

## در هوای یالوم و سپهری

منبع: سایت دین‌آنلاین، روز شنبه، مورخ: ۱۴۰۰/۱۰/۱۱

در این نوشتار بلند خواهم کوشید به بررسی تطبیقی «داده‌های هستی»<sup>۱</sup> به روایت اروین یالوم و دغدغه‌های اگزیستنیال سهراب سپهری بپردازم.<sup>۲</sup> چهار «مسلم هستی» از نظر یالوم عبارتند از: «مرگ»، «تنهایی»، «معنا» و «آزادی و مسئولیت». به باور من، سپهری نیز به گواه مکتوبات و اشعار «هشت کتاب»، دل‌مشغول مسلمات هستی چهارگانه بوده و مشابهت‌های تامل برانگیزی میان اندیشه و تجربه زیسته این دو متفکر یافت می‌شود.

طی ده سال گذشته، عرفان‌پژوهی ام با تتبعات سپهری پژوهانه‌ام، همسو گشته است. از همین رهگذار بوده که تعبیری نظیر «سالک مدرن»، «متافیزیک نحیف»، «ایمان آرزومندانه»، «کورمرگی»، «تنهایی معنوی» و... را بر ساخته، برکشیده و از «طرح‌واره عرفان مدرن» سخن گفته‌ام.<sup>۳</sup> بنا دارم، به قدر وسع، با ادامه مقایسه زیست - جهان سپهری با دیگر سالکان مدرن و سنتی، این پروژه را بسط دهم. این جستار، ادامه اثر «از سهرودی تا سپهری» ام که چند ماه پیش منتشر شده، به حساب می‌آید.<sup>۴</sup> در آن کتاب به مقایسه آرای سهراب سپهری با پنج سالک سنتی (سهرودی، عطار، مولانا، سعدی و حافظ)، دو سالک مدرن ایرانی (فروغ و شاملو) و سه سالک مدرن غیر ایرانی (هایدگر، یونگ و اکهارت تله)، پرداخته‌ام.

یالوم روان درمانگر مشهور و قصه‌گویی تواناست. او عقاید و تجربه زیسته خود را در داستان‌هایش به نیکی بسط می‌دهد.<sup>۵</sup> فیلمی از یالوم منتشر شده که در آن مصاحبه‌کننده از او درباره شخصیت‌های مختلف سوال می‌کند و یالوم

---

### ۱. givens of existence

۲. صورت ویراسته و منقح درسگفتار هفت جلسه ای «در هوای یالوم و سپهری» که طی چند ماه گذشته در «بنیاد سهرودی» تورنتو برگزار شد. از مهرداد مهرجو، سپهری پژوه جوان، بابت آماده سازی و ویرایش اولیه مقاله، صمیمانه سپاسگزارم.

۳. برای ملاحظه مقالات دهگانه «طرح‌واره‌ای از عرفان مدرن» نگارنده، نگاه کنید به:

سروش دباغ، آبی دریای بیکران، تورنتو، نشر سهرودی، ۱۳۹۷

۴. سروش دباغ، از سهرودی تا سپهری، تورنتو، نشر سهرودی، ۱۴۰۰

۵. در اثر خواندنی ذیل، نویسنده تصویری جامع الاطراف و دلکش از قصه‌گویی و روایت‌گری اروین یالوم به گواهی آثارش بدست می‌دهد:

جفری برمن، نوشتن درباره درمان‌گفتاری، ترجمه نازی اکبری، تهران، ققنوس، ۱۴۰۰.

نظر خود را درباره آن‌ها، در یک کلمه بازگو می‌کند. وقتی از او می‌پرسد: «نظرت درباره یالوم چیست؟»، در پاسخ می‌گوید: «قصه گو». این قصه گو خواندن خود از روی تواضع نیست، بلکه او واقعا قصه گوست. چنانکه عده‌ای در تعریف انسان، او را حیوان قصه گو<sup>۱</sup> خوانده‌اند. بنابراین یالوم، هم یک روان درمانگر و هم یک قصه گوی تواناست. سپهری هم چنانکه در «حریم علف‌های قربت» آورده‌ام، روایتگر است.<sup>۲</sup> او قصه زندگی و تجربه زیسته و دغدغه‌های وجودی خود را در دو ژانر شعر و نقاشی بازگو کرده است. آنچه یالوم و سپهری را به هم پیوند می‌زند، به نزد من روایت آن‌ها از تجربه زیسته و دغدغه‌های ناب اگرستنیال خود است. برای بسط این موضوع خوب است ابتدا از دغدغه‌های وجودی یالوم و مسلمات هستی از منظر او سخن بگوییم.

