



A Comparative Study of the Psychological Dimension of Death from the Perspective of Existential Psychotherapy and Islamic Beliefs, with an Emphasis on Nahj al-Balaghah

Jamaledin Kazemi Golvardi

M.A. in General Psychology, Imam Reza International University, Mashhad, Iran. Email: j.kazemi.g@chmail.ir

Maryam Moshirian Farahi

Assistant Professor, Department of Psychology, Imam Reza International University, Mashhad, Iran.
(Corresponding author). Email: maryam.moshirian@imamreza.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

Death has long been regarded as humanity's most prominent and anxiety-provoking concern (Yalom, 2022). As an unavoidable aspect of human existence, it has occupied human thought throughout history and has prompted various psychological traditions to develop therapeutic approaches aimed at helping individuals confront and alleviate this existential anxiety (Van Deurzen & Adams, 2016). Within theistic religions, death is understood not as an endpoint but as a transition from worldly existence to an eternal hereafter, and detailed guidance is provided regarding how individuals may cope with the worries and concerns associated with it. What sets humanity apart from other living beings is the consciousness of its own mortality (Iacovou & Weixel-Dixon, 2017)—a consciousness that plays a central role in shaping an authentic, purposeful, and meaningful life (Van Deurzen, 2017). Despite the extensive literature available in both domains, no systematic and independent comparative investigation has yet examined existential psychotherapy as a representative human-centred approach alongside the teachings of Nahj al-Balaghah (Ali ibn Abi Talib, n.d.) as a representative source of Islamic perspectives on death and its psychological implications. Accordingly, the present study aims to conduct a comparative analysis of the psychological aspects of the concept of 'death' through the dual lenses of existential psychotherapy (representing psychological schools) and the teachings of Nahj al-Balaghah (representing Islamic beliefs).

Method

This study employed a library-based research design using a descriptive-analytical approach. Given the theoretical and foundational nature of the topic, primary and authoritative sources in existential psychotherapy, together with the original text of Nahj al-Balaghah and its authoritative commentaries, were compiled. The collected materials were subsequently analysed through a critical-comparative framework in order to identify and clarify points of convergence and divergence between the two perspectives.

Findings

The comprehensive comparative analysis of existential psychotherapy and the teachings of Nahj al-Balaghah revealed ten major themes. First, while both perspectives unequivocally acknowledge the certainty and inevitability of death, they differ substantially in how they explain its nature and essence. Within existential psychotherapy, interpretations of death vary



according to the philosophical assumptions of individual thinkers. Non-theistic existentialists (such as Heidegger, Sartre, and Yalom) generally regard death as the cessation of consciousness and the termination of individual existence, whereas theistic existentialists (such as Kierkegaard and Marcel) view it as a transition to a transcendent mode of being and connectedness to the sacred. In contrast, Nahj al-Balaghah unequivocally presents death as the termination of earthly existence and the beginning of everlasting life in the hereafter. Second, existential psychotherapy does not offer a single, universally accepted conceptual definition of death and instead emphasises individuals' confrontation with finitude, whereas Nahj al-Balaghah conceptualises death through notions such as *mawt*, *tawaffi*, and *ajal* within the framework of divine decree and providence. Third, while existential psychotherapy regards death anxiety as an unavoidable dimension of human existence, Nahj al-Balaghah relates its intensity to individuals' conduct, worldly attachments, and the quality of their relationship with God.

Fourth, existential psychotherapy primarily focuses on the psychological and cognitive consequences of death awareness, whereas Nahj al-Balaghah emphasises the spiritual, metaphysical, and transcendent dimensions of human existence, maintaining that genuine tranquillity is attained only through spiritual serenity. Fifth, the sources of meaning in existential psychotherapy range from material to spiritual concerns depending on individual worldviews, while in Nahj al-Balaghah meaning is grounded in devotion to God and the pursuit of divine felicity. Sixth, the existential psychotherapy concept of "thrownness"—signifying the involuntary character of birth and the tribulations of existence—fundamentally diverges from the wisdom-grounded approach of Nahj al-Balaghah, which construes such adversities and constraints within the paradigm of eschatological recompense, divine probation, and the cultivation of spiritual development.

Seventh, both perspectives emphasise the uncertainty of the timing of death and the importance of making meaningful use of life's opportunities, although Nahj al-Balaghah ultimately directs such opportunities toward spiritual advancement and divine satisfaction. Eighth, both approaches converge on the necessity of avoiding undue worldly attachments, freeing oneself from unhealthy dependencies, and centring upon the authentic core of human being. Ninth, the concept of martyrdom—as a distinctive and preeminent mode of death—holds no independent status within existential psychotherapy and is rarely addressed in the works of its seminal thinkers. In Nahj al-Balaghah, however, martyrdom is portrayed as the most exalted, meritorious, and serene mode of dying—one that believers anticipate with profound eagerness. Tenth and finally, both perspectives suggest that awareness of death can strengthen social cohesion, reinforce accountability toward others, and reduce unhealthy worldly rivalries.

Discussion and Conclusion

The findings indicate that existential psychotherapy and the teachings of Nahj al-Balaghah converge in emphasising the role of death awareness in fostering meaning in life, as well as themes such as freedom, choice, responsibility, and liberation from excessive worldly attachment. Nevertheless, a fundamental distinction emerges between the human-centred orientation of existential psychotherapy and the God-centred worldview articulated in Nahj al-Balaghah. This divergence shapes their respective understandings of human nature, suffering, meaning, mortality, and ultimate fulfilment. Whereas existential psychotherapy primarily focuses on the individual's subjective encounter with mortality and the construction

of meaning within the constraints of finite existence, Nahj al-Balaghah situates these concerns within a broader theological and metaphysical framework encompassing spiritual, transcendent, and otherworldly dimensions of human life. This fundamental divergence allows Nahj al-Balaghah to address a far more expansive range of authentic human needs, especially those pertaining to the transcendent, spiritual, and eschatological dimensions of existence. Notably, within the existentialist tradition itself, the perspectives of Kierkegaard and, to a certain degree, Jaspers, exhibit closer affinities to Nahj al-Balaghah, thereby paving the way for a fruitful dialogue between existential psychotherapy and Islamic thought. On the whole, the two worldviews are neither diametrically opposed nor entirely synonymous; rather, through its precise attention to the metaphysical and supra-material spheres of human existence, Nahj al-Balaghah presents a more comprehensive, nuanced, and profoundly enriched vision than that offered by existential psychotherapy. It is thus recommended that the complementary potentials of both approaches be harnessed in the development of spiritual-existential psychotherapeutic interventions.

Keywords: Death, existential psychotherapy, Islamic beliefs, Nahj al-Balaghah



بررسی تطبیقی جنبه روانشناختی موضوع «مرگ» از دیدگاه روان‌درمانی وجودی و اعتقادات اسلامی با تأکید بر نهج البلاغه

جمال‌الدین کاظمی گلوردی ^{id}

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا(ع)، مشهد، ایران. j.kazemi.g@chmail.ir

سیده مریم مشیریان فراحی ^{id}

استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا(ع)، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول). maryam.moshirian@imamreza.ac.ir

چکیده

هدف: مرگ برجسته‌ترین و اضطراب‌آفرین‌ترین دلوپسی انسان است. مکاتب مختلف روانشناسی همیشه در پی آن بودند که در جهت رفع و کاهش این اضطراب به انسان کمک کنند و شیوه‌های مختلف روان‌درمانی را در راستای این مهم به وجود آوردند. ادیان الهی نیز از مرگ به عنوان گذرگاهی میان دنیا و آخرت یاد کرده‌اند و دستورالعمل‌هایی را برای فائق آمدن انسان بر این اضطراب و نگرانی مطرح نموده‌اند. پژوهش حاضر با هدف بررسی تطبیقی جنبه‌های روانشناختی موضوع «مرگ» از دیدگاه روان‌درمانی وجودی به نمایندگی از مکاتب روانشناسی و آموزه‌های نهج‌البلاغه به نمایندگی از اعتقادات اسلامی، انجام شده است.

روش: این پژوهش با روش کتابخانه‌ای و رویکرد توصیفی - تحلیلی انجام شده است. با توجه به ماهیت نظری موضوع، یعنی بررسی مرگ در روان‌شناسی وجودی و اندیشه اسلامی، ابتدا منابع معتبر هر دو حوزه، گردآوری و سپس با رویکردی انتقادی و مقایسه‌ای تحلیل گردید تا نقاط اشتراک و افتراق آن‌ها روشن شود.

یافته‌ها: بر اساس مبانی فکری، تعاریف و پیش‌دیدگاه وجودی و مبانی اسلامی، این دو دیدگاه در برخی مسائل با یکدیگر هم نظر هستند و در برخی موارد، در عین هماهنگی موضوع، دیدگاه نهج‌البلاغه مفصل‌تر و دقیق‌تر است. همچنین با توجه به انسان‌محور بودن دیدگاه وجودی و خدا‌محور بودن دیدگاه اسلامی، مواردی در نهج‌البلاغه مطرح شده که دیدگاه وجودی اصلاً به آن نپرداخته است.

واژه‌های کلیدی: مرگ، روان‌درمانی وجودی، اعتقادات اسلامی، نهج‌البلاغه

مقدمه

بر خلاف سایر موجودات که نمی‌دانند می‌میرند، و می‌میرند؛ بی آن که به مرگ^۱ بیندیشند و برایش برنامه‌ریزی کنند و یا معیار زندگی خود را بر آن بنا نهند، انسان تنها موجودی است که از مردن خویش آگاه است و می‌داند که روزی مرگ به سراغ او خواهد آمد (Iacovou & Weixel-Dixon, 2017)، اگرچه این آگاهی در طول زندگی او بارها و بارها به فراموشی و غفلت خواهد گذشت و در گستره حیات و مواجهه با اتفاقات و خوشی‌ها و مصاف با رنج‌ها و سختی‌ها، این مهم را از یاد می‌برد، اما باز هم با نشانه‌هایی تلنگر می‌خورد و به این واقعیت گریزناپذیر که زندگی جاودانه‌ای ندارد، می‌اندیشد. بر این اساس، ناگزیر زندگی خود را بر پایه این اتفاق قطعی برنامه‌ریزی می‌کند.

