Persian Language and Literature
Former Journal of the Faculty of Literature
University of Tabriz
Online ISSN: 2676-6779
Print ISSN: 2251-7979

# Analysis of the Meaning of Death in Mevlana's Death Poems and Ervin Yalom's Thought

**Haniyeh Hajitabar**✉

Corresponding Author: Ph.D. of Persian Language and Literature, Lecturer at Farhangian University, Tehran, Iran. E-mail: h.hajitabar۱۳@gmail.com

**DOI:** ۱۰,۲۲۰۳٤/perlit.۲۰۲٦,۷۳٥۹۸,٤۰۰٦

## Article Info

**Article type:**
Research Article

**Keywords**:
death, death poem, Mevlana, Yalom.

## ABSTRACT

Death and mortality have always been one of the existential concerns of man throughout human history and, as a shocking experience, have had a great impact on human action and behavior throughout life; in such a way that if man is unable to accept this inevitable phenomenon, this issue may become an identity or existential crisis for him. Accordingly, the present study, using a descriptive-analytical method, compares the views of Mevlana and Yalom regarding the issue of death and facing it. Our study shows that some of Mevlana's sonnets, which were written exclusively in connection with the subject of death, have a high capacity for comparative analysis with Yalom's views in areas such as acceptance of death, death awareness, and death thinking. In fact, it seems that similar to the concepts that Yalom raises about facing death in the field of psychotherapy, Mevlana also expresses them in the language of mystical conduct in his death poems, and introduces death as a factor for liberation from neglect and awakening and a tool for reviewing the way of behaving in this world that takes man from the surface to the depth and from neglect to awakening. Yalom also believes that man is alone in the experience of death; therefore, he must come to accept this issue; because this, in addition to reducing the anxiety of death, causes man, in the shadow of his responsible choices, to prioritize an authentic and moral life in his life.

**Cite this article:** Hajitabar, H. (۲۰۲٥). Analysis of the Meaning of Death in Mevlana's Death Poems and Ervin Yalom's Thought. *Persian Language and Literature*, ۷۹ (۲٥۳), ۱-۱۹. http://doi.org/۱۰,۲۲۰۳٤/perlit.۲۰۲٦,۷۳٥۹۸,٤۰۰٦

© The Author(s).

Publisher: University of Tabriz.

In Press

## Extended Abstract

### Introduction

Death has always been one of the fundamental existential concerns of human beings, and many thinkers throughout history have attempted to explain its meaning. In his death ghazals, Mevlana views death not as the end of existence, but as a transition toward perfection and a higher truth. In contrast, Irvin Yalom, within existential psychotherapy, considers death one of the primary existential concerns that can lead to a deeper understanding of life through conscious confrontation. This comparative study examines the similarities and differences between Mevlana's mystical perspective and Yalom's existential approach to death, aiming to explore the connection between spiritual and psychological interpretations of this universal human experience.

### Literature Review and Discussion

Previous studies have examined three works related to the present research topic. Ghasemlou Gheidari (۲۰۲۲), in the article "A Comparative Study of the Meaning of Life from the Perspective of Mevlana and Yalom," compares the views of these two thinkers regarding the meaning of life, existential loneliness, and death anxiety. The study demonstrates that both emphasize the role of love, human relationships, and self-knowledge in achieving meaning, although Mevlana's mystical foundations differ from Yalom's psychological approach. Yamini, Ahmadnejad, Mohseni Hejani, and Lotfi Azimi (۲۰۲۱), in the article "A Study of Existential Fears and Their Treatment from the Perspective of Mevlana and Yalom," investigate the similarities and differences between these thinkers in confronting fundamental human fears. Furthermore, Hajizadeh (۲۰۲۰), in the thesis "A Comparative Study of Love, Loneliness, and Death in the Works of Yalom and Mevlana's Masnavi," analyzes their approaches toward existential experiences, particularly death and loneliness. The present study extends previous research by focusing specifically on Mevlana's death ghazals.

### Discussion

In this study, using a descriptive-analytical method, the perspectives of Mevlana and Ervin Yalom on death and human confrontation with it are examined and compared. Death is one of the most significant existential concerns of human beings, and the inability to accept it may result in anxiety, identity crisis, and an inauthentic life. This research is based on the assumption that, despite differences between Mevlana's mystical foundations and Yalom's existential psychotherapy, considerable similarities exist between their views regarding death awareness, acceptance of mortality, and reducing death-related anxiety. According to Yalom, death is one of the four ultimate concerns of human existence, along with freedom, existential isolation, and meaninglessness. Although awareness of mortality can create anxiety, constructive confrontation with death enables personal growth, reconsideration of values, responsible choices, and an authentic life. Yalom argues that denial of death leads to a superficial existence, whereas accepting mortality helps individuals create meaning, establish deeper relationships, and appreciate the limited opportunities of life. This perspective is also influenced by Heidegger's existential philosophy, which considers death the fundamental possibility of human existence.

Similarly, Mevlana does not perceive death merely as the end of physical life; rather, he regards it as a means of awakening, liberation from negligence, and transformation of one's way of living. In his death ghazals, he emphasizes death awareness and encourages humans to overcome material attachments, value the present moment, and move toward spiritual perfection. Thus, death becomes not a source of fear, but a motivation for transcendence and a meaningful life.

In Press

One of the most important similarities between Mevlana and Yalom is their perception of death as a path toward transformation and rebirth. Yalom believes that facing death can awaken human consciousness and lead to personal growth, while Mevlana considers death a second birth and a movement toward higher existence. Both thinkers emphasize the importance of finding meaning in death. Yalom argues that meaning-making reduces death anxiety and enriches life, whereas Mevlana transforms fear of death into joy by interpreting it as reunion with the beloved and divine truth.
Furthermore, both view death and life as interconnected parts of existence and emphasize overcoming negligence and superficial attachments. The research concludes that conscious confrontation with death can lead to liberation, increased awareness, meaning-making, and transcendence. The main difference is that Yalom explains this process through existential psychotherapy and the ripple effect, while Mevlana presents it through mystical transformation, annihilation, and connection with truth. The innovation of this research lies in its specific analysis of Mevlana's death ghazals through Yalom's perspective.

**Conclusion**

This study examines the concept of death and its impact on human life from the perspectives of Mevlana and Irvin Yalom. Death is an inevitable reality and one of the most significant existential concerns of human beings, and both thinkers emphasize the necessity of confronting it consciously. The findings indicate that, in his death ghazals, Mevlana regards acceptance of death as the first step toward reducing anxiety and achieving a better life. Yalom likewise emphasizes avoiding the denial of death and accepting it as an integral part of the life process, arguing that awareness of death can help individuals manage their fundamental existential anxiety. From the perspective of both thinkers, accepting death enables individuals to recognize the limited nature of their time in this world and to make the most of their lives in pursuit of a flourishing and meaningful existence. Furthermore, observing the signs of death and reflecting on human mortality can better prepare individuals to face death. However, such reflection must be conscious and constructive, since an unhealthy confrontation with death may lead to anxiety, depression, and psychological difficulties. Overall, despite differences in their intellectual foundations, Mevlana and Yalom share a common view of the importance of death awareness, acceptance of human mortality, and making the most of the limited opportunity of life to achieve a meaningful and elevated existence.

**Keywords:** death, death poem, Mevlana, Yalom.

In Press

زبان و ادب فارسی
نشریهٔ سابق دانشکدهٔ ادبیات دانشگاه تبریز
شاپا چاپی: ۷۲۷۹-۲۲۵۱
شاپا الکترونیکی: ۶۷۷۹-۲۶۷۶

# تحلیل معنای مرگ در مرگ‌غزل‌های مولانا و اندیشهٔ اروین یالوم

**هانیه حاجی‌تبار**✉

نویسندهٔ مسئول، دکتری زبان و ادبیات فارسی، مدرس دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. رایانامه: h.hajitabar۱@gmail.com

**DOI:** ۱۰,۲۲۰۳٤/perlit.۲۰۲٦,۷۳۵۹۸,٤۰۰٦

## اطلاعات مقاله

**نوع مقاله:**
مقاله پژوهشی

**کلیدواژه‌ها:**
مرگ، مرگ‌غزل، مولانا، یالوم.

## چکیده

مرگ و فناپذیری همواره یکی از دغدغه‌های وجودی انسان در طول تاریخ بشریت بوده و به‌عنوان تجربه‌ای تکان‌دهنده، تأثیر فراوانی بر کنش و رفتار آدمی در طول زندگی داشته‌است، به‌نحوی‌که اگر انسان قادر به پذیرش این پدیدهٔ حتمی نباشد، ممکن است همین مسئله برای او تبدیل به یک بحران هویتی یا وجودی شود. بر همین اساس، پژوهش حاضر به روش توصیفی-تحلیلی، به تطبیق دیدگاه‌های مولانا و یالوم در ارتباط با مسئلهٔ مرگ و مواجهه با آن می‌پردازد. بررسی ما نشان می‌دهد، برخی از غزلیات مولانا که منحصراً در ارتباط با موضوع مرگ سروده شده‌اند، ظرفیت بالایی برای تحلیل تطبیقی با آرای یالوم در زمینه‌هایی همچون پذیرش مرگ، مرگ‌آگاهی، و مرگ‌اندیشی را دارند. درواقع چنین به نظر می‌رسد که مشابه همان مفاهیمی را که یالوم دربارهٔ مواجهه با مرگ در حیطهٔ روان‌درمانی مطرح می‌سازد، مولانا نیز با زبان سلوک عرفانی در مرگ‌غزل‌های خود آن‌ها را بیان می‌کند و مرگ را عاملی برای رهایی از غفلت و بیداری، و ابزاری برای بازنگری در شیوهٔ سلوک این‌جهانی معرفی می‌کند که انسان را از سطح به عمق و از غفلت به بیداری می‌رساند. یالوم نیز معتقد است، انسان در تجربهٔ مرگ تنهاست، پس باید به پذیرش این موضوع برسد، چراکه این امر ضمن اینکه اضطراب مرگ را کاهش می‌دهد، باعث می‌شود انسان در سایهٔ انتخاب‌های مسئولانه‌اش، زیست اصیل و اخلاقی را اولویت زندگی خویش قرار دهد.

