[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]

[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

مقالهٔ 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، ازجمله یالوم، آن را سرچشمهٔ اصلی اضطرابی می‌دانند که بر رفتار و روان آدمی تأثیر فراوان می‌گذارد. تاریخ نشان داده است که شاعران و نویسندگان عمیقاً دربارهٔ مرگ اندیشیده و از آن سخن‌ها گفته‌اند. سعدی، اندیشمند ایرانی، که به‌واسطهٔ بیان حکمت‌های اخلاقی و مشرب فلسفی‌اش 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 گریزناپذیربودن 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 یا خود را از ترس آن برهانند تا بتوانند با بحران‌ها و مشکلات روحی و روانی مواجه شوند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد رویارویی و یادآوری مرگ نه‌تنها باعث کاهش اضطراب مرگ می‌شود، بلکه زندگی را معنادار، گرانبها و ارزشمند می‌کند. با چنین برداشتی، می‌توان مرگ را نه‌تنها برای خود، بلکه برای دیگران نیز لذت‌بخش کرد.

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

* دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه محقق اردبیلی leilaazarnivar@yahoo.com
** استاد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه محقق اردبیلی (نویسندهٔ مسئول) pouralkhas@uma.ac.ir
*** دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه محقق اردبیلی a.kiani@uma.ac.ir

CC BY NC

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۸/۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۶
دوفصلنامهٔ زبان و ادبیات فارسی دانشگاه خوارزمی، سال ۳۰، شمارهٔ۹۲، بهار و تابستان ۱۴۰۱، صص ۷-۳۰

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]

[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

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 "Ghazaliat", 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*

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

***Associate Professor in Educational Sciences at Mohaghegh Ardabili University, *a.kiani@uma.ac.ir*

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

۱. مقدمه

مرگ کابوس و شبح اجتناب‌ناپذیر زندگی است که مدام زیر پوستهٔ زندگی در جنبش است. یگانه‌رویدادی است که یقین داریم به‌سراغ همه می‌آید و هیچ‌کس نمی‌تواند از وقوعش جلوگیری کند. هستی انسان تا ابد تحت‌الشعاع دانستن 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 بی‌خبر از این قطعیت و واقعیت به‌سر ببرد؛ زیرا آگاهی از حقیقت مرگ سرزنده‌بودن را برای انسان دشوار می‌کند.

مفهوم مرگ نقش سرنوشت‌ساز و مهمی در روان‌درمانی اگزیستانسیال دارد و واضح‌ترین و قابل‌درک‌ترین 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 محرک اصلی بسیاری از بیماری‌های روانی معرفی کرده‌اند؛ ازاین‌رو، فیلسوفان، متفکران، نظریه‌پردازان، اندیشمندان، روان‌شناسان، و روان‌درمانگران، حتی شاعران و نویسندگان، با ارائهٔ دیدگاه‌ها و رویکردهایی متفاوت، درپی یافتن راهکاری برای مواجهه با مرگ، غلبه بر هراس از مرگ و لذت‌بخش‌کردن آن هستند. آنان می‌کوشند تا به راه‌های گوناگون نگرش انسان را به مرگ تغییر دهند و دلهرهٔ 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، ازقبیل تنهایی، بی‌معنایی (پوچی)، ترس از مرگ، و درد و رنج کمک کند.

ابومحمد مشرف‌الدین مصلح‌بن‌عبدالله (۶۰۶-۶۹۰ هـ.ق) متخلص به سعدی نیز از برجسته‌ترین نویسندگان و شاعران کلاسیک به‌شمار می‌رود. او شخصیتی با ابعاد گوناگون، و مهندس و معمار بزرگ نثر و نظم فارسی است. اندیشمندی متدین 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 بدین‌طریق پاسخگوی خیلی از مشکلات روحی و معضلات افراد جامعهٔ آن زمان و حتی معاصر شده است (یوسفی، ۱۳۸۳: ۱۸). این خصیصه

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

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

۱. ۱. بیان مسئله

مرگ یکی از موضوعاتی است که شاعران و نویسندگان در آثار خود در قالب شعر، داستان، حکایت و... به آن پرداخته‌اند، اما امروز وقتی اضطراب مرگ خورهٔ جان کسی شود، به کجا باید روی بیاورد و چگونه باید با آن مواجه شود؟ به‌اعتقاد 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 نویسندگان 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 یافت که برای بهبود زندگی و رهایی از اضطراب مرگ و بحران‌های ناشی از آن مفید است. مسئلهٔ 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 به‌کار گرفته شده و از کتاب‌ها، مقاله‌ها و پژوهش‌های موجود دربارهٔ سعدی و یالوم و دیگر منابع مکتوب در این زمینه استفاده شده است. محدوده و جامعهٔ مطالعه‌شده کلیات سعدی و آثار اروین یالوم است.

۱. ۳. پیشینهٔ پژوهش

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

مقالهٔ «سه نگاه به مرگ در ادبیات» (۱۳۸۷)، به‌قلم 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 وامی‌نهد 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 این‌دسته به‌شمارمی‌آید. سوم، نگاه آفرینش‌گرانه که ضمن پذیرش مرگ به‌عنوان 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 مقالهٔ «پیوند اندیشهٔ مرگ در فهلویات باباطاهر و کلیات سعدی» (۱۳۹۶) نوشتهٔ حسن دهقان، باباطاهر نگاه رئالیستی به پدیدهٔ مرگ دارد و به‌شرط فراهم‌آوردن توشه برای آخرت، آن را لذت‌بخش می‌داند. سعدی نیز در این اندیشه موافق باباطاهر است؛ این‌دو نه زندگی را فدای مرگ و نه مرگ را فدای زندگی کرده‌اند.

