



واکاوی اضطراب مرگ در روایت‌های گیل‌گمش و هملت براساس نظریه ا. د. یالوم

مجید هوشنگی^۱

استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه الزهرا تهران ایران

مریم حسن‌زاده مقدم^۲

کارشناسی ارشد رشته پژوهش هنر، دانشکده هنر، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران

چکیده

در دوره معاصر، یکی از رویکردهای مهم در مطالعات تطبیقی، بررسی مقولات محوری در ادبیات با رویکرد روان‌شناسی است که با روانکاوی فروید رسمیت پیدا کرد و بعدها به بررسی موضوعات مختلف با رویکردهای روانشناسان به تکامل رسید. مقوله مرگ و اضطراب حاصل از آن به عنوان سوژه‌ای جذاب در نظرگاه روانشناسان بوده که در این میان، اروین یالوم با رویکرد روان‌درمانی پویه‌نگر اگزستانسیال به معضلاتی مانند مرگ و اضطراب ناشی از آن و عواملی مانند تنهایی، آزادی و پوچی در این حوزه پرداخته است. لذا پژوهش پیش‌رو با رویکرد توصیفی-تحلیلی بر آن است تا مساله مرگ در روایت‌های گیل‌گمش و هملت را با عطف به نظریه وجودی یالوم، پردازد. نتایج این پژوهش حکم می‌کند مهم‌ترین عامل اضطراب از مرگ در هر دو روایت، در قطع ارتباط با گذشته و مساله فقدان متمرکز است، فقدان پشتوانه، جایگاه، عشق و آرزوهای ناکام. از سویی دیگر، در هر دو روایت، غلبه بر آن از طریق آگاهی، مسئولیت‌پذیری، ابداع معنا و... امکان‌پذیر است. گیل‌گمش و هملت نیز در مواجهه با تجربه مرگ دغدغه‌بازایی زندگی گذشته را دارند و با رویکرد دفاعی خود در زمان حال در تلاش ساختن معنای آینده هستند و از آنجا که در روایت گیل‌گمش، مساله تحول و دگرپرسی در روند زیستی وجود دارد، نوع مواجهه با مرگ نیز در میانه داستان متحول شده و از امر ضد اخلاق به امر اخلاقی متمایل می‌شود اما در هملت، این روند، به واسطه عدم صیوررت در شخصیت روایت، در قالب استیلا بر دیگری در تمامی روایت جاری است.

کلیدواژه‌ها: ادبیات تطبیقی، اضطراب مرگ، گیل‌گمش، هملت، اروین د. یالوم.

^۱ m.houshangi@alzahra.ac.ir
^۲ mrym.moghadam@gmail.com

۱. مقدمه

در عصر حاضر، یکی از پرکاربردترین نقدها برای تحلیل و تفسیر آثار ادبی و هنری، نقد روانکاوانه است که از دریچه ناخودآگاه ذهن انسان به لایه‌های پنهان آثار پرداخته می‌شود و راه تازه‌ای برای تفسیرهای عمیق‌تر آثار می‌گشاید. روانکاوی از قرن بیستم و با نظریه ناخودآگاه فروید^۱ آغاز می‌شود و پس از او روانشناسان متعددی مانند یونگ^۲، آدلر^۳، لاکان^۴ و... با عطف نظر به اشکالات نظریه او به تحلیل‌های جدیدی در حوزه شناخت از روان انسان پرداخته‌اند. چیستی مرگ و زندگی، دو جریان وابسته به یکدیگرند که به موازات هم پیش می‌روند و جاودانگی دغدغه همیشگی انسان بوده است. اما محدودیت‌های بشری، ناکامی و سرکوبی در استیلا بر مرگ، منجر به اضطراب و ترس او می‌شود که در نهایت به ناهنجاری روانی منتهی می‌گردد. لذا بشر برای رهایی از این اضطراب‌ها به داستان‌ها و قصه‌ها پناه می‌برد که این امر بیش از هر ساحتی در روایات اسطوره‌ای شکل گرفته است. یکی از قدیمی‌ترین این آثار منظومه گیل‌گمش،^۵ افسانه بابلی بین‌النهرین باستان است. این داستان سرگذشت پادشاه - پهلوانی به همین نام را روایت می‌کند که با اولین تجربه مرگ دچار اضطراب مرگ می‌شود و برای از بین بردن این پریشانی، به دنبال یافتن رمز حیات، پا در سفری طولانی و مشقت‌بار می‌نهد. او پس از یافتن رمز جاودانگی، براه غفلت آن را دست می‌دهد و سرانجام می‌پذیرد که مرگ مختص انسان است. در واقع این روایت، چاره‌ناپذیری مرگ و ناگزیری انسان در برابر آن را روایت می‌کند. در سویی دیگر، در دوره میانه و رنسانس، شکسپیر^۶ (۱۵۶۴ - ۱۶۱۶) با مدنظر قرار دادن خط فکری اومانستی زمانه‌اش، به انسان و مسائل پیرامون او از همین دریچه توجه می‌کند. شکسپیر در مجموعه آثارش بویژه نمایشنامه هملت، با عطف به موضوع مرگ و زندگی، به طرح مساله بنیادین زوال انسانی می‌پردازد و در این راستا مفاهیم متکثر تعلیمی و اخلاقی را نیز مطرح می‌کند. البته باید توجه داشت که بافت این دو متن و حوزه تاریخی آن به نوع شناخت و تاثیر آن بر متن بسیار موثر بوده و انسان متعلق به دو حوزه فرهنگی سومری و دوره رنسانس اروپایی در قرائت خود از مرگ با یکدیگر متفاوت هستند. لذا با عطف نظر به این دو جهان‌شناخت می‌بایست به این دو حوزه تطبیق ورود پیدا کرد.

^۱ - Freud.

^۲ - Carl Jung.

^۳ - Adler.

^۴ - Lacan.

^۵ - Gilgamesh.

^۶ - Shakespeare.

در عصر حاضر، اروین. د. یالوم^۱، روان‌شناس آمریکایی در کتاب "روان‌درمانی اگزستانسیال" خود با دستمایه قرار دادن سرشت و غایت انسان، به چهار دغدغه اصلی زندگی (مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی) در قالب آثار فلسفی - روان‌شناسی می‌پردازد و نظریه معنای وجودی را مطرح می‌کند که در آن چهار دلوایسی غایی - مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی - اساس این نگاه را شکل خواهند داد. حال با توجه به این مقدمات، مفروض پژوهش حاضر بر این است که از منظر روانکاوی یالوم، اضطراب مرگ، ناهنجاری-های روانی حاصل از آن و رویکردهای دفاعی هملت و گیل‌گمش در مواجهه با مرگ باعث تغییر و تحول فردی ایشان گردید و درون‌مایه ترس از مرگ و معنای زندگی در این دو منظومه است که روح جاودانگی را در خود این آثار عینیت بخشیده است.

۲. پیشینه تحقیق

زمینه پژوهش حاضر دو موضوع نقد ادبی در منظومه گیل‌گمش و نمایشنامه هملت و نقد روان‌شناسانه بر اساس نظریات اروین یالوم است. ذبیح‌نیا، عمران (۱۴۰۲)، در مقاله‌ای با عنوان «جستجوی بی‌مرگی در سوگ‌نامه گیل‌گمش بر اساس نظریات هستی‌گرایانه اروین یالوم» بر اساس نظریات مرگ‌آگاهی، به بررسی گیل‌گمش می‌پردازد و به این نتیجه می‌رسد که نظریات یالوم به لحاظ اضطراب مرگ و ارائه سیستم دفاعی کارآمد با این حماسه منظوم مشابهت دارد. مقاله فوق به لحاظ موضوعی نزدیک به پژوهش حاضر است اما وجه نوآورانه مقاله حاضر در بررسی تقابل مرگ و معنای زندگی بصورت تطبیقی میان در دو متن اسطوره‌ای و دراماتیک است. خداکرمی، فاطمه (۱۴۰۲)، در مقاله «امیرایی و جهان پس از مرگ از دیدگاه حماسی با نگاهی بر داستان گیل‌گمش» پس از بررسی تلاش نافرجام گیل‌گمش، از منظر اسطوره به تفکر جاودانگی و عالم پس‌از مرگ می‌پردازد. و در نتیجه بر این باور است که این حماسه بیانگر نوع نگرش مردم میان‌رودان به مرگ و جهان پس از مرگ است؛ نگرشی که بسیار ساده و سطحی جلوه می‌کند و از نظر آنان جهان مرگ منزلگاهی تیره و خوفناک است. کرمی، محمد حسین و همکاران (۱۳۸۸)، در مقاله «حماسه گیل‌گمش در بوتۀ نقدی نو» با رویکرد شالوده‌شکنی و رد تک‌معنایی، این حماسه را با تأویل‌های متفاوت، تحلیل می‌کنند و به گفته این پژوهشگران گیل‌گمش شخصیت مثبتی ندارد، نماد خشکسالی است و در بطن خود اسطوره باروری است نه جاودانگی. کرمی، محمد حسین و رحیمی، رضوان (۱۳۹۱)، در «درنگی بر ناگزیری مرگ گیل‌گمش و اسکندر و جاودانگی اوتناپیشتمیم و خضر» به تکرار داستان در

^۱ - Irvin. D. Yalom.

اساطیر مختلف می‌پردازند و بر اساس نظر جوزف کمبل، اذعان می‌دارند که تمام سفرهای در جستجوی جاودانگی بر اساس تکرار مثالی سفر کهن‌الگوی فرمان اساطیری شکل گرفته‌اند. چکام (۱۴۰۱)، در مقاله‌ای با عنوان «مقایسه تطبیقی موضوع مرگ در اشعار مولانا و شکسپیر» دیدگاه‌های متفاوت مولانا و شکسپیر در خصوص مرگ را مدنظر قرار داده است و اعلام نموده مولانا هراسی از مرگ نداشته اما شکسپیر در برخی از اشعار خود نه تنها هراس از مرگ داشته است بلکه در برخی از اشعارش دارای تفکری ابزوردی نسبت به این مسئله است. شفیع، اسماعیل و خیری، حسن (۱۳۹۷)، در مقاله «بررسی ماهیت مرگ و هستی کاراکترهای اصلی تراژدی‌های چهارگانه شکسپیر بر اساس آرای هایدگر» پس از بررسی مقوله مرگ در چهار کاراکتر (لیرشاه، هملت، مکبث و اتللو)، این نتیجه را اعلام می‌دارند که لیرشاه، تنها شخصیتی است که دچار مرگ اگزستانسیال می‌شود و دارای اصالت در هستی و مرگ خویش است. مهم‌ترین اثر یالوم در خصوص مرگ، کتاب *روان‌درمانی اگزستانسیال* است که به دلواپسی‌های وجودی در چهار بخش پرداخته است که با درک و چیرگی بر اضطراب‌ها امکان تعدیل‌سازی هنجارهای ذهنی فراهم می‌گردد. شامی نژاد، منوچهر و همکاران (۱۴۰۰)، در مقاله «راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن» به بررسی درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن می‌پردازد و اعلام می‌دارد یالوم با نگاهی نیست‌انگارانه به مرگ، واقعیت آن را می‌پذیرد و با ارائه راهکارهای وجودی در تفکر هستی، رضایتمندی از زندگی را افزایش می‌دهد.

