

## مقاله علمی-پژوهشی

# بررسی مرگ و تأثیر آن بر زندگی در آثار سعدی

## با تکیه بر روان‌درمانگری اگزیستانسیال اروین یالوم

\*لیلا آذرنیوار

\*\*شکرالله پورالخاص

\*\*\*احمدرضا کیانی

### چکیده

مرگ قطعی‌ترین غایتی است که هر لحظه و در هر برهه‌ای از زندگی ممکن است رخ دهد، حقیقت هولناکی که انسان با وحشت از مرگ به آن پاسخ می‌دهد. روان‌درمانگران بسیاری، از جمله یالوم، آن را سرچشمۀ اصلی اضطرابی می‌دانند که بر رفتار و روان آدمی تأثیر فراوان می‌گذارد. تاریخ نشان داده است که شاعران و نویسنده‌گان عمیقاً درباره مرگ اندیشیده و از آن سخن‌ها گفته‌اند. سعدی، اندیشمند ایرانی، که به‌واسطه بیان حکمت‌های اخلاقی و مشرب فلسفی اش شهرت جهانی پیدا کرده است، در آثار خود بوستان و گلستان و حتی غزلیات، ضمن بیان حکایت‌ها، به معنای مرگ و اضطراب ناشی از آن پرداخته است. با توجه به اهمیت موضوع مرگ و قطعی و گزیناندیزی‌بودن آن، در پژوهش حاضر با استفاده از آثار سعدی و با روش توصیفی-تحلیلی مبتنی بر مطالعات میان‌رشته‌ای، پاسخ به این سؤال دنبال شده است که سعدی و یالوم چگونه به انسان‌ها کمک می‌کنند تا بر وحشت ناشی از مرگ غلبه کنند و با وجود علم به مرگ شادمانه به زندگی خود ادامه دهند با خود را از ترس آن برخانند تا بتوانند با بحران‌ها و مشکلات روحی و روانی مواجه شوند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد رویارویی و یادآوری مرگ نه تنها باعث کاهش اضطراب مرگ می‌شود، بلکه زندگی را معنادار، گرانها و ارزشمند می‌کند. با چینین برداشتی، می‌توان مرگ را نه تنها برای خود، بلکه برای دیگران نیز لذت‌بخش کرد.

**کلیدواژه‌ها:** سعدی، مرگ، زندگی، ترس، یالوم، روان‌درمانگری اگزیستانسیال.

\* دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه حقوق اردبیلی leilaazarnivar@yahoo.com

\*\* استاد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه حقوق اردبیلی (نویسنده مسئول) pouralkhas@uma.ac.ir

\*\*\* دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه حقوق اردبیلی a.kiani@uma.ac.ir



تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۸/۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۶

دوفصلنامه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه خوارزمی، سال ۳۰، شماره ۹۲، بهار و تابستان ۱۴۰۱، صص ۷-۳۰

## A Study of Death and Its Effect on Life in Saadi's Works Based on Irvin Yalom's Existential Psychotherapy

Leila Azarnivar\*

Shokr-Allah Pour-Alkhas\*\*

Ahmad Reza Kiani\*\*\*

### Abstract

Death is the most definite end that can happen at any moment and at any point in life, a horrible truth that humans respond to with horror of death. Many psychotherapists, including Yalom, consider it to be the main source of anxiety, which greatly affects a person's behavior and psyche. History has shown that poets and writers have thought deeply about death and spoken about it. Saadi, an Iranian thinker who has gained world fame by expressing his moral and philosophical wisdom, in addition to telling anecdotes in his works "Bustan" and "Gulistan" and even in his "Ghazaliyat", has discussed the meaning of death and the anxiety caused by it. Due to the importance of the subject of death, its certainty and inevitability, the current study used Saadi's works, along with a descriptive-analytical method based on interdisciplinary studies to investigate how Saadi and Yalom help human beings to overcome the horror of death and to live happily or save themselves from its fear despite knowing about death and to face the crises and their mental and psychological problems. The findings show that facing and remembering death not only reduce death anxiety but also make life meaningful, more precious, and valuable. As a result, with such a perception, one can make death enjoyable not only for oneself, but also for others.

**Keywords:** Saadi, Death, Life, Fear, Yalom, Existential Psychotherapy.

\*PhD Candidate in Persian Language and Literature at Mohaghegh Ardabili University, [leilaazarnivar@yahoo.com](mailto:leilaazarnivar@yahoo.com)

\*\*Professor in Persian Language and Literature at Mohaghegh Ardabili University (Corresponding Author) [pouralkhas@uma.ac.ir](mailto:pouralkhas@uma.ac.ir)

\*\*\*Associate Professor in Educational Sciences at Mohaghegh Ardabili University, [a.kiani@uma.ac.ir](mailto:a.kiani@uma.ac.ir)

## ۱. مقدمه

مرگ کابوس و شبح اجتنابناپذیر زندگی است که مدام زیر پوسته زندگی در جنبش است. یگانه رویدادی است که یقین داریم به سراغ همه می‌آید و هیچ‌کس نمی‌تواند از قوعش جلوگیری کند. هستی انسان تا ابد تحت الشاعع داشتن این نکته است که می‌بالد و به اوج شکوفایی می‌رسد و روزی ناگزیر پژمرده می‌شود و می‌میرد. این حقیقت سخت آزاردهنده است؛ بنابراین، انسان از رویارویی با آن می‌ترسد و اغلب ترجیح می‌دهد که زندگی را بی خبر از این قطعیت واقعیت بسر بربرد؛ زیرا آگاهی از حقیقت مرگ سرزنش‌بودن را برای انسان دشوار می‌کند.

مفهوم مرگ نقش سرنوشت‌ساز و مهمی در روان‌درمانی اگزیستانسیال دارد و واضح‌ترین و قابل درک‌ترین دلواپسی غایی انسان است که روان‌درمانگران بسیاری آن را منشأ اصلی اضطرابی می‌دانند که بر تجربه و رفتار آدمی تأثیر فراوان می‌گذارد (یالوم، ۱۳۹۰: ۲۴-۶۵). نیز، اضطراب ناشی از مرگ را محرك اصلی بسیاری از بیماری‌های روانی معرفی کرده‌اند؛ از این‌رو، فیلسوفان، متفکران، نظریه‌پردازان، اندیشمندان، روان‌شناسان، و روان‌درمانگران، حتی شاعران و نویسندها، با ارائه دیدگاهها و رویکردهایی متفاوت، دریی یافتن راهکاری برای مواجهه با مرگ، غلبه بر هراس از مرگ و لذت‌بخش کردن آن هستند. آنان می‌کوشند تا به راههای گوناگون نگرش انسان را به مرگ تغییر دهند و دلهره فانی‌بودن را تعدیل کنند. یکی از این رویکردها «روان‌درمانی اگزیستانسیال» است که رویکردی پویا یا پویه‌نگر است و بر دلواپسی‌هایی تمرکز می‌کند که در هستی انسان ریشه دارند. یالوم نیز، در جایگاه یکی از روان‌درمانگران اگزیستانسیال معاصر، در تلاش است تا به افراد در مواجهه با مسائل زندگی، از قبیل تنهایی، بی معنایی (پوچی)، ترس از مرگ، درد و رنج کمک کند.

ابومحمد مشرف‌الدین مصلح بن عبد‌الله (۶۰۶-۶۹۰ هـ) متخلص به سعدی نیز از بر جسته‌ترین نویسندها و شاعران کلاسیک به‌شمار می‌رود. او شخصیتی با ابعاد گوناگون، و مهندس و معمار بزرگ نثر و نظم فارسی است. اندیشمندی متدين و موحد که قرن‌ها پیش در مقام هنرمند و روان‌شناسی بزرگ، بسیاری از نکته‌های باریک و اندیشه‌های بلند و دغدغه‌های وجودی انسان، همچون مرگ، تنهایی، درد و رنج و عشق، را در لباس شعر و حکایت‌های دلپذیر عرضه داشته است و بدین طریق پاسخگوی خیلی از مشکلات روحی و معضلات افراد جامعه آن زمان و حتی معاصر شده است (بوسفی، ۱۳۸۳: ۱۸). این خصیصه

سبب شده است که آرای او با دیدگاه‌های روان‌درمانگران وجودی (اگزیستانسیال) منطبق باشد و به صورتی مطبوع در نظر خواننده جلوه نماید و تأثیرگذار باشد.

### ۱.۱. بیان مسئله

مرگ یکی از موضوعاتی است که شاعران و نویسنده‌گان در آثار خود در قالب شعر، داستان، حکایت و... به آن پرداخته‌اند، اما امروز وقتی اضطراب مرگ خوره جان کسی شود، به کجا باید روی بیاورد و چگونه باید با آن مواجه شود؟ به اعتقاد یالوم، که روان‌درمانگری است که با افراد دچار اضطراب مرگ کار کرده است، بعضی افراد از خانواده‌شان کمک می‌گیرند؛ بعضی برای درمان سراغ کلیسا می‌روند؛ شاید دسته‌ای هم به کتاب‌های روان‌درمانی و مقدس روی بیاورند (یالوم، ۱۳۸۸: ۱۳). اما، با توجه به اینکه آثار شاعران و نویسنده‌گان کلاسیک و معاصر سرشار از آموزه‌های اخلاقی، تعلیمی و دینی است، می‌توان این آثار را نیز جزء منابعی بهشمار آورد که می‌تواند خدمات شایسته‌ای به روان‌درمانگری ارائه کند. یکی از این منابع آثار سعدی است. با تأمل در گفتار و اشعار او به مفاهیمی می‌توان دست یافته که برای بهبود زندگی و رهایی از اضطراب مرگ و بحران‌های ناشی از آن مفید است. مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که نگاه سعدی و یالوم به مرگ چگونه است و آنها چگونه به انسان کمک می‌کنند تا بر وحشت ناشی از مرگ غلبه کند.

