

هم‌سنجی اضطراب مرگ از دیدگاه ابن‌سینا و اروین یالوم

محمد جواد پاشایی^۱

سید روح‌الله دعایی^۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۲۳؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۱۱

Doi: 10.30497/AP.2025.248758.1750

چکیده

به اضطراب مرگ به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین اضطراب‌های انسانی^۱ هم در فلسفه و هم در روان‌شناسی^۲ توجه شده‌است. این پژوهش با هدف مقایسه دیدگاه ابن‌سینا، فیلسوف و طبیب برجسته اسلامی، و اروین یالوم، روان‌درمانگر اگزیستانسیالیست معاصر، به تحلیل علل و ماهیت و راهکارهای درمانی اضطراب مرگ می‌پردازد. روش پژوهش تحلیلی - تطبیقی است که با بهره‌مندی از راهکارها و ابزارهای تحلیل اسنادی صورت گرفته‌است. ابن‌سینا با تکیه بر مبانی متافیزیکی و باور به جاودانگی نفس^۳ مرگ را گذرگاهی به کمال و سعادت اخروی دانسته و عمدتاً علل اضطراب مرگ را ناشی از جهل شناختی نسبت به ماهیت مرگ و حیات پس از آن می‌داند. راهکار او اصلاح باورها و بازسازی شناختی مبتنی بر حکمت الهی است. درمقابل^۴ یالوم با رویکردی سکولار و انسان‌گروانه مرگ را پایان قطعی آگاهی تلقی می‌کند و اضطراب ناشی از آن را فرصتی برای زندگی اصیل‌تر می‌بیند. او علاوه بر بازسازی شناختی، برای کاهش اضطراب مرگ از روش‌هایی چون مواجهه‌سازی، تخلیه هیجانی و پذیرش بهره‌می‌گیرد. یافته‌ها نشان می‌دهد هر دو اندیشمند، باوجود اختلاف بنیادین در مبانی و راهکارها، بر نقش علل شناختی در مرگ‌هراسی و اهمیت تغییر نگرش تأکید دارند.

واژه‌های کلیدی: اضطراب مرگ، مرگ‌هراسی، ابن‌سینا، اروین یالوم، بازسازی شناختی.

mjpashaei@shahed.ac.ir

doaaee.1818@gmail.com

۱. (نویسنده مسئول) دانشیار گروه فلسفه و حکمت دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

۲. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد، قم، قم، ایران.

مقدمه

مرگ به‌عنوان قطعی‌ترین رویداد حیات انسانی همواره از بنیادی‌ترین دغدغه‌های اندیشه بشری بوده‌است. مواجهه با مرگ نه تنها پرسشی متافیزیکی و فلسفی، بلکه پدیده‌ای روان‌شناختی و زیستی است که مستقیماً بر کیفیت زندگی، سلامت روان و معنای وجودی افراد اثر می‌گذارد (Becker, 1973). اضطراب مرگ حالتی از ترس پایدار و گاه ناهشیار از نابودی خویش است که می‌تواند منشأ بسیاری از آشفتگی‌های روانی، تصمیم‌گیری‌های حیاتی و نگرش فرد به زندگی باشد (Yalom, 2008). تحلیل و واکاوی این پدیده از نظر متفکران و درمانگران راهی برای شناخت بهتر سازوکارهای روان و معناجویی در زندگی انسانی فراهم می‌آورد.

در سنت فلسفی اسلامی ابن‌سینا (بی‌تا) به‌عنوان فیلسوف و طبیب برجسته، مرگ را نه پایان مطلق، بلکه انتقال روح از عالم ماده به مرتبه‌ای برتر از وجود می‌داند. او در رساله مستقلی با عنوان «الشفاء من خوف الموت» با استدلال‌های فلسفی و الهیاتی سعی دارد ترس از مرگ را با تبیین جاودانگی نفس و پیوند آن با سعادت اخروی کاهش دهد. از دیدگاه او مرگ‌هراسی بیش از اینکه معلول واقعیت مرگ باشد، حاصل جهل نسبت به ماهیت روح و غایت زندگی است (صص. ۳۴۰-۳۳۹).

در مقابل اروین یالوم، روان‌پزشک و روان‌درمانگر اگزیستانسیالیست معاصر، بر رویکردی سکولار و تجربه‌محور تأکید می‌کند. او مرگ را پایان قطعی آگاهی می‌داند و معتقد است پذیرش این حقیقت و مواجهه بی‌پرده با آن می‌تواند منبعی برای زندگی اصیل‌تر و پربارتر باشد. یالوم تأکید می‌کند اضطراب مرگ نه مانعی روان‌شناختی، بلکه فرصتی برای بازنگری ارزش‌ها، روابط و انتخاب‌های زندگی است (Yalom, 2008).

با وجود تفاوت بنیادین در مبانی متافیزیکی این دو دیدگاه (یکی براساس هستی‌شناسی روح و معاد، و دیگری براساس فلسفه انسان‌گرو بی‌اعتقاد به جهان پس از مرگ) هر دو به‌نوعی در پی کاهش مرگ‌هراسی و بهبود کیفیت حیات انسانی‌اند. این اشتراک هدف و افتراق مبنا زمینه‌ای ارزشمند برای پژوهش تطبیقی فراهم می‌آورد؛ لذا مسئله ما این است که اگرچه آثار متعددی به‌طور جداگانه به تحلیل دیدگاه ابن‌سینا یا یالوم پرداخته‌اند، کمتر پژوهشی به مقایسه

نظام‌مند این دو رویکرد پرداخته‌است تا روشن شود که چگونه دو چارچوب فکری با مبانی فلسفی و روان‌شناختی متفاوت، به مسئله‌ای مشترک پاسخ می‌دهند. این مقایسه می‌تواند علاوه بر غنای مطالعات بین‌رشته‌ای فلسفه و روان‌شناسی، برای مواجهه با اضطراب مرگ در سطوح فردی و اجتماعی راهکارهایی عملی ارائه‌دهد.

مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد تاکنون اغلب مطالعات در حوزه اضطراب مرگ یا صرفاً از منظر روان‌درمانی اگزستانسیال و براساس دیدگاه‌های اروین یالوم انجام شده‌اند، و یا در چارچوب فلسفه اسلامی به تبیین و تحلیل نظر ابن‌سینا درباره ماهیت مرگ و بقای نفس پرداخته‌اند. نوآوری پژوهش حاضر این است که برای نخستین بار دیدگاه‌های یالوم و ابن‌سینا را درباره اضطراب مرگ به صورت نظام‌مند و تطبیقی بررسی می‌کند و تلاش دارد با تحلیل شباهت‌ها و تفاوت‌های این دو رویکرد، به تهیه چارچوبی نظری برای مداخلات روان‌شناختی سازگار با بستر فرهنگی - دینی ما یاری رساند. برخی از این پژوهش‌ها به قرار زیرند:

شامی‌نژاد و همکاران (۱۴۰۰) در مقاله «راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن» به بررسی دقیق تکنیک‌های یالوم پرداخته‌است. یافته‌ها نشان داد ابزارهایی چون «مرگ‌اندیشی» می‌تواند نقش مؤثری در کاهش اضطراب مرگ ایفا کند. این مطالعه با ارجاع به مبانی فلسفی یالوم و تأثیر اندیشه‌های هایدگر، نیچه و اپیکور بر وی چارچوب نظری جامعی ارائه داده‌است.