**استناد:** حاجی‌تبار، هانیه (۱۴۰۴). تحلیل معنای مرگ در مرگ‌غزل‌های مولانا و اندیشهٔ اروین یالوم. *زبان و ادب فارسی*، ۷۹ (۲۵۳)، ۴۶-۲۷.
http//doi.org/۱۰,۲۲۰۳٤/perlit.۲۰۲٦,۷۳۵۹۸,٤۰۰٦

ناشر: دانشگاه تبریز.

© نویسندگان.

In Press

## ۱. مقدمه

مرگ به‌عنوان پدیده‌ای فراگیر، امری است که همواره از آغاز هستی موردتوجه بشر بوده‌است. مرگ به‌نوعی انگاره‌ای شخصی است و هرکس در مواجههٔ با آن، وضعیتی منحصربه‌فرد را تجربه می‌کند. در این میان، افرادی مرگ را نیستی به شمار می‌آورند و برخی نیز شانه‌به‌شانهٔ مرگ گام برداشته، آن را به‌عنوان گذرگاهی برای عبور به بعد دیگری از زندگی می‌دانند. می‌توان گفت همگان تا حدی مرگ را پذیرفته، به آن فکر می‌کنند، زیرا دریافته اند عدم آگاهی از مرگ و ناتوانی انسان در پذیرش این امر حتمی، می تواند، زندگی انسان را با نوعی ترس نیز همراه کند. ازآنجاکه «مرگ جزء جدایی‌ناپذیر زندگی است، رویارویی با آن سبب برانگیختن اضطراب می‌شود، در نظر داشتن دائمی مرگ، بیش از آن‌که زندگی را فقرزده کند به آن غنا می‌بخشد» (یالوم، ۱۳۹۰: ۵۷).

در همین زمینه، یالوم مرگ را یکی از مهم‌ترین دغدغه های وجودی انسان می‌داند، زیرا این آگاهی که روزی من نخواهم بود، اضطرابی خاصّ می‌آفریند؛ اضطرابی که هم می‌تواند فلج‌کننده باشد و هم اگر به‌صورت سازنده با آن مواجه شویم، می‌تواند به رشد و تحول بینجامد (یالوم، ۱۳۹۳: ۱۱۲). به باور هایدگر، آگاهی اصیل به مرگ می‌تواند انسان را از زندگی غیر اصیل در سطح روزمره و درگیر شدن با مسائل عوامانهٔ دیگران بیرون بکشد و او را به‌جانب انتخاب‌های شخصی، مسئولانه و اصیل سوق دهد (هایدگر، ۱۳۹۲: ۲۹۳). پس آگاهی از مرگ می‌تواند یکنواختی زندگی روزمره و عوام‌زدگی را در هم بشکند و گاهی نیز به‌عنوان منجی برای رهایی از مشکل عطش جاودانگی در انسان عمل کند، چون «انکار مرگ‌اندیشی در هر سطحی انکار ماهیت اساسی‌مان است و موجب محدودیت فراگیر آگاهی و تجربه می‌شود. از طرفی پیوستگی با اندیشهٔ مرگ نجاتمان می‌دهد... همچون میانجی ما را در شیوه‌های اصیل‌تر و موثق‌تر زندگی غوطه‌ور می‌کند و بر لذت زندگی می‌افزاید» (یالوم، ۱۳۸۹: ۶۰).

ژان پل سارتر از دیگر فیلسوفان اگزیستانسیالیست نیز مرگ را امری مطلق می‌نامد؛ امری که درنهایت، تمام پروژه‌های انسانی را پایان می‌بخشد و هیچ معنایِ ازپیش‌تعیین‌شده‌ای به آن نمی‌دهد، بااین‌حال همین پوچی و بی‌معنایی ظاهری، انسان را به خلق معنای خویش فرامی‌خواند. سارتر معتقد است که انسان محکوم به آزادی است و در مواجهه با مرگ، این آزادی و مسئولیت او برای انتخاب معنای زندگی، برجسته‌تر می‌شود (سارتر، ۱۴۰۲: ۷۰۵-۷۰۱). همان‌طور که پیشتر اشاره شد، مرگ جزء جدایی‌ناپذیر زندگی بشر است. «... همچون خارشی است که خارخارش مدام حس می‌شود؛ پیوسته با ماست، درست زیر لایهٔ آگاهی به دری در درون ما چنگ می‌زند، نرم وِروِر می‌کند و صدایش به‌زحمت شنیده می‌شود» (یالوم، ۱۳۸۸: ۱۷). ازاین‌رو، یالوم معتقد است، مرگ‌اندیشی کارکردهایی در زندگی دارد، ازجمله اینکه مواجهه با این پدیده را برای انسان تسهیل می‌کند. ما موجودات میرایی هستیم که مرگ برای ما مقدر شده‌است، اما با وجود این، همچنان می‌خواهیم عالم هستی را به‌صورت امکان ازلی و بی‌پایان درک کنیم. به همین دلیل، یاد مرگ ما را مضطرب می‌کند و به درونمان رسوخ می‌کند و ما به کمک پویندگی‌های فردی، به مبارزه با آن برمی‌خیزیم، زیرا نمی‌توان با هیجان و دلهرهٔ مرگ زندگی کرد؛ یعنی آرزوی بقا و ترس از نابودی، همیشه سر جایش هست، این غریزی است، و بر چگونگی زندگی افراد تأثیری حیاتی می‌گذارد (یالوم، ۱۳۸۱: ۱۶۱).

از سوی دیگر، مولانا، شاعر بلندآوازهٔ قرن هفتم نیز، برای مرگ کارکردهای گوناگونی در زندگی ترسیم می‌کند. دیدگاه‌های او که روان‌شناختی، جامعه‌شناختی، فلسفی و کلامی است، با وجود تفاوت‌های اساسی در زمینه‌های بسیاری، شباهت‌های زیادی نیز با آراء یالوم دارد. در آثار (داستانی و غیرداستانی) یالوم و آثار مولانا راهکارهایی برای غلبه یا کاهش احساس اضطراب ناشی از تنهایی و مرگ، آگاهی از معنای عمیق زندگی و ارزش‌های عالی وجود دارد (حاجی‌زاده، ۱۳۹۹: ۳). ازاین‌رو، جستار پیش رو در پی آن است که به واکاوی مفاهیم مرتبط با مرگ در اندیشهٔ مولانا و یالوم بپردازد تا افقی نو برای درک مفاهیم مرتبط با مرگ‌آگاهی و مرگ‌اندیشی در اندیشهٔ آن دو پیش روی مخاطب بگشاید.

