



Analyzing the Final Four Worries and their Treatment Solution in the Novel "Zahr al-Laymoun and Other Stories" by Alaa El-Dib in the Light of Ervin Yalom's Psychodynamic Therapy Theory

Masoud Salmanihaghighi¹, Abbas Ganjali², Sayyed Mahdi Nori Keyzгани³, Hosein Shamsabadi⁴

1. Department of Arabic Language and Literature, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran. E-mail: masoudhaghighi99@gmail.com

2. Department of Arabic Language and Literature, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran. E-mail: abbasganjali@yahoo.com

3. Department of Arabic Language and Literature, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran. E-mail: sm.nori@hsu.ac.ir

4. Department of Arabic Language and Literature, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran. E-mail: h.shamsabadi@hsu.ac.ir

Article Info

Article Type:

Research Article

Article History:

Received:

23, July, 2023

In Revised Form:

8, October, 2023

Accepted:

9, November, 2023

Published Online:

19, January, 2025

Keywords:

Literary criticism, psychodynamic therapy, four ultimate concerns, Ervin Yalom, Zahr al-Laymoun and other stories.

Abstract

Today, there are new approaches in the field of literary criticism, one of which is psychoanalytical criticism. Psychoanalytic criticism is a form of literary criticism that applies some themes and methods of psychoanalysis to literary texts and gives interpretations of these texts. One of the theories put forth in this field is Ervin Yalom's psychodynamic therapy theory, which explains the four ultimate concerns (fear of death, freedom and responsibility of choice, loneliness, and emptiness) and provides solutions for their treatment and reduction. In this essay, relying on the descriptive-analytical method, the aforementioned concerns and their treatment solutions have been analyzed in the novel "Zahr al-Laymoun and other stories" by Alaa al-Dib in the light of Yalom's approach. The results of the research show that the four concerns and their treatment methods are visible in the text of the novel. These four apprehensions are mostly seen in the main characters of the stories in the novel, and the other characters were surprised. Also, by examining the concerns mentioned in the text of the novel, it was found that out of a total of 88 cases, the loneliness component had the largest share among other concerns with 42 cases. The component of emptiness with 26, freedom and responsibility with 13 and fear of death with 7 items are in the next ranks.

Cite this: The Author(s): Salmanihaghighi, M., Ganjali, A., Nori Keyzгани, S. M., Shamsabadi, H: (2025). Analyzing the final four worries and their treatment solution in the novel "Zahr al-Limon and other stories" by Alaa El-Dib in the light of Ervin Yalom's psychodynamic therapy theory: (Arabic Literature) (Scientific) Vol. 17, No. 1, Serial No. 43- Spring, (1-22)- DOI: [10.22059/jalit.2023.362750.612711](https://doi.org/10.22059/jalit.2023.362750.612711).



1. Introduction

Humans are always faced with various problems and conditions throughout their lives. Among the problems that many humans face are concerns such as fear of death, freedom and responsibility of choice, loneliness, and emptiness. Some literary texts, including novels, contain various aspects of these concerns. Literary texts, especially novels, because they are related to human psychological and emotional concepts, are a suitable platform for psychological examination and analysis, and as a result, they can provide the basis for providing appropriate solutions to solve psychological problems. The turmoil of today's human beings, who have distanced themselves from peace and unity of mind by entering the modern era, has encouraged writers of the modern era to move away from one-dimensional characters free from mental concerns and turn to characters that well depict the different layers of the mind and the complexities of human behavior. To show these dissociations, nothing can come to the aid of writers like the science of psychology; hence, writers have used this tool to express their personalities (Jahantab et al, 1401: 73). Existential psychotherapy is a dynamic therapeutic approach that focuses on concerns arising from existence. The term dynamic has its roots in the Freudian model and refers to the forces whose conflict within the individual leads to the formation of the individual's thoughts, emotions, and behavior. The existential perspective emphasizes a different fundamental conflict, the conflict resulting from the individual's confrontation with the certainties of existence. By "the certainties of existence" is meant the ultimate concerns, the definite and certain internal characteristics that are an inescapable part of human existence in the created world (Yalom, 2017: 23). The function of a literary critic is largely similar to that of a psychotherapist. The literary critic recognizes the ultimate concerns, but the therapist treats them. In addition to recognizing them based on the methods determined to solve these concerns, this essay also provides examples for each of them. Finally, the frequency and statistics of each component are plotted in the form of a bar graph. Research conducted in different fields is of three types: fundamental, applied, and developmental. The type of research currently being conducted is applied-developmental, because it is useful both in the field of introducing and applying one of the new approaches to text analysis and providing solutions to treat human problems, and also contributes to the development and expansion of the subject.

2. Methodology

In this article, relying on the descriptive-analytical method, the aforementioned concerns and the solution to their treatment in Alaa El-Deeb's novel "Zahr al-Laymoun and Other Stories" are analyzed in the light of Yalom's approach.

3. Conclusion

-In this study, the novel "Zahr al-Laymoun and Other Stories" was criticized and examined based on Yalom's psychodynamic therapeutic approach, and it was determined that the four ultimate concerns (death, freedom and responsibility for choice, loneliness (interpersonal, intrapersonal and existential), and emptiness) are evident in the novel. These four concerns are mostly seen in the main characters of the stories in the novel. The other characters are open and bewildered.

-The analysis of the novel's text from the perspective of existential psychotherapy is close to Yalom's theory, and the author has tried to crystallize the four identified concerns in the characters of the story. Given that the aim of this study is to use a critical method related to Yalom's psychological approach, the aforementioned theory, despite the presence of some components of modernism and postmodernism, has been useful in reaching semantic layers and explaining the content of the text and has contributed significantly to its deep and effective understanding.

- By examining the four concerns in the novel, it was determined that out of a total of 88 items, the loneliness component with 42 items had the largest share among other concerns. The emptiness component with 26, freedom and responsibility of choice with 13, and fear of death with 7 items are in the next ranks. It can be said that one of the most important reasons for the high frequency of loneliness in this novel is the crystallization of the spirit of modernity in human society, which is manifested in various signs and symptoms such as: separation from one's spouse, lack of connection

Analyzing the Final Four Worries and their Treatment Solution in the Novel "Zahr al-Limon and other Stories" by Alaa El-Dib 3
and solidarity, addiction, lack of attention to the other party, and lack of appreciation for human values in the characters of the novel. In addition, the solutions that are expressed in the text of the novel to solve each of these components can be used as a literary-psychological source to help the audience in the field of awareness of methods to relieve worries and certain events of the universe.

-In the novel "Zahr al-Laymoun and Other Stories", some paradigms of modernism and postmodernism are seen, such as being far from objectivity, not having a specific ending, the fluid flow of the mind, monologue, the use of different tones, intertextuality, deletion, generalization, etc.



واکاوی دلواپسی‌های چهارگانه غایی و راه حل درمان آن در رمان «زهر الیمون و قصص آخری» علاء الدیب در پرتوی

نظریه روان پویه درمانی اروین یالوم

مسعود سلمانی حقیقی^۱ عباس گنجلی^۲، سیدمهدی نوری کیدقانی^۳، حسین شمس‌آبادی^۴

masoudhaghighi99@gmail.com

abbasganjali@yahoo.com

sm.nori@hsu.ac.ir

h.shamsabadi@hsu.ac.ir

۱. گروه زبان و ادبیات عربی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران، رایانامه:

۲. نویسنده مسئول گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران، رایانامه:

۳. گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران، رایانامه:

۴. گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران، رایانامه:

اطلاعات مقاله چکیده

امروزه رویکردهای نوینی در حوزه نقد ادبی وجود دارد که یکی از آنها نقد روانکاوی است. نقد روانکاوی فرمی از نقد ادبی است که برخی از مضامین و شگردهای روانکاوی را به متون ادبی اعمال می‌کند و تفسیرهایی از این متون به دست می‌دهد. یکی از تئوری‌های مطرح شده در این حوزه، نظریه روان پویه درمانی اروین یالوم است که به تبیین دلواپسی‌های چهارگانه غایی (هراس از مرگ، آزادی و مسئولیت انتخاب، تنهایی و پوچی) و ارائه راهکارهای درمان و کاهش آنها می‌پردازد. در این جستار با تکیه بر روش توصیفی-تحلیلی، به واکاوی دلواپسی‌های مزبور و راه حل درمان آن در رمان «زهر الیمون و قصص آخری» علاء الدیب در پرتوی رویکرد یالوم پرداخته شده است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که دلواپسی‌های چهارگانه و شگردهای درمان آن در متن رمان نمایان است. این چهار دلهره بیشتر در شخصیت‌های اصلی داستان‌های موجود در رمان به چشم می‌خورد و سایر شخصیت‌ها گشوده و حیران بوده‌اند. همچنین با بررسی دلواپسی‌های مذکور در متن رمان مشخص گردید، از مجموع ۸۸ مورد، مؤلفه تنهایی با ۴۲ مورد بیشترین سهم را در میان سایر دلواپسی‌ها داشته است. مؤلفه پوچی با ۲۶، آزادی و مسئولیت با ۱۳ و هراس از مرگ با ۷ مورد در رده‌های بعدی قرار دارند.

نوع مقاله:

بحث علمی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۲/۰۵/۰۱

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۲/۰۷/۱۶

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۲/۰۸/۱۸

تاریخ انتشار:

۱۴۰۳/۱۰/۳۰

واژه‌های کلیدی:

نقد ادبی، روان پویه درمانی، دلواپسی‌های چهارگانه غایی، اروین یالوم، زهر الیمون و قصص آخری.

استناد: سلمانی حقیقی، مسعود؛ گنجلی، عباس؛ نوری کیدقانی، سیدمهدی؛ شمس‌آبادی، حسین؛ (۱۴۰۴). واکاوی دلواپسی‌های چهارگانه غایی و راه حل درمان آن در رمان «زهر الیمون و قصص آخری» علاء الدیب در پرتوی نظریه روان پویه درمانی اروین یالوم، سال ۱۷، شماره ۱، بهار، شماره پیاپی ۴۳ - (۲۲-۱).