فروید^۲ نظریه «غریزه مرگ» را نیرویی ناهشیار در روان، معرفی می‌کند که میل به بازگشت به سکون و بی‌انگیزگی دارد و این چنین تعبیر می‌کند که هدف همه زندگی، مرگ است (Freud, 2024). حیات روزمره انسان با مرگ در ارتباط است و نوع تلقی او از مرگ می‌تواند زندگیش را تحت تأثیر قرار دهد. روانشناسی از ابتدای پیدایش، سعی بر این داشته که با شیوه‌های مختلفی با این اضطراب مقابله کند و در جهت آرامش روان انسان گام بردارد (Van Deurzen & Adams, 2016). از شاخص‌ترین رویکردها که مرگ را از مفاهیم بنیادی و غایت‌های هستی‌برمی‌شمارد، رویکرد وجودی^۳ است که معتقد است اضطراب مرگ^۴ به طرز شگفت‌انگیزی ذهن آدمی را به خود مشغول می‌سازد و نقش ویژه‌ای در تجارب درونی او دارد و اضطراب مرگ را بزرگترین تهدیدی می‌داند که یک فرد در زندگی خود تجربه می‌کند که به عبارتی اضطراب از دست دادن زندگی خویش است (Cooper, 2022). توجه به مرگ از آن جهت ضروری می‌نماید که یادآور ارزشمندی برای زندگی است و زمانی می‌توانیم فرصت زندگی کردن را جدی بگیریم که مستقیماً با مرگ روبرو شویم و از زندگی خود بهترین بهره را ببریم (Van Deurzen, 2017).

در اندیشه اسلامی، برای مرگ جایگاه ویژه‌ای تعریف شده است و زندگی دنیایی انسان را به آن مرتبط دانسته و آن را پلی برای گذر از زندگی مادی به معنوی بر می‌شمارند. به عبارت دیگر مرگ سرنوشت اصلی انسان‌هاست و تکامل زندگی انسان از طریق مرگ، صورت می‌پذیرد. همچنین گفته می‌شود که مرگ نگرش و رفتار انسان را تغییر می‌دهد و با مراقبت پیوسته در رفتار و کردار، نوعی خودکنترلی را در او به وجود می‌آورد که

¹ death

² Freud

³ existential

⁴ death anxiety

با تأکید بر بیهوده نبودن زندگی انسان و جهت‌دار بودن آن، معنادار بودن زندگی را تعریف می‌کند (Salimi, 2023; Bajestani & Vojdani Hemmat, 2015; Tabatabaei & Sate, 2023). در زمینه رویکرد وجودی به نهج‌البلاغه، آثاری همچون مباحث و نوشته‌های ملکیان قابل توجه است (Malekian, 2001)؛ با این حال، آنچه تاکنون کمتر به‌طور مستقل بررسی شده، مقایسه‌ی نظام‌مند میان دیدگاه‌های روان‌درمانی وجودی و تعالیم نهج‌البلاغه است. پژوهش حاضر دقیقاً بر این بُعد متمرکز است و می‌کوشد از سطح رویکرد فلسفی وجودی فراتر رفته، امکان گفت‌وگو میان روان‌درمانی وجودی و اندیشه اسلامی را تحلیل کند. برخی پژوهش‌ها به بررسی تأثیر یاد مرگ بر معنابخشی به زندگی پرداخته‌اند. تحقیقات نشان داده‌اند که آگاهی از مرگ و رویارویی با آن می‌تواند به معنابخشی به زندگی، کاهش اضطراب مرگ و اصلاح نگرش‌های مربوط به آن کمک کند. همچنین، بررسی‌های مختلف نشان داده‌اند که دیدگاه دینی می‌تواند انسان را به تفکر در آفرینش هستی و اعتقاد به جاودانگی دعوت کند و مرگ آگاهی نقشی بیدارکننده در اجتناب از پیگیری سبک زندگی غیر اصیل دارد. علاوه بر این، پژوهش‌هایی وجود دارد که به تأثیر تلفیق گروه‌درمانی وجودی و معنوی بر کاهش اضطراب مرگ و افزایش امید به زندگی پرداخته‌اند. به‌طور کلی، توجه به مرگ و معنای زندگی، نقش مهمی در روان‌درمانی وجودی، درمان‌های شناختی-رفتاری و مدیریت ترس ایفا می‌کند. همچنین تأثیر مرگ آگاهی از دیدگاه نهج‌البلاغه نیز مورد مطالعه قرار گرفته است.

روان‌درمانی وجودی و نحوه شکل‌گیری آن

روان‌درمانی وجودی به مباحث پیچیده معنای زندگی نمی‌پردازد بلکه بر ارائه بینش و درک درست از زندگی، احساس مسئولیت و آزادی تمرکز دارد. در روان‌درمانی وجودی، رفتارها و هیجانات انسانی که ناشی از نحوه تفکر اوست، عادی تلقی شده و الگوهای سلامت روان غیرضروری به حساب می‌آیند؛ در مقابل به فهم انسان از جهان هستی، زندگی، احساس مسئولیت و آزادی می‌پردازد (Batthyany & Russo, 2022; Netzer, 2022). اعتقاد روان‌درمانی وجودی بر این است که همه انسان‌ها به‌طور یکسان با شرایط هستی روبرو می‌شوند و تفاوت بین آنها در نحوه انتخاب آنها در برابر پاسخ به این شرایط است (Barnett, 2016).

اکثر اندیشمندان وجودی در نیمه قرن بیستم ظهور کرده-اند. فیلسوف دانمارکی، سورن کی‌یرکگور^۱ (۱۸۵۵-۱۸۱۳) را پدر وجودگرایی مدرن می‌نامند. او نظریات خود را با انتقاد به نبود شور و هم‌رنگی مسیحیت قرن ۱۹ و فلسفه ورزی انتزاعی هگل^۲ مطرح کرد. انسان‌ها را به پی بردن به حقایق درونی خویشتن دعوت کرد و خواستار خلق یک جهش ایمانی شخصی به سوی خدا شد. به حقیقت ذهنی^۳ در مقابل حقیقت مسلم^۴ بها می‌داد. معتقد بود انسان ابتدا باید به گونه زیباشناسانه و سپس اخلاقی زندگی کند؛ اما برای آنکه بتواند درباره خود بیاندیشد، باید به کسب شجاعت پردازد، شجاعتی برای تردید. تا در نهایت بتواند همسو با ارتباط با خدا، معنای اختصاصی خود را کشف کند. پس از او فردریش نیچه^۵ (۱۸۴۴-۱۹۰۰) فیلسوف آلمانی به ذهنیت برده‌وار مسیحیت و طرز فکر گله‌ای شهروندان حمله کرد. معروف‌ترین ادعای او و دلیل مشهور شدنش این بود که گفت «خدا مرده است». ادموند هوسرل^۶ (۱۸۵۹-۱۹۳۸) ریاضی دان، منطق‌دان و فیلسوف آلمانی-اتریشی است که روشی جدید برای فهم و توصیف همه موضوعات و اعمال مربوط به آگاهی، طراحی کرد و آن را «پدیدارشناسی»^۷ نامید؛ به این معنی که چگونه چیزها در هوشیاری انسان تجربه می‌شوند. پس از او فیلسوف اتریشی و اندیشمند الهیات، مارتین بوبر^۸ (۱۸۷۸-۱۹۶۵) تأکید کرد که هستی انسان به گونه‌ای بنیادین، رابطه‌ای^۹ است. او بین تماس آزادانه و کامل با تمامیت فرد دیگر، و رابطه روزمره انسان با اشیاء تمایز قائل شد و آن را به شکل حالت ارتباطی «من-تو» و «من-آن» مطرح کرد. روانپزشک و فیلسوفی آلمانی به نام کارل یاسپرس^{۱۰} (۱۸۸۳-۱۹۶۹)، اندیشمند الهیاتی آلمانی تبار پل تیلیش^{۱۱} (۱۸۸۶-۱۹۶۵)، فیلسوف و نمایشنامه نویس فرانسوی گابریل مارسِل^{۱۲} (۱۸۸۹-۱۹۷۳)، بانفوذترین اندیشمند وجودی و فیلسوف آلمانی مارتین هایدگر^{۱۳} (۱۸۸۹-۱۹۷۶)، مشهورترین فیلسوف فرانسوی وجودگرا و مبدع واژه وجودگرایی ژان پل سارتر^{۱۴} (۱۹۰۵-۱۹۸۰)، فعال فمینیست و

¹ Soren Kierkegaard

² Friedrich Hegel

³ subjective

⁴ given truth

⁵ Friedrich Nietzsche

⁶ Edmund husserl

⁷ phenomenology

⁸ Martin buber

⁹ relational

¹⁰ Karl jaspers

¹¹ Paul tilich

¹² Gabriel marcel

¹³ Martin heidegger

¹⁴ Jean-Paul Srtre

رمان نویس سیمون دوبوآر^۱ (۱۹۰۸-۱۹۸۶)، پدیده شناس و فیلسوف فرانسوی موريس مرلوپونتی^۲ (۱۹۰۸-۱۹۶۱)، فیلسوف و رمان نویس وجودگرا آلبر کامو^۳ (۱۹۱۳-۱۹۶۰)، روان پزشک و فیلسوفی افریقایی-کارائیبی که نظرات وجودی خود را به تفکرات استعمارستیزی^۴ گسترش داد فرانتس فانون^۵ (۱۹۲۵-۱۹۶۱)، همگی از اندیشمندان فلسفی این دیدگاه بوده‌اند. برخی از این فیلسوفان همچون کی‌یر کگور، بویر و مارسل عمیقاً دین‌دار و معتقدند و برخی دیگر همچون سارتر، نیچه و کامو کاملاً خداناباورند (May, 2021; Van Deurzen & Adams, 2016).

