشاگری، افزایش رضایتمندی از زندگی، حساسیت‌زدایی از مرگ، خلاقیت و موج‌آفرینی، اضطراب مرگ را درمان کند.

پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه تنها به تبیین و بررسی دلواپسی مرگ بدون استفاده از متون ادبی نظیر رمان پرداخته‌اند. در این پژوهش دلواپسی مرگ و راهکارهای رهایی از آن با استفاده از

نمونه‌ها و عبارات دو رمان مورد بررسی قرار گرفته که این امر تفاوت پژوهش حاضر با مقالات ذکر شده در بالا را رقم زده است.

خلاصه‌ی دو رمان «زهر الليمون وقصص أخرى» و «تلك الرائحة»

رمان «زهر الليمون وقصص أخرى» منعکس‌کننده‌ی رنج و درد نسلی از دهه‌ی پنجاه و شصت مصر است که مصیبت بیگانگی و شکست را می‌گذراند. این رمان از چهار داستان «الشيخة، القاهرة، الحصان الأجوف و زهر الليمون» تشکیل شده است.

زهر الليمون

عبدالخالق المسيري در سوئز در اتاقی بر بام خانه‌ای قدیمی سکونت می‌گزیند و برای ساکنان آنجا از گذشته و اکنونش می‌گوید؛ گذشته‌ای با خاطرات دردناکش و اکنونی که ناامیدی و ناکامی و تباهی آن را فرا گرفته است. ناکامی و یأس شخصی او به خاطر آن است که منا، همسر مسیحی‌اش که علیرغم تفاوت دین از سر دلدادگی با وی ازدواج کرد، رهاش می‌کند. ولی سرخوردگی و ناکامی اجتماعی او بر اثر آن است که هر نوع بارقه‌ی امیدی در احیای خواسته‌ها و انتظاراتش را از دست می‌دهد. رمان درحالی به پایان می‌رسد که عبدالخالق از آخرین سفرش به قاهره بازگشته و نشانه‌های مرگ و تباهی از هر سو او را فرا گرفته است.

الشيخة

این داستان پیرامون روستایی است که نشانه‌های زندگی در آن محوشده و مردمانش دچار پوچی و ناامیدی شده‌اند. پس از مدتی فردی به نام شیخة وارد روستا شده و در آنجا شور و نشاط خاصی ایجاد می‌کند. مردم برای حل مشکلات خود به اتاق کار مخصوص او مراجعه می‌کردند. مدتی می‌گذرد تا اینکه فردی غریبه به نام منسی وارد آن روستا می‌شود. منسی کم‌کم شیفته‌ی الشيخة می‌گردد و با او ازدواج می‌کند. در روستا فردی به نام جاد نیز زندگی می‌کند که از بیماری صرع رنج می‌برد. منسی، جاد را به دلیل رفتارهای آزاردهنده از جمله تبلیغ علیه شیخة دنبال می‌کند و در نهایت با ضربه‌ی عصا او را می‌کشد. داستان در حالی به پایان می‌رسد که شیخة از کشته شدن جاد، هراسان می‌شود و یک روز پس از بازگشت از محل کار، در منزل خود از دنیا می‌رود.

القاهرة

قاهرة داستان فردی است به نام فتحي که با فردی به نام عقيلة آشنا می‌شود. عقيلة یک زن ۳۰ ساله‌ی بدکاره و هوسرانی است که به دلیل بدرفتاری و حرف‌های زننده‌ی شوهرش با فتحي وارد رابطه می‌شود. با گذشت چند سال و پیرشدن عقيلة، فتحي به فکر جداسدن از او و آزادی خود می‌افتد. او برای مدتی کوتاه از عقيلة فاصله می‌گیرد و این موضوع باعث می‌گردد تا عقيلة مدام درخیالات خود به او فکر کند. فتحي نیز در این برهه به دلیل اتفاقات پیرامونش، دچار پوچی و تباهی می‌شود و بالاخره با عقيلة ازدواج می‌کند. عاقبت، فتحي، عقيلة را زمانی که داخل اتاق بر روی تخت دراز کشیده، به آغوش می‌کشد، سپس او را خفه کرده و به قتل می‌رساند.

الحصان الأجوف

این داستان که راوی آن اول شخص مفرد است، روایتگر داستان فردی است که به همراه دوست خود به نام انور در یک آپارتمان در قاهره سکونت دارند. او با دوست خود در یک ساعت معین در میدان تحریر قرار می‌گذارد و ساعت‌ها منتظرش می‌ماند، اما از او خبری نمی‌شود و به محل اقامت خود باز می‌گردد. پس از گذشت مدت زمانی دوستش می‌آید و با او اتفاقات گذشته را مرور می‌کند. فردای آن روز به سمت روستای خود می‌رود و در آنجا با دوستان و خانواده‌ی خود دیدار می‌کند. پس از دیدار با پدر و مادر خود، تصمیم می‌گیرد به مصر بازگردد. در اتوبوس با فردی به نام فتینه آشنا می‌شود که این امر منجر به ازدواج با او می‌گردد. در کنار بیمارستان محل سکونت آنها، یک خانه‌ی قدیمی وجود دارد که فردی آشنا به نام زینب در آن زندگی می‌کند و کم‌کم حرکات او را زیر نظر می‌گیرد تا این که شیفته‌ی او می‌شود. پس از گذشت مدت زمانی، متوجه نبود زینب‌شده و همچون اسب تو خالی در خیابان‌های قاهره پرسه می‌زند و احساس تنهایی و پوچی به او دست می‌دهد. درنهایت به طرف قهوه‌خانه می‌رود و تمام اتفاقات را پیش خودش مرور می‌کند.

تلك الرائحة

رمان «تلك الرائحة»، دربردارنده‌ی ۵ داستان دیگر با عنوان‌های «الثعبان، أرسين لوبين، بعد الظهر عبر ثلاثة أسرة، أغاني المساء وأبيض وأزرق» می‌باشد. این رمان درباره‌ی شخصیتی است که از درگیری‌های درونی و روانی رنج می‌برد. داستان، با آزادشدن قهرمان بی‌نام و نشان آغاز می‌شود. این قهرمان با حضور یک مأمور در برابر خود مواجه می‌شود که از او می‌پرسد آدرست چیست؟ قهرمان داستان نیز در پاسخ به او می‌گوید: آدرس و نشانه‌ای ندارم. مأمور نیز با تعجب از او

می‌پرسد: پس به کجا می‌روی یا کجا اقامت داری؟ او هم در پاسخ می‌گوید: نمی‌دانم؛ من کسی را ندارم. مأمور نیز به او می‌گوید من هم نمی‌توانم تو را به همین سادگی رها کنم. به همین خاطر به منظور شناسایی محل اقامت تو باید هر شب به نزدت بیایم، پس یک سرباز با تو همراه می‌شود. قهرمان داستان به همراه سرباز زندان در خیابان راه می‌افتند؛ این لحظات همان لحظاتی است که او دائماً در طول سال‌های گذشته خوابش را می‌دید. شخصیت داستان فضای زندان را با سختی‌ها و تباهی‌هایش توصیف می‌کند و دوباره از زندان خارج می‌شود تا شاید مکانی را پیدا کند. به خانه‌ی خواهرش می‌رود و سرباز آدرس او را ثبت می‌کند؛ او هر شب باید رأس ساعتی خاص در این مکان حضورش را اعلام و در دفترچه ثبت کند. آنچه که تا پایان داستان ادامه پیدا می‌کند، تباهی، تنهایی، شکست، ناامیدی و پوچی است.