DOI: 10.22059/jalit.2023.362750.612711.



۱. مقدمه

انسان همواره در طول زندگی خود با مسائل و شرایط مختلفی مواجه می‌شود. از جمله مسائلی که بسیاری از انسان‌ها با آن رو به رو می‌شوند، دلواپسی‌هایی نظیر ترس از مرگ، آزادی و مسئولیت انتخاب، تنهایی و پوچی است. برخی از متون ادبی از جمله رمان در بردارنده ابعاد گوناگونی از این دلواپسی‌هاست. متون ادبی به‌خصوص رمان‌ها، به دلیل آنکه با مفاهیم روانی و عاطفی انسان ارتباط دارد، بستری مناسب جهت بررسی و تحلیل روانشناسانه بوده و در نتیجه می‌تواند زمینه ارائه راهکارهایی مناسب جهت حل مشکلات روانی را فراهم سازد. آشفتگی‌های انسان امروزی که با پای نهادن به دوران مدرن از آرامش و یکپارچگی خاطر فاصله گرفته، نویسندگان دوران مدرنیته را ترغیب کرده است که از شخصیت‌های تک بعدی و عاری از دغدغه‌های ذهنی گذر کرده و به شخصیت‌هایی روی آوردند که لایه‌های مختلف ذهن و پیچیدگی‌های رفتاری انسان را به خوبی به تصویر کشند. برای نشان دادن این پیرشیدگی‌ها، هیچ چیز همچون دانش روان‌شناسی نمی‌تواند به یاری نویسندگان بشتابد؛ از این رو نویسندگان برای پرداخت شخصیت‌هایشان از این ابزار کمک گرفته‌اند (جهانتاب و دیگران، ۱۴۰۱: ۷۳).

روان‌درمانی اگزستانسیال، یک رویکرد درمانی پویاست که تمرکز خود را بر دلواپسی‌های نشأت گرفته از هستی قرار داده است. واژه پویا ریشه در مدل فرویدی دارد و اشاره به نیروهایی دارد که تعارض آنها در درون فرد، منجر به شکل‌گیری افکار، هیجان و رفتار فرد می‌شود. دیدگاه اگزستانسیال بر تعارض اساسی متفاوتی تأکید می‌کند، تعارض حاصل از رویارویی فرد با مسلمات هستی. منظور از «مسلمات هستی دلواپسی‌های غایی مسلم است، ویژگی‌های درونی قطعی و مسلمی که بخش‌گریزناپذیری از هستی انسان درجگان آفرینش‌اند (یالوم، ۱۳۹۶: ۲۳). عملکرد منتقد ادبی تا حد زیادی شبیه روان‌درمانگر است. منتقد ادبی دلواپسی‌های غایی را تشخیص می‌دهد اما درمانگر آن‌ها را درمان می‌کند. در این جستار علاوه بر تشخیص با تکیه بر شیوه‌های تعیین‌شده برای حل این دلواپسی‌ها، برای هر کدام از آنها، نمونه‌هایی نیز ارائه شده است. در نهایت بسامد و آمار هر یک از مؤلفه‌ها به صورت نمودار ستونی ترسیم شده‌اند. پژوهش‌هایی که در حوزه‌های مختلف صورت می‌گیرند در مجموع سه نوع‌اند: بنیادی، کاربردی و توسعه‌ای. نوع پژوهش حاضر کاربردی- توسعه‌ای است؛ چراکه هم در زمینه معرفی و به کارگیری یکی از رویکردهای نوین تحلیل متن و ارائه راه‌حل‌های درمان معضلات انسانی کاربرد دارد و هم باعث توسعه موضوع و گسترش آن می‌گردد.

۱-۱. پیشینه پژوهش

تاکنون هیچ پژوهش یا پایان‌نامه‌ای، آثار علاء‌الدین حب‌الله الدیب به‌ویژه رمان «زهر الیمون و قصص آخری» را از نگاه نظریه روان پویه درمانی یالوم مورد نقد و بررسی قرار نداده است. اما پژوهش‌هایی مرتبط با موضوع جستار حاضر صورت گرفته که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

مقاله «بررسی مواجهه با رنج آزادی اگزستانسیال و راه‌های گریز از رنج آزادی از منظر اروین یالوم و مولانا»، نوشته مظاهری و علیزمانی، (۱۳۹۶)، چاپ شده در مجله جستارهای فلسفه دین،

به بررسی مؤلفه رنج آزادی و ارائه راهکارهای فرار از آن از دید یالوم و مولانا پرداخته است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد مهم‌ترین عامل رنج زا بودن آزادی در اندیشه یالوم نوع معرفت‌شناسی اگزیستانسیالیستی است که معتقد است انسان در این دنیا پرتاب شده است و برای ساخت خویش نه قانونی در اختیار دارد و نه مبدأ ماورایی وجود دارد تا او را راهنمایی دهد، اما در معرفت‌شناسی مولانا هم خدا وجود دارد هم قانون.

مقاله «بررسی تطبیقی «مالون می‌میرد» اثر ساموئل بکت و «زنده به گور» اثر صادق هدایت، با تأکید بر نظریه روانکاوی اروین یالوم»، نوشته کوشکی و دیگران، (۱۳۹۸)، چاپ شده در مجله پژوهش‌های تطبیقی زبان و ادبیات ملل، با تکیه بر نظریه یالوم، اشتراکات موجود در دو رمان مذکور را مورد بررسی قرار داده است. برآیند پژوهش نشان می‌دهد پدیده مرز، تنهایی، نداشتن آزادی یا حاکم بودن قدرت جبر و سرنوشت، هراس از پوچی و ناامیدی، مقدار و نوع این رنج‌ها، عمده‌ترین مضامین در این داستان‌ها به شمار می‌آیند.

مقاله «بررسی معنای وجودی در افکار سعدی با تکیه بر روان‌درمانگری اگزیستانسیال اروین یالوم»، نوشته آذرنیوار و دیگران، (۱۴۰۰)، چاپ شده در مجله سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی، معنای وجودی و راه‌های دستیابی به مفهوم معنای زندگی و همچنین ارائه راهکارهایی برای مقابله با معضل بی‌معنایی در بوستان و گلستان سعدی را بررسی کرده است. یافته‌های پژوهش گویای آن است که با وجود تفاوت فرهنگی، زمانی و بعد مکانی، هر دو اندیشمند به زبان و شیوه‌ای تقریباً یکسان درصدد ارائه راهکارهایی برای دستیابی به معنای واقعی زندگی و رهایی از پوچی و بی‌معنایی هستند. مقاله «بررسی تنهایی و راه‌های درمان آن در اشعار عدنان الصائغ بر اساس نگرش وجودی اروین یالوم»، نوشته تصدیقی مؤخر و آباد، (۱۴۰۱)، چاپ شده در مجله زبان و ادبیات عربی دانشگاه فردوسی، برخی از اشعار عدنان الصائغ را در حوزه انواع تنهایی و راه‌های درمان آن با رویکرد وجودی اروین یالوم بررسی کرده است. برآیند پژوهش نشان می‌دهد مضمون تنهایی در غالب اشعار عدنان مربوط به تنهایی وجودی است که نسبت به تنهایی درونی و تنهایی بین فردی بسامد بیشتری دارد.

تفاوت این پژوهش با سایر پژوهش‌های صورت گرفته، علاوه بر مشخص نمودن دلواپسی‌های چهارگانه غایی، برای تمامی آنها، راه حل درمان آن با توجه به پارادیم‌های تعیین شده از سوی اروین یالوم از درون متن ذکر شده است که این امر در نوع خود یک نوآوری به شمار می‌رود.

۲-۱. سوالات پژوهش

۱- متن رمان «زهر الیمون وقصص آخری» تا چه اندازه به رویکرد اروین یالوم با توجه به مضامین و مفاهیم روانشناسانه‌اش نزدیک بوده است؟

۲- بسامد کدام یک از دلواپسی‌های چهارگانه یالوم در رمان مزبور بیشتر بوده است؟

۳-۱. ضرورت و اهمیت پژوهش

از آنجایی که نقد و بررسی متون به‌خصوص متون ادبی بر اساس نظریه‌های نوین نقد ادبی به‌منظور نمایان ساختن لایه‌های درونی و بیرونی یک اثر و پی بردن به مفاهیم و مضامین آن از

ضرورت و اهمیت بالایی برخوردار است، لذا نگارش چنین مقاله‌ای می‌تواند برای پژوهشگران و علاقه‌مندان در آشنایی با فن‌ها و نظریات مطرح شده برای بررسی متن و فهم هر چه بهتر محتوای آن راهگشا باشد.

۲. معرفی علاء الدیب و خلاصه رمان «زهر الیمون و قصص آخری»

علاءالدین حب لله الدیب ادیب و داستان‌سرای مصری معاصر است که در سال ۱۹۳۹ در قاهره متولد شد. از جمله آثار او در زمینه رمان و داستان می‌توان به زهر الیمون، اطفال بلادموع، قمر علی المستنقع، عیون البنفسج، أيام وردیة، القاهرة، صباح الجمعة، المسافر الأبدی، الشیخة و الحصان الأجوف اشاره کرد. این رمان منعکس‌کننده رنج و درد نسلی از دهه پنجاه و شصت مصر است که مصیبت بیگانگی و شکست را می‌گذراند.

زهر الیمون: عبدالخالق المسیری 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 فراگرفته 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 بارقه‌امیدی در احیای خواسته‌ها و انتظارش را از دست می‌دهد. رمان در حالی به پایان می‌رسد که عبدالخالق از آخرین سفرش به قاهره بازگشته و نشانه‌های مرگ و تباهی از هر سو او را فراگرفته است.