لودوینگک بینزوآنگر^۶ (۱۸۸۱-۱۹۶۶) روانپزشک سوئیسی است که در اوایل دهه ۱۹۳۰ جنبش دازاین^۷ کاوی را بنیان نهاد. او از پیشگامان درمان وجودی است که بر ماهیت وجودی بحران در درمان تاکید داشت. این رویکرد توسط مدارد باس^۸ (۱۹۰۳-۱۹۹۰) که از پیروان بینزوآنگر بود، گسترش یافت. ویکتور فرانکل^۹ (۱۹۰۵-۱۹۹۷) روانپزشک و عصب شناس اتریشی حدود سال ۱۹۲۹ رویکرد تازه‌ای را با عنوان لوگو تراپی^{۱۰} (logos اصطلاحی یونانی برای معنا است) یا تحلیل وجودی^{۱۱} پدید آورد. دومین نویسنده تأثیرگذار بر درمان معنامدار، الفرید لنگل^{۱۲} (۱۹۵۱ تا کنون) روانپزشک اتریشی است که رویکرد خود را مکتب وینی تحلیل وجودی^{۱۳} می نامد. رولو می^{۱۴} (۱۹۰۹-۱۹۹۴) روانشناس بالینی امریکایی، پدر روانشناسی وجودی امریکا است که درمان وجودی-انسان‌گرا را با انتشار کتاب «وجود: بعدی نوین در روانپزشکی و روانشناسی»^{۱۵} در سال ۱۹۵۸ مطرح کرد. این رویکرد درمانی از طریق نوشته های اروین یالوم^{۱۶} (۱۹۳۱ تا کنون) تأثیر قابل توجهی بر عالم درمان وجودی گذاشت (Cooper, 2022; May,). (2021).

¹ Simone De Beauvoir

² Maurice Merleau-Ponty

³ Alber Camuse

⁴ Anti-colonialist

⁵ Frantz Fanon

⁶ Ludwig Binswanger

⁷ Dasein

⁸ Medard Boss

⁹ Viktor Frankl

¹⁰ logotherapy

¹¹ Existential analysis

¹² Alfred Laengle

¹³ Viennese school of existential analysis

¹⁴ Rollo May

¹⁵ Existence: a new dimension in psychiatry and psychology

¹⁶ Irvin D. Yalom

مفهوم مرگ در روان‌درمانی وجودی

مرگ سخت‌ترین تصمیم وجودی برای پذیرفتن و متعهد شدن به آن است. یک تصور نادرست و رایج در رابطه با روان‌درمانی وجودی این است که این شیوه درمان، بر مرگ تمرکز دارد، اما حقیقت آن است که این مکتب کمتر در رابطه با خود مرگ است و بیشتر به زندگی می‌پردازد. ترس از مرگ یک عامل بسیار مهم و زیربنای بخش اعظمی از زندگی هیجانی انسان است و مواجهه با مرگ اگرچه باعث ایجاد اضطراب در انسان می‌شود اما کمک بزرگی در غنی کردن بسیار زیاد زندگی دارد (May, 2021; Yalom, 2022).

مرگ، اگرچه پایان همه امکان‌هاست، اما به گفته هایدگر خود یک امکان روشن است که انسان را به بودن در مسیر خود مجبور می‌کند. این امکان به آزادی ذاتی انسان برای انتخاب و سپری کردن زندگی اشاره دارد. تحلیل گران وجودی معتقدند که مرگ و رویارویی با آن، معنا و کیفیت بیشتری به زندگی می‌بخشد (May, 2021; Van Deurzen, 2017). مرگ از میان چهار دلوپسی غایی انسان (مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی) برجسته‌ترین دلوپسی غایی است (Yalom, 2022).

پیشفرض‌های مهم و موثر از نگاه روان‌درمانی وجودی به مفهوم مرگ

الف) مبانی انسان‌شناسی

۱- وجود، ماهیت^۱ و خود

سارتر معتقد است که وجود انسان قبل از ماهیت او است و انسان ابتدا در جهان وجود دارد، سپس به شناخت و تعریف خود می‌پردازد. این دیدگاه وجودی تفاوتی با فلسفه‌های گذشته دارد که ماهیت را مقدم بر وجود می‌دانستند. سارتر این را تنها در مورد انسان مطرح می‌کند. او وجود انسان را فرآیندی پویا می‌داند که انسان در تعامل با جهان و انتخاب‌هایش به وجود خود شکل می‌دهد (Cooper, 2022).

۲- بودن-در-جهان^۲، بودن-در-جهان-با-دیگران^۳

اصطلاح بودن در جهان توسط هایدگر برای توصیف بودن انسان استفاده شد و بیان می‌کند که انسان همیشه درون جهان قرار دارد به این معنا که افراد، اندیشه‌ها، اشیاء، مکان‌ها و اتفاقات به صورت پیوسته و وابسته‌اند. نتیجه و ثمره بودن در جهان، بودن در جهان با دیگران است (May, 2021; Sahebal-Zamani, 2018).

¹ possibility

² nature

³ being-in-world

⁴ being-in-world-with-other

۳- اونتیک^۱ و اونتولوژیکال^۲

در فلسفه وجودی میان دو سطح اونتیک و اونتولوژیکال تمایز نهاده می‌شود. سطح اونتیک به موجودهای خاص و تجربه‌های عینی و قابل مشاهده‌ای اشاره دارد که انسان در زندگی روزمره با آنها روبه‌رو می‌شود؛ اموری همچون رویدادها، روابط، یا پاسخ‌های عینی فرد به موقعیت‌های مختلف. در مقابل، سطح اونتولوژیکال ناظر به شرایط بنیادی‌تر وجود انسان است؛ یعنی ابعادی همچون آزادی، مرگ، تنهایی یا اخلاق که به عنوان ساختارهای کلی «بودن» همه انسان‌ها را دربر می‌گیرند. از این رو، هر تجربه اونتیک در نهایت ریشه در افق‌های هستی‌شناختی دارد و تنها در پرتو آن‌ها معنا پیدا می‌کند (Heidegger, 2024; Spinelli, 2005).

۴- انسان به این دنیا پرتاب شده است

پرتاب شدگی^۳ به موقعیت‌های وجودی انسان اطلاق می‌شود که نقشی در انتخاب آنها نداشته است. مانند تولد، مرگ، رنج‌ها و اضطراب‌ها. انسان نمی‌تواند زمان و شرایط این وقایع را انتخاب کند، اما می‌تواند نحوه پاسخگویی به آن‌ها را انتخاب و کنترل کند. آگاهی از این موضوع به انسان کمک می‌کند که محدودیت‌های خود را بشناسد و به آن‌ها پاسخ دهد، و با پدیده‌هایی که با آن‌ها مواجه می‌شود، خود را کشف کند (Barnett, 2016; Iacovou & Weixel-Dixon, 2017).

۵- آزادی^۴، انتخاب^۵، مسئولیت‌پذیری^۶

آزادی یک موقعیت وجودی است و به عقیده سارتر، انسان «محکوم به آزادی» است، یعنی مسئولیت زندگی با همه محدودیت‌ها به عهده خود اوست. آزادی انسان محدود است و منحصر به فرد می‌باشد. اضطراب، ناشی از آزادی و انتخاب است و مسئولیت‌پذیری یک موضوع محوری در این زمینه می‌باشد (Iacovou & Weixel-Dixon, 2017; Yalom, 2022).

۶- مرگ، کامل‌کننده زندگی

مرگ پایان زندگی مادی انسان است و به همه انتخاب‌های او معنا می‌بخشد. زندگی همراه با آگاهی از فانی بودن آن، جلوه‌ای دیگر به مغتنم شمردن و ارزشمندی آن می‌دهد و انسان را به توجه به ضروریات زیستن وایمی‌دارد. انسانی که مرگ را جلودار همه امکان‌های زندگی‌اش در نظر می‌گیرد، از آن برای

¹ ontic

² ontological

³ thrownness

⁴ finitude

⁵ freedom

⁶ choice

⁷ responsibility

راهنمایی گرفتن و چگونه زندگی کردن و ارزش نهادن به موقعیت‌ها بهره می‌گیرد (Van Deurzen, 2017; Yalom, 2022).

۷- اصالت و بی‌اصالتی^۱

اصالت وجودی به معنای توانایی انسان در مالک شدن زندگی خود و آگاهی به پایان‌پذیری آن است. این مفهوم با تعاریف روزمره فرق دارد و زمانی محقق می‌شود که انسان به آزادی انتخاب خود باور داشته باشد. انکار آزادی و تصور ثابت بودن مانند اشیاء، بی‌اصالتی است. زمانی که فرد به ارزش‌بخشی مناسب به چیزها پردازد، به صورت اصیل وجودی با زندگی روبرو شده است، حتی اگر این حالت ناپایدار باشد (Van Deurzen, 2017).

۸- بد باوری^۲ یا ایمان بد

این اصطلاح تظاهری است که مدعی است انسان بیش از اندازه در انتخاب، آزاد است یا بیش از اندازه محکوم و مجبور است. مواقعی که شخص خود را با نقش‌هایی که در زندگی دارد، با فعالیت‌هایی که انجام می‌دهد، با موقعیتی که در جامعه کسب کرده است بشناساند، عملاً دچار بدباوری شده است (Iacovou & Weixel-Dixon, 2017).

۹- معنا^۳ و پوچی^۴

لن‌دیش‌مندان وجودی معتقدند که انسان تمایل دارد معنای زندگی را پیدا کند و اگر نتواند این معنا را در وجود خود تشخیص دهد، بر پوچی و ناامیدی غلبه خواهد کرد (Iacovou & Weixel-Dixon, 2017). فرد بدون معنا مانند کوهنوردی است که در مه غلیظی گم شده است. انسانی که کشف کند چه چیزی برایش ارزشمند است و پاسخ درستی به موقعیت‌های زندگی‌اش بدهد، می‌تواند چرایی زندگی خود را پیدا کند (Frankl, 2021). این جمله معروف نیچه که «کسی که چرایی برای زندگی دارد، با هر چگونگی کنار خواهد آمد» (Nietzsche, 2022) به عنوان پایه نظری فرانکل در روان‌درمانی، برجسته شده است (Frankl, 2021).