In Press

## ۲- بیان مسئله

با توجه به اهمیت مسئلهٔ مرگ و چگونگی مواجههٔ انسان با آن، پژوهش حاضر درصدد است با بررسی تطبیقی مرگ‌غزل‌های مولانا و اندیشهٔ اروین یالوم، وجوه مشترک و راهکارهای مواجهه با مرگ در دو دیدگاه عرفانی و روان‌شناختی را بررسی کند. بر این اساس، پرسش نخست پژوهش این است که چه وجوه اشتراکی در زمینهٔ معنای مرگ میان مرگ‌غزل‌های مولانا و اندیشهٔ یالوم وجود دارد؟ همچنین پرسش دوم آن است که در مرگ‌غزل‌های مولانا و اندیشهٔ یالوم، چه راهکارهایی برای کاهش اضطراب مرگ به چشم می‌خورد؟ در پاسخ به این پرسش‌ها، فرضیهٔ نخست پژوهش بر این مبناست که میان دیدگاه مولانا دربارهٔ مرگ در مرگ‌غزل‌هایش و مراحل پیشنهادی یالوم در روان‌درمانی برای مواجهه با مرگ، ارتباطی معنادار وجود دارد، به‌گونه‌ای که هر دو راهکارهایی را برای کاهش مقاومت‌های روانی و پذیرش مرگ ارائه می‌دهند. همچنین تفاوت‌هایی در برخی موارد مشاهده می‌شود که البته قابل‌تعمیم به تمامی آرای یالوم نیست. بر همین اساس، فرضیهٔ دوم پژوهش نیز این است که می‌توان ابعاد مختلفی از راهکارهای مواجهه با مرگ را در نگاه مولانا و یالوم استخراج کرد که ازجملهٔ آن‌ها می‌توان به دریافتن معنای حقیقی زندگی، دیدن علائم مرگ، افزایش مرگ‌آگاهی و... اشاره کرد. بنابراین، پژوهش حاضر می‌کوشد با تحلیل و تطبیق این دو دیدگاه، ضمن روشن ساختن معنای مرگ در مرگ‌غزل‌های مولانا و اندیشهٔ یالوم، راهکارهای مطرح‌شده برای مواجهه با مرگ و کاهش اضطراب ناشی از آن را نیز تبیین کند.

## ۳- پیشینهٔ تحقیق

در زمینهٔ بررسی تطبیقی معنای مرگ در مرگ‌غزل‌های مولانا و اندیشهٔ اروین د. یالوم تاکنون پژوهش مستقلی انجام نگرفته‌است، اما در ارتباط با بررسی تطبیقی آرای مولانا و یالوم در سایر حوزه‌های مرتبط با این دو اندیشمند، پژوهش‌های گوناگونی انجام گرفته که بیشتر آنان با اتکای بر مثنوی مولوی نوشته شده‌است.

### ۳-۱- مقاله

قاسملو قیداری (۱۴۰۱) در «بررسی تطبیقی معنای زندگی از دیدگاه مولوی و یالوم»، به بررسی تطبیقی آرای مولوی و یالوم پرداخته و تلاش کرده دیدگاه مولانا و یالوم در زمینهٔ تنهایی وجودی بشر را بررسی و به نکات افتراق و شباهات آن اشاره کند. نتایج پژوهش نشان می‌دهد، یالوم در اعتقاد به اصل بنیادی جهان، با مولانا هم‌عقیده نیست و زندگی را بدون حضور خدا و ماوراءالطبیعه هم معنادار می‌داند، اما درعین‌حال یالوم و مولانا در آثار خود در جهت پرداختن به مسئلهٔ تنهایی وجودی و اضطراب مرگ اذعان می‌کنند که این تنهایی و اضطراب در سایهٔ عشق، کمک به دیگران، آزادی، تنهایی و خدمت به دیگران نه‌تنها پوچ و بی‌معنا نیست، حتی حامل معنایی است که هر انسان می‌تواند آن را دریافت کند و با حیات خود آن را پیوند بزند.

یمینی، احمدنژاد، محسنی هجنی و لطفی عظیمی (۱۴۰۰) در «بررسی ترس‌های وجودی و علاج آن‌ها از منظر مولوی و یالوم»، به موضوع ترس‌های بنیادین انسان از منظر مولانا و یالوم می‌پردازند و با بررسی تطبیقی آرای مولانا و یالوم، مواردی چون قصه‌درمانی، عشق عرفانی، ندای درون و... را در مواجهه با ترس‌های انسانی مؤثر معرفی و با واکاوی آرای این دو فرد، چنین نتیجه‌گیری می‌کنند که اگرچه در مقولهٔ ترس‌های بنیادین و راهکارهای درمان آن‌ها بین آرای یالوم و مولانا شباهت‌هایی چون دعوت به خودشناسی، هشدار نسبت به واقعیت‌های زندگی، دعوت به خودشکوفایی و کمال و... به چشم می‌خورد، اما اختلافات محتوایی چون تفاوت در نوع خودآگاهی، انگیزهٔ دعوت به خودآگاهی، نوع رهایی از ترس و... در این آرا دیده می‌شود که درمجموع می‌توان گفت مولانا به نسبت یالوم راهکارهای اساسی‌تر و با مبانی عمیق‌تری را در حوزهٔ درمان مطرح می‌کند.

In Press

### ۳-۲- پایان‌نامه/ رساله

بختیاری (۱۳۹۹). در پایان‌نامهٔ بررسی تطبیقی مسئلهٔ مرگ نزد مولوی و ملاصدرا، مرگ و نیستی را در آرای مولوی و ملاصدرا با تأکید بر مثنوی بررسی کرده، معتقد است از نظر مولوی، غفلت از مرگ مذموم و گریز از مرگ‌اندیشی، سبب نادیده گرفتن ارزش‌های زندگی و حقیقت آفرینش و زمینهٔ پیدایش بسیاری از مشکلات در زندگی انسان می‌شود. از نظر ملاصدرا مرگ برای انسان امری طبیعی و ضروری خواهد بود که به اقتضای استکمال نفس رخ می‌دهد. همچنین نویسنده معتقد است مرگ از نظر ملاصدرا تعطیل کردن ارادی حواس ظاهری است. از نظر وی، مرگ موجب نابودی نفس نمی‌شود؛ حتی تنها احوال نفس را دگرگون می‌سازد و وابستگی‌های آن را قطع می‌کند. او ضمن بررسی آرای مولانا و ملاصدرا به‌طور تطبیقی در تلاش است نقاط ضعف و قوت و انتقادات مربوط به دیدگاه این دو متفکر در مورد مسئلهٔ مرگ را بررسی کند و در ضمن آن، به بیان تمایزات و تشابهات این دو دیدگاه در ارتباط با مسئلهٔ مرگ می‌پردازد.

حاجی‌زاده (۱۳۹۹) در پایان‌نامهٔ مطالعهٔ تطبیقی عشق، تنهایی و مرگ در آثار یالوم و مثنوی مولانا، سعی بر منعکس کردن آراء اگزیستانسیالیستی یالوم و دیدگاه مولانا و همچنین بررسی راهکارهای ارائه‌شده از سوی این دو فرد در ارتباط با سه تجربهٔ وجودی انسان (عشق، تنهایی و مرگ) در آثار این دو اندیشمند داشته‌است. به اعتقاد حاجی‌زاده، مولانا رهایی از خود را فراوردهٔ عشق و لازم برای کشف نیازهای معنوی و درونی می‌داند و تنهایی و مرگ را ابزاری برای بیداری و توجّه به جاودانگی آخرت و ناپایداری امور دنیوی که نباید از آن هراسید. براساس یافته‌های این پایان‌نامه، یالوم نیز عشق اصیل مبتنی بر ساختار درست روانی را سبب کاهش احساس تنهایی و رسیدن به رشد و تکامل می‌داند و ایدهٔ موج‌زنی و بودن اصیل و در اکنون بودن را در رابطه با کسی که از مرگ می‌هراسد، در کاهش اضطراب مرگ و معنا بخشیدن به زندگی مؤثر می‌داند.

عباس‌پور (۱۳۹۳) در پایان‌نامهٔ مواجهه با مرگ، مطالعهٔ تطبیقی بین مولوی و اروین یالوم، می‌کوشد به مسئلهٔ مرگ از منظر وجودشناختی براساس دیدگاه یالوم و مولانا با تأکید بر مثنوی بپردازد و مدعی است با وجود اینکه مولوی و یالوم بین مرگ‌هراسی و اضطراب از مرگ تمایز قائل می‌شوند، اما یالوم مرگ‌هراسی را مواجهه‌ای طبیعی می‌داند. به عبارتی، اضطراب از مرگ در پی مواجههٔ ناسالم با مرگ رخ می‌دهد و البته در اثر روان‌درمانی اگزیستانسیال، می‌توان به درمان آن همت گماشت. درحقیقت، نویسنده بر آن است که اگرچه مولوی و یالوم در دو بستر فکری به سر می‌برند، اما شیوه ای که برای مواجهه با مرگ و مسائل مربوط به آن برمی‌گزینند، مشابه است. هر دو از منظر وجودی به مرگ نگاه می‌کنند. مولوی و یالوم هر یک به زبان خود و از طریق ارائهٔ تصویری حقیقی از مرگ، سعی در آشتی دادن انسان‌ها با آن، درمان مرگ‌هراسی، پذیرش اجتناب‌ناپذیری مرگ و به‌خصوص در مولوی اشتیاق به‌سوی مرگ دارند. مطالب ارائه‌شده در این پایان‌نامه، به‌گونه‌ای است که با رویکرد تفسیری به سراغ مثنوی می‌رود و همچنین، از روش‌های تحلیلی (تحلیل مفهومی) و در جاهایی با توجه به تطبیقی بودن کار، از روش تأویلی نیز استفاده می‌کند.