در مقالهٔ «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 ناامیدی‌های پس از جنگ‌های جهانی رشد کرد. پیشگامان آن به امید حل معضل‌های روحی افراد ازجمله معضل بی‌معنایی زندگی به هستی‌شناسی روی آوردند.

> [روان‌درمانی اگزیستانسیال] ساختاری نظری دارد و مجموعه فنونی از این ساختار برمی‌خیزد که چارچوبی برای بسیاری از مؤلفه‌های درمان فراهم می‌آورد و به‌جای تبیین یک مکتب یا گروه خاص، توضیح‌دهندهٔ یک نوع نگرش و رویکرد نسبت به انسان است. به‌عبارتی، یک نظام درمانی نیست، بلکه نگرشی نسبت به درمان است (می، ۱۳۹۲: ۱۹).

روان‌شناسی وجودی یا هستی‌گرایی نو را می‌توان در آثار فیلسوفان برجستهٔ عالم الهیات، ازجمله سورن کی‌یرکگور دانمارکی، فردریش نیچه و مارتین هایدگر آلمانی، ملاحظه کرد که

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

به ترویج فلسفهٔ وجودی در قرن بیستم پرداخته‌اند. بعدها، تعدادی از روان‌درمانگران صاحب مکتب، ازجمله ویکتور فرانکل، لودویگ بینزوانگر،[1] مدارد باس،[2] اروین یالوم، کارل یاسپرس و دیگران، تحت‌تأثیر فلسفهٔ وجودگرایی قرار گرفتند (دورزن، ۱۳۹۴: ۶).

اروین یالوم، روان‌پزشک دانشگاه استنفورد آمریکا، روان‌درمانگری وجودگرا است که به نویسندگی هم پرداخته است. از او کتاب‌های علمی، آموزشی، رمان (مجموعه جلسات روان‌درمانی) و تعداد بی‌شماری مقالهٔ 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 نوشته‌ها چکیدهٔ هفته‌ها، ماه‌ها و شاید سال‌ها جلسات روان‌درمانی است.

وجودگرایی فن و تکنیک نیست، بلکه نگرشی برای فهم و شناخت همه‌جانبهٔ انسان است؛ به‌همین‌دلیل، روان‌درمانگران وجودگرا تا حد امکان درپی به‌کاربردن 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: تقلا برای پرمعنازیستن و با انتهای ناگزیر هستی کنارآمدن.

دیدگاه اگزیستانسیال بر تعارض اساسی متفاوت تأکید دارد، نه تعارض با غرایز سرکوب‌شده و نه تعارض با بالغان مهم درونی‌شده، بلکه تعارضی که از رویارویی فرد با مسلمات هستی حاصل شده است (یالوم، بی‌تا: ۳۱۵) و پرسش‌هایی دربارهٔ هدف زندگی، ارزش‌ها، مسئولیت، آزادی، مرگ و... مطرح می‌کند. ازنظر 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 راه‌حل‌هایی برای آنها بیابد. می‌توان گفت هدف اصلی روان‌درمانگری وجودی، افزایش آگاهی فرد از دغدغه‌های وجودی با گسترده‌کردن چشم‌اندازهای او به زندگی و جهان پیرامون است (یالوم، ۱۳۹۰: ۱۹-۲۵).

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

۲. ۲. مفهوم و ماهیت مرگ در روان‌درمانگری اگزیستانسیال یالوم

در تعریف مقدماتی مرگ، می‌توان گفت «مرگ فقدان وجود است. مرگ پایان حیات انسان به‌عنوان ″موجودـآنجا″ یا ″موجودـ درـعالم″ است» (مک‌کواری، ۱۳۸۲: ۱۶۳). در لغت‌نامه‌ها، معانی متعددی برای مرگ آمده است؛ ازقبیل مردن، فنای حیات، نیستی، نیست‌شدن زندگانی، درگذشت و... (دهخدا، ۱۳/۱۳۷۷: ذیل «مرگ»).

مرگ مهم‌ترین و بزرگ‌ترین واقعهٔ زندگی است که ذهن و اندیشهٔ آدمیان 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 دغدغهٔ وجودی است که در روان‌درمانگری یالوم در مقابل زندگی مطرح می‌شود. یالوم «مرگ را همچون خارشی می‌داند که خارخارش مدام حس می‌شود؛ پیوسته با ماست، درست زیر لایهٔ آگاهی به دری در درون ما چنگ می‌زند، نرم وِروِر می‌کند و صدایش به زحمت شنیده می‌شود» (یالوم، ۱۳۸۸: ۱۷). درست است که از لحاظ زیست‌شناختی مرزی بین زندگی و مرگ وجود دارد، اما در دیدگاه وجودگرایان:

> زندگی و مرگ، بودن و نبودن، حضور و غیبت، مهم‌ترین قطبیت‌ها در نقشهٔ 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).

