

سرم نوشتن در تسکین چهار اضطراب وجودی

✱ دکتر یزدان منصوریان

عضو هیئت علمی دانشگاه چارلز استورت، استرالیا
y.mansourian@gmail.com



مقدمه

اروین یالوم^۱، روان‌شناس نامدار امریکایی و یکی از بنیان‌گذاران «درمان وجودی»^۲، بر این باور است که گرچه آدمی در طول حیات خود نگرانی‌های بسیار دارد، اما در نهایت همه ما با چهار مسئله اساسی روبرو هستیم: مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی. نوع مواجهه ما با این مسائل - که یالوم از آن‌ها با عنوان «دغدغه‌های نهایی» یا «دلواپسی‌های غایی»^۳ یاد می‌کند - بر وجوه مختلف زندگی تاثیر می‌گذارد. زیرا تلقی ما از این چهار مسئله، نگرش ما را به بسیاری از مسائل دیگر تعیین می‌کند. به همین دلیل این چهار مقوله قرن‌ها بخش عمده‌ای از نظریه‌ها و مکاتب فلسفی را به خود اختصاص داده‌اند و همچنان بحث در این قلمرو ادامه دارد. البته من در این یادداشت به وجوه فلسفی و روان‌شناختی این موضوع نمی‌پردازم و فقط پس از ارائه چند تعریف مقدماتی، درباره پیوند نوشتن با این دغدغه‌ها خواهم نوشت. به آن امید که نوشته حاضر مقدمه‌ای باشد برای گفتگوهای بیشتر در این عرصه. ضمناً در همین ابتدا تاکید می‌کنم که تخصصی درباره درمان وجودی و جنبه‌های روانشناختی آن ندارم و فقط از کلیات این موضوع برای تدوین و صورت‌بندی بحث پیرامون فرایند نوشتن و نویسندگی بهره می‌برم.

چهار اضطراب وجودی

پیش از پرداختن به ارتباط نوشتن با دغدغه‌های وجودی، لازم است به اختصار درباره نظریه یالوم بنویسم. البته اگر به این موضوع علاقه‌مند هستید توصیه می‌کنم آب را از سر چشمه بردارید و به خود آثار یالوم مراجعه کنید. خوشبختانه اغلب کتابهایش به فارسی ترجمه شده‌اند. کتاب «روان درمانی اگزیستانسیال» ترجمه سپیده حبیب جامع‌ترین اثر در این زمینه است. با این حال، فقط با هدف ترسیم تصویری اجمالی از دیدگاه او، اشاره به تعاریف این مفاهیم ضرورت دارد.

یالوم و سایر روانشناسان وجودگرا بر این باورند که

تمام بیم‌ها و امیدها، ترس‌ها و دلشوره‌های آدمی در پیش فرضها و گزاره‌های مسلم ذهن او ریشه دارند. این فرض‌های مسلم بنیاد اندیشه ما را می‌سازند و ما خواسته یا ناخواسته نگرش‌های خود را بر اساس این پایه‌ها بنا می‌کنیم. بنابراین، انسان می‌تواند با بازبینی و بازنگری در این فرضهای مسلم پاسخ‌ بسیاری از نگران‌های خود را بیابد و راهی به رهایی بجوید. نخستین حکم مسلم زندگی ناپایداری آن و حتمیت مرگ است. مرگ در سایه نشسته و به ما می‌نگرد و هر زمان که مقرر باشد نقطه پایان بر دفتر زندگی می‌گذارد. این نخستین دلهره وجودی انسان است. با این حال، چه از مرگ بهراسیم، چه از آن بگریزیم، چه به استقبالش برویم یا آن را نادیده بگیریم، دیر یا زود از راه می‌رسد. تادمی^۴، فیلسوف معاصر امریکایی، بر این باور است که مرگ نقشی دوگانه دارد: «از یک سو مرگ است که به زندگی ما ضرورت و زیبایی می‌بخشد. زیرا بدون مرگ ظاهراً کمتر چیزی اهمیت دارد. با مرگ اما خیلی چیزها اهمیت می‌یابد. از سویی دیگر، مرگ همان معنایی را که به زندگی می‌بخشد، تهدید می‌کند. ... اما تأثیر نامیرایی به گونه دیگری است ... نامیرایی خود اهمیت داشتن را تهدید می‌کند» (ص. ۱۲۲). زیرا اگر مرگی در کار نبود هیچ چیز ضرورت و اهمیت نداشت. آدم تا ابد فرصت داشت هر کار عقب‌افتاده را انجام دهد. زمان مخزن بی‌پایانی بود که هیچکس نگران از دست دادنش نبود. در نتیجه زندگی بسیار ملال‌آور می‌شد و تحمل این ملال بی‌پایان هولناک‌تر از هراس از مرگ بود.