### ۱.۲. روش تحقیق

در این پژوهش، روش توصیفی-تحلیلی مبتنی بر مطالعات میان‌رشته‌ای به کار گرفته شده و از کتاب‌ها، مقاله‌ها و پژوهش‌های موجود درباره سعدی و یالوم و دیگر منابع مکتوب در این زمینه استفاده شده است. محدوده و جامعه مطالعه‌شده کلیات سعدی و آثار اروین یالوم است.

### ۱.۳. پیشینه پژوهش

سعدی شاعر و نویسنده بزرگی است که شهرت جهانی دارد. بهمین دلیل، پژوهش‌های متعددی براساس رویکردها و نظریه‌های مختلف در قالب کتاب، پایان‌نامه، مقاله و طرح‌های پژوهشی به او اختصاص یافته است که حتی اشاره به عنوان‌های آنها از حوصله این بحث خارج است. اما، از بین پژوهش‌های موجود، تعداد اندکی به بررسی مرگ در آثار سعدی پرداخته‌اند که به چند مورد اشاره می‌شود:

## لیلا آذرنیوار و همکاران بررسی مرگ و تأثیر آن بر زندگی در آثار سعدی با تکیه بر روان درمانگری اگزیستانسیال اروین بالوم

مقاله «سه نگاه به مرگ در ادبیات» (۱۳۸۷)، به قلم مرتضی فلاح، به بررسی مرگ از نگاه سه شاعر: مولانا، خیام و سعدی پرداخته است. نتیجهٔ پژوهش نشان داده است که در نگاه این شاعران، سه شیوهٔ نگرش می‌توان ردیابی کرد: اول، نگاه مرگ‌ستایانه که زندگی را وامی‌نہد و مرگ را عاشقانه می‌جوید؛ مولانا نمایندهٔ این اندیشه است. دوم، نگاه مرگ‌گریزانه که با نکوهش و نفرت به مرگ می‌نگرد و برای رهایی از چنگال مرگ تلاش می‌کند؛ خیام بزرگ‌ترین نمایندهٔ این دسته بهشمارمی‌آید. سوم، نگاه آفرینش‌گرانه که ضمن پذیرش مرگ به عنوان واقعیت هستی، از زندگی و نعمت‌های آن نیز بهره می‌برد و به دیگران نیز بهره می‌رساند. سعدی نمایندهٔ بزرگ این نگرش به شمار می‌رود.

در مقاله «پیوند اندیشهٔ مرگ در فلسفه‌يات باباطاهر و کلیات سعدی» (۱۳۹۶) نوشتهٔ حسن دهقان، باباطاهر نگاه رئالیستی به پدیدهٔ مرگ دارد و به شرط فراهم‌آوردن توشه برای آخرت، آن را لذتبخش می‌داند. سعدی نیز در این اندیشه موافق باباطاهر است؛ این دو نه زندگی را فدای مرگ و نه مرگ را فدای زندگی کرده‌اند.

در مقاله «آموزه‌های مرگ‌اندیشی در اشعار سعدی» (۱۳۹۵) نوشتهٔ زهرا سلیمانی، به موضوع مرگ و ابعاد و زوایای آن از دیدگاه سعدی پرداخته شده است. در میان این پژوهش‌ها، تحقیقی که با روان‌درمانگری اگزیستانسیال مرتبط باشد دیده نشد.

## ۲. مبانی نظری

### ۲.۱. یالوم و روان‌درمانگری اگزیستانسیال

روان‌درمانی اگزیستانسیال یا وجودی یکی از شاخه‌های روان‌شناسی است که تحت‌تأثیر فیلسوفان اگزیستانسیالیست و نالمیدی‌های پس از جنگ‌های جهانی رشد کرد. پیشگامان آن به امید حل معصل‌های روحی افراد از جمله معضل بی‌معنایی زندگی به هستی‌شناسی روی آوردند.

[روان‌درمانی اگزیستانسیال] ساختاری نظری دارد و مجموعهٔ فنونی از این ساختار بر می‌خizد که چارچوبی برای بسیاری از مؤلفه‌های درمان فراهم می‌آورد و به جای تبیین یک مکتب یا گروه خاص، توضیح‌دهنده یک نوع نگرش و رویکرد نسبت به انسان است. به عبارتی، یک نظام درمانی نیست، بلکه نگرشی نسبت به درمان است (می، ۱۳۹۲).

روان‌شناسی وجودی یا هستی‌گرایی نو را می‌توان در آثار فیلسوفان بر جستهٔ عالم الهیات، از جمله سورن کی برکگور دانمارکی، فردیش نیچه و مارتین هایدگر آلمانی، ملاحظه کرد که

به ترویج فلسفه وجودی در قرن بیستم پرداخته‌اند. بعدها، تعدادی از روان‌درمانگران صاحب مکتب، از جمله ویکتور فرانکل، لودویگ بینزوانگر،<sup>۱</sup> مدارد باس،<sup>۲</sup> اروین یالوم، کارل یاسپرس و دیگران، تحت تأثیر فلسفه وجودگرایی قرار گرفتند (دورزن، ۳۹۴: ۶).

اروین یالوم، روان‌پژوه دانشگاه استنفورد آمریکا، روان‌درمانگری وجودگرا است که به نویسنده‌گی هم پرداخته است. از او کتاب‌های علمی، آموزشی، رمان (مجموعه جلسات روان‌درمانی) و تعداد بی‌شماری مقاله علمی و فلسفی به چاپ رسیده است. او خالق آثاری همچون دژخیم عشق، وقتی نیچه گریست، انسان موجودی یک‌روزه، درمان شوپنهاور و... است. او با نگاهی کاملاً تخصصی در مقام نویسنده‌ای قادر چنان با ظرافت و زیبایی روان‌شناسی و ادبیات را به هم پیوند می‌زند که فراموش می‌شود این نوشه‌ها چکیده هفته‌ها، ماهها و شاید سال‌ها جلسات روان‌درمانی است.

وجودگرایی فن و تکنیک نیست، بلکه نگرشی برای فهم و شناخت همه‌جانبه انسان است؛ به همین دلیل، روان‌درمانگران وجودگرا تا حد امکان دریبی به کاربردن راهکارهایی هستند که به شناخت واقعی دست یابند. یالوم نیز در آثارش با زبان هستی‌گرایانه به دو چالش اصلی از نگاه درمان‌جویان و تا حدی شخص خود می‌پردازد: تقدیر برای پرمعنایی‌ستن و با انتهای ناگزیر هستی کنار‌آمدن.

دیدگاه اگزیستانسیال بر تعارض اساسی متفاوت تأکید دارد، نه تعارض با غاییز سرکوب شده و نه تعارض با بالغان مهمن درونی شده، بلکه تعارضی که از رویارویی فرد با مسلمات هستی حاصل شده است (یالوم، بی‌تا: ۳۱۵) و پرسش‌هایی درباره هدف زندگی، ارزش‌ها، مسئولیت، آزادی، مرگ و... مطرح می‌کند. از نظر یالوم نیز لفظ «اگزیستانسیال» به رویکردی اشاره دارد که دارای خاصیت حیاتی، غیرقطعی و تقلیل‌ناپذیربودن است، رویکردی که بر مسلمات هستی، چیزهایی که در آینده ممکن است رخ دهد، بر معنی و هدف زندگی، بر اراده، تصمیم و انتخاب، تعهد، تغییر در نگرش و چشم‌انداز زندگی تمرکز می‌کند؛ بنابراین، او می‌کوشد دغدغه‌های وجودی‌ای را بررسی کند که به مشکلات و اختلال در زندگی منجر می‌شود تا راه حل‌هایی برای آنها بیابد. می‌توان گفت هدف اصلی روان‌درمانگری وجودی، افزایش آگاهی فرد از دغدغه‌های وجودی با گستردگردن چشم‌اندازهای او به زندگی و جهان پیرامون است (یالوم، ۱۳۹۰: ۲۵-۱۹).

## ۲. مفهوم و ماهیت مرگ در روان‌درمانگری اگزیستانسیال بالوم

در تعریف مقدماتی مرگ، می‌توان گفت «مرگ فقدان وجود است. مرگ پایان حیات انسان به عنوان "موجود آنجا" یا "موجود در عالم" است» (مک‌کواری، ۱۳۸۲: ۱۶۳). در لغتنامه‌ها، معانی متعددی برای مرگ آمده است؛ از قبیل مردن، فناهی حیات، نیستی، نیستشدن زندگانی، درگذشت و... (دخدان، ۱۳۷۷: ذیل «مرگ»).