آزادی و کلانترکوشه (۱۳۹۵) در مقاله «اضطراب مرگ از دیدگاه ابن‌سینا و الیس: رهیافتی مقایسه‌ای - التقاطی» تلاش کرده‌اند نگرش فلسفی - اسلامی ابن‌سینا را با دیدگاه عقلانی - رفتاری آلبرت الیس مقایسه کنند. آن‌ها نتیجه گرفته‌اند که از نظر ابن‌سینا ریشه اصلی اضطراب مرگ در باورهای نادرست درباره ماهیت مرگ و جهل به بقای روح نهفته‌است؛ درحالی‌که الیس آن را حاصل افکار غیرمنطقی و پیش‌بینی‌های فاجعه‌انگازانه می‌داند.

سلیمانی (۱۳۸۷) در مقاله «ترس از مرگ با تکیه بر دیدگاه ابن‌سینا و ملاصدرا» بیان کرده‌است که هر دو فیلسوف ترس از مرگ را ناشی از جهل نسبت به ماهیت نفس و حقیقت مرگ می‌دانند. در این نگرش آگاهی فلسفی و دینی می‌تواند جایگزین ترس شود و به آرامش درونی

پینجامد.

۱. مفهوم شناسی

پیش از ورود به بحث بررسی سه مفهوم کلیدی «مرگ‌آگاهی»، «اضطراب مرگ» و «مرگ‌هراسی» ضروری است.

مرگ‌آگاهی^۱ به درک طبیعی و غیرپاتولوژیک^۲ از مرگ به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی اشاره دارد. یالوم در کتاب «خیره به خورشید» این مفهوم را چنین توصیف می‌کند: «مرگ‌آگاهی مانند نور خورشید است؛ نمی‌توانیم مستقیماً به آن خیره شویم، اما روشنایی‌اش همه‌جا هست.» (یالوم، ۱۴۰۰، ص. ۲۵). این آگاهی می‌تواند نقش سازنده‌ای در زندگی فرد داشته باشد و او را به سمت زندگی اصیل و پرمعنا سوق دهد. در کتاب «روان‌درمانی اگزستانسیال» (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۸۷) نیز از مرگ‌آگاهی به‌عنوان «بیداری وجودی» یاد شده که می‌تواند محرکی برای رشد شخصی باشد.

درمقابل **اضطراب مرگ^۳** به ترس ناخودآگاه یا خودآگاه از نیستی و گسست از زندگی اشاره دارد. یالوم در «روان‌درمانی اگزستانسیال» اضطراب مرگ را «سایه‌ای بر تمام تجربیات انسان» می‌داند که زیربنای بسیاری از سازوکارهای دفاعی روانی است. این اضطراب ماهیتی دوگانه دارد: از یک سو می‌تواند فلج‌کننده باشد و از سوی دیگر ممکن است به‌عنوان نیروی محرکه‌ای برای رشد عمل کند (یالوم، ۱۳۹۵، ص. ۲۳۴). در رمان «وقتی نیچه گریست» (یالوم، ۱۳۹۷، ص. ۱۵۶) نیز شاهد تجلی این اضطراب در شخصیت نیچه هستیم که از طریق فلسفه و آفرینش معنا با آن مواجه می‌شود.

1. death awareness

۲. واژه «غیرپاتولوژیک» (non-pathological) در علوم روان‌شناسی و روان‌پزشکی به‌معنای چیزی است که ماهیت بیماری‌زا، ناهنجار یا مبتنی بر اختلال روانی ندارد. در عبارت «درک غیرپاتولوژیک از مرگ» مقصود این است که فرد مواجهه یا آگاهی خود از مرگ را نه به‌صورت بیمارگونه (مثل اضطراب فلج‌کننده مرگ)، بلکه به‌صورت سالم، واقع‌گرایانه و رشدی تجربه می‌کند؛ یعنی مرگ را به‌عنوان بخشی طبیعی از چرخه زیست انسانی می‌پذیرد.

3. death anxiety

مرگ‌هراسی^۱ شکل بیمارگونه و ناتوان‌کننده ترس از مرگ است که زندگی روزمره فرد را مختل می‌کند. یالوم در «خیره به خورشید» بین اضطراب طبیعی و هراس بیمارگونه تمایز قائل می‌شود و اشاره می‌کند که مرگ‌هراسی به مداخله تخصصی نیاز دارد. اغلب این حالت به صورت حملات پانیک یا اجتناب از فعالیت‌های عادی بروزمی‌یابد و می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی شود (یالوم، ۱۴۰۰، ص. ۱۱۲).

ازنظر یالوم (۱۴۰۰) اگرچه این سه مفهوم به رابطه انسان با مرگ مربوط می‌شوند، تفاوت‌های بنیادینی با هم دارند. مرگ‌آگاهی فرصتی برای رشد است، اضطراب مرگ چالشی وجودی محسوب می‌شود و مرگ‌هراسی، مانعی آسیب‌زا برای زندگی طبیعی است؛ همان‌طور که یالوم در «خیره به خورشید» تأکید می‌کند: «پذیرش مرگ زندگی را غنی می‌کند؛ اما فرار از آن، جهان را کوچک می‌سازد». این دیدگاه نشان‌می‌دهد نحوه مواجهه ما با مرگ می‌تواند تعیین‌کننده کیفیت زندگی ما باشد (ص. ۱۸۵).

برساخته بر این سه مفهوم آنچه در پژوهش حاضر موردنظر است، همه آن هیجاناتی منفی است که نسب به مرگ در انسان پدید می‌آید، اعم از اضطراب مرگ و مرگ‌هراسی. در این نوشتار نگارنده باوجود تفاوت میان اضطراب مرگ و مرگ‌هراسی، از همه به «اضطراب مرگ» یاد می‌کند و راهکارهای درمانی مشترکی برای هر دو به‌کار می‌گیرد. به عبارت دیگر به علت مشترک بودن راهکارهای درمانی مرگ‌هراسی و اضطراب مرگ از یک سو و عدم تمایز مرگ‌هراسی و اضطراب مرگ در حکمت سینوی از دیگر سو، از «اضطراب مرگ» برای اشاره به هر دو مفهوم مرگ‌هراسی و اضطراب مرگ استفاده می‌شود. از یاد نبریم که یالوم نیز بیشتر از واژه «death anxiety» استفاده می‌کند و آن را یکی از «چهار دغدغه نهایی وجودی»^۲ می‌داند. او کمتر مستقیماً از «thanatophobia» استفاده می‌کند؛ چون رویکردش بیشتر فلسفی - درمانی است تا صرفاً بالینی.

