

## Analysis of the novel “Show Yourself to Me That I May Look at You” by Khawla Hamdi based on Irvin Yalom's Existential Psychology Theory

Leila Sadeghi Naghdeali \*; Narges Ansari \*\*; Abdolali Alebooyeh Langeroodi \*\*\*;  
Mostafa Parsaeipour \*\*\*\*

Scientific- Research Article

PP: 299-336

DOI: [10.22075/lasem.2025.36787.1465](https://doi.org/10.22075/lasem.2025.36787.1465)

**How to Cite:** Sadeghi Naghdeali, L., Ansari, N., Alebooyeh Langeroodi, A., Parsaeipour, M. Analysis of the novel “Show Yourself to Me That I May Look at You” by Khawla Hamdi based on Irvin Yalom's Existential Psychology Theory .Studies on Arabic Language and Literature ,2025 ;16(41) :299-336 .DOI: 10.22075/lasem.2025.36787.1465

### Abstract:

In recent years, the existential approach in psychology has become one of the prominent and influential approaches, gaining special attention not only among psychological fields but also across interdisciplinary studies, particularly in literature. This approach delves deeply into the fundamental concepts of human life and emphasizes the necessity of finding meaning and consciously confronting existential challenges. Issues such as death,

---

\* - Ph.D student of Arabic language and literature, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran. (Corresponding Author) E-mail: l\_sadeghi64@yahoo.com

\*\* - Associate Professor, Department of Arabic Language and Literature, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran. n.ansari@hum.ikiu.ac.ir

\*\*\* - \*\*\* Professor of the Department of Arabic Language and Literature, Imam Khomeini International University ,Qazvin, Iran. alebooye@hum.ikiu.ac.ir

\*\*\*\* - Assistant Professor, Department of Arabic Language and Literature, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran.parsaeipour@hum.ikiu.ac.ir

---

Receive Date: 2025/02/03    Revise Date: 2025/07/02    Accept Date: 2025/08/13.



©2025 The Author(s): This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and sources are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

freedom, responsibility, absurdity, and meaning constitute the main concerns of existential psychology, with the way individuals face these crises determining the quality of their psychological life. In this perspective, fictional characters are not merely reflections of external events but represent existential concerns and the quest to create meaning for life in a world full of fundamental challenges. The present study, using a descriptive-analytical method, reviews the core concepts of existential psychology as a framework to analyze the character of "Malik" in Khawla Hamdi's novel "*Show Yourself to Me That I May Look at You*". The findings indicate that after a long search, Malik realizes that the meaning of life is neither fixed nor predetermined, and that absurdity is an inseparable part of it. By accepting this reality, he attains a form of personal and direct faith in God that transcends traditional beliefs. Malik's awareness of his fundamental separation from others, and even from himself, manifests as alienation from society, religion, and human relationships, which intensifies his psychological and spiritual isolation. By embracing the pains and contradictions of life, instead of fleeing from them, Malik seeks to create personal meaning for himself. From an existential perspective, this pursuit reflects his psychological well-being, as he actively seeks answers to existential questions rather than denying or escaping them.

**Keywords:** Existential Psychology; Ultimate Concerns; Meaning of Life; Irvin Yalom; "*Show Yourself to Me That I May Look at You*".

---

## Extended summary

### 1. Introduction

Existential psychotherapy is one of the most significant psychodynamic theories after Freud, which considers the roots of human's inner conflicts in their confrontation with fundamental existential issues. These concerns are often hidden in the unconscious and masked by mechanisms such as repression and denial. From this perspective, the quality of an individual's confrontation with crises such as death, freedom, responsibility, loneliness, and the search for meaning determines their psychological health or disorder. This approach is rooted in both philosophy and psychology and, in connection with the teachings of ancient philosophy -such as Socrates' dictum "Know thyself"- emphasizes human agency and their endeavor to find purpose and meaning.

The application of this approach in literary criticism provides an interdisciplinary method to explore the inner experiences of characters and to reveal how they face fundamental existential challenges. In this study, the novel "*Show Yourself to Me That I May Look at You*" by Khawla Hamdi is reviewed from this viewpoint. The novel's main character, "Malik," struggles with concerns such as loneliness, freedom, responsibility, and the fear of meaninglessness. His behaviors and inner whispers reflect these crises. This analysis is closely related to the theories of Irvin Yalom, who in his works has addressed issues such as death, meaning, and loneliness. Ultimately, the novel illustrates that Malik, in the midst of these conflicts, seeks a new meaning for life.

## 2. Methods:

The present study, using a descriptive-analytical method, reviews the novel "*Show Yourself to Me That I May Look at You*" by Khawla Hamdi based on Irvin Yalom's existential psychology. In the first stage, the research data were collected through direct reading of the novel's text and the passages reflecting fundamental existential concerns and conflicts of the main character, "Malik", were selected. Then, the data were analyzed and categorized within Yalom's theoretical framework, which is based on the four main existential concerns: death, freedom, loneliness, and absurdity/the search for meaning.

In the second stage, a qualitative analysis was conducted based on Yalom's key concepts in order to clarify how the character confronts these fundamental existential issues and the strategies he employs to cope with them. In this process, alongside the psychological analysis, attention was also given to the literary and narratological dimensions of the text, in order to reveal the relationship between narrative structure and the representation of character's existential crises.

The method applied is interdisciplinary, trying to combine existential psychology's approach with literary criticism to provide a comprehensive portrayal of the main character's existential experiences. Therefore, the study contributes both to the enrichment of literary studies and to a deeper understanding of existential psychology.

## 3. Research Findings:

Within the framework of existential psychology, key concepts include death, freedom and responsibility, loneliness, absurdity and meaninglessness, and existential anxiety. Death, as an unavoidable reality, is considered a

primary source of existential anxiety; Malik faces the death of his beloved Reem and experiences a sense of absurdity and lack of meaning, which leads him to search for meaning through spiritual experiences and travel, such as practicing yoga. Freedom and responsibility are understood as the idea that human is free but must bear responsibility for their choices and actions; Malik distances himself from traditional beliefs and makes new choices, such as abandoning certain religious practices. He accepts responsibility for these decisions and strive to create personal meaning in his life. Loneliness as the sense of separation from oneself, others and the world, deepens for Malik after Reem's death, causing him to withdraw from others. However, he attempts to mitigate this sense of separation by forming new relationships and seeking meaning through interactions with others. Absurdity and meaninglessness become apparent to Malik in the face of failures, such as losing his job or educational status, prompting him to search for meaning in various religions and philosophies, including studying jurisprudential (Fiqh) and Sufi texts. Finally, existential anxiety arises from confronting fundamental realities of life, such as death, freedom, loneliness, and absurdity; Malik addresses these anxieties, particularly through spiritual practices like meditation and worship in Mecca, in his quest for peace and meaning.

#### 4. Conclusion:

The findings of this study indicate that the protagonist seeks existential freedom by attempting to break free from religious and social constraints. However, this freedom not only liberates him but also confronts him with the responsibilities result from his free choices, leading to psychological crises and deep anxiety. These responsibilities weigh heavily on him, intensifying his sense of psychological instability and doubts.

Malik experiences a loneliness deeper than social isolation, realizing that no one can fully understand his inner experiences. This fundamental sense of separation from others, and even from himself, manifests as alienation from society, religion and human relationships, further deepening his psychological and spiritual loneliness.

The death of "Reem" forces Malik to confront the inevitable reality of death and life's instability. This experience intensifies his existential anxiety and raises fundamental questions about meaning, values, and the absurdity of life, with death like a mirror reflecting life's fragility and instability.

Ultimately, Malik comes to accept that there is no absolute or predetermined meaning to life. By embracing absurdity as a part of life, he attains a form of existential faith—a personal and direct relationship with God beyond traditional frameworks. This approach allows him to accept existential contradictions and sufferings as human realities and to create his own personal meaning in this process.

From an existential perspective, Malik's continuous search for life's meaning reflects his psychological well-being, as he actively confronts existential questions rather than denying or avoiding them and tries to find answer to them.

In the end, given the depth and originality of existential psychology in exploring the inner aspects of the human spirit, it is also recommended to consider references and works found in classical Arabic texts. This approach deals with fundamental issues of the human soul by going beyond limitations of time and place and can serve as a valuable tool for understanding and resolving the psychological challenges of contemporary life.

---

### **The Sources and References:**

#### **First: Arabic Sources and References**

##### **A: books**

1. Allan, Lesli, **The Problem of evil, Rational Realm**, 28 july 2015 AD. [In Persian].
2. Al-Qayoumi, Mohammad Ibrahim, **Existentialism: The Philosophy of Human Illusion**, Cairo: Anglo-Egyptian Library,1983 AD. [In Arabic].
3. Batiani, Alexander & Netzer, Penninita Russo, **Meaning from the Perspective of Positive Psychology and Existential Psychology**, translated by Seyed Peyman Rahimi Nejad & Faezeh Pardakhti, 3rd edition, Tehran: Psychology and Art,2014 AD. [In Persian].
4. Collins, J, Jeff and Selina, Howard, **The first step: Heidegger**. (Saleh. Najfi, Trans.). Tehran: Pardis Danesh,2006 AD. [In Persian].
5. Craig, Erik, **Remembering Medard boss. The Humanistic Psychologist**, American Psychological Association,1993 AD. [In Persian].

6. Ghaloush, Mustafa, **Existentialism in the Balance**, Issue 4, Cairo: Ministry of Awqaf, Supreme Council for Islamic Affairs, 1985 AD. [In Arabic].
7. Ghiasi Kermani, Mohammad Reza, **Existentialism, the Philosophy of Rebellion and Revolt**, Qom: Author, 1996 AD. [In Persian].
8. Hamdi, Khawla, **Show Me to Look at You**, Cairo: Kiyan for Publishing and Distribution, 2020 AD. [In Arabic].
9. Kelland, Mark, **Rollo May and existential psychology**, openstax, cnx, 2020 AD. [In Persian].
10. May, R, **Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology**, United States: Basic Books, 1958 AD. [In Persian].
11. May, Rollo & Yalom, Irvin, **Existential psychotherapy**, translated by Adel Mustafa, 4th edition, Cairo: Ruya for Publishing and Distribution, 2015 AD. [In Persian].
12. May, Rollo, **Man's Search for Himself**, translated by Seyed Mehdi Thoria, 3rd edition, Tehran: Danjeh, 2013 AD. [In Persian].
13. Sartre, Jean-Paul, **being and nothingness**, translation to English: Hazel E. Barnes, 1956 AD. [In Persian].
14. Wadlington, Will, **Otto Rank 1884–1939**, Penn State University, University Park, PA, USA., 2011 AD. [In Persian].
15. Yalom, I, **Existential Psychotherapy**, United States: Basic Books, 1980 AD. [In Persian].
16. Yalom, Irvin D. & Yalom, Marilyn, **A Matter of Death and Life: Love, Loss and What Matters in the End**, translated by Mehdi Aziz, 2nd edition, Tehran: Dang, 2022 AD. [In Persian].
17. Yalom, Irvin, **Existential psychotherapy**. (S. Habib, Trans.). Tehran: Nashr-e Ni, 2010 AD. [In Persian].
18. Yalom, Irvin, **Schopenhauer's therapy**. (S. Habib, Trans.). 32nd ed. Tehran: Ghatreh, 2024 AD. [In Persian].
19. Yalom, Irvin, **Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death**, translated by Mehdi Ghabrayi, 2nd edition, Mashhad: Nikoo Nashr, 2010 AD. [In Persian].
20. Yalom, Irvin, **The gift of therapy** (K. Parsai, Trans.). Tehran: Jamii, 2015 AD. [In Persian].

21. Yalom, Irvin, **The gift of therapy: An open letter to a new generation of therapists and their patients.** (M. Yasayi, Trans.). 8th ed. Tehran: Ghoghnus, 2023 AD. [In Persian].
22. Yasspers, Karl, **Spinoza**, translated by Mohammad Hassan Lotfi, 7th edition, Tehran: Tarh-e No, 2022 AD. [In Persian].

**B: Magazine**

23. chalsari, Arezoo, Asvadi, Ali, Akhondi, Tayyebeh, khezri, Mohammad Reza, Conceptual Metaphor in the Existentialist Reading of the Concepts of Freedom and Death in Khalil Hawi's Poems: **Journal of ADAB-E-ARABI (Arabic Literature)** (Scientific), 2023 AD. Vol. 15, No. 3, Serial No. 37- Autumn, p (81-97). [In Persian].