به‌بیان دیگر، با وجود اینکه «مرگ جزء جدایی‌ناپذیر زندگی است و رویارویی با آن سبب برانگیختن اضطراب می‌شود، درنظرداشتن دائمی مرگ، بیش‌ازآنکه زندگی را فقرزده کند، به آن غنا می‌بخشد» (یالوم، ۱۳۹۰: ۵۷)؛ یعنی رویارویی با واقعیت مرگ، زندگی را سرزنده‌تر و حقیقی‌تر می‌کند. حقیقت مرگ مزهٔ تلخ و شیرینی به فعالیت‌های زندگی می‌بخشد و «منجر به نوعی پذیرش ناکمالی‌های اجتناب‌ناپذیرمان می‌شود. به‌عبارتی، تنها در مرگ است که زندگی ما کامل می‌شود و به نقطهٔ اوج خود می‌رسد» (دورزن، ۱۳۹۶: ۱۵۶). یالوم در کتاب *خیره به خورشید* تعبیر جالبی درباب 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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

تداوم، فناناپذیری، یا تناسخ که همهٔ آنها قطعیت مرگ را انکار می‌کنند. فکر می‌کنم می‌توانیم بدون این حفاظها به‌سر ببریم... انگار مدام دوروبر مرگ می‌دویم (یالوم، ۱۳۸۸: ۱۵۰).

۲. ۳. ماهیت ترس از مرگ

پرسش این است که چه عاملی یا چه چیزی باعث می‌شود مرگ ترسناک به‌نظر برسد، یا چه‌چیزِ مرگ آدمی را وحشت‌زده می‌کند. غالباً، فرهنگ پرده‌ای از سکوت و انزوا دور مرگ می‌کشد. افراد خانواده در حضور آدمِ در حال مرگ می‌ترسند، مبهوت می‌شوند و نمی‌دانند چه بگویند؛ همچنین، از ترس اینکه مبادا شخصاً با مرگ خود روبه‌رو شوند، زیاد به او نزدیک نمی‌شوند. همهٔ انسان‌ها با نشانه‌های گریز از مرگ آشنا هستند؛ برای مثال، برخی از مردم از گورستان وحشت دارند، برخی از رفتن به بیمارستان برای عیادت دوستانشان می‌ترسند، حتی برخی از کاربرد لفظ مرگ نیز اجتناب و به‌جای آن از الفاظی چون «درگذشتن»، «در آسایش ابدی به‌سربردن» و مانند اینها استفاده می‌کنند. البته، نباید فراموش کرد که دلواپسی برای مرگ و شیوهٔ کنارآمدن با اضطراب مرگ، پدیده‌هایی سطحی نیستند که توصیف یا دریافتشان کار ساده‌ای باشد؛ اولین‌بار هم در بزرگسالی به‌وجود 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 بیش‌ازحد ترسناک و طاقت‌فرسا است (یالوم، ۱۳۹۰: ۱۱۷). گاهی اوقات نیز برخی موقعیت‌های زندگی ازقبیل 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 حماسهٔ 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 همهٔ ما سخن می‌گوید. یکایک ما از مرد و زن و کودک از مرگ می‌ترسیم. به‌همین‌سادگی، تمام‌شدن و نبودن به وحشتمان 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 به‌صورت امکان ازلی و بی‌پایان درک کنیم. به‌همین‌خاطر یاد مرگ ما را مضطرب می‌کند و به درونمان رسوخ می‌کند و ما به‌کمک پویندگی‌های فردی به

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

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

یالوم به‌نقل از اپیکور بیان می‌کند که «مأموریت اصلی فلسفه تسکین فلاکت انسان است و ریشهٔ اصلی فلاکت انسان همان ترس فراگیر ما از مرگ است» (یالوم، ۱۳۸۸: ۷۷)؛ چون «به‌عقیدهٔ اپیکور، تصور ترسناک مرگ ناگزیر با لذت آدمی در زندگی تداخل می‌کند و هر عیشی را منغّص 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 مبتنی بر انکار است و در کنارآمدن با مرگ‌آگاهی یاری‌مان می‌کند، ولی نمی‌توانیم از ذهن خارجش کنیم، در تخیلات و رؤیاهایمان سرریز می‌کند و در هر کابوس خود را از بند رها می‌سازد (یالوم، ۱۳۸۹الف: ۱۵۷).

بنابه عقیدهٔ یالوم، 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 دورهٔ بلوغ به شدت و حدت بروز می‌کند: فکر مرگ غالباً نوجوانان را به خود مشغول می‌دارد و معدودی از آنها به فکر خودکشی می‌افتند. امروزه، شاید بسیاری از نوجوانان با تسلط بر مرگ و پراکندن آن در زندگی دوم خود ازطریق بازی‌های خشن ویدئویی به اضطراب مرگ پاسخ می‌دهند. دسته‌ای دیگر با شوخی دربارهٔ مرگ یا با تماشای فیلم‌های ترسناک همراه دوستان دربرابر مرگ مقاومت می‌کنند. حتی بعضی از جوانان با تن‌دردادن به کارهای خطرناک دربرابر مرگ می‌ایستند. رفته‌رفته با پشت‌سرگذاشتن نوجوانی، دغدغهٔ مرگ جای خود را به دو وظیفهٔ بزرگ دورهٔ جوانی می‌دهد: دنبال‌کردن 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 (یالوم، ۱۳۸۹الف: ۱۵۷).