۱۰- زمان زیسته^۵

هوسرل زمان زیسته را اساسی‌ترین بُعد تجربه^۶ زیسته^۵ تعریف می‌کند و هایدگر معتقد است که اساس درک وجود انسان از زمان شروع می‌شود. زمان به سه بخش گذشته، حال و آینده تقسیم می‌شود؛ سارتر گذشته را ثابت و بدون امکان، حال را آزاد و پر از امکان و آینده را پایان همه امکان‌ها و ختم شده به مرگ

¹ inauthenticity

² bad faith

³ meaning

⁴ meaninglessness

⁵ lived time

⁶ live experience

می‌داند (May, 2021). انسان در پرتو امکان‌های وجودی خویش زندگی می‌کند و با معنا بخشیدن به لحظه حال، آینده را شکل می‌دهد. زمان را می‌توان خطی دید، که در آن افراط در گذشته یا آینده زندگی را از معنا تهی می‌سازد، یا دوری، که در سنت‌های دینی و روان‌شناسی فرهنگی مطرح است و لحظه‌های حال را در پیوندی چرخه‌ای با گذشته و آینده تفسیر می‌کند (Eliade, 2018; Sato & Valsiner, 2010).

۱۱- فانی بودن^۱ و زمان‌مندی

فانی بودن ویژگی زندگی کردن در زمان است. موقت بودن وجود انسان باعث ایجاد مسئولیت و جوهر وجود اوست (Yalom, 2022). اگر انسان فناپذیر بود، می‌توانست همه چیز را به تاخیر بیندازد و نیازی به اهمیت دادن به فرصت‌ها نبود. ناپایداری زندگی انسان را مجبور به استفاده درست از زمان می‌کند (Frankl, 2020).

ب) چهار بُعد وجودی

چهار بُعد وجودی اساسی برای بودن در جهان وجود دارد که عبارتند از: جسمی^۲، فردی^۳، اجتماعی^۴ و معنوی^۵. بُعد جسمی به بودن با طبیعت و جهان فیزیکی و تأثیرپذیری از عناصر محیط مرتبط است. بُعد فردی، بودن با خود و نگرش‌ها و فرضیات انسان و دیدگاهی که نسبت به خود دارد را بازتاب می‌دهد. بُعد اجتماعی شامل تعاملات انسان با دیگران در جهان در قالب ساختارهای اجتماعی است. بُعد معنوی، فرضیات و نظرات انسان در رابطه با جهان، کائنات و نظام خلقت است که شامل چهار قطب «معنا در برابر پوچی»، «خوبی در برابر بدی»، «برتری در برابر پستی» و «اعتماد در برابر بی‌اعتمادی» است که جهت‌گیری فرد نسبت به آن‌ها بر کیفیت زیست وجودی او تأثیرگذار است. هر یک از ابعاد چهارگانه را نمی‌توان بدون در نظر گرفتن دیگری به حساب آورد، چرا که کاملاً به هم پیوسته و مرتبط‌اند (Adams, 2018; Van Deurzen & Adams, 2016).

ج) خدا و دین

وجودی‌ها از جنبه خداآواری و دین‌پذیری به سه دسته تقسیم می‌شوند: ۱) وجودی دینی: مانند کی‌یرکگور، بوهر و تیلیش؛ معتقد به وجود خدا و کاوش در حیطه معنوی زندگی بشر. ۲) وجودی غیر دینی: مانند هایدگر که در پی تأیید یا رد خدا نیستند و مسائل را بدون در نظر گرفتن خدا حل می‌کنند. ۳) وجودی الحادی: مانند نیچه، سارتر و کامو که قویاً علیه حیطه الهی بحث کرده و سرنوشت انسان را به خود او می‌سپارند. این افراد باور دارند که عمل انسان به او امکان زندگی می‌دهد (Malekian, 2000).

¹ temporality

² umwelt

³ eigenwelt

⁴ mitwelt

⁵ uberwelt

د) مراحل سه گانه زندگی

کی‌یر کگور معتقد بود که هر انسانی در هر حال در یکی از مراحل سه گانه زندگی می‌کند:

- ۱) مرحله زیبایی شناختی^۱: انسان برای لذت جسمانی زندگی می‌کند و انتخاب‌هایش ناآگاهانه است. نتیجه این رویکرد، یأس و پشیمانی است.
 - ۲) مرحله اخلاقی^۲: انسان طبق قواعد اخلاقی زندگی می‌کند و به تکالیف اخلاقی پایبند است. این مرحله باعث ارزش بیشتر به زندگی و سعی در سعادت‌مندی می‌شود.
 - ۳) مرحله دینی^۳: انسان تابع دستورات الهی است، حتی اگر با اخلاق متعارض باشد. توجه به مرگ و احساس گناه انسان را به خدا نزدیک می‌کند و به زندگی اصیل منجر می‌شود (Malekian, 2000).
- بر اساس دیدگاه وجودی کی‌یر کگور، این مراحل نه صرفاً توالی‌های زمانی، بلکه رویکردهایی شناختی-وجودی‌اند که انسان در مواجهه با پرسش‌هایی بنیادین—از جمله مرگ—در آن‌ها قرار می‌گیرد. در مرحله زیبایی‌شناختی، زندگی حول لذت‌های آنی و هنر می‌گردد؛ مرگ در این مرحله اغلب به صورت دوری، بی‌معنایی یا تهی‌پنداری تجربه می‌شود، گویی مسئله‌ای بیگانه از زیست فردی است. در مرحله اخلاقی، مرگ به عنوان پایان طبیعی زندگی و نشانه‌ای از تحقق اخلاق در نظر گرفته می‌شود. این مرحله با پذیرش تعهدات اخلاقی و اجتماعی، نوعی انسجام معنایی نسبت به مرگ ایجاد می‌کند. در نهایت، در مرحله دینی یا مذهبی، مرگ نه پایان، بلکه نقطه آغاز راهی به سوی سعادت و ادامه حیات در افق ایمانی است. ایمان به یک حقیقت ماورایی به فرد امکان می‌دهد مرگ را به عنوان گذرگاهی به ابدیت تجربه کند و آن را از حالت تهدید به فرصت تبدیل نماید (Blackham, 2023).

آثار توجه به مرگ از دیدگاه روان‌درمانی وجودی

شناخت یک فرد، از طریق مرگش امکان پذیر است، با بازبینی راه‌ها و مسیرهایی که در گذر زندگی تا مدفن خویش پیموده است، و بررسی آنچه که در طول زندگی مصمم به آموختن آنها بوده است، و به وسیله چارچوب و اصولی که از خود به جا گذاشته است (Barnett, 2016). در ادامه به برخی از آثار توجه به مرگ خواهیم پرداخت:

- ۱) صعود به مرتبه والای هستی

¹ aesthetic

² moral

³ religious

تفکر در مورد مرگ و تهدیدات وجودی، افراد را به سمت اهداف بلندمدت تر و معانی عمیق تر در زندگی هدایت می کند. این نوع تفکر باعث کاهش اضطراب مرگ و ایجاد نگرش های هدفمند می شود. باور به فناپذیری، انسان را به خود آگاهی و درک عمیق از وجود خود و هدفمندی زندگی می رساند (Davis et al., 2011; F Bassett & B. Going, 2012; Landau et al., 2011; Yalom, 2022).

(۲) آگاهی از معنای زندگی

معنا را می توان به عنوان مجموعه ای از فهم ها، تفاسیر و رابطه ها در نظر گرفت که در درک بهتر زندگی به انسان کمک می کند. هر فردی در زندگی خود مجموعه گسترده ای از معناها را دارد و صرفاً یک آبر معنا^۱ ندارد (Cooper, 2022). معنا می تواند به چهار صورت اصلی برداشت شود. اول، معنای مادی و کامجویانه^۲ مانند لذت، موفقیت تحصیلی، امنیت شغلی. دوم، معنای خودنگر^۳ مانند پذیرش خود به عنوان انسانی بی نظیر و پویا. سوم، معنای اجتماعی^۴ مانند خدمت به دیگران. چهارم، معنای استعلایی^۵ که چیزی فراتر از خود و روابط است و ممکن است بر اساس باورهای معنوی یا تعهدات ارزشی باشد (Vos, 2016).

(۳) فناپذیری نمادین^۶

بر اساس نظریه مدیریت وحشت^۷ انسان علیرغم آگاهی از فناپذیری، با اضطراب مواجه است. این نظریه همچنین می گوید که این جهان بینی ها با فناپذیری نمادین و حقیقی که از اعتقاد به دنیای پس از مرگ سرچشمه می گیرد، ترس از مرگ را کاهش می دهد (Park & George, 2016).

(۴) کشف اهمیت وجودی^۸

اهمیت وجودی اشاره به تکاملی دارد که انسان در رابطه با ارزش و اهمیت زندگی در قبال دنیا در سطح وجودی به دست می آورد چرا که انسان تمایل دارد که دارای حس اهمیت وجودی باشد و به گونه ای جلوه کند که گویی زندگیش ارزشمند است (Frankl, 2021; Yalom, 2022).

(۵) پی بردن به اصالت زندگی

مفهوم اصالت^۹ جایگاه ویژه ای در رواندرمانی وجودی دارد. هایدگر بیان می کند که اعتراف به اضطراب فناپذیری، انتخاب ها و فرصت های جدیدی را پیش روی انسان گشوده و باعث توسعه امکانات بالقوه

¹ super-meaning

² material and hedonistic

³ self-orientated

⁴ social meaning

⁵ transcending

⁶ symbolic immortality

⁷ Terror management theory

⁸ existential mattering

⁹ authenticity

زندگی او می‌شود. این بینش، احساس رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد و انسان را از قید آرزوهای شخصی خود و نگرانی‌هایی که برآمده از توقعات دیگران است آزاد می‌کند (Barnett, 2016).