**C: Websites**

24. Iran Ketab, "Khawla Hamdi," Iran Ketab website, <https://www.iranketab.ir/profile/22298-khawla-hamdi>, accessed 20/04/1404 SH (corresponding to 11/07/2025 AD).
-

مجلة دراسات في اللغة العربية وآدابها، نصف سنوية دولية محكمة

السنة الخامسة عشرة، العدد الحادي والأربعون، ربيع وصيف ٢٠٢٥ هـ ش ١٤٠٤

## تحليل رواية "أرني أنظر إليك" لخولة حمدي بناءً على نظرية علم النفس الوجودي لإرفين يالوم

ليلا صادقي نقدعلي <sup>\*\*\*\*</sup> ؛ نرگس أنصاري <sup>\*</sup> ؛ عبدالعلی آل بویه لنگرودی <sup>\*\*</sup> ؛ مصطفی پارسايی پور <sup>\*\*\*</sup> 

DOI: [10.22075/lasem.2025.36787.1465](https://doi.org/10.22075/lasem.2025.36787.1465)

صفحه ٣٣٦ - ٣٩٩

مقالة علمية محكمة

### الملخص:

شهدت السنوات الأخيرة بروزاً ملحوظاً للاهتمام بالمنظور الوجودي في علم النفس، حيث أصبح أحد أبرز التيارات التي حظيت باهتمام كبير ليس فقط في المجال النفسي، بل في الدراسات المتعددة التخصصات، وخاصة في مجال الأدب. وقد أولى هذا المنظور اهتماماً عميقاً للمفاهيم الأساسية للحياة الإنسانية وأكده على ضرورة البحث عن المعنى والمواجهة الواقعية للتحديات الوجودية. وتشكل مسائل مثل الموت والحرية والمسؤولية واللاجدوى والمعنى محاور أساسية في علم النفس الوجودي، حيث يرى أن طريقة مواجهة الإنسان لهذه الأزمات تحدد نوعية حياته النفسية. وفي هذا المنظور، لا تُعتبر الشخصيات الروائية مجرد انعكاس للأحداث الخارجية، بل تمثل تجسيداً للهموم الوجودية والسعى لاضفاء معنى على الحياة في عالم مليء بالتحديات الأساسية. تهدف هذه الدراسة، باستخدام المنهج الوصفي - التحليلي، إلى تحليل شخصية مالك، في رواية «أرني أنظر إليك» لخولة حمدي اعتماداً على المفاهيم الأساسية لعلم النفس الوجودي لإرفين يالوم. وتشير نتائج الدراسة إلى أن مالك، بعد بحث طويل، توصل إلى أن معنى الحياة ليس شيئاً ثابتاً أو محدداً سلفاً، وأن اللاجدوى جزء لا يتجزأ منها. وقد أدى قبوله لهذه الحقيقة إلى نوع من الإيمان الشخصي المباشر بالله يتجاوز المعتقدات التقليدية. شعور مالك بالانفصال الجوهري عن الآخرين، وحتى عن نفسه، يتجلى كاغتراب عن المجتمع والدين والعلاقات الإنسانية، مما يعزز من عزلته النفسية والروحية. ومع قبول آلام وتناقضات الحياة، يسعى مالك إلى خلق معنى شخصي لنفسه بدلاً من الهروب منها. ومن منظور الوجودية، فإن هذا البحث يدل على صحته النفسية؛ لأنه بدلاً من إنكار الأسئلة الوجودية أو الهروب منها، يسعى بنشاط للعثور على إجابات لها.

**كلمات مفتاحية:** علم النفس الوجودي؛ الهموم الوجودية؛ معنى الحياة؛ إرفين يالوم؛ رواية «أرني أنظر إليك».

\* - طالبة الدكتوراه في اللغة العربية وآدابها بجامعة الإمام الخميني الدولية، قزوين، إيران. (الكاتبة المسئولة) [1\\_sadeghi64@yahoo.com](mailto:1_sadeghi64@yahoo.com)

\*\* - أستاذة مشاركة في اللغة العربية وآدابها بجامعة الإمام الخميني الدولية، قزوين، إيران.

\*\*\* - أستاذ في اللغة العربية وآدابها بجامعة الإمام الخميني الدولية، قزوين، إيران.

\*\*\*\* - أستاذ مساعد في اللغة العربية وآدابها بجامعة الإمام الخميني الدولية، قزوين، إيران.

تاريخ الوصول: ١٤٠٣/١١/١٥ هـ ش = ٢٠٢٥/٢٠/٣ - تاريخ القبول: ٢٢/٥/٤ هـ ش = ٢٠٢٥/٠٨/١٣ م.

## المقدمة

العلاج النفسي الوجودي<sup>١</sup> هو أحد أكثر النظريات الديناميكية<sup>٢</sup> تأثيراً بعد فرويد<sup>٣</sup>، حيث يتناول أصل التوترات الداخلية للإنسان. ويفترض هذا المنظور أن الفهم الدقيق والكامل لأعمق الصراعات الداخلية لكل فرد ليس متاحاً بالكامل للمحلل النفسي، وذلك لأن هذه المخاوف الأساسية لا تظهر على مستوى الوعي، بل يتم دفنها في أعماق اللاوعي من خلال آليات دفاعية مثل القمع<sup>٤</sup>، والإنكار<sup>٥</sup>، والإزاحة<sup>٦</sup>، والرمزية<sup>٧٨</sup>.

ويؤكد هذا المنظور على أن الصراعات الداخلية للإنسان «لا تنشأ فقط من صراع الغرائز المكبوتة، أو الأشخاص المهمين المتأصلين، أو الذكريات المؤلمة المنسيّة، بل تنبع أيضاً من مواجهة الإنسان لمسائل أساسية وبدائية للوجود<sup>٩</sup>».

ويرى علم النفس الوجودي أن جودة مواجهة الإنسان للأزمات الوجودية تحدد صحته النفسية أو اضطرابه. فـ«الإنسان كـ”ذات فردية“ في الفلسفة الوجودية هو محور البحث والدراسة. والموت والخطيئة والقلق والمخاطرة تشكل أركان وجوده، بينما الحرية والمسؤولية والاختيار هي مفاهيم أساسية في حياته<sup>١٠</sup>».

<sup>١</sup>. Existential Psychotherapy

<sup>٢</sup>. Psychodynamic Approach

<sup>٣</sup>. Sigmund Freud

<sup>٤</sup> . Repression

<sup>٥</sup> . Denial

<sup>٦</sup> . Displacement

<sup>٧</sup> . يالوم، رواندرمانی اگزیستانسیال، صص ٢٧-٢٩.

<sup>٨</sup> . Symbolization

<sup>٩</sup> . يالوم، موهبت درمان، ص ١٤.

<sup>١٠</sup> . غلوش، الوجودية في الميزان، ص ٢٠.

ويعتمد المنظور النفسي الوجودي، بتأكيده على دور الفاعلية الإنسانية في التفاعل مع العالم وخلق معنى للحياة، على جذور عميقة في الفلسفة وعلم النفس. وكما يقول سقراط في عبارته الشهيرة «اعرف نفسك<sup>١</sup>»، فإن هذا يعكس نهجاً نحو فهم الذات والطبيعة الوجودية للإنسان. وهذه الصلة بين الفلسفة القديمة وعلم النفس الحديث تدل على السعي البشري المستمر لفهم الذات والعثور على معنى وهدف في الحياة، وهو ما «يعتبر مفتاح الصحة النفسية والنمو الشخصي<sup>٢</sup>».

يعد تحليل الأدب من منظور علم النفس الوجودي أحد المناهج لتدخل التخصصات الجذابة التي تسعى إلى استكشاف الأعمق المعنوية والتجارب الإنسانية في النصوص الأدبية. وبدلاً من التركيز على البنية الخارجية للسرد فقط، يركز هذا النهج على التجارب الداخلية للشخصيات وكيفية تفاعلها مع التحديات الوجودية الأساسية. وتشكل أزمات مثل الموت والعزلة والحرية والمسؤولية والبحث عن المعنى المحاور الرئيسية لهذا النوع من التحليل.

يشبه عمل الناقد الأدبي عمل المعالج النفسي إلى حد كبير، حيث يركز كلاهما على الهموم والتوترات الأساسية، لكن مهامه الناقد تحصر في التشخيص والتحليل فقط، وليس العلاج. تسعى هذه الدراسة، من خلال هذه النظرية الجديدة، إلى التركيز على المرحلة التشخيصية لرواية «أرني أنظر إليك» وهي إحدى روايات خولة حمدي، الكاتبة التونسية. والهدف هو إظهار أن الشخصية الرئيسية في القصة كانت تعاني من نفس هذه الهموم والتوترات الوجودية، وأن سلوكها وأقوالها وأفكارها متأثرة بهذه التحديات.

إن تحليل رواية أرني أنظر إليك من منظور علم النفس الوجودي يقترب من نظريات إرفين يالوم<sup>٣</sup>. يالوم، الطبيب النفسي الوجودي البارز والمهم في العصر الحديث، يعتبر شخصية مؤثرة و مهمة. من بين أعماله

<sup>١</sup>. چالسری و همکاران، استعاره مفهومی در خوانش اگزیستانسیالیستی مفاهیم آزادی و مرگ در اشعار خلیل حاوی، ص ٨٣.

<sup>٢</sup>. می، انسان در جستجوی خویشتن، ص ٤٩.

البارزة يمكن الإشارة إلى "العلاج النفسي الوجودي<sup>١</sup>"، "فن العلاج<sup>٢</sup>"، "ماما ومعنى الحياة<sup>٣</sup>"، "التحديق في الشمس<sup>٤</sup>"، "علاج شوبنهاور<sup>٥</sup>"، و"عندما بكى نيتشه<sup>٦</sup>". يمكن القول إنه قد أنشأ رابطاً بين العلاج النفسي وعلم الطب النفسي من جهة، والفلسفة من جهة أخرى، حيث يمكن من خلال مراجعة كتاباته استكشاف جوانب العلاج النفسي وكذلك الزوايا الفلسفية لفكرة. يتحدث يالوم في أعماله، من خلال استعراض الهموم الوجودية الأساسية لحياة الإنسان، عن قضايا مثل إيجاد المعنى في الحياة، مواجهة الموت، والعزلة، وهي أمور تتجاوز نطاق الطب النفسي التقليدي. وقد تمكن حمدي في هذا العمل من تصوير هموم ومخاوف الإنسان الأساسية من خلال شخصية "مالك"، بطل القصة، حيث تواجه القارئ أحديه المستمرة التي تكشف عن ثقل هذه الوحدة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن ملاحظة هموم مثل الحرية والاختيار والمسؤولية الناشئة عنها، ورهبة الفراغ واللامعنى في الحياة في أفكار مالك وأحاديثه الداخلية بوضوح. ومع ذلك، فإنه في مواجهة هذه الصراعات الوجودية، يسعى في النهاية إلى البحث عن معنى للحياة.

لذا فإن الهدف الرئيس لهذه الدراسة هو استكشاف عمق التجارب الوجودية لشخصية مالك في الرواية المذكورة وكيفية مواجهتها. كما تسعى هذه الدراسة، من خلال المنهج الوصفي - التحليلي، إلى الإجابة عن المسؤولين التاليين:

- كيف يتعامل مالك مع المخاوف الوجودية الأساسية مثل الحرية والمسؤولية والموت والعزلة في ضوء مفاهيم يالوم؟

<sup>١</sup>. Existential Psychotherapy

<sup>٢</sup>. The gift of therapy

<sup>٣</sup>. Momma and the Meaning of Life

<sup>٤</sup>. Staring at the Sun

<sup>٥</sup>. The Schopenhauer Cure

<sup>٦</sup>. When Nietzsche Wept

- ما هي الاستراتيجيات التي يتبعها مالك لمواجهة المخاوف الوجودية والعثور على معنى للحياة وفقاً لرؤيه يالوم؟

ونفترض أنَّ مالك، الشخصية الأصلية في القصة، يواجه المخاوف الوجودية الأساسية مثل الحرية والمسؤولية والموت والعزلة من خلال التأمل الذاتي والسعى نحو التصالح مع ذاته، مستعيناً بموافقه الدينية والفلسفية. وهو يتبع استراتيجيات متعددة للتعامل مع هذه المخاوف، مثل بناء علاقات إنسانية عميقة، السعي نحو تحقيق أهداف ذات قيمة، والتواصل مع الجوانب الروحية لفهم المعنى الحقيقي للحياة. ويمكن للدراسات البينية ومفاهيم علم النفس الوجودي أن تُثري فهم النص من خلال الكشف عن الأبعاد النفسية العميقة للشخصيات وعلاقتها بمعنى الحياة والوجود.