۳. مبناى نظری

۳-۱. یالوم و روان‌درمانی اگزستانسیال

اروین د. یالوم (۱۹۳۱)، روان‌پزشک و نویسنده آمریکایی، در خانواده‌ای از مهاجران روس به دنیا آمد. گرایش به ادبیات داستانی باعث پرورش استعداد داستان‌گویی او گردید و پس از ورود به عرصه روان‌پزشکی، با استفاده از همین قوه، آثار روان‌شناختی خود با رویکرد روان‌درمان اگزستانسیال را در قالب رمان‌های فلسفی ارائه نمود. یالوم این آثار را با زبان داستانی برای خوانندگان عام نوشته که همین امر موجب بالا رفتن ارزش ادبی‌شان گردیده است. در واقع یالوم با بنیان‌گذاری روان‌درمانی اگزستانسیال ساختارهای روانی را در حوزه بهداشت روانی مدنظر قرار داده است. این درمان، نوعی روان‌درمانی پویا یا پویه‌نگر محسوب می‌گردد که ریشه‌اش به روانکاوی فروید بازمی‌گردد. «اصلی‌ترین کمکی که فروید به درک انسان کرد، مدل پویه‌نگر کارکرد روانی‌اش بود: مدلی که فرض را بر وجود نیروهای متعارض درون فرد می‌گذارد و اندیشه، احساس و رفتار او را چه سازگار یافته باشد و چه بیمارگونه، نتیجه‌ی این نیروهای متعارض می‌داند.» (یالوم، ۱۳۸۹، الف:

(۲۱) به‌علاوه، «این نیروها در سطوح مختلفی از آگاهی قرار دارند؛ در واقع بعضی کاملاً ناخودآگاهند.» (همان) از همین رو روان‌درمانی یالوم نیز بر اساس کنش نیروهای درونی استوار است. یکی از آثار روان‌شناسی یالوم، کتاب «روان‌درمانی اگزیزتانسیال» است که در هر سه بخش اصلی آن یعنی مرگ، آزادی و پوچی، به ریشه‌نگرانی‌ها و اضطراب‌ها و مسائلی مانند مرگ و ناهنجاری‌های روانی، مسئولیت‌پذیری و معنای زندگی و تدابیر روان‌درمانی پرداخته شده است. در واقع یالوم با رویکرد روان‌درمانی خود هیجان‌نمایی را که منجر به بی‌نظمی در تعادل روانی می‌شود را مدنظر قرار داده است تا بارانمایی کردن برای تفهیم و درک این دغدغه‌ها و با سامان دادن به ذهن، بهداشت روانی فردی را میسر سازد. «و هدف دیدگاه اگزیزتانسیال را برطرف کردن نومییدی انسان می‌داند و می‌گوید این نومییدی ارتباطی به مسائل مادی نداشته و منشأ وجودی دارد.» (عزیزی و همکار، ۱۳۹۴: ۲۱) شیوه‌ روان‌درمانی پویه‌نگر یالوم شیوه‌ای عمیقاً شهودی است و با تأکید بر نیروهای آشفته‌درونی به درمان فردی می‌پردازد تا جمعی.

۳-۲. مرگ

از آشکارترین حقایق زندگی، درهم‌آمیختگی مرگ و زندگی است و میل بشر به زندگی او را به هراس از مرگ وامی‌دارد. به باور فروید «شکی در این نیست که مسئله‌ی اضطراب [مرگ] گرهی است که متنوع‌ترین و مهم‌ترین پرسش‌ها در آن تلاقی می‌یابند، معمایی که حل آن سیلی از روشنای بر کل وجود ذهنی ما خواهد افکند.» (فروید، ۱۹۱۷ به نقل از اکبری و همکار، ۱۳۹۸: ۴۷) در مقایسه چپنیش بخش‌های کتاب روان‌درمانی اگزیزتانسیال، یالوم "مرگ" را در وهله نخست قرار داده و به بررسی آن پرداخته است؛ زیرا مرگ را مهم‌ترین مسئله جدایی‌ناپذیر زندگی بشر می‌داند که هرچند به زوال انسان منجر می‌شود اما این اندیشه مرگ است که او را نجات می‌دهد. بدین ترتیب که آگاهی از مرگ، شناخت انسان از خویش را در پی دارد و به قول هایدگر، فرد در اندیشه مسئولیتش در قبال خویش باقی می‌ماند. در واقع «مرگ‌اندیشی انسان و چگونگی تصویری که هر انسان از مرگ دارد، می‌تواند عامل اصلی شکل‌گیری اندیشه و جهان‌بینی او نسبت به فلسفه زندگی باشد؛ یکی از پارادوکس‌های مرگ‌اندیشی آن است که آشنایی و تفکر درباره آن هم می‌تواند سبب ارتقا و ژرفا بخشیدن به معنای زندگی باشد هم می‌تواند سبب نژندی و رخوت افراد در طول حیات شود.» (سلامی و همکاران، ۱۴۰۳: ۱۴۸) رویکرد دوگانگی بشر در مرگ‌اندیشی و اضطراب بنیادین مرگ اغلب منجر به سردرگمی و خلل بهداشت روانی می‌شود. مثلاً فقدان از دست دادن و به ویژه اسرارآمیزی و مجهول بودن مرگ شاید از بزرگ‌ترین دلایل وجه منفی مرگ‌اندیشی در نظر بشر باشد که منجر

به اضطراب می‌شود. «بزرگ‌ترین مصیبت و بدترین چیزی که می‌تواند همه‌چیز را تهدید کند، مرگ است؛ و بزرگ‌ترین اضطراب، اضطراب مرگ.» (شوپنهاور، ۱۳۹۳: ۹۱۷) این نوع رویکرد در اندیشه مرگ وحشت از آن را نیز در پی دارد و انسان را وادار به انکار مرگ می‌کند. این انکار، شیوه‌های زندگی را دستخوش تغییر و تحول می‌نماید که در این راستا انسان دست به روش‌های نمادین فرهنگی - اجتماعی (آثار هنری و ادبی، زادوولد و...) برای یافتن جاودانگی می‌زند. اما از سویی دیگر آنچه مایه تسلی‌بخش انسان در رویکرد دیگر او به مرگ‌اندیشی می‌شود مفید بودن آن است. «مرگ امکان است، فرصت است. از طریق مرگ است که آینده‌ی یک جهان ناتمام هنوز در برابر ماست. مرگ بزرگ‌ترین امید انسان است.» (بلانشو، ۱۳۹۵: ۹۶) در حقیقت آگاهی، نقش موثری در پذیرش رنج مرگ و معنادار کردن زندگی دارد. «انسان موجودی مرگ‌آگاه است و فهم او از مرگ رویه زندگی‌اش را می‌سازد.» (عسکرزاده مزرعه، ۱۴۰۳: ۱۵۱)

۳-۳. آزادی

دغدغه وجودی دیگر آزادی است که شامل طیف وسیعی از معانی می‌شود. اما مهم‌ترین تعریفی که از آزادی در روان‌درمانی اگزیستانسیال وجود داد "قبول مسئولیت" انسان از چیستی و جوه خود و زندگی است. یالوم معتقد است، باور به آزادی اولین تغییر وجودی است و عمیق‌ترین توضیح را برای هستی ارائه می‌دهد، «تا جایی که زشت یا زیبا دیدن یک رویداد (یا تجربه) را به آزادی انتخاب یا تصمیم انسان وابسته می‌داند.» (سلیم‌پور آبکنار، ۱۴۰۲: ۳۷) همچنین «آزاد بودن اگزیستانسیال ارتباط وثیقی با مسئولیت دارد، به این معنا که اگر شخصی آزاد بودن خود را دریابد بدون شک مسئول بودن خود را نیز در می‌یابد.» (یوسف ثانی و همکار، ۱۳۹۹: ۱۱۹) یالوم اذعان می‌دارد که «فرد درخواستن، برگزیدن و بلاخره تغییر کردن - به‌خصوص در جهت اهداف روان‌درمانی - آزاد است.» (یالوم، ۱۳۸۹الف: ۳۰۹) درواقع از منظر اگزیستانسیالیسم، مسئولیت‌پذیری انسان از خویش، شهود عقلانی و درونی او را می‌طلبد و به قول یالوم، عمل انسان بر مبنای باور درونی اوست. با این حال در مفهوم اگزیستانسیال از آزادی فرض بر این است که تنها حقیقت مطلق این است که هیچ‌چیز مطلقاً وجود ندارد.

۳-۴. تنهایی

قدیمی‌ترین موضوع رایج در تمامی افراد، تنهایی است و می‌توان آن را «عمیق‌ترین واقعیت در وضع بشری به شمار آورد.» (پاز، ۱۳۸۱: ۴۰) سومین دغدغه وجودی مطرح‌شده توسط یالوم نیز تنهایی است که به سه شکل متفاوت بروز می‌کند: ۱- تنهایی به معنای دوری از دیگران که معمولاً «به‌صورت جدا افتادگی و بی‌کسی تجربه می‌شود، به معنای

دورافتادن از دیگران است. عوامل بسیاری از قبیل فقدان مهارت‌های اجتماعی مناسب، انزوای جغرافیایی، احساسات به شدت متضاد، دربارهٔ صمیمیت با یک سبک شخصیتی که مانع تعامل اجتماعی راضی‌کننده است، در آن دخیل‌اند.» (زندیه، ۱۳۹۳: ۱۳۶) ۲- تنهایی با معضل سرکوب احساسات یا خواسته‌ها که نوع رایج تنهایی است. در این گسست درونی «شخص نسبت به قضاوت خود بی‌اعتماد می‌شود و استعدادهای خود را از یاد می‌برد. شخصی که این نوع تنهایی را تجربه می‌کند به باید‌ها و نبایدها و اجبارهای جامعه و محیط پیرامونش تن می‌دهد و در نتیجه با احساسات و خواسته‌های قلب خود کم‌کم فاصله می‌گیرد و با آنها غریبه می‌شود.» (تصدیقی مؤخر و همکار، ۱۴۰۱: ۹۱) و ۳- تنهایی اگزستانسیال که به جدایی میان فرد و دنیا اشاره دارد و در این نوع تنهایی «فرد احساس می‌کند دیگر در جایی آرام، مطمئن و امن نیست. در این حالت اشیا از مفهوم خود تهی می‌شوند و فرد احساس می‌کند دیگر با جهان رابطهٔ خاصی ندارد، جهان امن نیست و او خودش را تنهای تنها حس می‌کند.» (امیری و همکار، ۱۳۹۷: ۷) در نتیجه فرد خود را غریبه‌ای در این جهان می‌یابد.