۶) لذت بردن از لحظات زندگی و قدر دانستن آن

توجه به مرگ انسان را به درک محدوده زمانی زندگی هدایت می‌کند و او را قادران لحظات زندگی می‌سازد. این نگرش به زندگی جلوه بیشتری می‌بخشد و از دلمشغولی در مورد آنچه ندارد دور می‌کند (Yalom, 2022).

۷) ارزش‌گذاری بر مشغولیت‌های زندگی

آگاهی از مرگ، چشم‌انداز زندگی انسان را تغییر می‌دهد، ارزش‌گذاری‌های اشتباه او را مشخص می‌کند و او را قادر می‌سازد تا آنچه که خود را با آن تعریف می‌کند (مانند مقام، ثروت، شغل، مهارت) را از آنچه از اصل و جوهره خود دارد جدا نماید (Azizi & Alizamani, 2016).

۸) مسئولیت‌پذیری و پیوند اجتماعی

اگرچه در فلسفه وجودی مرگ اغلب به عنوان تجربه‌ای فردی تحلیل شده است، برخی اندیشمندان به وجه اجتماعی آن نیز پرداخته‌اند. برای نمونه، هایدگر مرگ را در بستر «بودن-با-دیگران» می‌فهمد و آن را عاملی برای اصالت روابط اجتماعی می‌داند؛ سارتر مرگ را امری در شبکه اجتماع و نگاه دیگران تبیین می‌کند و آن را پدیده‌ای اجتماعی می‌شمارد؛ و تیلیش مرگ را تهدیدی می‌داند که هم فرد و هم جامعه را متأثر می‌سازد. او نشان می‌دهد که آگاهی جمعی از فناپذیری می‌تواند به پیوند اجتماعی، همبستگی و شکل‌گیری ارزش‌های مشترک منجر شود. بدین ترتیب، توجه به مرگ نه تنها موجب تحول فردی، بلکه زمینه‌ساز مسئولیت‌پذیری و پیوند اجتماعی نیز می‌باشد (Heidegger, 2024; Sartre, 2022; Tillich, 2020).

واژه‌شناسی مرگ از دیدگاه اسلامی

۱- تعریف مرگ در نهج‌البلاغه

در نهج‌البلاغه به صورت صریح و واضح، تعریفی از مرگ ارائه نشده است بلکه با عباراتی از مرگ سخن گفته شده و به توصیف آن پرداخته شده است: با مرگ، دنیا پایان می‌پذیرد (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 156)؛ مرگ پایان است (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 106)؛ دنیا سرای گذر است و آخرت جای ماندن. پس، از گذرگاه‌تان برای اقامتگاه‌تان [توشه] بگیرید (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 203).

امیرالمومنین علی (علیه السلام) از واژه خلق برای مرگ استفاده نموده اند و می‌فرمایند: «خداوند اجل‌ها را خلق کرد و بعضی را دراز و بعضی را کوتاه کرد. یکی را پیش انداخت و دیگری را واپس نهاد و رشته‌های زندگی را به دست مرگ سپرد» (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 91).

از منظر ایشان، هر جنبنده‌ای در عالم هستی، دارای اندازه، اجل و مدت معینی برای زندگی است (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 165). آسمان‌ها و زمین، جوامع انسانی، حیوانات، و به طور کلی هر موجودی حتی فرشتگان اجل دارند جز ذات اقدس باری تعالی (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermons 190,163,1,134).

حضرت در تسلی بازماندگان فردی که رحلت کرده بود، مرگ را سفری توصیف می‌کند که هر انسانی باید روزی مهیای آن شود (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 183, Wisdom 357).

ایشان در پاره‌ای دیگر از کلمات، به نزدیک بودن مرگ به آدمی اشاره می‌کند و با تأکیدها و تصویرسازی‌ها قصد آن را دارد که فاصله پندار انسان تا مرگ را کوتاه نماید (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 132 & Wisdom 187).

از دیگر تصویرسازی‌هایی که ایشان دارند می‌توان به شتابان آمدن مرگ به سوی انسان اشاره کرد: «هنگامی که تو زندگی را پشت سر می‌گذاری و مرگ به تو روی می‌آورد، پس دیدار با مرگ چه زود خواهد بود» (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Wisdom 29).

۲- ویژگی‌های مرگ

(۱) **همگانی بودن:** امیرالمومنین (علیه السلام) همگانی بودن مرگ را با عبارت «امر العامه» بیان می‌دارد: «بَادِرُوا أَمْرَ الْعَامَةِ وَ خَاصَّةً أَحَدِكُمْ وَ هُوَ الْمَوْتُ». به سوی آن امر همگانی - که ویژه یکایک شماست - یعنی مرگ، مبادرت ورزید (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 167).

(۲) **دو سویه بودن:** امام علی (علیه السلام) مرگ را امری دو سویه معرفی می‌نماید و که دو سویه آن عبارت است از «سعادت» و «شقاوت»: «وَ إِنْ قَادِمًا يَقْدُمُ بِالْفَوْزِ أَوْ الشَّقْوَةِ» و مسافری که به زودی با سعادت و خوشبختی یا با شقاوت و بدبختی فرا می‌رسد (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 64).

۳- واژه‌های دیگری درباره مرگ در نهج البلاغه

غیر از کلمه «موت» که رایج‌ترین کلمه و نزدیک‌ترین معنا به مرگ است، کلمات دیگری نیز در بیان امیرالمؤمنین (علیه السلام) درباره مرگ و مفهوم آن استفاده شده است.

(۱) **اجل،** به معنای مدت معین برای یک چیز، و یا زمانی که مدت معین به پایان می‌رسد. «مسکین ابن آدم! مکتوم الاجل» بیچاره فرزند آدم که زمان مرگش نامعلوم است (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Wisdom 419).

- (۲) حمام، به کسر حاء که به معنای مرگ است. «و جعل الحمام موعده» و مرگ را وعده گاه نهایی قرار داد (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 165).
- (۳) حتف، به فتح حاء و تاء به معنای مرگ است. «تَذِلُّ الْأُمُورُ لِلْمَقَادِيرِ حَتَّى يَكُونَ الْحَتْفُ فِي التَّدْبِيرِ» امور را مقدرات است که گاه چاره اندیشی به مرگ می انجامد (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Wisdom 16).
- (۴) حین، به فتح حاء به معنای مرگ و هلاکت است. همچنین به معنای غم و اندوه شدید که انسان را تا سر حد مرگ پیش می برد نیز استعمال شده است. «قَدْ قَادَتْهُمْ أَرْمَةُ الْحَيْنِ» مرگ، آنان را مهار کرده و به سوی خود می کشید (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 191).
- (۵) ظعن، به فتح ظاء، به معنای کوچ کردن از دنیا است. «وَأَنَّكُمْ قَدْ أُمِرْتُمْ بِالظَّعْنِ، وَدَلِلْتُمْ عَلَى الزَّادِ» آگاه باشید که ناچارید به کوچ کردن از دنیا، و راهنمایی شده اید به جمع آوری توشه (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 28).
- (۶) قتل، در نهج البلاغه به معنای شهادت است. «إِنَّ أَكْرَمَ الْمَوْتِ الْقَتْلُ» گرامی ترین مرگ ها، شهادت است (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 123).
- (۷) منیة، اگرچه معنای اصلی این کلمه اندازه گیری است اما چون مرگ نیز اندازه گیری شده است و زمان مشخص دارد، به معنای مرگ نیز به کار برده می شود. «الدَّهْرُ يَخْلُقُ الْأَبْدَانَ وَيَجْدُدُ الْأَمَالَ، وَيَقْرِبُ الْمَنِيَّةَ» روزگار بدن ها را فرسوده، آرزوها را تازه و مرگ را نزدیک می کند (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Wisdom 72).
- (۸) منون، به فتح میم، به معنای مرگ استفاده شده است. «فَنَحْنُ أَعْوَانُ الْمُنُونِ، وَأَنْفُسُنَا نَصَبُ الْحُتُوفِ» پس ما یاران مرگ هستیم و بدن های ما هدف نابودی ها (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Wisdom 191).

پیش فرض های مهم و مؤثر از نگاه امیر المومنین (علیه السلام) به مفهوم مرگ

۱- رابطه انسان با دنیا

امام علی (علیه السلام) در نهج البلاغه دنیا را گاهی ستایش و گاهی مذمت کرده اند. ارزش دنیا زمانی مورد توجه است که در جهت سعادت و رشد معنوی انسان باشد. یاد مرگ باعث افزایش پذیرش قوانین و قواعد حاکم بر دنیا و شناخت انسان از تلاطم های زندگی می شود و او را از وابستگی های دنیا بر حذر می دارد. امام علی (علیه السلام) تأکید می کنند که انسان باید از موهبات دنیا بهره ببرد اما از غفلت و شهوات دوری کند، زیرا زمان مرگ نامعلوم است و فرصت جبران ممکن نیست (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Wisdom 131 & Letter 72 & Sermons 64,99).

۲- توجه به خدا و رابطه انسان با او

امام علی (علیه السلام) در نهج البلاغه تأکید فراوانی بر یاد مرگ و توجه به خالق هستی دارند. یاد مرگ انسان را به خداپرستی و بندگی بیشتر سوق می‌دهد و او را به منبع قدرت پناه می‌برد. این توجه باعث افزایش پذیرش قوانین الهی، مراقبت از اعمال، دوری از گناه و اصلاح اشتباهات می‌شود. همچنین، انسان مانوس با مرگ، فرصت توبه و جبران را از دست نمی‌دهد و در عملکرد خود دقت بیشتری به خرج می‌دهد. این نگرش اطمینان و آرامش قلبی ایجاد می‌کند و اشتیاق به مرگ و زندگی پس از آن را افزایش می‌دهد (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Letter 31 & Sermons 64,76,183,237).