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

۳. بحث و بررسی

۳. ۱. نگاه سعدی به مرگ

مدت‌ها پیش‌ازآنکه روان‌شناسی به‌منزلهٔ یک نظام مستقل وجود داشته باشد، نویسندگان بزرگ کار روان‌شناسان زبردست را انجام می‌دادند. در ادبیات مکتوب دینی و غیردینی ایران، قبل و بعد از اسلام، بخش بزرگی از جست‌وجوها و دل‌مشغولی‌های نویسندگان، 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 نویسندگان رویکرد متفاوتی به مرگ داشته و هرکدام با زبان و سبک خاص خود دربارهٔ آن اندیشیده 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 پدیدهٔ ناپسندی می‌داند که به شادی‌های زندگی و عیش و نوش پایان می‌دهد (فلاح، ۱۳۸۷: ۲۳۹). درمقابل این‌دو، 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 قضای 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 بردباری دینی و فلسفی فرامی‌خواند؛ برای مثال، حکایت‌های *گلستان*، فارغ از اینکه بنابه نظر منتقدان بی‌ارتباط با هم به‌نظر می‌رسند و هرکدام مسیری جدا و داستانی مجزا را روایت می‌کنند، همگی حول دغدغه‌هایی می‌گردند که به‌خصوص برای انسان قرن بیست‌ویکم ملموس‌تر است (اسماعیل‌آذر، ۱۳۷۵: ۱-۱۹)؛ ازاین‌رو، هر داستان او روایت انسان این قرن است که نه‌تنها با بیماری‌های بالینی روانی دست‌وپنجه نرم می‌کند، بلکه توصیف‌کنندهٔ 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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

بشر را به‌نمایش می‌گذارد، روایتگر مرگ نیز هست. به‌بیان دیگر، زندگی و مرگ را دو روی یک سکه می‌بیند.

در دیباچهٔ *گلستان*، چشم‌اندازی به زندگی وجود دارد که پدیدهٔ مرگ در آن حضور بسیار پررنگی دارد: «هر نفسی که فرو می‌رود مُمِدّ حیات است و چون برمی‌آید مُفَرح ذات» (سعدی، ۱۳۸۴: ۴۹)؛ به‌تعبیری، 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 علاقهٔ فراوان و دلواپسی زیاد به زندگی ادامه می‌دهد (یالوم، ۱۳۹۱: ۱۵). در سطرهای بعدی دیباچه، سعدی بر عمر تلف‌شدهٔ خویش اشک حسرت و اندوه می‌ریزد و پیوسته به خود گذر تند و بی‌امان زمان را یادآوری می‌کند. او می‌خواهد با محو گذشته، حلقهٔ آینده را نزدیک‌تر کند:

یک شب تأمل ایام گذشته می‌کردم و بر عمر تلف‌کرده تأسف می‌خوردم و سنگ سراچهٔ دل به الماس آب دیده می‌سُفتم و این بیت‌ها مناسب حال خود می‌گفتم:

هر دم از عمر می‌رود نَفَسی چون نگه می‌کنم نماند بسی
ای که پنجاه رفت و درخوابی مگر این پنج روز دریابی

(سعدی، ۱۳۸۴: ۵۲)

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

جهان، ای برادر، نماند به کس دل اندر جهان‌آفرین بند و بس
مکن تکیه بر مُلکِ دنیا و پشت که بسیار کس چون تو پرورد و کُشت

(همان، ۵۸)

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

یکی مژده آورد پیش انوشیروان عادل که خدای‌تعالی فلان دشمنت برداشت. گفت: هیچ شنیدی که مرا فروگذاشت؟

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

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

یعنی حتی برای مرگ دشمن هم نباید خوشحالی کرد؛ زیرا عاقبت همهٔ انسان‌ها مرگ است.

نکتهٔ مهم اینکه اندیشیدن به مرگ ممکن است پیامدهای مختلفی داشته باشد؛ مثلاً، برای شخصی، پوچ‌بودن زندگی و غلبهٔ نیستی بر همه‌چیز است؛ یا برای شخص دیگری، ممکن است انگیزهٔ 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 منحصربه‌فرد است که امکان زندگی حقیقی، اصیل و موثق و همچنین دست‌یافتن به کمال را برای آدمی فراهم می‌کند. ازنظر او، مرگ یا نیستی نشانهٔ 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 مطرح‌کردن این مطالب، یادآوری مرگ به مخاطبان و خوانندگان است تا از این طریق به آنها هشدار دهد که مرگ آمدنی و حتمی است و پیش‌ازآنکه فرصت‌های کوتاه را از دست بدهند، 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.

۳. 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 تلخ 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 زمانی‌که با مرگ رودرو نشده باشیم، آن را مصیبتی 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-

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

۵۹). بنابر اعتقاد او، انسان با انکار مرگ بهای گزافی می‌پردازد؛ ازجمله 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 ناامید نشویم و به زندگی خود ادامه دهیم (دورزن، ۱۳۹۴: ۵۵).

«فروید نیز معتقد بود ناپایداری زندگی به شور و شوق ما برای زیستن می‌افزاید» (یالوم، 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؛ به‌عبارتی، فکرنکردن 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 خواجهٔ بلخ مرگ خوشتر که زندگانی تلخ...