الثعبان

داستان پزشکی است که به همراه مسافران به اسیوط سفر می‌کند و در طول مسیر به یاد بیمارستانی می‌افتد که در آن کار می‌کرده است. فکرکردن به محل کار خود او را به سمت مرگ‌اندیشی آگاهانه می‌کشاند. علت نام‌گذاری این داستان به «الثعبان»، مسیر مارپیچ‌گونه‌ای است که تا اسیوط طی می‌شود.

دلواپسی غایی مرگ

تئوری روان‌درمانی اگزیستانسیال اروین یالوم، به تبیین و بررسی دلواپسی‌های چهارگانه‌ی غایی نظیر: مرگ، آزادی و انواع آن، تنهایی (درون‌فردی، بین‌فردی و اگزیستانسیال) و پوچی و بیان روش‌های تسکین درد و اضطراب ناشی از آن پرداخته است. یالوم در کتاب خود با عنوان روان‌درمانی اگزیستانسیال از میان مسلمات هستی، ابتدا موضوع مرگ را بیان می‌کند. یالوم می‌گوید «همیشه ترجیح می‌دهم با صراحت و واقع‌بینی راجع به مرگ حرف بزنم. در ابتدای درمان می‌کوشم پیشینه‌ی تجربیات بیمار در زمینه‌ی مرگ را با مطرح‌کردن پرسش‌هایی همچون: نخستین بار، چه زمانی با مرگ آشنا شدی؟ چگونه بود؟ موضوع را با چه افرادی مطرح کردی؟ افراد بزرگسال چه پاسخی دادند؟ مرگ چه افرادی را تاکنون شاهد بوده‌ای؟ در مراسم خاک‌سپاری چه کسانی شرکت داشته‌ای؟ چه باوری راجع به مرگ داری؟ نظر تو درباره مرگ، چه تغییری کرده است؟ آیا در خواب یا خیال، مرگ را تجربه کرده‌ای؟ چند بار؟، جو یا شوم. با بیماران مبتلا به اضطراب و هراس شدید از مرگ نیز با همین صراحت حرف می‌زنم. تشریح و بررسی آرام و

واقع‌بینانه هراس و اضطراب، در اغلب موارد به بیمار اطمینان می‌بخشد. باید هراس را به آرامی مورد بررسی قرار داد و با لحنی ملایم پرسید دقیقاً چه مؤلفه‌ای از مرگ، بیمار را هراسان می‌کند؟ پاسخ بیمار به این پرسش، آشکارکننده‌ی هراس از روند مرگ، نگرانی برای افراد بازمانده، اضطراب در زمینه‌ی زندگی پس از مرگ که در واقع مرگ را امری بی‌پایان جلوه می‌دهد، ترس از نابودی کامل است» (یالوم، ۱۳۹۵: ۴۳-۴۲). در ادامه به بررسی مؤلفه‌ی مرگ و هراس از آن در نمونه‌های انتخابی از دو رمان مزبور پرداخته می‌شود.

مرگ اندیشی و هراس از آن در لباس مبدل

گاهی فرد نه تنها به مرگ خود فکر می‌کند و از آن هراسد، بلکه مرگ دیگری نیز او را به فکرکردن و ترسیدن وا می‌دارد. اضطرابی که یالوم در کتاب خود با عنوان «خیره به خورشید» بدان اشاره کرده است. اضطراب مرگ مبدل، همان هراس از مرگ دیگری است. مرگ‌اندیشی و هراس از آن به صورت‌های مختلفی در فرد نمایان می‌شود. از دید یالوم مرگ‌اندیشی و ترس از آن 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 و منجر به بیماری روحی می‌گردد ۳. در بعضی افراد سبب ایجاد نگرشی آگاهانه و اگرستانسیالیستی درباره‌ی مرگ (مرگ آگاهی) می‌شود» (یالوم، ۱۳۹۱: ۱۰). در این بخش:

«عندما كانت تستعيد في ذهنها الذي أجهدته الأحداث الجديدة ذكرى ليلة القتل كانت تضرب وتسال نفسها: لماذا قتل منسى جاد، أن هناك شيئاً لم تكن تفهمه. شيئاً ما أساءت تقديره...» (الذيب، ۲۰۰۸: ۲۴).

می‌توان اضطراب ناشی از مرگ دیگری را در نزد شیخه مشاهده نمود. پس از این که منسی، جاد را به قتل می‌رساند، شیخه در خلوت خود دچار دغدغه و کشمکش‌های ذهنی می‌شود و مدام ماجرای کشته‌شدن جاد را در ذهن خویش مرور می‌کند و از مرگ او هراسان می‌شود. کشته‌شدن جاد به عنوان امری مبهم و ناشناس در قالب عبارت «أن هناك شيئاً لم تكن تفهمه» برای شیخه متبلور شده است. در واقع می‌توان گفت ترس از مرگ به شیوه‌ی نخست یعنی "بروز مستقیم آن در قالب حالت‌هایی نظیر بی‌قراری و استرس" در شیخه بروز پیدا کرده؛ به طوری که او در اثر بی‌قراری و اضطراب ناشی از کشته‌شدن جاد، دچار بیم از مرگ می‌شود؛ اما در ادامه با احساس پشیمانی که به او دست می‌دهد، آن را کنترل و کمی از آن فاصله می‌گیرد. اضطرابی که شیخه از کشته‌شدن منسی به آن دچار شده را می‌توان از نوع اضطراب مرگ مبدل تلقی کرد.