دومین مفهوم بنیادین «آزادی» و مسئولیت‌هایی ناشی از آن است. بی‌تردید آزادی گرانقدرترین گوهر زندگی است. گوهری که همیشه در رویای بشر بوده و تاریخ جهان سرشار از داستانهای نبرد محرومان با ستمگران برای در آغوش کشیدن آزادی است. اما وقتی درباره آزادی صحبت می‌کنیم، توجه به دو نکته ضروری است. نخست تعریف آزادی و دوم سنگینی مسئولیت بر خورداری از آن. تعریف آزادی مثل سایر مفاهیم بنیادین نظیر عدالت و خوشبختی بسیار دشوار است. برای آزمون این دشواری کافیت

1. Irvin Yalom.

2. Existential Psychotherapy.

3. Ultimate Concerns.

Todd May. 4

بخواهید در یک گزاره جامع و مانع آن را تعریف کنید. تا امروز این گزاره ناتمام مانده و اغلب تعریف‌های موجود به جهاتی نابسندیده‌اند. با این حال، بی‌نیاز از تعریف آزادی ما نیاز به آن را مثل نیاز به هوا برای تنفس با تمام وجود حس می‌کنیم. شوق آزادی در جان آدمی موج می‌زند. مثل خونی که در رگ‌های اوست. از سویی دیگر آزادی با مسئولیت همراه است. به همین دلیل آزادی می‌تواند دلهره‌آور باشد. توجه به ارتباط آزادی و تصمیم‌گیری / انتخاب برای تبیین این موضوع مفید است. آزادی و انتخاب دو روی یک سکه‌اند. به تعبیر یالوم «تصمیم‌پل میان آرزو و کردار است. تصمیم‌گیری به معنای متعهد کردن خویش به زنجیره‌ای از کردارهاست. معتقدم اگر عملی از فرد سر نزند، تصمیمی حقیقی هم در کار نبوده، بلکه فرد با تصمیم بازی کرده است، گونه‌ای عزم ناکام.» (یالوم، ۱۳۹۰: ۴۴۳). پیامدهای ناخواسته ناشی از تصمیم نیز یکی از دلایل هراس از آزادی است. دارل کوئن کتابی در این زمینه نوشته با عنوان «همزیستی با اژدها» که به قلم بهار رهادوست به فارسی ترجمه شده است. کوئن در این اثر به پیچیدگی عواقب ناشی از تصمیم‌گیری می‌پردازد. او در بخشی از متن می‌نویسد: «حتی وقتی می‌کوشیم هشیارانه دست به عمل بزنیم، به شکلی گریزناپذیر متوجه می‌شویم انتخاب‌هایمان پیامدهای ناخواسته‌ای به بار می‌آورند که احتمالاً ناخوشایندند» (ص. ۱۲۶). برگرو همکارانش نیز در کتاب «ذهن بی‌خانمان» به این موضوع اشاره می‌کنند که گرچه آزادی عمل با خرسندی فراوان همراه است، اما مسئولیت سنگینی هم تحمیل می‌کند و اگر ندانیم چطور از این آزادی بهره ببریم دچار سرخوردگی خواهیم شد (ص. ۱۸۴). بنابراین، مراد از دلهره ناشی از آزادی در رویکرد وجودی ناظر بر وجه دوم آن یعنی اراده آزاد و پیامدهای آن است و نه آنچه در متون سیاسی و فلسفی درباره آزادی آمده است.