### خلفية البحث

أظهرت الدراسات السابقة أن هذه النظرية وتطبيقاتها في النقد الأدبي أمر جديد للغاية، وخاصة فيما يتعلق بهذه الرواية، حيث لم يتم القيام بأي بحث من هذا المنظور، ولكن تم إجراء بعض الأبحاث حول أعمال أخرى للكاتبة، كما كتبت أبحاث وفق نظرية يالوم، منها ما يلي:

- تناول مرادي وچالاک (١٤٠١ش/٢٠٢٢م) في مقال بعنوان «أصول وشيوههای نگارش نقد روان‌شناسانه با استفاده از رویکرد روان‌شناسی وجودی» (أصول واساليب كتابة النقد النفسي باستخدام المنهج النفسي الوجودي)، عن طريق دراسة أسس علم النفس الوجودي مع التركيز على الهموم الأربع الرئيسية لإرفين يالوم، مجموعهً من الأسئلة التي يمكن للناقد المهتم بالمنهج النفسي الوجودي أن يستند إليها في تحليل النصوص، ولا سيما في هذا المجال.

وخلال العقود الأخيرة، أُنجزت أعمال عديدة في الأدب الإيراني والعالمي بأشكال متنوعة مثل الروايات، التصص القصيرة، المسرحيات والأفلام محورها القضايا الجوهرية للوجودية؛ ومن ثم فإنَّ كتابة نقدٍ منهجيٍ وبنائيٍ حول هذه الأعمال تستلزم الالتزام بإطار محدد تسعى هذه المقالة إلى تقديمها. وُتُظْهِر

النتائج أن مفاهيم مثل الموت، المسؤولية، الاختيار، العزلة، العبث، الأصالة والمعاناة تُعد من أبرز المحاور التي يركّز عليها النقاد المهتمون بهذا الحقل في تحليلاتهم.

- وصلت دراسة اميري وعلي زمانی (١٣٩٧ش/٢٠١٨م) بعنوان «بررسی تنهایی اگزیستانسیال در دنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آرای اروی یالوم» (دراسة العزلة الوجودية في العالم الحديث وطرق التعامل معها بالاعتماد على آراء إرفين یالوم)، إلى أن تجربة العزلة الوجودية، من منظور یالوم، تشبه أيّ شكلٍ من أشكال الملل، إذ تولد حالةً ذهنيةً غير سارةً يصعب على الفرد تحملها لفترة طويلة. ويرى أنه لا توجد أيّ علاقة قادرة على إزالة هذا الشعور بشكل كامل، لأنّ كُلّ واحدٍ مِنَّا وحيدٌ في الوجود على نحوٍ جوهري. ومع ذلك، يمكننا أن نشارك هذه العزلة مع الآخرين، تماماً كما أنّ الحبّ يستطيع أن يخفّف إلى حدٍ ما من ألم الوحدة. ويشرح یالوم هذه الحالة من خلال مثالٍ واضحٍ: فكلّ واحدٍ مِنَّا أشبه بقاربٍ وحيدٍ في ظلام البحر، غير أنه يمكننا رؤية أضواء القوارب الأخرى التي تعيش ظروفاً مماثلة، وهذا بحدّ ذاته يمنحك قدرًا من السكينة والتعزية.

- تهدف مقالة عزيزي وعلي زمانی (١٣٩٤) «بررسی دیدگاه اروین یالوم درباره ارتباط دغدغه‌های وجودی مرگ‌اندیشی و معنای زندگی» (دراسة وجهة نظر ارفين یالوم حول العلاقة بين الهموم الوجودية؛ الموت ومعنى الحياة)، إلى تحليل رؤية إرفين یالوم حول تأثير «الهموم الوجودية»؛ «الموت» و«معنى الحياة» وتأثّرها بالفلسفة الوجودية. أولاً، يُعرّف علم النفس الوجودي كمذهب یالوم الفكري مع شرح مكونات المنهج الوجودي في فكره. ثانياً، يُقدّم تحليله للخوف من الموت (متأثراً بأفكار إبیکور<sup>١</sup> ونیتشه<sup>٢</sup> وهایدرغر<sup>٣</sup>) شاملاًً تصنیف أنواع هذا الخوف، العوامل المكثفة له، والاختلافات الجوهرية مع نظرية فروید، خاصةً مفهوم «غريزة الموت». ثالثاً، تُستعرض رؤية یالوم عن معنى الحياة وإشكالية «اكتشاف المعنى» مقابل «خلق المعنى»، مع نقد آراء فرانكل (مؤسس العلاج بالمعنى). في الخاتمة، يُطرح الحل اليالومي

<sup>١</sup> . Επίκουρος Epíkouros

<sup>٢</sup> . Friedrich Nietzsche

<sup>٣</sup> . Martin Heidegger

للاشكال الفلسفية الناشئ عن ترابط الموت والمعنى عبر نظرية «التأثير التموجي<sup>١</sup>» المرتبطة بـ«الالتزام الوجودي<sup>٢</sup>»، وينختتم بعرض نقدین جوهريین على رؤيته.

بناءً على نتائج هذه الأبحاث والتفكير في الخلفية، يتبيّن أنه لم يتم إجراء بحث مستقل وشامل حول تحليل البحث عن الهموم الوجودية والبحث عن معنى الحياة في رواية «أرني أنظر إليك» لخولة حمدي بناءً على منهج إرفين يالوم. لذلك، فإن هذا الموضوع جديد ومبتكر، ويمكن أن تقدم دراسة محتواه نهجاً جديداً لتفسير الأبعاد النفسية للبحث عن المعنى في الأدب المعاصر.

## خولة حمدي

خولة هادي عبد الله حمدي، كاتبة وباحثة وأستاذة جامعية، ولدت عام ١٩٨٤ في تونس. أكملت خولة تعليمها الابتدائي والثانوي في تونس، وفي عام ٢٠٠٤ حصلت على منحة من الحكومة الفرنسية وسافرت إلى فرنسا. وفي عام ٢٠٠٨ نالت شهادة في هندسة الصناعات وماجستيرًا في الإدارة من كلية إدارة الأعمال في مدينة سانت-إتيان الفرنسية. واصلت دراستها في تخصص الرياضيات التطبيقية بتركيز على بحوث العمليات، وحصلت عام ٢٠١١ على درجة الدكتوراه من جامعة التكنولوجيا في تروا (فرنسا). بعد إنتهاء دراستها، عادت إلى محيطها الثقافي وبدأت نشاطها الأكاديمي كأستاذة في الرياضيات وเทคโนโลยيا المعلومات. ومنذ عام ٢٠١٣، عملت في إحدى جامعات مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. أحبت خولة الكتابة منذ سنوات المراهقة، وفي السابعة عشرة من عمرها كتبت أول رواية لها بعنوان «أحلام الشباب» (٢٠٠٦) أو «يوميات فتاة مسلمة». نُشرت هذه الرواية أولاً عبر الإنترنت في المنتديات الإلكترونية العربية، وكانت تصور هموم فتاة مسلمة تدرس الطب، وما تعيشه من صراعات فكرية وعاطفية وتجارب اجتماعية. في عامي ٢٠١٢ و٢٠١٣، حصلت خولة حمدي على لقب أفضل كاتبة تونسية بفضل روايتها «في قلبي أنشى عربية» (٢٠١٢). وقد عكست هذه الرواية بأسلوب قصصي واجتماعي هموم الهوية

<sup>1</sup> . rippling

<sup>2</sup> . Existential commitment

والدين والإنسانية، وحصلت بفضلها عدة جوائز من جامعات وجمعيات أدبية تونسية.<sup>١</sup> بعد ذلك، صدر كتاب «غربة الياسمين» عام ٢٠١٥ لهذه الكاتبة، ويتناول بشكل أساسي مشاكل اللاجئين العرب في فرنسا. أما كتابها التالي فكان «أن تبقى»، الذي نُشر عام ٢٠١٦، وركز على قضايا اللاجئين العرب في أوروبا وما يواجهونه من إشكالية الهوية المزدوجة. وجاء بعده كتاب «أين المفر» الذي صدر عام ٢٠١٨، ويتناول الثورات التي حدثت في العالم العربي، وخاصة في تونس، ضمن إطار سردي قصصي.

### ملخص الرواية

تُعد رواية «أرني أنظر إليك» (٢٠٢٠) من أبرز أعمال حمدي وأكثرها انتشاراً وعرضأً. تستند هذه الرواية إلى أحداث حقيقة وتروي قصة حياة شاب يُدعى «مالك»، طالب طب نشأ في بيئة دينية وتشرب المبادئ الإسلامية. عاش مالك في البداية حياة هادئة، لكنه اعتُقل فجأة وسُجن. وقد تركت تجربة السجن، بما فيها من تعذيب وعزلة ويسار واكتتاب أثراً عميقاً في نفسه. وبعد الإفراج عنه، حاول الهروب من ذكرياته المؤلمة فلجاً إلى الهجرة غير الشرعية، لينتقل بذلك إلى عالم جديد تختلف ثقافته وقيمه اختلافاً كبيراً عن معتقداته الدينية. وقد ولد هذا الاحتكاك صراعاً داخلياً حاداً كاد أن يفقد إيمانه، غير أنّ قوة معتقداته الدينية أنقذته في النهاية وأعادته إلى الطريق المستقيم. لا تقتصر الرواية على تصوير هذه الأحداث الخارجية فحسب، بل تغوص أيضاً في أعمق شخصية مالك. فهو شخص متأمل ومنطوي على ذاته، يقضي معظم وقته في حوارات داخلية مع نفسه، ومع الله، وأحياناً مع الآخرين، بينما يقلّ تفاعله مع محیطه الخارجي. إن تجاربه المؤلمة، وخيباته العاطفية، وشعوره بالرفض تدفعه إلى طرح تساؤلات عميقة حول الهوية، والإيمان، ومعنى الحياة، وعلاقة الإنسان بالله. أما الشخصيات الأخرى في الرواية، سواء كانت واقعية أم رمزية، فهي غالباً انعكاسات لصراعاته وأزماته الداخلية. وتقدم الرواية الحبّ لا باعتباره مجرد علاقة عاطفية، بل كوسيلة لاكتشاف الذات والسير نحو الروحانية والكمال. وتُظهر الأحداث أن الحبّ الأرضي يظلّ ناقصاً، وأن الوصول إلى الطمأنينة والمعنى والاستقرار الداخلي لا يتحقق إلا بتجاوزه نحو حبّ أسمى، هو الحبّ الإلهي. من الناحية الفنية، تميز الرواية بأسلوب سردي مختلف؛ إذ تأتي بزاوية خطاب ضمير المخاطب «أنت»، ما

<sup>١</sup>. <https://www.iranketab.ir/profile/22298-khawla-hamdi>

يجعل القارئ شريكاً مباشراً في صراعات مالك الفكرية والنفسية. وبهذا الأسلوب لا يكتفي القارئ بدور المترج، بل يصبح مشاركاً في التجربة الذهنية والعاطفية للشخصية.