الشیخة: این داستان پیرامون روستایی است که نشانه‌های زندگی در آن محو شده و مردمانش دچار بوچی و ناامیدی شده‌اند. پس از مدتی فردی به نام الشیخه 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 شیفته الشیخه 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 شیخه دنبال می‌کند و در نهایت با ضربه عصا او را می‌کشد. داستان در حالی به پایان می‌رسد که شیخه از کشته شدن جاد، هراسان می‌شود و یک روز پس از بازگشت از محل کار، در منزل خود از دنیا می‌رود.

القاهرة: قاهره داستان فردی است به نام فتحی که با فردی به نام عقيله آشنا می‌شود. عقيله یک زن ۳۰ ساله بدکاره و هوسرانی است که به دلیل بد رفتاری و حرف‌های زننده شوهرش با فتحی وارد رابطه می‌شود. با گذشت چند سال و با پیر شدن عقيله، فتحی به فکر جدا شدن از او و آزادی خود می‌افتد. او برای مدتی کوتاه از عقيله فاصله می‌گیرد و این موضوع باعث می‌گردد تا عقيله مدام در خیالات خود به او فکر کند. فتحی نیز در این برهه به دلیل اتفاقات پیرامونش دچار بوچی و تباهی می‌شود. او بالاخره با عقيله ازدواج می‌کند. فتحی، عقيله را زمانی که در داخل اتاق بر روی تخت دراز کشیده، به آغوش می‌کشد و سپس او را خفه کرده و به قتل می‌رساند.

الحصان الأجوف: «الحصان الأجوف» 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 بازمی‌گردد. 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 خانواده خود دیدار می‌کند. پس از دیدار با پدر و مادر خود، تصمیم می‌گیرد به مصر باز گردد. 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 خانه قدیمی وجود دارد که فردی آشنا به نام زینب در آن زندگی می‌کند و کم‌کم حرکات او را زیر نظر می‌گیرد تا اینکه شیفته او می‌شود. پس از گذشت مدت زمانی متوجه نبود زینب شده و همچون یک اسب تو خالی در خیابان‌های قاهره پرسه می‌زند و احساس تنهایی و پوچی به او دست می‌دهد. به طرف قهوه‌خانه می‌رود و تمام اتفاقات را پیش خودش مرور می‌کند.

۳. مواجهه با دلواپسی‌های چهارگانه غایی بر اساس رویکرد یالوم

یالوم معتقد است مواجهه‌شدن با مؤلفه‌های چهارگانه هستی دردناک ولی در پایان قابل درمان است. مؤلفه‌ها و مسلمات چهارگانه از دید یالوم، مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی است. آگاهی از این چهار رنج یک وظیفه حیاتی تکامل انسانی است که او برای مقابله با آن راهکارهایی ارائه داده است. در حقیقت کار اروین یالوم نوعی شفافیت‌سازی موقعیت انسان و تصمیم‌گیری بر اساس آن واقعیت است (مظاهری و علیزمانی، ۱۳۹۷: ۷۲).

۳-۱. دلهره و هراس از مرگ

دلهره و ترس از مرگ یکی از قدیمی‌ترین موضوعات در حوزه ادبیات و فلسفه است که انسان از ابتدا تاکنون با آن دست و پنجه نرم می‌کند. از نگاه وجود گرایان، مرگ سرمنشأ معنا بخشی به جهان است. آنان مرگ را محدودکننده زندگی آدمی می‌دانند؛ اما معتقدند که این محدودیت باعث می‌شود که انسان‌ها با محدودیت انتخاب رو برو شوند و از این رو می‌توانند معنایی برای حیات خویش بجویند (ناظمیان و دیگران، ۱۳۹۶: ۸۲). اروین یالوم در کتاب خود از میان مسلمات هستی، ابتدا مسأله مرگ را بیان می‌کند. از نظر او مرگ اندیشی به معنای ساده یعنی اینکه زندگی هر انسانی محدود است و ما نیز تفاوتی با بقیه نداریم (Mminton, 2001, 42). این محدودیت سبب ترس می‌شود.

اضطراب از مرگ در اصطلاح به پریشانی روانی و بدنی که بر اثر ترس مبهم و احساس نا ایمنی و تیره‌روزی قریب‌الوقوع در فرد به وجود می‌آید، اطلاق می‌شود (دادستان، ۱/۱۳۸۶: ۶۱). ترس از مرگ به سه شیوه ظاهر می‌شود: ۱- در بعضی افراد غیرمستقیم بروز می‌کند مثل بی‌قراری یا استرسی که فرد در کنار زندگی عادی کنترلش می‌کند ۲- در بعضی افراد اگرچه غیرمستقیم بروز می‌کند، اما زندگی فرد را مختل کرده و منجر به بیماری روحی می‌گردد ۳- در بعضی افراد سبب ایجاد نگرش و تفکری آگاهانه و اگزستانسالیستی درباره مرگ (مرگ آگاهی) می‌شود (یالوم، ۱۳۹۱: ۱۰). در بخش‌هایی از داستان «القاهره» نمود ترس از مرگ به روش نخست را می‌توان در شخصیت فطحی مشاهده نمود که در ادامه به تحلیل و بررسی آن پرداخته می‌شود:

عندما كانت تستعيد في ذهنها الذي أجهدها الأحداث الجديدة ذكرى ليلة القتل كانت تضطرب و تسأل نفسها: لماذا قتل منسى جاد، أن هناك شيئاً لم تكن تفهمه. شيئاً ما أساءت تقديره... (الدیب، ۲۰۰۸: ۲۴). ترجمه: 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 گمانه‌زنی او را تباه کرده است.

در این بخش می‌توان اضطراب ناشی از مرگ را در نزد شیخه مشاهده نمود. پس از اینکه منسی، جاد را به قتل می‌رساند، شیخه در خلوت خود دچار دغدغه و کشمکش‌های ذهنی می‌شود و مدام ماجرای کشته شدن جاد را در ذهن خویش مرور می‌کند و از مرگ او هراسان می‌شود. مرگ از مفاهیمی است که همواره بشر را به تأمل و اندیشه درباره آن وا می‌دارد (عموری و دیگران، ۱۳۹۹: ۶۹). کشته شدن 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 شیوه نخست در شیخه بروز پیدا کرده، به طوری که او در اثر بی‌قراری و اضطراب ناشی از کشته شدن جاد، دچار بیم از مرگ می‌شود اما در ادامه با احساس پشیمانی‌ای که به او دست می‌دهد، آن را کنترل کرده و کمی از آن فاصله می‌گیرد. ترس از مرگ نقش عمده‌ای در تجربه درونی ما دارد؛ ذهنمان را به طرز بی‌دلیلی تسخیر می‌کند؛ مدام زیر پوستمان در غرش است و حضوری تیره و آشفته در حاشیه خود آگاهی دارد (بالوم، ۱۳۸۹: ۵۳). 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 در نهایت مرگ اشاره دارد: «**وأغلقت الباب. بعد أربعة أيام كانت الشیخة قد ماتت**» (الدیب، ۲۰۰۸: ۲۵).

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... (الدیب، ۲۰۰۸: ۷۹). ترجمه: وجود عقيله را پیوسته به تصویر برادر فوت کرده‌اش احمد آمیخته می‌ساخت، کسی که الآن در زیر خاک نرم و مرطوب آرمیده... در گورستان به عقيله فکر می‌کرد... در حالی که با او خوابیده بود، به پیکره بی‌جان برادرش می‌اندیشید.

علاوه بر وجود عقيله، اندیشیدن به مرگ برادر و هراس از آن پیوسته همراه فتحی است. فتحی پس از مرگ برادرش احمد به همراه عقيله به گورستان می‌رود. در آنجا در حالی که در کنار عقيله هست و به برادرش فکر می‌کند، اندیشه پیکر مدفون برادرش در زیر قبر بر او غلبه پیدا می‌کند و دچار یک نوع هراس و دلهره ناشی از مرگ می‌گردد. باید گفت در صورت عدم مواجهه صحیح با مرگ اندیشی، اضطراب مرگ به وجود می‌آید. همچنین فتحی ترس از مرگ برادرش را از طریق توانمند دیدن خود و معنا بخشیدن 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 نیاز به کمی کارآگاه بازی داشته باشد، اما اغلب افراد با کمی درون اندیشی 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).

۳-۱. راه‌های درمان مرگ هراسی

ناکامی‌ها و تضادهای زندگی موجب آشفتگی انسان می‌گردد و ساختار شخصیتی «من» را مختل می‌کند. در چنین شرایطی، سیستم‌های دفاعی روانی فعال می‌شود تا با از بین بردن اضطراب و تشویشی که «من» را تهدید کرده است، آرامش را دوباره به انسان برگرداند (احمدزاده و روشنفکر، ۱۳۹۲: ۱۹).

معمولاً در حوزه روان درمانی، برای دفاع در برابر مرگ ابزارهایی در نظر گرفته شده است. به اعتقاد مایک^۱ و سام^۲ استثنا بودن به خویش و گزندناپذیری و وجود نجات‌دهنده‌ای غایی، دو شیوه کاملاً متفاوت برای مقابله با اضطراب بنیادین در برابر مرگ است (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۷۲). یالوم تأکید دارد که در درمان‌های جدید توجه به اضطراب مرگ، بیشتر به فن معطوف است. فن‌های جدید درمان اضطراب عبارت است از: نیروی افکار، ارتباط با دیگران، همدردی با دیگری، پشیمانی، محبت به دیگری، حضور در کنار دیگری، خود افشاگری برای دیگری، رضایت از زندگی و وابسته نبودن به خواهش‌ها و تعلقات دنیوی، حساسیت‌زدایی و نمونه‌سازی، خلاق بودن و موج‌آفرینی است (شامی‌نژاد و دیگران، ۱۴۰۰: ۲۱). در ادامه نمونه‌هایی که به شیوه‌های انکار و رهایی از مرگ هراسی اشاره دارد، ذکر و به تحلیل آنها پرداخته می‌شود:

بدأ احساس صغیر بالندم یولد فی نفسها...شغلها هذا الندم عن مراقبة النهاية بوعی... استسلمت للشعور المریح الذی یغلف به الندم الواقع فیجعله محتملا... الروح الجديدة ولدت فی نفس الشیخة بعد هذا الندم، كانت خطوة جديدة فی الطريق إلى النهاية (الذیب، ۲۰۰۸: ۲۴). ترجمه: کم کم 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 ایجادشده در درون شیخه پس از این پشیمانی، گام جدیدی به سوی هدف و نهایت بود.