سومین مسئله تشویش‌تنبهایی است. مراد از تنهایی در اینجا عام‌ترین شکل آن یعنی تنهایی انسان در جهان است که به آن «تنهایی وجودی» می‌گویند. انسان تنها به دنیا

می‌آید و در دوره‌های مختلف زندگی نیز تنهایی را تجربه می‌کند. در کودکی، جوانی، میانسالی و سالمندی. شکل و شدت تنهایی در طول حیات افراد متفاوت است. در روزگار ما به لطف رسانه‌های دیجیتال که قرار بود ما را از تنهایی نجات دهند، شدت و گسترش تنهایی بیشتر از گذشته است! با این حال، اما آنچه مسلم است تنهایی همیشه همنشین ما بوده و خواهد بود. تنهایی وفادارترین دوست ماست و هرگز ما را تنها نمی‌گذارد. حتی وقتی هیچکس در کنار ما نیست، تنهایی هست! البته تنهایی به تنهایی عذاب‌آور نیست. بلکه حس بی‌تعلقی است که انسان را رنج می‌دهد. زیرا احساس تعلق یکی از نیازهای اولیه ماست. آدم تنها احساس می‌کند به هیچکس و هیچ جایی تعلق ندارد و این فقدان تعلق روح را رنجور می‌کند. تنهایی یادآور آسیب‌پذیری ما نیز هست، زیرا در تنهایی انسان بهتر می‌فهمد تا چه اندازه ناتوان و آسیب‌پذیر است.

دغدغه چهارم هراس از پوچی و فقدان معناست. معنا هم ناظر به هدف زندگی است و هم در پیوند با چرایی آن. معنا در جستجو برای پاسخ پرسش‌هایی از این دست نهفته که هدف زندگی چیست؟ چرا باید زیست؟ این‌ها پرسشهایی به قدمت تاریخ بشرند و پاسخی صریح و ساده ندارند. بلکه انسان باید بیاموزد بار این پرسشها را به دوش بکشد و به معنایی که خود می‌سازد بسنده کند تا زندگی میسر باشد. در نتیجه مراد از معنا در این عرصه معنایی است که آدمی ناگزیر از خلق آن است و وجودش همچون هوایی که تنفس می‌کنیم ضرورت دارد. کتاب «انسان در جستجوی معنا» را که می‌خوانیم به قدرت شگرف معنا در جان بخشیدن به زندگی بیشتر پی می‌بریم. مولف این کتاب، ویکتور فرانکل، از بنیان‌گذاران روشی با عنوان «معنا درمانی» یا لوگوتراپی است. فرانکل بر اساس روایت تلخ زندگی خود توضیح می‌دهد ما چگونه می‌توانیم در سخت‌ترین شرایط به زیستن خود معنا ببخشیم و بر موانع و چالش‌های مسیر چیره شویم. البته ما معنا را نمی‌یابیم، بلکه آن را می‌سازیم. معنایی که به دلیل سرشت پویای خود هر روز و هر لحظه تغییر می‌کند. در مجموع ما به معنا نیاز داریم زیرا معنا انگیزه می‌بخشد. انگیزه حرکت می‌آفریند و حرکت شور و پویایی به ارمغان می‌آورد. متضاد

آن رنج «بی‌معنایی»^۱ است که آدمی را به مرداب پوچی سوق می‌دهد.

بی‌تردید این مقدمه درباره چهار دغدغه وجودی می‌تواند بسیار مفصل باشد. اما به دو دلیل به همین اندک بسنده می‌کنم. نخست آنکه مجال این مقاله محدود است و باید به بحث اصلی برسم. دوم آنکه شما می‌توانید با مراجعه به منابع موجود اطلاعات دقیق‌تر و جامع‌تر به دست آورید.