(سعدی، ۱۳۸۵: ۱۱۲۴)

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

۳. ۲. ۱. مرگ‌آگاهی و زندگی لذت‌بخش

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

قضا زنده‌ای را رگ جان برید دگر کس به مرگش گریبان درید
چنین گفت بیننده‌ای تیزهوش چو فریاد و زاری رسیدش به گوش

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

ز دست شما مرده بر خویشتن گرش دست بودی دریدی کفن
که چندین ز تیمار و دردم مپیچ که روزی دو پیش از تو کردم بسیچ
فراموش کردی مگر مرگ خویش که مرگ منت ناتوان کرد و ریش
محقق چو بر مرده ریزد گِلش نه بر وی که بر خود بسوزد دِلش
ز هجران طفلی که در خاک رفت چه نالی؟ که پاک آمد و پاک رفت...
...کنون باید این مرغ را پای‌بست نه آنگه که سر رشته بردت ز دست
نشستی به‌جای دگر کس بسی نشیند به‌جای تو دیگر کسی
(سعدی، ۱۳۸۵: ۴۹۵)

سعدی 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 وامی‌دارد. حتی ممکن است مشاهدهٔ استخوان پوسیده یا گورستان ما را به یاد مرگ و وضعیت خودمان بیندازد و از این طریق مرگ را مدام حاضر ببینیم؛ همان داستان تأثیرگذار و عبرت‌آموزی که سعدی در حکایتی از *بوستان* روایت کرده است.

شنیدم که یک‌بار در حِلّه‌ای سخن گفت با عابدی کلّه‌ای
که من فرّ فرماندهی داشتم به سر بر کلاه مهی داشتم
سپهرم مدد کرد و نصرت وفاق گرفتم به بازوی دولت عراق
طمع کرده بودم که کرمان خورم که ناگه بخوردند کرمان سرم
بکن پنبهٔ غفلت از گوش هوش که از مردگان پندت آید به گوش
(سعدی، ۱۳۸۵: ۳۳۷)

بیچاره آدمی که اگر خود هزار سال مهلت بیابد از اجل و کامران شود
هم عاقبت چون نوبت رفتن بدو رسد 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 درصدد تغییر نگرش به مرگ است. به‌نظر او، به‌جای انکار و ترس از مرگ، باید مرگ را قبول و برای خود لذت‌بخش کرد. ازاین‌رو، مثل رواقیون «معتقد است انسان زمانی که یاد بگیرد خوب زندگی کند، می‌آموزد که خوب بمیرد و بالعکس، یعنی اگر خوب‌مردن را بیاموزد، خوب‌زندگی‌کردن را نیز خواهد آموخت» (یالوم، ۱۳۹۰: ۵۵-۵۶). بدین‌معنی، پیوستگی اندیشهٔ مرگ نجاتمان می‌دهد؛ پس، به‌جای آنکه با وحشت یا بدبینی و منفی‌بافی جانفرسا به مرگ نگاه کنیم، با

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

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 لحظهٔ 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 همهٔ 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 مرتبهٔ هستی به مرتبهٔ والاتر هستی می‌برد یا از مرتبهٔ شگفتی در شیوهٔ وجود چیزها به شگفتی در وجود چیزهای دیگر می‌برد (همان، ۶۷)؛ همان تعبیری که مولانا در *مثنوی* 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؟
جملهٔ دیگر بمیرم از بشر — تا برآرم از ملائک بال‌وپر...
(مولانا، ۳/۱۳۶۳: ۳۸۸۶)

به‌تعبیر وجودگراها، مرگ ساختار پویه‌شناختی‌ای عرضه می‌کند که مبنای تعبیر و تفسیر ما قرار می‌گیرد و همچون تجربه‌ای مرزی، قادر به ایجاد دگرگونی گسترده‌ای در دیدگاه ما می‌شود. به‌گفتهٔ 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، ۱۳۸۹ب: ۱۸۵) شود. به‌بیان دیگر، مرگ‌آگاهی «فرد را از مشغولیت‌های فکری پیش‌پاافتاده دور می‌کند و به زندگی عمق، رنگ‌وبو و چشم‌اندازی کاملاً متفاوت می‌بخشد» (یالوم، ۱۳۹۰: ۲۳۲). بهعبارتی: «رویارویی با مرگ قریب‌الوقوع فرد را به‌سوی خرد و ژرفای جدیدی از وجود رهنمون می‌سازد» (یالوم، ۱۳۸۸: ۱۸۷). مرگ‌آگاهی باعث روشن‌بینی و یافتن پاسخ برای چطور زندگی‌کردن 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.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

برای نمونه، در باب اول *بوستان*، شاهد انسانی هستیم که در مواجهه با مرگ، زندگی او پرشور و هدفمند می‌شود، به‌طوری‌که 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...
(سعدی، 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 درپی درمان می‌گردد.

در این شهر مردی مبارک‌دم است — که در پارسایی چنویی کم است
نبردند پیشش مهمّاتِ کس — که مقصود حاصل نشد در نَفَس
(همان، ۸۸)

عاقبت طبیبی پارسا را معرفی می‌کنند که توانایی مداوای پادشاه را دارد.

بگفتا دعایی کن ای هوشمند — که در رشته چون سوزنم پای‌بند
شنید این سخن پیر خم‌بوده‌پشت — به‌تندی برآورد بانگی درشت
که حق مهربان است بر دادگر — ببخشای و بخشایش حق نگر
دعای مَنَت کی شود سودمند — اسیران محتاج در چاه و بند؟
تو ناکرده بر خلق بخشایشی — کجا بینی از دولت آسایشی؟
ببایدت عذر خطا خواستن — پس از شیخ صالح دعا خواستن...
(همان، ۸۸)

این حکایت *بوستان* را می‌توان همچون جلسهٔ روان‌درمانی‌ای درنظر گرفت که طبیب همچون روان‌درمانگری سعی دارد به بیمار که رویارو با مرگ است کمک کند تا ازطریق 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.