۲. اضطراب مرگ از دیدگاه ابن‌سینا

از آنجاکه اضطراب مرگ یکی از مصادیق مهم و رایج اضطراب است، ابن‌سینا پس از پرداختن

1. thanatophobia
2. ultimate concerns

به اصل اضطراب^۱ ریشه‌های اضطراب مرگ و نیز راهکارهای درمانی آن را به‌شکلی مبسوط در حکمتش مذاقه‌نموده‌است (پاشایی، ۱۴۰۲). وی در اهمیت این مسئله آن را بزرگ‌ترین خوفی می‌داند که بر انسان عارض شده و شدتش را از سایر مصادیق اضطراب^۲ بیشتر و عمیق‌تر می‌داند (ابن‌سینا، بی‌تا، ص. ۳۳۹).

۲-۱. علل اضطراب مرگ

ابن‌سینا در چرایی پیدایش این هیجان منفی دست‌کم پنج علت را به‌دقت مطالعه می‌کند.

(أ) **جهل به ماهیت مرگ:** اساساً جهل از ماهیت شیء و بی‌خبری از زمان و چگونگی پیدایش آن می‌تواند عاملی برای خوف و ترس از آن باشد.

(ب) **جهل به احوالات پس از مرگ:** این علت نیز به جهل و ناآگاهی انسان بازمی‌گردد؛ با این تفاوت که از عدم‌علم او نسبت به احوالات پس از مرگ و اتفاقاتی که بر نفس پدیدمی‌آید، ریشه‌می‌گیرد. همین‌که نمی‌دانیم چه عاقبتی در انتظار ماست، کفایت تا بترسیم و دل‌نگران باشیم.

(ج) **نابودی جسم با مرگ:** انسان نابودی جسمش به‌واسطه مرگ را برابر با نابودی ذاتش می‌داند و همین نیستی‌انگاری، منجر به ترس و اضطرابش می‌شود.

(د) **عذاب و رنج:** احتمال‌دادن به وجود عذاب‌های دردناک و رنج‌های طاقت‌فرسایی که آلامش به‌مراتب سنگین‌تر و جانکاه‌تر از امراض دنیوی است، باعث اضطراب می‌شود. درواقع چنین اضطرابی سازوکاری دفاعی^۱ است تا انسان را دربرابر این درد حفظ‌نماید (می‌توان رنج‌آوری مرگ و پس از آن احتمال عذاب الهی را دو علت مستقل^۲ ایجاد اضطراب به‌شمار آورد و شاید به همین سبب بوعلی در بخش پاسخ‌ها به آن‌ها جداگانه جواب داده‌است).

(ه) **قطع تعلّق:** ترس از دست‌رفتن اموال و سایر متعلّقات به‌واسطه مرگ اضطراب انسان را برمی‌انگیزاند (ابن‌سینا، بی‌تا، صص. ۳۴۰-۳۳۹). مرگ به‌مثابه قطع‌کننده انسان از تعلقاتش میان

۱. در روانشناسی مکانیسم‌های دفاعی^۱ فرایندهایی ناهشیارانه‌اند که روان برای کاهش اضطراب و محافظت از خود دربرابر افکار، احساسات یا تکانه‌های غیرقابل قبول واقعیت را به‌گونه‌ای تغییر می‌دهد یا تحریف می‌کند (Freud, 1936).

او و دارایی‌هایش جدایی می‌اندازد. این جداسازی خود سببی دردناک است تا انسان احساس هراس کند و از مرگ دوری بجوید.

جالب توجه است که همه این علت‌ها عللی شناختی است و اساساً این خطاهای شناختی انسان است که او را در برابر این واقعیت صدمه‌پذیر نشان می‌دهد.

۲-۲. درمان اضطراب مرگ

بوعلی (بی‌تا) در چاره‌جویی‌اش نسبت این خطاهای سرتاسر شناختی، پاسخ و طرحی نیز شناختی در می‌اندازد.

پاسخ به علت اول (کسی که از چیستی مرگ ناآگاه است): وی مرگ را فرآیندی می‌داند که طی آن، نفس بدنش را وامی‌گذارد و رها می‌سازد؛ زیرا نفس جوهری روحانی است و به اعتقاد حکما هرچه روحانی است، فاسد نمی‌گردد (ابن‌سینا، بی‌تا، ص. ۳۴۰). روشن است که با دریافت صحیح از چیستی مرگ و وجودی بودن حقیقت آن، نوع و شدت اضطراب انسان از مرگ هم واقعی‌تر خواهد بود.

پاسخ به علت دوم و سوم (کسی که احوالات پس از مرگ را مبهم و یا مرگ را مساوی با نابودی ذات می‌انگارد): وی او را به دانایی دعوت می‌کند؛ زیرا به اعتقاد شیخ مرگ وسیله و واسطه‌ای است که با آن می‌توان حدود و مرزها را درنوردید و به بی‌کرانی رسید و کامل شد. اساساً آنچه باید مایه ترس آدمی باشد، نقص و کاستی و زوال و نابودی است، نه آنچه که او را از نقص و نیستی می‌رهانند. مرگ همان واسطه‌ای است که انسان را به عالم اعلی و نهایت والا، در جوار رب‌العالمین نائل می‌سازد (ابن‌سینا، بی‌تا، صص. ۳۴۳-۳۴۱).

پاسخ به علت چهارم (کسی که گمان دارد درد مرگ مانند آلام مادی دیگر و یا حتی فراتر از آن‌هاست): چنین شخصی در عقیده‌ای باطل گرفتار آمده‌است؛ زیرا بر پایه حکمت سینوی:

(۱) درد و رنج از سنخ ادراک است (رستمی جاهد، و پشایی، ۱۴۰۱، صص. ۲۷۸-۲۷۳).

(۲) فاعل ادراک موجود زنده است.

(۳) تنها موجود زنده اثر نفس را می‌پذیرد و اجسام از این آثار خالی‌اند و درد و حسی ندارند.

بنابراین جسم با مفارقت نفس از آن نه حسی خواهدداشت و نه دردی و نه رنجی (ابن‌سینا، بی‌تا، ص. ۳۴۳). به عبارتی تنها موجود زنده است که درد را حس می‌کند؛ اما بدنی که از هرگونه حیاتی عاری است، احساسی نسبت به درد و الم نخواهدداشت.