### نبذة عن نظرية علم النفس الوجودي

في أوائل القرن العشرين، حاول علماء النفس الوجوديون إدخال مفاهيم الفلسفة الوجودية إلى مجال علم النفس. وكان من أبرز رواد هذا المسار لودفيغ بنsonian<sup>١</sup>، الطبيب النفسي السويسري، الذي استعان بأفكار هайдغر ليخطو أولى الخطوات نحو دمج الفلسفة الوجودية بالعلاج النفسي. وقد أنسس منهجاً جديداً عُرف باسم «التحليل الوجودي». وكان يؤمن بأنَّ كُلَّ إنسان يوجد في العالم بطريقة فريدة، وأنَّ خبراته الوجودية يجب أن تُفهم ضمن هذا السياق الخاص. ومن بين المفكرين المهمين في هذا المجال أيضاً مدارد بوس<sup>٢</sup>، الذي اعتمد على أفكار فرويد ويونغ<sup>٣</sup> وهورناني<sup>٤</sup>، واستفاد بشكل خاص من مراسلاته الفلسفية القريبة مع مارتن هайдغر ليُدخل رؤى هайдغر إلى العلاج النفسي. إنَّ فكرة هайдغر حول «الدرازين» (الكينونة-الوعي) كان لها تأثير عميق في المنهج العلاجي لبوس، إذ استفاد منها في تحليل الشخصية وفق مفاهيم وجودية. ويرى بوس أنَّ على الإنسان أن يعي توجيه انتباهه نحو ذاته وأن يتتجنب الغفلة عنها<sup>٥</sup>.

في خمسينيات وستينيات القرن العشرين، توسع علم النفس الوجودي بشكل أكثر تنظيماً من خلال جهود معالجين نفسيين مثل رولو ماي<sup>٦</sup> وفيكتور فرانكل<sup>٧</sup>. ركز ماي على خبرات الإنسان اللحظية وتأثير الحرية الفردية في تشكيل المعنى والمعاناة الإنسانية. كان يعتقد أنَّ مصدر المعاناة لا يقتصر على الأحداث الخارجية، بل يتحدد أساساً بطريقة مواجهة الفرد لها وبالقرارات التي يتخذها إزاءها؛ وهو منظور نراه أيضاً

<sup>١</sup> . Ludwig Binswange

<sup>٢</sup> . Medard Boss

<sup>٣</sup> . Carl Gustav Jung

<sup>٤</sup> . Karen Horney

<sup>٥</sup> . Craig, **Remembering Medard boss. The Humanistic Psychologist**, p 9.

<sup>٦</sup> . Rollo May

<sup>٧</sup> . Viktor E. Frankl

في أعمال يالوم وتجارب فرانكل. في كتابه المهم «معنى القلق<sup>١</sup>»، درس ماي أفكار مفكرين مثل فرويد وكيركغارد<sup>٢</sup> وهورناي، وتوصل إلى أن القلق هو الجذر الأساسي للأزمات الوجودية للإنسان. وقد رأى، مستنداً إلى كيركغارد، أن القلق هو خوف من العدم وتهديد للقيم الأساسية لوجود الإنسان، سواء كانت صحته الجسدية، أو حريته الفردية، أو هويته الداخلية. وبحسب ماي، يكمن الفرق بين الخوف والقلق في أن الخوف يرتبط بشيء محدد، بينما القلق حالة غامضة وشاملة لا يستطيع الإنسان بلوغ النضج والنمو إلا بمواجهتها بنجاح<sup>٣</sup>.

وفي هذا الإطار، لا يمكن تجاهل دور أوتو رانك<sup>٤</sup>، المحلل النفسي النمساوي البارز، الذي أسهم بتقديم نظريات أساسية حول الإرادة في توسيع أسس العلاج النفسي الوجودي، ويعُد من أوائل النيو-فرويديين. كان رانك في البداية من أقرب المتعاونين مع فرويد، لكنه اتّخذ مساره المستقل تدريجياً مؤكداً أسبقية الإرادة على الغرائز. وعلى عكس فرويد، اعتبر العلاج عملية إنسانية مباشرة وجهاً لوجه، ورأى في الإرادة قوة أساسية للإبداع واتخاذ القرارات في مسار الحياة<sup>٥</sup>.

وفي السياق نفسه، قسم إرفين يالوم، استناداً إلى أعمال رانك، الإرادة إلى ثلاثة أنواع: إرادة متعارضة، وهي رد فعل مقاوم للسلطة؛ وإرادة إيجابية، تتسم بالتكيف والسعى إلى إرضاء الآخرين؛ وأخيراً إرادة خلاقة، تقوم على الدوافع والقيم الداخلية وتشكل أساساً للنمو الأصيل والاستقلال الوجودي للإنسان<sup>٦</sup>.

قدم فيكتور فرانكل نظرية «العلاج بالمعنى<sup>٧</sup>»، التي أكّدت بشكل خاص على معنى الحياة وأهمية إيجاد المعنى في مواجهة المعاناة والموت، ليصبح أحد أبرز الأسماء في علم النفس الوجودي. ومن خلال

<sup>١</sup> . The Meaning of Anxiety

<sup>٢</sup> . Søren Kierkegaard

<sup>٣</sup> . Kelland, **Rollo May and existential psychology**, p 2-4.

<sup>٤</sup> . Otto Rank

<sup>٥</sup> . Wadlington, **Otto Rank 1884–1939**, p 281.

<sup>٦</sup> . يالوم، رواندرمانی اگزیستانسیال، ص ٤١٤.

<sup>٧</sup> . Logotherapy

تركيزه على البحث عن المعنى باعتباره القوة المحركة الأساسية للإنسان، أضفى بعدها إنسانياً أعمق على هذا الاتجاه.

وفي العقود الأخيرة من القرن العشرين وببداية القرن الحادي والعشرين، ترسّخ علم النفس الوجودي كمنهج مستقل ومتعدد الأبعاد في العلاج النفسي. فقد تناول إرفين يالوم في أعماله المؤثرة، ومن أبرزها «العلاج النفسي الوجودي»، مفاهيم أساسية مثل الموت، والحرية، والوحدة، والبحث عن المعنى، وحللها تحليلًا عميقاً وأدخلها إلى الممارسة العلاجية. ومن خلال دمجه بين الفلسفة وتقنيات العلاج النفسي، جعل من هذا الاتجاه وسيلة فعالة لفهم المعاناة الإنسانية والتعامل معها.

لقد كان علم النفس الوجودي في جوهره رداً على علم النفس الاحتيجي والميكانيكي، واستفاد من الأسس التي وضعتها الفلسفة الوجودية. فقد اكتسبت مفاهيم مثل الحرية، والمسؤولية، والقلق، والمعنى، والموت، والوحدة، والأصالة، والذاتية، والهروب من الذات مكانة محورية في هذا المنهج، بعد أن كانت قد طرحت أولاً في تأملات فلاسفة مثل كيركغارد، ونيتشه، وهайдغر، وياسبرز، وسارتر<sup>1</sup>. ويرى هؤلاء الفلاسفة أنَّ الإنسان كائن يواجه أزمات المعنى، وخيارات مصيرية، وحالات وجودية حديّة، وأنه مطالب بصنع معنى لحياته لا باكتشافه فحسب.

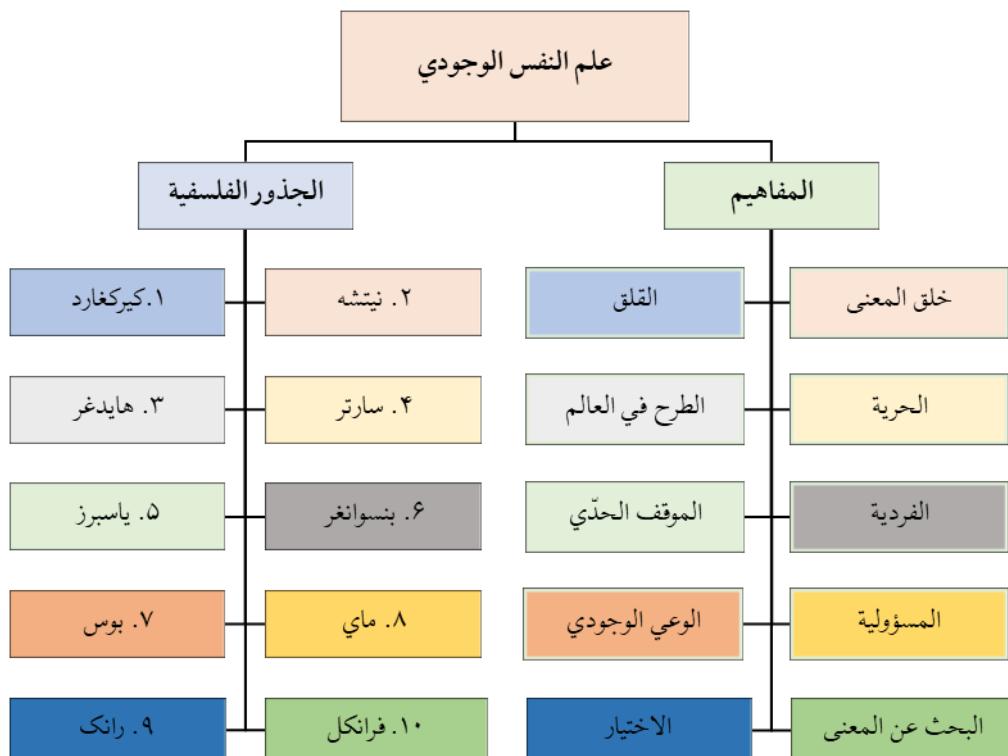
أدخل معالجون نفسيون مثل فرانكل وروولو ماي وبالوم وآخرون هذه المفاهيم الوجودية إلى الممارسة السريرية، واعتبروا المعاناة، والموت، والفراغ الوجودي، والفقدان، وأزمات اتخاذ القرار ليست اضطرابات بل فرضاً للنمو النفسي والروحي. ووفقاً لهذا الاتجاه، لا يقتصر هدف العلاج على تقليل الأعراض، بل يتجاوز ذلك إلى مواجهة أصلية مع الوجود، واتخاذ قرارات واعية، وخلق معنى شخصي للحياة<sup>2</sup>.

وفي النهاية، يُعد علم النفس الوجودي اتجاهًا فلسفياً-علاجياً عميقاً يرافق الإنسان في مسار تحقيق أصالته وذاته، من خلال التركيز على الوعي بالذات، وتحمل المسؤولية، والبحث عن المعنى.

<sup>1</sup> Jean-Paul Sartre

<sup>2</sup> يالوم، روان درمانی اگزیستانسیال، ص ٢٣-٢٨.

المخطط أدناه يوضح الخريطة المفاهيمية لعلم النفس الوجودي وصلته بالfilosofen الرئيسيين<sup>1</sup>:



مخطط: المسار التاريخي لعلم النفس الوجودي: من الجذور الفلسفية إلى العلاج السرييري

## المناقشة والتحليل

سيتم في ما يلي تحليل الهموم الأربعة بشكل منفصل وموثق.

١. على الرغم من أن يالوم يفترض بأن شجرة نسب العلاج الوجودي، إضافةً إلى فروعها التي تعود إلى كبار الفلاسفة وعلماء النفس الإنسانيين والتحليليين ذوي التوجّه الإنساني، تحتوي على فرع مهم آخر يضم كتاباً كباراً. هؤلاء الكتاب، الذين تناولوا القضايا الوجودية وحلّوها وفسّروها، ليسوا أقل اهتماماً بها من المختصين في مجال علم النفس، بل وربما فاقوهم في ذلك؛ ومن أبرز هذه الأسماء: دوستويفسكي، تولستوي، كافكا، كامو، والعديد من المفكرين والأدباء البارزين الآخرين.

## الموت<sup>١</sup>

الموت هو واحد من أكثر هذه الهموم النهائية وضوحاً وجلاءً. فطالما كان الموت، كحقيقة لا مفر منها، أحد أهم اهتمامات الإنسان. وعلى الرغم من أن الإنسان مغمور في نسيج الوجود، إلا أنه يشعر بمسافة عميقة تفصله عن هذا الوجود. هذه المسافة التي هي شقاق بين الإنسان والعالم، هي ما يطلق عليه الوجوديون «القلق الوجودي». فوجودنا يخضع دائمًا لتأثير معرفتنا بأننا نرتقي وننذر وسنذبل ونموت يوماً ما<sup>٢</sup>. وعلى الرغم من أن هذا القلق قد يولد مشاعر سلبية، إلا أنه من ناحية أخرى، يعتبر قوة دافعة للنموا الشخصي والبحث عن معنى في الحياة.

يُعتبر الموت في علم النفس الوجودي نقطة محورية في حياة الإنسان. فإن وعي الموت كحقيقة مؤكدة يولد القلق والخوف وقد يجعل الفرد يشعر بالللاجدوى. فالموت، من وجهة نظر يالوم، يرتبط بالحياة ارتباطاً وثيقاً؛ فالموت يدمرنا، ولكن التفكير فيه يمكن أن يكون منقداً. هذا الوعي يغير نظرة الإنسان للحياة بشكل جذري، وينقله من مستوى الحياة الذي يتسم بالظاهر والاهتمامات السطحية إلى مستوى أعمق وأكثر وعيًا<sup>٣</sup>.

