اروین یالوم

نویسنده: احمد حسینی

تاریخ انتشار: 20 Aban 2585 باستانی برابر با November 11, 2026 میلادی



قسمت اول

مرگ، تنهایی، آزادی، مسئولیت، معنای زندگی و ترس از زیستن، مفاهیمی چالش‌برانگیزند که یالوم با مهارتی کم‌نظیر آن‌ها را برای ما، که اغلب به‌سادگی از روبه‌رو شدن با آن‌ها می‌گریزیم، قابل‌فهم و تا حدودی آسان کرده است. یالوم روان‌پزشک و نویسنده‌ای است که مرز میان روان‌شناسی، فلسفه و ادبیات را درهم آمیخته و از پیوند این سه، بنایی نو ساخته است؛ بنایی که انسان می‌تواند در آن به شناختی عمیق‌تر از خویشتن و شاید آرامشی بیشتر دست یابد.

او برای پرداختن به این موضوعات و نزدیک شدن به ذهن و جهان درونی انسان، از زبان خشک و تخصصی علم فاصله می‌گیرد و به ادبیات، فلسفه و روایت داستانی روی می‌آورد.

یالوم می‌گوید:

«پیش از آنکه تصمیم بگیرم در رشتهٔ پزشکی تحصیل کنم، به روان‌پزشکی فکر می‌کردم. دلیلش علاقهٔ من به ادبیات بود. تصور می‌کردم این رشته مرا بسیار بیشتر و بهتر به نویسندگانی که قلمشان را دوست داشتم، نزدیک می‌کند. من به هر دوی این رشته‌ها گرایش داشتم. بیش از هر چیز، غرق شدن در دنیای یک رمان برایم لذت‌بخش بود و تصور می‌کردم در دنیا چیزی جالب‌تر از این نیست که آدم یک رمان بنویسد.»[1]

در آثار یالوم، انسان موجودی بی‌نقص نیست؛ آسیب‌پذیر است، نگران است، احساس تنهایی می‌کند و همواره در

جست‌وجوی معنایی برای زندگی خویش است.

او به ما نشان می‌دهد که گاهی یک گفت‌وگوی صادقانه، مواجهه‌ای دشوار با گذشته یا حتی پذیرفتن واقعیتی تلخ، می‌تواند دریچه‌ای تازه به سوی شناخت خویشتن بگشاید و راه رهایی از بخشی از رنج‌های درونی را هموار کند.

اروین یالوم کیست؟

اروین دیوید یالوم (Irvin David Yalom)، روان‌پزشک، روان‌درمانگر، استاد دانشگاه و نویسندهٔ آمریکایی، در ۱۳ ژوئن ۱۹۳۱ در شهر واشینگتن دی‌سی متولد شد. پدر و مادرش از مهاجرانی بودند که پس از جنگ جهانی اول، از روسیه به ایالات متحده مهاجرت کرده بودند.

یالوم دوران کودکی خود را در محله‌ای فقیرنشین در واشینگتن گذراند. خانواده‌اش در آپارتمانی کوچک، بالای مغازهٔ خواربارفروشی پدرش زندگی می‌کردند. او در خاطراتش، کتاب‌خوانی را پناهگاهی در برابر دشواری‌های محیط زندگی آن دوران توصیف می‌کند. کتابخانهٔ عمومی شهر یکی از مکان‌های محبوبش بود و مطالعهٔ آثار ادبی و زندگی‌نامه‌ها از همان سال‌های کودکی، نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و علاقه‌های او داشت.

پس از پایان تحصیلات مقدماتی، در دانشگاه جورج واشینگتن به تحصیل پرداخت و سپس وارد دانشکدهٔ پزشکی دانشگاه بوستون شد. در سال ۱۹۵۶ مدرک پزشکی خود را دریافت کرد. پس از گذراندن دوره‌های تخصصی روان‌پزشکی در بیمارستان‌های نیویورک و بالتیمور، مسیر حرفه‌ای و دانشگاهی خود را ادامه داد و سرانجام به دانشگاه استنفورد پیوست؛ دانشگاهی که سال‌ها در آن به تدریس، پژوهش و فعالیت‌های بالینی مشغول بود. او اکنون استاد بازنشستهٔ روان‌پزشکی دانشگاه استنفورد است.