دلهره مرگ اطرافیان ارتباط مستقیمی با تنها شدن فرد دارد. شیخه پس 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 پشیمانی‌ای که در او شکل می‌گیرد، از این استرس و اضطراب رهایی می‌یابد و با روح جدید و قدرت بیشتر و رفتاری دلسوزانه زندگی خود را ادامه می‌دهد. یالوم می‌گوید: «من به عنوان کسی که در آینده‌ای نزدیک نه چندان دور خواهد مرد و روان درمانگری که چند دهه با هراس از مرگ سر و کله زده، معتقدم که رویارویی با مرگ

1. Mike

2. Sam

۱۱ واکاوی دلواپسی‌های چهارگانه غایی و راه حل درمان آن در رمان «زهر الیمون وقصص آخری» علاء الدیب در پرتوی نظریه روان پویه..
نه تنها همانند گشودن جعبه پاندورا^۱ نیست؛ بلکه باعث می‌شود ما با قدرت بیشتر و رفتاری
دلسوزانه‌تر به زندگی بازگردیم» (یالوم، ۱۴۰۰: ۲۸).

در نظر یالوم زندگی در زمان حال از اهمیت بسزایی برخوردار است. او معتقد است «دیروز و
فردا وجود ندارند. خاطرات گذشته و آرزوهای آینده، فقط نا آرامی و اضطراب به همراه می‌آورند»
(یالوم، ۱۳۹۰: ۷۳)؛ بنابراین، پشیمانی از گذشته در صورتی که باعث شود فرد از فرصت باقی مانده
زندگی‌اش استفاده کند، می‌تواند سازنده باشد. در نظر یالوم پشیمانی در وهله اول کلمه بدی
است؛ اما می‌تواند کلید درمان بیمار و نجات وی از اضطراب مرگ باشد. بیمار با نگاه به گذشته
خویش و فرصت سوزی‌هایی که انجام داده است، دچار پشیمانی می‌شود، اما با خیره شدن به
آینده متوجه می‌شود که امکانات بالقوه بیشتری وجود دارد که هنوز می‌تواند به فعلیت تبدیل کند؛
بنابراین برای جلوگیری از پشیمانی‌های جدید تلاش می‌کند تا به زندگی خود معنا ببخشد (شامی
نژاد و دیگران، ۱۴۰۰: ۱۸).

أحسَّ أنه قادر.. أنه يدقُّ بحذائه على طريق لم يسر فيه أحدٌ من قبل... (الدیب، ۲۰۰۸: ۷۹). ترجمه:
احساس کرد که او می‌تواند... می‌تواند در مسیری قدم بگذارد که تاکنون کسی در آن گام
نگذاشته است.

فتحی پس از مرگ برادرش و افکار ناشی از آن، با قرار گرفتن در یک مسیر جدید و شکوفا
کردن استعداد خلاق خود، سعی در تغییر نگرش و وضعیت خویش دارد. یکی از راه‌هایی که
یالوم به عنوان معنادهی به زندگی در برابر مرگ ذکر می‌کند، اندیشه موج زدن است.
خودشکوفایی و آفرینش را می‌توان از بهترین صورت‌های اندیشه موج زدن دانست. زمانی که فرد
به این باور برسد که کوچک‌ترین کارهای ما هم ابدی خواهند بود و هر فعلی که انجام دهیم، در
چرخه بی‌نهایت بارها و بارها تکرار می‌شود، بی‌شک عمل خود را با اندیشه و انگیزه بیشتری
انجام خواهد داد (هاشمی و دیگران، ۱۳۹۷: ۱۳۴-۱۳۳). این نمونه را نیز می‌توان در قالب مؤلفه خلاق
بودن قرار داد؛ چراکه بر اساس این مؤلفه فرد به دنبال راهی است تا توانایی و استعداد تازه
خویش را کشف و آن را متبلور سازد تا از این طریق از اضطراب و هراس مرگ بکاهد. کاری که
فتحی به دنبال آن بود.

فإنهم حتى لو أصدروا حكمهم على بالموت فإنهم يستحقون لي بذلك... وإلى أن تصدر المحكمة
حكمها أرجو لله أن ينعم علينا بالراحة (الدیب، ۲۰۰۸: ۹۲). ترجمه: آنها حتی اگر درباره من به مرگ
حکم دهند، بازهم نسبت به من حق دارند. تا زمانی که حکم دادگاه صادر شود، از خداوند
می‌خواهم که ما را نجات دهد.

حضور در دادگاه به دلیل ارتکاب قتل، یک نوع اضطراب است، دلهره و هراس قاتل از قصاص
و مرگ ناشی از آن، یک اضطراب دیگر. فتحی پس از اینکه در دادگاه حاضر می‌شود، ترس،
ضعف و تنهایی بر او چیره می‌گردد. او پس از ایراد سخنان و دفاعیه خود، در نهایت برای رهایی

۱_ جعبه‌ای است با محتوای تمامی بلاها و شوربختی‌های ناشناخته بشر از جمله کار، بیماری، مرگ و
غیره.

از مرگ و دلهره آن، به نجات‌دهنده غایی، یعنی خداوند متعال متوسل و کارکرد وجودی ایشان را می‌پذیرد. نجات‌دهنده 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 (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۹۰). ارنستو اسپینلی در تکمیل مفهوم نجات‌دهنده نهایی یالوم می‌نویسد: «این نجات‌دهنده ممکن است به منزله یک هستنده یا یک نیروی فرا طبیعی تصور شود که ما را در همه زمان‌ها هدایت، نظارت و حفاظت می‌کند و همه جا حاضر است و پاداش و کیفر نهایی را برای ما مقدر می‌کند» (Spinelli, 2006, 311)

۲-۳. آزادی و مسئولیت انتخاب

اگزستانسیالیست‌ها و وجودگرایان به دنبال تحقق حقوق و آزادی انسان هستند. وجودگرایان در ابتدا نظریات بسیار افراط‌گرایانه‌ای را مطرح کردند و فرد را مستقل از جامعه در نظر گرفتند. اما رفته‌رفته به محدودیت‌های آشکاری که جامعه و طبیعت بر انسان تحمیل می‌کند، یقین پیدا کردند (ناظمیان و دیگران، ۱۳۹۶: ۷۷). مسئولیت یعنی ایجاد و تألیف. آگاهی از مسئولیت یعنی آگاهی از اینکه خود، سرنوشت، گرفتاری‌های زندگی، احساسات، و در نتیجه اینکه رنج‌هایمان را خود پدید آورده‌ایم. مسئولیت ارتباطی جدایی‌ناپذیر با آزادی دارد. در صورتی که انسان به شیوه‌های مختلف در برپایی جهان آزاد نباشد، مسئولیت، معنایی نخواهد داشت. آزادی فراتر از مسئول بودن در برابر دنیا است، علاوه بر آن فرد کاملاً در برابر زندگی خویش مسئول است، نه تنها فقط در برابر اعمال خود، بلکه در برابر کوتاهی‌هایش هم مسئولیت دارد (یالوم، ۱۳۸۹: ۳۱۴-۳۱۱).

إن التفكير في عقيلة أصبح ينتهي الآن دائما بالرغبة في التخلص منها. ينتهي بأن يري نفسه حرا من جديد. أن يعود إلى هذا البار بدونها، أن تجلس بعيدا على مائدة أخرى، وألا تميل على مائدة تهمس في أذنه بأشياء. ولكن حرিতে كانت تبدو كحلم مستحيل (الدَّيْب، ۲۰۰۸: ۴۵). ترجمه: فکر کردن درباره عقيله پیوسته به میل به رهایی از او منجر می‌شد. منجر به این می‌شد که فتحی دوباره خودش را آزاد ببیند. بدون او به این میخانه بازگردد و در آنجا دور از عقيله بنشیند و با او پیچ نکند. اما آزادی او همچون یک رؤیا، غیرممکن بود.

بدن ناتوان عقيله باعث شده بود تا فتحی دیگر حس گذشته را نسبت به او نداشته باشد و به فکر رهایی و دوری از او باشد. اما گویی آزاد شدن و رهایی از عقيله برای او به یک رؤیا تبدیل شده بود. به همین دلیل فتحی تصمیم می‌گیرد تا برای رسیدن به آزادی، شب‌ها از دست عقيله فرار کند، اما در نهایت تصمیم می‌گیرد تا روزها در کنار او باشد و شب‌ها خودش را از او مخفی کند که این مطلب به انتخاب و آزادی فتحی اشاره دارد. می‌توان گفت اصرارهای عقيله مبنی بر حضور مداوم فتحی در کنار او باعث شده بود تا فتحی به دنبال آزادی و حق انتخاب خود باشد.

اگر هیچ قانون یا هدف برجسته‌ای در کار نباشد، کاری نباشد که مجبور به انجامش باشیم، در آن صورت آزادییم مطابق انتخاب خویش عمل کنیم. ماهیت بنیادین‌مان عوض نشده؛ شاید کسی بگوید حال که از مسیرهای انحرافی کتمان‌کننده آزادی محروم مانده‌ایم حال که ساختارهای تحمیلی بیرونی فرو ریخته‌اند، بیش از هر زمان دیگری به تجربه واقعیت‌های اگزستانسیال زندگی نزدیک شده‌ایم ولی آمادگی لازم را نداریم؛ بیش از تحمل ماست، اضطراب برای رها

شدن غوغا به پا کرده و در هر دو سطح فردی و اجتماعی، شوریده وار در جست‌وجوی جان پناهی هستیم تا خود را از آزادی در امان داریم (یالوم، ۱۳۸۹: ۳۱۹).
ما هو علی اى حال الشىء الذی یمكن أن یقولہ لها. هل هو یحبها أم یکرهها؟ (الدیب، ۲۰۰۸: ۴۰).
ترجمه: او در حالت و وضعیتی که بتواند سخنش را به او بگوید، قرار ندارد. آیا او را دوست دارد یا اینکه از او بدش می‌آید؟.