همچنین نیاز قلبی شیخه به حضور جاد در آن روستا به عنوان یکی از اهالی و رسیدگی و حل کردن مشکلات او به ویژه بیماری اش و نیز دیدن او، عامل ترس شیخه از مرگ جاد است. ترس از مرگ دیگران دلایلی دارد. دو دلیل ترس از مرگ از دیگران عبارت است از: ۱. نیاز داشتن به آن افراد (نیاز فیزیکی، مالی و عینی) ۲. وابستگی عاطفی به آنها، خواست شدید آنها و ترس از تنهانشان (محقق، ۱۳۹۹: ۴۸). پس از گذشت چند روز زمانی که شیخه به روستا باز می‌گردد، اهالی آنجا او را احاطه می‌کنند و از او می‌پرسند کجا بودی؟ او هم با چهره‌ای گرفته و صدایی غریب به آنها می‌گوید: پیش منسی، زندان، نیروهای نظامی، دیوارهای آهنی، همه چی تمام شد... سپس در خانه را به روی خود می‌بندد و بعد از چهار روز در آن فوت می‌کند که این موضوع به دوگانگی تنهایی و مرگ اشاره دارد: «وأغلقت الباب. بعد أربعة أيام كانت الشيخة قد ماتت^۲» (الذیب، ۲۰۰۸: ۲۵). شیخه علاوه بر اضطراب و استرس ناشی از کشته شدن جاد، از شرایطی که برای منسی پس از ارتکاب جرم به وجود آمده بود نیز احساس ناراحتی و تنهایی می‌کند که این امر در نهایت منجر به مرگ او می‌شود. در قسمتی دیگر از متن داستان:

«ويختلط وجودها المستمر بصورة أخيه أحمد الذي مات الذي يرقد الآن تحت تراب ناعم ورطب... كان في المقابر يفكر في عقيلة. وكان هو نائم مع عقيلة يفكر في جسد أخيه الميت...» (همان: ۷۹).

علاوه بر وجود عقيلة، اندیشیدن به مرگ برادر و هراس از آن پیوسته همراه فتحی است. فتحی پس از مرگ برادرش احمد به همراه عقيلة به گورستان می‌رود. در آنجا در حالی که در کنار عقيلة است و به برادرش فکر می‌کند، اندیشه‌ی پیکر مدفون برادرش در زیر قبر بر او غلبه پیدا می‌کند و دچار یک نوع هراس و دلهره‌ی ناشی از مرگ می‌گردد. همان‌گونه که قبلاً گفته شد، عواملی وجود دارند که باعث ترس از مرگ اطرافیان می‌شود که یکی از آنها وابستگی عاطفی است. وابستگی عاطفی فتحی به برادرش و تنهانشان او پس از مرگ برادرش، اصلی‌ترین عامل هراس فتحی از مرگ برادرش می‌باشد. همان‌گونه که قبلاً گفته شد، مرگ دیگری نیز باعث ایجاد استرس، اضطراب و فکر و خیال در فرد می‌شود که یالوم از آن به عنوان اضطراب مرگ در لباس مبدل یاد می‌کند. مرگ احمد باعث شده بود تا فتحی دچار اضطراب شده و مدام به مرگ برادرش فکر کند که این موضوع شرایط عادی زندگی و نیز شرایط روحی و روانی او را تحت تأثیر قرار داده بود.

می‌توان گفت در صورت عدم مواجهه‌ی صحیح با مرگ اندیشی، اضطراب مرگ به وجود می‌آید. همچنین فتحی ترس از مرگ برادرش را از طریق توانمندیدن خود و معنابخشیدن به زندگی کنترل می‌کند. علاوه بر اینکه انسان در زندگی خود از مرگ خویش می‌هراسد و مضطرب می‌گردد،

مرگ یک فرد دیگر نیز باعث ایجاد دلهره و اضطراب ناشی از آن می‌شود؛ شاید بر ملا شدن اضطراب مرگ به کمی کار آگاه بازی نیاز داشته‌باشد؛ اما اغلب افراد با کمی درون‌اندیشی آن را هویدا می‌کنند. مهم نیست چقدر افکار مرگبار از ذهن خود آگاه فاصله داشته باشند، اما بالاخره به رؤیایها و ذهن افراد نفوذ می‌کنند (یالوم، ۱۴۰۰: ۳۱). این موضوع در فتحي کاملاً هویدا است. او زمانی که بر سر مزار برادر خود حاضر می‌شود، با درون‌اندیشی و فکرکردن مداوم به فوت احمد، مرگ‌اندیشی و هراس ناشی از آن را متجلی می‌سازد.

مرگ‌اندیشی و نگرش آگاهانه و اگزستانسیالیستی به آن

گاهی مرگ‌اندیشی باعث ایجاد یک نگرش آگاهانه نسبت به آن می‌شود. به‌طور کلی رویکرد و نگرش اگزستانسیالیستی به مرگ را می‌توان این چنین خلاصه کرد: انسان بعد از پرتاب شدن در جهان بی بنیان، رنج‌های وجودی را با هستی خود تجربه می‌کند و در می‌یابد که حدی برای هستی او وجود دارد که نامش مرگ است. مهم‌ترین مسأله، مواجهه‌ی درست با مرگ است، نه فرار از آن یا توجیه آن. انسان آزاد که در قبال وجود خود مسئول است، در حقیقت 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 (سادات هاشمی و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۳۴-۱۳۵). در این بخش از داستان «الثعبان»:

«و عند أي طیب یكون الموت شینا مألوفاً. ولو أنه یبعث علی التفکیر أحياناً. وهذا ما حدث بالأمس. فعندما كان یتجول فی أنحاء مستشفى الواحات وهو ضیق بالذباب والغبار، كان یفکر فی أن الموت مصیر کل منا» (ابراهیم، ۲۰۰۳: ۷۳).

مؤلفه‌ی مرگ‌اندیشی و هراس از آن به عنوان یکی از مسأله‌های هستی قابل مشاهده است. قرارگرفتن در شرایط سخت و وحشتناک بیمارستان زندان واحات عاملی است که پزشک داستان را علیرغم مانوس بودن با موضوع مرگ، به سمت و سوی مرگ‌اندیشی و دلواپسی از آن کشانده است. مرگ‌اندیشی و هراس از آن، منجر به نگرشی آگاهانه یا اگزستانسیالیستی به مرگ (مرگ‌آگاهی) در نزد شخصیت داستان شده است؛ او بدون فرار از این موضوع یا توجیه‌کردن آن، برای وجود خود و دیگران مرز و نهایی قائل می‌شود که این امر در عبارت «كان یفکر فی أن الموت مصیر کل منا» مشهود است. به گفته‌ی یالوم مرگ‌اندیشی در بُعد نظری و همچنین بُعد عملی زندگی انسان تأثیر دارد. «انکار مرگ‌اندیشی در هر سطحی، انکار ماهیت اساسی مان است و موجب محدودیت فراگیر، آگاهی و تجربه می‌شود. از طرفی پیوستگی با اندیشه‌ی مرگ نجاتمان می‌دهد. همچون

میانجی که ما در شیوه‌های اصیل‌تر و موثق‌تر زندگی غوطه‌ور می‌کند و بر لذت زندگی می‌افزاید» (یالوم، ۱۳۹۱: ۶۰).