آثار توجه به مرگ از دیدگاه نهج البلاغه

بر اساس تعالیم امیرالمومنین علی (علیه السلام) برخی از آثار یادکرد مرگ در زندگی فردی انسان و خویشتن او و برخی دیگر در زندگی اجتماعی و نحوه تعامل انسان با دیگر هم‌نوعان وجود دارد و همه این آثار در نهایت به رشد و تکامل روحی او و معرفی نقش و جایگاه او در نظام هستی و به آنچه باید باشد و بشود می‌انجامد (heydarhaei, 2020).

الف) آثار فردی

یاد مرگ نقش مهمی را در بیداری انسان دارد و در تربیت روحی، معنوی و اخلاقی او بسیار مؤثر است و جهت دهی شگرفی در نحوه زندگی او ایجاد می‌کند (Fadaei, 2011). در برابر رفتارهای غلط انسان، مؤعظه می‌تواند باعث هوشیاری او شود و چشمان بسته و قلب زنگار گرفته‌اش را بیدار کند. «أَحْيِ قَلْبَكَ بِالْمَوْعِظَةِ» قلبت را با موعظه زنده کن (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Letter 31). «كَفَى بِالْمَوْتِ وَاعِظًا» مرگ برای پندآموزی کافی است (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Letter 27).

در ادامه به برخی از آثار توجه به مرگ بر اساس تعالیم نهج البلاغه می‌پردازیم:

- (۱) **تسلط بر هوای نفس:** تمایلات نفسانی می‌توانند شناخت انسان را تحت تأثیر قرار داده و مانع رشد معرفتی او شوند. گاهی انسان راه صحیح را می‌داند اما به دلیل دلبستگی‌ها نمی‌تواند در آن مسیر حرکت کند (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Letter 31 & Wisdom 211 & Sermon 176). توجه به مرگ باعث معتدل شدن انسان و کاهش خواسته‌های او می‌شود، زیرا یادآور می‌شود که همه لذت‌ها فناپذیر و پایان‌یافتنی هستند (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Letter 27 & Sermon 23&109).

- (۲) **تعادل در دنیاخواهی:** دنیا دوستی و دنیاخواهی انسان را به غفلت و نادانی می کشاند و فرصت اندیشیدن را از او می گیرد. توجه به مرگ نگرش انسان را متحول کرده و او را از امیال دنیایی و لذات گذرا دور می کند و علاقه او نسبت به دنیا کاهش می یابد (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Letter 49 & Sermons 113&165).
- (۳) **جلوگیری از غفلت:** غفلت حجابی است که بر اندیشه انسان قرار می گیرد و باعث بی توجهی به موضوعات مهم می شود. یاد مرگ، انسان را از غفلت نجات می دهد و به او کمک می کند تا برای آخرت زاد و توشه ای فراهم نماید، توبه را مقدم شمارد و از شهوات دوری کند (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermons 64&188).
- (۴) **کوتاه کردن آرزوها:** آرزوها و امیدها به زندگی تحرک و پویایی می بخشند، اما اگر به افراط کشیده شوند و از ظرفیت وجودی انسان فراتر روند، به غفلت، دنیا دوستی و فراموش کردن آخرت منجر می شوند. آرزوهای دور و دراز با حقیقت و واقعیت زندگی در تضاد هستند. آرزوهای افراطی و خیالی انسان را به پستی ها و غفلت از حقیقت وجودی اش می کشاند (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Wisdoms 275&334).
- (۵) **جلوگیری از فریفته شدن:** فریب نوعی از غفلت است که ممکن است عوامل مادی یا غیرمادی داشته باشد. دنیا و نعمت های آن می توانند انسان را به بی خبری سوق دهند. امام علی (علیه السلام) در نهج البلاغه تأکید می کنند که برای جلوگیری از فریفته شدن، مرگ را بسیار یاد کنید (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Letter 31 & Sermon 132).
- (۶) **از بین برنده تکبر:** داشته های وجودی که به به آنچه مربوط به بودن و زیست انسان است اطلاق می شود؛ مثل سلامت، توان جسمی، استعدادها، قدرت اراده، تجربه های زیسته و محیطی گاهی باعث می شود که انسان خود را برتر از دیگران بداند و به تکبر گرفتار شود. توجه به مرگ به انسان یادآوری می کند که تمام توانمندی ها و برخورداری ها پایان می پذیرند و باعث می شود که انسان به حقارت خود در این دنیا پی ببرد (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Wisdom 126 & Sermon 153).
- (۷) **مانع از سرگرم شدن:** توجه به مرگ مانع از سرگرم شدن به مسائل بی ارزش می شود. این احتمال که هر لحظه ممکن است فرصت انسان تمام شود و مرگ بر او سیطره یابد، اولویت های مدنظرش را تغییر می دهد و خود را از هرگونه سرگرم شدن و گذران بیهوده وقت مصون می دارد (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 84).

- ۸) **عبرت از پیشینیان:** پیوسته یاد مرگ بودن و تفکر در آنچه بر پیشینیان گذشته است، به تدریج بر عمق اندیشه انسان تاثیر می گذارد و قوه تحلیل او را تقویت می سازد. رویدادهای پیرامون خود را دقیق تر و موشکافانه تر می بیند و از هر حادثه ای درس می گیرد (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 167).
- ۹) **تربیت دل:** از آثار توجه به مرگ سامان یافتن قلب انسان است (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Letter 31). یاد مرگ، دل انسان را نرم، حساس، ملایم، زلال و باعظوفت می سازد که توان هدایت و رحمت را خواهد داشت (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 87).
- ۱۰) **افزایش روحیه شجاعانه و شهادت طلبی:** اشتیاق به رضایت خدا و وصال او انسان را بر آن می دارد که به سوی شهادت حرکت کند. امام علی (علیه السلام) بهترین مرگ را شهادت در راه خدا می داند و مجاهدان را به سبکبالی و استقبال از چنین مرگی تشویق کرده و بر مرگ پذیری و شجاعت آنان تأکید می کنند (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Letter 23 & Sermons 66&123).
- ۱۱) **کنترل لذت خواهی:** یاد مرگ لذت خواهی را در وجود انسان کاهش می دهد و او را در مقابل سختی ها و مشکلات زندگی که گاه با فشارهای روانی سنگینی همراه است تقویت و تحمل پذیر می کند (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 221).
- ۱۲) **آسان شدن زندگی:** اگر انسان دنیا را جایگاهی توقف ناپذیر برای زندگی بداند که زندگی او به آن محدود نمی شود و مکانی است که به هیچ صورتی دارای اصالت نیست، آنگاه کمبودها و سختی هایش بر او هموار شده و زندگی آسان می گردد (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 113).
- ۱۳) **ارزش دادن به زمان و مدیریت خود:** وقتی انسان بداند که زمان، سرمایه اوست و فرصت محدودی برای انجام امور زندگی دارد، از لحظات بهتر بهره می برد، برنامه ریزی می کند، و برای رفع نواقص و جبران اشتباهات تلاش می کند (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermon 237).
- ۱۴) **افزایش تلاش و پویایی:** امام علی (علیه السلام) تأکید دارند که زندگی فرصت محدودی است و انسان باید از این فرصت برای به فعلیت رساندن استعدادهای خود در جهت رشد روحی و معنوی استفاده کند. ایشان انسان ها را به استفاده حداکثری از فرصت زندگی و فعالیت در جهت رشد و تعالی تشویق می کنند (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Sermons 64&230).

ب) آثار اجتماعی

توجه به مرگ در آموزه های امیرالمومنین علی (علیه السلام) تاثیر مهمی در تعاملات انسانی و روابط اجتماعی دارد و برقراری روابط منطقی و محترمانه در کمال آرامش و مهربانی کمک می کند چه اینکه خود شخص نیز از سلامت روان برخوردار می گردد.

بر اساس آنچه در بخش قبل گذشت، یاد مرگ این خاصیت را دارد که با توجه مداوم به آن، نوع نگرش انسان را تغییر می دهد، باید ها و نبایدهای او و اولویت هایش شکل تازه ای به خود می گیرد و همین که می داند فرصت زیادی برای زندگی ندارد، از انبوهی از رنج هایی که در تعاملات اجتماعی خود با دیگر انسان ها متحمل می شود، به سادگی می گذرد و دلش را از دشمنی ها و کینه ها و عقده ها در امان نگه می دارد و مهرورزی و محبت را در روابط خود پیاده سازی می کند (alidoustkhorasani, 2020).

یادکرد مرگ و تأمل در آنچه پس از آن بر انسان می گذرد، مانع از ورود انسان به دایره رقابت ها و کشمکش های اجتماعی است و دغدغه های او را از این سطح فراتر می برد و در اثر آرامش خاطری که نصیبش می شود می تواند بر اندیشه و زمان خود تسلط بهتری بیابد و آن ها را در جهتی فعال نماید که موجب آبادانی آخرتش می گردد (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Letter 31).

انسان زمانی که از خود و زندگی اش احساس رضایتمندی می کند، دارای اعتماد به نفس می شود و این حس درونی در نحوه تعامل او با دیگران تأثیر می گذارد. توجه به مرگ، میزان درک انسان از واقعیت های پیرامون او را بالا برده و به دلیل محبتی که از خدا و مخلوقات خود در دل احساس می کند او را از هرگونه تنش با دیگران بازمی دارد. «آن گونه با مردم معاشرت کنید که اگر بمیرید بر مرگ شما اشک بریزند و اگر زنده بمانید به شما عشق ورزند» (Ali-IbnAbiTalib, n.d, Wisdom 10).