يُشير الفلاسفة، وفقاً ليالوم، إلى «التجارب القريبة من الموت»، وهي تجارب حيوية تخرجنا من «الروتينية» وتدفعنا إلى التفكير في «الوجود». وأقوى هذه التجارب هي مواجهة الفرد المباشرة لموته. يؤكد يالوم أن موت الآخرين يمكن أن يواجهنا أيضاً بموتنا بطريقة قاسية ومؤلمة. ويشير إلى أن الموت والفناء هما محور العديد من النقاشات المتعلقة بالشيخوخة والتغيرات الجسدية ومراحل الحياة وغيرها من علامات عدم استقرار الحياة. ويضيف أن كل كابوس يحمل بصمة الموت الحتمية<sup>٤</sup>.

<sup>١</sup>. Death

<sup>٢</sup>. أنظر، مای ویالوم، مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، ص ١٠٢.

<sup>٣</sup>. أنظر، يالوم، خیره به خورشید؛ غلبه بر هراس از مرگ، ص ٧١.

<sup>٤</sup>. أنظر، يالوم، موهبت روان درمانگری، صص ١٤٢ و ١٤٣.

يشير يالوم في نقده لاستعارات شوبنهاور حول الخوف من الموت إلى أن شوبنهاور يعتبر الحياة مزيجاً من المعاناة والشر، وبالتالي يتساءل كيف يمكن أن يكون فقدان شيء شريراً أمراً سيئاً؟ يقدم شوبنهاور الموت كنوع من التحرر من معاناة الوجود الأبدية ويرى فيه نهاية لسلسلة المصائب التي يعاني منها البشر.<sup>١</sup> ومع ذلك، يسعى يالوم لإظهار أن استعارات شوبنهاور مليئة بخوفه من الموت. فهو يصف هذه الاستعارات على النحو التالي: يشبه البشر الأغنام التي تتجلو بمرح في مرعى تحت مراقبة جزار قاسٍ يختارهم دون مبالاة. ونحن كأطفال متحمسين نجلس في قاعة المسرح في انتظار بدء العرض، غير مدركون للمقصيبة التي ستحل بنا. أو كبحارة نقود سفناً بحماس لتجنب الصخور والدوامات، ولكننا تتجه دون خطأ نحو سفينة الغرق ومصيبة لا مفر منها.<sup>٢</sup>

في رواية أرني أنظر إليك، يشغل ذهن الشخصية بسؤال عميق حول الموت ومصير الروح بعده. هذا التردد بين التعليق في الفضاء المادي والذهاب إلى "البرزخ" يصوّر توتراً بين المحسوس وما وراء الطبيعة: «ريم... هل فارقتها الروح؟ وأين تكونُ إن فعلت؟ مُحَلَّقة في فضاء الغرفة؟ أم في البرزخ؟ أين تذهبُ بعد ذلك؟ ما مصيرُ الروح إن فارقتْ صاحبها؟». هذه التجربة هي ما يسميه يالوم «التجارب القريبة من الموت». هذه المرحلة من حياة مالك هي حافز لنموه الشخصي، على الرغم من أنها مصحوبة بمشاعر سلبية مثل الحزن والندم واليأس. إن طرح هذه الأسئلة يعكس صراعاته الداخلية وتأملاته العميقه حول الموت والمفاهيم المرتبطة به. ومن منظور يالوم، تُعدّ مثل هذه التساؤلات تجلياً مباشراً للقلق الوجودي الناجم عن العدم وعدم استقرار الوجود. فهو يرى الموت نهايةً حتمية للوعي، ويعتبر الروح مفهوماً يفتقر إلى الأساس العلمي والتجريبي. وبالتالي، فإن ما تختبره الشخصية يُعدّ علاماً على رعب الفناء والمواجهة المؤلمة مع اللامعنى الجوهري للموت<sup>٣</sup>.

١. أنظر، يالوم، درمان شوبنهاور، ص ٤٦.

٢. أنظر، مای ویالوم، مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، ص ١٠٧.

٣. حمدي، أرني أنظر إليك، ص ٢١٤.

٤. يالوم ویالوم، مستله مرگ و زندگی؛ عشق، فراق و آنچه در پایان عمر اهمیت دارد، ص ٢٥٩.

تعتبر أحاديث مالك انعكاساً لاضطراب الفراق. إن فقدان ريم يعني فقدان «نصف وجوده»، وهذا يجعله يشعر باللاجدوى والغربة: «كنت أنت نصف ميت. بل لعلك ميت بحق. لم تُعد لديك أدنى رغبة في هذه الحياة دون ريم. الحبل الذي يربطك بالسماء كان قد انقطع. لقد حسبت روحك قد استيقظت، حين أجري الله على لسانك ما أجري من ابتهال ودعاء. لكن كل شيء انتهى بعد لحظاتٍ، وخلفت المأساة فارغاً من كل شعور.. فتزداد كآباتك<sup>١</sup>».

يُشعر بطل القصة بفقدان «نصف وجوده» بعد فقدان ريم. هذا الشعور، المشابه لما وصفه جون هارود هيك بـ «الشر كغياب<sup>٢</sup>»، يعكس تجربة مباشرة للبطل باللاجدوى والفراغ في الحياة بدون حبيبه. إن انقطاع صلة البطل بالمعنى والهدف في الحياة هو ما يسميه ياسبرز<sup>٣</sup> «موت الروح<sup>٤</sup>». يواجه مالك في هذه الحالة شعوراً باللاجدوى واللامعنى ويبحث عن معنى جديد لمواصلة حياته. في اللحظات الأولى شعر بصحوة روحية. ولكن هذه الصحوة كانت عابرة وانتهت بالإحباط والاكتئاب الشديد. هذه التجربة تظهر التقلبات العاطفية الشديدة التي تحدث عند مواجهة وفاة أحباء، على الرغم من أنها مؤلمة، إلا أنها يمكن أن تكون فرصة للنمو الشخصي والروحي كما يرى يالوم. هذه الصورة تجسيد سريدي لللحظة يصفها يالوم بأنها مواجهة مباشرة مع الحالة النهائية للوجود؛ حالة يفقد فيها الفرد نقطة ارتكازه (سواء كانت حبّاً، أو معنى، أو إيماناً) فينزلق إلى أكثر حالات وجوده فراغاً. ويرى يالوم أن هذا الانهيار ليس مجرد طريق مسدود، بل يمكن أن يكون بداية أيضاً، إذ إن المواجهة الأصلية مع الألم والقلق قد تشکل عنبةً للتحول والوعي الوجودي.

### الحرية ومسؤولية الاختيار<sup>٥</sup>

يعتبر يالوم هذا القلق الأساسي أقل قابلية للفهم؛ لأنه «لا يوجد ارتباط واضح أو سهل الفهم بين الحرية والقلق؛ لأن الحرية في المظاهر الأول لها معنى إيجابي تماماً». بمعنى آخر، الإنسان الحر هو الذي يستمع

<sup>١</sup>. المصدر السابق، صص ٢١٣-٢١٤.

<sup>٢</sup> . Allan, the Problem of evil, P 18.

<sup>٣</sup> . Karl Jaspers

<sup>٤</sup> . ياسبرس، اسپینوزا، ص ٨٦.

<sup>٥</sup> . freedom and responsibility

<sup>٦</sup> . يالوم، موهبت درمان، ص ١٥٤.

إلى صوته الداخلي ويتصرف وفقاً لرغباته الحقيقة بعيداً عن أي إكراه أو فرض خارجي. في هذا النوع من الحرية، يكون الإنسان مسؤولاً عن جميع اختياراته وأفعاله ولا يمكنه إلقاء اللوم على الآخرين أو الظروف في إخفاقاته وأخطائه. هذه الرؤية تضع الأفراد في مركز البحث عن معنى للحياة. يمكن للبشر أن يختاروا البحث عن معنى للحياة أو تجاهله. في حين أن «هذا المذهب يشدد على المسؤولية المصاحبة لحرية البحث عن المعنى»<sup>١</sup>.

من الناحية المفاهيمية، لا تمتلك «الحرية» عند الوجوديين بنية محددة وخارجية؛ بحيث يدخل الفرد، على عكس تجاربه اليومية الأخرى، إلى عالم منظم وله بنية محددة ومعالجة وطبيعة، بل يخرج منه ويتركه. بدلاً من ذلك، يكون الفرد مسؤولاً بالكامل أو بصورة أخرى مؤلفاً لعالمه، ونظامه للحياة، و اختياراته وأفعاله<sup>٢</sup>. فالحرية الوجودية ليست بالمعنى العرفي والسياسي والفلسفي، بل هي بمعنى الأصلة أو التفرد. بمعنى أن كل فرد يتصرف في أي ظرف وفقاً لطبيعته، وطريقة معرفة ذلك هي حدسية وبالعودة إلى الذات، أي أن الإنسان لو كان وحيداً في الكون، فما هي رغباته<sup>٣</sup>.

الاختيار (الإرادة) هو الجسر الذي يؤدي من المسؤولية إلى الفعل. تتكون الإرادة من جزأين: الرغبة أولاً ثم اتخاذ القرار. الرغبة هي الميل إلى القيام بشيء ما، والقرار هو الاختيار الوعي للقيام بذلك الشيء. ولكي يكون الفعل حراً، يجب أن يعتمد على الإرادة. هذا يعني أن الفرد يجب أن يفهم مسؤولية موقفه ويختر بوعي ما سيفعله.

هناك توتر ديناميكي بين وعي الإنسان بانعزاله الجوهرى ورغبته في التغلب عليه، والاندماج والذوبان وتحويل نفسه إلى جزء من كل أكبر. من ناحية، الإنسان كائن منفصل وفريد. ومن ناحية أخرى، «يرغب

١. باتيانى وتنز، معنا از ديدگاه روانشناسی مثبت نگر و روانشناسی اگزیستانسیال، ص ١٩٧.

٢. أنظر، يالورم، رواندرمانی اگزیستانسیال، صص ٢٤ و ٢٥.

٣. أنظر، غياثى كرمانى، اگزیستانسیالیسم، فلسفه عصیان و شورش، ص ٦٦.

الإنسان في الاتماء إلى شيء أكبر من نفسه<sup>١</sup>». هذا التوتر هو الدافع وراء العديد من السلوكيات البشرية، بما في ذلك البحث عن معنى للحياة والاتماء والحب.

تُعتبر قرارة مالك، وهو طالب مسلم، بالتخلي عن معتقداته الدينية التقليدية والبحث عن معنى جديد للحياة، مثلاً صارخاً على مفهوم الحرية الوجودية. يقول: «أنت لم تصلِّ اليوم! منذ التزمت بالصلة قبل بلوغك السابعة، لم تقرِّط في فرضٍ واحدٍ، فضلاً عن السنن التي واظبَت عليها حتى وراء القصبانِ. أنت لم تنسَ ولم تَشَغُلَ، ولكنك اخترتَ ألا تصلي. هل هذه الحرية التي يتحدثون عنها؟ هل هذا التمردُ؟<sup>٢</sup>». المثال المذكور يتجاوز كونه فعلاً بسيطاً ليعبر عن اختيار عميق وواعٍ من قبل مالك للانفصال عن الروتين المعتاد والتحرك نحو المجهول كرمز للحرية الوجودية. تساؤلات الراوي تُظهر محاولته لفهم الدافع وراء هذا الاختيار وتأثيراته على حياة مالك، مما يدفع القارئ للتفكير في طبيعة الحرية ونتائج اختيارات الإنسان.