به‌دنبال چنین گفت‌وگویی، دگرگونی و تحولی شگفت‌انگیز در پادشاه رخ می‌دهد که حاصل رویارویی اجباری با مرگ است؛ یعنی شخص به‌محض روبه‌روشدن با مرگ، با عمیق‌ترین قسمت

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

وجود خود، به‌روشنی درمی‌یابد که در تمام عمر اشتباه کرده و به خطا 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 هرکه در بند بود به فرمانش آزاد کردند زود...
(سعدی، ۱۳۸۵: ۳۴۰)

هنگام مرگ، انسان همهٔ تجربیات خود را یک‌باره به‌یاد می‌آورد؛ بدخویی‌ها، ظلم‌ها، نیکی‌ها، درگیری‌ها، کم‌وکاست‌ها و موضوع‌های دیگر را. پس، اگر حرفی می‌زند متکی به انبوهی از تجربه‌هاست. به‌همین‌دلیل، گفتار امیر مصر در لحظات واپسین زندگی شنیدنی است.

شنیدم که در مصر میری اجل سپه تاخت بر روزگارش اجل
جمالش برفت از رخ دل‌فروز چو خور زرد شد بس نماند ز روز
گَزیدند فرزانگان دست فوت که در طب ندیدند داروی موت
همه تخت و ملکی پذیرد زوال به‌جز 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. به‌تعبیر هایدگر، مرگ‌آگاهی «باعث احساس غربت در جهان می‌شود» (هایدگر، ۱۳۸۴: ۲۲۳).

جهان گرد کردم نخوردم برش برفتم چو بیچارگان از سرش
(سعدی، ۱۳۸۵: ۳۴۱)

از همین‌جا، مهربانی عمیق، زلال و بی‌نهایتی به همهٔ موجودات در درون انسان رشد می‌کند. چنین برداشتی از مرگ، نه‌تنها 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 ارزشمندکردن زندگی را می‌آموزد. به آنها نشان می‌دهد که انسان هر چقدر خود را از مرگ دور نگه‌دارد، به‌همان‌اندازه 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، نه‌تنها از ترسشان کاسته می‌شود، بلکه زندگی‌شان نیز غنی‌تر می‌شود.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

سعدیا دی رفت و فردا همچنان موجود نیست در میان این و آن، فرصت‌شمار امروز را
(سعدی، ۱۳۸۵: ۱۲)

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

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

چو نیک و بد به سر آید جهان همان بهتر که زندگی همه بر طبع شادمانه کند
به نقد خوش‌خور و خوش‌نوش و نام نیک‌اندوز که عاقل از پی یک‌نوش صد بهانه کند
(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، ازآن‌رو که هرچه فراتر رود برتر و درخشان‌تر شود (نیچه، ۱۹۵۹: ۱۰۷).

خُنُک هوشیاران فرخنده بخت که پیش از دُهُل‌زن بسازند رخت
گرت چشم عقل است تدبیر گور کنون کن که چشمت نخورده است مور
(سعدی، ۱۳۸۵: ۴۹۴)

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

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

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

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 به‌تنهایی پاسخگوی چراهای زندگی خویش باشد، پس مطابق گفتهٔ سعدی:

غم خویش در زندگی خور که خویش به مرده نپردازد از حرص خویش

(سعدی، ۱۳۸۵: ۳۵۷)

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

گاهی اوقات در جهان سنتی، به‌دلیل وجود باورهای محکم دینی و مذهبی، ترس از مرگ به‌طور فراگیر نمود چندانی نداشت و هرگز به‌مثابهٔ ترس و دلهرهٔ نیستی قلمداد نمی‌شد، ولی در روزگار مدرن و به‌دلیل تزلزل و تردید انسان و غیبت ایمان به خداوند و جاودانگی، این ترس هر روز فراگیرتر 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 اگزیستانسیالیست، «انسان را موجودی پرتاب‌شده در جهان بی‌معنا می‌داند که مجبور است معنای زندگی خود را با انتخاب‌های آزادانه‌اش، به‌طور پیوسته خلق کند» (یالوم، ۱۳۹۰: ۵۸۹). این انسان سقوط‌کرده «به دنیا تعلق خاطر دارد و زندگی خود را بر آن بنا می‌نهد؛ بنابراین، بیرون‌رفتن از دنیا برای او به‌معنای نابودی وجود اوست و او نمی‌خواهد دربارهٔ آن بیندیشد»؛ ازاین‌رو، «انسان در وجود غیرحقیقی روزمرهٔ خویش از اندیشهٔ مرگ اجتناب می‌ورزد و اهمیت واقعی مرگ را از خویشتن پنهان می‌کند» (مک‌کواری، ۱۳۸۲: ۱۶۷).

> تصور مرگ چنان مهیب و تلخ و شکننده است که چه‌بسا 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 همهٔ امکانات را از او می‌گیرد، دچار دلهره و اضطراب وجودی می‌شود (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۲۳).