مرگ مهم‌ترین و بزرگ‌ترین واقعه زندگی است که ذهن و اندیشه‌آدمیان را حتی از سنین کم، کمتر از آنچه تصور می‌شود، به خود مشغول می‌دارد؛ چه، از همان ابتدای تاریخ تاکنون، فکر فناپذیری در جان ما تهنشین شده است. مرگ اولین، برجسته‌ترین و درگیر‌کننده‌ترین دغدغه وجودی است که در روان‌درمانگری بالوم در مقابل زندگی مطرح می‌شود. بالوم «مرگ را همچون خارشی می‌داند که خار خارش مدام حس می‌شود؛ پیوسته با ماست، درست زیر لایه‌آگاهی به دری در درون ما چنگ می‌زند، نرم و روئور می‌کند و صدایش به زحمت شنیده می‌شود» (بالوم، ۱۳۸۸: ۱۷). درست است که از لحاظ زیست‌شناسی مرزی بین زندگی و مرگ وجود دارد، اما در دیدگاه وجودگرایان:

زندگی و مرگ، بودن و نبودن، حضور و غیبت، مهم‌ترین قطبیت‌ها در نقشه وجود هستند. اساساً تمام قطبیت‌ها می‌توانند در ارتباط با تضاد بنیادی بین زندگی و مرگ درک شوند. در این دنیا خوب و بد در کنار هم هستند. مرگ و زندگی وابسته به یکدیگرند؛ یعنی همزمان وجود دارند، نه اینکه یکی پس از دیگری بیاید (دورزن، ۱۳۹۴: ۱۰۸-۱۰۹).

به بیان دیگر، با وجود اینکه «مرگ جزء جدایی‌ناپذیر زندگی است و رویارویی با آن سبب برانگیختن اضطراب می‌شود، در نظرداشتن دائمی مرگ، بیش از آنکه زندگی را فقرزده کند، به آن غنا می‌بخشد» (بالوم، ۱۳۹۰: ۵۷)، یعنی رویارویی با واقعیت مرگ، زندگی را سرزنشه‌تر و حقیقی‌تر می‌کند. حقیقت مرگ مزء تلخ و شیرینی به فعالیت‌های زندگی می‌بخشد و «منجر به نوعی پذیرش ناکمالی‌های اجتناب‌ناپذیر مان می‌شود. به عبارتی، تنها در مرگ است که زندگی ما کامل می‌شود و به نقطه اوج خود می‌رسد» (دورزن، ۱۳۹۶: ۱۵۶). بالوم در کتاب

خیره به خورشید تعبیر جالبی در باب روبه‌رویی دائمی با مرگ بیان کرده است:

مستقیم به خورشید خیره شوید، به جایگاه خود در هستی بی‌چشمکزدن نگاه کنید، بکوشید بدون نرده‌های حفاظتی که بسیاری از مذاهب ارائه می‌دهند زندگی کنید؛ یعنی شکلی از

تداوم، فناناپذیری، یا تناسخ که همه آنها قطعیت مرگ را انکار می‌کنند. فکر می‌کنم می‌توانیم بدون این حفاظتها به سر بریم... انگار مدام دور و پر مرگ می‌دویم (یالوم، ۱۳۸۸: ۱۵۰).

### ۳. ماهیت ترس از مرگ

پرسش این است که چه عاملی یا چه چیزی باعث می‌شود مرگ ترسناک به نظر برسد، یا چه چیز مرگ آدمی را وحشت‌زده می‌کند. غالباً، فرهنگ پرده‌ای از سکوت و انزوا دور مرگ می‌کشد. افراد خانواده در حضور آدم در حال مرگ می‌ترسند، مبهوت می‌شوند و نمی‌دانند چه بگویند؛ همچنین، از ترس اینکه مبادا شخصاً با مرگ خود روبرو شوند، زیاد به او نزدیک نمی‌شوند. همه انسان‌ها با نشانه‌های گریز از مرگ آشنا هستند؛ برای مثال، برخی از مردم از گورستان و حشت دارند، برخی از رفتن به بیمارستان برای عیادت دوستنشان می‌ترسند، حتی برخی از کاربرد لفظ مرگ نیز اجتناب و به جای آن از الفاظی چون «درگذشتن»، «درآسیش ابدی به‌سربردن» و مانند اینها استفاده می‌کنند. البته، نباید فراموش کرد که دلواپسی برای مرگ و شیوه کنارآمدن با اضطراب مرگ، پدیده‌هایی سطحی نیستند که توصیف یا دریافت‌شان کار ساده‌ای باشد؛ اولین بار هم در بزرگسالی به وجود نمی‌آیند، بلکه عمیقاً در گذشته ریشه دارند و انسان از همان ابتدا، از محو و نابودشدن هراس دارد، می‌ترسد که دیگر وجود نداشته باشد و جزء زنده‌ها نباشد یا اینکه زندگی بدون او ادامه پیدا کند. این برایش بیش از حد ترسناک و طاقت‌فرسا است (یالوم، ۱۳۹۰: ۱۱۷). گاهی اوقات نیز برخی موقعیت‌های زندگی از قبیل بیماری جدی و صعب‌العلاج، مرگ یکی از نزدیکان، یا چیزی که امنیت انسان را سلب کند، سبب برانگیختن این اضطراب می‌شود (یالوم، ۱۳۸۸: ۱۹). برای مثال، می‌توان به داستان گیلگمش استناد کرد. گیلگمش، قهرمان حمامه بابلی، چهارهزارسال پیش، در مرگ دوست خود، انکیدو، این‌گونه بیان کرده است: «تاریک شده‌ای و صدایم را نمی‌شنوی، به گاه مرگ آیا من نیز مانند انکیدو نخواهم مرد؟ همچون انکیدو نمی‌شنوم؟ اندوه به قلبم ره می‌گشاید. از مرگ می‌هراسم...» (اسمیت، بی‌تا: ۵۵-۵۶). گیلگمش از زبان همه ما سخن می‌گوید. یکایک ما از مرد و زن و کودک از مرگ می‌ترسیم. به همین سادگی، تمام‌شدن و نبودن به وحشتمن می‌اندازد؛ زیرا می‌دانیم که:

ما موجودات میرایی هستیم که مرگ برای ما مقدر شده است، اما با وجود این همچنان می‌خواهیم که عالم هستی را به صورت امکان ازلی و بی‌پایان درک کنیم. به همین خاطر یاد مرگ ما را مضطرب می‌کند و به درونمان رسوخ می‌کند و ما به کمک پویاندگی‌های فردی به

مبازه با آن برمی‌خیزیم؛ زیرا نمی‌توان با هیجان و دلهزة مرگ زندگی کرد؛ یعنی آرزوی بقا و ترس از نابودی همیشه سرجایش هست. این غریزی است. و بر چگونگی زندگی افراد تأثیری حیاتی می‌گذارد (بالوم، ۱۳۸۹: ۱۶۱).

بالوم بهنگل از اپیکور بیان می‌کند که «امموریت اصلی فلسفه تسکین فلاکت انسان است و ریشه اصلی فلاکت انسان همان ترس فراگیر ما از مرگ است» (بالوم، ۱۳۸۸: ۷۷)؛ چون «به عقیده اپیکور، تصور ترسناک مرگ ناگزیر با لذت آدمی در زندگی تداخل می‌کند و هر عیشی را منعّص می‌سازد» (همان، ۱۱). گاهی اوقات نیز تصور مرگ تغییر شکل می‌دهد و پنهان می‌شود، خود را به‌شکل علائم بیماری نشان می‌دهد و منبع بسیاری از نگرانی‌ها، فشارها و ناهنجاری‌های روانی و کشاکش‌های درونی (همان، ۱۷) می‌شود. هراس از مرگ: همواره از اعماق به سطح تراوش می‌کند. در طول زندگی بارها به سراغمان می‌آید و ما نیز دربرابرش به دفاع‌هایی دست می‌زنیم که بیشتر می‌بینیم بر انکار است و در کنارآمدن با مرگ آگاهی یاری‌مان می‌کند، ولی نمی‌توانیم از ذهن خارج‌ش کنیم، در تخیلات و رؤیاها یمان سرریز می‌کند و در هر کابوس خود را از بند رها می‌سازد (بالوم، ۱۳۸۹: ۱۵۷).

بنابه عقیده بالوم، ترس از مرگ معمولاً در شکل‌دادن به ساختار شخصیتی بسیار مؤثر است و در تمام طول زندگی همراه انسان است. از شش‌سالگی تا سن بلوغ پنهان می‌شود، سپس در دوره بلوغ به شدت و حدت بروز می‌کند: فکر مرگ غالباً نوجوانان را به خود مشغول می‌دارد و محدودی از آنها به فکر خودکشی می‌افتد. امروزه، شاید بسیاری از نوجوانان با تسلط بر مرگ و پراکنیدن آن در زندگی دوم خود از طریق بازی‌های خشن و بدئوی به اضطراب مرگ پاسخ می‌دهند. دسته‌ای دیگر با شوخی درباره مرگ یا با تماسای فیلم‌های ترسناک همراه دوستان دربرابر مرگ مقاومت می‌کنند. حتی بعضی از جوانان با تن دردادن به کارهای خطرناک دربرابر مرگ می‌ایستند. رفتارفته با پشت‌سر گذاشتن نوجوانی، دغدغه مرگ جای خود را به دو وظیفه بزرگ دوره جوانی می‌دهد: دنیال کردن کار مناسب و تشکیل خانواده؛ سپس، در سن بازنشستگی، بحران میان‌سالی بر سر آدمی آوار می‌شود و بار دیگر اضطراب از مرگ به‌شدت بروز می‌کند (بالوم، ۱۳۸۹: ۱۵۷).