همچنین می‌توان فاصله‌گرفتن از اضطراب ناشی از مرگ را در شخصیت داستان با پذیرفتن مرگ به عنوان سرانجام و حقیقت زندگی مشاهده نمود. به عقیده‌ی یالوم پذیرفتن و کنار آمدن با مرگ نه تنها عملی منفی نخواهد بود، بلکه بر کاهش اضطراب مرگ، منشأ تغییر و تحولاتی عظیم در زندگی خواهد شد و این در صورتی است که مواجهه‌ی انسان با مرگ به گونه‌ای سالم صورت می‌گیرد و با پذیرفتن حقیقت مرگ، نگذارد تمام زندگی اش تحت الشعاع این فکر و سبب اضطراب شود (همان: ۱۳).

علاوه بر این، شخصیت پزشک به عنوان یک دازاین خودش را مانند سایر موجودات میرا می‌بیند و می‌گوید مرگ سرنوشت همه‌ی ماست. دازاین به معنای انسانی است که محل تقرر در هستی است. هستی رو به سوی مرگ دازاین، امکان برون ایستایی وی را فراهم می‌کند. چنین چیزی وی را به مثابه موجودی معین با خودش مواجه می‌کند. در این حالت دازاین مرگ را هم به عنوان پدیده‌ی بیرونی و هم به عنوان امری در تصاحب خویش می‌یابد (angelova, 2014:89). باید گفت پزشک داستان با چنین تفکر و دیدگاهی علاوه بر اینکه اضطراب ناشی از مرگ را از خود دور کرده، با نگاهی مثبت و روشن به زندگی نگریسته است که این امر خود عاملی مهم برای رو یا رو شدن درست با زندگی و فلسفه‌ی آن است.

تنهایی و مرگ‌اندیشی

گاهی تنهاشدن و جدایی از دیگران، بستر مرگ‌اندیشی و مرگ‌هراسی را فراهم می‌کند. زمانی که فرد از اطرافیان خود جدا شده و در کانون توجه و اهمیت آنها قرار نمی‌گیرد، افکار منفی نظیر مرگ‌اندیشی از هر سو به او هجوم می‌آورند؛ موضوعی که پدر منی به آن دچار شده و در نامه‌ی خود به همسرش به آن اشاره می‌کند:

«فعندما تموت لاتستطیع أن تفکر، إلا إذا كان الدود يفکر و عندما تكون وحيدا، تفکر، تتوق و تتطلع و تسعى و لاتعرف ما تسعى إليه. إنها الحياة والموت.. إنها ليست حياة علی الإطلاق سوی أني لم أمت بعد» (ابراهیم، ۲۰۰۳: ۳۵).

شخصیت اصلی داستان پس از خروج از زندان به منزل خواهرش می‌رود. یک روز صبح به قصد رفتن به منزل منی از خانه خارج می‌شود. زمانی که به آنجا می‌رسد، مادر منی بدون شناخت قبلی او را در آغوش می‌گیرد. سپس با یکدیگر به گفتگو می‌پردازند و مادرش درباره‌ی همسرش با

او صحبت می‌کند. شخصیت اصلی داستان نیز به مادر مُنی می‌گوید که من تا آخرین لحظه نزد همسرت بودم. گفتگو ادامه پیدا می‌کند تا اینکه مادر منی تعدادی برگه از داخل صندوقچه بیرون می‌آورد و به او می‌گوید این‌ها شعری است که همسر من قبل از ازدواج برایم نوشته است. پدر منی در این داستان به‌عنوان شخصیت فرعی شناخته می‌شود. «شخصیت‌های فرعی داستان به شخصیت‌هایی گفته می‌شود که در کنار شخصیت‌های اصلی، در مقام دوم یا سوم و... هستند و اصولاً نسبت به شخصیت اصلی در داستان اهمیت کمتری دارند» (کاموس، ۱۳۷۷: ۲). دوگانگی تنهایی و مرگانندیشی به‌عنوان یکی از دلواپسی‌های غایی در شخصیت فرعی داستان (پدر مُنی) نمایان است. او مرگ را عامل ناتوانی انسان در فکرکردن می‌داند و معتقد است پس از مرگ تنها کرم است که می‌اندیشد. همچنین در زمان تنهایی شوق و اشتیاق و تلاش بی‌اثر و غیرهدفمند می‌باشد. می‌توان گفت قهرمان داستان نسبت به دوستان و اطرافیان خود هیچ‌امیدی ندارد و می‌داند که دوباره او را تنها به حال خود رها می‌کنند؛ به همین دلیل این یأس و ناامیدی او را وادار به مرگ-اندیشی کرده است. «وکانت شارده بنظراتها دائماً و عندما يسألها فيما تفكر تقول: في الحياة و الموت» (ابراهیم، ۲۰۰۳: ۳۴). بر اساس این عبارت اندیشیدن به مرگ و زندگی به یکی از شخصیت‌های اصلی داستان، یعنی مادر منی نیز سرایت کرده و او نیز با چهره‌ای متفکرانه و گرفته به مرگ و زندگی فکر می‌کند.

مرگ اندیشی ناشی از تغییرات بدنی

ایجاد تغییر در شرایط و وضعیت بدنی باعث می‌شود تا فرد در فکر مرگ و ترس از آن فرو رود. بالوم می‌گوید «مرگ و فناپذیری افق همه‌ی بحث‌های مربوط به پیرشدن، تغییرات بدنی، مراحل زندگی و بسیاری از نشانه‌های زندگی را تشکیل می‌دهد و در هر کابوسی رد پای بی‌چون و چرای مرگ دیده می‌شود» (بالوم، ۱۳۹۶: ۱۴۳). در این بخش:

«محنة القيام من الفراش صارت مكررة، معروفة الدروب والدوائر، المد والجزر، الرغبة والخوب من القيام، والخوف والرغبة في الرقاد، كل يوم تضاف تفاصيل جديدة. ليس بي الآن مرض أو مرارة، ليس عندي لا تمرد أو اعتراض. لا الرأس مائل ولا الأحشاء منقبضة. ألا يمكن أن يكون صمت الجسد هذا من علامات الموت؟» (الديب، ۲۰۰۸: ۱۵۱).

عبد الخالق المسيري پس از گذراندن تجربه‌ی زندان، در پشت بام اتاقی در شهر سوئز ساکن می‌شود. او در ساعت ۹ صبح پنجشنبه از خواب بیدار می‌شود. کشمکش‌ها و رنج‌هایی نظیر بلندشدن از بستر، آشناسدن با راه‌ها و ادارات شهر سوئز، رغبت و ترس از بلندشدن و نشستن و

تنهایی، روز به روز بر او غلبه پیدا می‌کند. او پس از کش و قوس‌های فراوان از تخت خود پایین می‌آید و می‌رود تا برای خود صبحانه آماده کند. در اتاق و تمام آنچه که باز می‌شود را باز می‌کند و بر روی میز کوچکی می‌نشیند. انگشتان خود را بر روی سطور روزنامه موجود بر روی میز می‌کشد و می‌گوید: گمان می‌کردم سکوت بدن نشانه‌ی سلامتی است. با خودش می‌گوید من نه سرم سنگین است و نه بیماری‌ای دارم آیا این سکوت بدن نشانه و علامت مرگ نیست؟ عبدالخالق زمانی که با سکوت بدن خود و تغییر اوضاع طبیعی آن مواجه می‌شود، دچار مرگ اندیشی و هراس از آن می‌گردد.