یالوم با متفکران، روان‌کاوان و روان‌درمانگران سده بیستم نظیر فروید، یونگ، نوفریدی‌هایی چون هورنای و فروم و روانشناسان انسان‌گرایی چون مازلو و راجرز به نیکی آشناست. او برخلاف فروید هنگام بحث درباره «سلامت روان» از غرایض سرکوب شده نمی‌آغازد. تأکید یالوم بر مواجهه انسان با «مسلمات هستی» است. می‌توان آنرا به «داده‌های هستی» نیز ترجمه کرد؛ داده‌ای که حافظ هم از آن یاد کرده:

رضا به داده بده وز جبین گره بگشای

که بر من و تو در اختیار نگشاده است<sup>۳</sup>

داده‌ای که حافظ می‌گوید اموری است که ما در داشتن و برخوردار شدن از آنها مختار نبوده و اختیاری نداشته ایم، نظیر: مادر و پدر، هوش بهر، خصوصیات ظاهری، ملیت، سال تولد... مراد یالوم از «داده‌های هستی» امور قطعی و مسلم اگزستیسیلی است که همه انسانها با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. همه ما با مرگ و پوچی و مسئولیت و تنهایی مواجهیم؛ این مسائل بر تمام آدمیان بار می‌شود و از آن جهت که انسانیم و به بودنمان تفتن و آگاهی داریم، با وجود و نحوه زیست مان گره خورده است.

از منظر یالوم برای رسیدن به سلامت روان ابتدا باید بر اضطراب و پاشانی روانی خود که ریشه در نحوه مواجهه با مسلمات هستی دارد، فائق آمد. به روایت او، چنین امری تنها در گرو رویارویی انسان با داده‌های هستی چهارگانه است. یالوم معتقد است نباید از اندیشیدن درباره مسلمات هستی گریخت، بلکه باید با آنها مواجه شد. برای مثال از نظر

---

۱. Story teller animal

۲. برای ملاحظه روایت نگارنده از این موضوع رجوع کنید به:

سروش دباغ، حریم علف‌های قربت، لندن، اج اند اس مدیا، ۱۳۹۶، صفحات ۲۱۶-۲۲۰

حافظ، دیوان، تصحیح و توضیح پرویز ناتل خانلری (دو جلدی)، تهران، خوارزمی، ۱۳۹۸، صفحه ۳۹۰

او نه تنها نباید از مرگ‌اندیشی هراسید، بلکه باید همواره رابطه تنگاتنگ مرگ و زندگی را در نظر داشت و به تعبیر سپهری «پیشرفتگی حجم زندگی در مرگ»<sup>۱</sup> را مزه مزه کرد. سپهری به احتمال قوی آثار یالوم را نخوانده بود. یکسال پس از انتشار «روان‌درمانی اگریستنسیال» یالوم، سهراب روی در نقاب خاک کشید. در عین حال، چنانکه در می‌یابم، می‌توان داده‌های هستی به روایت یالوم را وام کرد و سپهری را در آن آینه به تماشا نشست.