### ۳. بحث و بررسی

#### ۱. نگاه سعدی به مرگ

مدتها پیش از آنکه روان‌شناسی بهمنزله یک نظام مستقل وجود داشته باشد، نویسنده‌گان بزرگ کار روان‌شناسان زبردست را انجام می‌دادند. در ادبیات مكتوب دینی و غیردینی ایران، قبل و بعد از اسلام، بخش بزرگی از جستجوها و دل‌مشغولی‌های نویسنده‌گان، شاعران و عالمان در این خلاصه می‌شد تا راهی برای فرار از مرگ یا چیرگی بر هراس ناشی از آن بیابند؛ بنابراین، هریک از شاعران و نویسنده‌گان رویکرد متفاوتی به مرگ داشته و هر کدام با زبان و سبک خاص خود درباره آن اندیشه‌ید و ذهنیات و دیدگاه‌های خود را در قالب شعر یا داستان به تصویر کشیده است؛ برای مثال، مولوی مرگ را ستوده و با جان و دل از آن استقبال کرده است. از نگاه خیام «مرگ در هر لحظه و آن در کمین است، در سرشارترین آنات زندگی بی‌رحمانه از کمین‌گاه خود برون می‌جهد و به ما می‌گوید من اینجایم. همه‌چیز محکوم به فناست» (شایگان، ۱۳۹۳: ۴۴). خیام مرگ را پدیده ناپسندی می‌داند که به شادی‌های زندگی و عیش و نوش پایان می‌دهد (فلاح، ۱۳۸۷: ۲۳۹). در مقابل این دو، سعدی نگاهی واقع‌گرایانه به مرگ دارد. سعدی به تمام ابعاد زندگی علاقه‌مند است و در حکایات و اشعار خود نشان می‌دهد که مرگ امری حتمی و دردی است که درمانی برای آن نیست.

بالای قصای رفته فرمانی نیست                  چون درد اجل گرفت، درمانی نیست  
(سعدی، ۱۳۸۵: ۳۴)

افکار و اندیشه‌های سعدی هر انسانی را به اعتدال فکری، خردگرایی، نوپردازی و برداری دینی و فلسفی فرامی‌خواند؛ برای مثال، حکایت‌های گلستان، فارغ از اینکه بنابه نظر منتقدان بی‌ارتباط با هم به‌نظر می‌رسند و هر کدام مسیری جدا و داستانی مجزا را روایت می‌کنند، همگی حول دغدغه‌هایی می‌گردند که به‌خصوص برای انسان قرن بیست و یکم ملموس‌تر است (اسماعیل آذر، ۱۳۷۵: ۱-۱۹)؛ از این‌رو، هر داستان او روایت انسان این قرن است که نه تنها با بیماری‌های بالینی روانی دست‌وپنجه نرم می‌کند، بلکه توصیف‌کننده عذاب‌هایی است که انسان از دغدغه‌های به‌ظاهر کوچک می‌برد.

به‌دلیل سرزندگی و شادابی بیشتر آثار سعدی، ابتدا ممکن است به‌نظر آید که سخن از مرگ و ترس از آن در آثار او چندان بسامدی ندارد، ولی زمانی که در بوستان و گلستان و حتی در غزلیات سعدی دقیق‌تر شویم، سعدی با شگرد خاص خود، ضمن اینکه زندگی فعال

لیلا آذرنیوار و همکاران برسی مرگ و تأثیر آن بر زندگی در آثار سعدی با تکیه بر روان‌درمانگری اگزیستانسیال اروین بالوم  
بشر را بهنمایش می‌گذارد، روایتگر مرگ نیز هست. بهبیان دیگر، زندگی و مرگ را دو روی  
یک سکه می‌بیند.

در دیباچه گلستان، چشم‌اندازی به زندگی وجود دارد که پدیده مرگ در آن حضور سیار  
پرنگی دارد: «هر نفسی که فرو می‌رود مُمَدّ حیات است و چون بر می‌آید مُفرح ذات» (سعدی،  
۱۳۸۴: ۴۹)، به تعبیری، مطابق روان‌درمانگری وجودی، هر نفسی که فرو می‌رود، مرگی را که  
مدام به ما دست‌اندازی می‌کند پس می‌زند، اما درنهایت این مرگ است که باید پیروز شود؛  
زیرا از زمان تولد، بخشی از سرنوشت ما است و فقط مدت کوتاهی پیش از بلعیدن طعمه‌اش  
با آن بازی می‌کند. با وجود این، انسان تا جایی که ممکن است با علاقه فراوان و دلواپسی  
زیاد به زندگی ادامه می‌دهد (یالوم، ۱۳۹۱: ۱۵). در سطرهای بعدی دیباچه، سعدی بر عمر  
تلف‌شده خویش اشک حسرت و اندوه می‌ریزد و پیوسته به خود گذر تند و بی‌امان زمان را  
یادآوری می‌کند. او می‌خواهد با محو گذشته، حلقة آینده را نزدیک‌تر کند:

یک شب تأمل ایام گذشته می‌کرد و بر عمر تلف کرده تأسف می‌خورد و سنگ سراجه دل  
به الماس آب دیده می‌سُقْتم و این بیتها مناسب حال خود می‌گفتمن:

هر دم از عمر می‌رود **نَفَسٌ**  
چون نگه می‌کنم نماند بسی  
ای که پنجاه رفت و درخوابی **مَرْغَبٌ**  
مگر این پنج روز دریابی  
(سعدي، ۱۳۸۴: ۵۲)

سعدی با زبان خاص خود درباره گذشت روزگار و تزلزل سرنوشت هشدار می‌دهد و می‌گوید  
زندگی ناپایدار و پیوسته درحال سپری شدن است. فرصلت ماندن در این دنیا همیشگی نیست  
و دنیا به کسی وفا نمی‌کند. او به نوعی تصویرگر مرگ یا چشم‌اندازی از زندگی است که زیر  
سلطه اجتناب‌ناپذیر مرگ قرار دارد.

جهان، ای برادر، نماند به کس  
دل اندر جهان‌آفرین بند و بس  
مکن تکیه بر **مُلْكِ دُنْيَا** و پشت  
که بسیار کس چون تو پرورد و گشت  
(همان، ۵۸)

یعنی مرگ پشت در است، جایی درست زیر پوسته زندگی پرپر می‌زند و روزی فرامی‌رسد  
که پیر و جوان و کودک، همگی، طعم مرگ را خواهند چشید. در حکایتی دیگر از گلستان  
درباره مرگ دشمن آورده است:

یکی مژده آورد پیش انشیروان عادل که خدای تعالی فلان دشمنت برداشت. گفت: هیچ  
شنیدی که مرا فروگذاشت؟

اگر بُرُد عدو، جای شادمانی نیست  
که زندگانی ما نیز جاودانی نیست  
(همان، ۸۳)

یعنی حتی برای مرگ دشمن هم نباید خوشحالی کرد؛ زیرا عاقبت همه انسان‌ها مرگ است. نکته مهم اینکه اندیشیدن به مرگ ممکن است پیامدهای مختلفی داشته باشد؛ مثلاً برای شخصی، پوچبودن زندگی و غلبه نیستی بر همه‌چیز است؛ یا برای شخص دیگری، ممکن است انگیزه قوی‌تری برای انجام آنچه دوست دارد فراهم کند؛ برای شخصی هم که باورهای دینی دارد، آماده‌شدن برای موقعیتی دیگر تلقی می‌شود. برای سعدی نیز مرگ موقعیتی بی‌همتا و منحصر به فرد است که امکان زندگی حقیقی، اصیل و موافق و همچنین دست‌یافتن به کمال را برای آدمی فراهم می‌کند. از نظر او، مرگ یا نیستی نشانه استعلا و دیدگاه نامتناهی به زندگی است.

برگ عیشی به گور خویش فرست	کس نیارد ز پس، ز پیش فرست
	(سعدی، ۱۳۸۴: ۵۲)
قیامت که بازار مینو نهند	منازل به اعمال نیکو دهند
	(سعدی، ۱۳۸۵: ۳۳۶)

سعدی، ضمن باور به مرگ و پذیرش آن و اعتقاد به روز بازپسین، مرگ را یکی از مبانی انگیزشی قوی رفتارهای اخلاقی می‌داند. هدف او از مطرح کردن این مطالب، یادآوری مرگ به مخاطبان و خوانندگان است تا از این طریق به آنها هشدار دهد که مرگ آمدنی و حتمی است و پیش از آنکه فرصت‌های کوتاه را از دست بدنهند، مسیر درستی برای زندگی خود انتخاب کنند و استعدادهای خود را شکوفا سازند؛ همچنین، توشه‌های لازم را از زندگی برگیرند و خود را به کمال برسانند.

### ۲. مرگ معنابخش زندگی

بسیار شنیده شده است که تمام کوشش‌های انسان بی‌معنا است؛ چون مرگ درنهایت آنها را ضایع می‌کند. حال، این سؤال مطرح می‌شود که آیا مرگ واقعاً زندگی را بی‌معنا می‌کند، یا از معنای آن می‌کاهد؟

مطابق روان‌درمانگری یالوم، مرگ واقعیتی تلح است که سهم بسزایی در زندگی دارد و هر زمان و در هر کجا ممکن است اتفاق بیفتد و نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم. تا زمانی که با مرگ رو در رو نشده باشیم، آن را مصیبیتی تمام‌عیار می‌بینیم، اما این را هم باید قبول کنیم که زندگی بدون تصور مرگ بخشی از شور و هیجانش را از دست می‌دهد (یالوم، ۱۳۹۰: ۵۸-۵۹).