نوشتن و نامیرایی

نوشتن راهی برای پیروزی بر هراس از مرگ است. زیرا نوشته‌های ما بعد از ما زنده خواهند ماند. بویژه اگر در ذهن مردم به یادگار بمانند. البته عمر هر اثر به عوامل فراوان بستگی دارد. بعضی متون به دلیل محتوای اصیل و ارزشمندی که دارند به آثار کلاسیک تبدیل می‌شوند و قرن‌ها ماندگارند. مثل اشعار فردوسی، خیام، مولوی و همه بزرگان ادبیات فارسی که پس از قرن‌ها همچنان در خاطره جمعی ما زنده‌اند و پایدار خواهند ماند. فراتر از آن، آثار ادبی بخشی از هویت جمعی ما را شکل می‌دهند. به قول استاد بهادالدین خرمشاهی، «حافظ حافظه ماست». اما برخی از آثار بخت زیادی برای زندگی طولانی ندارند و چه بسا در زمان حیات نویسنده هم زنده نباشند. زیرا سرنوشت هر اثر را خوانندگان تعیین می‌کنند. هر اثری که خواننده دارد زنده است و هر اثری که خوانندگان بیشتری دارد زنده‌تر. با این حال، تجربه نشان داده امید به زندگی یک متن بیش از امید به زندگی نویسنده آن است. شاید به همین دلیل به نوشته مکتوب می‌گوییم «اثر». زیرا با هر نوشته ما اثری از خود به یادگار می‌گذاریم به آن امید که بعد از ما بر جای بماند و مردم به خاطر بسپارند.

امید به نامیرایی به کمک خلق آثار نوشتاری شکلی از «نامیرایی نمادین»^۲ است. نامیرایی نمادین به این معناست که انسان به شیوه‌های مختلف می‌کوشد بر تشویش ناشی از قطعیت مرگ غلبه کند. در متون فلسفی انواع این نامیرایی آمده که به دو گروه عمده مادی و

معنوی تقسیم می‌شود. آنچه در قالب خانه، پول و اثاث باقی می‌ماند شکل مادی آن است. در مقابل آنچه در قالب یاد، خاطره و اندیشه در یادها می‌ماند میراث معنوی است. نوشتن شکلی از این نامیرایی نمادین و در فرم معنوی آن است. بویژه نوشتن اگر با خلاقیت و نوآوری همراه باشد مثل هر خلاقیت دیگر- به تعبیر رولو می^۳ نظریه‌پرداز معروف خلاقیت- «نوعی اشتیاق برای جاودانگی است» (می، ۳۲: ۱۳۹۲).

افزون بر این، نوشتن در سرشت خود جلوه‌ای خلاق و آفرینشی دارد. زیرا نویسنده کلمه‌هایی را از گنجینه زبان فرا می‌خواند و بر اساس طرحی در ذهن کنار هم می‌چیند تا کلیتی تازه و معنادار متولد شود. گویی در فرایند نوشتن به کمک فراخوانی کلمه‌ها معنایی از عدم به اقلیم وجود می‌آید. همچنین، نوشتن راهی برای پیروزی بر فراموشی است. این فراموشی نیز وجوه مختلف دارد. یکی فراموشی آنچه در یاد و حافظه داریم. زیرا حافظه بی‌حفاظ ما مخزن مطمئنی برای نگهداری خاطره و اندیشه نیست و همیشه در معرض دستبرد فراموشی است. اما با نوشتن می‌توان خاطره‌ها و اندیشه‌ها را از خطر فرو رفتن در غبار فراموشی در امان داشت.