اشتراک و افتراق دو دیدگاه

با توجه به بررسی و تشریح هر دو دیدگاه در بخش های گذشته، لازم است که برای تکمیل و تفهیم پژوهش به ذکر وجوه اشتراک و افتراق دیدگاه روان درمانی وجودی و تعالیم و رهنمودهای امیرالمومنین علی (سلام الله علیه) در موضوع مرگ بپردازیم:

(۱) هر دو دیدگاه به قطعی بودن مرگ تأکید دارند، اما کیفیت آن در دیدگاه اسلامی متفاوت است. غفلت از مرگ در هر دو دیدگاه موجب خسارت است. در روان درمانی وجودی، تفسیر مرگ بسته به مبانی فلسفی متفکران متفاوت است. وجودگرایان غیرمؤمن همچون هایدگر، سارتر و یالوم، مرگ را پایان آگاهی و افق نهایی هستی می دانند؛ در حالی که وجودگرایان مؤمن مانند کی یو کگور، مارسل و بوهر مرگ را صرفاً گذر

از این زندگی دانسته و بر تداوم حیات در پیوند با امر متعالی تأکید می‌ورزند. در مقابل، در نهج البلاغه مرگ به‌طور روشن به‌عنوان پایان حیات دنیوی و آغاز زندگی اخروی مطرح می‌شود. بنابراین می‌توان گفت هر دو دیدگاه بر قطعی بودن مرگ اتفاق نظر دارند، اما کیفیت و پیامدهای آن در الهیات اسلامی به‌مراتب روشن‌تر و صریح‌تر بیان شده است.

(۲) در دیدگاه روان‌درمانی وجودی، تمرکز بر مرگ به‌عنوان تهدید نهایی و انگیزاننده زندگی است و تعریفی اصطلاحی یا مفهومی مشخص برای مرگ ارائه نمی‌شود. به عبارت دیگر، این دیدگاه به جای تعریف دقیق مرگ، بیشتر به تأمل بر زندگی، کیفیت زیست و معناجویی در مواجهه با فناپذیری انسان می‌پردازد. در مقابل، قرآن و نهج البلاغه از کلماتی مانند موت، توفی و اجل برای معرفی مرگ استفاده می‌کنند. هر دو دیدگاه به قدرت نداشتن انسان در برابر مرگ و الزام به پذیرفتن آن اشاره می‌کنند، اما نهج البلاغه مرگ را مخلوقی می‌داند که بر اساس تقدیر و مشیت خداوند رقم می‌خورد.

(۳) روان‌درمانی وجودی مرگ را عامل اضطراب‌آفرین می‌داند، اما در نهج البلاغه، اضطراب وابسته به عملکرد فرد و رضایت پروردگار است. اضطراب و نگرانی متوجه انسان‌هایی است که به تعلقات دنیایی وابسته‌اند. روان‌درمانی وجودی به آثار توجه به مرگ بر ذهن و روان تأکید دارد، در حالی که مکتب اسلامی به روح و جنبه روحانی انسان توجه ویژه‌ای دارد. آرامش روانی انسان در دیدگاه اسلامی وابسته به آرامش روحی اوست. تسلط بر هوای نفس، دوری از غفلت، کوتاه کردن آرزوها و جلوگیری از تکبر، همگی آثاری هستند که بر روح و روان انسان جلوه دارند.

(۴) هر دو دیدگاه توجه به مرگ را باعث بالارفتن سطح اندیشه و والاشدن افق‌های فکری انسان می‌دانند. روان‌درمانی وجودی بر ارتقای اندیشه‌های غایت‌شناسانه انسان در محدوده هستی و تمرکز بر این دنیا تأکید دارد، و هدف آن رشد نگاه انسان به هدف‌دار بودن زندگی در بازه تولد تا مرگ است. این دیدگاه به انسان می‌آموزد که هیچ چیز تصادفی نیست و همه چیز هدفی را دنبال می‌کند. در مقابل، نهج البلاغه ارزش زندگی دنیایی را در رشد معنوی انسان و بهره‌مندی از آن به گونه‌ای می‌داند که موجب ارتقای جایگاه اخروی شود. این دیدگاه تأکید دارد که انسان در برابر تلاطمات زندگی به روح خود توجه کند و آن را سالم به مقصد نهایی برساند.

(۵) هر دو دیدگاه، توجه به مرگ را در جستجو و خلق معنای زندگی مؤثر می‌دانند، اما تفاوت در این است که روان‌درمانی وجودی معتقد است معنا می‌تواند هر چیزی باشد، از مادی تا معنوی، در حالی که دیدگاه نهج البلاغه معنا را صرفاً در جهت عبودیت و رضوان الهی می‌داند. معنای زندگی در دیدگاه نهج البلاغه باید

با نیت تقرب به درگاه باری تعالی باشد. دیدگاه روان‌درمانی وجودی، گرچه ریشه در فلسفه وجودی دارد، عمدتاً بر زندگی دنیوی فرد تمرکز می‌کند و تلاش می‌نماید تا با مواجهه با تهدیدات وجودی مانند مرگ، اضطراب و بی‌معنایی، کیفیت زیست فردی و معنایی در زندگی حاضر را بهبود بخشد. در مقابل، نهج‌البلاغه و آموزه‌های اسلامی، علاوه بر اصلاح زندگی دنیوی، بر رشد روحی و رضایت خداوند تمرکز دارند. بنابراین تأکید روان‌درمانی وجودی بر زندگی دنیوی به دلیل محوریت درمانی و عملی آن است، نه نادیده گرفتن ابعاد متعالی وجود.

(۶) در روان‌درمانی وجودی، مفهوم «پرتاب شدگی» بیانگر این است که انسان خود انتخاب نکرده است که به دنیا بیاید و ناگزیر با محدودیت‌ها و رنج‌های زندگی مواجه می‌شود. در مقابل، در نگاه اسلامی و نهج‌البلاغه، تولد انسان و رخدادهای زندگی طبق حکمت الهی است و رنج‌ها در چارچوب پاداش اخروی معنا پیدا می‌کنند. بنابراین، هرچند زبان مفهومی متفاوت است، تجربه انسان از محدودیت‌ها و رنج‌ها در هر دو دیدگاه معنادار است و تفاوت در تبیین فلسفی و الهی آن‌هاست.

(۷) هر دو دیدگاه روان‌درمانی وجودی و تعلیم امام علی (علیه‌السلام) بر نامشخص بودن زمان پایان زندگی تأکید دارند و توصیه می‌کنند که انسان باید از فرصت‌های زندگی خود بهره‌برداری کند. تفاوت در این است که روان‌درمانی وجودی بر زندگی دنیایی تمرکز دارد و تلاش می‌کند کیفیت زندگی دنیوی را بهبود بخشد، در حالی که تعلیم امام علی (علیه‌السلام) بر رشد روحی و معنوی انسان و استفاده از فرصت‌ها در جهت رضای خداوند تأکید دارند. هر دو دیدگاه بر شکرگزاری، قدردانی و تمرکز بر داشته‌ها توافق دارند، اما امام علی (علیه‌السلام) بر دوری از شهوات و جلوگیری از آرزوهای دور و دراز تأکید می‌کنند و هشدار می‌دهند که انسان نباید از نعمت‌ها مغرور و از اطاعت خدا غافل شود.

(۸) مکتب وجودی معتقد است که انسان باید بر جوهره وجودی خود تمرکز کند و از ارزش‌گذاری بر مشغولیت‌های زندگی دوری کند تا از توقعات اجتماعی و حس بیهودگی رهایی یابد. این اعتقاد مشابه تعلیم نهج‌البلاغه است که انسان را از وابستگی‌ها برحذر می‌دارد و تأکید دارد که انسان نباید خود را در این عالم مالک چیزی بداند و همت خود را صرف کسب آن‌ها کند. همچنین، بر ضرورت توجه به روزی مقدر شده تأکید می‌شود و بیان می‌دارد که آنچه قسمت انسان باشد به او خواهد رسید.

(۹) شهادت به‌عنوان شیوه‌ای ویژه از مرگ، در فلسفه وجودی به معنای روان‌درمانی یا در آثار متفکرانی چون هایدگر و یاسپرس جایگاه مستقلی ندارد. با این حال، در سنت‌های مسیحی و وجودی دینی، نمونه‌هایی از بحث درباره شهادت دیده می‌شود؛ برای مثال، متفکرانی چون اوریگن یا امانوئل قديس از شهادت به‌عنوان

تأیید ایمان سخن گفته‌اند. در نهج‌البلاغه اما، شهادت جایگاهی بی‌بدیل دارد و به‌عنوان برترین و آرامش‌بخش‌ترین مرگ معرفی می‌شود؛ مرگی که بندگان مؤمن با اشتیاق بدان می‌نگرند (Flynn, 2006; Macquarrie, 2022).

۱۰) هرچند توجه به مرگ در نگاه نهج‌البلاغه بیش از هر چیز با اصلاح فردی و درونی آغاز می‌شود، اما پیامد اجتماعی آن نیز قابل توجه است؛ زیرا این آگاهی، فرد را از تنش و رقابت‌های ناسالم بازمی‌دارد و او را به محبت و همدلی با دیگران رهنمون می‌سازد. در اندیشه وجودگرایان نیز، مرگ بیشتر به‌عنوان تجربه‌ای فردی تحلیل شده است اما برخی از آن‌ها هم جنبه‌های اجتماعی مرگ را بررسی کرده‌اند و آن را نه صرفاً یک واقعیت فردی، بلکه عاملی برای همبستگی و گشودگی اجتماعی می‌دانند که زمینه‌ساز مسئولیت‌پذیری و پیوند اجتماعی است.