یالوم معتقد است: تنهایی اگزستانسیال پرتگاهی است که رویارویی با مرگ و آزادی، آدمی را به درون آن پرتاب خواهد کرد. (رک. یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۴۹۷ - ۴۹۳) اریک فروم^۱ نیز معتقد بود تنهایی نخستین خواستگاه اضطراب است. او در این زمینه بر حس درماندگی فرد تأکید داشت. آزادی و تنهایی اگزستانسیال همچنین بر این نکته اشاره می‌کند که آدمی همان قدر که در برابر خویش مسئولیت دارد، تنهاست و مسئولیت‌پذیری به معنای ترک این اعتقاد است که خالق من محافظ من است. (همان: ۴۹۹) درواقع یالوم «دست‌آورد مهم تنهایی را احساس مسئولیت معرفی می‌کند؛ زیرا انسان درمی‌یابد در انزوایی که حاصل پرتاب شدن به هستی است، مسئول خلق خویش است و هیچ کمک-کاری برایش نیست. (مظاهری و همکار، ۱۳۹۷: ۷۷)

۳-۵. پوچی و معنای زندگی

پوچی یا روح ناامیدی، چهارمین دغدغه وجودی و مقدمه خشنی است که به موضوع مرگ و زندگی می‌پردازد و با معضل معنای زندگی گره‌خورده است، یالوم پوچی را فقدان معنا در زندگی می‌داند که معمولاً با پرسش‌هایی مانند "چرا می‌باشم" و "چیزی" و "چه" شروع می‌شود و در صورت عدم یافتن پاسخی ارضاء‌کننده به سردرگمی و فروپاشی بنیان وجودی می‌انجامد. او «روان‌نژندی اگزستانسیال را معادل بحران بی‌معنایی یا پوچی

^۱ - Erich Fromm.

می‌داند. به‌نوعی روان‌نژندی را می‌توان رنج یک روح انسانی دانست که معنای خویش را نیافته است.» (آذرنینوار و همکاران، ۱۴۰۰: ۱۷۷ و ۱۷۶) پوچی از مهم‌ترین چالش‌های زندگی و دربردارنده پرسش‌هایی از بنیان ارزش‌های آن است. مثلاً «یکی از خاستگاه‌های احساس پوچی، التفات به کوتاه بودن زندگی انسان و بی‌اثر شدن، فراموش شدن و بی‌اهمیت شدن زندگی فرد به مرور زمان است.» (سهرابی‌فر، ۱۴۰۲: ۳۷۸) از دست دادن معنای هستی در اثر رسیدن به پوچی تشویش و اضطراب را در پی دارد؛ اضطراب پوچی و بی‌معنایی، اضطراب معنوی است و بیشتر به گم‌گشتگی انسان در عصر جدید اشاره دارد. (رک. گرجی، ۱۳۸۸: ۹۴) «نحوه رویارویی با اضطراب‌ها و دغدغه‌های وجودی، در خصوص پذیرش یا انکار آن‌ها، در رویکرد ما به زندگی و معنای آن تأثیر غیرمستقیم می‌گذارد.» (حبیبی و همکاران، ۱۴۰۰: ۱۰۴) درواقع، آدمی برای ادامه زندگی، نیازمند به یک معنا و خطمشی است و در صورت بحران آن، شاید خودخواسته به زندگی خویش پایان دهد. البته شایان ذکر است که در نظر اگزیستانسیالی، معنای از پیش تعیین‌شده‌ای برای زندگی وجود ندارد و این افراد هستند که خود و موقعیتشان را می‌سازند.

۶- بحث و بررسی

۶-۱. طرح روایت گیلگمش

همانگونه که اشاره شد، جوهر افسانه گیلگمش چاره‌ناپذیری مرگ است. این حماسه با ذکر کارهای پیروزمندانه گیلگمش آغاز می‌شود و او را مردی بزرگ در پهنه دانش و خرد معرفی می‌کند که یک‌سوم وجودش انسان و دو سومش خداست و در تنومندی نیز همتایی ندارد. همین امر موجب شد تا از شدت غرور به مردمش ناسزاوارترین بدی‌ها را کند. سپس مردم به خدایان پناه می‌برند و آن‌ها برای مقابله با گیلگمش، انکیدو، پهلوانی با ظاهر جانورگونه و وحشی‌خوی را به‌سوی او می‌فرستند. در اولین دیدار آن‌ها با یکدیگر گلاویز می‌شوند و در انتهای این نبرد، گیلگمش شکست می‌خورد. او که پس از سال‌ها همتایی توانا مانند خود را یافته، انکیدو را برادر خویش معرفی می‌کند. آن دو به جنگل سدر رفته، با محافظ جنگل می‌جنگند و گاو آسمانی را می‌کشند و به نكوهش این عمل، خدایان مرگ را نصیب انکیدو می‌کنند. چند روز پس از مرگ انکیدو، گیلگمش با قلبی آزرده که تمایلی به دفن پیکر دوستش نداشت، با مشاهده بدن کرم‌گرفته‌ای او وحشت کرده و به این فکر می‌کند که آیا پس از مرگ مانند انکیدو خواهد شد؟ زیرا او به دلیل برخوردارگی از وجود خدایی همواره گمان می‌کرد زیبا و تنومند خواهد بود و مانند خدایان جاودان است. اما با مشاهده بدن انکیدو و هراس از این رویداد، پا در سفری طولانی برای

دیدار جد جاودانش اوتناپیشتم^۱ می‌گذارد تا راز حیات همیشگی را از او دریابد. اوتناپیشتم ابتدا وعده مرگ را به گیلگمش می‌دهد؛ اما پس از مشاهده پافشاری او، گیاه جاودانگی را در اختیارش می‌گذارد. درحالی‌که گیلگمش بر اثر غفلت این راز را از دست می‌دهد، ناکام به شهر خود بازمی‌گردد و با پذیرش مرگ سعی در جبران گذشته خود برمی‌آید. او قبول می‌کند که جاودانگی برای جسم نیست و آدمی با رعایت ابعاد اخلاقی و انسانی و با یادگار گذاشتن نیک‌نامی در میان مردم، به جاودانگی می‌رسد.

۶-۲. طرح روایت هملت

هملت شاهزاده جوانمرد، از اینکه عمویش بجای او پس از مرگ پدر، سلطنت را به دست گرفته، بسیار ناراضی است. نارضایتی او از اینجاست که او ولیعهد واقعی است و همچنین با رابطه نامشروع مادر و عمویش مخالفت دارد. او اعتراض خود را علنی می‌کند اما آن‌ها توجه چندانی به این اعتراض ندارند. در یک نگهبانی شبانه، شبی در هیبت شاه پیشین بر دو تن از نگهبانان ظاهر می‌شود، سپس آن دو جریان را به هملت می‌گویند. هملت نیز تصمیم می‌گیرد با این شبخ روبه‌رو شود. در یک خلوت، شبخ خود را روح پدر هملت معرفی می‌کند و با شرح قتلش توسط برادر و همسرش و بیان اینکه سلطنتش توسط برادر غصب شده، خواستار انتقام‌گیری از آن دو خیانت‌کار است. پس از آن، هملت که صحبت‌های شبخ را پذیرفته به کین‌خواهی پدر برمی‌خیزد. او در نخستین اقدامش، به‌اتفاق بازیگران دوره‌گردی که به‌تازگی وارد شهر شده‌اند، نمایشی نمادین با مضمون قتل پدرش و تصاحب سلطنت توسط عمو و مادرش ترتیب می‌دهد. تا بدین طریق آگاهی خود از آنچه گذشته را پیش کشیده و وجدان شاه و شهبانو را به چالش بکشد. به هنگام نمایش، شاه با ترک صحنه، غیرمستقیم به قتل خود اعتراف می‌کند و پس از آن هملت با اطمینان از ناسپاسی عمو و مادر، به افاق مادرش رفته و بیزاری خود را از آن‌ها اعلام می‌دارد. هملت در آن لحظه با مشاهده سایه‌ای در پشت پرده، به گمان اینکه عمویش آنجاست شمشیر کشیده و او را به قتل می‌رساند. اما آن فرد نه شاه بلکه پدر معشوقه هملت و وزیر دربار بود. در پی این قتل، معشوقه هملت (وفیلیا)^۲ از شدت اندوه مرگ پدر، خود را در رودخانه غرق می‌کند.

پس از تمام این اتفاقات، شاه که سلطنتش را درخطر می‌بیند تصمیم به نابودی هملت می‌گیرد اما مستقیماً نمی‌تواند او را بکشد، به همین جهت به بهانه قتل وزیر، هملت را تبعید می‌کند تا از این طریق او را از میان بردارد. ولی در مسیر، با تغییر نامه‌هایی که

^۱ - Utnapishtim.

^۲ - Ophelia.

حکم اعدام شاهزاده بودند، به‌جای هملت دو نفر از یارانش کشته می‌شوند و او باخبر از دسیسه شاه مجدد به دانمارک باز می‌گردد. در دانمارک، لایرتیس^۱، پسر وزیر کشته‌شده به خونخواهی قتل پدر و مرگ خواهر در جستجوی هملت است. ولی شاه خواستار آشتی بین آن دو می‌شود و در مبارزه نمادینی که برای آشتی آن دو ترتیب داده است، با دسیسه‌ای تصمیم دارد هم به زندگی پسر وزیر و هم به زندگی هملت خاتمه دهد. روز مبارزه، شاه با تحریک پسر وزیر، خشم او را برمی‌انگیزد تا با قساوت تمام با هملت مبارزه کند. در انتهای این نبرد، هملت و لایرتیس با سمی که به تیغ شمشیرهایشان آغشته است و با ضربه‌هایی که به هم می‌زنند کشته می‌شوند؛ اما پیش از مرگ، با هجومی که به سمت شاه می‌برند جان او را برای نیرنگی که به مرگ هردو ختم شده می‌ستانند. همچنین مادر هملت نیز با نوشیدن اشتباهی جام زهرآگینی که توسط شاه برای هملت تدارک دیده بود می‌میرد.

۶-۳. بررسی تطبیقی داده‌ها

یالوم فصل دوم کتاب خیره به خورشید را با این جمله آغاز می‌کند: «هرکس به شیوه خودش از مرگ می‌ترسد.» (یالوم، ۱۳۸۹، ب: ۱۹) با بررسی دو متن از منظر تطبیقی و با مطمح نظر قرار دادن محور بحث، نخستین وجهی که در دو روایت نمود دارد، تفاوت در آگاهی هر دو شخصیت بر مرگ است. هملت برخلاف گیل‌گمش، به مرگ، آگاهی کامل دارد و حتی پذیرای آن نیز است و در یک باور عمومی، مرگ را سرنوشتی محتوم برای همه می‌داند. چنین پذیرشی معمولاً بعد از تجربه کردن مرگ روی می‌دهد. هملت به‌تازگی پدرش را ازدست‌داده و در حال همزیستی با این هراس است؛ با این تفاوت که برون‌ریزی از درد و اندوه را در ظاهرش نمایان نمی‌سازد. در حقیقت تجربه هملت از مرگ نوعی حس فقدان درد و بی‌دردی است. پذیرش فوت پدر و تنهایی، زندگی پس‌از آن را بر وی دشوار کرده است، به‌طوری‌که دائماً به مرگ پدر فکر می‌کند و به حقارتی که از سوی مادر بر وی و کشورش وارد شده اشاره می‌کند. او از اهانتی که بر وی شده نفرت دارد و نخستین ناهنجاری روانی که او را به‌سوی مرگاندیشی رهنمون می‌کند ریشه در انزجار و خشم درونی او نسبت به تباهی و فساد در فطرت آدمیان اطرافش دارد که اصالت خود را ازدست‌داده‌اند. همین امر نیز به‌تدریج بر کشمکش‌های روانی هملت می‌افزاید تا جایی که جمله، "مردن، خفتن، نه بیش؛ بودن یا نبودن، مسئله این است"، به‌صورت بیشترین تجلی ناهنجاری روانی هملت نمود پیدا می‌کند که او نبودن را برمی‌گزیند تا به خواری-های زمانه تن ندهد. شهوت‌رانی مادر هملت و انزجار او از این مسئله، به‌قدری در وی

^۱ - Laertes.