وی در پاسخ کسی که از مرگ به سبب عقاب و عاقبتش می‌هراسد^۱، عقیده دارد که او نه از مرگ، بلکه از عذاب همراه با مرگش اندوهگین است. عذاب نیز در پی گناهان و اعمال رذیله‌ای است که در طول حیاتش رخ داده و حاکم عادل او را با چنین عذابی مؤاخذه خواهدکرد؛ بنابراین درواقع او از گناهان خود هراس دارد و چاره آن هم ترک گناه و توبه از سیئات گذشته خود است، نه ترس و فرار از مرگ! (ابن‌سینا، بی‌تا، ص. ۳۴۳).

پاسخ به علت پنجم (کسی که مرگ را سببی برای ازدست‌دادن اموال و املاک و خانواده و لذات دنیوی خود می‌بیند): وی او را به پذیرش لزوم وقوع مرگ و حتمی بودن آن متوجه می‌سازد. بوعلی در تبیین عمیق عقیده دارد: اندوه برای آنچه که گریزی از وقوعش نیست، بیهوده است. همچنین هرچه فسادپذیر است، لاجرم باید فاسد شود و ازین‌برود. [جسم] انسان نیز از این قاعده مستثنا نیست. به‌دیگرسخن هرکه دوست دارد فاسد نشود، درواقع دوست دارد که انسان نباشد؛ پس درحقیقت میل به فاسد نشدن میل به انسان نبودن است! همچنین اگر انسان‌ها فاسد نشوند، انسان‌های گذشته نیز باقی می‌مانند و اجتماع انسان‌های گذشته و آینده روی زمین فاجعه‌ای انسانی به بار خواهدآورد. زمین با این شرایط گنجایش چنین جمعیتی را نخواهد داشت (ابن‌سینا، بی‌تا، ص. ۳۴۴)؛ لذا چرخه مرگ و تولد بهترین و حکیمانه‌ترین الگویی است که می‌توان در این دنیا باشد. بوعلی (بی‌تا) در تقبیح کسی که از وقوع مرگ هراسان است، موضعی سخت می‌گیرد و عقیده دارد درواقع چنین انسانی در عدالت الهی تردید نموده و رحمت و کرمش را منکر شده‌است؛ لذا مرگ نه‌تنها زشت و ناپسند نیست، بلکه ناپسند آن هراسی است که انسان جاهل نسبت به مرگ از خود بروزمی‌دهد (ابن‌سینا، بی‌تا، ص. ۳۴۵). حاصل اینکه حقیقت مرگ مفارقت

۱. در بخش پاسخ‌ها بوعلی این پاسخ را جداگانه بیان می‌کند و دور نیست که مجموعه علل اضطراب مرگ را از نگاه بوعلی را به‌جای پنج علت، شش علت درنظر بگیریم.

نفس از بدن است و با این مفارقت نفس فاسد نمی‌شود؛ بلکه تنها مشایعت نفس و بدن و توأمانی آنها از بین می‌رود (ابن‌سینا، بی‌تا، ص. ۳۴۵).

۳. اضطراب مرگ از دیدگاه اروین یالوم

اضطراب مرگ در دیدگاه اروین یالوم (۱۳۹۷ الف) روان‌درمانگر برجسته مکتب اگزیستانسیال، «اساسی‌ترین و عمیق‌ترین اضطراب وجودی انسان» است (ص. ۴۵). وی در کتاب شاخص خود با عنوان «خیره به خورشید: غلبه بر ترس از مرگ» این مفهوم را به تفصیل بررسی، و استدلال می‌کند که این اضطراب در ویژگی منحصر به فرد انسان، یعنی آگاهی از گذرا بودن و فناپذیری زندگی، ریشه دارد. از دیدگاه وی انسان تنها موجودی است که به شکل واضح و مشخص از مرگ خود آگاهی دارد و این آگاهی اثرات عمیقی بر تمام جنبه‌های زندگی روانی او می‌گذارد (یالوم، ۱۳۹۳، ص. ۱۲۳).

پژوهش‌های مختلف در حوزه روان‌شناسی وجودی نشان می‌دهد حدود ۶۵ تا ۷۰ درصد افراد در دوره‌ای از زندگی خود با درجات مختلفی از اضطراب مرگ مواجه می‌شوند (حبیب، ۱۳۹۵، ص. ۸۹؛ کرمی، ۱۳۹۸، ص. ۴۵). این اضطراب می‌تواند به اشکال گوناگونی ظهور کند: (۱) به شکل مستقیم و آشکار: افکار و سواسی درباره مرگ و نگرانی مداوم درباره فرایند مردن؛ (۲) به شکل غیرمستقیم و نمادین: رفتارهای پرخطر، اعتیاد و کار افراطی به عنوان سازوکارهای دفاعی؛

(۳) به شکل تحولی: تغییر در نگرش و رفتار در مراحل مختلف زندگی در واکنش به مرگ آگاهی.

۳-۱. تحلیل نظری اضطراب مرگ از نگاه یالوم

۳-۱-۱. سیر تحول اضطراب مرگ در چرخه زندگی

یالوم (۱۳۹۷) در آثار خود به تفصیل مراحل مختلف رشد و تحول اضطراب مرگ را در طول زندگی انسان بررسی کرده‌است.

۳-۱-۱. دوران کودکی (۵-۱۰ سالگی)

در این مرحله کودکان درک ابتدایی اما مهمی از مفهوم مرگ پیدامی‌کنند (یالوم، ۱۳۹۷، صص. ۹۵-۸۹). به نمونه بالینی کودکی اشاره‌می‌کند که پس از مرگ پرنده خانگی‌اش به مدت شش هفته دچار کابوس‌های شبانه مکرر می‌شد و سؤالات پیچیده‌ای درباره «نبودن» و «ناپدید شدن» مطرح‌می‌کرد. این تجربیات اولیه پایه‌ای اساسی را برای درک از مرگ در مراحل بعدی زندگی تشکیل‌می‌دهند. کودکان در این سن معمولاً از سازوکارهای دفاعی ساده‌ای استفاده‌می‌کنند؛ برای مثال:

- باور به موقت بودن مرگ؛

- تصور مرگ به عنوان نوعی خواب طولانی؛

- فکرکردن به مرگ به عنوان اتفاقی که فقط برای دیگران می‌افتد (کرمی، ۱۳۹۸، صص.

۶۰-۵۶).

۳-۱-۲. دوران نوجوانی (۱۲-۲۰ سال)

یالوم (۱۳۹۷ الف) این دوره را مرحله «بیداری وجودی» می‌نامد؛ جایی که فرد به‌طور ناگهانی و اغلب به دنبال تجربه مستقیم مرگ عزیزان با واقعیت مرگ به شکل جدی مواجه می‌شود (صص. ۱۲۰-۱۱۲). وی به نمونه نوجوان ۱۶ ساله‌ای اشاره‌می‌کند که پس از فوت ناگهانی پدر بزرگش در یک حادثه رانندگی، دچار حملات پانیک شدید شد و شروع به پرسش‌های فلسفی عمیقی درباره معنا و هدف زندگی کرد. اغلب این دوره با رفتارهای پرخطر، تجربه‌گرایی افراطی و گاهی افسردگی همراه است؛ چراکه نوجوان سعی می‌کند با مرگ آگاهی نوظهور خود کنار بیاید (حبیب، ۱۳۹۵، صص. ۱۱۰-۱۰۲).