بحث و نتیجه‌گیری

دو دیدگاه روان‌درمانی وجودی و نهج‌البلاغه در برخی مسائل هم‌نظر هستند و در برخی موارد هماهنگی دارند، اما همان‌طور که نهج‌البلاغه به موضوعاتی پرداخته که روان‌درمانی وجودی بدان‌ها نپرداخته است (مانند آخرت و شهادت)، در روان‌درمانی وجودی نیز ابعاد روان‌شناختی و درمانی مرگ (مانند اضطراب مرگ، سازوکارهای دفاعی، و راهکارهای معناجویی) مورد توجه قرار گرفته است که در نهج‌البلاغه به صورت نظام‌مند بیان نشده است. روان‌درمانی وجودی زندگی را در پرتو مرگ تعریف کرده و اصالت می‌دهد، در حالی که نهج‌البلاغه مرگ را سرآغاز زندگی حقیقی و ارتباط با خدا و آخرت می‌داند. این تفاوت بزرگ‌ترین تضاد دو دیدگاه است. با این حال، نهج‌البلاغه نگاه تکاملی به دیدگاه وجودی دارد و سطح گسترده‌تری از نیازهای انسان را پوشش می‌دهد. توجه به مرگ در روان‌درمانی وجودی باعث شوق زندگی و معنابخشی می‌شود، در حالی که نهج‌البلاغه به جنبه‌های خداباوری و زندگی پس از مرگ تأکید دارد. در میان فیلسوفان وجودی نیز برداشت‌های متفاوتی از اصالت انسان در ارتباط با مرگ دیده می‌شود. کی‌یرکگور اصالت را در نسبت ایمانی فرد با خداوند و پذیرش مرگ در پرتو حیات جاوید می‌داند. هایدگر مرگ را افق قطعی و شخصی هستی معرفی می‌کند و اصالت را در پرتو آگاهی از فناپذیری می‌بیند. افرادی همچون یاسپرس هم هر دو اندیشه را جمع نموده و امکان انسان کامل شدن و نزدیک شدن به وجود نامتناهی را در توجه به مرگ تبیین نموده است. توجه به مرگ در روان‌درمانی وجودی برخاسته از رابطه انسان با هستی است که این ارتباط او را به زندگی اصیل و غیر اصیل سوق می‌دهد که عدم توجه به آن به بی‌معنایی زندگی منتهی می‌شود.

نهج‌البلاغه به مرگ نگاهی خوش‌بینانه دارد و امام علی (علیه‌السلام) معتقدند که مرگ معنای واقعی زندگی را نشان می‌دهد. انسان در نهج‌البلاغه موجودی دو ساحتی است: مادی و الهی. با بهره‌مندی از امکانات وجودی مانند آزادی، اختیار و مسئولیت‌پذیری، انسان می‌تواند به ارزش زندگی پی ببرد و از فرصت حیات به بهترین وجه استفاده کند. نهج‌البلاغه مرگ را با ویژگی‌هایی همچون همگانی بودن به این معنی که برای تمامی موجودات اتفاق می‌افتد، نامشخص بودن مهلت زندگی و زمان سر رسیدن آن و غیر قابل بازگشت بودن به دنیا معرفی می‌کند و انسان را تشویق به تلاش در جهت رشد معنوی می‌نماید و او را با ارزش‌های الهی به هدف اصلی خلقت متوجه می‌دارد و او را به جایگاه نهایی‌اش سوق می‌دهد. به طور کلی می‌توان گفت که بر اساس دیدگاه نهج‌البلاغه، نوع نگاه انسان به مرگ، بر نگاه او به زندگی و شیوه زیستن او تأثیرگذار است؛ همچنین شیوه زیستن انسان و اعمال و رفتاری که در طول حیات خویش به آن مبادرت می‌ورزد بر نوع مواجهه او با مرگ تأثیر می‌گذارد که این نگاه فارغ از جنبه آخرتی آن در دیدگاه وجودی است.

منابع

- Ali-IbnAbiTalib. (n.d). *Nahj al-Balagha*. The Office of Grand Ayatollah Makarem Shirazi. Retrieved January 2025 from <http://nahj.makarem.ir>
- Adams, M. (2018). *A concise introduction to existential counselling* (s. m. hojatkhah & p. valadbaygi, Trans.). Arjmand Publications [In Persian] .
- alidoustkhorasani, n. (2020). *payan-e zendegi dar nahj albalagha*. Imam Sadiq University Publication [In Persian] .
- Azizi, M., & Alizamani, A. (2016). Survey of Irvin Yalom's Attitude to the Relationship Between Ontological Concerns of Death Thinking and Meaning of Life. *Journal of Ontological Researches*, 4(8), 19-37 [In Persian].
https://orj.sru.ac.ir/article_4_16f3e5c058ed1267256fdb5bae2be17fca.pdf
- Barnett, L. (2016). *When death enters the therapeutic space* (m. dalir & f. resane, Trans.). Arjmand Publication [In Persian] .
- Batthyany, A., & Russo-Netzer, P. (2022). *Meaning in positive and existential psychology* (p. rahiminejad & f. pardakhti, Trans.). Ravanshenasi va Honar Publication [In Persian] .
- Blackham, H. J. (2023). *Six Existentialist Thinkers* (M. Hakimi, Trans.). Markaz Publication [In Persian] .
- Cooper, M. (2022). *Existential therapies* (n. majlesi & f. moradian, Trans.). binesh-e no publication [In Persian] .
- Davis, W. E., Juhl, J., & Routledge, C. (2011). Death and design: The terror management function of teleological beliefs. *Motivation and Emotion*, 35, 98-104.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=41eaabd15539ee16a0893dc9e1bb9730568fb015>

- Eliade, M. (2018). *The myth of the eternal return: Cosmos and history* (Vol. 46). Princeton university press .
- F Bassett, J., & B Going, S. (2012). A Terror Management Analysis of Perceived Purpose: The Effects of Mor-tality Salience on Attributions for Occurrences. *The Open Psychology Journal*, 5(1). <https://benthamopen.com/contents/pdf/TOPSYJ/TOPSYJ-5-20.pdf>
- Fadaei, m. (2011). *yad-e marg*. boustan-e ketab publication [In Persian] .
- Flynn ,T. (2006). *Existentialism: A Very Short Introduction*. OUP Oxford. <https://books.google.com/books?id=eLoTDAAAQBAJ>
- Frankl, V. E. (2020). *Psychotherapy and existentialism selected papers on Logotherapy* (n.-d. rahmanian, Trans.). ashian publication [In Persian] .
- Frankl, V. E. (2021). *Man's search for meaning* (m. hoseinnejad, Trans.). sang publication [In Persian] .
- Freud, S. (2024). *Beyond the pleasure principle* (H. Vije, Trans.). Shoma Publication [In Persian] .
- Heidegger, M. (2024). *Being and Time* (S. Jamadi, Trans.). Qoqnous Publications [In Persian] .
- heydarhaei, m. (2020). *athar-e yad-e marg az didgah-e quran va nahj albalagha*. sami publication [In Persian] .
- Iacovou, S., & Weixel-Dixon, K. (2017). *Existential therapy: 100 key points and techniques* (s. kazemian, Trans.). jangal publication [In Persian] .
- Landau, M. J., Kosloff, S., & Schmeichel, B. J. (2011). Imbuing everyday actions with meaning in response to existential threat. *Self and Identity*, 10(1), 64-76. https://lemmalab.com/wp-content/uploads/2017/01/Landau_meaningful-action_SI-2011.pdf
- Macquarrie, J. (2022). *An existentialist theology: A comparison of Heidegger and Bultmann*. Wipf and Stock Publishers .
- Malekian, M. (2000). *History of Western Philosophy, Vol. 4*. Qom: Howzah and University Research Institute [In Persian] .
- Malekian, M. (2001). An existentialist approach to Nahjul-Balagha. *Allameh*, -1(1), 277-390 [In Persian]. <https://www.noormags.ir/view/en/articlepage/30147>
- May, R. (2021). *The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology* (m. milani, Trans.). danjeh publication [In Persian] .
- Nietzsche, F. (2022). *Twilight of the Idols with the Antichrist and Ecce Homo* (M. Ansari, Trans.). Jami Publication [In Persian] .
- Park, C. L., & George, L. S. (2016). Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. In *Positive Psychology in Search for Meaning* (pp. 27-48). Routledge .
- Sahebal-Zamani, T. (2018). *falsafeh egzistansialisti-e marg dar nahj al-balagha* [phd, adyan va mazaheb]. qom [In Persian] .
- Salimi Bajestani, H., & Vojdani Hemmat, M. (2015). A Comparative Study of the Concept of Death in Existential psychology and the Qur'anic Views of Allameh Tabataba'i. *Quranic Knowledge Research*, 6(22), 7-36 [In Persian]. https://rjgk.atu.ac.ir/article_4499_857ce76d51b107f156ee432422234108.pdf
- Sartre, J. P. (2022). *Being and Nothingness* (M. Bahraini, Trans.). Niloufar Publication [In Persian] .
- Sato, T., & Valsiner, J. (2010). Time in life and life in time: Between experiencing and accounting. *Ritsumeikan Journal of Human Sciences*, 20(1), 79-92 .
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world: An introduction to phenomenological psychology* .

- Tabatabaei, S. M., & Sate, N. (2023). Thinking of Death in the Views of 'Allāma Ṭabāṭabā'ī and Irvin Yalom. *Naqd Va Nazar*, 28(109), 156-181 [In Persian].
http://jpt.isca.ac.ir/article_73982_52840cd811d9554ee25d3e7d95fa4bcf.pdf
- Tillich, P. (2020). *The Courage to Be* (M. Farhadpour, Trans.). Elmi va Farhangi Publications [In Persian] .
- Van Deurzen, E. (2017). *Psychotherapy and the Quest for Happiness* (a. kiani & y. jamshidian, Trans.). arjmand publication [In Persian] .
- Van Deurzen, E., & Adams, M. (2016). *Skills in existential counselling & psychotherapy* (i. yousefzade, e. zamanshoar, & m. eshaghi, Trans.). danjeh publication [In Persian] .
- Vos, J. (2016). *Working with meaning in life in mental health care: A systematic literature review of the practices and effectiveness of meaning-centred therapies* .
- Yalom, I. D. (2022). *Existential psychotherapy* (S. Habib, Trans.). Ney Publications [In Persian] .