همان‌گونه که اشاره شده، موضوع مرگ در اندیشهٔ مولانا و نیز ارتباط آن با دیدگاه‌های متفکران مختلف، پیشتر در پژوهش‌های متعددی بررسی شده‌است. بااین‌حال، وجه تمایز و نوآوری پژوهش حاضر، در پرداختن به غزلیات مولانا و انتخاب مرگ‌غزل‌های مولانا به‌عنوان پیکرهٔ اصلی مطالعه است، درحالی‌که بخش قابل‌توجهی از پژوهش‌های پیشین، مفهوم مرگ را در کلیت آثار مولانا، به‌ویژه در مثنوی معنوی، یا در چارچوب عرفان اسلامی بررسی کرده‌اند، این پژوهش به‌طور مشخص به تحلیل غزل‌هایی می‌پردازد که محور معنایی آن‌ها مرگ و مواجههٔ انسان با آن است. همچنین، اگرچه برخی مطالعات به مقایسهٔ اندیشهٔ مولانا با دیدگاه‌های فلسفی و اگزیستانسیال پرداخته‌اند، در پژوهش حاضر تلاش شده با بهره‌گیری از آرای اروین یالوم، خوانشی میان‌رشته‌ای از مرگ‌غزل‌های مولانا ارائه شود، به‌گونه‌ای که مفهوم مرگ نه صرفاً به‌عنوان یک مضمون عرفانی، بلکه به‌مثابه تجربه‌ای وجودی و روان‌شناختی بررسی شود.

In Press

## ۴. بحث

«در علم روانشناسی نظریات متعددی پیرامون ماهیت انسان، ابعاد وجودی او جلوه‌های شخصیت سالم و ناسالم ارائه شده‌است. هر مکتب روان‌شناختی، بر اساس مبانی خاص خود، به تبیین انسان پرداخته‌است، درحالی‌که روانشناسی رفتارگرایی بر رفتارهای قابل‌مشاهده و یادگیری تمرکز دارد، روانکاوی به ناخودآگاه و نیروهای درونی آن می‌پردازد و روانشناسی انسان‌گرا بر پتانسیل رشد و خودشکوفایی انسان تأکید می‌کند. در میان این رویکردها، روانشناسی اگزیستانسیال به بررسی تجربهٔ زیسته، فردی و مسائل بنیادین وجودی انسان می‌پردازد» (صادقی نقدعلی، ۱۴۰۴: ۱۲). روان‌درمانی وجودی بر واقعیت زندگیِ انسان تمرکز دارد و محور توجهات آن، کشمکش‌های درونی و دغدغه‌هایی است که در هستی انسان ریشه دارد و برخاسته از برخورد او با مسلماتی چون معنای زندگی، مرگ، مسئولیت‌پذیری و تنهایی وجودی است. این امور که به‌عنوان دلواپسی‌های غایی در روان‌درمانی وجودی شناخته می‌شوند، بدنهٔ آن را تشکیل می‌دهند (حسین‌پور، ۱۴۰۰: ۱۷). مفهوم مرگ نقش سرنوشت‌سازی در روان‌درمانی اگزیستانسیال دارد، زیرا واضح‌ترین و قابل‌درک‌ترین دلواپسی انسان است که روان‌درمانگران بسیاری آن را منشأ اصلی اضطرابی می‌دانند که بر تجربه و رفتار آدمی تأثیر فراوان می‌گذارد (یالوم، ۱۳۹۰: ٦٥-٢٤). به اعتقاد مک‌کواری، «مرگ فقدان وجود است. مرگ پایان حیات انسان به‌عنوان موجود آنجا یا موجود در عالم است» (مک‌کواری، ۱۳۸۲: ۱۶۳). یالوم پذیرش مرگ را مانند خیره شدن به خورشید می‌داند و مرگ را همان اندازه سخت، طاقت‌فرسا و جانکاه می‌داند (یالوم، ۱۳۸۸: ۲۶۹).

دوزن معتقد است زندگی و مرگ، بودن و نبودن و 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 (دوزن، ۱۳۹۴: ۱۰۹-۱۰۸). هایدگر نیز مرگ را به‌مثابه امکان بنیادین وجود انسانی تحلیل می‌کند. از نظر او، انسان موجودی است که همیشه در افق امکانات آینده‌اش زندگی می‌کند و مرگ، نهایی‌ترین و خاص‌ترین امکان اوست؛ امکانی که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را به‌جای دیگری تجربه کند (هایدگر، ۱۳۹۲: ۲۸۱). هایدگر تأکید می‌کند که مرگ فقط یک رویداد بیولوژیک در پایان زندگی نیست و یک ساختار است که در سراسر زندگی حاضر است و افق همهٔ امکانات را تعیین می‌کند (این‌وود، ۱۳۸۴: ۱۵۸) و در این زمینه «مأموریت اصلی فلسفهٔ تسکین فلاکت انسان و ریشهٔ اصلی فلاکت انسان همان ترس فراگیر ما از مرگ است» (یالوم، ۱۳۸۸: ۷۷).

مرگ و آگاهی به آن، نقطهٔ تمرکز بحران معناست، اما همین بحران، امکان شکل‌گیری معنایی خودساخته و مبتنی بر انتخاب آزاد را نیز فراهم می‌کند (یالوم، ۱۳۹۱: ۱۱۲). یالوم در نمونه‌های بالینی متعدد نشان می‌دهد که آگاهی جدی از مرگ، اغلب منجر به تغییرات می‌شود، ازجمله بازنگری در ارزش‌ها، نزدیکی بیشتر به دیگران، پرهیز از زندگی سطحی و جهت‌گیری جدید به‌سوی فعالیت‌های معنادار (یالوم، ۱۳۸۹: ۷۸). مرگ محدودیت را آشکار می‌کند، اما همین محدودیت، زمینه‌ای برای جهش‌های اصیل فردی و معنوی می‌شود. مرگ برای کیرکگور، موضوعی صرفاً زیستی یا فلسفی نیست، عاملی است در راستای تعمیق رابطهٔ فرد با خویشتن و درنهایت با امر متعالی است (کیرکگور، ۱۳۸۵: ۱۰۲).

«انسان مدرن نگاه وجودی و هستی شناختی خود را فراموش کرده‌است و به موجودی غیر اصیل تبدیل شده که اضطراب ناشی از مرگ و تنهایی نیز به این سبب رخ داده‌است. این نگاه که انسان خود را مانند شیئی زمان‌دار می‌بیند که سرانجام او پایان تاریخ بیولوژیکی‌اش است، بی‌تردید رنج و دلهره‌ای تمامی‌ناپذیر به‌دنبال خواهد داشت که حتی می‌تواند به نگاه پوچ‌گرایانه نیز بینجامد، اما درعوض نگاه روان‌درمانی اگزیستانسیال اروین یالوم، یافتن اصالت و انتخاب مسئولانهٔ آدمی و خودآگاهی ناشی از آن را پاسخی برای دلواپسی‌ها و نگرانی‌های انسان درماندهٔ قرن حاضر می‌داند» (معصومی، ۱۳۹۷: ۱۲). با توجه به نظریات یالوم دربارهٔ مرگ،

In Press

چنین استنباط می‌شود که مرگ از نظر او پایان زندگی و سرچشمهٔ اضطراب و آشفتگی است، چون انسان خود را موجودی فانی می‌داند. ازاین‌رو، رویارویی با مرگ برای او اضطراب‌آور است سعی در سرکوب کردن آگاهی از مرگ و همچنین فرار از آن دارد که نتیجهٔ این روش منجر به نابهنجاری روانی و زندگانی غیر اصیل می شود یا اینکه رویارویی صادقانه با مرگ و پذیرش مرگ و به جان خریدن اضطراب ناشی از آن، انسان را از نابهنجار روانی دور و امکان زندگانی اصیل را فراهم می‌کند (یالوم، ۱۳۹۶: ۷).

### ۴-۱- مرگ‌اندیشی

یالوم اصطلاحی تحت عنوان «death awareness» (مرگ‌اندیشی) دارد که از آن به‌عنوان یک روش درمانی استفاده می‌نمود. این شیوه، همان مرگ‌آگاهی است که بارها در غزلیات مولانا نیز با آن مواجه می‌شویم. به اعتقاد یالوم، بخش زیادی از ترس انسان‌ها از مواجه شدن با مرگ، در عدم آگاهی آن‌ها نسبت به این پدیده ریشه دارد، اما درعین‌حال اگر انسان با اندیشیدن به مرگ و آگاهی کامل از این امر، با آن مواجه شود، می‌تواند اثر این ترس را از بین ببرد یا حداقل شدت آن را کاهش دهد. از سوی دیگر، مولانا نیز همواره به مخاطب خود هشدار می‌دهد که مرگ در کمین است و انسان نباید از این امر حتمی غفلت ورزد باید به آن بیندیشد و نسبت به آن آگاه باشد. این مرگ‌آگاهی می‌تواند حتی هراس انسان را تبدیل به انگیزه کند تا به‌سمت بهزیستی پیش برود که یالوم آن را اثر بیدارکنندهٔ مرگ می‌نامد. به‌زعم مولانا، این عدم تغافل، موجب می‌شود تا فرد در مواجهه با مرگ، مثل آن امیری باشد که با تمام جاه و مقام خود منکر مرگ است، اما درنهایت به‌وسیلهٔ مرگ غافلگیر می‌شود.