در این بخش از داستان می‌توان دوگانگی مسئولیت انتخاب را در نزد فتحی ملاحظه نمود. اقدامات و برخی از حرف‌ها و پرسش‌های آزار دهنده عقیده باعث شده بود تا فتحی در انتخاب میان دو حس دوست داشتن و نداشتن دچار سرگشتگی شود. در واقع می‌توان گفت وارد شدن در این رابطه و گرفتاری‌های پس از آن، مسئولیت انتخاب میان دو حس مزبور را برای فتحی به وجود آورد و او را ملزم نمود تا به احساس قلبی عقیده پاسخ دهد.

۳-۲-۱. راه‌های دفاع در برابر آزادی و مسئولیت انتخاب

برای دفاع در برابر مسئولیت چند روش وجود دارد. یالوم به برخی از شایع‌ترین آنها اشاره کرده است که عبارت‌اند از: اجباری‌گری، جا به جایی مسئولیت و انداختن آن به دوش دیگران، انکار مسئولیت (قربانی بی‌گناه)، از دست دادن کنترل، دوری از رفتار خودمختار و ناهنجاری در تصمیم‌گیری (یالوم، ۱۳۸۹: ۳۱۹). در این رمان نفی مسئولیت و انکار آن به روش بی‌گناه خواندن خود و بنده تقدیر بودن به عنوان فن دفاع و مقابله با آزادی و مسئولیت انتخاب دیده می‌شود:

كنت أفکر وأنا أقتلها فی أننی لست مسئولاً عن شیء، أفکر فی أننی عبد لسید كتب کل الأقدار. فی أننی مواطن مطیع مؤمن وبرئ قتلها وأنا خائف... وضعیف... عاجز حتی عن تصور الأمل... تأکدت أننی لم أترک أثراً... إن حیاتی لن تلوث الجیل القادم وأن الدنیا لن تشهد فتحی آخر... وأحسست بعد ذلك براحة (الدیب، ۲۰۰۸: ۹۱). ترجمه: داشتیم به این فکر می‌کردم که من مسئول چیزی نیستم... به اینکه من بنده کسی هستم که تمام سرنوشت‌ها را رقم زده است... به اینکه من یک شهروند مطیع، با ایمان و بی‌گناهی هستم... من او را کشته‌ام در حالی که هراسان و ضعیف هستم... حتی ناتوان از تصور امید و آرزو... مطمئن هستم که من اثری برجای نگذاشته‌ام... زندگی من هرگز نسل آینده را آلوده نکرده و دنیا نیز هرگز شاهد فتحی دیگری نخواهد بود... پس از آن احساس راحتی کردم.

پس از اینکه فتحی عقیده را می‌کشد، توسط نیروهای امنیتی دستگیر و به دادگاه منتقل می‌شود. در آنجا ابتدا فتحی با بی‌گناه، ضعیف و ناتوان خواندن خود و بنده سرنوشت و تقدیر بودن، مسئولیت قتل عقیده را در برابر قاضی انکار می‌کند و سپس با استفاده از فن استثنا بودن، خود و زندگی‌اش را از این قضیه مستثنا می‌کند. یکی از روش‌های انکار مسئولیت، خود را قربانی بی‌گناهی، ناتوان دیدن و پناه بردن به امور چون تقدیر و قسمت است. شکلی خاص از مسئولیت‌گریزی را در افرادی می‌توان دید که خود را قربانی بی‌گناهی و وقایعی می‌بینند که خود ناخواسته به بار آورده و به این ترتیب مسئولیت را انکار می‌کنند (یالوم، ۱۳۸۹: ۳۲۴).

تجربه تنهایی و مسئولیت در قمار زندگی، افسوس بر خودی که از دست رفته (احساس گناه اگزستانسیال) و اضطراب در برابر مسئولیت ساخت و تألیف خودی که هر کس می‌تواند بشود و

باشد، تجربه‌ای بس هولناک است. اضطراب در برابر آزادی و مسئولیت انتخاب در موقعیت‌های خاصی قابل درک است و افراد نوعاً از چنین موقعیت‌هایی (تصمیم‌گیری، تنهایی و عمل خودمختار) می‌گریزند و به دامان اشخاص یا اموری چون تقدیر و قسمت پناه می‌برند (یوسف ثانی و رضایی نیارکی، ۱۳۹۹: ۱۲۲).

۳-۳. تنهایی

تنهایی یکی از مسلمات هستی است که به اشکال گوناگون مورد بررسی و استفاده قرار می‌گیرد. در تنهایی، درمانگر بالینی با سه شکل متفاوت از تنهایی رو به روست: بین فردی، درون فردی و اگزستانسیال (یالوم، ۱۳۸۹: ۴۹۳).

۳-۳-۱. تنهایی بین فردی

تنهایی بین فردی معمولاً به صورت جدا افتادگی و بی‌کسی تجربه می‌شود، به معنای دور افتادن از دیگران است که عوامل بسیاری در آن دخیل‌اند: انزوای جغرافیایی و اجتماعی، فقدان مهارت‌های اجتماعی مناسب، احساسات به شدت متضاد درباره صمیمیت یا یک سبک شخصیتی (اسکیزوتیپ، خودشیفته، استثمارگر یا قضاوت‌گر) که مانع تعامل اجتماعی راضی‌کننده است (همان). در داستان «القاهره» شخصیت فتحی به دلیل انزوای جغرافیایی و اجتماعی دچار یک نوع تنهایی بین فردی شده است که در ادامه مورد بررسی قرار می‌گیرد:

هو یسیر علی أرض غریبة، مملوكة للأعداء، ووجوده الخارجی مهدد وعیونه زائفة لاتستقر. خطوات الناس سريعة إلى جواره تعبیره بالوقوف وتخلفه، هو يحاول أن یسیر، الحركة حوله شديدة، والحياة صاخبة، الشبان والبنات، لیست له هذه المدينة. كل هذه الأشياء من حوله تجعله وحيداً أكثر، معزولاً أكثر (الدیب، ۲۰۰۸: ۴۱). ترجمه: او بر روی یک زمین نا آشنا حرکت می‌کند، زمینی که در تصرف دشمنان است. وجود خارجی او تهدید شده و چشمان منحرف شده‌اش آرام و قرار نمی‌یابد. مردم با سرعت در کنار او گام برمی‌دارند و از او عبور می‌کنند در حالی که او تلاش می‌کند همراه با آنان حرکت کند. رفت و آمد در اطراف او بسیار است و زندگی پر از سر و صدا. پسران و دختران. این شهر برای او نیست. تمام چیزهای پیرامونش باعث شده تا او تنها و گوشه‌نشین شود.

شرایط سخت و دشوار قاهره، فرو رفتن در شلوغی خیابان‌ها و سر و صدای بسیار زیاد و عدم همراهی مردم با او باعث شده بود تا فتحی در آن موقعیت احساس تنهایی و گوشه‌نشینی کند. در واقع فتحی به دلیل انزوای جغرافیایی و اجتماعی با تنهایی بین فردی مواجه شده است. حرکت کردن بر روی زمین نا آشنا خود بیانگر یک نوع انزوای جغرافیایی است. انزوای اجتماعی به عبارت ساده به معنای جدا شدن فرد از افراد و محیط اطراف خود است که حتی در صورت محاصره شدن توسط افراد زیاد باز هم فرد احساس تنهایی می‌کند، درست مانند شرایطی که فتحی آن را به دلیل غم غربت و حس عدم تعلق به مکانی که در آن حضور دارد، تجربه می‌کند. در بنیادی‌ترین سطح، انزوای اجتماعی به عنوان عدم ارتباط معنادار و پایدار و یا به عنوان داشتن حداقل تماس با خانواده و جامعه تعریف شده است (ونگر^۱ و همکاران، ۱۹۹۶: ۳۳۳).

احساس تنهایی، تجربه ذهنی منفی و پریشان آوری است که ناشی از خارج شدن روابط اجتماعی بین اشخاص از چارچوب تماس‌های انسانی مبتنی بر نیاز به امنیت روان‌شناختی است، بنابراین احساس تنهایی به معنی فقدان کامل افراد دیگر نیست، بلکه آگاهی از وجود اجتماعات انسانی و افراد دیگر و به عبارتی در جمع، احساس تنهایی کردن است (کلاتتری و حسینی زاده آرانی، ۱۳۹۴: ۴). فتحی پس از اینکه مدتی با عقیده همراه می‌شود، چند وقتی از غم و تنهایی فاصله می‌گیرد، اما در نهایت به دلیل کشتن او، از طرف دادگاه به مرگ محکوم می‌شود. در تنهایی بین فردی، موقعیت، اتفاق یا شرایط خاص زندگی فرد او را از برقراری رابطه با آدمها و تعاملات اجتماعی دور می‌کند و در این حالت فرد احساس تنهایی و گوشه‌نشینی خواهد کرد. در واقع محیطی ایجاد و شرایطی فراهم می‌شود که فرد نمی‌تواند به صورت سالم با افراد و جامعه در تعامل باشد (امیری و علیزمانی، ۱۳۹۷: ۵).