۳-۱-۳. میانسالی (۳۵-۵۵ سال)

یالوم (۱۳۹۵) این دوره را «بحران نیمه عمر» می‌نامد. در این مرحله فرد با نشانه‌های اولیه پیری (مانند کاهش توانایی‌های جسمانی، بیماری‌های مزمن و مرگ همسالان) مواجه می‌شود که اضطراب مرگ را به شکل چشمگیری بیدار می‌کند (صص. ۱۶۵-۱۵۶). وی به نمونه مرد ۴۵ ساله‌ای اشاره‌می‌کند که پس از تشخیص فشار خون بالا و شروع درمان دارویی، ناگهان شغل مدیریتی پراسترس خود را رها کرد و به کارهای مورد علاقه‌اش که سال‌ها به تعویق انداخته بود

پرداخت. اغلب این دوره با بازنگری اساسی در اولویت‌های زندگی، تغییرات شغلی و تحول در روابط بین‌فردی همراه است (یالوم، ۱۳۹۷، ص. ۱۸۵-۱۷۸).

۳-۱-۴. سالمندی (۶۵ سال به بالا)

در این مرحله نهایی فرد مستقیماً و به شکل ملموس با واقعیت محدود بودن زمان باقی‌مانده از زندگی مواجه می‌شود. یالوم به نمونه زن ۷۲ ساله‌ای اشاره می‌کند که پس از بازنشستگی و مرگ همسرش، شروع به نوشتن خاطرات زندگی خود کرد تا اثری ماندگار از خود برای نسل‌های بعد به‌جاگذارد (یالوم، ۱۳۹۷، صص. ۲۱۰-۲۰۱). سالمندان در این مرحله اغلب به بازگویی خاطرات، تنظیم وصیت‌نامه و تلاش برای ایجاد آشتی و حل تعارضات قدیمی می‌پردازند (کرمی، ۱۳۹۸، صص. ۱۳۰-۱۲۳).

۳-۱-۲. تظاهرات بالینی اضطراب مرگ

یالوم در کتاب «رواندرمانی اگزیستانسیال» به تفصیل به بررسی نشانه‌شناسی اضطراب مرگ پرداخته است:

نشانه‌های شناختی

- افکار وسواسی درباره مرگ خود یا عزیزان؛
- ناتوانی در تصور «نبودن» و «نیستی» (حبیب، ۱۳۹۵، ص. ۷۸)؛
- نشخوارهای ذهنی مکرر درباره معنا و هدف زندگی؛
- سؤالات فلسفی مکرر درباره ماهیت مرگ.

نشانه‌های عاطفی

- حملات پانیک با محوریت ترس از مرگ؛
- احساس وحشت وجودی در مواجهه با مفهوم نیستی؛
- افسردگی ناشی از احساس پوچی و بی‌معنایی؛
- اضطراب منتشر با زمینه مرگ‌آگاهی.

نشانه‌های رفتاری

- اجتناب از هرگونه موضوع مرتبط با مرگ (مثل بیمارستان‌ها و مراسم ترحیم)؛

- رفتارهای پرخطر به‌عنوان واکنش دفاعی (رانندگی بی‌پروا و مصرف مواد)؛
- وابستگی بیمارگونه به دیگران از ترس تنها ماندن؛
- کار افراطی به‌عنوان سازوکار فرار از مرگ‌آگاهی (یالوم، ۱۳۹۵، صص. ۱۵۰-۱۳۴).

۲-۳. راهکارهای درمانی یالوم در اضطراب مرگ

۱-۲-۳. مواجهه وجودی^۱

یالوم دستورالعمل درمانی ساختاریافته‌ای برای مواجهه با اضطراب مرگ ارائه می‌دهد که شامل مراحل زیر است:

شناسایی ترس‌های خاص

درمانگر از بیمار می‌خواهد ترس‌های خود از مرگ را به‌طور دقیق و مشخص شرح دهد. این ترس‌ها می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- ترس از درد و رنج فیزیکی حین مردن (یالوم، ۱۳۹۳، ص. ۱۷۸)؛
- اضطراب درباره‌ی ناشناخته بودن و اسرارآمیز بودن مرگ (حبیب، ۱۳۹۵، ص. ۱۳۴)؛
- وحشت از نیستی مطلق و نابودی کامل (کرمی، ۱۳۹۸، ص. ۸۹)؛
- نگرانی درباره‌ی جدایی از عزیزان و تنها ماندن آن‌ها (یالوم، ۱۳۹۷، ص. ۱۸۲).

ابراز هیجانات

بیمار از طریق روش‌های مختلف و خلاقانه تشویق می‌شود احساسات خود را درباره‌ی مرگ بیان کند:

- نقاشی کردن تصورات ذهنی از مرگ و مردن؛
- نوشتن نامه‌ای خطاب به «مرگ» به‌عنوان یک وجود مجزا؛
- استفاده از تکنیک صندلی خالی برای گفت‌وگوی درمانی گفت‌وگودرمانی با مرگ؛ بهتر است بگوییم مثل گروه‌درمانی است تا آب‌درمانی.

- نمایش درمانی^۱ برای تجسم موقعیت‌های مرتبط.

بازسازی شناختی

درمانگر به بیمار کمک می‌کند نگرش جدیدی را نسبت به مرگ توسعه دهد:

- استفاده از مرگ آگاهی به عنوان محرکی برای زندگی اصیل‌تر؛

- تبدیل ترس از مرگ به انگیزه‌ای برای تحقق بخشیدن به هیجان‌های وجودی؛

- تغییر نگرش از «زندگی علیه مرگ» به «زندگی با آگاهی از مرگ».

- پذیرش مرگ به عنوان بخش طبیعی و اجتناب‌ناپذیر زندگی. اساساً پذیرش به معنای

تمایلی آگاهانه برای تجربه افکار، احساسات و حواس ناخوشایند بدون تلاش برای اجتناب یا

کنترل آن‌هاست و به عنوان یکی از اصول محوری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) در

کاهش رنج روانی و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به کار می‌رود (Hayes et al., 2016).

شواهد نشان می‌دهد آموزش مهارت پذیرش می‌تواند در درمان اختلالاتی مانند اضطراب،

افسردگی و درد مزمن مؤثر باشد و با کاهش اجتناب تجربی، عملکرد روان‌شناختی فرد را

بهبود بخشد (Forman et al., 2007).