لیلا آذرنیوار و همکاران برسی مرگ و تأثیر آن بر زندگی در آثار سعدی با تکیه بر روان درمانگری اگزیستانسیال اروین بالوم

(۵۹). بنابر اعتقاد او، انسان با انکار مرگ بهای گرافی می‌پردازد؛ از جمله تنگشدن عرصهٔ حیات درونی، تیره و تارشدن بصیرت و کندشدن عقلانیت که سرانجام آن خودفریبی است. خودفریبی با هدف نادیده‌گرفتن ضعف، محدودیت و مرگ، به‌خاطر ترس از زندگی است نه ترس از مرگ. تسلیم مرگ شدن معمولاً راحت‌تر از آن است که ما فکر می‌کنیم. کار سخت این است که حتمیت مرگ را به رسمیت بشناسیم و با وجود این نامیدنشویم و به زندگی خود ادامه دهیم (دورزن، ۱۳۹۴: ۵۵).

«فروید نیز معتقد بود ناپایداری زندگی به شور و شوق ما برای زیستن می‌افزاید» (بالوم، ۱۳۹۰: ۵۸)؛ یعنی وقتی مرگ را طرد می‌کنیم، زمانی که توجهمان را به خطرهای مرگبار از دست می‌دهیم، زندگی فقرزده و بی‌معنا می‌شود. هریک از ما در این پهنه وجه خوب و بد را با هم داریم؛ به عبارتی، فکر نکردن به آن باعث کاهش حساسیت فرد به زندگی می‌شود. تحمل زندگی جاودان و بی‌مرگ برای آدمی سخت‌تر و دردناک‌تر از زندگی‌ای است که مرگ در انتهای آن وجود دارد. این یادآوری مرگ است که به زندگی غنا می‌بخشد.

سعدی نیز زندگی بدون مرگ را ملال‌آور و کسل‌کننده می‌داند. او معتقد است اگر انسان به‌غایت فرتوت و پیر شود، به دلایل گوناگون، مثلاً مرگ عزیزان خاطرش را مکدر کند یا ضعف و سستی بدن او را زمین‌گیر، سربار و مزاحم دیگران سازد، از خدا طلب مرگ می‌کند تا آسوده شود.

نشنیدی حدیث خواجه بلخ مرگ خوشت‌تر که زندگانی تلخ...

(سعدي، ۱۳۸۵: ۱۱۲۴)

بنابه گفتۀ می، انسان اگر «ازش و شرافت تأمین زندگی خود و خانواده‌اش را از راه کار از دست بدهد، مردن برایش بهتر از زیستن است» (می، ۱۳۹۲: ۴۵).

### ۱.۲.۳ مرگ‌آگاهی و زندگی لذت‌بخش

مطلوب نظر وجود‌گراها، انکار مرگ در هر سطحی به‌معنی انکار ماهیت انسان است و سبب محدودیت فرآگیر آگاهی و تجربه می‌شود. از نظر بالوم، مرگ چنان اهمیتی دارد که اگر انسان درست با آن مواجه شود، می‌تواند چشم‌انداز زندگی را دگرگون کند و انسان را به عوطف‌وری اصیل در زندگی رهنمون سازد؛ ازین‌رو، آدم تا وقتی با مرگ رودررو نشده باشد، درک بسیار محدودی از آن دارد (بالوم، ۱۳۹۰: ۲۵۰).

قضا زنده‌ای را رگ جان بزید دگر کس به مرگش گریبان درید

چنین گفت بیننده‌ای تیزهوش چو فریاد و زاری رسیدش به گوش

دوفصلنامه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه خوارزمی  
سال ۳۰، شماره ۹۲، بهار و تابستان ۱۴۰۱، صص ۳۰-۷

گرش دست بودی دربیدی کفن که روزی دو پیش از تو کردم بسیج که مرگ منت ناتوان کرد و ریش نه بر وی که بر خود بسوزد دلش چه نالی؟ که پاک آمد و پاک رفت... نه آنگه که سر رشته بردت ز دست نشیند بهجای دیگر کس بسی <small>(سعده، ۱۳۸۵: ۴۹۵)</small>	ز دست شما مرده بر خویشتن که چندین ز تیمار و دردم مپیچ فراموش کردی مگر مرگ خویش محقق چو بر مرده ریزد گلش ز هجران طفلی که در خاک رفت ...کنون باید این مرغ را پایست نشستی بهجای دیگر کس بسی
--	--

سعده در این حکایت، همسو با نظر یالوم، مرگ یکی از نزدیکان یا دوستان صمیمی را سبب افزایش مرگ‌آگاهی می‌داند؛ یعنی مرگ دیگری انسان را به رویارویی با مرگ خویش وامی دارد. حتی ممکن است مشاهده استخوان پوسیده یا گورستان ما را به یاد مرگ و وضعیت خودمان بیندازد و از این طریق مرگ را مدام حاضر بینیم؛ همان داستان تأثیرگذار و عبرت‌آموزی که سعدی در حکایتی از بوستان روایت کرده است.

سخن گفت با عابدی گلهای به سر بر کلاه مهی داشتم گرفتم به بازوی دولت عراق که ناگه بخوردن کرمان سرم که از مردان پندت آید به گوش <small>(سعده، ۱۳۸۵: ۳۳۷)</small>	شنیدم که یکبار در حلهای که من فر فرماندهی داشتم سپهرم مدد کرد و نصرت وفاق طمع کرده بودم که کرمان خورم بکن پنبه غفلت از گوش هوش
--	--

مهلت بیابد از اجل و کامران شود  
 با صدهزار حسرت از اینجا روان شود  
(همان، ۱۱۳۰)

یعنی اگر انسان هزار سال هم زندگی کرده باشد و در هر مقام و جایگاهی باشد، آخر یک روز با صدهزار حسرت دنیا را ترک خواهد کرد. سعدی همچون یالوم در صدد تغییر نگرش به مرگ است. بهنظر او، بهجای انکار و ترس از مرگ، باید مرگ را قبول و برای خود لذتبخش کرد. از این‌رو، مثل رواقیون «معتقد است انسان زمانی که یاد بگیرد خوب زندگی کند، می‌آموزد که خوب بمیرد و بالعکس، یعنی اگر خوب‌مردن را بیاموزد، خوب‌زندگی کردن را نیز خواهد آموخت» (یالوم، ۱۳۹۰: ۵۶-۵۵). بدین‌معنی، پیوستگی اندیشه مرگ نجات‌مان می‌دهد؛ پس، بهجای آنکه با وحشت یا بدینی و منفی‌بافی جانفرسا به مرگ نگاه کنیم، با

لیلا آذرنیوار و همکاران برسی مرگ و تأثیر آن بر زندگی در آثار سعدی با تکیه بر روان‌درمانگری اگزیستانسیال اروین بالوم

یادآوری مرگ و نگاه مثبت به آن بر لذت زندگی خود بیفزاییم. بهبیان ساده، آگاهی از مرگ به زندگی روح می‌بخشد و به آدمی کمک می‌کند که لحظه به لحظه زندگی را بهتر ببیند، خود را از بند جزئیات خفقان‌آور رها کند، هدفمندتر و اصیل‌تر زندگی کند و برای چیزهایی که دارای حقیقت گرانبهایی است ارزش قائل شود.

### ۳.۲.۲. مرگ و دگرگونی

درست است که «مرگ زندگی را با همه هم‌وغمّش نیست و نابود می‌کند، اما این حقیقت خوشبینانه مطرح است که پیش‌بینی مرگ، چشم‌اندازی فاخر از دلواپسی‌های زندگی پیش روی انسان می‌گسترد» (همان، ۲۳۳). در این موقعیت، مرگ مانند واسطه‌ای عمل می‌کند و انسان را از یک مرتبه هستی به مرتبه والاتر هستی می‌برد یا از مرتبه شگفتی در شیوه وجود چیزها به شگفتی در وجود چیزهای دیگر می‌برد (همان، ۴۷)؛ همان تعبیری که مولانا در متنی به آن پرداخته است.

از جمادی مردم و نامی شدم	و ز نما مردم به حیوان سر زدم
مردم از حیوانی و آدم شدم	پس چه ترسم؟ کی ز مردن کم شدم؟
جمله دیگر بمیر از بشر	تا برآرم از ملائک بالوپر...
(مولانا، ۱۳۶۳: ۳۸۸۶)	

به تعبیر وجودگراها، مرگ ساختار پویه‌شناختی‌ای عرضه می‌کند که مبنای تعبیر و تفسیر ما قرار می‌گیرد و همچون تجربه‌ای مرzi، قادر به ایجاد دگرگونی گسترهای در دیدگاه ما می‌شود. به‌گفته یالوم: «رویارویی با مرگ خویش، مرگ من، موقعیت بی‌نظیری است و این قدرت را دارد که باعث دگرگونی عظیم و تحولات شخصی مثبت شود» (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۸۵) شود. بهبیان دیگر، مرگ آگاهی «فرد را از مشغولیت‌های فکری پیش‌پافتاذه دور می‌کند و به زندگی عمق، رنگوب و چشم‌اندازی کاملاً متفاوت می‌بخشد» (یالوم، ۱۳۹۰: ۲۳۲). بهعبارتی: «رویارویی با مرگ قریب‌الواقع فرد را به‌سوی خرد و ژرفای جدیدی از وجود رهنمون می‌سازد» (یالوم، ۱۳۸۸: ۱۸۷). مرگ آگاهی باعث روشن‌بینی و یافتن پاسخ برای چطور زندگی کردن می‌شود.