۳-۲- تنهایی درون فردی

تنهایی درون فردی فرآیندی است که در آن، اجزای مختلف وجود فرد از هم فاصله می‌گیرند. تنهایی درون فردی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد احساسات یا خواسته‌هایش را خفه کند، بایدها و اجبارها را به جای آرزوهایش بپذیرد، به قضاوت خود بی‌اعتماد شود یا استعدادهای خود را به بوتۀ فراموشی بسپارد (یالوم، ۱۳۸۹: ۴۹۴). در این نوع تنهایی فرد با خودش غریبه است و به شدت به تفکر و وجود دیگران وابسته می‌شود. این گسستگی درونی به فرد احساس عمیق تنهایی می‌دهد (امیری و علیزمانی، ۱۳۹۷: ۶). تنهایی و گوشه‌نشینی درون فردی از علائم و نشانه‌هایی برخوردار است. برخی از این علائم عبارت است از: زود گریستن، خود را در یک مکان خلوت حبس کردن، عدم تمرکز و حواس، بر باد رفته دانستن آرزوها و... (احمدی، ۱۳۹۲: ۲۷). در رمان مذکور و در بخش‌های مختلف، مؤلفه تنهایی درون فردی به فرم علائم متعدد تجلی یافته است. از جمله آنها تنهایی درون فردی شخصیت فریال است که در ادامه مورد بررسی قرار می‌گیرد:

کانا قد ترکا فریال وحیده فی الشقة الجديدة، تبکی وقد أغلقت الباب علی نفسها فی حجرة خالية من الأثاث. (الدیب، ۲۰۰۸: ۱۹۱). ترجمه: فریال را تک و تنها در آپارتمان جدید رها کردند و او با گریه و زاری وارد اتاق خالی اثاث شد و در را به روی خودش بست.

فریال همسر فتحی نورالدین است که به زندگی‌اش رنگ‌هایی از آرامش و سادگی بخشیده و آن را از این رو به آن رو کرده است. یک روز عبدالخالق المسیری دوست فتحی جهت دید و بازدید به منزل او مراجعه می‌کند، کمی بعد فتحی به فریال می‌گوید من و دوستم برای انجام ضرب‌الأجل یک پروژه قدیمی باید به سفر برویم. فریال از او می‌خواهد تا از رفتن به این سفر صرف نظر کند اما فتحی درخواست او را قبول نمی‌کند. پس از مدتی فتحی و دوستش، فریال را به حال خودش رها کردند و رفتند. فریال با توجه به شرایطی که برای همسر خود فراهم کرده بود انتظار داشت تا او به حرفش گوش کند که این‌گونه نشد، در نهایت با سرکوب کردن احساسات و خواسته‌های خود، دچار یک نوع تنهایی درون فردی شده و خودش را در داخل اتاق حبس می‌کند.

در نزدیکی محل سکونت آنها یک مغازه‌ای بود که یک معلم چاق در آرامش کامل در آنجا سیگار می‌کشید و فرزندش نیز در کنار او بود. فریال برای آنها چای تازه می‌آورد و این تنهایی خود را با علائمی نظیر جمع کردن سر خود در بین دستان و از بین رفته دانستن آرزوهایش بروز می‌دهد. «کانت فریال تعد لهما شایا جدیدا. جلست علی منضدة مقابله لهما وقد جمعت رأسها بین یدیهما. أنا مثل أمی، أحلامی لاتنزل الأرض» (همان). در تنهایی درون فردی، فرد با درون خودش احساس گم‌گشتگی و سردرگمی می‌کند. در این تنهایی، فرد نتوانسته احساسات و خواسته‌های درونی‌اش را بشناسد و آنها را کشف کند. در نهایت آنها را سرکوب کرده و به همین علت با خودش احساس غریبگی می‌کند و به شدت به تفکر و وجود دیگران وابسته می‌شود (امیری و علیزمانی، ۱۳۹۷: ۶).

۳-۳-۳. تنهایی اگزستانسیال

تنهایی اگزستانسیال یا تنهایی وجودی به شکافی اشاره دارد که میان انسان و هر موجود دیگری دهان گشوده و پلی هم نمی‌توان بر آن زد. همچنین به نوعی تنهایی‌ای اشاره دارد که بسیار بنیادی‌تر و ریشه‌ای‌تر است: جدایی میان فرد و دنیا. افراد اغلب از دیگران و از اجزای خود جدا می‌افتند، ولی در عمق این جدا افتادگی‌ها، تنهایی اساسی‌تر جای دارد که به هستی مربوط است (یالوم، ۱۳۸۹: ۴۹۶).

دخلت العقيلة إلى حجرة النوم. وبقي فتحي في الصالة، رقدت على السرير وأحست أن الدنيا حولها خالية. و فتحي لايزال يتحرك في الصالة يدخن سجائره في عصبية (الذیب، ۲۰۰۸: ۸۲). ترجمه: عقيله وارد اتاق خواب شد و فتحي در سالن باقی ماند. عقيله بر روی تخت دراز کشید و احساس کرد که دنیا خالی شده است. در حالی که فتحي هنوز در سالن قدم می‌زد و با عصبانیت سیگار می‌کشید.

زمانی که عقيله وارد اتاق می‌شود و بر روی تخت دراز می‌کشد، احساس تنهایی کرده و خود را به‌مثابه یک فرد جداشده از دنیا و مخلوقات آن تصور می‌کند. یالوم معتقد است «تنهایی اگزستانسیال نه انزوای بین فردی با تنهایی ملازمش مطرح است و نه انزوای درون فردی (جدایی از بخشی از وجود خویش)، بلکه با انزوایی بنیادین - جدا افتادن هم از مخلوقات و هم از دنیا مواجهیم» (یالوم، ۱۳۸۹: ۲۵). در تنهایی وجودی یا اگزستانسیال فرد احساس می‌کند دیگر با جهان رابطه‌ای ندارد و خودش را تنهای تنها حس می‌کند. در این نوع تنهایی فرد احساس می‌کند دیگر در جایی آرام، مطمئن و امن قرار ندارد. در این حالت اشیاء از مفهوم خود تهی می‌شوند و فرد متوجه می‌شود دیگر با جهان پیرامون خود ارتباطی ندارد. این تنهایی زمانی در ما حس می‌شود که آگاهی ما نسبت به تنها بودنمان در جهان، ترسی در ما ایجاد می‌کند که فراموش نشدنی نیست (امیری و علیزمانی، ۱۳۹۷: ۷).

۳-۳-۴. فن‌های انکار تنهایی

برای انکار تنهایی و رهایی از آن راهکارهایی وجود دارد که یالوم به برخی از آن اشاره کرده است. یالوم معتقد است رنج تنهایی راه حل ندارد، مسأله‌ای وجودی است که انسان باید آن را بپذیرد. می‌توان راه‌هایی برای کاستن از این رنج وجودی برشمرد و ارائه داد، اما اینکه انتظار

حذف و پاک شدن آن را داشته باشیم، غیرواقع بینانه است (مظاهری و علیزمانی، ۱۳۹۷: ۷۹). او برای انکار تنهایی‌های سه‌گانه، روش‌هایی نظیر خیال‌پردازی و پناه بردن به رؤیا، ارتباط با دیگران، کارکرد پذیرش یاد خدا، عشق‌ورزی، محبت کردن، ادامه دادن هدفمند زندگی، همانندسازی با چیزی یا کسی، عضوی از یک گروه بودن، خود را از یک جنبش یا آرمان دانستن، و... را در نظر گرفته است (یالوم، ۱۳۸۹: ۶۴۴-۵۰۶).

_ أصبحت بغيا وحيدة وحاملا... كانت تلعب فوق أكوام التراب بعروسة من قماش وقش وخرز... أين فتحي الآن؟ لماذا لانغرق معا؟ لوكان معي فسنغرق معا في اطمئنان وراحة...سوف نهبط ونهبط معا... سأتعلق في رقبتك كطفلة (الدیب، ۲۰۰۸: ۵۶). ترجمه: او به یک فاحشه تنها و حامله تبدیل شد... بروی تپه خاک با عروسی که از جنس پارچه و پر از کاه و پوست نی بود، بازی می‌کرد. پیش خودش می‌گفت فتحی الآن کجاست؟ چرا غرق هم نمی‌شویم، اگر پیش من باشد، در آرامش و راحتی غرق هم خواهیم شد و من همچون دختر خردسالی از گردن او آویزان می‌شوم. عقیده با توجه به اینکه فتحی به مدت سه شبانه روز به آپارتمان محل سکونت او نیامده است، احساس تنهایی می‌کند. او با استفاده از دو روش برای رهایی و انکار تنهایی اقدام می‌کند. نخست با نشستن بر روی تپه مشغول بازی با عروسی می‌شود که در گوشه‌ای تنها و مطرود افتاده، که این خود به مثابه همانندسازی با کسی یا چیزی است. ترس از تنهایی مطلق نیز انسان را به سوی همانندی با کسی یا چیزی می‌راند (یالوم، ۱۳۸۹: ۶۴۴). دوم با خیال‌پردازی. او با پناه بردن به خیال‌پردازی و فکر کردن درباره فتحی و اقداماتی که در صورت حضور او انجام می‌داد، سعی در پوشش و تسکین دادن این تنهایی دارد.