نوشتن و آزادی

نوشتن هم نیازمند آزادی است و هم مولد آن. نوشتن نیازمند آزادیست، زیرا تا آزادی نباشد قلم چگونه می‌تواند بنویسد؟ تا آزادی نباشد کلمه به چه کار آید؟ به قول زنده یاد احمد شاملو: تمامی الفاظ جهان را در اختیار داشتیم و آن نگفتیم که به کار آید! چرا که تنها یک سخن، یک سخن در میانه نبود: آزادی! بدون آزادی فقط سکوت حاکم است و نوشتن شکستن سکوت است. آزادی برای نوشتن نیز مراتب گوناگون دارد. یکی آزادی اندیشه است و دیگری آزادی بیان. این دو مکمل یکدیگرند. آزادی اندیشه به معنای پرهیز از جزم‌اندیشی و تعصب در نوشتن است و آزادی بیان امکانی است که جامعه به نویسنده می‌بخشد. افزون بر این، نوشتن خود مولد آزادی است. زیرا نوشتن

1. Meaninglessness.

2. Symbolic Immortality.

3. Rollo May.

آگاهی می‌بخشد و آگاهی همیشه زمینه‌ساز آزادیت. وجه دیگر آزادی برای نوشتن مسئولیت سنگین ناشی از آن است. اسم نویسنده امضای اوست و نویسنده در قبال این امضا مسئول است. مثلاً من فردا نمی‌توانم از زیر بار مسئولیت این متن شانه خالی کنم. باید مسئولیت هر جمله و هر کلمه آن را بپذیرم. زیرا در نوشتن آن آزاد بودم و تمام کلمه‌ها، جمله‌ها و منابع را خودم برگزیدم. می‌توانستم اصلاً این مقاله را ننویسم یا آن را به شکل دیگری بنویسم یا از منابع دیگری استفاده کنم. بنابراین، آزادی شرط نخست پیدایش این متن است و به همان میزان نیز مسئولیت به همراه دارد. نوشتن تمرین این مسئولیت‌پذیری است. به این ترتیب، با نوشتن هم آزادی را تجربه می‌کنیم و هم می‌آموزیم چگونه برای گزینش هر واژه و ساختن هر جمله به معنای آن توجه کنیم و از دآوری شتابزده بپرهیزیم. ترکیب این دو مولفه بیانگر رابطه میان آزادی و نوشتن است.

نوشتن و تنهایی

نوشتن همیشه راهی برای گریز از تنهایی بوده و هست. ما می‌نویسیم چون امید داریم روزی کسی یا کسانی نوشته ما را بخوانند. چند سال پیش مقاله‌ای نوشتم با عنوان «بطری‌رها شده در اقیانوس» که در شماره ۷۷ همین مجله منتشر شده است. چکیده مقاله این بود که من می‌نویسم به امید آنکه روزی نوشته‌ام در جایی به دست کسی برسد که برایش مفید باشد. پس نوشته‌ام را همچون بطری کوچکی در اقیانوس رها می‌کنم. نمی‌دانم کی و کجا به دست کدام خواننده یا خوانندگان خواهد رسید. اما نوشته‌ام حتی اگر یک خواننده در آن سوی جهان داشته باشد برایم کافیست و به هدفم رسیده‌ام. می‌نویسم که از تنهایی بگریزم و هر بار که نوشته‌ام خوانده شود بخشی از دیوار تنهایی من فرو خواهد ریخت. به سخنی دیگر، نوشتن دعوت دیگران به تماشای دنیای ذهنمان است. ما با هر نوشته دریچه ذهن و ضمیر خود را به روی دیگران می‌گشاییم. ممکن است کسی در نوشتن بسیار صادق باشد و فضای عمومی باز هم به او مجوز این صداقت را بدهد و این دریچه گشوده باشد. اما چه بسا

بنا به دلایلی این دریچه خیلی گشوده یا شفاف نباشد. با این حال، نوشتن همیشه با درجه‌ای از خودافشاگری همراه است. دکتر نعمت‌الله فاضلی در مقاله‌ای با عنوان «تشویش نوشتن» در این زمینه می‌نویسد: «نوشتن نوعی مستند کردن و رؤیت‌پذیر ساختن و ارائه کردن ایده‌ها در معرض عموم است. طبیعی است که ما دل‌نگران آنچه می‌نویسیم باشیم» (ص. ۶).