«تا کی گریزی از اجل در ارغوان و ارغنون — نک کش‌کشانت می‌برند انا الیه راجعون
تا کی زنی بر خانه‌ها تو قفل با دندانه‌ها — تا چند چینی دانه‌ها دام اجل کردت زبون»

(مولوی، ۱۳۷۴ ج۱: ۶۷۲)

«آن میر دروغین بین با اسپک و با زینک — شنگینک و منگینک سربسته به زرینک
چون منکر مرگست او گوید که اجل کو کو — مرگ آیدش از شش سو گوید که منم اینک»

(همان: ۵۱۴)

به نظر یالوم بسیاری از مشکلات و بیماری‌های روحی، نتیجهٔ ناتوانی افراد از مواجههٔ رضایت‌بخش با اضطراب وجودی‌ای است که خود، نتیجهٔ تنش با دغدغه‌های اصلی وجود است (عزیزی و علیزمانی، ۱۳۹۴: ۲۰). ازاین‌رو، یالوم معتقد است، انسان باید همواره به مرگ به عنوان یکی از چهار دغدغه و اضطراب بنیادین و وجودی بشری بیندیشد و از انکارهای واهی که موجب تنش و تغافل می شود، دوری کند. در ابیات زیر از مولانا می‌بینیم وی انسان گریزان از مرگ را موردملامت قرار می‌دهد و معتقد است مرگ امری حتمی است که سرانجام آدمی را در آغوش می‌گیرد، پس بهتر است انسان به‌جای فرار از مرگ و انکار آن، از فرارسیدن آن آگاه باشد تا بتواند در بهترین حالت ممکن با آن روبه‌رو شود. مولانا بارها بر روی مسئلهٔ غفلت و حجاب مادیات به‌عنوان عامل اصلی انکار مرگ و درنتیجه فرار و هراسیدن انسان از آن، در غزلیاتش تأکید می‌کند و پیشنهاد می‌دهد به‌جای فرار از مرگ، آن را بپذیرد و به آن بیندیشد تا برای مواجهه با آن آماده باشد.

اندر لحد بی‌در و بی‌بام مقیمی — ای بر در و بر بام به صد ناز دویده
کو شیوهٔ ابروی تو کو غمزهٔ چشمت — ای چشم بد مرگ بدان هر دو رسیده
ای دست تو بوسه‌گه لب‌های عزیزان — در دست فنا مانده تو با دست بریده»

(مولوی، ۱۳۷۴ ج۲: ۱۳۱۷)

In Press

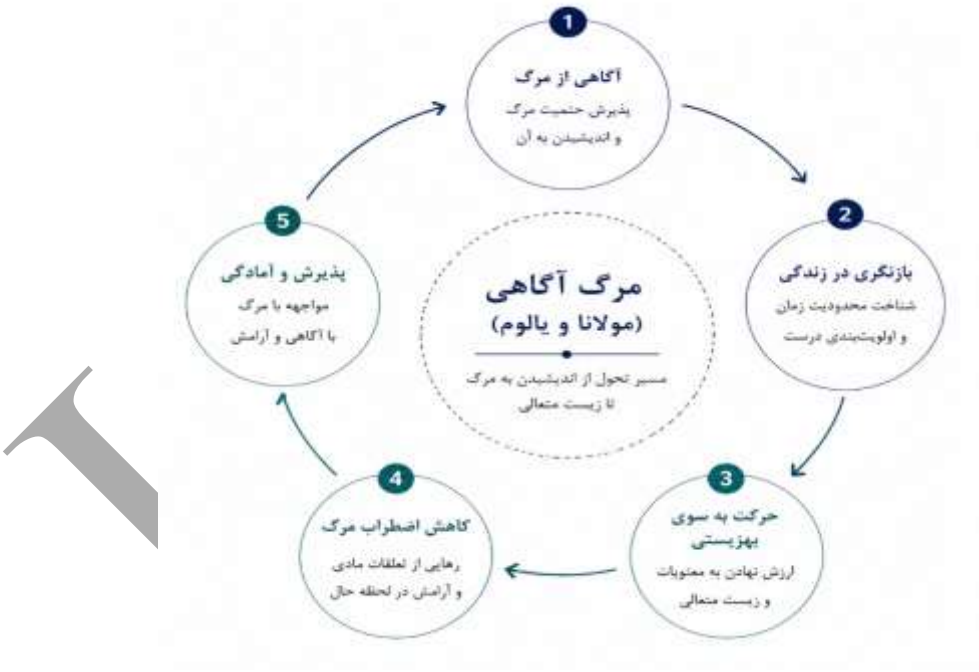
مولانا معتقد است کسی که به مرگ می‌اندیشد، می‌داند زمان محدودی دارد، درنتیجه زندگی‌اش را بازنگری مرگ‌اندیشانه مدیریت می‌کند و او درنتیجهٔ این بازنگری، به پذیرش مرگ می‌رسد؛ پس جهان و مادیات را هیچ می‌انگارد و در تکاپوی کسب معنویات برمی‌آید و این حرکت صعودی، وی را به آرامش نزدیک می‌سازد و ارزش لحظهٔ حال را برای وی دوچندان می‌کند و در ادامه، اضطراب مرگ او را که بخش زیادی از آن، از احساس تعلق به مادیات و حسرت فقدان ناشی می‌شد، از بین می‌برد. یالوم نیز معتقد است، فرصت زیست در این دنیا، تنها یک بار به هر انسان داده می‌شود؛ پس انسان باید از فرصت خویش در این دنیا، بهترین بهره را برای رسیدن به یک زیست متعالی ببرد. مولانا هشدار می‌دهد، زمانی که انسان دریافت در زندگی فرصت محدودی دارد، باید از این فرصت برای بهزیستی استفاده کند در غیر این صورت، با فرارسیدن مرگ دچار حسرت و افسوس خواهد شد. درحقیقت مولانا و یالوم در اصل رسیدن به زیست متعالی در این جهان، فکر مشترکی دارند، اما ممکن است در مصداق‌های بهزیستی که ارائه می‌دهند، تفاوت‌هایی دیده شود.

«گوید اجلش کای خر کو آن‌همه کرّ و فرّ — وان سبلت و آن بینی وان کبرک و آن کینک
کو شاهد و کو شادی مفرش به کیان دادی — خشتست تو را بالین خاکست نهالینک»

(همان، ج۱: ۵۱۳)

«امروز ضربت‌ها خوری وز رفته حسرت‌ها خوری — زان اعتقاد سرسری زان دین سست بی‌سکون
زان سست بودن در وفا بیگانه بودن با خدا — زان ماجرا با انبیا این چون بود ای خواجه چون»

(همان: ۶۷۲)




تصویر شمارهٔ ۱: فرایند پذیرش و آرامش در برابر مرگ در اندیشهٔ مولانا و یالوم

### ۴-۲- مرگ سکوی پرواز به‌سوی تعالی

می‌توان گفت یالوم و مولانا مرگ را با تعابیر خاص خود به‌مثابه حیات دوباره در نظر می‌گیرند که در اشعار مولانا به شکل تولد و زندگی دوباره تجلی می‌یابد و در اعتقاد اگزیستانسیالیستی یالوم در معنای حیات روانی و در پی آن شکل‌گیری خود جدید فرد نه در جهان دیگر، در همین جهان منعکس می‌شود. منظور از تولد دوباره در اینجا تأکید بر حیات جسمانی نیست منظور تأکیدی بر روی

شکل‌گیری نوعی آگاهی است و حیاتی که در سایهٔ آگاهی‌ای بالاتر در فرد شکل می‌گیرد. به‌زعم یالوم، بیماران پس از روبه‌رو شدن با مرگ، تازه بیدار می‌شوند و به اعتقاد مولانا انسان پس از مردن گویی دوباره زاییده می‌شود و هستی و حیات جدیدی می‌یابد؛ حیاتی که در پرتو دیدن اسرار الهی و فراتر از تأملات جسمانی، شکل می‌گیرد.

«مرگ حیاتست و حیاتست مرگ — عکس نماید نظر کافری
جملهٔ جان‌ها که ازین تن شدند — حی و نهان‌اند کنون چون پری»

(همان، ج۲: ۱۱۷۹)

«تو مردی و نظرت در جهان جان نگریست — چو باز زنده شدی زین سپس بدانی زیست
هر آن کسی که چو ادریس مرد و بازآمد — مدرس ملکوتست و بر غیوب حفیست
بیا بگو به کدامین ره از جهان رفتی — و زان طرف به کدامین ره آمدی که خفیست»

(همان، ج۱: ۲۲۳)

در ابیات زیر مولانا چنین عنوان می‌کند که با مرگ، زندگی انسان از بی‌معنایی رهایی می‌یابد و زیست جدید انسان با درک ناپایداری جهان شکل می‌گیرد. یالوم نیز معتقد است، مرگ چون آینه‌ای عمل می‌کند و انسان بازتابی از خود واقعی‌اش را در آن می‌بیند. اگر این خود واقعی خوش‌منظر باشد، مرگ و حیات پس از آن نیز، برای انسان شیرین خواهد بود؛ ولی اگر برای انسان غیر از این باشد، این امر چندان برای او خوشایند نخواهد بود.