۳-۴. پوچی یا نیهیلیسم

تفکر نیهیلیسم یا پوچی یکی دیگر از مواجهات عالم هستی است که از سوی یالوم در نظریه روان پویه درمانی مطرح شده است. در این نوع تفکر، زندگی، افراد، اشیاء، مفاهیم، معانی و دنیا و... از سوی فرد یا افراد پوچ و بی‌معنا خوانده می‌شوند. یالوم معتقد است «پوچی با فقدان معنای زندگی در جهانی که در ذات خود بی‌معناست ایجاد می‌شود؛ ما موجوداتی در جست و جوی معنا هستیم که باید با دردسر پرتاپ شدن به درون دنیایی که خود ذاتا بی‌معناست، کنار بیاییم» (همان: ۲۱). در این تفکر طرح پرسش‌هایی، اشکال گوناگون به خود می‌گیرد: معنای زندگی چیست؟ معنای زندگی من چیست؟ چرا ما را به اینجا آورده‌اند؟ برای چه زنده‌ایم؟ بر چه اساسی باید زندگی کنیم؟ اگر باید بمیریم، اگر هیچ چیز ماندنی نیست، پس چیزی هست که معنی داشته باشد؟ (همان: ۵۸۱). در رمان «زهر الیمون و قصص آخری» این مؤلفه نیز به چشم می‌خورد. به عنوان مثال فتحی و شخصیت اول داستان‌های «القاهره و الحصان الأجوف» در بخش‌های مختلف دو داستان موجود در رمان مذکور با طرح سؤالاتی در این راستا، مؤلفه پوچ‌گرایی را متبلور می‌سازند:

_ لم لأسقط... وأسکت... ما جدوى الحساب والفكر... ما جدوى الحرص والعد والرؤيا... لم لأسقط فى الحياة... أليست بئرا بلاقاع... لم أدور حول البئر ولاأسقط... لم أخشى القاع... سوف أذهب إليه على أى حال (الدیب، ۲۰۰۸: ۶۰). ترجمه: چرا سقوط نمی‌کنم و ساکت... حساب و کتاب و فکر کردن چه فایده‌ای دارد؟... حرص و تلاش و رؤیا چه فایده‌ای دارد؟... چرا در زندگی سقوط

نمی‌کنم... آیا چاهی بی‌پایان وجود ندارد؟ چرا دور این چاه می‌چرخم و در آن سقوط نمی‌کنم... چرا از کف چاه می‌ترسم... در هر صورت به داخل آن خواهم رفت.

مواجهه فتحی با اوضاع نابسامان و نامطلوب محل زندگی و اتفاقات ناگواری نظیر بیماری برادرش احمد، عملیات صادرات توسط مؤسسات، وارد شدن عقیده در زندگی او و شرایط روحی نامساعد خواهرش (فتحیه) باعث می‌شود تا او در واگویی‌های خود، دچار ناامیدی و پوچی شود و حرص، رویا و فکر کردن درباره زندگی را بی‌معنا بداند و به دنبال سقوط در چاه زندگی باشد.

رأسی فارغ وفي ذهني تصميم على أن أنفذ كل شيء بسرعة، أن أنهي هذه الحياة وأخرج من هذا الجحيم (همان: ۱۳۸). ترجمه: سرم خالی و پوچ است. تصمیم دارم همه چیز را به سرعت تمام کنم. می‌خواهم به این زندگی پایان بدهم تا از این جهنم آسوده شوم.

در بخشی از داستان «الحصان الأجوف» خستگی ناشی از شرایط حاکم بر زندگی و رویدادهایی که برای شخصیت اصلی داستان در طی زندگی‌اش برای او رقم می‌خورد، منجر به این می‌شود تا در مقطعی از حیات خود، چندین بار احساس پوچی کند و زندگی را در مونولوگ‌های خود بی‌هدف بداند و به دنبال تمام کردن آن باشد. به نظر می‌رسد آدمی نیازمند معناست. زندگی بدون معنا، هدف، ارزش یا آرمان موجب رنج بسیار است. در نوع شدیدش به پایان دادن به زندگی می‌انجامد. زمانی که فرد در زندگی خود قادر به یافتن الگویی یکپارچه نیست، احساس آزرده‌گی، نارضایتی و پوچی می‌کند (بالوم، ۱۳۸۹: ۵۸۵-۶۳۹).

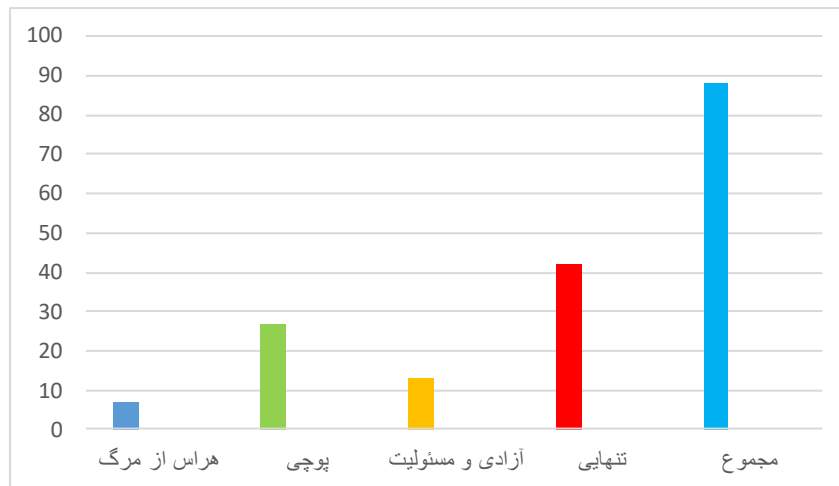
۳-۴-۱. روش‌های عبور از پوچی

برای عبور از تفکر پوچی روش‌هایی وجود دارد. پدیده‌های روانی نظیر خواستن، مسئولیت‌پذیری، معنا بخشیدن به زندگی (نوع دوستی، فداکاری، خودشکوفایی و از خود برگزشتن)، ارتباط با درمانگر و تعهد در زندگی، فرآیندهای کلیدی تحول درمانی در بحث انکار پوچی و رهایی از آن شمرده می‌شوند (همان: ۶۶۹-۶۰۱).

في لحظات أحسست أنني كامل..أني أستطيع أن أبنى لنفسى حياة...هذا هو الحصاد...هل تراه؟؟ (الديب، ۲۰۰۸: ۱۲۸). ترجمه: در لحظاتی احساس کردم که من کاملم... که من می‌توانم برای خودم زندگی بسازم... این همان دستاورد است... آیا آن را می‌بینی؟. بعد از اینکه شخصیت اول داستان «الحصان الأجوف» زنی به نام زینب را در بیمارستان می‌بیند، شیفته او می‌شود و از آنجایی که فتینه همسر اوست، در اثر علاقه‌ها و اتفاقاتی که پیرامون او شکل می‌گیرد، دچار یک نوع پوچی می‌شود. همسرش فتینه و زینب برخی از راه‌حل‌های انکار پوچی یعنی خواستن، حس تعهد به زندگی و فداکاری را برای او رقم می‌زنند. زمانی که شخصیت داستان بر اثر تفکر پوچی، قصد جدا شدن از فتینه را می‌کند، در لحظه‌ای به خودش می‌آید و عزم و اراده خود را به کار می‌گیرد و حس تعهد به زندگی در او نمایان شده و می‌گوید من می‌خواهم برای خودم زندگی بسازم. همان طور که یالوم می‌گوید یکی از روش‌های انکار پوچی، خواستن است.

زینب هذه المرأة التي خرجت لي من الفراغ... كم أنا مستعد الآن أن أغير حياتي من أجلها ... أن أبدأ كل شيء من جديد (همان: ۱۲۸). ترجمه: زینب این زنی که از فراغ و غیب برای من پیدا شد... چقدر من الآن آماده‌ام تا زندگی‌ام را به خاطر او تغییر دهم و همه چیز را دوباره شروع کنم.

از طرفی دیگر وجود زینب باعث شد تا شخصیت اول داستان تصمیم بگیرد به خاطر او زندگی خودش را تغییر بدهد و از نو آن را آغاز کند. دوگانگی فداکاری و خواستن، عامل رهایی شخصیت مزبور از پوچی است. پرداختن به یک آرمان، مضمونی نافذ است. آرمان‌های گوناگونی وجود دارد که انسان بخاطرش فداکاری می‌کند: خانواده، دولت، یک آرمان سیاسی یا دینی، کیش‌های دین‌گریز مثل کمونیسم و فاشیسم، یک کار خطیر عملی و... (یالوم، ۱۳۸۹: ۶۰۲).



نمودار بسامد دلواپسی‌های چهارگانه غایی در رمان «زهر الیمون وقصص آخری»

۴. نتیجه

در این پژوهش رمان «زهر الیمون وقصص آخری» با تکیه بر رویکرد روان پویه درمانی یالوم مورد نقد و بررسی قرار گرفت و مشخص گردید دلواپسی‌های چهارگانه غایی (مرگ، آزادی و مسئولیت انتخاب، تنهایی (بین فردی، درون فردی و اگزیستانسیال) و پوچی) در رمان مزبور نمایان است. این چهار دلهره بیشتر در شخصیت‌های اصلی داستان‌های موجود در رمان به چشم می‌خورد. سایر شخصیت‌ها گشوده و حیران بوده‌اند.

تحلیل متن رمان از دیدگاه روان درمانی وجودی به نظریه یالوم نزدیک بوده و نویسنده تلاش کرده تا چهار دلواپسی تعیین شده را در شخصیت‌های داستان متبلور سازد. با توجه به اینکه هدف جستار حاضر به کارگیری روش نقدی مرتبط با رویکرد روان‌شناسانه یالوم است، لذا نظریه مزبور علیرغم وجود برخی مؤلفه‌های مدرنیسم و پسامدرنیسم، برای رسیدن به لایه‌های معنایی و تبیین محتوای متن مفیده فائده بوده و به درک عمیق و مؤثر آن کمک شایانی کرده است.

با بررسی دلواپسی‌های چهارگانه در متن رمان مشخص گردید، از مجموع ۸۸ مورد، مؤلفه تنهایی با ۴۲ مورد بیشترین سهم را در میان سایر دلواپسی‌ها داشته است. مؤلفه پوچی با ۲۶، آزادی و مسئولیت انتخاب با ۱۳ و هراس از مرگ با ۷ مورد در رده‌های بعدی قرار دارند. می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین دلایل بالا بودن میزان بسامد تنهایی در این رمان، تبلور روح مدرنیته در جامعه انسانی است که با علائم و نشانه‌های مختلفی نظیر: جدا شدن از همسر، عدم وجود پیوند و همبستگی، اعتیاد، عدم توجه به طرف مقابل، ارزش قائل نشدن برای ارزش‌های انسانی در

شخصیت‌های رمان نمود پیدا کرده است. علاوه بر این راهکارهایی که برای حل هر یک از این مؤلفه‌ها در متن رمان بیان شده، می‌تواند به عنوان یک منبع ادبی - روان‌شناسی در زمینه آگاهی از روش‌های تسکین نگرانی‌ها و رویدادهای مسلّم جهان هستی به مخاطب کمک کند.