سعدی نیز، به زبان خاص و بیانی روشن، روایت‌گر تأثیر مثبت نزدیکی فرد به مرگ است که شخص هنگام رویارویی با مرگ تحول درونی خارق‌العاده‌ای می‌یابد و به درجه‌ای از سخاوت، همدلی و انسجام می‌رسد که پیش از آن تجربه نکرده است.

برای نمونه، در باب اول بوستان، شاهد انسانی هستیم که در مواجهه با مرگ، زندگی او پرشور و هدفمند می‌شود، بهطوری که می‌تواند با تمام وجود با دیگران ارتباط برقرار کند، مشتاقانه از طبیعت پیرامونش آگاه باشد و هدف و مسیری در زندگی بیابد که زندگی برای او معنادار شود.

یکی را حکایت کنند از ملوک	که بیماری رشته کردش چو دوک
چنانش درانداخت ضعف جسد	که می‌برد بر زیردستان حسد...
	(سعدي، ۱۳۸۵: ۳۴۰)

در این حکایت، شخصیت اصلی- یک پادشاه خودبین و متکبر و ظالم- به بیماری سختی به نام رشته مبتلا شده است و از دردی بی‌امان رنج می‌برد. پزشکان از مداوای او عاجز شده‌اند. پادشاه، با نزدیکشدن مرگ و غالبشدن ضعف، مضطرب می‌شود، اندوهی فراوان سراسر وجود پادشاه را فرامی‌گیرد، و دربی درمان می‌گردد.

در این شهر مردی مبارکدم است	که در پارسایی چنوبی کم است
نبردند پیشش مهماتِ کس	که مقصود حاصل نشد در نفس
	(همان، ۸۸)

عقابت طبیبی پارسا را معرفی می‌کنند که توانایی مداوای پادشاه را دارد.	بگفتا دعايی کن اى هوشمند
که در رشته چون سوزنem پای بند	شنید اين سخن پير خمبودهپشت
به تندي برآورد بانگي درشت	که حق مهربان است بر دادگر
بخشای و بخشایش حق نگر	اسیران محتاج در چاه و بند؟
دعای مَنَّت کی شود سودمند	کجا بینی از دولت آسایشی؟
تو ناکرده بر خلق بخشایشی	پس از شیخ صالح دعا خواستن
ببایدست عذر خطأ خواستن	(همان، ۸۸)

این حکایت بوستان را می‌توان همچون جلسه روان درمانی ای درنظر گرفت که طبیب همچون روان‌درمانگری سعی دارد به بیمار که رویارو با مرگ است کمک کند تا از طریق بخشش، مهربانی، دادگری و پشیمانی و عذرخواستن به زندگی خود معنا و شکوه ببخشد. درمانگر به پادشاه می‌فهماند که بد می‌میرد، چون بد زندگی کرده است و در تمام عمر با مشغولیات مقام و موقعیت، بخشش و کمک به دیگران و عدالت را فراموش کرده است.

به دنبال چنین گفت‌و‌گویی، دگرگونی و تحولی شگفت‌انگیز در پادشاه رخ می‌دهد که حاصل رویارویی اجباری با مرگ است؛ یعنی شخص به‌محض رویه‌روشدن با مرگ، با عمق‌ترین قسمت

وجود خود، به روشنی درمی‌یابد که در تمام عمر اشتباه کرده و به خطأ رفته است؛ بنابراین، احساسی تازه، احساس محبت و شفقت به دیگران در درونش جان می‌گیرد.

برنجید و پس با دل خویش گفت  
چه رنجم؟ حق است اینکه درویش گفت  
بفرمود تا هر که در بند بود به فرمانش آزاد کردند زود...  
(سعدي، ۱۳۸۵: ۳۴۰)

هنگام مرگ، انسان همه تجربیات خود را یکباره به یاد می‌آورد؛ بدخوبی‌ها، ظلم‌ها، نیکی‌ها، درگیری‌ها، کموکاست‌ها و موضوع‌های دیگر را پس، اگر حرفی می‌زند متکی به انبوهی از تجربه‌هast. به همین دلیل، گفتار امیر مصر در لحظات واپسین زندگی شنیدنی است.

شنیدم که در مصر میری اجل سپه تاخت بر روزگارش اجل  
جمالش برفت از رخ دل فروز چو خور زرد شد بس نماند ز روز  
گزیدند فرزانگان دست فوت که در طب ندیدند داروی موت  
همه تخت و ملک پذیرد زوال به جز ملک فرمانده لایزال...  
(همان، ۹۰)

بیشتر انسان‌ها، هنگامی که در پایان عمر قرار می‌گیرند و زمانی که دستشان از دنیا کوتاه می‌شود، به پس‌پشت می‌نگرند، و درمی‌یابند که چقدر بی‌معنی زیسته‌اند. وقتی می‌بینند آنچه گذاشته‌اند از دستشان می‌رود بی‌آنکه قدرش را بدانند یا لذتش را ببرند، احساس سوزان دل‌شکستگی و آسیب‌پذیری به آنها دست می‌دهد. به تعبیر هایدگر، مرگ‌آگاهی «باعث احساس غربت در جهان می‌شود» (هایدگر، ۱۳۸۴: ۲۲۳).

جهان گرد کردم نخوردم برش برفتم چو بیچارگان از سر ش  
(سعدي، ۱۳۸۵: ۳۴۱)

از همین‌جا، مهربانی عمیق، زلال و بی‌نهایتی به همه موجودات در درون انسان رشد می‌کند. چنین برداشتی از مرگ، نه تنها به زندگی منجر می‌شود، بلکه زندگی را تندوتیزتر و گرانبهاتر می‌کند. سعدی همچون یالوم با این حکایتها به مخاطبان چگونگی کاهش اضطراب مرگ و همچنین یکی از راههای معنادار و ارزشمند کردن زندگی را می‌آموزد. به آنها نشان می‌دهد که انسان هر چقدر خود را از مرگ دور نگهدارد، به همان اندازه زندگی را از خود دور کرده است؛ بنابراین، سعدی در تلاش است تا به بیماران (مخاطبان و خوانندگان) خود کمک کند که چشم در چشم مرگ بدوزند. با این‌کار، نه تنها از ترسشان کاسته می‌شود، بلکه زندگی‌شان نیز غنی‌تر می‌شود.

دوفصلنامه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه خوارزمی

سال ۳۰، شماره ۹۲، بهار و تابستان ۱۴۰۱، صص ۲۰-۷

سعدیا دی رفت و فردا همچنان موجود نیست در میان این و آن، فرصت‌شمار امروز را

(سعدي، ۱۳۸۵: ۱۲)

چو پنجاه سالت برون شد ز دست غنیمت شمر پنج روزی که هست  
(همان، ۴۹۱)

او هر موقعیت زندگی را فرصتی طلایی می‌داند که به انسان امکان دست‌وپنجه نرم‌کردن با مشکلات را می‌دهد. به تعابیری، مرگ‌آگاهی این بخت را به انسان می‌دهد تا از فرصت‌های خود در زندگی استفاده کند و آن را غنیمت بداند؛ در غیر این صورت، کارهایش ناقص می‌ماند و به نتیجه نخواهد رسید؛ پس:

که زندگی همه بر طبع شادمانه کند	چو نیک و بد به سر آید جهان همان بهتر
که عاقل از پی یکنوش صد بهانه کند	به نقد خوشخور و خوشنوش و نام نیکاندوز

(همان، ۹۵۱)

حس کامروایی و این احساس که زندگی خوبی را از سرگذرانده‌ایم، وحشت مرگ را تسکین می‌دهد. بنابر اعتقاد نیچه:

آنچه کامل شده، هر آنچه رسیده و پخته، خواهان مرگ است. آنچه نارس است، می‌خواهد زندگی کند. هر آنچه در رنج است، می‌خواهد زنده بماند تا شاید رسیده و شادان و دلخواه شود، ازان رو که هرچه فراتر رود برتر و درخشان‌تر شود (نیچه، ۱۹۵۹: ۱۰۷).  
خُنک هوشیاران فرخنده بخت که پیش از دُھل زن بسازند رخت  
گرت چشم عقل است تدبیر گور کنون کن که چشمت نخورده است مور  
(سعدي، ۱۳۸۵: ۴۹۴)

بین ترس از مرگ و حس زندگی نازیسته رابطه دو جانبه‌ای وجود دارد؛ یعنی هرچه کمتر از زندگی بهره برده باشید، اضطراب مرگ بیشتر می‌شود. در تجربه کامل زندگی، هرچه بیشتر ناکام مانده باشید، بیشتر از مرگ خواهید ترسید. نیچه این عقیده را با قوت تمام در دو نکته کوتوه بیان کرده است: زندگی‌ات را به کمال برسان و به‌موقع بمیر (یالوم، ۱۳۸۸: ۵۴).