تأثیر منفی گذاشته است که به نیابت این بدگمانی حتی از نزدیکی با اوفیلیا نیز امتناع می‌کند و با پیش کشیدن چالش پاک‌دامنی اوفیلیا و غریبه بودن خویش، از معشوقه‌اش می‌خواهد برای حفظ پاک‌دامنی برای دعا به کلیسا برود.

در بعدی دیگر، روند فکری نمایشنامه هملت و تمام اضطراب‌هایی که در آن وجود دارند به پلشتی و تعفن و کراهت بعد از مرگ اشاره دارد. یعنی شکسپیر در این اثر به وحشت از آنچه در انتظار جسم است و اتفاقاتی که قرار است پس از مرگ رخ دهد می‌پردازد. به عنوان نمونه، در پرده پنجم، صحنه یکم این نمایشنامه، زمانی که یکی از گورکن‌ها جمجمه یوریک (دلک شاه) را به دست هملت می‌دهد، او با دیدنش به فکر عمیقی فرو می‌رود و با پرسش اینکه آیا اسکندر هم زیر خاک به چنین شکل پوسیده و متعفن درآمده است؟ این صور عجیب، نخستین مواجهه هملت با مرگ، شروع اضطراب وجودی او و اولین واکنش دفاعی در مقابل ترس از مرگ است.

جوهر حماسه گیل‌گمش مرگ و چاره‌ناپذیری آن است. «این حماسه از پوچی مرگ سخن می‌گوید و قهرمان داستان بر آن می‌شورد ولی در نهایت موفقیتی نمی‌یابد. به عبارت دیگر احساس هراس گیل‌گمش از مرگ، او را به شورش علیه آن و او می‌دارد و او انسانی است که بر پوچی مرگ ظغیان می‌کند.» (کمپانی زارع، ۱۴۰۲: ۲۸) در گیل‌گمش، مواجهه با مرگ و اضطراب ناشی از آن را می‌توان دو قسمت دانست: قبل و بعد از مرگ انکیدو. در ابتدای داستان، گیل‌گمش، به عنوان شخصی معرفی شده است که از هیچ‌چیز حتی مرگ نمی‌ترسد و به گفته خودش پوست شیر می‌پوشد و به سوی جنگ می‌تازد. (رک: بورکهارت، ۱۳۸۳: ۳۶-۲۱) و حتی بنا به اعتقاد عمومی برای اوتوکی^۱ (داور مرگ و هلاکت) قربانی می‌دهد و برای روح او خنجری را پیشکش می‌کند تا بلای هفتگانه را از آن‌ها دور کند. (رک. همان: ۳۹) اوج نترسی او از مرگ در آخر لوح چهارم زمانی که با انکیدو به سوی جنگ با خومبابا^۲ (نگهبان جنگل سدر) در جنگل سدر می‌روند آشکار می‌گردد. انکیدو از ناامیدی خود در این باره به گیل‌گمش می‌گوید: «رفیق عزیز، دیگر نمی‌خواهیم، در جنگل، در تاریکی درخت‌ها، برویم. گویی اعضای من فلج شده‌اند، گویی دست من فلج شد.» (همان: ۴۴) و گیل‌گمش در پاسخ به وی می‌گوید: «ضعیف نباش، [...] ما می‌رویم، می‌خواهیم، همراه هم جنگ کنیم. دوست ما خدای آفتاب است و ما را به جنگ می‌کشاند. مرگ را فراموش کن! دیگر ترس وجود نخواهد داشت.» (همان) در این بخش از زندگی گیل‌گمش، احتمالاً بی‌باکی او از اطمینان قلبی و مذهبی او به خدای

^۱Utukki.

^۲Xumbaba.

آفتاب (شمش) حاصل می‌شود که پشتیبان و مشوق اوست. اما نخستین رگه‌های اضطراب او از فنا، کابوس‌هایی است که موقع خواب در جنگل سدر مشاهده می‌کند و به تدریج، بعد از رد عطش جنسی ایشنار و نفرین او بر سر کشتن گاو آسمانی، اضطراب مرگ گیلگمش جان می‌گیرد اما این هراس هنوز به قوت و اوج خود نرسیده است.

در بخش دوم، پس از مشاهده مرگ انکیدو و از دست دادن نیمه دوم خویش، حس فقدان، شروع تنهایی گیلگمش است. زیرا هدف برخورد انکیدو و گیلگمش این بود که «خدایان نمی‌خواهند خودکامه‌ای را جایگزین خودکامه‌ای دیگر کنند، بلکه می‌خواهند دو دشمن را با نیروی برابر به جان هم اندازند و اینچنین مانع از ادامه‌خسونت [گیلگمش] شوند.» (بلان، ۱۳۸۰: ۴۹) ولی درواقع، انکیدو به نوعی شهود و الهام قلبی و دل‌آگاهی گیلگمش محسوب می‌شود (رک. همان: ۳۳) اکنون نویدواهی از زنده ماندنی که گیلگمش به انکیدوی در حال احتضار می‌دهد شبیه «خام‌اندیشی خیال محال‌اندیشان است. و این از آن روست که وی در تجربه‌ای که دیگران فاقد آن‌اند جهان را فریبی آشکار می‌بیند.» (کمپانی زارع، ۱۴۰۲: ۳۰) غمخواری گیلگمش بر بالین انکیدو شروع چشیدن احساس آشفته‌ای است که آدم زنده پس از مرگ دوست می‌چشد، «زیرا [گیلگمش] به یمن و برکت فداکاری انکیدو، برادر و همتایش که بدین سبب آفریده شده بود که راه خسونتش ببندد و سپر بلا شود و مرگ را به جان بخرد، زنده مانده است.» (همان: ۱۰۱) این تجربه منفی گیلگمش از مرگ با سرزنش خود همراه است و با از دست دادن پشتیبانی خدایان نیز شدت می‌گیرد. «شاید خدایان بزرگ را پسند نبود که ما در خشم بر ایشتر تافتیم و گاوی که از آسمان فرستاده بودند، کشتیم؟» (بورکهارت، ۱۳۸۳: ۶۵) درنهایت، اندوه و مشاهده پیکر کرم‌گرفته انکیدو نیز نخستین تجربه‌های منفی گیلگمش از مرگ است. و مشاهده بدن در حال زوال و وحشت از آن نیز لحظه اوج تکامل نطفه اضطراب در اوست که برخلاف روایت شکسپیر، این هراس و اضطراب وجه برون ریز و عینی بسیار برجسته‌ای دارد؛ و زمانی که این پرسش را از خود مطرح نمود که، آیا این اتفاق برای او هم خواهد افتاد یا خیر؟ ترس و اضطراب بر اندوه و حزن غلبه یافته و حضور مرگ را نزدیک خود می‌بیند. «تشویش ناشی از مرگ‌اندیشی غیر از صرف مرگ‌آگاهی است. این احساسی قوی است که او را با تمام وجود درگیر و دغدغه‌مند کرده است. نیروی این تشویش به حدی است که ناخواسته نه تنها زندگی در این جهان، بلکه شیوه جاودانگی را نیز در منظر شخص تغییر می‌دهد.» (کمپانی زارع، ۱۴۰۲: ۳۰) درواقع، بیشترین ترس او از این رویداد، آگاهی از آنچه پس از مرگ بر سر پیکر او می‌آید است و گیلگمش صرفاً از این می‌ترسد که چنین سرنوشتی را تجربه کند و این شومی بر بدن تنومند و ورزیده خود

بیوفتند. «من نیز مانند انکیدو نخواهم مرد؟ من؟ درد، قلب مرا شوریده. من از مرگ ترسیده‌ام» (همان: ۷۳) در سوی دیگر، آنچه منجر به ناهنجاری روانی در گیل‌گمش گردید، انکار مرگ و شروع سفری طولانی برای متوسل شدن به جدش است تا از این راه با ترس خویش مقابله نماید و خود را در چارچوب امنی نگه دارد. «حال از روی دشت‌ها می‌شتابم. راهی می‌گیرم، که نزد اوت‌نایشتیم می‌برد، او، که زندگی جاوید را یافته؛ و می‌شتابم، تا به او برسیم.» (همان) گیل‌گمش تا پیش از این از حمایت خدایانی چون شمش برخوردار بود تا گزندی به او نرسد اما با قطع امید از شمش و پناه بردن به اوت‌نایشتیم، گیل‌گمش به دنبال یک پشتیبان دیگر بود تا در برابر جوهر سرنوشت مقاوم باشد.