قرارگرفتن در موقعیت‌ها و تجربه‌های خاص (کشمکش و رنج‌کشیدن نظیر رنج بلندشدن از بستر، رنج و سختی آشنانشدن با راه‌ها و ادارات، رغبت و ترس از بلندشدن و نشستن و...) و تنهایی روزافزون از جمله عوامل مرگ‌هراسی در نزد عبدالخالق المسیری است. رنج‌کشیدن به‌عنوان یکی از موقعیت‌های مرزی شناخته می‌شود. این موضوع را می‌توان در عبارت «محنة القيام من الفراش صارت مكررة، معروفة الدروب والدوائر، المد والجزر، الرغبة والخوب من القيام، والخوف والرغبة في الرقاد، كل يوم تصاف تفاصيل جديدة» ملاحظه نمود.

راه‌های انکار و درمان مرگ‌اندیشی و هراس از آن

دغدغه و دلواپسی مرگ‌اندیشی، نظریه‌پردازان حوزه‌ی روانکاوی را برآن داشته تا روش‌هایی را برای کاهش این دلواپسی مطرح کنند که به نظر می‌رسد این راهکارها در صورتی که توسط فرد انجام شود، برای عبور از آن مفید و مؤثر باشد. اروین یالوم به‌عنوان یکی از این نظریه‌پردازان، راهبردهایی را برای این موضوع در نظر گرفته است. یالوم تأکید دارد که در درمان‌های جدید توجه به اضطراب مرگ، بیشتر به تکنیک معطوف است. برخی از مهم‌ترین تکنیک‌های جدید درمان اضطراب مرگ عبارت است از: نیروی افکار، همدردی با دیگری، پشیمانی، حضور در کنار دیگری، همدردی با دیگری، خود افشاگری برای دیگری، رضایت از زندگی و وابسته‌نبودن به خواهش‌ها و تعلقات دنیوی، حساسیت‌زدایی و نمونه‌سازی، خلاق‌بودن و موج‌آفرینی (اترک و همکاران، ۱۴۰۰: ۲۱). در این بخش نمونه‌هایی برای پشیمانی، خلاق‌بودن، موج‌آفرینی و امید به وجود نجات‌دهنده‌ی غایی در رمان "زهر اللیمون وقصص أخرى" قابل مشاهده است که در ادامه مورد تحلیل و بررسی قرار می‌گیرند:

رهایی از مرگ اندیشی و هراس از آن از طریق پشیمانی

یکی از روش‌هایی که یالوم برای عبور از بحران مرگ‌اندیشی و ترس از آن در نظر گرفته، پشیمانی است. یالوم می‌گوید: «اگر از پشیمانی درست استفاده کنید، ابزاری است که کمک می‌کند اقداماتی در جلوگیری از انباشت آن به عمل آورید. با نگاه به پس و پیش می‌توانید پشیمانی را امتحان کنید. اگر به گذشته خیره شوید، از آنچه انجام نداده‌اید پشیمان می‌شود. اگر به آینده زل بزنید، یا امکان انباشت بیشتر پشیمانی را فراهم می‌آورید یا کما بیش خود را از آن رها می‌کنید» (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۳۵). در این قسمت:

«بدأ احساس صغیر بالندم یولد فی نفسها... شغلها هذا الندم عن مراقبة النهاية بوعي... استسلمت للشعور المریح الذي یغلف به الندم الواقع فیجعله محتملاً... الروح الجديدة ولدت فی نفس الشیخة بعد هذا الندم، كانت خطوة جديدة فی الطريق إلى النهاية^۸» (الدیب، ۲۰۰۸: ۲۴).

دلهره‌ی مرگ اطرافیان ارتباط مستقیمی با تنها شدن فرد دارد. شیخه پس از کشته شدن جاد، احساس تنهایی کرده و دچار هراس از مرگ می‌شود. یکی از شگردهای رهایی و انکار اضطراب برخاسته از مرگ، پشیمانی است. شیخه با احساس پشیمانی که در او شکل می‌گیرد، از این استرس و اضطراب رهایی می‌یابد و با روح جدید، قدرت بیشتر و رفتاری دلسوزانه زندگی خود را ادامه می‌دهد که این موضوع در عبارت «الروح الجديدة ولدت فی نفس الشیخة بعد هذا الندم، كانت خطوة جديدة فی الطريق إلى النهاية» مشهود است. پشیمانی از گذشته در صورتی که باعث شود فرد از فرصت باقی مانده‌ی زندگی‌اش استفاده کند، می‌تواند سازنده باشد. در نظر یالوم پشیمانی در وهله‌ی اول کلمه‌ی بدی است؛ اما می‌تواند کلید درمان بیمار و نجات وی از اضطراب مرگ باشد. بیمار با نگاه به گذشته‌ی خویش و فرصت‌سوزی‌هایی که انجام داده، دچار پشیمانی می‌شود؛ اما با خیره شدن به آینده متوجه می‌شود که امکانات بالقوه‌ی بیشتری وجود دارد که هنوز می‌تواند به فعلیت تبدیل کند؛ بنابراین برای جلوگیری از پشیمانی‌های جدید تلاش می‌کند تا به زندگی خود معنا ببخشد (اترک و همکاران، ۱۴۰۰: ۱۸). بنابراین باید گفت احساس پشیمانی که به شیخه دست می‌دهد، به او کمک می‌کند تا در جهت تغییر وضعیت خود گام بردارد و زندگی خود را دگرگون سازد و خود را از اضطرابی که برای وی به وجود آمده است دور کند.

رهایی از اضطراب ناشی از مرگ‌اندیشی از طریق موج‌زدن و خلاق بودن

موج‌زدن و خلاق بودن، از دیگر راهبردهای یالوم برای خروج از دغدغه‌ی مرگ اندیشی است. «موج‌زدن، باقی‌گذاشتن چیزی از تجربه‌ی زندگی خود، خصلتی، پاره‌ای از خرد، رهنمود، فضیلت، تسکینی به دیگران؛ چه شناخته باشد و چه ناشناخته» (یالوم، ۱۳۸۸: ۸۲). همچنین او موضوع خلاق بودن را مطرح کرده که می‌تواند به فرد در جهت کاهش اضطراب و استرس ناشی از مرگ‌هراسی کمک کند. یالوم در این باره می‌گوید: «احساس می‌کنم خلاق بودن برای من از همه چیز مهم‌تر است و باید به دنبال راهی باشم که در آن از استعدادهای خلاق و نعمت‌هایی که تاکنون استفاده نکرده‌ام، بهره‌برداری کنم» (نیوز، ۱۳۹۳: ۷۱). در این شاهد مثال:

«أحسَّ أنه قادر... أنه يدقُّ بحذائه على طريق لم يسر فيه أحدٌ من قبل...» (الذیب، ۲۰۰۸: ۷۹).