علاوه بر این، اضطراب مرگ با میزان رضایت از زندگی نسبت معکوس دارد؛ یعنی هرچه رضایت از زندگی کمتر باشد، اضطراب مرگ بیشتر است (یالوم، ۱۳۹۰: ۲۹۶-۲۹۵). می‌توان گفت مرگ نیز همچون زندگی معنایی دارد. البته، این معنا با توجه به فرد و وضعیت او متفاوت است. نکته مهم اینکه، هیچ‌کس نمی‌تواند این معنا را برای دیگری بیابد، بلکه هر کس باید معنای زندگی خود را به تنها‌یی جست‌وجو کند و مسئولیت آن را نیز بپذیرد؛ زیرا فقط

لیل آذرنیوار و همکاران برسی مرگ و تأثیر آن بر زندگی در آثار سعدی با تکیه بر روان درمانگری اکزیستانسیال اروین یالوم خود او از احوال درونی و اسرار نهانی خویش آگاه است و با توجه به آن می‌تواند خود را با موقعیت پیش‌آمده سازگار کند و به تنها‌یی پاسخگوی چراهای زندگی خویش باشد، پس مطابق گفته سعدی:

غم خویش در زندگی خور که خویش  
به مرده نپردازد از حرص خویش  
(سعدي، ۱۳۸۵: ۳۵۷)

### ۳. اضطراب مرگ و ترس غریزی از آن در نگاه پالوم و سعدی

گاهی اوقات در جهان سنتی، بهدلیل وجود باورهای محاکم دینی و مذهبی، ترس از مرگ بهطور فرآگیر نمود چندانی نداشت و هرگز بهمثابهٔ ترس و دلهزه نیستی قلمداد ننمی‌شد، ولی در روزگار مدرن و بهدلیل تزلزل و تردید انسان و غیبت ایمان به خداوند و جاودانگی، این ترس هر روز فرآگیرتر شده و بهمثابهٔ اضطراب اساسی مدرن ظهور یافته است؛ بهطوری‌که تمام تلاش‌های انسان مدرن به فرار از این ترس معطوف شده است.

یالوم، همانند دیگر فیلسوفان اگزیستنسیالیست، «انسان را موجودی پرتابشده در جهان بی معنا می داند که مجبور است معنای زندگی خود را با انتخاب‌های آزادانه‌اش، به طور پیوسته خلق کند» (یالوم، ۱۳۹۰: ۵۸۹). این انسان سقوط‌کرده «به دنیا تعلق خاطر دارد و زندگی خود را بر آن می‌نهاد؛ بنابراین، بیرون رفتن از دنیا برای او به معنای نابودی وجود اöst و او نمی‌خواهد درباره آن بیندیشد» از این‌رو، «انسان در وجود غیرحقیقی روزمره خویش از اندیشه مرگ اجتناب می‌ورزد و اهمیت واقعی، مرگ را از خویشتن پنهان می‌کند» (مک‌کواری، ۱۳۸۲: ۱۶۷).

تصویر مرگ چنان مهیب و تلخ و شکننده است که چسبسا هر عیش را ناقص می‌کند؛ حتی اگر فرد در اوج رفاه و آسایش و شادکامی باشد، با آگاهی به اینکه مرگ همه‌چیز را از بین می‌برد و همه امکانات را از او می‌گیرد، دچار دلهزه و اضطراب وجودی می‌شود (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۲۳).

یکی دست کوتاه و دیگر دراز  
که دهشت زبانش ز گفتن بیست  
در آن دم تو را می نماید به دست  
(سعیدی، ۳۸۵: ۳۴۱)

یالوم در روان‌درمانگری اگزیستانسیال خود ترس و اضطراب مرگ را به سه دسته طبقه‌بندی می‌کند: (الف) اضطراب ناشی از رخدادن مرگ، (ب) اضطراب ناشی از لحظه رخدادن مرگ، (پ) اضطراب ناشی از نیستی و نایبودی.

دوفصلنامه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه خوارزمی سال ۳۰، شماره ۹۲، بهار و تابستان ۱۴۰۱، صص ۳۰-۷

الف) اضطراب ناشی از رخدادن مرگ: مثل حکایت پادشاهی که به بیماری رشته مبتلا شده بود.

ب) اضطراب ناشی از لحظه رخدادن مرگ: درست است که سعدی به طور مستقیم ترس از مرگ را مطرح نمی‌کند، اما غیرمستقیم در خلال تجربیاتش از ترس‌هایش می‌گوید، از اضطراب‌هایی که زندگی او را هدف قرار داده است؛ یعنی در پشت هریک از حرفهای او درباره نایابداری و گذرایی زندگی، مخاطب می‌تواند صدای لرزان ترس از مرگ را بشنود.

وقتی سعدی درباره مرگ پدر، فرزند، دوستان، و پادشاهان صحبت می‌کند، اطلاعات خارق‌العاده و فراوانی درباب ترس از مرگ در اختیار مخاطبان خود قرار می‌دهد؛ برای مثال، در حکایت اول باب ششم گلستان، درباره شخص درحال جان‌دادن این‌گونه روایت می‌کند: با طایفه دانشمندان در جامع دمشق بحثی همی‌کردم [كه] جوانی درآمد و گفت: در این میان کسی هست که زبان فارسی بداند؟ غالب اشارت به من کردند. گفتمش خیر است...

دمی چند گفتم برآرم به کام	دربغا که بگرفت راه نفس
دریغا که بر خوان الوان عمر	دمی خورده بودیم، گفتند: بس
(سعدی، ۱۳۸۴: ۱۴۹)	

سعدی، همسو با روان‌درمانگری اگزیستانسیال یالوم، یادآوری می‌کند که وقتی به اوج زندگی می‌رسیم و به کوره‌اه پیش رو نگاه می‌کنیم، در می‌باییم که این کوره‌اه دیگر صعود نمی‌کند، بلکه به سوی زوال و نقصان سرازیر می‌شود، پس هراس وجود انسان را فرامی‌گیرد (یالوم، ۱۳۹۰: ۱۲-۱۳).

معانی این سخن را به عربی با شامیان همی‌گفتم و تعجب همی‌کردن از عمر دراز و تأسف او همچنان بر حیات دنیا. گفتم: چگونه‌ای در این حالت؟ گفت: چه گوییم... (سعدی، ۱۳۸۴: ۱۵۰).

سعدی با این حکایت نشان می‌دهد که آرزوی بقا و ترس از نایودی همیشه وجود دارد. انسان حتی بعد از زندگی طولانی در تقای بقا و زندگاندن است.

گفتم تصور مرگ از خیال بدرکن و وهم را بر طبیعت مستولی مگردن که فیلسوفان یونان گفته‌اند مزاج ارچه مستقیم بود، اعتماد را نشاید و مرض گرچه هایل، دلالت بر هلاک نکند، اگر فرمایی طبیبی را بخوانم...

دست برهم زند طبیب ظریف	چون خرف بیند اوفتاده حریف
خواجه در بند نقش ایوان است	خانه از پای بست ویران است...
نه عزیمت اثر کند نه علاج	چون محبط شد اعتدال مزاج
(همان، ۱۵۰)	

باید توجه داشت که دیدن شخص در حال احتضار فقط دردنک یا بی‌رحمانه نیست، بلکه واقعی است و ما را به یاد ترس خودمان از مرگ می‌اندازد؛ بنابراین، سعدی نیز بر این عقیده است که نباید رویارویی با مرگ به نومیدی منجر شود و انسان را از ادامه هدف و مقصود زندگی بازدارد، بلکه بر عکس، باید انسان را به زندگی سرشارتر تشویق کند. در حکایت:

پیرمردی ذ نزع می‌نالید      پیرزن صندلش همی‌مالید  
(همان)

به زیبایی نشان می‌دهد که پیرمرد این داستان می‌تواند منبع مهم معنا برای کسانی باشد که با مرگ مواجهند. این ایده‌الگو قراردادن دیگران، خصوصاً برای فرزندان و درجهت کمک به آنها برای کاستن از وحشت مرگ یا از میان بردن آن، می‌تواند زندگی را تا لحظه مرگ سرشار از معنا کند.

فرجام‌پذیری و گذراودن نه تنها از ویژگی‌های اصلی زندگی انسان است، بلکه عامل واقعی باعمنابودن آن نیز به‌شمار می‌رود؛ زیرا اگر انسان فناناً‌پذیر بود، می‌توانست هر فعالیتی را تا ابد به تأخیر بیندازد و در این صورت زندگی هیچ معنایی نداشت. به قول فرانکل: «لزومی ندارد معنا را از زندگی حذف کنیم؛ بر عکس، باید گفت که به واقع مرگ به زندگی تعلق دارد!» (فرانکل، ۱۳۷۲: ۱۴۰).

... به آخر ندیدی که بر باد رفت؟      خُنک آنکه با دانش و داد رفت  
(سعدي، ۱۳۸۵: ۳۴۱)

وقتی دنیا فانی و پوج است و زندگی روزی به پایان می‌رسد و همه‌چیز بی‌معناست، کردار ما نیز محکوم به فراموشی است؛ خوشابه‌حال کسی که عدل و داد بورزد و معنایی در زندگی خود خلق کند، کسی در این دنیا خوشبخت است که معنایی برای زندگی خود داشته باشد.