«ای آنک بزادیت چو در مرگ رسیدید — این زادن ثانیست بزایید بزایید
گر هند وگر ترک بزادیت دوم بار — پیدا شود آن روز که روبند گشایید»

(همان: ۲۷۷)

«مرگ آینه‌ست و حسنت در آینه درآمد — آیینه بربگوید خوش‌منظر است مردن
گر مؤمنی و شیرین هم مؤمن است مرگت — ور کافری و تلخی هم کافر است مردن
گر یوسفی و خوبی آیینه‌ات چنان است — ور نی در آن نمایش هم مضطر است مردن»

(همان، ج۲: ۷۶۴)




تصویر شمارهٔ ۲: تحول تجربهٔ مرگ از اضطراب وجودی تا تعالی معنوی در اندیشهٔ مولانا و یالوم

### ۴-۳- در آغوش نیستی، در پی هستی

مولانا و یالوم معتقدند انسان تا زمانی که زنده است، زیر فشار ترس و اضطراب مواجهه با مرگ است. به اعتقاد یالوم «انسان در زندگی از چهار دلواپسی غایی مرگ، آزادی، تنهایی و بی‌معنایی رنج می‌برد» (یالوم، ۱۳۹۶: ۱٤۸). راهکار مشترکی که آن‌ها برای مواجهه با مرگ ارائه می‌دهند، دست یافتن به معنای عمیقی از مرگ برای پذیرش این پدیده با آغوش باز به‌عنوان بخشی از فرایند تکامل زندگی است؛ یعنی فرد در ابتدا باید بپذیرد مرگ می‌تواند، کیفیت زندگی او را تغییر دهد و چه‌بسا بهبود بخشد سپس با این نگاه می‌تواند، احساسات شخصی خود را به مرگ نزدیک کند و بعد از آن، در انتظار و شوق رسیدن به معنای والاتری از زندگی به‌جای فرار از مرگ در جهت رسیدن به حیات برتر به استقبال آن می‌رود. برای مثال، در ابیات زیر مولانا مصداقی از معنای والاتری از زندگی به دست می‌دهد که این معنا برای او با مضمون شوق وحدت با معشوق تحقق می‌یابد که سبب شده ترس مرگ برای او دگرگون شود و جای خود را به شوق مرگ دهد. درحقیقت یالوم تئوری‌هایی را برای رسیدن به آرامش مرگ پیشنهاد می‌دهد و مولانا مصداق و راهکاری عملی برای آن تئوری ارائه می‌کند.

«چون ملاقات عشق نزدیکست　　خوش‌لقا شو برای روز لقا
مرگ ما شادی و ملاقاتست　　گر تو را ماتمست رو زین جا»

(مولوی، ۱۳۷۴ ج۱: ۱۴۰)

«به روز مرگ چو تابوت من روان باشد　　گمان مبر که مرا درد این جهان باشد
برای من مگری و مگو دریغ دریغ　　به دوغ دیو درافتی دریغ آن باشد
جنازه‌ام چو ببینی مگو فراق فراق　　مرا وصال و ملاقات آن زمان باشد
مرا به گور سپاری مگو وداع وداع　　که گور پرده جمعیت جنان باشد»

(همان: ۳۶۷)

مولانا پیوسته در غزلیات خود، از روز مرگ به‌عنوان روز جشن و عرس تعبیر می‌کند و آن را لحظهٔ پیوستن به یار می‌داند و این یعنی مولانا در سلوک عرفانی خود، مرگ را همچون پلی برای رسیدن به عشق می‌بیند. از دیدگاه او، مرگ برای انسان می‌تواند لحظهٔ وصال و تولد دوباره باشد و این نگاه می‌تواند یکی از همان ابزارهایی باشد که یالوم به انسان پیشنهاد می‌دهد تا برای رهایی از اضطراب و ترس از مرگ، به جست‌وجوی آن برود.

همچنین یالوم برای غلبه بر ترس از مرگ، به اندیشهٔ عشق به سرنوشت یا تقدیرگرایی نیچه هم اشاره می‌کند که بر اساس آن، اگر فرد سرنوشت خود را نوعی ضرورت بداند که باید تحقق می‌یافته باید آن را دوست بدارد (نیچه، ۱۳۹۰: ۵۵)؛ پس انسان در درجهٔ نخست باید سرنوشت خود را بپذیرد و سپس در جهت طی کردن این مسیر، باید دلایلی برای دلپذیر کردن زندگی و خوشایند کردن پدیدهٔ مرگ بیابد. برای مثال مولانا در تلاش است تا مرگ را در سایهٔ شوق وحدت با معشوق برای مخاطب خوشایند جلوه دهد.

«چون جان تو می‌ستانی چون شکر است مردن　　با تو ز جان شیرین شیرین‌تر است مردن
بردار این طبق را زیرا خلیل حق را　　باغ است و آب حیوان گر آذر است مردن
این سر نشان مردن و آن سر نشان زادن　　زان سرکشی نمیرد نی زین مراست مردن»

(مولوی، ۱۳۷۴ ج۲: ۷۶۴)

نگاه یالوم شاید عرفانی نباشد، اما تجربهٔ بالینی وی نوع نگاه او در مواجهه با مرگ را به دیدگاه مولانا نزدیک می‌سازد. یالوم معتقد است «رویارویی با مرگ است که به زندگی غنا می‌بخشد» (یالوم، ۱۳۸۸: ۳۷)؛ یعنی به‌زعم او، اگرچه مرگ، جسم انسان را نابود

In Press

می‌کند، اما اندیشهٔ مرگ، می‌تواند برای او رهایی‌بخش باشد. در همین زمینه، مولانا در ابیاتی که در ادامه می‌آید، اشاره می‌کند وقتی‌که دریابی مرگ دیدار معشوق است، آن‌گاه زندگی‌ات در سایهٔ مرگ معنا می‌یابد؛ معنایی که در بطن آن، خود مرگ نیز برای انسان شیرین می‌شود. می‌توان گفت تجربهٔ بالینی یالوم و تجربهٔ عرفانی مولانا، آن‌ها را به موضعی مشترک دربارهٔ پدیدهٔ مرگ می‌رساند؛ یعنی پذیرش و استقبال مرگ به‌جای فرار از آن در سایهٔ معنادار کردن مرگ و هم به این دلیل است که مولانا می‌گوید:

«جز وی چه باشد کز اجل اندر رباید کل ما — صد جان برافشانم بر او گویم هنییا مرحبا
رقصان سوی گردون شوم زان جا سوی بی‌چون شوم — صبر و قرارم برده‌ای ای میزبان زودتر بیا»

(مولوی، ۱۳۷۴ ج۱: ۱۴۰)

«بگذار جسم و جان شو رقصان بدان جهان شو — مگریز اگرچه حالی شور و شر است مردن
والله به ذات پاکش نه چرخ گشت خاکش — با قند وصل همچون حلواگر است مردن
از جان چرا گریزیم جان است جان سپردن — وز کان چرا گریزیم کان زر است مردن
چون زین قفس برستی در گلشن است مسکن — چون این صدف شکستی چون گوهر است مردن»

(همان ج۲: ۷۶۴)




تصویر شمارهٔ ۳. فرایند مواجهه انسان با مرگ و دستیابی به معنای هستی در اندیشهٔ مولانا و یالوم

## ۴-۴- مرگ و زندگی؛ چرخهٔ بی‌پایان وجود

مرگ و زندگی، جزئی از چرخهٔ بی‌پایان وجود است. مضمون پذیرش مرگ به‌عنوان بخشی از فرایند اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان، از مضامین پرتکرار در اندیشهٔ یالومی است. وی مرگ را پایان طبیعی و اجباری زندگی انسان می‌داند و معتقد است انسان به‌عنوان موجودی فانی، باید از تجربهٔ روزمرگی خود فراتر رود و با نگاهی اصیل به چرخهٔ هستی و پرهیز از خودفریبی، به حقیقت مرگ به‌عنوان

یک پدیدهٔ انکارناپذیر و حتمی برسد و بداند که گریزی از آن نیست. مولانا نیز تأکید می‌کند همهٔ موجودات سرانجام در چنگال مرگ اسیر خواهند شد؛ پس بهتر است از خودفریبی بپرهیزند و بدانند سرانجام همگان مرگ است که به‌صورت یک تجربهٔ ویرانگر، همگان را درخواهد ربود.