۶-۳-۱. عوامل اضطراب مرگ

● موقعیت مرزی

یالوم در تحلیل مواجهه انسان با مرگ بر این باور است که استرس‌ها، اضطراب‌ها، افسردگی و... گروهی از الگوهای هستند که با تأثیر بر تفکر و رفتار منجر به ایجاد ناهنجاری روانی می‌شوند و سلامت درونی را دستخوش تغییر قرار می‌دهند. (رک: یالوم ۱۳۸۹ ب: ۱۹۰-۱۶۶) موقعیت‌های زندگی و تجارب مختلفی که از این موقعیت‌ها به دست می‌آیند ممکن است هر کدام به نحوی باعث ایجاد استرس و اضطراب گردد که با افزایش فشار روانی از سوی آن‌ها، فرد بیشتر از پیش به سوی مرگ آگاهی نزدیک می‌گردد. او توجه ویژه‌ای به موقعیت‌های خاصی دارد که فرد را به سوی مرگ‌اندیشی رهنمون می‌سازند و یاسپرس به آن‌ها موقعیت‌های مرزی می‌گوید. «موقعیت‌های مرزی (شکست، مرگ، رنج و کشاکش) به‌طور عادی برای انسان رکود می‌آورد. انسانهایی که به این مقولات می‌اندیشند، معمولاً با آن دو نوع برخورد دارند. یا جهان را کاملاً بیهوده دانسته و موقعیت‌های مرزی را از عواملی می‌دانند که انسان را نابود می‌کند و بنابر این سر در گریبان فرو برده و هرکاری را بی‌ثمر می‌پندارند یا کسانی هستند که دم غنیمتی پیشه می‌کنند و عمر می‌گذرانند.» (اردشیری نیا و همکار، ۱۳۹۹: ۹) انسان هیچ‌گاه نمی‌تواند این موقعیت‌های وجودی را تغییر دهد و هرچه بر تغییر آن‌ها اصرار ورزد نهایتاً خود در هم‌ریخته و شکسته می‌گردد. این نوع تجارب به هر دلیلی که به وجود بیایند سبب مرگ آگاهی می‌شوند. انسان زمانی می‌تواند از روزمرگی و زندگی غیر اصیل نجات یابد که در مرحله عمیق‌تر آگاهی نسبت به این موقعیت‌ها قرار گیرد. موقعیت‌های مرزی همیشه وجود دارند و مواجهه با آن‌ها منجر به تحول فردی می‌گردد. (رک: عزیزی و همکار، ۱۳۹۴: ۲۶) به عنوان نمونه موقعیت مرزی با ایجاد شوک درونی، قهرمان سرسختی مانند گیل‌گمش را به موجودی شکننده و بلورین تبدیل نمود و او را با حقیقت وجودی خود

رویارو کرد تا درباره هستی‌اش بیندیشد. و انکیدو عامل تحول و ابزار خودآگاهی گیلگمش است. هرچند گیلگمش سعی داشت با ارفاق دوسوم خدایی‌اش و انکار مرگ، این اصل را دور بزند و بر هراس خود فائق آید، اما درنهایت دریافت که هیچ‌گیزی از آن نیست. درنهایت، نگهبان جهان زیرین، برای کاستن اضطراب مرگ گیلگمش به او «دم غنیمت شماردن» را توصیه می‌کند. این در حالی است که هملت حتی به شادی و غنیمت دم فکر نمی‌کند و رویکردش هلاک نمودن بنیان مرگ پدر و خیانت‌کاران به وی و سلطنت است.

● حسرت بر ناکامی‌های زندگی

از سویی، یالوم معتقد است که تجربه مرگ در هر شخص متفاوت است و این تجربه به هر صورتی که رخ دهد منجر به مرگ آگاهی و اضطراب مرگ می‌گردد و این ترس برخاسته از آن است که انسان دارای زندگی محدودی است و این محدودیت سرآغاز ترس و بی‌قراری وی می‌شود (رک همان) ژاک کورون «ترس از مرگ را در سه نوع متمایز دسته تقسیم‌بندی کرده است: ۱- اتفاقی که پس از مرگ می‌افتد، ۲- خود «رویداد» مرگ، ۳- دیگر زنده نبودن.» (یالوم، ۱۳۸۹: ۷۴) که سومین عامل، بحث پر مناقشه روان‌درمانی اگزستانسیال و مهم‌ترین عامل اضطراب مرگ به شمار می‌رود.

بر اساس این سه‌گانه‌مرگ، گیلگمش و هملت در ابتدا هر دو دل‌نگران آنچه پس از مرگ می‌افتد هستند. به‌عنوان مثال، هملت با مشاهده گروتسک یوریک و آغاز دلهره‌اش، سرنوشت نهایی اسکندر مقدونی را مثال می‌زند: قیصر پر صولتی که روزی جهان را فتح می‌کرد اکنون تبدیل به مشتی خاک شده که با آن سوراخ بشکه آجوبی را می‌بندند تا باد به درون آن نفوذ نکند. (رک. شکسپیر، ۱۳۹۲: ۱۳۵) پریشانی او به سبب این آگاهی است که مرگ، چنان قدرتی دارد که او را مانند مرگ اسکندر ناتوان و عدم کنترل بر امور و بی‌معنی شدن او را برانگیزد. (رک. بروجردی و همکار، ۱۳۹۸: ۱۲۰) یا گیلگمش بر گزندی که به پیکرش خواهد رسید و تن تنومندش پس از مرگ به‌صورت یک لاشه متعفن کرم‌گرفته در خواهد آمد می‌ترسید. اما یالوم علت ترس از مرگ را فراتر از نابودی جسم و زندگی پس‌از آن می‌داند، او منشأ اصلی این اضطراب را «ترس از قطع ارتباط با گذشته می‌داند نه ترس از مواجهه با آینده.» (عزیزی و همکار، ۱۳۹۴: ۲۶) همچنین یالوم ریشه تنش و اضطراب مرگ را «در درون شخص می‌داند و می‌گوید: میان آگاهی یک شخص از مرگ محتومش و علاقه شخص به ادامه هستی، تنش به وجود می‌آید و واقعیت هولناک در مورد مرگ این است که مرگ مستلزم از هم گسستن جهان یک شخص است و افزون بر این با مرگ شخص هم ناظر جهان و هم‌معنا دهنده به آن هر دو می‌میرند و

شخص با نیستی مواجه می‌شود.» (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۲۴) در حقیقت آنچه عامل اصلی بروز ترس از مرگ در هر دو قهرمان می‌تواند شناخته شود، زندگی نکرده و گذشته‌ای است که اکنون چیزی به جز حسرت و افسوس از آن باقی نمانده و تلاش می‌کنند تا آن را بازیابند.

با اندکی تأمل و با ارجاع به گفته یالوم، دریافت می‌شود که هملت و گیل‌گمش از عدم کنترل داشتن به زندگی و نبود معنا می‌ترسند و هریک سعی دارند با بازگشت به گذشته، زندگی از دست‌رفته را بازیابی کنند، در واقع رویکرد هر دو شخص به زندگی، جدال برای بقاست. در الواح یک تا هفت داستان گیل‌گمش مشاهده می‌شود که گیل‌گمش شاه اوروک و زیبایی است و «به سبب ولادتش، موجودی ممتاز است و همین برای بی-همتایی‌اش بس است.» (بلان، ۱۳۸۴: ۱۸). در متن این حماسه آمده: «گیلگمش در میان مردان زیباتر است! گیلگمش در میان مردان سرور است» (بورکهارت، ۱۳۸۳: ۶۰) اما به مرور از لوح نهم دریافت می‌شود که این فخر و برتری‌جویی او سبب وابستگی‌اش به زندگی می‌گردد؛ و مهم‌ترین خواست او پس از مرگ انکیدو این بود که با یافتن حیات جاودانه، گزندگی به زندگی‌اش نرسد. «دعای من به درگاه سین، خدای ماه، و به درگاه نین‌اوروم، خاتون برج زندگی، [...] زندگی مرا بی‌گزند نگه دارید.» (همان: ۷۱) هملت نیز تنها وارث مشروع تاج و تخت پدرش بود که تلاش می‌کرد زندگی از دست‌رفته‌اش را احیاء کند و نخستین اقدام او برای بقا فرصتی بود که در صحنه چهارم یافت تا به ظن اینکه شاه فعلی پشت پرده است او را به قتل برساند و دومین و اصلی‌ترین اقدامش زمانی بود که پیش از تبعیدش، فرمان شاه را از نگهبانان دزدید و با تغییر فرمان اعدام، زندگی‌اش را حفظ کرد. «هملت: و من گستاخی را بدان جا رساندم که مهر از فرمان مأموریتشان برگرفتم و نشانه غدر شاه را در آن خواندم [...] به‌صراحت دستور می‌داد که به‌مجرد دیدن نامه و بی‌یک‌دم تأخیر، سرم را از تن جدا کنند.» (شکسپیر، ۱۳۹۲: ۱۳۹)

● گزند ناپذیری

یالوم معتقد است دغدغه اضطراب وجودی مرگ و «ناهنجاری روانی، حاصل به‌کارگیری شیوه‌ای ناکارآمد و ناموزون در مقابله با اضطراب است.» (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۱۶۵) به عنوان نمونه، همه انسان‌ها با اضطراب مرگ روبه‌رو می‌شوند و برای مقابله با این اضطراب، تدابیر مختلف مبتنی بر انکار، مانند باور به اعتقادات مذهبی، سرکوب احساسات، پرهیز از اندیشیدن به اضطراب، یا منحرف کردن هوشیاری به کار می‌گیرند و به یک جاودانگی نمادین دست می‌یابند. (رک. همان: ۱۶۸ - ۱۶۵) یالوم در ادامه، شیوه‌های اصلی رویکرد جاودانگی نمادین مبتنی بر انکار را گزندناپذیری و حمایت نجات‌دهنده غایی می‌داند.

این عبارات برای دو فرد متفاوت به کار می‌روند: الف) گزند ناپذیر، شخصی است برای نشان ندادن اضطراب ناشی از مرگ خود، فردگرایی و خودبسندگی را پیشه می‌نماید و عمیقاً به خودکفایی و استثناء بودن خویش باور دارد.

در خصوص گزند ناپذیری، در کل نمایشنامه هملت، واگویه‌های نیش‌دار هملت با اطرافیانی که هریک به نحوی با او ارتباط دارند کنایه‌هایی هستند که نشان می‌دهند مرگ او را تسخیر کرده و هملت کنترلی بر روی آن ندارد ولی برای فرونشاندن اضطراب مرگ، چنین تمهید دفاعی را به کار می‌برد. هملت تنها کسی است که با سرکوب بیشترین حجم از احساسات خود و تظاهر به قوی بودن چنین نشان می‌دهد که با خودبسندگی توان انجام مسئولیت‌های خویش را دارد. البته این نوع رفتار هملت نیز ناشی از تنهایی وی است که پس از مرگ پدر و فحش‌های آشکار مادر و بدگمانی از سایرین منبعث گردید و درنهایت همگی به تنهایی وجودی او انجامید. برخلاف گیل‌گمش، درآشفستگی‌های روانی و حتی دلهره هملت از مرگ، بروزی از احساسات دیده نمی‌شود و او با سرکوب احساسات و حتی سرکوب جنسی خود نسبت به اوفیلیا به دغدغه‌های فکری خود دامن می‌زد.

ب) به باور یالوم، در نقطه مقابل الگوی گزند ناپذیری، نجات‌دهنده‌غایی قرار دارد، یعنی شخص در مواجهه با التهاب درونی‌اش، متکی به خود نیست و در تقلا برای بقا نیازمند یک نفر دیگر به‌عنوان نجات‌دهنده‌خویش است. (رک. همان: ۱۷۲) لذا مشاهده می‌شود که گیل‌گمش، پس از آنکه دریافت جاودانه بودنش فقط یک افسانه است، در تقلای خود برای بقا و رفع اضطراب وجودی‌اش از مرگ، اوتن‌پیش‌تیم را به‌عنوان نجات‌دهنده‌غایی برگزید تا با توسل به او از اضطراب مرگ بکاهد و به افکارش سامان دهد. در باور یالوم، هردوی این الگوها شیوه‌های افراطی ناهنجاری هستند که درنهایت به فشار روانی می‌افزایند.