یالوم در طول فعالیت حرفه‌ای خود، سهم قابل‌توجهی در گسترش روان‌درمانی گروهی و روان‌درمانی اگزیستانسیال (وجودی) داشته است. کتاب تخصصی او با عنوان «نظریه و عمل روان‌درمانی گروهی» از آثار شناخته‌شده در آموزش روان‌درمانگران به شمار می‌رود.

او در آثارش نه در جایگاه آموزگاری که پاسخ همهٔ پرسش‌ها را می‌داند، بلکه در مقام انسانی جست‌وجوگر ظاهر می‌شود؛ انسانی که همراه با بیماران و شخصیت‌های داستان‌هایش، در پی شناخت بهتر زندگی و پیچیدگی‌های روح انسان است.

آشنایی با ماریلین(Marilyn)

پس از یک بازی بولینگ، یکی از دوستان اروین پیشنهاد می‌کند که به خانهٔ ماریلین بروند. اروین که جوانی خجالتی بود و از مهمانی‌ها و جمع‌های ناآشنا گریزان بود، بی‌درنگ پیشنهاد دوستش را رد می‌کند. اما دوستش دست‌بردار نیست و سرانجام او را با خود به مهمانی می‌برد.

وقتی دوست اروین با جمعیت زیادی در برابر در ورودی خانه روبه‌رو می‌شود، از پنجره به داخل می‌پرد، دست اروین را می‌گیرد و او را نیز به داخل می‌کشد. اروینِ پانزده‌ساله، با تمام خجالت و تردیدش، سرانجام شجاعت به خرج می‌دهد و به ماریلین سلام می‌کند.

یالوم می‌گوید:

«در همان برخورد نخست، نیرویی از جانب او مرا به سوی خودش کشید؛ درست مانند میخی که به طرف آهنربا جذب می‌شود. همان‌جا احساس نیرومندی به من دست داد که این زن در زندگی من نقش مهمی خواهد داشت.

روز بعد، در نخستین ملاقاتی که با هم داشتیم، متوجه شدیم هر دو به مطالعه علاقه‌مندیم. گفت‌وگوی ما دربارهٔ کتاب‌هایی که خوانده بودیم و آن‌هایی که در دست مطالعه داشتیم، پایانی نداشت. ماریلین به زبان فرانسه، ادبیات و فرهنگ علاقه داشت و من به علوم طبیعی.»[2]

پس از اینکه در ۲۷ ژوئن ۱۹۵۴، با هم ازدواج کردند، برای گذراندن ماه عسل راهی فرانسه شدند. اروین در کتاب خاطراتش به نکته‌ای جالب دربارهٔ این سفر اشاره می‌کند:

«با اینکه سفر بسیار خوبی داشتیم، من اغلب عصبی بودم و احساس بی‌صبری می‌کردم. شاید دچار نوعی شوک یا خلأ فرهنگی شده بودم و هنوز یاد نگرفته بودم چگونه اوقاتم را بدون کار سخت و درس خواندن مداوم بگذرانم.

این احساس ناآرامی و ناتوانی در کنار آمدن با خود، در سال‌های نخست بزرگسالی پیوسته آزارم می‌داد. از بیرون، همه‌چیز بی‌نقص به نظر می‌رسید؛ با زنی که دوستش داشتم ازدواج کرده بودم و در دانشکدهٔ پزشکی پذیرفته شده بودم. می‌دیدم که بازدهی زندگی‌ام بسیار بالاست، اما در اعماق وجودم هرگز احساس آرامش و اعتمادبه‌نفس نداشتم و نمی‌توانستم منشأ اضطرابم را درک کنم.
این احساس مبهم را داشتم که در دوران کودکی عمیقاً آسیب دیده‌ام؛ اینکه به جایی تعلق ندارم و به اندازهٔ دیگران ارزشمند یا شایستهٔ بسیاری از چیزها نیستم.

چقدر آرزو می‌کنم می‌توانستم آن سفر را با آرامشی که امروز دارم، دوباره تجربه کنم.»[3]

روان‌درمانی و فلسفهٔ وجودی

یالوم معتقد است انسان، صرف‌نظر از فرهنگ، مذهب، موقعیت اجتماعی و شرایط زندگی، با چهار واقعیت بنیادین روبه‌روست که نمی‌تواند برای همیشه از آن‌ها بگریزد: **مرگ، آزادی، تنهایی وجودی و بی‌معنایی**. این واقعیت‌ها در ژرف‌ترین لایه‌های وجود انسان ریشه دارند و آگاهی از آن‌ها می‌تواند سرچشمهٔ اضطراب، نگرانی و تعارض‌های درونی باشد.