فتحي پس از مرگ برادرش و افکار ناشی از آن، با قرارگرفتن در یک مسیر جدید و شکوفاکردن استعداد خلاق خود، سعی در تغییر نگرش و وضعیت خویش دارد تا از این طریق هراس از مرگ او را انکار و کم کند. یکی از راه‌حل‌هایی که یالوم به‌عنوان معنادهی به زندگی در برابر مرگ ذکر می‌کند، اندیشه‌ی موج‌زدن است. خودشکوفایی و آفرینش را می‌توان از بهترین صورت‌های اندیشه موج‌زدن دانست. زمانی که فرد به این باور برسد که کوچک‌ترین کارهای انسان هم ابدی خواهند بود و هر فعلی که انجام دهد، در چرخه‌ی بی‌نهایت بارها و بارها تکرار می‌شود، بی‌شک عمل خود را با اندیشه و انگیزه‌ی بیشتری انجام خواهد داد؛ البته یالوم این اندیشه را آزردهنده هم می‌داند؛ اما به نظر او باعث می‌شود که فرد بداند تنها زندگی‌اش را به کمال بگذراند و از حسرت دور شود؛ چون هر عمل او به منزله‌ی عملی جاودانه است که بارها و بارها تکرار می‌شود و بخشی از نظام آفرینش می‌گردد (سادات هاشمی و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۳۴-۱۳۳). این نمونه را نیز می‌توان در قالب مؤلفه‌ی خلاق بودن قرار داد؛ چرا که بر اساس این مؤلفه فرد به دنبال راهی است تا توانایی و استعداد تازه‌ی خویش را کشف و آن را متبلور سازد تا از این طریق از اضطراب و هراس مرگ بکاهد؛ کاری که فتحي به دنبال آن بود.

«فإنهم حتى لو أصدروا حكمهم عليّ بالموت فإنهم يستحقون لي بذلك. إن حكمهم الرادع القاسي لن يصيبني بفرع فأنا أتوقعه وأرحب به.. ولا أملك إلا أن أعتذر لهم!» (الذیب، ۲۰۰۸: ۹۲-۹۱).

در این مثال می‌توان موج‌آفرینی را به عنوان یکی از شگردهای کاهش و انکار اضطراب مرگ از سوی یالوم ملاحظه نمود. فتحي در داستان القاهرة هم از مرگ خود که به دنبال قصاص احتمالی است، هراسان می‌شود و هم از مرگ برادر و کشتن عقیده. برجای گذاشتن خصلت و فضیلت پسندیده از خود، از جمله عناصر موج‌آفرینی است. فتحي با نشان‌دادن خصلت‌های برتر و

پسندیده‌ای نظیر احترام گذاشتن به حکم دادگاه و پذیرفتن آن، ترسیدن و شجاعت به خرج دادن و معذرت‌خواهی کردن، تلاش می‌کند تا ابتدا دلهره و هراس خود نسبت اضطراب ناشی از مرگی که به دنبال قصاص خواهد بود و نیز اضطراب ناشی از کشتن عقیده را کاهش بدهد و به دنبال آن حکم دادگاه را به نفع خود تمام کند. این افعال و خصلت‌هایی که فتحي از خود در جلسه دادگاه بروز می‌دهد، می‌تواند بر روی ذهن و قلب افراد حاضر در جلسه و به تبع آن سایر افراد تأثیر گذارد. «بر اساس نظریه‌ی موج‌آفرینی هر فعلی از انسان‌ها سر بزند، اثری در جهان به دنبال دارد و از افعال افراد غالباً بدون قصد، به صورت دواير متحد‌المرکزی اثری ایجاد می‌شود که شاید سال‌ها یا حتی نسل‌ها در دیگران اثر بگذارد و این اثر مانند موج‌های دایره‌واری که بر سطح آب استخر می‌افتند، می‌تواند به نوبت به دیگری منتقل شود» (جاسلسن، ۲۰۱۴: ۸۸). بنابراین باید گفت بروز و ظهور ویژگی‌های اخلاقی مطلوب در شرایط سخت می‌تواند تا حد زیادی به کاستن و از بین بردن اضطراب کمک کند. موضوعی که فتحي به خوبی از آن در جهت کم‌کردن استرس ناشی از حکم احتمالی دادگاه مبنی بر قصاص بهره می‌گیرد.

انکار اضطراب و هراس ناشی از مرگ با دل‌بستن به نجات‌دهنده‌ی غایی

اروین یالوم اگرچه به وجود خدا اعتقادی ندارد، اما معتقد است که در مانگر باید برای افراد مذهبی احترام قائل باشد و در درمان او، اعتقادات و مذهبش را مدنظر قرار ندهد. «در نظر یالوم اعتقاد به وجود ماورایی می‌تواند در کاهش اضطراب مرگ مؤثر باشد؛ ولی صرفاً نمی‌توان با تکیه بر اعتقاد به وجود خداوند و نجات‌دهنده‌ی غایی، موجبات معناداری زندگی را مهیا کرد و اضطراب مرگ را کاهش داد. به باور یالوم اضطراب وجودی عامل حضور گسترده‌ی اعتقادات مذهبی است و خلق‌کردن خدا توسط انسان‌ها برای کاهش و تسکین درد و رنج نگرانی‌های غایی است. پس خلق‌کردن خدا توسط انسان‌ها برای حل مشکلات وجودی آنهاست» (اترک و همکاران، ۱۴۰۰: ۷). در این نمونه،

«وإلی أن تصدر المحكمة حکمها أرجو الله أن ینعم علینا بالراحة^{۱۱}» (الدیب، ۲۰۰۸: ۹۲).

حضور در دادگاه به دلیل ارتکاب قتل، یک نوع اضطراب است و دلهره و هراس قاتل از قصاص و مرگ ناشی از آن، یک اضطراب دیگر. همان‌گونه که گفته شد یکی از تکنیک‌های تسکین اضطراب ناشی از مرگ، متوسل شدن به نجات‌دهنده‌ی غایی است. از دید یالوم «نجات‌دهنده‌ی غایی، همان نیرو یا موجودی است که همواره به ما توجه دارد، عشق می‌ورزد و حمایتان می‌کند. گرچه می‌گذارد به خطر نزدیک شویم و تا لبه پرتگاه پیش رویم، ولی در نهایت نجاتمان

می‌بخشد» (بالوم، ۱۳۸۹: ۱۹۰). فتحي پس از اینکه در دادگاه حاضر می‌شود، ترس، ضعف و تنهایی بر او چیره می‌گردد. او پس از ایراد سخنان و دفاعیه‌ی خود، در نهایت برای رهایی از مرگ و دلهره‌ی آن، به نجات‌دهنده‌ی غایی، یعنی خداوند متعال متوسل و کارکرد وجودی ایشان را می‌پذیرد.