• تنهایی اگزیستانسیال

در روانشناسی اگزیستانسیالیسم یکی از مواردی که همواره محور بحث قرار می‌گیرد، مقوله تنهایی است. یالوم بر این باور است که آدمی بی‌رحمانه تنهاست و تنهایی نخستین خواستگاه اضطراب است بدین صورت که «جدا بودن به معنای درماندگی و ناتوانی در درک فعالانه‌ی اشیا و افراد جهان است؛ بدان معناست که جهان قادر است بر من بتازد بی‌آنکه من توانایی واکنش در برابرش را داشته باشم.» (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۴۹۹) همانطور که پیشتر ذکر گردید از دید یالوم سه شکل تنهایی وجود دارد: بین فردی، درون فردی و اگزیستانسیال. تنهایی بین فردی حاصل عدم تعامل راضی‌کننده با سایر افراد است که عوامل فرهنگی در آن نقش مهمی دارند. تنهایی درون فردی زمانی رخ می‌دهد که فرد با سرکوب احساسات و خواسته‌هایش، باید‌ها و اجبارها را به‌جای آرزوهای خویش بپذیرد

و خود را به فراموشی بسپارد که در الگوی ناهنجاری روانی رایج است. نوع سوم نیز به جدایی فرد و دنیا می‌پردازد که فرد در هستی احساس غربت و بیگانگی می‌کند که رویارویی با مرگ و آزادی آدمی را به آن رهنمون خواهد کرد. (رک. همان: ۴۹۷ - ۴۹۳) در روایت اسطوره‌ای، گیل‌گمش زمانی دریافت تنهاست که انکیدو را از دست داد؛ زیرا تا پیش از آن کسی بر پهنه جهان وجود نداشت که بر قدرت گیل‌گمش چیره شود و وجود اضطراب مرگ در او را نیز می‌توان به‌خاطر حس خلأ وجود حامی (انکیدو) دانست. در نمایشنامه شکسپیر نیز، هملت زمانی متوجه تنهایی‌اش گردید که دریافت به جمع کسانی که دور و اطراف اویند و هریک دارای نوعی تباهی هستند تعلق ندارد و ناهنجاری‌های موجود میان افراد قصر سلطنتی را مغایر با رویکرد اخلاقی خویش دانست. تنها کسی که می‌توانست به او تکیه کند (پدرش) بود که اکنون از دنیا رفته و این فاصله جسمانی و نبود مهرورزی میان هملت و پدرش باعث انزوا و تنهایی او گردیده است. بنابراین چنین به نظر می‌رسد که گیل‌گمش و هملت از منظر وجودی به نوعی تنهایی اگزیستانسیال تعلق داشته‌اند. این نوع تنهایی «بالذات در وجود ماست و همراه با ماست و هیچ‌گاه ما را ترک نمی‌کند. فقط گاهی با مشغول بودن به چیزهای دیگر، حواس خود را از توجه به این ترس عمیق پرت می‌کنیم.» (امان و همکاران، ۱۴۰۴: ۱۵۵) در میان انواع تنهایی، آگاهی حاصل از تنهایی وجودی دارای اضطراب بیشتری نسبت به هر نوع دیگر است؛ زیرا در این تنهایی فرد احساس بیگانگی می‌کند. به این صورت که «فرد احساس می‌کند دیگر در جایی آرام، مطمئن و امن نیست.» (امیری و همکار، ۱۳۹۷: ۷) و فرد با جهان رابطه خاصی ندارد. تنهایی تماماً اضطراب‌آور است و نوع شدید آن به اضطراب مرگ و ترس از آن منجر می‌شود.

۶-۳-۲. غلبه بر اضطراب مرگ

در بخش پیشین تمرکز بر روی اضطراب مرگ و مکانیسم دفاعی آن در دو روایت مورد نظر این پژوهش بود. این اضطراب مرگ در نگاه روانشناختی یالوم، امری اجتناب‌ناپذیر است. چرا که یالوم معتقد است: «باوجود استوارترین و گرم‌ترین دفاعیات هرگز یکسره از اضطراب مرگ خلاص نمی‌شویم.» (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۱۴) از منظر او، حقیقت زندگی این است که هرچند انسان از نابودی و فنا در هراس است اما باوجود آن باید زندگی کند و مرگ بخش جدایی‌ناپذیر زندگی است. «اگرچه نفس مرگ آدمی را نابود می‌کند، اندیشه‌ی مرگ نجاتش می‌دهد.» (همان: ۵۷) بدین‌صورت که آگاهی از دغدغه‌های وجودی از اضطراب مرگ می‌کاهد و «تنش‌های هستی‌شناسانه گریزناپذیری وجود دارد که رشد آگاهی فردی از آن‌ها برای استمرار زندگی سودمند فرد لازم است.»

(Kolpachnikov, ۲۰۱۳) به نقل از: امیری و همکار، ۱۳۹۷: ۳) باید در نظر داشت که حقیقت وجودی انسان تحت تأثیر مرگ است و «انسان چون توانایی اندیشیدن به مرگ را دارد باید به گونه‌ای اصیل به آن بیندیشد. اما اغلب انسان‌ها بنا بر محیطی که در آن قرار می‌گیرند و متأثر از اندیشه‌های عوام، از اندیشیدن به مرگ اجتناب می‌ورزند.» (آیت-الهی و همکار، ۱۴۰۳: ۵۸) پس به باور یالوم نیز، اساس باور و مواجهه با مرگ است که اضطراب آن را تعدیل می‌کند. اینجاست که گیل‌گمش، - در الواح یازده و دوازده - زمانی سعی کرد با اندیشه مرگ روبه‌رو شود که گیاه جاودانگی را از دست داد و اوتناپیشتم با بازگویی سرگذشت خود بر او توجیه نمود تنها راه رهایی از اضطراب مرگ و جاودانگی که به معنای زندگی نیز می‌انجامد در یک هدف متعالی و اخلاقی نهفته است. و دیگر، مواجهه و مناجات او با روح انکیدو درباره جهان زیرین بود که انکیدو این اطمینان را به او داد که کم‌ترین اثری از پیکر انسان نخواهد ماند و کرم‌ها تن را مانند جامه کهنه‌ای می‌خورند. (رک. بوركهارت، ۱۳۸۳: ۱۱۲-۱۰۱) همین امر در روایت شکسپیر تا حدودی مشاهده می‌شود؛ زمانیکه هملت نیز در رویکرد غلبه به اضطراب مرگ، مبارزه با لایرتیس را برمی‌گزیند: «نمی‌توانی تصور کنی چه اضطرابی اینجا، در قلب خود، احساس می‌کنم؛ ولی اهمیتی ندارد.» (شکسپیر، ۱۳۹۲: ۱۴۶) هرچند همان‌طور که قبلاً نیز اشاره شد هملت نسبت به مرگ ناآگاه نبوده و همیشه در پی مرگ سعادت‌مندان با نیک‌نامی بود. دوئل با لایرتیس نیز صرفاً نشان از آزادمردی هملت است نسبت به قتل که انجام داده و اینکه در برابر مرگ اوفیلیا نیز مسئولیت‌پذیر باشد حتی اگر در این مبارزه جانش را از دست بدهد. «هملت: اگر مرگ برای هم‌اکنون است، تأخیری بر نمی‌تابد، هم‌اکنون وقوع می‌یابد؛ و آنچه هم‌اکنون فرا نرسد، به‌وقت خود خواهد رسید. عمده آماده بودن است. و چون آدمی از متاع دنیا چیزی با خود نمی‌برد، برای چه پیش از وقت، ترک آن نکوید؟ بگذار آنچه شدنی است بشود.» (همان) یالوم در مسئله مواجهه با اضطراب مرگ، «با رویکردی طبیعت‌گرایانه و خداناباورانه و بانگاهی نیست‌انگارانه به مرگ، واقعیت مرگ را به عنوان دغدغه وجودی انسان می‌پذیرد و تلاش می‌کند با راهکارهایی چون مرگ-اندیشی، داشتن بینش وجودی به مرگ، تفکر درباب هستی، خودافشاگری، افزایش رضایتمندی از زندگی، حساسیت‌زدایی از مرگ، خلاقیت و موج‌آفرینی، اضطراب مرگ را درمان کند.» (شامی نژاد و همکاران، ۱۴۰۰: ۱) حساسیت‌زدایی از مرگ رویارویی با واقعیت مرگ، تجزیه و تحلیل علل اضطراب و درنهایت پذیرش استرس‌هاست تا از طریق مدیریت آن‌ها بتوان با ترس مرگ کنار آمد. همچنین خلاقیت یکی دیگر از روش‌های روان‌درمانگری است که فرد با شناختن استعدادهای خود و پرورش آن‌ها و استفاده از

توانایی‌هایی که از آن‌ها استفاده نمی‌شده است در کنترل اضطراب مرگ مؤثر واقع می‌شود. (رک. همان: ۱۸ و ۱۹)

همان‌طور که پیش‌تر ذکر گردید یالوم اندیشه به مرگ را رویکردی مثبت برای کاهش اضطراب می‌داند. او دریکی از کتاب‌های خود به نام «خیره به خورشید» که در حول محور غلبه بر هراس از مرگ می‌چرخد ایده موج زدن را مطرح می‌کند. موج زدن به رفتارها و کارهایی اشاره دارد که «هریک از ما - غالباً بدون قصد یا دانسته - دوا بر متحدالمرکزی از تأثیر ایجاد می‌کنین که شاید سالها یا حتی نسلها بر دیگران اثر بگذارد. یعنی تأثیری که بر دیگری می‌گذاریم به نوبت خود به یکی دیگر منتقل می‌شود، درست مانند موجهای دایره‌واری که بر سطح آب استخری می‌افتد تا آنجا که دیگر دیده نشود.» (یالوم، ۱۳۸۹، ب: ۸۲) این عمل بسته به نوع انتخاب آدمی می‌تواند خوب یا بد بوده و حتی می‌تواند معنای زندگی را نیز در پی داشته باشد و بازتاب‌هایی از آن را در زندگی خویش نیز بیابد. به عنوان نمونه در سرگذشت اوتناپیشتمیم جد گیل‌گمش، برای جلوگیری از نابودی بشر، او کشتی بزرگی می‌سازد و افراد قومش و به‌صورت جفت از تمام جانداران در آن جا می‌دهد تا به کسی گزندی نرسد؛ از این‌رو خدایان به پاس این کار اخلاقی او جاودانگی را به او هدیه می‌دهند. (رک. کرمی و همکار، ۱۳۹۱: ۱۶۸ و ۱۶۷) به گفته یالوم «یکی از معانی معنا این است که التیام‌بخش اضطراب است: به‌وجود می‌آید تا اضطراب ناشی از مواجهه با زندگی و دنیایی فاقد ساختار مقدر شده و آرامش‌بخش را تسکین دهد. ولی دلیل خطیر دیگری هم برای نیاز ما به معنا وجود دارد. وقتی معنا ایجاد شد، ارزش‌ها زاده می‌شوند و آن‌ها نیز به نوبه‌ی خود، حس معنا را در فرد تقویت می‌کنند.» (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۶۴۰) معنای زندگی اوتناپیشتمیم، ارزش اجتماعی و محور الهی دارد. در زمانی که خدایان آشوب تصمیم به نابودی بشر می‌گیرند مهم‌ترین رویکرد اوتناپیشتمیم در غلبه بر اضطراب مرگ و گزندناپذیری، شورش در برابر غضب خدایان بود. او با اتکا به نفس خود بدون قهرمان نجات دهنده و با ساختن کشتی بزرگ از وحشتناک‌ترین رویداد بشریت جلوگیری کرد. در واقع اوتناپیشتمیم با پیش‌گرفتن یک فداکاری فوق اخلاقی، نه تنها توانست از هلاک انسان‌ها جلوگیری کند و حقیقت زندگی بشری (مرگ) را به روال نظم عادی خود برگرداند. بلکه توانست از خودکامگی خدایانی که خواهان نابودی بشر بودند بکاهد و با رازی نگه‌داشتن برخی دیگر جاودانگی را نصیب خود کند. زیرا همچنان که از حماسه‌هایی چون گیلگمش برمی‌آید، در تمدن میان‌رودان، خدایان عبوس بر انسان ساده دل چیره هستند و زندگی انسان وابسته به حمایت آن‌هاست، از این‌رو اصالت انسان در احترام و نیایش به درگاه خدایان معنا پیدا می‌کند. در این سرزمین