یالوم این چهار موضوع را «دغدغه‌های نهایی» یا «دغدغه‌های بنیادین هستی» می‌نامد.

از دیدگاه او، روان‌درمانی قرار نیست این واقعیت‌ها را از میان بردارد؛ بلکه می‌کوشد به انسان کمک کند با شناخت و پذیرش آن‌ها، رابطه‌ای آگاهانه‌تر با زندگی برقرار کند.

مرگ

مرگ یکی از بنیادی‌ترین واقعیت‌های زندگی انسان است. ما می‌دانیم که روزی زندگی‌مان به پایان خواهد رسید، اما معمولاً می‌کوشیم این حقیقت را از ذهن خود دور نگه داریم. یالوم معتقد است ترس از مرگ، حتی زمانی که مستقیماً به آن فکر نمی‌کنیم، می‌تواند در لایه‌های پنهان روانمان حضور داشته باشد و بر رفتار، انتخاب‌ها و روابطمان تأثیر بگذارد.

یالوم به نکته‌ای‌دوگانه‌و تأمل‌برانگیز اشاره می‌کند: آگاهی از مرگ، در کنار اضطرابی که ایجاد می‌کند، می‌تواند زندگی را ارزشمندتر سازد. وقتی انسان به پایان‌پذیری عمر خود آگاه می‌شود، ممکن است قدر زمان، عشق، دوستی و

فرصت‌های زندگی را بیشتر بداند. گاهی مواجهه با مرگ، انسان را برای نخستین بار با معنای واقعی زندگی روبه‌رو می‌کند.

آزادی و مسئولیت

انسان تا اندازهٔ زیادی سازندهٔ مسیر زندگی خویش است. آزادی به معنای امکان انتخاب است، اما هر انتخاب مسئولیتی نیز به همراه دارد؛ مسئولیتی که گاهی اضطراب‌آور می‌شود.

آزادی همیشه خوشایند نیست. زیرا اگر انسان مسئول انتخاب‌های خود باشد، دیگر نمی‌تواند همه‌چیز را به سرنوشت، جامعه، خانواده یا دیگران نسبت دهد. او باید بپذیرد که بسیاری از مسیرهایی که در زندگی پیموده، حاصل تصمیم‌ها و انتخاب‌های خودش بوده‌اند.

این آگاهی می‌تواند اضطراب‌آور باشد. انسان گاهی آرزو می‌کند کسی یا نیرویی بیرونی به جای او تصمیم بگیرد و مسئولیت پیامدهای آن را نیز بر عهده بگیرد.

از نگاه یالوم، یکی از وظایف روان‌درمانی کمک به انسان برای شناخت سهم خود در شکل‌گیری زندگی و پذیرفتن مسئولیت انتخاب‌های خویش است.

تنهایی وجودی

یالوم میان تنهایی اجتماعی، تنهایی روان‌شناختی و تنهایی وجودی تفاوت قائل می‌شود.

تنهایی اجتماعی زمانی است که انسان از ارتباط با دیگران محروم باشد. تنهایی روان‌شناختی ممکن است از ترس‌ها، تجربه‌های تلخ یا ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران سرچشمه بگیرد.

اما تنهایی وجودی مفهومی عمیق‌تر دارد. این تنهایی به فاصله‌ای بنیادین میان انسان‌ها اشاره می‌کند؛ فاصله‌ای که حتی صمیمی‌ترین رابطه‌ها نیز نمی‌توانند آن را به‌طور کامل از میان بردارند.

ما می‌توانیم کسی را عمیقاً دوست داشته باشیم، با او زندگی کنیم و شادی‌ها و اندوه‌هایمان را با او تقسیم کنیم، اما هرگز نمی‌توانیم تمام تجربهٔ درونی او را از آنِ خود کنیم. هر انسانی در نهایت با جهان درونی و تجربهٔ منحصربه‌فرد خویش روبه‌روست.

با این حال، یالوم تنهایی وجودی را به معنای محکومیت انسان به انزوا نمی‌داند. برعکس، به اعتقاد او، پذیرفتن این واقعیت می‌تواند به شکل‌گیری رابطه‌هایی صادقانه‌تر و عمیق‌تر کمک کند. وقتی از دیگری انتظار نداشته باشیم تمام خلأهای وجودی ما را پر کند، امکان دوست داشتن و پذیرفتن او، همان‌گونه که هست، بیشتر می‌شود.