...کند خواجه بر بستر جان‌گداز یکی دست کوتاه و دیگر دراز
در آن‌دم تو را می‌نماید به دست که دَهشَت زبانش ز گفتن ببست

(سعدی، ۱۳۸۵: 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 لحظهٔ رخ‌دادن مرگ، پ) اضطراب ناشی از نیستی و نابودی.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

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

ب) اضطراب ناشی از لحظهٔ رخدادن مرگ: درست است که سعدی به‌طور مستقیم ترس از مرگ را مطرح نمی‌کند، اما غیرمستقیم درخلال تجربیاتش از ترس‌هایش می‌گوید، از اضطراب‌هایی که زندگی او را هدف قرار داده است؛ یعنی در پشت هریک از حرف‌های او دربارهٔ ناپایداری و گذرایی زندگی، مخاطب می‌تواند صدای لرزان ترس از مرگ را بشنود.

وقتی سعدی دربارهٔ 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*، دربارهٔ شخص درحال جان‌دادن این‌گونه روایت می‌کند:

با طایفهٔ دانشمندان در جامع دمشق بحثی همی‌کردم [که] جوانی درآمد و گفت: دراین‌میان کسی هست که زبان فارسی بداند؟ غالب اشارت به من کردند. گفتمش خیر است...

دمی چند گفتم برآرم به کام — دریغا 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 کوره‌راه پیش‌رو نگاه می‌کنیم، درمی‌یابیم که این کوره‌راه دیگر صعود نمی‌کند، بلکه به‌سوی زوال و نقصان سرازیر می‌شود، پس هراس وجود انسان را فرامی‌گیرد (یالوم، ۱۳۹۰: ۱۳-۱۲).

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

سعدی با این حکایت نشان‌می‌دهد که آرزوی بقا و ترس از نابودی همیشه وجود دارد. انسان حتی بعد از زندگی طولانی در تقلای بقا و زنده‌ماندن است.

گفتم تصور مرگ از خیال به‌درکن و وهم را بر طبیعت مستولی مگردان 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 پای‌بست ویران است...
...چون مخبط شد اعتدال مزاج — نه عزیمت اثر کند نه علاج

(همان، ۱۵۰)

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

باید توجه داشت که دیدن شخص در حال احتضار فقط دردناک 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 ادامهٔ هدف و مقصود زندگی بازدارد، بلکه برعکس، باید انسان را به زندگی سرشارتر تشویق کند. در حکایت:

پیرمردی ز 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 ایدهٔ الگو قراردادن دیگران، خصوصاً برای فرزندان و درجهت کمک به آنها برای کاستن از وحشت مرگ یا ازمیان‌بردن آن، می‌تواند زندگی را تا لحظهٔ مرگ سرشار از معنا کند.

فرجام‌پذیری و گذرابودن نه‌تنها از ویژگی‌های اصلی زندگی انسان است، بلکه عامل واقعی بامعنابودن آن نیز به‌شمار می‌رود؛ زیرا اگر انسان فناناپذیر بود، می‌توانست هر فعالیتی را تا ابد به تأخیر بیندازد و دراین‌صورت زندگی هیچ معنایی نداشت. به‌قول فرانکل: «لزومی ندارد معنا را از زندگی حذف کنیم؛ برعکس، باید گفت که به واقع مرگ به زندگی تعلق دارد!» (فرانکل، ۱۳۷۲: ۱۴۰).

... به آخر ندیدی که بر باد رفت؟ خُنُک‌آنکه با دانش و داد رفت

(سعدی، ۱۳۸۵: ۳۴۱)

وقتی دنیا فانی و پوچ است و زندگی روزی به پایان می‌رسد و همه‌چیز بی‌معناست، کردار ما نیز محکوم به فراموشی است؛ خوشا به‌حال 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 ربود که در بند آسایش خلق بود
به‌کار 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 به‌صورت غیرمستقیم خود را نشان دهد؛ به‌صورت بی‌قراری مداوم، به‌شکل پوشیده درقالب نشانهٔ بیماری روان‌شناختی، به‌صورت نگرانی‌های آگاهانه و آشکار دربارهٔ مرگ؛ و گاه به‌صورت هول مهیبی که مانع هرگونه رشد و عمل می‌شود؛ مثل ترسی که سعدی در حکایتی از *گلستان* آورده است:

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

پادشاهی با غلامی عجمی در کشتی نشست و غلام هرگز دریا ندیده بود و محنت کشتی نیازموده، گریه و زاری درنهاد و لرزه بر اندامش افتاد. چندان‌که ملاطفت کردند، آرام نمی‌گرفت و عیش ملک از او منغص بود. چاره ندانستند. 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 گوشه‌ای بنشست و آرام یافت. ملک را پسندیده آمد، گفت: در این چه حکمت بود. گفت اول محنت غرقه‌شدن نچشیده بود و قدر سلامت کشتی نمی‌دانست. همچنین قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید (سعدی، ۱۳۸۴: ۶۵).

سعدی در این حکایت، همسو با وجودگراها، معتقد است که باید با قطب‌های منفی مثل مرگ عمیقاً روبه‌رو شد تا بتوان قطب مخالف آن یعنی زندگی را درک کرد؛ به‌عبارتی، باید اضطراب را تجربه کرد.

نتیجه‌گیری

نتیجهٔ 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 دربارهٔ مسلمات هستی سخن گفته است. سعدی، همچون یالوم، روان‌درمانگر قصه‌گویی است که دل‌سوزانه با بیماران (مخاطبانش)، که درگیر زندگی و مشکلات آن هستند، همدلی می‌کند و درونش را به‌تمامی و به‌صراحت برای آنها آشکار می‌سازد تا شاید بتوانند درکنار یکدیگر با حقایق جان‌فرسای هستی روبه‌رو شوند و به زندگی خود معنا و شکوه ببخشند.