ضمناً هر چند ما برای نوشتن به خلوت و تنهایی نیازمندیم، اما این یک پیش‌نیاز برای هدفی والا تر است. لارس اسونسن^۱ در کتاب «فلسفه تنهایی» می‌نویسد: «هدف نوشتن در خلوت هم چیزی نیست جز پیدا کردن یک خواننده. ... بسیاری از اوقاتی که ما در خلوت خویش به سر می‌بریم در ارتباط با دیگران هستیم و به این فکر می‌کنیم که چگونه می‌توانیم با آن دیگران در این جهان به بهترین نحو زندگی کنیم. ما حتی اگر خلوت و انزوا را برگزینیم باز می‌دانیم که موجوداتی اجتماعی هستیم» (ص. ۱۷۲).

نوشتن و خلق معنا

فقدان معنا در زندگی رنجی جانکاه است. معنا که نباشد هر لحظه از عمر به ابدیتی هولناک تبدیل می‌شود. بنابراین، ما برای ادامه زیستن به معنا نیاز داریم. معنایی که باید خودمان خلق کنیم و نوشتن ابزاری برای خلق این معناست. به نظر نوشتن به دلایل مختلف می‌تواند شیوه‌ای از معنا بخشی به جریان زندگی باشد. دلیلی برای آنکه آدم صبح از خواب برخیزد و به زندگی لیخند بزند. بعد انگیزه‌ای برای کار و کوشش بیابد و بتواند عضو موثری برای جامعه باشد. بله نوشتن به چند دلیل می‌تواند خالق معنا باشد. نخست آنکه نوشتن همیشه ناظر به موضوعی مشخص و نیازمند تفکر است. حتی ثبت خاطره یک روز معمولی در دفتر چه خاطرات مستلزم تأمل است. یافتن نقطه آغاز و پایان، انتخاب کلمه‌ها و صورتبندی جمله‌ها نیازمند آهستگی و درنگ است. افزون بر این نوشتن ما را از روزمرگی بیرون می‌کشد و در موقعیتی بالاتر از جریان

Lars Svendsen 1

روزمره قرار می‌دهد. موقعیتی که مایک فدرستون^۱ آن را با عنوان «زندگی قهرمانی»^۲ معرفی می‌کند. منظور از قهرمان در اینجا معنای متداول یا اسطوره‌ای آن نیست. بلکه به این معناست که انسانی بخواهد و بتواند وجودش را وقف شناخت خویش و یافتن رابطه واقعی خود با هستی کند. در این صورت ناگزیر باید از زندگی روزمره فاصله گیرد و در قلمروهای تازه گام بردارد. زندگی روزمره بیشتر حول محور خوراک، پوشاک، مسکن و اموری از این دست می‌گذرد. اما زندگی قهرمانی مبتنی بر پیوند با فضیلت‌ها و ارزش‌های بنیادین انسانی نظیر شجاعت، شرافت و دیگر خواهی است و نیازمند تلاشی مستمر در راه رسیدن به اهداف والا. کسانی که شورمندانه در این مسیر گام بر می‌دارند، معناهای تازه می‌یابند و نوشتن می‌تواند در تبیین و صورت‌بندی آن مفید باشد. افزون بر این، وقتی درباره موضوعی می‌نویسیم، نوشتن دو کار دیگر هم انجام می‌دهد که ظاهری متناقض دارند. در قدم نخست می‌فهمیم بیان آنچه می‌دانیم در قالب کلمه‌ها و جمله‌ها چقدر دشوار است. در نتیجه، رنج نوشتن گاه می‌تواند بسیار سنگین باشد. از سوی دیگر، وقتی کمی در نوشتن پیش می‌رویم می‌فهمیم چه چیزها درباره موضوع مورد نظر می‌دانستیم و به کمک نوشتن قادر به کشف آن شدیم. به سخنی دیگر، ما با نوشتن دانسته‌های مدفون در اعماق وجود خود را استخراج می‌کنیم. به این ترتیب ناتوانی و توانایی ما همزمان آشکار می‌شود.