_ در رمان «زهر الّیّمون و قصص آخری» برخی از پارادایم‌های مدرنیسم و پسامدرنیسم نظیر از عینیت به دور بودن، نداشتن پایانی مشخص، جریان سیال ذهن، حدیث نفس (مونولوگ)، استفاده از لحن‌های مختلف، بینامتنیت، حذف، کلی گویی، و... دیده می‌شود.

منابع

- احمدی، احمد، (۱۳۹۲)، «روانشناسی نوجوانان و جوانان»، ج ۱۶، اصفهان، انتشارات دانشگاه صنعتی.
- احمدزاده، علی و روشنفکر، کبری، (۱۳۹۲)، «واکاوی روانشناختی مضامین مشترک در اشعار سید قطب و دیوان ترکی شهریار»، مجله ادب عربی، س ۸، ش ۱، صص ۳۸-۱۹.
- امیری، مهسا، علیزمانی، عباس، (۱۳۹۷)، «بررسی تنهایی اگزیستانسیال در دیبای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آراء اروین یالوم»، غرب شناسی، س ۹، ش ۱، صص ۲۲-۱.
- جهانتاب، طاهره و دیگران، (۱۴۰۱)، «نقش انگاره روان شناختی بریدگی و گسست در شکل‌گیری مشکلات نخستین شخصیت رمان «برید اللیل»، مجله ادب عربی، س ۱۴، ش ۳، صص ۸۸-۷۱.
- الدید، حب الله، (۲۰۰۸)، «زهر الّیّمون و قصص آخری»، قاهره، دار الشروق.
- دادستان، پری رخ، (۱۳۸۶)، «روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی»، ج ۲، انتشارات سمت.
- شامی نژاد، منوچهر و دیگران، (۱۴۰۰)، «راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن»، نشریه علمی متافیزیک، س ۱۳، ش ۳۲، صص ۲۴-۱.
- عزیزی، میلاد و علیزمانی، امیرعباس (۱۳۹۴)، «بررسی دیدگاه اروین یالوم درباره ارتباط دغدغه‌های وجودی مرگ‌اندیشی و معنای زندگی» پژوهش‌های هستی‌شناختی، س ۴، ش ۸، صص ۱۹-۳۷.
- عموری، نعیم و دیگران، (۱۳۹۹)، «تحلیل روانکاوی شخصیت و باورها در رمان‌النهائیات عبدالرحمن منیف»، مجله ادب عربی، س ۱۲، ش ۴، صص ۷۹-۵۹.
- کلانتری و حسینی زاده آرنای، (۱۳۹۴)، «شهر و روابط اجتماعی: بررسی ارتباط میان میزان انزوای اجتماعی و سطح حمایتی اجتماعی دریافتی با میزان تجربه احساس تنهایی (مورد مطالعه: شهروندان تهرانی)»، مجله مطالعات جامعه‌شناختی شعری، س ۵، ش ۱۶، صص ۱۱۸-۸۷.
- مظاهری، حبیب و علیزمانی، امیرعباس، (۱۳۹۷)، «بررسی مواجهه با رنج تنهایی اگزیستانسیال در اندیشه اروین یالوم و رنج عارفانه فراق در اندیشه مولوی»، پژوهش‌های فلسفی کلامی، س ۲۰، ش ۸۷، صص ۶۹-۹۰.
- ناظمیان، هومن و دیگران، (۱۳۹۶)، «تحلیل رمان فی المنفی اثر ژرژ سالم بر مبنای مکتب اگزیستانسیالیسم»، نقد ادب معاصر عربی، س ۷، ش ۱۲، صص ۸۸-۶۷.
- هاشمی، زهرا و دیگران (۱۳۹۷)، «مرگ‌اندیشی از منظر اروین یالوم و تأثیر آن بر معنا بخشی به زندگی»، مجله قیسات، س ۲۳، ش ۸۸، صص ۱۵۰-۱۲۱.
- یالوم، اروین (۱۳۸۹)، «روان درمانی اگزیستانسیال (وجودی)»، ترجمه سپیده حبیب، تهران، نشر نی.
- _____، (۱۳۹۰)، «درمان شوپنهاور»، ترجمه سپیده حبیب، تهران، نشر قطره.
- _____، (۱۳۹۱)، «مامان و معنی زندگی»، ترجمه سپیده حبیب، تهران: نشر قطره.
- _____، (۱۳۹۶)، «یالوم خوانان»، ترجمه حسین کاظمی یزدی، ج ۲، تهران، پندار تابان.
- _____، (۱۴۰۰)، «خیره به خورشید»، ترجمه هانیه عطائی، تهران، مصدق.
- یوسف ثانی، سید محمود، و رضایی نیارکی، بنفشه، (۱۳۹۹) «آزادی اگزیستانسیال از منظر اروین یالوم و عین القضاة همدانی»، مجله پژوهش‌های عرفانی، س ۳، ش ۶، صص ۱۳۲-۱۱۷.

- Ahmadi, A., (2012), "Psychology of adolescents and youth", Ch 16, Isfahan: University of Technology Publications. [In Persian].
- Ahmadzadeh, A., and Roshanfekr, K., (2012), "Psychological analysis of common themes in the poems of Seyyed Qutb and Diwan Turki Shahriar", Adab Arabic Magazine, Q8, Vol.1, pp. 19-38. [In Persian].
- Amiri, M., Alizmani, A., (2017), "The investigation of existential loneliness in the modern world and the methods of facing it based on the opinions of Ervin Yalom", Westernization, Q9, No. 1, pp. 1-22. [In Persian].
- Amouri, N., and others, (2018), "Psychoanalytic analysis of personality and beliefs in the novel Al-Nahayat Abd al-Rahman Manif", Arabic Literature Magazine, Q12, No. 4, pp. 59-79. [In Persian].
- Azizi, M., and Alizmani, A. A., (2014), "Evaluation of Ervin Yalom's view on the relationship between the existential concerns of thinking about death and the meaning of life", Ontological Researches, Q4, No. 8, pp. 19-37. [In Persian].
- Dodestan, Pari Rokh, (2006), "Morbid psychology of transformation from childhood to adulthood", vol. 2, Samt Publications. [In Persian].
- Hashemi, Zahra and others (2017), "Thinking about death from the perspective of Ervin Yalom and its effect on giving meaning to life", Qobsat magazine, Q23, No.88, pp. 121-150. [In Persian].
- Jahantab, T., and others, (1401), "The role of the psychological model of cut and break in the formation of the problems of the first character in the novel "Barid al-Lil", Magazine of Arabic Literature, Q14, Q3, pp. 71-88. [In Persian].
- Kalantari and Hosseinizadeh, A., (2014), "City and social relations: investigation of the relationship between the level of social isolation and the level of social support received with the level of loneliness (case study: citizens of Tehran)", Journal of Sociological Studies in Poetry, p. 5 , Vol. 16, pp. 87-118. [In Persian].
- Mazaheri, H., and Alizmani, A. A., (2017), "Examination of facing the suffering of existential loneliness in the thought of Ervin Yalom and the mystical suffering of separation in the thought of Molvi", Theological Philosophical Researches, Q 20, No. 87, pp. 69-90. [In Persian].
- Minton, S. J., (2001), Key Thinkers in Practical Philosophy: Dr.Yalom, UK., Practical Philosophy (March).
- Minton, S. J., (2001), Key Thinkers in Practical Philosophy: Dr.Yalom, UK., Practical Philosophy (March). [In Persian].
- Nazimian, H., and others, (2016), "Analysis of the novel Fi Al-Manfi by George Salem based on the school of existentialism", Criticism of Contemporary Arabic Literature, Q7, No. 12, pp. 67-88. [In Persian].
- Shaminejad, M., and others, (1400), "Yalom's solutions in treating death anxiety and its philosophical foundations", Scientific Metaphysics Journal, Q13, No.32, pp. 1-24. [In Persian].
- Spinelli, E.; Existential psychotherapy; Ana`lise Psicolo`gi ca, 2006, pp.311-321.
- Spinelli, E.; Existential psychotherapy; Ana`lise Psicolo`gi ca, 2006, pp.311-321. [In Persian].

- Wenger, G. C., Davies, R., Shahtahmasebi, S., Scott, A. (1996). "Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement", Cambridge journal: Ageing and Society, 16:333-358.
- Wenger, G. C., Davies, R., Shahtahmasebi, S., Scott, A. (1996). "Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement", Cambridge journal: Ageing and Society, 16:333-358. [In Persian].
- Yalom, E., (2009), "Existential Psychotherapy", translated by Sepideh Habib, Tehran: Publisher: Ni. [In Persian].
- Yalom, E., (1400), "Looking at the Sun", translated by Hanieh Atai, Tehran: Mossadegh. [In Persian].
- Yalom, E., (2011), "Mother and the meaning of life", translated by Sepideh Habib, Tehran: Qatreh Publishing. [In Persian].
- Yalom, E., (2016), "Yalum Khawanan", translated by Hossein Kazemi Yazdi, ch. 2, Tehran: Pandar Taban. [In Persian].
- Yalom, E., (2018), "Shupehnavar's treatment", translated by Sepideh Habib, Tehran, published by: Qatrah. [In Persian].
- Yusuf Thani, S. M., and Rezaei Niarki, B., (2019) "Existential freedom from the perspective of Ervin Yalom and Ain al-Qadat Hamdani", Journal of Mystical Research, Q3, Vol. 6, pp. 117-132. [In Persian].