شبکه رابطه انسان و خدا نظامی ارباب و رعیتی بوده و بشر همواره با ترس آمیخته به احترام فاصله خویش را با آن‌ها حفظ می‌کرد. در حالی که در داستان اوتناپیشتم، مواجهه خدا با انسان و شوریدگی انسان بر خدا، به دامنه خودآگاهی وی افزود و این نیروهای آسمانی به تدریج شکل ملموس و انسانی به خود گرفتند تا جایی که در داستان اصلی گیلگمش خدایانی مانند ایشتار مجذوب انسان شده و خواستار هم‌آمیزی با او هستند. شاید بتوان اوتناپیشتم، فرزانه حماسه گیلگمش را، نماد خودآگاهی انسان و خودانگیختگی دانست که مطابق رویکرد یالوم در روان درمانی اگزستانسیال (عدم توجه به معنویات و تمرکز بر وجود فردی انسان) است. همچنین اوتناپیشتم نمونه بارز در غلبه بر اضطراب مرگ است که با پذیرفتن مسئولیت خویش و جامعه، آزادی را تحقق بخشید و معنای زندگی‌اش را خلق کرد.

یالوم می‌گوید: «بعضی‌ها نجات دهنده‌ی خویش را نه در موجوداتی ماورای طبیعی، که در دنیای خاکی پیرامون خویش یا یک پیشوا یا آرمانی برتر می‌یابند. هزاران سال است که بشر به این ترتیب بر ترسش از مرگ چیره شده و ترجیح داده آزادی و در حقیقت زندگی‌اش را به کناری نهد تا چهره‌ای برتر یا آرمانی جسمیت یافته را در آغوش بگیرد و بپذیرد.» (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۱۹۱ و ۱۹۰) گیلگمش نمونه چنین انسانی است که برای گزند ناپذیری پس از عدم توان فردی در کاهش اضطراب مرگ به دنبال پیشوا می‌گشت. گیلگمش زمانی به سوی جدش شتافت که غریزه خشونت را کنار گذاشته بود. همچنین چنین می‌توان استنباط کرد که گیلگمش استحاله از بعد حیوانی به انسان بودن است و تغییر از خودکامگی به خودآگاهی. این خودآگاهی و اندیشیدن به ماهیت انسان با انکیدو آغاز می‌شود و با رویارویی با اوتناپیشتم به تکامل می‌رسد. در آخر لوح یازدهم، اوتناپیشتم به قایقرانی که مسئول عبور گیلگمش از دریاست می‌گوید: زیبایی پیکر او را پوست جانوران گرفته است. او را به استحمام ببر، تا خود را در آب پاک بشوید، پوست را دور بیندازد و دریا آن را ببرد! پیکر او دوباره بایست زیبا جلوه کند، جامه فاخری تن او را بپوشد و بر برهنگی او پرده کشد. تا او به شهر خود برگردد، این جامه بماند و همیشه نو باشد! (رک. بوره‌کارت، ۱۳۸۳: ۱۰۲ و ۱۰۱) در واقع منظور از جامه نو ذهنیت جدید و آگاهی گیلگمش است که نباید از آنچه مقدر است فرار کرد. اما پس از بازگشت گیلگمش به اوروک به نظر می‌رسد که او همچنان اضطراب مرگ دارد و همچنان به جاودانگی می‌اندیشد با این تفاوت که به جای طولانی کردن عمر «برای بقا چاره‌ای جز تکیه کردن به حافظه نمی‌بیند. یعنی یاد و حافظه دیگران: حافظه سنگ‌ها و الواح. زندگانش چه سودی دارد اگر وی از یادها برود؟ زندگانی‌ای بی‌پیکر و بی‌یاد و حافظه، زندگانی‌ای که

به خود هوشیار نیست، چیزی جز مرگ نیست.» (بلان، ۱۳۸۴: ۱۶۰) اما اگر مرگ مرحله‌گذاری بیش نباشد، ما در جهان رویا بتوانیم نیم‌نگاهی بدان بیفکنیم همه چیز دگرگون می‌شود. آنگاه تقدیر همه‌امان اینست که بی‌مرگ باشیم و خدایانی بالقوه. (ر.ک: همان). یالوم این باور را مطرح می‌کند که «نیاز بشری ما به چارچوب‌های مفهومی کلی و به نظامی از ارزش‌ها که مبنای کردارهایمان قرار گیرد، همان چیزی است که دلایل ناب ما را برای جست‌وجوی معنا در زندگی شکل می‌دهد.» (یالوم، ۱۳۸۹ الف: ۶۳۱) ارزش‌ها باید‌ها و نبایدهایی در فرد هستند که انسان به مدد آن‌ها کردار مطلوب و شایسته‌ای را برمی‌گزیند. به عنوان نمونه هملت در مواجهه با معنا آفرینی در زندگی، از شهوت‌رانی و فحشا دوری گزید تا با عمیق شدن در انتقام، قتل پدر، تصاحب سلطنت و فحشای مادر را از عمویش بگیرد و از این طریق عدالت را به‌جا آورد. «فورتینبراس^۱، شاه جدید: یقین اگر او به تخت می‌نشست نشان می‌داد شاه بزرگی است. در گذرگاه جنازه‌ او موزیک و مراسم نظامی به آواز بلند بر دل‌آوریش گواهی خواهند داد.» (شکسپیر، ۱۳۹۲: ۱۵۳ و ۱۵۲).

رویکرد یالوم در روان‌درمانی اگزستانسیال با توجه به اینکه طبیعت‌گرایانه است ولی شالوده‌شهودی دارد. یعنی او با رویارویی فرد با خودش، تمرکز بر احساسات درونی وی - که منجر به اضطراب و تشدید آن بصورت ترس از مرگ می‌شوند - و درنهایت با آگاهی، تجزیه و تحلیل و تخلیه این هیجانات درونی باعث بازیافت و تعدیل بهداشت روانی فرد می‌شود. او می‌گوید ریشه‌کن کردن اضطراب هیچگاه ممکن نیست ولی با مدیریت اضطراب‌ها توسط آگاهی از آن‌ها امکان غلبه بر ترس و اضطراب وجود دارد. این غلبه بر اضطراب از طریق مسئولیت‌پذیری و تعهد در زندگی و به یک معنا در پس عملکردهای اجتماعی حاصل می‌شود که بازتاب‌هایی از آن به زندگی شخص باز می‌گردد. یالوم به این فعالیت‌های حیاتی ابداع معنای زندگی می‌گفت که در توانایی‌ها و خلاقیت‌های افراد نهفته است و باعث معنا آفرینی می‌گردد. به طوری که این معنای زندگی از یک هدف متعالی سرچشمه می‌گیرد. گیل‌گمش که در مرحله دوم زیستی خود، یعنی رویارویی با انکیدو و عشق او، تجربه هراس از مرگ را داشت، عملاً برای درمان و مواجهه درست با آن، سعی داشت به دنبال جاودانگی از نوع جد خویش رود. او با پی‌بردن به داستان اوتناپیشتم و پند محافظ جهان زیرین (دم را غنیمت شمردن)، دریافت که جاودانگی به شکل وجودی آن وجه عینی نداشته و صرفاً در خدمت به خلق نهفته است؛ اینجا بود که گیل‌گمش به دنبال آن اصلی رفت که اوتناپیشتم از طریق آن به جاودانگی رسید. در

^۱ - Fortinbras.

نقطه دیگر، هملت نیز این اضطراب را از طریق با مبارزه با شر، نه تنها انتقام پدر را پیش گرفت بلکه با دلآوری خویش این امر را اثبات نمود که اگر بر تخت می‌نشست شاه عادل و بزرگی می‌شد. لذا می‌توان مکانیسم پاسخگویی هر دو به مساله مرگ را از نوع پاسخ تقابلی دانست، اما یکی به از بر خلاف وجه نخستین زندگی خویش به دنبال امر اخلاقی حرکت می‌کند و دیگری امر بر خلاف سیر گذشته زندگی خود، به مبارزه و تقابل و استیلا بر دیگری متمایل می‌شود.

نتیجه

مقوله مقوله مرگ و چیرگی بر آن از دغدغه‌های همیشگی انسان در ادوار مختلف بوده است که از مشهورترین داستان‌های اسطوره‌ای و ادبی در این زمینه، منظومه میان‌رودانی گیل‌گمش و نمایشنامه هملت اثر شکسپیر است. این دو اثر به لحاظ پرداختن به مرگ، گریزناپذیری از آن و به‌ویژه اضطراب مرگ در بن‌مایه خود با روان‌درمانی اگزستانسیال یالوم مرتبط می‌شوند. با بررسی این دو اثر از دیدگاه روان‌درمانی اگزستانسیال یالوم این نتایج حاصل می‌گردد:

هردوی این آثار دارای دو روند فکری در جریان اضطراب مرگ هستند ابتدا چنین به‌نظر می‌رسد که ترس از آنچه پس از مرگ بر سر جسم می‌آید عامل اصلی اضطراب مرگ در هملت و گیل‌گمش است درحالی که با عطف به این گفته یالوم که دیگر زنده نبودن عامل اصلی دلهره مرگ است مشخص گردید قطع ارتباط با گذشته و استفاده نکردن از امکانات زندگی گذشته عامل اصلی اضطراب مرگ هر دو شخصیت است. بنابراین گیل-گمش و هملت در زمان حال، با رویکرد حفظ بقا و تلاش برای آن سعی می‌کنند که آینده خویش را بسازند و چون به‌طور ناگهانی در موقعیت سرحدی قرار گرفته‌اند و گریزی از آن نیست، ناچاراً با گام گذاشتن در مسیر شناخت مرگ، با واقعیت وجودی خویش روبه‌رو می‌شوند. اما آنچه به تشدید اضطراب هر دو دامن می‌زند، رویکرد دفاعی افراطی است که هر دو شخصیت به کار می‌گیرند؛ نخست این که هملت و گیل‌گمش به لحاظ ساختار شخصیت، نقطه مقابل یکدیگر قرار دارند و همین تفاوت شخصیت آن‌هاست که منجر به انتخاب دو نوع سازوکار دفاعی در آن‌ها می‌شود. هملت شخصیتی متکی به خود با محوریت اخلاق است و این شاخص‌ها نوع علاقمندی و اضطراب‌های او را تعیین می‌کند. او با سرکوب احساسات و دلواپسی‌هایش و خشم درونی که نسبت به کنش اطرافیانش دارد در سیستم دفاعی خود نسبت به اضطراب، خودبسنده‌گی را پیش می‌گیرد که یالوم به آن گزندناپذیری می‌گوید. درحالی که گیل‌گمش با هیبت سرسختانه خود در مواجهه با مرگ بسیار آسیب‌پذیر تر از هملت بوده و همین امر منجر به شکسته شدن وی می‌-

گردد. همین آسیب‌پذیری باعث می‌شود به دنبال یک حامی باشد تا با اتکای به آن از اضطراب وجودی‌اش بکاهد و دلیلی برای بقای خود بیابد که یالوم به این نوع افراد لقب نیازمند به نجات دهنده غایبی می‌دهد.