نتیجه‌گیری

می‌توان گفت زندگی در شرایط سخت و ناگوار قاهره و تحمل درد و رنج ناشی از زندان و استبداد حاکم بر جامعه در زمان حکومت جمال عبدالناصر، دو نویسنده را به سمت مرگ‌اندیشی سوق داده که این موضوع از طریق شخصیت‌های داستان متبلور شده است.

با بررسی‌های صورت‌گرفته مشخص‌گردید که مرگ‌اندیشی و مرگ‌هراسی در هر دو رمان «زهر اللیمون وقصص آخری» و «تلك الرائحة» وجود دارد؛ اما در خصوص راهکارهای رهایی از مرگ‌اندیشی و هراس از آن باید گفت این راهکارها تنها در رمان «زهر اللیمون وقصص آخری» دیده شد و در رمان «تلك الرائحة» نمونه‌ای برای این راهکارها یافت نشد. از میان روش‌های تعیین‌شده از سوی یالوم برای انکار و رهایی از مرگ‌هراسی، راهکارهایی نظیر امید به نجات‌دهنده‌ی غایی، پشیمانی، موج‌آفرینی و خلاق‌بودن تنها در رمان «زهر اللیمون وقصص آخری» مشاهده‌گردید. به‌عنوان مثال فتحي به عنوان یکی از شخصیت‌های اصلی داستان «القاهرة» در شرایط مختلف با مرگ‌هراسی دست و پنجه نرم می‌کند. او راهکار امید به نجات‌دهنده‌ی غایی به‌عنوان یکی از شگردهای کاهش هراس از مرگ را در دادگاه و با امید به نجات‌یافتن از مرگ احتمالی ناشی از قصاص با لطف و عنایت خداوند نمایان ساخته است. او همچنین با تلاش برای شکوفاساختن توانایی‌های خود و بروز برخی خصلت‌های نیک و پسندیده، روش موج‌آفرینی و خلاق‌بودن را متبلور می‌سازد. شیخة نیز به‌عنوان یکی از شخصیت‌های اصلی داستان «القاهرة» با اظهار ندامت و پشیمانی از گذشته‌ی خود از این روش در جهت کاهش اضطراب مرگ استفاده می‌کند.

مرگ‌اندیشی و هراس از آن ریشه‌ها و عوامل متعددی دارد. می‌توان گفت مهم‌ترین علل مرگ‌اندیشی و مرگ‌هراسی در نزد شخصیت‌های رمان «زهر اللیمون وقصص آخری» و «تلك الرائحة» تنهایی و تمایل به حضور در کنار دیگری و ارتباط با آنها است. هرکدام از شخصیت‌های دو رمان مزبور به طرق مختلفی از مرگ می‌هراسد و به آن فکر می‌کند؛ یکی از طریق جریان سیال ذهن و پل‌زدن به گذشته از مرگ و کشته‌شدن اطرافیان خود می‌هراسد و یکی هم از مرگ خودش که آثار این مرگ‌هراسی و مرگ‌اندیشی در رفتار و ظاهر آنها نمایان می‌شود. به‌عنوان مثال شخصیت

شیخه در داستان «القاهرة» از رمان «زهر الليمون وقصص أخرى» در تنهایی و خلوت خود به ماجرای کشته شدن جاد به عنوان یکی از شخصیت‌های داستان مزبور فکر می‌کند و از مرگ او دچار اضطراب و هراس می‌شود. همچنین پدر مونی به عنوان یکی از شخصیت‌های فرعی رمان «تلك الرائحة» در نامه‌ای که برای همسر خود می‌نویسد، به دلیل جدایی و تنهایی، از موضوع مرگ صحبت می‌کند.

پی‌نوشت‌ها

۱. زمانی که خاطره شب قتل را در ذهن خود مرور می‌کرد، مضطرب و هراسان می‌شد و از خودش می‌پرسید: چرا منسی، جاد را کشته است؟. حتماً چیزی وجود دارد که آن را نمی‌فهمد... چیزی وجود دارد که گمانه زنی‌های او را تباه کرده است.
۲. و درب را بست. بعد از چهار روز شیخه از دنیا رفت.
۳. وجود عقیده را پیوسته به تصویر برادر فوت کرده‌اش احمد آمیخته می‌ساخت، کسی که الآن در زیر خاک نرم و مرطوب آرمیده... در گورستان به عقیده فکر می‌کرد... در حالی که با او خوابیده بود، به پیکره بی جان برادرش می‌اندیشید.
۴. مرگ نزد هر پزشکی امری طبیعی است. هر چند گاهی او را به تفکر وا می‌دارد. این چیزی است که دیروز اتفاق افتاد. وقتی که در تمام نقاط بیمارستان زندان واحات می‌گشت از مگس‌ها و غبار موجود در آن به تنگ آمده بود. فکر می‌کرد که مرگ سرنوشت همه ماست (سلطانی، ۱۳۹۵: ۹۱).
۵. وقتی می‌میری تو دیگر نمی‌توانی فکر کنی مگر این که کرم‌های همبسترت فکر کنند، آن هنگام که تنهایی فکر می‌کنی، مشتاق می‌شوی، ذوق داری و می‌کوشی حال آنکه نمی‌دانی به امید چه می‌کوشی؟ زندگی و مرگ است.. این اصلاً زندگی نیست فقط من هنوز نمرده‌ام (همان: ۴۵).
۶. دائماً با نگاه‌های سرگردان و حیران بود و وقتی که از او می‌پرسید به چه چیزی فکر می‌کنی پاسخ می‌داد: به زندگی و مرگ.
۷. رنج و محنت بلند شدن از بستر تکراری شده بود، آشنایی با راه‌ها و اداره‌جات، جزر و مد، رغبت و ترس از بلند شدن، رغبت و ترس از خوابیدن، هر روز جزئیات جدیدی به زندگی اضافه می‌شود. من الان دچار بیماری یا شرایط ناگواری نیستم، من سرکش و معترض نیستم. نه سرم سنگین است و نه امعا و احشایم گرفته. آیا این سکوت بدن نمی‌تواند از نشانه‌های مرگ باشد؟. من الان دچار بیماری یا شرایط ناگواری نیستم، من سرکش و معترض نیستم. نه سرم سنگین است و نه امعا و احشایم گرفته. آیا این سکوت بدن نمی‌تواند از نشانه‌های مرگ باشد؟.
۸. کم‌کم یک احساس پشیمانی‌ای در او نمایان شد... این پشیمانی از زیر نظر گرفتن با دقت پایان و نهایت او را به خود مشغول کرده بود... و به احساس راحتی‌ای که این پشیمانی او را در برگرفته بود، تن داد، موضوعی که باعث شد تا از این طریق تنهایی، مصائب و هراس از کشته شدن جاد را تحمل کند. روح جدید ایجاد شده در درون شیخه پس از این پشیمانی، گام جدیدی به سوی هدف و نهایت بود.