۲-۲-۳. تمرین‌های عملی و کاربردی

یالوم چندین تمرین عملی برای کاهش اضطراب مرگ پیشنهاد می‌دهد:

الف) تمرین مرگ هرروزه^۲

این تمرین که ریشه در فلسفه رواقی دارد، شامل مراحل زیر است:

۱. بیمار هر روز ۱۵-۱۰ دقیقه وقت مشخصی را به تفکر درباره مرگ خود

اختصاص می‌دهد.

۲. در این مدت به سؤالات زیر پاسخ می‌دهد:

- اگر امروز آخرین روز زندگی من بود، چگونه آن را می‌گذراندم؟

1. psychodrama
2. memento mori

- چه چیزهایی را مهم‌تر از قبل می‌دیدم؟
- با چه کسانی می‌خواستم وقت بگذرانم؟
- چه کارهای ناتمامی دارم که باید به آن‌ها بپردازم؟
- ۳. پاسخ‌ها در دفترچه‌ای ثبت، و هفتگی بازبینی می‌شوند.

ب) نوشتن وصیت‌نامه وجودی^۱

برخلاف وصیت‌نامه‌های معمولی که بر امور مالی تمرکز دارند، این وصیت‌نامه شامل موارد زیر است:

۱. ارزش‌ها و باورهای اساسی که بیمار در زندگی به آن‌ها رسیده است؛
۲. مهم‌ترین درس‌هایی که از زندگی آموخته است؛
۳. پیام‌ها و توصیه‌های خاص برای عزیزان و بازماندگان؛
۴. نحوه‌ای که دوست دارد به یادآورده شود و میراثش چه باشد.

ج) خلق میراث ماندگار^۲

- بیمار تشویق می‌شود اثری ماندگار از خود به جا بگذارد:
- نوشتن خاطرات یا زندگی‌نامه شخصی؛
 - ساخت اثری هنری (نقاشی، مجسمه و قطعه موسیقی)؛
 - ایجاد باغ یا فضای سبز پایدار؛
 - ثبت مجموعه ویدئویی از خاطرات و تجربیات برای نسل‌های بعد؛
 - مشارکت در پروژه‌های اجتماعی با تأثیر بلندمدت (یالوم، ۱۳۹۷، صص. ۲۳۰-۲۰۱).

۳-۳. علل اضطراب مرگ

می‌توان علل اضطراب مرگ را براساس تظاهرات بالینی و راهکارهای درمانی یالوم در این باره نمایان ساخت. چنانکه گذشت، ترس از رنج‌های حین مردن، ترس از مرگ به سبب رازآلودی

1. existential will
2. legacy project

و ابهام آن، برابری مرگ با نیستی و ازدست دادن عزیزان و تعلقات دنیوی برخی از عللی اند که یالوم در ضمن دستورالعمل‌های درمانی و تظاهرات بالینی اضطراب مرگ به آن‌ها اشاره کرده است.

۳-۴. نتیجه‌گیری جامع و کاربردی

دیدگاه اروین یالوم درباره اضطراب مرگ تحولی اساسی در روان‌درمانی معاصر ایجاد کرده است. یافته‌های این بررسی جامع نشان می‌دهد:

- ۱) اضطراب مرگ پدیده‌ای جهان‌شمول و عمیقاً انسانی است که در تمام فرهنگ‌ها، سنین و دوره‌های تاریخی به اشکال مختلف دیده می‌شود (یالوم، ۱۳۹۷، ص. ۳۰۱)؛
- ۲) این اضطراب ماهیتی دوگانه دارد:

- از یک سو می‌تواند آسیب‌زا باشد و منجر به اختلالات روانی مختلف شود؛
- از سوی دیگر می‌تواند محرک رشد شخصی و تحول وجودی باشد (کرمی، ۱۳۹۸، ص. ۲۰۵)؛

۳) راهکارهای درمانی یالوم بر سه پایه اساسی استوار است:

- مواجهه مستقیم و بدون دفاع با ترس از مرگ؛
- بازسازی معنای زندگی در پرتو آگاهی از مرگ؛
- خلق روابط اصیل و آثار ماندگار به عنوان میراث وجودی؛

۴. درمان موفق مستلزم تغییر نگرش اساسی است:

- از انکار و اجتناب به سوی پذیرش و آگاهی؛
- از ترس فلج‌کننده به سوی احترام به گذرا بودن زندگی؛
- از اضطراب بیمارگونه به سوی انگیزه برای زندگی اصیل؛

همان‌طور که یالوم (۱۳۹۷) به زیبایی بیان می‌کند: «پذیرش مرگ نه تنها اضطراب را کاهش نمی‌دهد، بلکه زندگی را غنی‌تر، پرننگ‌تر و معنادارتر می‌سازد.» (ص. ۳۱۲). این دیدگاه انقلابی به ما می‌آموزد که به جای فرار از مرگ یا تسلیم درباره اضطراب آن، از آگاهی به مرگ به عنوان نیرویی برای زندگی عمیق‌تر، ارتباطات اصیل‌تر و خلاقیت بیشتر استفاده کنیم.

۴. هم‌سنجی دو دیدگاه

آنچه یک مطالعه تطبیقی را امکان‌پذیر می‌سازد، کشف دست‌کم مواضع وفاق دو دیدگاه‌ست، حتی اگر نقاط اختلافشان عمیق و فراگیر باشد. به‌سخنی بهتر آنچه دو دیدگاه را قابل مطالعه تطبیقی می‌کند، وجود یک نقطه اشتراک و هم‌سنخ در یکی از اضلاع مانند مسئله، مبنا، لوازم، روی آورد، فرضیه، نظریه، بستر معرفتی و... است. این ملاک حداقل‌گرایانه است و لذا تفاوت عمده نه تنها نفی‌کننده امکان تطبیق نیست، بلکه فایده آن را افزون‌می‌کند (قراملکی، ۱۳۸۰، صص. ۵۷-۵۸). بر همین پایه در ادامه تلاش می‌شود تا با وجود برخی تفاوت‌های فراگیر، در مواضع وفاق و خلاف دو دیدگاه ابن‌سینا و یالوم مذاقه‌شود.

۴-۱. مواضع وفاق

۴-۱-۱. علل

هر دو اندیشمند برای اضطراب مرگ و ترس از آن، علل شناختی قائل‌اند و مهم‌ترین آن‌ها را چنین برمی‌شمارند:

- ناآگاهی از ماهیت مرگ و رازآلود بودن آن (حبیب، ۱۳۹۵، ص. ۱۳۴؛ ابن‌سینا، بی‌تا، ص. ۳۳۹)؛

- همسان دانستن مرگ با نیستی (کرمی، ۱۳۹۸، ص. ۸۹؛ ابن‌سینا، بی‌تا، ص. ۳۴۰)؛

- هراس از رنج‌های جان‌دادن (ابن‌سینا، بی‌تا، ص. ۳۴۰؛ یالوم، ۱۳۹۳، ص. ۱۷۸)؛

- اندوه ناشی از فقدان عزیزان و دل‌بستگی‌های دنیوی (یالوم، ۱۳۹۷، ص. ۱۸۲؛ ابن‌سینا،

بی‌تا، ص. ۳۴۰)؛

۴-۱-۲. درمان

در حوزه درمان هر دو اندیشمند در رویارویی با اضطراب مرگ از رویکرد شناختی بهره‌می‌گیرند. آنان بر این باورند که می‌توان با بازسازی نگرش و تفسیر فرد از مرگ، بار عاطفی و هیجانی منفی آن را کاهش داد. در این مسیر پذیرش مرگ به‌عنوان بخشی طبیعی و گریزناپذیر از حیات، و گذار از نگرش «زندگی علیه مرگ» به «زندگی با آگاهی از مرگ»، نقش محوری

دارد. درواقع هر دو تأکیدمی‌کنند که آگاهی از مرگ، اگر به‌درستی هدایت شود، نه منبع اضطراب، بلکه محرک رشد و ژرفای زیستن خواهد بود.