«که وجود چو کاهست پیش باد عدم — کدام کوه که او را عدم چو که نربود
وجود چیست و عدم چیست کاه و که چه بود — شه ای عبارت از در برون ز بام فرود»

(همان ج۱: ۳۸۳)

«مرگ یک یک می‌برد وز هیبتش — عاقلان را رنگ سیما می‌رود
مرگ در ره ایستاده منتظر — خواجه بر عزم تماشا می‌رود
مرگ از خاطر به ما نزدیک‌تر — خاطر غافل کجاها می‌رود»

(همان: ۳۳۵)

یالوم در فرایند درمانی خود، یکی از راهکارهای دریافت این امر را که مرگ و زندگی جزئی از چرخهٔ بی‌پایان وجود هستند، دیدن تأمل‌آمیز مرگ دیگران می‌داند. او معتقد است بودن در کنار افرادی که در شرف مرگ هستند، به خود انسان در کاستن اضطراب مرگ کمک خواهد بود (یالوم، ۱۳۸۸: ۹۵) و مولانا نیز به‌وضوح در این شاهدمثال‌ها اشاره می‌کند که انسان باید دید تأملی نسبت به مرگ دیگران داشته باشد. او با استفاده از واژهٔ «عاقل» تأکید می‌کند با اینکه مرگ تک‌تک انسان‌ها را با شکوه و هیبتی که دارد، درمی‌رباید، اما در این میان تنها «عاقلان» هستند که روی‌زرد می‌شود، زیرا این روی‌زردی، ناشی از آگاهی‌ای است که نسبت به چرخهٔ مرگ و زندگی انسان‌ها به دست آورده‌اند.




تصویر شمارهٔ ۴: بازتعریف مرگ به‌مثابه بخشی از چرخهٔ هستی در اندیشهٔ مولانا و یالوم

### ۴-۵- رهایی و فنا؛ دو روی سکهٔ مرگ

به باور یالوم، درک عمیق و درست این حقیقت که سرانجام زندگی تمام انسان‌ها مرگ است، موجب نگاه منطقی انسان به زندگی می‌شود. درنتیجهٔ این نگاه منطقی، انسان از خواب غفلت بیدار می‌شود و تغییرات اساسی در نگرش و رفتار وی پدیدار می‌شود که ازجملهٔ این تغییرات، عمیق‌تر شدن نگاه وی به زندگی است که سبب می‌گردد بسیاری از خواسته‌های این‌جهانی انسان، برای او بی‌ارزش جلوه کند. او این فرایند را اثر موجی می‌نامد؛ یعنی در پی دریافت درست از پدیدهٔ مرگ، انسان تلاش می‌کند با توسل به کنش‌های غیرمادی و معنوی، به نوعی جاودانگی و نامیرایی دست یابد و در همین جهت، می‌کوشد با کنش‌ها، کلمات و مهرورزی‌ها، موج‌هایی را در زندگی دیگران ایجاد کند که تا نسل‌ها پس از مرگ ادامه می‌یابد؛ برای مثال، یالوم یکی از کارهایی را که انسان در جهت شکل‌گیری فرایند موجی برای پذیرش حقیقت مرگ و درعین‌حال کنار زدن اضطراب ناشی از آن انجام می‌دهد، ایجاد اثری هنری می‌داند؛ به‌گونه‌ای که با خلق اثر هنری، پس از مرگ و نابودی نشان و اثری از خود برای آیندهٔ پس از خود باقی بگذارد (یالوم، ۱۳۸۹: ۱۸۴). همین نگاه را مولانا در سلوک عرفانی خود با تعبیر فنا شدن بیان می‌کند. مولانا معنای زندگی را در رهایی و واصل شدن می‌داند و به نظر او، انسانی می‌تواند این معنا را محقق کند که بداند مرگ سرانجام فرامی‌رسد، پس مبنای زندگی‌اش را براساس رهایی از وابستگی‌ها و ایجاد تحولات بنیادی بنا می‌سازد.

«چو مرغ پای ببسته‌ست دور می‌نپرد — به چرخ می‌نرسد وز دوار او عجمیست
علاقه را چو ببرد به مرگ و بازپرد — حقیقت و سر هر چیز را ببیند چیست»

(مولوی، ۱۳۷۴ ج۱: ۲۲۳)

به اعتقاد یالوم، زمانی که انسان به پذیرش مرگ برسد و از اضطراب آن رهایی یابد، دیگر انرژی خود را صرف توهمات دفاعی انکار فانی بودن نمی‌کند. از نظر مولانا جسم انسان و این جهان، همچون پوسته‌ای است که رسیدن به حقیقت واقعی، مستلزم شکستن این پوسته و رهایی از این تعلقات است. در همین زمینه، مولانا در مرگ‌غزل‌های خود، فانی بودن انسان را همواره متذکر می‌شود و از انسان‌ها می‌خواهد به تصفیهٔ باطن بپردازند تا من جسمانی از میان برود و جای خالی آن با حضور مطلق پر شود.

«خانهٔ تن گر شکند، هین منال — خواجه! یقین دان که به زندان دری
چونک ز زندان و چه آیی برون — یوسف مصری و شه و سروری
چون برهی از چه و از آب شور — ماهیی و معتکف کوثری
باقی این را تو بگو، زانک خلق — از تو کنند ای شه من، باوری»

(همان، ج۲: ۱۱۷۹)

«صد دهل می‌زنند در دل ما — بانگ آن بشنویم ما فردا
پنبه در گوش و موی در چشمست — غم فردا وسوسه سودا
آتش عشق زن در این پنبه — همچو حلاج و همچو اهل صفا
آتش و پنبه را چه می‌داری — این دو ضدند و ضد نکرد بقا»

(همان، ج۱: ۱۴۰)

In Press




تصویر شمارهٔ ۵: از فنا تا رهایی؛ بازتعریف معنای مرگ در اندیشهٔ مولانا و یالوم

## ۵– نتیجه‌گیری

مرگ شاید ترسناک‌ترین حقیقت زندگی هر انسان است؛ تجربه‌ای که برای همگان اجتناب‌ناپذیر است. این پدیده در طول تاریخ، از دیدگاه‌های فلسفی، روان‌شناختی و عرفانی ابعاد گسترده‌ای یافته‌است و اندیشمندان این حوزه‌ها، همواره در پی فهم و تفسیر چیستی مرگ و تأثیر آن بر زندگی انسان‌ها بوده‌اند. در همین زمینه، یالوم، روان‌پزشک معاصر، به‌طور گسترده مطالعاتی را بر روی موضوع مرگ انجام داده‌است و از سوی دیگر نیز در سنت ادبی و عرفانی، مولانا جلال‌الدین بلخی در آثار خود، اهتمام ویژه‌ای به مسئلهٔ مرگ داشته‌است به‌طوری‌که برخی از غزلیات وی، منحصراً در ارتباط با موضوع مرگ سروده شده‌اند که محور اصلی این جستار قرار گرفته‌اند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد، مولانا در این مرگ‌غزل‌ها تأکید می‌کند که انسان در ابتدا باید مرگ را به‌عنوان یک پدیدهٔ اجتناب‌ناپذیر بپذیرد و سپس در سایهٔ این پذیرش، به ارتقای کیفیت زندگی خود بپردازد. یالوم نیز همچون مولانا معتقد است که انسان باید برای کاهش اضطراب مرگ خویش، در وهلهٔ نخست از انکار مرگ پرهیز کند و مردن را به‌عنوان بخشی از فرایند زندگی بپذیرد و بعد از پذیرش این موضوع است که آدمی می‌تواند اضطراب بنیادین وجودی خود را در ارتباط با موضوع مرگ کنترل کند. مولانا معتقد است بعد از پذیرش مرگ، زندگی انسان معنای تازه‌ای می‌یابد و او به این درک می‌رسد که باید از فرصت محدود زیست در این جهان که در اختیار او قرار داده شده، نهایت بهره را ببرد. یالوم نیز معتقد است مرگ‌آگاهی موجب می‌شود، انسان تلاش کند تا از فرصت مشخصی که برای بودن در این جهان دارد، نهایت بهره را برای رسیدن به یک بهزیستی ببرد. همچنین مولوی و یالوم معتقدند که اگر انسان از این فرصت برای رسیدن به یک زندگی متعالی بهره نبرد، درنهایت دچار خسران خواهد شد؛ بنابراین، هر دو بر ضرورت بهزیستی در این دنیا تأکید دارند. حال ممکن است به دلایلی، در برخی از مصداق‌های بهزیستی از منظر آن‌ها تفاوت‌هایی به چشم

بخورد، اما در اصل رسیدن به زندگی متعالی در این جهان مشترک‌اند. آن‌ها بر ضرورت مواجهه با مرگ تأکید دارند و معتقدند دیدن علائم و نشانه‌های مرگ، انسان را به اندیشیدن وامی‌دارد و موجب می‌شود، او با آمادگی بیشتری به استقبال مرگ برود. البته لازم به ذکر است در این حوزه، هر دو معتقد به دیدن تأملی هستند، زیرا اگر نگاه فرد به مرگ و نشانه‌های آن تأملی نباشد، نه‌تنها موجب کاهش اضطراب مرگ نمی‌شود، ممکن است به افسردگی و بیماری‌های روحی نیز منجر شود. مولانا در مرگ‌غزل‌های خود، انسان را به تفکر دربارهٔ سرانجام آدمیان دعوت می‌کند که این تأمل موجب می‌شود او به فانی بودن خود پی ببرد و یالوم نیز معتقد است زمانی که انسان به حتمی بودن مسئلهٔ مرگ و فانی بودن انسان برسد، می‌تواند از اضطراب مرگ رهایی یابد و دیگر انرژی خود را صرف مکانیسم دفاعی برای انکار فانی بودن نمی‌کند.