۹. احساس کرد که او می‌تواند... می‌تواند در مسیری قدم بگذارد که تاکنون کسی در آن گام نگذاشته است.
۱۰. آنها اگر حکم مرا به مرگ و قصاص بدهند؛ باز هم نسبت به من حق دارند. من از حکم قاطع و سفت و سخت آنها ترسی ندارم و انتظارش را می‌کشم و با آغوش باز از آن استقبال می‌کنم. من الان چیزی به جز معذرت خواهی از آنها ندارم.
۱۱. تا زمانی که حکم دادگاه صادر شود، از خداوند می‌خواهم که ما را نجات دهد.

منابع و مأخذ

- ابراهیم، صنع الله (۲۰۰۳)، *تلك الرائحة، الطبعة الثالثة*، قاهرة: دار الهدی.
- اترک، حسین، شامی نژاد، منوچهر و جاهد، محسن (۱۴۰۰)، *راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن*، متافیزیک، ۱۳(۳۲)، ۲۴-۱. DOI: 10.22108/MPH.2021.130741.1341
- جاسلسن، روتلن (۲۰۱۴)، *اروین. د. یالوم*، ترجمه: سپیده حبیب، انتشارات دانژه.
- الدیدب، علاء الدین حب الله (۲۰۰۸)، *زهر الیمون وقصص أخرى*، قاهرة: دار الشروق.
- سادات هاشمی، زهرا، علی‌زمانی، امیرعباس، زمانی، مهدی و خوش‌طینت، ولی الله (۱۳۹۷)، «مرگ اندیشی از منظر اروین یالوم و تأثیر آن بر معنا بخشی به زندگی»، *قیسات*، ۲۳(۸۸)، ۱۵۰-۱۲۱.
- سلطانی، نیایش (۱۳۹۵)، *آن بو*، تهران: انتشارات مروارید.
- کاموس، مهدی (۱۳۷۷)، *کارکرد شخصیت‌های فرعی در جهان داستان*، ادبیات داستانی، ۷(۴۸)، ۱-۷.
- محقق، بهنام (۱۳۹۹)، *راهکاری‌های فوری، ساده و قطعی رهایی از ترس‌های بزرگ*، (ترس از مرگ خود و اطرافیان) به عنوان دردناک‌ترین عادات فکری، تهران: انتشارات جنگل.
- نیوز، ون (۱۳۹۳)، «بررسی اجمالی روان‌درمانی وجودی»، *روان‌شناسی و هنر*، ۷(۱۰)، ۶۳-۵۳.
- یالوم، اروین (۱۳۸۸)، *وقتی نیچه گریست*، ترجمه: سپیده حبیب، تهران: کاروان.
- _____ (۱۳۸۹)، *روان‌درمانی آگزیستانسیال*، ترجمه: سپیده حبیب، تهران: نشر: نی.
- _____ (۱۳۸۹ب)، *هنر درمان*، ترجمه: سپیده حبیب، تهران: قطره.
- _____ (۱۳۹۱)، *مامان ومعنی زندگی*، ترجمه: سپیده حبیب، تهران: نشر قطره.
- _____ (۱۳۹۵)، *موهبت درمان*، ترجمه: کیومرث پارسای، تهران: مصدق.
- _____ (۱۴۰۰)، *دغدغه مرگ و زندگی*، ترجمه: فرزاد مرتضایی، تهران: دنگ

Angelova, Emilia. (2014), *Tim s Dispuet and unrest .The Affinity between Hiedegger and Levinas .in between Levinas and Hiedegger by John E . Brabinski and Eric S . Nelson . U.S.A : State University of New York Press.*

أسطورة دراسة اضطراب الموت وحلول إنكاره في الروايتين "زهر الليمون" و"قصص أخرى" و"تلك الرائحة" على نظرية إروين ديفيد يالوم

مسعود سلماني حقيقي¹

عباس گنجعلي^{2*}

سيد مهدي نوري كيدفاني³

المُلخَص

من أهم اضطرابات الإنسان الوجودية هي مسألة الموت والخوف من الموت. كما تمت مناقشة قضية الخوف من الموت وأساليب إنكاره في مجال النقد النفسي. ومن بين منظري النقد النفسي يمكن الإشارة إلى إرفين ديفيد يالوم. وهو لقد ذكر في نظريته أنواع الاضطرابات الوجودية الأربعة مثل: الموت، والحرية، والوحدة، والفراغ، وعلاج كل منها. في هذا البحث، وباستخدام المنهج الوصفي-التحليلي، تمت دراسة موضوع الخوف من الموت وطرق التخلص منه في الروايتين «زهر الليمون وقصص أخرى» لعلاء الديب و«تلك الرائحة» لصنع الله إبراهيم على ضوء نظرية العلاج النفسي الديناميكي لإرفين يالوم. وتظهر نتائج البحث أنّ الخوف من الموت له جذور وعوامل عديدة. ويمكن القول إنّ أهم أسباب الخوف من الموت في نظر شخصيات الروايتين هي الوحدة والرغبة في التواجد مع الآخرين والتواصل معهم. ومن بين الأساليب التي حدّدها يالوم للتخلص من الخوف من الموت، تمت ملاحظة حلول مثل الأمل بالمنقذ النهائي، والندم، وخلق الأمواج والإبداع في رواية «زهر الليمون وقصص أخرى» فقط. على سبيل المثال، فتحي باعتباره أحد الشخصيات الرئيسية في قصة «القاهرة»، يعاني من الخوف من الموت في مواقف مختلفة. وهو لقد كشف عن حلّ الأمل بالمنقذ النهائي كأحدى طرق تخفيف ضغوط الخوف من الموت في المحكمة وذلك بالأمل بالتخلص من الموت المحتمل الناجم عن القصص بفضل الله ورعايته.

الكلمات الدلالية: اضطراب الموت، العلاج النفسي، زهر الليمون وقصص أخرى، تلك الرائحة، إرفين ديفيد يالوم.

¹ طالب دكتوراه في اللغة العربية وآدابها في جامعة الحكيم سبزواري، سبزواري، إيران.

² أستاذ مشارك بقسم اللغة العربية وآدابها جامعة الحكيم سبزواري، سبزواري، إيران.

³ أستاذ مشارك بقسم اللغة العربية وآدابها جامعة الحكيم سبزواري، سبزواري، إيران.