يمارس مالك حريته باختياره عدم القيام بالواجب الذي التزم به لسنوات. هذا الاختيار يمثل تحدياً للقواعد والمعتقدات التقليدية التي كان يتبعها، ويحثه على التأمل في مفهوم الحرية ونتائجها. يرى يالوم أن هذا التوتر يشكل حافزاً للبحث عن معنى الحياة. وهذا الاختيار، أبعد من مجرد فعل بسيط، هو رمز لمواجهة مالك مع ذاته الداخلية. ويعتقد يالوم أن مثل هذه اللحظات من "المسؤولية المطلقة" تسبب فجوة في الروتين التقليدي وتبدأ رحلة البحث عن المعنى. يسعى مالك خلال عملية التخلي عن المعتقدات السابقة للعثور على معنى جديد لحياته. هذه التجربة «تمثل مثلاً على الحرية الوجودية التي تدفع الفرد إلى إعادة تشكيل معنى حياته<sup>٣</sup>». وفي منطق الوجودية لدى يالوم، يمثل هذا القرار علامَةً على حرية الإنسان الجوهرية في تحديد مساره. يعتقد يالوم أنَّ الفرد لا يبلغ حياةً أصلية إلا حين يتمكّن من اتخاذ قرارٍ مخالف

<sup>١</sup> مای ویالوم، مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، ص ٩٩.

<sup>٢</sup> حمدي، أرني أنظر إليك، ص ١٥٢.

<sup>٣</sup> مای ویالوم، مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، ص ١٥٤.

للتياز حتى في مواجهة الأنظمة الدلالية الراسخة، شرط أن يكون هذا القرار نابعاً من الوعي، وتحمل المسؤولية، والسعى إلى بناء المعنى<sup>١</sup>.

إن لحظة عدم أداء الصلاة، من هذا المنظور، ليست دليلاً على انعدام الإيمان، بل نوعاً من الاختبار الوجودي: فالشخصية، لأول مرة، تختار ألا تفعل شيئاً لا بداع العادة أو الإكراه أو الخوف، بل بداع الوعي. هذا الصمت، هذا الترک، في إطار يالوم، هو نفيٌ للتلقائية وبداية يقطة جذرية؛ خطوة نحو ما يسميه «أصالة القرار».

## العزلة<sup>٢</sup>

يؤمن يالوم بأن ثالث أكبر اهتمامات الوجودية هو العزلة الوجودية. يقسم العزلة إلى ثلاثة أنواع: بين شخصية، وداخلية، ووجودية. العزلة بين الشخصية ناتجة عن عوامل مثل العزلة المعرفافية، ونقص المهارات الاجتماعية، والشعور بعدم الكفاءة، وتشير إلى انفصال الفرد عن أقرانه. أما العزلة الداخلية فتشير إلى الانفصال الداخلي للإنسان، حيث يفقد صلته بمساعره وعواطفه ويواجه نوعاً من الغربة النفسية. تصل هذه التوترات في النهاية إلى العزلة الوجودية، والتي تتبع من إدراك الفرد لانفصاله الجوهرى عن العالم والآخرين. وعلى عكس الأنواع الأخرى من العزلة، لا تنشأ هذه العزلة من نقص العلاقات الاجتماعية أو الانفصال الداخلي، بل تشير إلى تجربة عميقة للعزلة الوجودية<sup>٣</sup>. على سبيل المثال، «قد يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحادة أو الانطوائية في لحظات الوحدة من رعب ذوبان حدود الذات وحتى التشكيك في وجودهم<sup>٤</sup>». تُظهر هذه التجربة أن العزلة الوجودية يمكن أن تختلط بتحديات نفسية أخرى لتحول إلى تجربة متعددة الأبعاد. وفي هذا النوع من العزلة، يواجه الفرد حقائق أساسية مثل العزلة

<sup>١</sup>. Yalom, *Existential Psychotherapy*, p 229.

<sup>2</sup>. isolation

<sup>3</sup>. أنظر، يالوم، خیره به خورشید؛ غلبه بر هراس از مرگ، صص ٦٥ - ٧٢.

<sup>4</sup>. يالوم، روان درمانی اگزیستانسیال، ص ١٠٣.

المطلقة<sup>١</sup>، والمسؤولية المطلقة، والبحث عن معنى مطلق. حالات الوعي هذه، على الرغم من أنها قد تكون مخيفة، إلا أنها قد تكون أيضاً حافزاً للنمو الشخصي واكتشاف الهوية الحقيقية للفرد. يقول سارتر: «يمكن اعتبار مواجهة هذه الحقائق بمثابة ولادة حقيقة نابضة بالحياة<sup>٢</sup>». ويؤمن القيومي أيضاً أن «هذه الوعيات يمكن أن تؤدي إلى النمو والأصالحة<sup>٣</sup>». بمعنى آخر، الوحدة الوجودية، على الرغم من كونها تحدياً صعباً، إلا أنها فرصة للنمو والازدهار الفردي.

في رحلة الحياة، يولد الفرد الأصيل وسط الآخرين وينمو في أحضان الظروف، ويمر في النهاية بالموت. هذا الكائن البشري، الذي كل واحد منا هو، يواجه في مسيرته خيارات وإمكانيات لا يوجد من يحلها بدلاً عنه. هذا الوجود البشري الذي يواجه وحده إمكاناته الأساسية، يدرك في خصوصيته هذه الحقيقة: «أنا موجود». «هذا الوعي بوجود الذات، بكل ما يحمله من عزلة ومسؤولية، هو جوهر البحث عن معنى الحياة وتحقيق الهوية الأصلية للإنسان<sup>٤</sup>».

**العزلة بين الشخصية:** في أجزاء من الرواية، يتحدث مالك صراحةً عن يأسه من الآخرين وفشلهم في علاقاته: «لقد توقفت عن الإيمان بالأشخاص منذ سنين، منذ خيتي الأولى<sup>٥</sup>». هذه العزلة ناتجة عن يأس مالك في العلاقات الإنسانية وفقدانه الثقة بالآخرين. يشعر بالانفصال عن الآخرين وهذا الانفصال هو جزء من العزلة بين الشخصية التي يراها يالوم نتيجة لعوامل خارجية مثل الفشل العاطفي والعزلة الاجتماعية.

<sup>١</sup>. العزلة المطلقة: يولد كل فرد وحيداً، ويعيش وحيداً، ويموت وحيداً. لا يستطيع أحد أن يفهم تجربتنا الداخلية بشكل كامل أو يشتراك معنا فيها. المسؤولية المطلقة: نحن مسؤولون عن خياراتنا وأفعالنا في الحياة. لا يمكن لأحد أن يتحمل هذه المسؤولية عناً أو يتخذ قرارات بدلاً منا. المعنى المطلق: علينا أن نكتشف معنى حياتنا بأنفسنا. لا توجد إجابة جاهزة، وعلى كل فرد أن يسلك طريقه الخاص للعثور على المعنى والهدف.

<sup>٢</sup> . Sartre, **being and nothingness**, P 545.

<sup>٣</sup> . القيومي، **الوجودية فلسفة الوهم الإنساني**، ص ١٠١.

<sup>٤</sup> . كاليل وسيلينا، قدم أول: هайдنگر، ص ٥٣.

<sup>٥</sup> . حمدي، أبني أنظر إليك، ص ٢٢.

**العزلة الداخلية:** يتحدث مالك في أحاديثه عن الشعور بالانفصال الداخلي والغربة عن نفسه: «الشكوك تملئني. أحتاج إلى العزلة والابتعاد عن كل المؤثرات<sup>١</sup>». لم يعد مالك قادرًا على الاعتماد على معتقداته وقيمه، ونتيجة لذلك، انقطع صلته بهويته الداخلية ومشاعره. هذه الحالة هي ما يصفها يالوم بالانفصال النفسي أو الغربة الداخلية، حيث لم يعد الفرد قادرًا على العيش بسلام مع نفسه.

**العزلة الوجودية:** العزلة الأعمق التي يعاني منها مالك هي عزلته الوجودية التي تعكس في بحثه عن معنى للحياة: «أنت شخص فان كالآخرين. وقد تخذلني مثلهم؟<sup>٢</sup>». هذا النوع من العزلة ناتج عن إدراك الانفصال الجوهري للإنسان عن العالم وفنهانه. مع وفاة ريم، يواجه مالك حقيقة الموت القاسية وعدم الاستقرار واللامعنى في الحياة. يبحث عن معنى في العلاقات الإنسانية، لكنه في الوقت نفسه يعلم أن هذا المعنى قد يكون عابراً وفانياً. يؤكد يالوم أن هذا النوع من الوعي، على الرغم من أنه يثير القلق، إلا أنه يمكن أن يكون حافزاً للنمو الشخصي والبحث عن معنى حقيقي للحياة.

على الرغم من تجربة العزلة العميق، يحاول مالك إيجاد معنى للحياة من خلال التواصل مع الآخرين: «أعلق قلبي بك عمداً، كمرساة تشدني إلى الحياة. حتى لا أفقد الأمل، مرة أخرى<sup>٣</sup>». عبارة تعبير عن محاولة مالك لمواجهة الوحدة والغثور على معنى في العلاقات. بحثاً عن الاتصال والمعنى، يعود مالك إلى التفاعلات البشرية ويحاول إنشاء اتصالات جديدة بوعي. وهذا البحث عن إعادة بناء الروابط الإنسانية هو وسيلة للتغلب على عزلته الوجودية. يرى علاقته بالفتاة التي يحبها كوسيلة للاتصال بالحياة والأمل. هذا البحث عن المعنى هو ما يعتبره يالوم وغيره من علماء علم النفس الوجودي جوهر سعي الإنسان للتغلب على العزلة الوجودية.

<sup>١</sup>. المصدر نفسه، ص ١٥٣.

<sup>٢</sup>. المصدر نفسه، ص ٢٢.

<sup>٣</sup>. حمدي، أبني أنظر إليك، ص ٢٢.

## اللامعنى والعبث في الحياة<sup>١</sup>

يرى يالوم أن رابع حقيقة لا يمكن إنكارها في الوجود أو الشاغل الأساسي للإنسان هو الشعور باللامعنى والعبث. فإذا كان الإنسان محكوماً بالموت، وإذا كان عليه بناء عالمه بنفسه، وإذا كان كل فرد يعيش في عالم غير مبالٍ به ومطلق العزلة، فما هو معنى هذه الحياة؟ ولماذا يعيش الإنسان؟ وكيف يجب أن يعيش؟ إذا لم يكن هناك هدف محدد ومبني التحديد، فعلى كل فرد أن يخلق معنى حياته بنفسه، ولكن هل يمكن لكل فرد أن يخلق معنى للحياة يكون مقنعاً له ويحفزه على الاستمرار؟ هذا التناقض الوجودي الجوهرى ينبع من كون الإنسان كائناً يبحث عن معنى في عالم خالٍ من المعنى<sup>٢</sup>.

عندما أدت الأنشطة السياسية لمالك إلى سجنه وحرمه من تحقيق حلمه في أن يصبح طبيباً، شعر بأنه أضاع سنوات شبابه الثمينة ولم يحقق أي شيء. فقد وظيفته وهبته وأمله، ووصل إلى شعور باللامعنى التام: «تذَكَّرُ الآن تلك الفترة بمزيج من الألم والحقد. ما جدوى نضالك السياسي وقد تُفْيِي القادة وهُجِّرُوا إلى أوروبا وخلفوا أمثالَك من الشباب المُنْدفِع حُطاماً؟ لا أنت الحريةُ التي مِنْ أجلها دفعت سنواتِ شبابك، ولا أنت نجحتَ في مشوارك التعليمي وأصبحت طبيباً. لا تزال هزيمةُ انتخابات١٩٨٩ مرّة في حلقك، بطعمِ الخبزِ الكالحِ الذي يقدّمونه في الحبس<sup>٣</sup>». الجروح الجسدية والنفسية فقدان الأمل تدل على عبّية جهوده. كان يرى نفسه كأنه أسد يجول في فناء الجامعة، ولكنّه أصبح الآن عاطلاً عن العمل ومنعزلًا. هذا التناقض يعكس فقدان كرامته وهبته. ومن منظور الوجودية عند يالوم، تمثّل هذه الحالة مثلاً واضحاً لـ«أزمة المعنى» أو الفجوة الوجودية؛ تلك اللحظة التي يكتشف فيها الإنسانُ أن حياته كانت مرتبطة بأهدافٍ إما فشلت أو فقدت قيمتها. يرى يالوم أنّ واحدةً من أكثر التجارب الإنسانية إيلاماً هي مواجهة عبّية النضالاتِ الماضية، خصوصاً إذا كانت هذه النضالاتُ نابعةً من حماسةٍ وإيمانٍ عميقين، ولكنها لم تمر إلا

<sup>١</sup>. meaninglessness

<sup>٢</sup>. أنظر، مای ویالوم، مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، ص ٥٨٥.