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

سعدی، همچون یالوم، با حکایت‌ها و شعرها درصدد تغییر نگرش آدمی دربارهٔ مرگ است. از این طریق به آنها می‌آموزد که انسان هرچقدر خود را از مرگ دور نگه‌دارد، به‌همان‌اندازه زندگی را از خود دور کرده است؛ پس، به‌جای انکار مرگ و ترس از آن، باید مرگ را قبول و برای خود لذت‌بخش کرد. به‌بیان ساده، آگاهی از مرگ به زندگی روح می‌بخشد و به آدمی کمک می‌کند تا لحظه به لحظهٔ زندگی را بهتر ببیند، خود را از بند جزئیات خفقان‌آور رها کند و هدفمندتر زندگی کند. چنین برداشتی از مرگ نه‌تنها به زندگی منجر می‌شود، بلکه

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

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

پی‌نوشت

1. Ludwing Binswanger
2. Medard Boss

منابع

اسماعیل‌آذر، امیر (۱۳۷۵) *سعدی‌شناسی* (نقد و تحلیل *بوستان* و *گلستان*). تهران: میترا.

اسمیت، جرج، و گئورگ بورکهات (بی‌تا) *گیلگمش* (کهن‌ترین حماسهٔ بشری). ترجمهٔ داوود منشی‌زاده. تهران: اختران.

دورزن، امی‌فان (۱۳۹۴) *مشاوره و روان‌درمانی وجودی در عمل*. ترجمهٔ احمدرضا کیانی. یاسمن جمشیدیان. تهران: کتاب ارجمند.

دورزن، امی‌فان (۱۳۹۶) *روان‌درمانی و جست‌وجوی شادکامی برمبنای چشم‌انداز وجودی*. ترجمهٔ احمدرضا کیانی و یاسمن جمشیدیان. تهران: کتاب ارجمند.

دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷) *لغت‌نامه*. جلد۱۳. 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 هزارهٔ باباطاهر: ۳۱۷-۳۳۱.

سعدی، مصلح‌الدین (۱۳۸۴) *گلستان سعدی*. تصحیح و توضیح غلامحسین یوسفی. چاپ هفتم. تهران: خوارزمی.

سعدی، مصلح‌الدین (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*. دورهٔ نهم. سال نهم. شمارهٔ ۳۰: ۹۱-۱۰۴.

شایگان، داریوش (۱۳۹۳) *پنج اقلیم حضور* (فردوسی، خیام، مولوی، سعدی، حافظ)، بحثی دربارهٔ شاعرانگی ایرانیان. تهران: فرهنگ معاصر.

فرانکل، ویکتور (۱۳۷۲) *پزشک و روح*. ترجمهٔ فرخ سیف‌بهزاد. چاپ سوم. تهران: دُرسا.

فلاح، مرتضی (۱۳۸۷) «سه نگاه به مرگ در ادبیات فارسی». *پژوهش زبان و ادبیات فارسی*. شمارهٔ ۱۱: ۲۵۴-۲۲۳.

مک‌کواری، جان (۱۳۸۲) *الهیات اگزیستانسیالیستی*. ترجمهٔ مهدی دشت‌بزرگی. قم: بوستان کتاب.

می، رولو (۱۳۹۲) *انسان در جست‌وجوی خویشتن*. ترجمهٔ سیدمهدی ثریا. چاپ سوم. تهران: دانژه.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOR: 20.1001.1.24766925.1401.30.92.11.7]
[DOI: 10.52547/jpll.30.92.7]

مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۶۳) *مثنوی معنوی*. تصحیح رینولد نیکلسون. به‌اهتمام نصرالله پورجوادی. تهران: امیرکبیر.

نیچه، فردریش (۱۳۸۷) *انسانی، زیادی انسانی*. ترجمهٔ 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. شمارهٔ ۸۸: ۱۲۱-۱۴۷.

هایدگر، مارتین (۱۳۸۴) *هستی و زمان*. ترجمهٔ سیاوش جمادی. تهران: آگه.

یالوم، دیوید اروین (۱۳۸۸) *خیره به خورشید (غلبه بر هراس از مرگ)*. ترجمهٔ مهدی غبرایی. مشهد: نیکوشهر.

یالوم، دیوید اروین (۱۳۸۹الف) *هنر درمان: نامه‌ای سرگشاده به نسل جدید*. ترجمهٔ سپیده حبیب. تهران: قطره.

یالوم، دیوید اروین (۱۳۸۹ب) *مامان و معنای زندگی* (داستان‌های روان‌درمانی). ترجمهٔ سپیده حبیب. چاپ دوم. تهران: قطره.

یالوم، دیوید اروین (۱۳۹۰) *روان‌درمانی اگزیستانسیال*. ترجمهٔ سپیده حبیب. تهران: نی.

یالوم، دیوید اروین (۱۳۹۱) *درمان شوپنهاور*. ترجمهٔ سپیده حبیب. چاپ دوم. تهران: قطره.

یالوم، دیوید اروین (۱۴۰۰) *هرروز یک قدم نزدیک‌تر*. ترجمهٔ کاملیا نجفی و ایمان صحاف قانع. تهران: قطره.

یوسفی، غلامحسین (۱۳۸۳) *در آرزوی خوبی و زیبایی* (گزیدهٔ *بوستان* سعدی). چاپ نهم. تهران: سخن.