از سوی دیگر، مشاهده می‌شود که در گیل‌گمش دو رویکرد در برابر مرگ وجود دارد یکی روند پیش از مرگ انکیدو و دیگری پس از آن، که می‌توان بروز اضطراب مرگ را در این شخصیت، به ایجاد نیروی دلبستگی و عشق در وجود او وابسته دانست. در صورتی که روند مواجهه با اضطراب مرگ در شکسپیر همواره یکسان است که این امر می‌تواند به نوع تثبیت شخصیت و بالتبع احساسات و عواطف او در کل روایت وابسته باشد. عملاً از مقایسه هر دو روایت می‌توان دریافت که صیورت در وجوه و تکامل شخصیتی به تحول در اضطراب مرگ در روایت خواهد انجامید.

منابع

- امان، پرنیا، حیدری‌نیا، هادی و صادق زاده، محمود (۱۴۰۲)، بررسی مبانی انسان-شناختی معنای تنهایی از نظر سیمین بهبهانی و اروین یالوم، **ادبیات تطبیقی**، (۷)، (۲۵)، ۱۷۵ - ۱۴۰.
- اردشیری نیا، تورج و ثقفی، مریم (۱۴۰۰)، موقعیت‌های مرزی و هستی‌اصیل انسان در فلسفه یاسپرس، **اندیشه‌های فلسفی و کلامی**، (۱)، (۱)، ۹-۳۲.
- اکبری، عدنان و خانی‌پور، حمید (۱۳۹۸)، فروید، رانک و مسئله اضطراب، **رویش روان‌شناسی**، (۱۱)، (۴۴)، ۴۷-۵۶.
- امیری، مهسا و عزیزمانی، امیرعباس (۱۳۹۷)، بررسی تنهایی اگزستانسیال در دنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آرای اروین یالوم، **غرب‌شناسی بنیادی**، (۹)، (۱)، ۲۲-۱.
- احمدزاده، شیده (۱۳۸۸)، تحلیلی روان‌کاوانه از غزلیات ویلیام شکسپیر، **نقد زبان و ادبیات خارجی**، (۲)، (۳)، ۱۳ - ۱.
- آیت‌اللهی، مریم و آفرین، فریده (۱۴۰۳)، انواع مرگ در شخصیت‌های انیمیشن کوکو در تطابق با آرای هایدگر، **هنرهای نمایشی و موسیقی**، (۲۹)، (۳)، ۵۵-۵۵.
- آذرینوار، لیلا، پورالخاص، شکرالله و کیانی، احمدرضا (۱۴۰۰)، بررسی معنای وجودی در افکار سعدی با تکیه بر روان‌درمانی اگزستانسیال اروین یالوم، **سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب)**، (۱۴)، (۶۸)، ۱۹۵-۱۷۳.
- بروجرودی، فرانک و مازندرانی، سمیه (۱۳۹۸)، فرا تحلیل مطالعات انجام‌شده بر اضطراب مرگ، **اندازه‌گیری تربیتی**، (۹)، (۳۶)، ۱۳۶ - ۱۱۹.
- بلانشو، موریس (۱۳۹۵)، **ادبیات و مرگ**، ترجمه لیلا کوچک‌منش، تهران: انتشارات گام‌نو.
- بلان، یانیک (۱۳۸۴)، **پژوهش در ناگزیری مرگ گیل‌گمش**، ترجمه جلال ستاری، چاپ دوم، تهران: نشر مرکز.
- بورکهارت، تیتوس (۱۳۸۳)، **افسانه گیل‌گمش**، ترجمه داوود منشی‌زاده، چاپ اول، تهران: نشر اختران.
- پاز، اوکتاویو (۱۳۸۱)، **دیالکتیک تنهایی**، ترجمه خشایار دیهیمی، تهران: نشر لوح فکر.

- تصدیقی مؤخر، ندا و آباد، مرضیه (۱۴۰۱)، بررسی تنهایی و راه‌های درمان آن در اشعار عدنان الصائغ بر اساس نگرش وجودی اروین یالوم، **زبان و ادبیات عربی**، (۱۴)، (۴)، ۸۶-۱۰۵.

- چکام، شکبیا (۱۴۰۱)، مقایسه تطبیقی موضوع مرگ در اشعار مولانا و شکسپیر، **هشتمین کنفرانس بین‌المللی زبان، ادبیات، تاریخ و تمدن**.
<https://www.sid.ir/paper/995930/fa>

- خداکریمی، فاطمه (۱۴۰۲)، نامیرایی و جهان پس از مرگ از دیدگاه حماسی با نگاهی بر داستان گیل‌گمش، **نقد ادبی** (۱۸)، (۵۴)، ۸۸ - ۷۵.

- ذبیح نیا عمران، آسیه (۱۴۰۲)، جست‌وجوی بی‌مرگی در سوگ‌نامه گیل‌گمش بر اساس نظریات هستی‌گرایانه اروین یالوم، **متافیزیک**، (۱۵)، (۲)، ۸۱ - ۶۵.

- زندیه، سعید (۱۳۹۳)، **آرای فرانکلن و یالوم در باب‌های زندگی و مقایسه آن با آراء مولانا**، رساله دکتری، فلسفه تطبیقی دانشگاه الهیات و فلسفه، واحد علوم و تحقیقات تهران.

- سلامی، فائزه، بارانی، محمد و خلیلی جهانتیغ، مریم (۱۴۰۳)، هستی‌شناسی واجد شیرازی با تأکید بر سه مفهوم مرگ‌اندیشی، تقدیرگرایی و پوچ‌گرایی، **پژوهشنامه ادب غنایی**، (۲۲)، (۴۳)، ۱۷۰-۱۴۱.

- سلیم‌پورآبکنار، سامرا (۱۴۰۲)، آموزش مفاهیم مرگ و زندگی به کودکان روستای آبکنار از طریق ساخت عروسک سنتی «گیشِه» (با تکیه بر دیدگاه روان‌درمانی اروین یالوم)، **رهپویه حکمت هنر**، (۲)، (۳)، ۳۹-۲۹.

- سهرابی‌فر، وحید (۱۴۰۲)، واکاوی انتقادی دیدگاه توماس نیکل در باب پوچی زندگی، **پژوهش‌های فلسفی**، (۱۷)، (۴۴)، ۳۸۹-۳۷۲.

- شامی نژاد، منوچهر، اترک، حسین، جاهد، محسن (۱۴۰۰)، راهکارهای یالوم در درمان اضطراب مرگ و مبانی فلسفی آن، **متافیزیک**، (۱۳)، (۳۲)، ۲۴ - ۱.

- شفیع، اسماعیل و خیری، حسن (۱۳۹۷)، بررسی ماهیت مرگ و هستی کاراکترهای اصلی تراژدی‌های چهارگانه شکسپیر بر اساس آرای هایدگر، **تئاتر** (۵)، (۷۲)، ۷۶ - ۵۳.
- شوپنهاور، آرتور (۱۳۹۳)، **جهان همچون اراده و تصور**، ترجمه رضا ولی‌یاری، تهران: نشر مرکز.

- شکسپیر، ویلیام (۱۳۹۲)، **نمایشنامه هملت**، ترجمه م. ا. به‌آذین، چاپ هشتم، تهران: نشر دات.

- عسکرزاده مزرعه، اکرم (۱۴۰۳)، مرگ‌آگاهی از دیدگاه نیچه و شوپنهاور، **متافیزیک**، (۱۶)، (۳۷)، ۱۳۷-۱۵۳.
- کمپانی زارع، مهدی (۱۴۰۲)، مرگ‌اندیشی از گیل‌گمش تا کامو، چاپ دوم، تهران: انتشارات نگاه معاصر.
- کرمی، محمدحسین و رحیمی، رضوان همکار (۱۳۹۱)، درنگی بر ناگزیری مرگ گیل-گمش و اسکندر و جاودانگی اوتناپیشتم و خضر، **شعرپژوهی شیراز**، (۴)، (۱)، ۱۷۴-۱۴۹.
- کرمی، محمدحسین، نحوی، اکبر و رضایی دشت ارژنه، محمود (۱۳۸۸)، گیل‌گمش در بوتۀ نقدی نو، **ادبیات و علوم انسانی دانشگاه باهنر کرمان**، (۲۶)، (۲۳)، ۲۶۵-۲۳۳.
- گرجی، مصطفی (۱۳۸۸)، انواع ادبی و اضطراب‌های بشری با توجه به آراء پل تیلیش، **نقد ادبی**، (۲)، (۶)، ۱۹۸-۱۸۵.
- مظاهری، حبیب و علیزمانی، امیرعباس (۱۳۹۷)، بررسی مواجهه با رنج تنهایی اگزیستانسیال در اندیشهٔ اروین یالوم و رنج عارفانۀ فراق در اندیشهٔ مولوی، **پژوهش‌های فلسفی کلامی**، (۲۰)، (۴)، ۹۰-۶۹.
- هاشمی، زهرا سادات؛ علی‌زمانی، امیرعباس؛ زمانی، مهدی و خوش‌طینت، ولی‌الله (۱۳۹۶)، مرگ‌اندیشی از منظر اروین یالوم و تأثیر آن بر معنا بخشی به زندگی، **قبسات**، (۲۳)، (۸۸)، ۱۵۰-۱۲۱.
- یوسف ثانی، محمود و رضایی نیارکی، بنفشه (۱۳۹۹)، آزادی اگزیستانسیال از منظر اروین یالوم و عین‌القضات همدانی، **پژوهش‌های عرفانی**، (۳)، (۶)، ۱۳۲-۱۱۷.
- یالوم، اروین (۱۳۸۹ الف)، **روان درمانی اگزیستانسیال**، ترجمه سپیده حبیب، چاپ اول، تهران: نشر نی.
- یالوم، اروین (۱۳۸۹ ب)، **خیره به خورشید**، ترجمه مهدی غبرایی، چاپ دوم، تهران: نشر نیکو.