<sup>٣</sup>. المصدر السابق، ص ٤٩.

هزيمةً وحسرةً. ومن وجهة نظره، إنما أن ينحدر الإنسان في مثل هذه الظروف إلى السلبية والاكتئاب، أو أن يعيد بناء ذاته من خلال قبول مسؤولية الحاضر وصناعة معنى جديد. في هذه الرواية، ما يزال البطل في مرحلة السلبية المُرّة والحزن؛ فالحريةُ التي ناضل من أجلها لم تتحقق، ومساره الأكاديميُ لم يكتمل. هذه الثنائيةُ في الإخفاق تُضاعف عمق الإحساس بالعبث.

يتحدث مالك عن تجربته الفاشلة واكتئابه خلال مسيرته التعليمية، وكيف أدت به هذه التجارب إلى الاعتقاد بأن الجهد وال усили لا فائدة منهما وأن الحياة بلا معنى: « حين حُرِّمْتُ من مُواصِلَة الدراسة، ورأيْتُ آمالَ المستقبل تَسْخَطُ أشلاءً، غلَبَتِ المراةُ على طعم البطولة المَوْهُومَة. ها أنتي قد دفعتُ سنينَ الشبابِ الغاليةَ لِأَحْصَدَ علاماتِ شائهةَ على البدن، وجرَوْحًا غائرةَ في الكرامة، ونَزِيفًا مستمرًا للأمل. بعدَ أَنْ كنْتُ أَسْدًا يَصُولُ وَيَجُولُ في ساحةِ الْكُلِّيَّةِ، أَصْبَحْتُ عَاطِلًا مُبْلِدًا لا يَغَادِرُ غُرْفَتَه. هل يَبْقَى لِلْحَيَاةِ مَعْنَى بَعْدَ ذَلِكَ؟ ». من خلال طرح أسئلة مثل «هل يَبْقَى لِلْحَيَاةِ مَعْنَى بَعْدَ ذَلِكَ؟»، يشير مالك بوضوح إلى هذه المسألة التي تواجه الإنسان في عالم لا يقدم معنىً جوهريًّا له.

مع هذا الانهيار المعنوي، انهارت الأسس التي بنيت عليها حياة مالك: «وبعد أيام طويلة من البحث، تناثرتِ الحججِيَّاتِ الأولى، منذرًا بانهيار جَبَلِيًّا مُزَلَّلًا. كنَتْ تَخْوُضُ فِي مَتَاهَاتِ لَا نَهَايَةَ لَهَا، تَقْرَأُ تَفْسِيرَاتِ الْعُلَمَاءِ وَاجْتِهادَاتِ الْمُجَتَهِدِينَ لِمَعْضَلَةِ الإِنْسَانِ الْمَخَيَّرِ وَالْمَسِيرِ، وَلَا تَجِدُ مَا تَقْرُرُ بِهِ عَيْنِكَ<sup>١</sup> ». يتوجّل البطل في مَتَاهَاتِ التَّنَاقْضَاتِ وَالشُّكُوكِ بحثًا عن إجابةٍ واضحةٍ وَقَاطِعَةٍ، لكنه لا يَجِدْ شَيْئًا يُرضِيهِ. هذا البحث العقيم يدفعه تدريجيًّا إلى اليأس واللامعنى.

ينبع انهيار المعنى في هذا النص من التناقض بين رغبة الإنسان في المعنى واللامعنى الجوهري للعالم. يبحث مالك، مثل أي إنسان آخر، عن معنى لحياته. يبحث في النصوص الدينية والفلسفية عن إجابة، لكن

<sup>١</sup> . Yalom, *Existential Psychotherapy*, p 430.

<sup>٢</sup> . المصدر نفسه، ص ٢٤.

<sup>٣</sup> . حمدي، أُرني أنظر إليك، ص ١٤٤.

لا شيء يقنعه. هذا التناقض العميق يؤدي إلى انهيار إيمانه ومعتقداته. يصل إلى نتيجة مفادها أنه لا توجد إجابة مطلقة على الأسئلة الوجودية، وأن كل فرد يجب أن يجد معناه الخاص في الحياة.

إن الشعور بانعدام المعنى أمر أساسي في صراعات مالك الوجودية. وهو الذي وصل إلى نوع من الفراغ بسبب إخفاقاته السياسية والشخصية، يصف هذا الشعور كالتالي: «وما الجدوى من حياة لا تكون فيها جزءاً من شيء عظيم؟». من وجهة نظر علم النفس الوجودي، فإن السؤال المطروح هو سؤال أساسي وجذري في وجود الإنسان. هذا السؤال يبرز تحدي العثور على معنى وهدف في الحياة في ظل الشعور بفقدان الانتفاء إلى شيء أكبر.

هذا السؤال هو جوهر ما يؤكده علم النفس الوجودي، وقد تطرق إليه إرفين يالوم في أعماله. يمكن ملاحظة العديد من الأمثلة في هذا النص تدعم وجهة نظر يالوم.

من وجهة نظر يالوم، اللامعنى، ليس بالضرورة تجربة سلبية ومؤلمة، بل يمكن أن يكون فرصة للنمو والاكتشاف الذاتي. من خلال مواجهة اللامعنى وقبوله كجزء من الحياة، يمكن البحث عن معنى خاص بنا وبناء حياة أصيلة ومرضية<sup>١</sup>. هذه الفرصة هي التي دفعت مالك، بعد أن كان متدينًا متشددًا، إلى الشك في معتقداته والبحث عن معنى للحياة في معتقدات وأفكار وأديان مختلفة: «والشك ليس عيباً، ليس جرماً، ليس ذنباً. إن لم تشكَ ولم تتساءل ولم تعاينَ إيمانَكَ بنظرات ثاقبة، فأنت مؤمن بالوراثة، لأنكُ ولدت مسلماً، لأبوين مُسلمين في محيط مسلم. أمّا أن تشكَ وتعبر رحلة الإيمانِ من بدايتها، فذلك عينُ الشجاعة. أن تشكَ وتبحثَ فتهتدي، فنصيرَ أقوى وإيمانَكَ أقوى وأبهى<sup>٢</sup>». يمثل هذا النصّ مساراً وجودياً لإنسان يبحث في قلب الشك عن المعنى وأصالة الإيمان. هذا القول يتحدى اعتقاداً راسخاً مفاده أن الشك أمر سلبي وعلامة على ضعف الإيمان، بينما يرى مالك برؤية أعمق أن الشك ليس عدو الإيمان، بل بوابةً للوصول إلى إيمان أكثر أصالة. هذه النظرة تتوافق مع فكر إرفين يالوم؛ فهو أيضاً يعتقد أن قبول القلق والشكوك الوجودية

<sup>١</sup>. المصدر نفسه، ص ٢٣.

<sup>٢</sup>. انظر، يالوم، رواندرمانی اگزیستانسیال، ص ٥٩٦.

<sup>٣</sup>. حمدي، أرني أنظر إليك، ص ١٥٥.

خطوةً أساسية في مسار معرفة الذات والبحث عن المعنى. ويرى يالوم أن مواجهة الشَّكَ والموت والوحدة لا تؤدي بالضرورة إلى انهيار نفسيٍّ، بل يمكن أن تكون دافعاً للنمو الداخلي، واليقظة الفردية، وتكوين المعنى.

لقد كان مالك يبحث عن الحقيقة منذ صغره، وكان هذا البحث هو هدف حياته: «كنت تحسب نفسك منذ الصبا «باحثًا عن الحقيقة ... ولم يكن هدفك سوى الوصول إلى الحقيقة»<sup>١</sup>. وللبحث عن الحقيقة، استند إلى مصادر فكرية ودينية مختلفة: «أقبلت على المؤلفات الفقهية وكتب التراث الإسلامي لفرق متعددة كالمعتزلة والأشاعرة والماتريدية وغيرهم»<sup>٢</sup>. في البداية، كان متھمساً جداً للبحث عن الحقيقة ولم يدخر جهداً لتحقيقها. ولكن مع مرور الوقت ودراسة مصادر مختلفة، زادت شكوكه حتى وصل إلى حالة من عدم اليقين: «ووُجِدْتَ نفَسَكَ فِي سَلَةِ "اللَّادُرِيِّينَ"». لم تكن تدرِّي بعد أي موقف سُتُّخدمُه من الألوهية والفلسفة الكونية»<sup>٣</sup>. لكن مالك كان يبحث عن تجربة روحانية جديدة، شيء يهز أعماقه ويوقف رماد داخله، لذلك لجأ إلى صوفيين أغوري<sup>٤</sup> في الهند وتعلم اليوغا للعثور على ذاته: «واليوغا هي سُبُّلُ تحقيق الذات. يمكنك من خلالها التحكم بالعقل والحواس قبل العثور على الذات العليا داخل القلب»<sup>٥</sup>.

وفي النهاية، وجد نفسه في الحرم المكي وهو يطوف حول الكعبة: «تَدَاعَتْ فِي ذَاكِرَتِكَ صُورٌ من تجاربك الحديثة مع التأمل: معبد اليوغا الخيالي، موازنة الأحجار في جزيرة نائية، حركات التاي تشي البطيئة والحكيمة، الصلاة الربية، والدُّوران الصوفي. ابتسمت. كم كنت ساذجاً. كيف خدعتك تلك

<sup>١</sup>. المصدر نفسه، ص ١٣٩.

<sup>٢</sup>. المصدر نفسه، ص ١٤٤.

<sup>٣</sup>. المصدر نفسه، ص ١٧٦.

<sup>٤</sup>. Aghori

<sup>٥</sup>. حمدي، أرنبي أنظر إليك، ص ٢٥٤.

السکینة الوهمية وتركَت نفسك للنزهات السخيفه لا شيء من كل ذلك يماهي ولو قليلاً جلستك بين يدي الله، مُناجياً إياه، في الوقت الأَحَبِ إليه وفي المكان الأَكْثَر قدسيَّةً على الأرض<sup>١</sup>».

الشخصية الأصلية للقصة تتجلو بين المذاهب الفكرية والتجارب الروحية المختلفة بحثاً عن حقيقة مطلقة. إن إيجاد إجابة لسؤال لماذا نعيش هو من اهتمامات الباحثين عن الحقيقة. حقيقة ثابتة لا تتغير ولا تتشهو، تتجاوز الزمان والمكان، حقيقة تشمل الكون كله وتعتبر لغزاً عظيماً بسبب خفائها. يسافر طالب الحقيقة في رحلة محفوفة بالمخاطر بحثاً عن إجابات لأسئلته، ولا يتزدّ في مواجهة الصعاب والتحديات. بل يستمتع باكتشاف الحقيقة ومعرفة أسرار الوجود. لكنه في النهاية يدرك أنه لا توجد إجابة قاطعة ومطلقة لأسئلة الوجود الإنساني. ومع ذلك، يجد مخرجاً من هذا الفراغ: حواراً حميمَا مع الله في مكان مقدس. هذا الحل يجسد نوعاً من الإيمان الوجودي. في هذا النوع من الإيمان، يتواصل الفرد مباشرة مع الله بدلاً من الاعتماد على العقائد الدينية والفلسفية، ويجد معنى حياته وذاته من خلال هذا التواصل.

وفي الجدول التالي، قامت الدراسة بمقارنة مفاهيم علم النفس الوجودي وكيفية مواجهة مالك وإستراتيجياته.