کسی زین میان گوی دولت ریود      که در بند آسایش خلق بود  
به کار آمد آنها که برداشتند      نه گرد آوریدند و بگذاشتند  
(همان، ۹۰)

پ) اضطراب ناشی از نیستی و نابودی: گاهی اوقات ممکن است ترس از مرگ به صورت غیرمستقیم خود را نشان دهد؛ به صورت بی‌قراری مداوم، به‌شکل پوشیده در قالب نشانه بیماری روان‌شناختی، به صورت نگرانی‌های آگاهانه و آشکار درباره مرگ؛ و گاه به صورت هول مهیبی که مانع هرگونه رشد و عمل می‌شود؛ مثل ترسی که سعدی در حکایتی از گلستان آورده است:

پادشاهی با غلامی عجمی در کشتی نشست و غلام هرگز دریا ندیده بود و محنت کشته نیازموده، گریه و زاری درنهاد و لرزه بر انداش افتاد. چندان که ملاطفت کردند، آرام نمی‌گرفت و عیش ملک از او منعنه بود. چاره نداشتند. حکیمی در آن کشتی بود. ملک را گفت: اگر فرمایی من او را خاموش کنم. گفت: غایت لطف باشد. بفرمود تا غلام را به دریا انداختند. باری چند غوطه خورد. مویش گرفتند و سوی کشتی آوردند. دست در حطام کشتی زد. چون برآمد به گوشاهی بنشست و آرام یافت. ملک را پسندیده آمد، گفت: در این چه حکمت بود. گفت اول محنت غرقه شدن نچشیده بود و قدر سلامت کشتی نمی‌دانست.

همچنین قدر عافیت کسی داند که به مصیبته گرفتار آید (سعدی، ۱۳۸۴: ۶۵).

سعدی در این حکایت، همسو با وجود گراها، معتقد است که باید با قطب‌های منفی مثل مرگ عمیقاً روبرو شد تا بتوان قطب مخالف آن یعنی زندگی را در ک کرد؛ به عبارتی، باید اضطراب را تجربه کرد.

### نتیجه‌گیری

نتیجه پژوهش گویای آن است که سعدی اندیشمند و حکیم، راهنمای طریقت و فضیلت، در روزگارانی که آسایش و امید از مردم سلب شده بود، دست به قلم برده و درباره مسلمات هستی سخن گفته است. سعدی، همچون یالوم، روان درمانگر فصه‌گویی است که دل‌سوژانه با بیماران (مخاطبانش)، که درگیر زندگی و مشکلات آن هستند، همدلی می‌کند و درونش را به تمامی و به صراحت برای آنها آشکار می‌سازد تا شاید بتوانند در کنار یکدیگر با حقایقی جان‌فرسای هستی روبرو شوند و به زندگی خود معنا و شکوه ببخشنند.

سعدی، ضمن پذیرش مرگ و اعتقاد به روز بازپسین، آن را یکی از مبانی انگیزشی قوی رفتارهای اخلاقی می‌داند. از نظر او، مرگ موقعیتی بی‌همتا و منحصر به فرد است که امکان زندگی اصیل و مطمئن را برای آدمی فراهم می‌کند.

سعدی، همچون یالوم، با حکایتها و شعرها در صدد تغییر نگرش آدمی درباره مرگ است. از این طریق به آنها می‌آموزد که انسان هرچقدر خود را از مرگ دور نگهدارد، به همان اندازه زندگی را از خود دور کرده است؛ پس، به جای انکار مرگ و ترس از آن، باید مرگ را قبول و برای خود لذتبخش کرد. به بیان ساده، آگاهی از مرگ به زندگی روح می‌بخشد و به آدمی کمک می‌کند تا لحظه به لحظه زندگی را بهتر ببیند، خود را از بند جزئیات خفقان آور رها کند و هدفمندتر زندگی کند. چنین برداشتی از مرگ نه تنها به زندگی منجر می‌شود، بلکه

لیلا آذرنیوار و همکاران بررسی مرگ و تأثیر آن بر زندگی در آثار سعدی با تکیه بر روان‌درمانگری اگزیستانسیال اروین بالوم

زندگی را گرانبهاتر می‌کند و باعث می‌شود انسان برای چیزهایی که دارای حقیقت گرانبهایی است، ارزش قائل شود. این نگرش به مرگ بر شیوه زندگی و تکامل اثر می‌گذارد و از رهگذر آن می‌توان بر تلخی مرگ و همچنین ترس ناشی از اضطراب آن فائق آمد.

### پی‌نوشت

1. Ludwig Binswanger
2. Medard Boss

### منابع

- اسمعاعیل آذر، امیر (۱۳۷۵) سعدی‌شناسی (نقد و تحلیل بوستان و گلستان). تهران: میترا.
- اسمیت، جرج، و گثورگ بورکهات (بی‌تا) گیلگمش (کهن‌ترین حماسهٔ بشری). ترجمهٔ داوود منشی‌زاده. تهران: اختران.
- دورزن، امی‌فان (۱۳۹۴) مشاوره و روان‌درمانی وجودی در عمل. ترجمهٔ احمد رضا کیانی. یاسمن جمشیدیان. تهران: کتاب ارجمند.
- دورزن، امی‌فان (۱۳۹۶) روان‌درمانی و جستوجوی شادکامی برمبنای چشم‌انداز وجودی. ترجمهٔ احمد رضا کیانی و یاسمن جمشیدیان. تهران: کتاب ارجمند.
- دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷) /غتنامه. جلد ۱۲. چاپ دوم. تهران: دانشگاه تهران.
- دهقان، حسن (۱۳۹۶) «پیوند اندیشهٔ مرگ در فهلویات باباطاهر و کلیات سعدی»، در: چهارمین همایش تجلیل از مفاخر همدان. همدان. همایش ملی هزاره باباطاهر: ۳۲۱-۳۱۷.
- سعدي، مصلح‌الدين (۱۳۸۴) گلستان سعدی. تصحیح و توضیح غلام‌حسین یوسفی. چاپ هفتم. تهران: خوارزمی.
- سعدي، مصلح‌الدين (۱۳۸۵) کلیات سعدی. به تصحیح محمدعلی فروغی. تهران: هرمس.
- سلیمانی، زهرا (۱۳۹۶) «آموزه‌های مرگ‌اندیشی در اشعار سعدی». زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج دوره نهم. سال نهم. شماره ۳۰: ۹۱-۱۰۴.
- شاپیگان، داریوش (۱۳۹۳) پنج اقلیم حضور (فردوسي، خیام، مولوی، سعدی، حافظ)، بحثی دربارهٔ شاعرانگی ایرانیان. تهران: فرهنگ معاصر.
- فرانکل، ویکتور (۱۳۷۲) پرژشک و روح. ترجمهٔ فرشاد سیف‌بی‌هزاد. چاپ سوم. تهران: درسا.
- فللاح، مرتضی (۱۳۸۷) «سه نگاه به مرگ در ادبیات فارسی». پژوهش زبان و ادبیات فارسی. شماره ۱۱: ۲۵۴-۲۲۳.
- مک‌کواری، جان (۱۳۸۲) /لهیات اگزیستانسیالیستی. ترجمهٔ مهدی دشت‌بزرگی. قم: بوستان کتاب.
- می، رولو (۱۳۹۲) انسان در جست‌وجوی خویشتن. ترجمهٔ سیدمهدي ثريا. چاپ سوم. تهران: دانزه.

- دوفصلنامه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه خوارزمی
- 
- سال ۳۰، شماره ۹۲، بهار و تابستان ۱۴۰۱، صص ۳۰-۷
- مولوی، جلال الدین محمد (۱۳۶۳) مثنوی معنوی. تصحیح رینولد نیکلسون. بااهتمام نصرالله پورجوادی. تهران: امیرکبیر.
- نیچه، فردریش (۱۳۸۷) انسانی، زیادی انسانی. ترجمه ابوتراب سهراب و محمد محقق نیشابوری. تهران: مرکز.
- هاشمی، زهرا سادات و همکاران (۱۳۹۷) «مرگ‌اندیشی از منظر اروین یالوم و تأثیر آن بر معنابخشی به زندگی». قلبستان. سال بیستوسوم، شماره ۸۸: ۱۲۱-۱۴۷.
- هایدگر، مارتین (۱۳۸۴) هستی و زمان. ترجمه سیاوش جمادی. تهران: آگه.
- یالوم، دیوید اروین (۱۳۸۸) خیره به خورشید (غلبه بر هراس از مرگ). ترجمه مهدی غباری. مشهد: نیکوشهر.
- یالوم، دیوید اروین (۱۳۸۹) (الف) هنر درمان: نامه‌ای سرگشاده به نسل جدید. ترجمه سپیده حبیب. تهران: قطره.
- یالوم، دیوید اروین (۱۳۸۹) (ب) مامان و معنای زندگی (داستان‌های روان‌درمانی). ترجمه سپیده حبیب. چاپ دوم. تهران: قطره.
- یالوم، دیوید اروین (۱۳۹۰) روان‌درمانی اگزیستانسیال. ترجمه سپیده حبیب. تهران: نی.
- یالوم، دیوید اروین (۱۳۹۱) درمان شوپنهاور. ترجمه سپیده حبیب. چاپ دوم. تهران: قطره.
- یالوم، دیوید اروین (۱۴۰۰) هر روز یک قدم نزدیک‌تر. ترجمه کاملیا نجفی و ایمان صحاف قانع. تهران: قطره.
- یوسفی، غلامحسین (۱۳۸۳) در آرزوی خوبی و زیبایی (گزیده بوستان سعدی). چاپ نهم. تهران: سخن.