۴-۲. مواضع خلاف

۴-۲-۱. مبانی

باید ابن‌سینا را فیلسوفی مسلمان و موحد دانست که در اسلامی‌سازی فلسفه یونان سهمی بزرگ داشته‌است. مبانی توحیدی و باور راسخ او به جاودانگی روح و حیات پس از مرگ ستون فقرات نظام فکری‌اش را شکل می‌دهد.

درمقابل^۱ یالوم، روان‌درمانگر و نویسنده معاصر، بر بستر فکری اومانیزم و خدا ناباوری می‌اندیشد. او حیات پس از مرگ را نفی می‌کند و تمام تجربه انسانی را در مرزهای زندگی زمینی محدود می‌بیند (Yalom, 2008; Yalom, 2015). این تفاوت تفاوتی بنیادین در نحوه تبیین و درمان اضطراب مرگ ایجاد می‌کند.

۴-۲-۲. علل

باوجود هم‌داستانی در اهمیت علل شناختی^۲ دو متفکر در جزئیات تحلیل خود راهی جدا می‌پیمایند:

ابن‌سینا (بی‌تا) بر پایه باورهای دینی از احتمال عذاب‌های پس از مرگ و ناآگاهی از احوالات جهان دیگر به‌عنوان منابع مهم اضطراب یاد می‌کند (ص. ۳۴۰). در سوی دیگر یالوم (۱۳۹۷ الف) عامل «معناداری زندگی»^۳ را پررنگ می‌کند و بر بازتعریف زندگی با آگاهی از مرگ، به‌جای گریز، تأکید بسیاری بر آن دارد (صص. ۱۸۵-۱۶۷).

۱. «معنای زندگی» در فلسفه اگزیستانسیالیسم مفهومی پویا تعریف می‌شود که هر فرد خودش باید آن را بیافریند. کی‌یر کگور بر اهمیت انتخاب اصیل و ایمان در خلق معنا تأکید دارد (Kierkegaard, 1985). نیچه با اعلام «مرگ خدا» بر ضرورت خلق ارزش‌ها و معنای شخصی در جهانی فاقد معنای ذاتی تأکید می‌کند (Nietzsche, 2006). سارتر معتقد است وجود انسان مقدم بر ماهیت اوست و معنا از طریق آزادی و مسئولیت انتخاب‌ها شکل می‌گیرد (Sartre, 1992). کامو مفهوم پوچی را معرفی می‌کند و می‌گوید باید با پذیرش آن، در خود عمل زندگی معنا یافت (Camus, 1991). همچنین هایدگر با تأکید بر آگاهی از مرگ زندگی اصیل و معنا را مرتبط با فهم وجودی انسان می‌داند (Heidegger, 1962).

۴-۲-۳. درمان

با نظر به آنچه که از مواضع دو اندیشمند گزارش شد، بازسازی شناختی از مواضع اشتراکی آن‌ها در فرآیند درمان این هراس بوده‌است؛ بالین همه می‌توان هم در چگونگی بازسازی شناختی و هم در انواع راه‌های درمانی مسیر دو اندیشمند را از یکدیگر مجزا ساخت؛ برای نمونه در بازسازی شناختی متفکری همچون بوعلی که به حیات پس از مرگ باور دارد، در معنابخشی به زندگی جهت عبور از اضطراب مرگ می‌تواند با اطمینان و عمق بیشتری به مراجعش بینش دهد؛ زیرا ابدی بودن حیات پس از مرگ و زوال‌ناپذیری روح وسعتی شناختی به مراجع می‌دهد که بر اساس آن، زوال ناشی از مرگ را رفع می‌کند.

بله. یالوم نیز که خداناباور است، می‌تواند معنابخشی را تجربه کند؛ اما بی‌گمان وسعت تجربه او به وسعت تجربه انسانی نخواهد بود که به لذت و آرامش ابدی باورمند است. به عبارتی یکی از راهکارهای خداناباوران برای معنابخشی زندگی فروکاستن از شهوات برای درک لذت بیشتر در همین دنیاست؛ همچنان‌که مرتاضان بر همین قاعده عمل می‌کنند؛ اما بدیهی است که بلندای لذت ابدی خداباوران با لذات دنیوی زودگذر خداناباوران قابل قیاس نیست.

یالوم (۱۳۹۵) به نقل از اسپینوزا در چگونگی معنابخشی به زندگی چنین می‌گوید:

او معتقد بود که زندگی پس از مرگ وجود ندارد و هرچه هست، در این دنیاست و ما باید برای رسیدن به سعادت دنیوی تلاش کنیم؛ ولی به اشتباه برداشت نکنید که او می‌گوید که ما باید زندگیمان را وقف فعالیت‌های شهوانی و احساسی بکنیم. مطلقاً نباید چنین برداشتی کرد. او شبیه مرتاض‌ها زندگی می‌کرد و مدافع این نوع زندگی بود. تکرار می‌کنم او معتقد بود که با کم کردن دردهایمان می‌توانیم لذتمان را افزایش دهیم. یکی از نتایج اصلی او این بود که ترس از مرگ منشأ بسیاری از دردهاست؛ بنابراین بیشتر عمرش را در پی روشی فلسفی برای کم کردن این درد (ترس) بود (ص. ۲۸۷).

اما پس از تفاوهای که در درون بازسازی‌های شناختی دو متفکر بیان شد، یالوم (۱۳۹۷ الف) فراتر از راهکارهای شناختی و متفاوت از بوعلی، از راهکارهایی عملی نیز در درمان مراجعین اضطراب مرگ بهره می‌جوید؛ مثلاً تخلیه هیجانی یکی از روش‌های خلاقانه‌ای است که یالوم

در مواجهه با اضطراب مرگ از آن بهره‌می‌جوید. نقاشی، نامه‌نگاری و نمایش درمانی برخی از این روش‌هاست که پیش‌تر به آن‌ها اشاره‌شد (صص. ۱۸۵-۱۶۷). تخلیه هیجانی فرآیند آزادسازی هیجانات سرکوب‌شده یا انباشته‌شده است که اغلب به‌صورت بیان آگاهانه احساسات بروزمی‌یابد و می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب و ایجاد تغییرات مثبت روان‌شناختی کمک‌کند (Cherry, 2023).