یالوم در کتاب خاطراتش به تجربه‌ای تلخ از دوران کودکی خود اشاره می‌کند:

«در بیست‌ویک‌سالگی، هنگامی که خانهٔ پدری را ترک می‌کردم، مادرم بسیار خوشحال بود. من مخل آرامش خانواده بودم. مادرم هیچ‌گاه از من تعریف نمی‌کرد. هیچ‌چیز من هم به او شباهت نداشت.

وقتی چهارده‌ساله بودم و پدرم چهل‌وشش سال داشت، شبی دچار حملهٔ قلبی شد. تا زمانی که پزشک از راه برسد، مادرم مدام سر من فریاد می‌کشید که تو پدرت را کشتی! تو با نافرمانی‌ها، بی‌ملاحظگی‌ها و مزاحمت‌هایت باعث همهٔ

بدبختی‌های ما هستی! او بی‌وقفه فریاد می‌زد و جملهٔ تو پدرت را کشتی تکرار می‌کرد.

سال‌ها بعد، هنگامی که روی مبل دراز کشیده بودم و خانم الیوه اسمیت مرا روان‌درمانی می‌کرد، پس از شنیدن ماجرای آن شب، سرش را به من نزدیک کرد و گفت: "این حادثه چقدر برای شما دردناک و وحشتناک بوده است".

در آن لحظه، از شدت ترس و عصبانیت به خود می‌پیچیدم و دلم می‌خواست فریاد بزنم: دهنت را ببند، زنیکهٔ احمق!

من هر روز مادرم را در رؤیاهای بیداری‌ام می‌بینم؛ زنی که هرگز با خودش کنار نیامد، زنی که خنده‌ای بر لبانش نبود، زنی که هرگز خوشبخت نبود و به‌ندرت حرفی مثبت و شادی‌بخش بر زبان می‌آورد.»

بی‌معنایی

یکی از پرسش‌های دیرینهٔ انسان این است: زندگی برای چیست؟ آیا زندگی معنایی از پیش تعیین‌شده دارد یا انسان باید خودش برای آن معنا بیافریند؟

یالوم این پرسش را یکی از بنیادی‌ترین دغدغه‌های وجودی می‌داند. انسان، برخلاف بسیاری از موجودات دیگر، دربارهٔ چرایی زندگی خود پرسش می‌کند و گاهی با این مسئله روبه‌رو می‌شود که آیا جهان و زندگی معنایی از پیش تعیین‌شده و تضمین‌شده دارند یا نه.

این آگاهی ممکن است احساس پوچی، سردرگمی و بی‌هدفی ایجاد کند. انسان ممکن است به موفقیت‌های مادی دست یابد، موقعیت اجتماعی مناسبی داشته باشد و از امکانات زندگی برخوردار باشد، اما همچنان از خود بپرسد: «برای چه زندگی می‌کنم؟»

یالوم معتقد است معنا لزوماً چیزی نیست که در جایی آماده و منتظر کشف شدن باشد. انسان می‌تواند از راه عشق، دوستی، آفرینندگی، کار، مسئولیت‌پذیری و مشارکت در زندگی دیگران، به زندگی خود معنا ببخشد.

در این نگاه، معنا برای همه یکسان نیست و هر انسان باید آن را در متن زندگی و تجربهٔ شخصی خود جست‌وجو کند.

این چهار دغدغه را نیز نباید چهار مرحله یا چهار مشکل جداگانه تصور کرد؛ آن‌ها پیوسته با یکدیگر در ارتباط‌اند و گاهی یک تجربهٔ انسانی، هر چهار را در خود جای می‌دهد.

از نظر یالوم، هدف روان‌درمانی وجودی حذف این پرسش‌ها یا ارائهٔ پاسخ‌های قطعی به آن‌ها نیست؛ بلکه کمک به انسان برای مواجههٔ آگاهانه با این واقعیت‌هاست. او باور دارد گاهی درست در لحظه‌ای که انسان از فرار کردن دست می‌کشد و به جای گریز، با حقیقت‌های دشوار هستی مصروف می‌شود، امکان زندگی آزادانه‌تر، صادقانه‌تر و معنادارتری را پیدا می‌کند.