In Press

## منابع


باتلر، جودیت (۱۳۸۵). آشفتگی جنسی، مترجم امین قضایی، نشر مجله شعر (ISSN:۱۷٦۸-۲۸۱۹)

برسلر، چارلز (۱٤۰۰). درآمدی بر نظریه‌ها و روش‌های نقد ادبی، ترجمه مصطفی عابدینی فرد، چاپ پنجم. تهران: انتشارات نیلوفر.

بوردیو، پی یر (۱٤۰۲). تمایز (چاپ هشتم). ترجمه حسن چاووشیان. تهران: انتشارات ثالث.

پاینده، حسین (۱۳۹۷). نظریه و نقد ادبی (جلد دوم). تهران: انتشارات سمت.

خسروی، ابوتراب (۱٤۰۰). ملکان عذاب (چاپ دوم). تهران: انتشارات نیماژ.

دوبووار، سیمون (۱۳۸۵). جنس دوم (جلد دوم، چاپ هفتم). ترجمه قاسم صنعوی. تهران: انتشارات توس.

سلدن، رامان، ویدوسون، پیتر (۱۳۹۷). راهنمای نظریه ادبی معاصر (چاپ یکم، ویراست سوم). ترجمه عباس مخبر. تهران: نشر بان.

سیدمن، استیون (۱٤۰۲). کشاکش آرا در جامعه‌شناسی (چاپ سیزدهم). ترجمه هادی جلیلی. تهران: نشر نی.

سیکسو، هلن (۱۳۸۱). خنده‌ی مدوسا (فصل زنان، جلد دوم). ترجمهٔ محمدرضا فرزاد. تهران: نشر توسعه.

شعبان پور، موسی (۱۳۸٦). جامعه‌شناسی زنان. تهران: ارتش جمهوری اسلامی ایران.

کسل، فیلیپ (۱۳۸۳). چکیدهٔ آثار آنتونی گیدنز. ترجمهٔ حسن چاووشیان. تهران: انتشارات ققنوس.

کهون، لارنس یی (۱۳۸٤). متن‌هایی برگزیده از مدرنیسم تا پسامدرنیسم (چاپ چهارم)، ترجمه عبدالکریم رشیدیان. تهران: نشر نی.

گافمن، اروینگ (۱٤۰۳). نمود خود در زندگی روزمره (چاپ نهم). ترجمه مسعود کیانپور. تهران: نشر مرکز.

مایسنر، هانا (۱٤۰۲). جودیت باتلر؛ نقدی پساساختارگرایانه بر فمینیسم (چاپ دوم). ترجمه رضا دهقانی. تهران: انتشارات نقد فرهنگ.

مشیرزاده، حمیرا (۱۳۸۸). از جنبش تا نظریه اجتماعی: تاریخ دو قرن فمینیسم (چاپ چهارم). تهران: نشر پژوهش شیرازه.

مکاریک، ایرنا ریما (۱۳۸۵). دانش‌نامهٔ نظریه‌های ادبی معاصر. (چاپ دوم). ترجمه مهران مهاجر، محمد نبوی. تهران: انتشارات آگه.

یزدانی، عباس (۱۳۸۲). فمینیسم و دانش‌های فمینیستی. ترجمه و نقد تعدادی از مقالات دایره المعارف فلسفی روتلیج، قم: دفتر مطالعات و تحقیقات زنان.


## References:


Azizi, Milād & Amir'Abbās Alizomān (۲۰۱۵) "arrāsiye didgāh-e Ervin Yālom darbāreye ertebāt-e delvapaštehāye vojudiye marg-andiši va ma'nāye zendegi (A study of Irvin Yalom's view on the relationšip between existential concerns, death awareness, and the meaning of life)." *Hasti-šenāxti (Ontology).* vol. ٤. no. ۸. pp. ۱۹–۳۷. [In Persian].

Duzan, Amy-van (۲۰۱۵) *Mošāvere va Ravān-darmāniye Vojudi dar 'Amal* (Existential Counseling and Psychotherapy in Practice). tr. Ahmadrezā Kiyāni and Yasaman Jamšidiyān. Tehran: Ketāb-e Arjmand. [In Persian].

Ḥājizāde, Mahnāz (۲۰۲۰) *Moṭāle'eye taṭbiqiye 'ešq, tanhāyi va marg dar āsār-e Yālom va Masnaviye Mowlānā* (A Comparative Study of Love, Loneliness, and Death in the Works of Yalom and Rumi's Masnavi). Master's thesis. Institute of Higher Education of Islamic Art and Thought, Department of Art Research. Supervisor: Aḥmad Šahdādi. [In Persian].

Ḥoseynpur, Rasul (۲۰۲۱) *Ẓarfiyyat-šenāsiye Ḥekmat-e Mota'āliye dar erā'eye mabāniye ravān-darmāniye hastigerā (Falsafe-darmāni)* (Assessing the Capacity of Transcendent Philosophy in Providing the Foundations of Existential Psychotherapy [Philosophical Therapy]). PhD dissertation. Ferdowsi University of Mashhad. Supervisor: Jahāngir Mas'udi. [In Persian].

Heidegger, Martin (۲۰۱۳) *Hasti va Zamān* (Being and Time). tr. Siyāvaš Jamādi. Tehran: Qoqnus. [In Persian].

Inwood, Michael (۲۰۰۵) *Darāmadi bar Andišeye Heidegger* (An Introduction to Heidegger's Thought). tr. Alirezā Faraji. Tehran: Farmohr [In Persian].


In Press

Kierkegaard, Søren (۲۰۰۶) *Mafhum-e eẕterāb* (The Concept of Anxiety). tr. Ṣāleḥ Najafi. Tehran: Markaz. [In Persian].

Ma'sumi, Šamsassādāt (۲۰۱۸) *Marg va tanhāyi az didgāh-e Ervin Yālom* (Death and Loneliness from Irvin Yalom's Perspective). Master's thesis. Islamic Azad University. Central Tehran Branch. Supervisor: Maryam Saqafi. [In Persian].

Macquarrie, John (۲۰۰۳) *Elāhiyyāt-e egzistānsiyālisti* (Existentialist Theology). tr. Mehdi Dašt-Bozorgi. Qom: Bustān-e Ketāb. [In Persian].

Mowlana, Jalāl al-Din Mohammad (۱۹۹۶) *Kolliyyāt-e divān-e Šams*. ed. Badi'ozzamān Foruzānfar. ۲ vols. Tehran: Rād. [In Persian].

Nietzsche, Friedrich (۲۰۱۱) *Čenin Goft Zartošt* (Thus Spoke Zarathustra). tr. Dāryuš Āšuri. Tehran: Āgāh. [In Persian].

Ṣādeqi Naqd'ali, Leylā (۲۰۲۵) *Taḥlil-e mo'allefehāye ravān-šenāsiye egzistānsiyāl va moqāyeseye ān bā ruykard-e dini dar romān-e mo'āṣer-e 'arab; mowred-pazhuhi: roman-hāye Mut Ṣaghir va Arini Anzor Elayk* (An Analysis of the Components of Existential Psychology and a Comparison with the Religious Approach in Contemporary Arabic Fiction: A Case Study of the Novels *Mut Ṣaghir* and *Arini Anzor Elayk*). PhD dissertation. Imam Xomeini International University. Supervisor: Narges Anṣāri. [In Persian].

Sartre, Jean-Paul (۲۰۲۳) *Hasti va Nisti* (Being and Nothingness). Tehran: Nilufar. [In Persian].

Yalom, Irvin D. (۲۰۰۹) *Xire be Xoršid (Qalabe bar Harās az Marg)* (Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death). tr. Mehdi Qobāyi. Mashhad: Nikušahr. [In Persian].

Yalom, Irvin D. (۲۰۱۰) *Māmān va Ma'nāye Zendegi (Dāstān-hāye Ravān-darmāni)* (Momma and the Meaning of Life: Tales of Psychotherapy). tr. Sepide Habib. Tehran: Qatreh. [In Persian].

Yalom, Irvin D. (۲۰۱۱) *Ravān-darmāniye Egzistānsiyāl* (Existential Psychotherapy). tr. Sepide Ḥabib. Tehran: Ney. [In Persian].

In Press