باید برخی تمرین عملی و کاربردی‌ای را نیز که ریشه در شیوه درمانی مواجهه‌سازی^۱ دارد، به لیست راهکارهای درمانی یالوم-چنانکه گذشت- برخلاف بوعلی، اضافه نمود؛ راهکارهایی درمانی که در مجموع می‌توان بر سه پایه^۱ مواجهه مستقیم با ترس از مرگ،^۲ بازسازی معنای زندگی و^۳ خلق روابط اصیل و آثار ماندگار به‌عنوان میراث وجودی استوار ساخت.

نتیجه‌گیری

این پژوهش به مقایسه دیدگاه ابن‌سینا (فیلسوف اسلامی) و اروین یالوم (رواندرمانگر اگزیستانسیالیست) درباره اضطراب مرگ می‌پردازد. هر دو متفکر اضطراب مرگ را پدیده‌ای شناختی می‌دانند و راهکارهای درمانی خود را ارائه می‌دهند؛ اما مبانی فلسفی و روش‌هایشان متفاوت است. می‌توان از نظر ابن‌سینا علل اضطراب مرگ را در جهل به ماهیت مرگ، ترس از عذاب اخروی، نابودی جسم و قطع تعلقات دنیوی خلاصه نمود. می‌توان درمان این اضطراب را با بازسازی شناختی و همچنین، پذیرش مرگ به‌عنوان انتقال به عالم برتر سامان داد. می‌توان از نگاه اروین یالوم علل اضطراب مرگ را به دلیل آگاهی از فناپذیری، ترس از نیستی، ابهام مرگ و قطع روابط دانست و درمانش را در مواجهه مستقیم با ترس، تمرین‌های عملی (مانند نوشتن وصیت‌نامه وجودی) و معنابخشی به زندگی در پرتو مرگ آگاهی خلاصه کرد. نقاط اشتراک این دو متفکر این است که هر دو اضطراب مرگ را ناشی از خطاهای شناختی

۱. مواجهه‌سازی (exposure therapy) یکی از مؤثرترین مداخلات رفتاری برای کاهش اضطراب و ترس‌های ناسازگارانه است که طی آن فرد به‌صورت تدریجی یا ناگهانی در معرض محرک ترس‌آور قرار می‌گیرد تا با کاهش تدریجی پاسخ اضطرابی، یادگیری خاموشی تقویت شود (Craske et al., 2014).

می‌دانند. هر دو بر بازسازی شناختی و پذیرش مرگ به‌عنوان بخشی از زندگی تأکید دارند؛ درحالی‌که نقاط افتراقشان این است که ابن‌سینا مرگ را انتقال روح به عالمی برتر می‌داند و درمقابل، یالوم آن را پایان قطعی زندگی می‌پندارد. یالوم از روش‌های عملی مانند مواجهه‌درمانی استفاده می‌کند؛ اما ابن‌سینا بر استدلال‌های فلسفی و الهیاتی تکیه دارد. این مقایسه نشان می‌دهد که چگونه دو رویکرد با مبانی متفاوت، به مسئله مشترک اضطراب مرگ پاسخ می‌دهند. یافته‌های این چینی می‌تواند به غنای مطالعات بین‌رشته‌ای و ارائه راهکارهای عملی برای کاهش اضطراب مرگ کمک کند.

منابع

- آزادی، محمود، و کلانترکوشه، سید محمد (۱۳۹۵). اضطراب مرگ از دیدگاه ابن‌سینا و الیس: رهیافتی مقایسه‌ای - التقاطی. اندیشه نوین دینی، ۱۲(۴۷)، ۵۹-۷۲.
- ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (بی‌تا). رسائل ابن‌سینا. قم: بیدار.
- پاشایی، محمدجواد (۱۴۰۲). اضطراب در حکمت سینوی و روان‌شناسی معاصر. دوفصلنامه حکمت سینوی، ۶۹(۶)، ۵۱-۷۴.
- حبیب، سپیده (۱۳۹۵). درمان وجودی: نظریه و کاربرد. تهران: انتشارات دانژه.
- رستمی جاهد، فاطمه، و پاشایی، محمدجواد (۱۴۰۱). «لذت و رنج ازمنظر بوعلی سینا و علامه طباطبایی». دوفصلنامه علمی حکمت سینوی، ۲۶(۶۸)، ۲۸۸-۲۶۹.
- سلیمانی، فاطمه (۱۳۸۷). ترس از مرگ با تکیه بر دیدگاه ابن‌سینا و ملاصدرا. حکمت سینوی (مشکوۃ النور)، ۱۳(۴۱)، ۷۵-۱۰۱.
- شامی‌نژاد، منوچهر؛ اترک، حسین؛ و جاهد، محسن (۱۴۰۰). راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن. متافیزیک، ۱۳(۳۲)، ۲۱۵-۲۳۶.
- قراملکی، احد (۱۳۸۰). روش‌شناسی مطالعات دینی. مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی.
- کرمی، محمد (۱۳۹۸). مرگ‌آگاهی و رشد شخصیت. تهران: نشر روان.
- یالوم، اروین د. (۱۳۹۷ الف). خیره به خورشید: غلبه بر ترس از مرگ (مهدی غبرایی، به ترجمه). تهران: نشر قطره.
- یالوم، اروین د. (۱۴۰۰). خیره به خورشید (سپیده حبیب، به ترجمه). تهران: نشر نی.

- یالوم، اروین د. (۱۳۹۵). روان‌درمانی اگزستانسیال (سپیده حبیب، به ترجمه). تهران: نشر نی.
- یالوم، اروین د. (۱۳۹۷ب). وقتی نیچه گریست. (سپیده حبیب، به ترجمه). تهران: نشر قطره.
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. Free Press.
- Camus, A. (1991). *The Myth of Sisyphus and Other Essays* (J. O'Brien, Trans.). New York: Vintage International.
- Cherry, K. (2023). What is catharsis? Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-catharsis-2794968>.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, (58), 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772-799.
- Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row.
- Kierkegaard, S. (1985). *Fear and Trembling* (A. Hannay, Trans.). Penguin Classics.
- Nietzsche, F. (2006). *Thus Spoke Zarathustra* (A. Del Caro, Trans.). Cambridge University Press.
- Sartre, J. P. (1992). *Being and Nothingness: An Essay in Phenomenological Ontology* (H. E. Barnes, Trans.). Routledge.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (2008). *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. Jossey-Bass.
- Yalom, I. D. (2015). *Creatures of a day: And other tales of psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Heidegger, M. (1962). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). New York, NY: Harper & Row.