#### جدول ١: مفاهيم علم النفس الوجودي وكيفية مواجهة مالك

مفهوم علم النفس الوجودي	شرح المفهوم	كيفية مواجهة مالك	استراتيجيات مالك
الموت	الموت حقيقة لا مفرّ منها ومصدر للقلق الوجودي.	مالك يواجه موت ريم (حبيبه) ويشعر بالعبثية وانعدام المعنى.	البحث عن معنى في الحياة من خلال التجارب الروحية والسفر (مثل ممارسة اليوغا).
الحرية	الإنسان حرّ ولكن عليه تحمل مسؤولية خياراته	مالك يبتعد عن معتقداته التقليدية	قبول مسؤولية خياراته والبحث عن معنى

شخصي في الحياة.	ويتخذ خيارات جديدة (مثل التوقف عن الصلاة).	وأفعاله.	والمسؤولية
محاولة إقامة علاقات جديدة والبحث عن معنى في التواصل مع الآخرين.	مالك يشعر بعزلة عميقة بعد موت ريم ويبتعد عن الآخرين.	الشعور بالانفصال عن الذات والآخرين والعالم.	العزلة
البحث عن معنى في الأديان والفلسفات المختلفة (مثل دراسة الفقهية النصوص الصوفية).	مالك يشعر بالعبثية بعد تجارب الفشل (مثل فقدان العمل والدراسة).	البحث عن معنى في عالم يبدو بلا معنى.	العبثية وانعدام المعنى
البحث عن السلام من خلال التجارب الروحية (مثل التأمل والعبادة في مكة).	مالك يواجه قلقاً وجودياً ناتجاً عن موت ريم وعبثية الحياة.	القلق الناتج عن مواجهة الحقائق الوجودية مثل الموت، الحرية، العزلة، والعبثية.	القلق الوجودي

يوضح الجدول المقارن كيف تعامل مالك، كفرد يعاني من أزمات وجودية، مع مفاهيم علم النفس الوجودي. يستخدم إستراتيجيات مثل البحث عن المعنى، وتحمل المسؤولية، والتجارب الروحية للتغلب على هذه التحديات. هذه العملية لا تساعد فقط على التغلب على الأزمات الوجودية، بل تقويه أيضاً نحو حياة أصلية وذات معنى.

## النتيجة

تُظهر نتائج هذه الدراسة أن:

- بطل القصة يسعى للتحرر من القيود الدينية والاجتماعية بحثاً عن الحرية الوجودية. ومع ذلك، هذه الحرية لا تؤدي إلى التحرر فحسب، بل تضعه أمام مسؤوليات اختياراته الحرة، مما يدفعه إلى أزمات نفسية وقلق عميق. هذه المسؤوليات تُثقل كاهله وتشعره بعدم الاستقرار النفسي وزيادة الشكوك.

- يعني مالك من وحدة أعمق من العزلة الاجتماعية، مما يقوده إلى إدراك أن لا أحد يستطيع فهم تجربته الداخلية بالكامل. هذا الشعور بالانفصال الجوهرى عن الآخرين، وحتى عن نفسه، يتجلى كاغتراب عن المجتمع والدين وال العلاقات الإنسانية، مما يعزز من عزلته النفسية والروحية.

- وفاة ريم تجبر مالك على مواجهة حتمية مع حقيقة الموت وعدم استقرار الحياة. هذه التجربة تزيد من قلقه الوجودي وتبرز تساؤلات أساسية حول المعنى والقيم وعبيبة الحياة. الموت يعمل كمرآة تعكس له هشاشة الحياة وعدم استقرارها.

- الشخصية الرئيسة تصل في النهاية إلى قناعة بعدم وجود معنى مطلق ومحدد مسبقاً للحياة. تتقبل البعض كجزء من الحياة، ويقودها هذا التقبل إلى نوع من الإيمان الوجودي؛ علاقة شخصية و مباشرة مع الله تتجاوز الأطر التقليدية. هذا النهج يتيح لها قبول التناقضات والمعاناة الوجودية كحقائق إنسانية، ومن خلال هذه العملية، تخلق معناها الخاص للحياة.

- البحث المستمر لمالك عن معنى الحياة، من منظور الوجودية، يعكس صحته النفسية. هذا يُظهر أنه بدلاً من إنكار أو الهروب من الأسئلة الوجودية، يواجهها بفعالية ويسعى للإجابة عليها.

في النهاية، يقترح أنه بالنظر إلى عمق وابتكار نظرية علم النفس الوجودي في استكشاف أعمق الروح الإنسانية، يجبأخذ الأعمال والإشارات الموجودة في النصوص العربية القديمة بعين الاعتبار. هذا النهج، بتجاوزه حدود الزمان والمكان، يعالج القضايا الأساسية للنفس البشرية، ويمكن أن يستخدم كأداة قيمة لفهم وحل تحديات النفس البشرية في العصر الحديث.

## قائمة المصادر والمراجع

### أولاً: المصادر العربية

#### أ. الكتب

١. غلوش، مصطفى، الوجودية في الميزان؛ العدد الرابع، القاهرة: وزارة الأوقاف، المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، ١٩٨٥م.
٢. حمدى، خولة، أرني أنظر إليك؛ القاهرة: كيان للنشر والتوزيع، ٢٠٢٠م.
٣. القيومي، محمد ابراهيم، الوجودية فلسفة الوهم الانساني؛ القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨٣م.
٤. مای، رولو / إرفین یالوم، مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي؛ ترجمة: عادل مصطفى، الطبعة الرابعة، القاهرة: رؤية للنشر والتوزيع، ٢٠١٥م.

### ثانياً: المصادر الفارسية

#### أ. الكتب

٥. باتیانی، الکساندر / پنینیت روسو نتزر، معنا از دیدگاه روانشناسی مثبت نگر و روانشناسی اگزیستانسیال؛ ترجمه: سید پیمان رحیمی نژاد و فایزه پرداختی، چاپ سوم، تهران: روان شناسی و هنر، ١٤٠٣ه.ش.
٦. غیاثی کرمانی، سید محمدرضا، اگزیستانسیالیسم، فلسفه عصیان و شورش؛ قم: مؤلف، ١٣٧٥ه.ش.
٧. کالینز، جف / هاوارد سلینا، قدم اول: هایدگر؛ ترجمه: صالح نجفی، تهران: پردیس دانش، ١٣٨٥ه.ش.
٨. می، رولو، انسان در جستجوی خویشتن؛ ترجمه: سید مهدی ثریا، چاپ سوم، تهران: دانش، ١٣٩٢ه.ش.
٩. یاسپرس، کارل، اسپینوزا؛ ترجمه: محمد حسن لطفی، چاپ ٧، تهران: طرح نو، ١٤٠٢ه.ش.
١٠. یالوم، اروین، روان درمانی اگزیستانسیال؛ ترجمه سپیده حبیب، تهران: نشر نی، ١٣٨٩ه.ش/الف.

١١. \_\_\_\_\_، خیره به خورشید، غلبه بر هراس از مرگ؛ ترجمه: مهدی غبرایی، چاپ دوم، مشهد: نیکو نشر، ١٣٨٩.ش/ب.
١٢. \_\_\_\_\_، موهبت روان درمانگری (نامه سرگشاده‌ای به نسل امروز روان‌درمانگران و بیماران آن‌ها)؛ ترجمه: مهشید یاسایی، چاپ هشتم، تهران: قنیوس، ١٤٠٢.ش.
١٣. \_\_\_\_\_، درمان شوپنهاور؛ ترجمه: سپیده حبیب، چاپ سی و دوم، تهران: قطره، ١٤٠٣.ش.
١٤. \_\_\_\_\_، موهبت درمان؛ ترجمه: کیومرث پارسای، تهران: جامی، ١٣٩٤.ش.
١٥. يالوم، اروین دی / مریلین يالوم، مسئله مرگ و زندگی؛ عشق، فراق و آنچه در پایان عمر اهمیت دارد؛ ترجمه: مهدی عزیزی، چاپ دوم، تهران: دنگ، ١٤٠١.ش.

### ب. المجالات

١٦. چالسری، آرزو/ علی اسودی/ طبیه آخوندی/ محمدرضا خضری، «استعاره مفهومی در خوانش اگزیستانسیالیستی مفاهیم آزادی و مرگ در اشعار خلیل حاوی». ادب عربی، ١٤٠٢.ش، ١٥(٣)، صص ٨١-٩٧.

### ج. المواقع الإلكترونية

١٧. ایران کتاب، موقع «حوله حمدی»، ایران کتاب، <https://www.iranketab.ir/profile/22298-khawla-hamdi>، تاریخ ٢٠٤٠/٤/٢٠، الموفق ١١/٠٧/٢٠٢٥.م.

ثالثاً: المصادر الإنجليزية:

### أ. الكتب

18. Allan, Leslie , The Problem of evil, **Rational Realm**, 28 july 2015 AD.
19. Craig, Erik, **Remembering Medard boss. The Humanistic Psychologist**, American Psychological Association, 1993 AD.

- 
20. Kelland, Mark, **Rollo May and existential psychology**, openstax, cnx,2020 AD.
  21. May, R, **Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology**, United States: Basic Books,1958 AD.
  22. Sartre, Jean-Paul, **being and nothingness**, translation to English: Hazel E. Barnes,1956 AD.
  23. Wadlington, Will, **Otto Rank 1884-1939**, Penn State University, University Park, PA, USA.,2011 AD.
  24. Yalom, I, **Existential Psychotherapy**, United States: Basic Books,1980 AD.

## تحليل رمان "أرنى أنظر إليك" اثر خولة حمدى بر مبنای نظریه روانشناسی اگزیستانسیال اروین یالوم

لیلا صادقی نقدعلى <sup>ID</sup>\*؛ نرگس انصاری <sup>ID</sup>\*\*؛ عبدالعلی آل بویه لنگرودی <sup>ID</sup>\*\*\*؛ مصطفی پارسایی پور <sup>ID</sup>\*\*\*\*DOI: [10.22075/iasem.2025.36787.1465](https://doi.org/10.22075/iasem.2025.36787.1465)

صفحه ۳۳۶-۲۹۹

مقاله علمی-پژوهشی

چکیده:

در سال‌های اخیر، رویکرد اگزیستانسیال در روانشناسی به یکی از رویکردهای برجسته و مورد توجه تبدیل شده است که نه تنها در عرصه‌های روانشناسی، بلکه در مطالعات میان‌رشته‌ای بهویژه در حوزه ادبیات جایگاه ویژه‌ای یافته است. این رویکرد به بررسی عمیق‌تر مفاهیم بنیادین زندگی انسان پرداخته و بر ضرورت یافتن معنا و مواجهه آگاهانه با چالش‌های وجودی تأکید می‌کند. مسائلی چون مرگ، آزادی، مسئولیت، پوچی و معنا محورهای اصلی روانشناسی اگزیستانسیال هستند و نحوه مواجهه انسان با این بحران‌ها را تعیین‌کننده کیفیت زندگی روانی او می‌داند. در این رویکرد، شخصیت‌های داستانی نه صرفاً بازتابی از وقایع بیرونی، بلکه نمودی از دغدغه‌های وجودی و تلاش برای معنا بخشیدن به زندگی در جهانی چالش‌های بنیادین به تصویر کشیده می‌شوند. پژوهش حاضر با بهره‌گیری از روش توصیفی-تحلیلی، مفاهیم بنیادین روانشناسی اگزیستانسیال را به عنوان محوری برای تحلیل شخصیت «مالک» در رمان «أرنى أنظر إليك» اثر خولة حمدى مورد بررسی قرار داده است. یافته‌های پژوهش حاکی از آنست که مالک پس از جستجوی طولانی به این نتیجه می‌رسد که معنای زندگی یک امر ثابت و از پیش تعیین شده نیست و پوچی بخشی جدایی‌ناپذیر از آن است. او با پذیرش این واقعیت، به نوعی ایمان شخصی و مستقیم به خدا دست می‌یابد که فراتر از باورهای سنتی است. آگاهی مالک از جدایی بنیادی از دیگران و حتی از خودش، به صورت بیگانگی از جامعه، دین و روابط انسانی نمود پیدا می‌کند و این امر انزوای روانی و روحی او را تشدید می‌نماید. با پذیرش رنج‌ها و تناقضات زندگی، مالک به جای فرار از آن‌ها، به دنبال خلق معنای شخصی برای خود می‌گردد. از نظر اگزیستانسیال، این جستجو نشان‌دهنده سلامت روانی اوست؛ چرا که به جای انکار یا فرار از پرسش‌های وجودی، به طور فعال به دنبال پاسخ آن‌هاست.

**کلیدواژه‌ها:** روانشناسی اگزیستانسیال، دلواپسی‌های غایی، معنای زندگی، اروین یالوم، رمان "أرنى أنظر إليك".

- دانشجوی دکتری زبان و ادبیات عربی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی(ره)، قزوین، ایران. (نویسنده مسؤول) 1\_sadeghi64@yahoo.com

\*\* - دانشیار گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران.

\*\*\* - استاد گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران.

\*\*\*\* - استادیار گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ ه.ش = ۲۰۲۵/۰۲/۰۳ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۲۲ ه.ش = ۲۰۲۵/۰۸/۱۳ م.