بسیاری از انسان‌ها با تکیه بر اعتقادات مذهبی خود می‌کوشند به زندگی‌شان معنا و مفهوم ببخشند و تعادل خود را در برابر ناملایمات زندگی حفظ کنند. برخی دیگر نیز بدون باورهای ماورایی، راه خود را در برابر مبارزه با چالشهای زندگی به شیوه‌های دیگری پیدا می‌کنند. اما اروین یالوم در این میان چه جایگاهی دارد؟

اروین یالوم و دین؛ از باور خانوادگی تا پرسشگری

خانوادهٔ اروین یالوم مذهبی بودند و به آیین‌ها و احکام دین یهود پایبندی داشتند. اما اروین، برخلاف فضای حاکم بر

خانواده، از همان دوران نوجوانی علاقهٔ چندانی به انجام مناسک مذهبی نشان نمی‌داد.

با وجود هوش و استعداد فوق‌العاده‌اش در یادگیری، هیچ اشتیاقی به آموختن زبان عبری نداشت. بسیاری از احکام دینی برای او نامفهوم و غیرمنطقی به نظر می‌رسیدند و نمی‌توانست به‌سادگی با آن‌ها کنار بیاید.

یالوم در کتاب خاطراتش، *Wie man wird, was man ist*، از تجربه‌ای در دوران سیزده‌سالگی خود یاد می‌کند. وقتی با دوستانش بیرون می‌رفت، اجازه نداشت از مغازه‌ها و اغذیه‌فروشی‌ها چیزی بخرد. نمی‌توانست مانند دوستانش هات‌داگ بخورد. حتی خوردن سالاد تخم‌مرغ یا ساندویچ پنیر کباب‌شده نیز برایش ممنوع بود؛ زیرا پدرش معتقد بود چاقویی که برای بریدن ساندویچ به کار رفته، ممکن است لحظاتی پیش برای بریدن ساندویچی حاوی گوشت خوک (ژامبون) استفاده شده باشد.

این محدودیت‌ها و دستورهای مذهبی برای اروین سیزده‌ساله نه منطقی بودند و نه به‌راحتی قابل‌تحمل.

او با لحنی آمیخته به طنز و اعتراض می‌نویسد:

«...در این جهان بی‌انتها، با میلیاردها ستاره که هر لحظه تعدادی از آن‌ها متولد می‌شوند و تعدادی دیگر از بین می‌روند، پدر و مادر من اصرار دارند که خداوند کار مهم‌تری ندارد جز اینکه مراقب چاقوهای ساندویچ‌فروشی‌ها باشد تا مبادا ذره‌ای گوشت خوک روی آن‌ها باقی مانده باشد!»

یالوم در جای دیگری از خاطراتش به تجربهٔ تلخ دیگری اشاره می‌کند. او می‌گوید در دوران کودکی و نوجوانی، هر جا که می‌رفت، به دلیل یهودی بودن مورد تمسخر قرار می‌گرفت و او را بچه‌ای یهودی، گستاخ و بی‌ادب می‌خواندند. سپس با لحنی کنایه‌آمیز می‌پرسد:

«چه شوخی مضحکی است که من به برتر بودن یک قوم اعتقاد داشته باشم!»

به نظر می‌رسد تجربهٔ چنین محدودیت‌هایی در محیط خانواده و نیز مواجهه با تعصبات و پیش‌داوری‌های بیرون از آن، از همان سال‌های نوجوانی ذهن یالوم را به پرسشگری واداشته بود. او نمی‌توانست صرفاً به دلیل به ارث بردن یک باور خانوادگی، همهٔ آنچه را به نام دین به او عرضه می‌شد، بی‌چون‌وچرا بپذیرد.

رابطهٔ درمانگر و بیمار؛ انسان در برابر انسان

ادامه دارد...

پاورقی‌ها:

1. Vom Buch: Wie man wird, was man ist. Seite: 142–143

2. Vom Buch: Wie man wird, was man ist. Seite: 111–119

3. Vom Buch: Wie man wird, was man ist. Seite: 151

4. Vom Buch: Wie man wird, was man ist. Seite: 26–33

5. Vom Buch: Wie man wird, was man ist. Seite: 54–78

منابع:

برخی از کتبی که به آن‌ها مراجعه شده است.

1. wie man wird was man ist.

2. Die Reise mit Paula.

3. In die Sonne schauen.

4. Der Panama Hut.

5. Denn alles ist vergänglich.

6. Das Spinoza– Problem.

ویکی‌پدیا (Wikipedia – Irvin D. Yalom)