سخن پایانی

بی‌تردید هیچ راه یگانه و مشخصی برای چیرگی بر تشویش‌های وجودی وجود ندارد. بلکه ما باید بیاموزیم که چگونه در سایه این دغدغه‌ها و نگرانی‌ها شادمانه زندگی کنیم. ما در این راه به روش‌ها و فنون موثری نیاز داریم که نوشتن یکی از آنهاست. نخست نوشتن به ما امید ماندگاری بیشتر در جهان می‌بخشد، که نوعی نامیرایی نمادین است. زیرا آثار ما امید به زندگی بیشتری از حیات

جسمانی ما دارند. هر اثر مکتوب همچون میراثی معنوی، حداقل برای مدتی، پس از ما بر جای خواهد ماند. در گام دوم نوشتن تجربه بهره‌مندی از آزادی و تمرین مسئولیت‌پذیری ناشی از آن است. در سومین گام نوشتن می‌تواند حصار تنهایی و انزوا را بشکند و دریچه‌ای برای گفتگو با جهان باز کند. در نهایت نوشتن توان معنا بخشی دارد. زیرا نوشته ما در هر قالب و در هر سطحی باشد با توصیف و تحلیل همراه است و می‌تواند به خلق معناهای تازه منجر شود. بنابراین، نوشتن فرصت گرانقدری است که نباید به سادگی از کنارش بگذریم. پس قلم را برداریم و برای ساختن جهانی بهتر در کار نوشتن خلاق سعی و کوشا باشیم. ایدون باد!

منابع

- اسونسن، لارس. (۱۳۹۷). فلسفه تنهایی. ترجمه خشایار دیهیمی. تهران: فرهنگ نشر نو با همکاری نشر آسیم.
- برگر، پیترو؛ برگر، بریجیت؛ کلنر، هانسفرید. (۱۳۸۱). ذهن بی‌خانمان: نوسازی و آگاهی. ترجمه محمد ساوجی، تهران: نشر نی.
- خرم‌شاهی، بهاء‌الدین. (۱۳۹۶). حافظ حافظه ماست. تهران: نشر قطره.
- فاضلی، نعمت‌الله. (۱۳۹۴). تشویش نوشتن: مسئله‌مندی نوشتن در حوزه علوم انسانی و اجتماعی در ایران. پژوهش و نگارش کتب دانشگاهی، دوره ۱۹، ش. ۳۷، ص. ۱-۲۴.
- فدرستون، مایک. (۱۳۸۰). زندگی قهرمانی و زندگی روزمره، ترجمه هاله لاجوردی، مجله ارغنون، ش. ۱۹، ص. ۱۸۶-۱۵۹.
- فرانکل، ویکتور. (۱۳۶۷). انسان در جستجوی معنا. ترجمه مهین میلانی و نهضت صالحیان. تهران: درسا.
- کوشن، دارل. (۱۳۹۷). همزیستی با اژدها: زندگی اخلاقی در دنیایی پر از پیامدهای ناخواسته. ترجمه بهار رها دوست، تهران: نشر هنوز.
- منصوریان، یزدان. (۱۳۹۴). هنر شادمانه زیستن در کنار مرگ. برگ سپید لیزنا. ۱۱ بهمن ۹۴. دسترس پذیر در <http://lisna.ir>
- منصوریان، یزدان. (۱۳۹۵). آیا آزادی ترسناک است؟ سخن هفته لیزنا. ۹ خرداد ۹۵. دسترس پذیر در <http://lisna.ir>
- می، تاد. (۱۳۹۴). مرگ. ترجمه رضا علیزاده. تهران: نشر گمان.
- می، رولو. (۱۳۹۲). شجاعت خلاقیت. ترجمه حسین کیانی. تهران: نشر دانژه.
- یالوم، اروین. (۱۳۹۰). روان درمانی اگزیستانسیالی. ترجمه سپیده حبیب. تهران: نشر نی.