## مرگ

از مرگ می‌آغازیم که از مقومات روان‌درمانی اگریستنسیال است. یالوم وقتی از مرگ به عنوان یکی از مسلمات هستی سخن می‌گوید، دو گانه «تجربه زیسته / تجربه نازیسته» را بر می‌کشد. به نزد او به میزانی که از تجربه نازیسته فرد کاسته شود، از حجم اضطراب مرگش کاسته می‌شود. یالوم<sup>۲</sup> از سنکا، فیلسوف رواقی رومی، نقل می‌کند:

«فقط کسی از طعم واقعی زندگی لذت می‌برد که مشتاق و آماده دست کشیدن از آن باشد»<sup>۳</sup>

همچنین، به مونتینی، فیلسوف نوارواقی پسانسانی استشهاد می‌کند:

«چرا از آخرین روز زندگی‌ات می‌هراسی. بیش از روزهای دیگر در مرگت سهیم نیست. آخرین گام خستگی نمی‌آورد. تنها خستگی را آشکار می‌کند.»<sup>۴</sup>

نویسنده «روان‌درمانی اگریستنسیال»، دو گانه «فراموشی هستی»<sup>۵</sup> و «اندیشیدن به هستی»<sup>۶</sup> را از هایدگر وام می‌کند و مواجه شدن با «رونده به سمت نیستی بودن» را بر می‌کشد. به عقیده یالوم مرگ اگر چه انسان را نابود می‌کند؛ اما اندیشیدن به مرگ، رهایی‌بخش است.<sup>۷</sup>

---

سهراب سپهری، هشت کتاب، تهران، طهوری، ۱۳۸۷، صفحه ۳۲۳ ۱

۲. تمام نقل قول‌ها از اروین یالوم در این جستار، از کتاب زیر است:

اروین یالوم، روان‌درمانی اگریستنسیال، ترجمه سپیده حبیب، تهران، نشر نی، تهران، ۱۳۹۰

۳. یالوم، صفحه ۵۶

۴. همان، صفحه ۵۶

۵. forgetfulness of being

۶. mindfulness of being

۷. داریوش شایگان، سالک مدرن معاصر، در مصاحبه ذیل، مطالب نیکویی درباره در هم تنیدگی مرگ و زندگی طرح می‌کند:

«مرگ از منظر دکتر داریوش شایگان»، یادنامه داریوش شایگان، به کوشش علی دهباشی، انتشارات علمی و فرهنگی، تهران، ۱۴۰۰، صفحات ۹۴۰-۹۳۳.

مواجهه سپهری با مرگ از لون دیگری است. در مقاله «مرگ در ذهن اقاقی جاریست»<sup>۱</sup>، چهارنوع مواجهه با مرگ را به تبیین کرده ام. سپهری «مرگ اندیش» و «مرگ آگاه» بود؛ به مرگ می‌اندیشید و با آن مواجه گشته و می‌کوشید به تعبیر یالوم از حجم تجربه نازیسته خود بکاهد. در فقراتی از دفتر «صدای پای آب»، می‌خوانیم:

«مرگ در ذهن اقاقی جاری است/ مرگ در آب و هوای خوش اندیشه نشیمن دارد/ مرگ در ذات شب دهکده از صبح سخن می‌گوید/ مرگ با خوشه انگور می‌آید به دهان... مرگ گاهی ریحان می‌چیند/ مرگ گاهی ودکا می‌نوشد/ گاه در سایه نشسته است به ما می‌نگرد/ و همه می‌دانیم/ ریه‌های لذت، پر اکسیژن مرگ است»<sup>۲</sup>

«گاه در سایه نشسته است به ما می‌نگرد» و «ریه‌های لذت پر اکسیژن مرگ است»، فقرات درخشانی است. «ریه‌های لذت پر اکسیژن مرگ است» تأکیدی است بر نزدیکی مرگ و زندگی به یکدیگر. در دفتر «مسافر» هم، سهراب از «دوام مرمی لحظه‌های اکسیری»<sup>۳</sup> سخن می‌گوید. بیشتر در مقاله «حجم زندگی در مرگ»<sup>۴</sup> و دو فصل از «نبض خیس صبح»، تلقی خود از نگاه سپهری به مرگ را روایت کرده ام و بنای تکرار آنها را ندارم. هر چند در آن مقالات از آرای یالوم استفاده نکردم، اما گویی نگاه و نگرش او به این مقوله بی‌نسبت با اندیشه‌های یالوم نیست. گویی سپهری به دنبال کم کردن از حجم تجربه نازیسته خود بوده است. سپهری و یالوم هر دو مرگ آگاه‌اند. سهراب در یکی از نامه‌های خود می‌گوید:

«درون من خندان و زیبا بود. اندوه تماشا که پیشترها از آن حرف می‌زدم، کنار رفته بود و جای آن چیزی نشسته بود که از آن می‌توان به تراوش بی‌واسطه نگاه تعبیر کرد. در تاریک‌روشن صبح، از کوه‌ها بالا می‌رفتم در مهتاب به سردی شاخ و برگ‌ها دست می‌زدم. شب‌هنگام صدای رودخانه از روزنه‌های خوابم می‌گذشت. گاه گرت‌هایی برمی‌داشتم. در طرح‌های من سنگ و گیاه فراوان است. من سنگ‌ها را دوست دارم. انگار در پناه سنگ می‌توان در ابدیت نشست. آنجا با درخت‌های تبریزی سخت یکی می‌شدم»<sup>۵</sup>

۱. این مقاله در کتاب زیر منتشر شده است:

سروش دباغ، فلسفه لاجوردی سپهری، تهران، صراط، ۱۳۹۴

۲. هشت کتاب، ص ۲۹۶ و ۲۹۷

۳. هشت کتاب، ص ۲۲۳

۴. این مقاله در کتاب زیر منتشر شده است:

سروش دباغ، در سپهر سپهری، تهران، نگاه، ۱۳۹۳

۵. سهراب سپهری، هنوز در سفرم: شعرها و یادداشت‌های منتشر نشده، بکوشش پریدخت سپهری، تهران، فرزانه روز، ۱۳۹۷، صفحه ۹۳

«اندوه تماشا»، «تراوش بی‌واسطه نگاه» و بالا رفتن از کوه در تاریک‌روشن صبح، در راستای کاستن از حجم تجارب نازیسته، زندگی کردن در اینجا و اکنون، مزه مزه کردن و چشیدن «وزن بودن» و کاستن از میزان اضطراب مرگ است.<sup>۱</sup>

## تنهایی

یالوم تفکیک سه گانه‌ای از تنهایی ارائه می‌کند: «تنهایی بین فردی»<sup>۲</sup>، «تنهایی درون فردی»<sup>۳</sup> و «تنهایی اگرستنیال»<sup>۴</sup>. «تنهایی بین فردی» عبارت است از تنهایی‌ای که در آن فرد با نوعی جداافتادگی از دیار مألوف دست و پنجه نرم می‌کند. انزوای جغرافیایی، زوال نهادهای سنتی که برای فرد قوام‌بخش نوعی صمیمیت بوده، نظیر محله‌ای که در آن زندگی می‌کرده است، مهاجرت... از مصادیق این نوع تنهایی است. در جهان کنونی آپارتمان نشینی، به این نوع تنهایی دامن زده است.

«تنهایی درون فردی» نوعی ناهنجاری روانی است. پیش از یالوم، روانشناسان و روان درمانگرانی نظیر راجرز و فروم این روان‌رنجوری را تبیین کرده‌اند. این تنهایی غالباً زمانی رخ می‌دهد که فرد خواسته‌های خود را زیر پا گذاشته و به اجبارها و باید‌ها تن داده؛ خود را موجود ارزشمندی نمی‌انگارد و خود ارزشمندی<sup>۵</sup> در او به محاق می‌رود و استعداد‌های به فعلیت نرسیده خویش را از دست رفته می‌بیند:

«کارل راجرز... درباره‌ی مورد معروف الن وست، تنهایی درون فردی را به روشنی توصیف می‌کند: در کودکی کاملاً فارغ از نظرات دیگران بود، ولی حالا دیگر کاملاً به افکار دیگران وابسته است. دیگر اصلاً نمی‌داند خودش چه احساسی دارد یا نظرش چیست. این تنهاترین وضعیت ممکن است، یک جدایی تقریباً کامل از ساختار خودمختار فرد»<sup>۶</sup>.

---

۱. اضطراب مرگ و کاستن از حجم تجارب نازیسته، در این اثر یالوم به نیکی روایت شده است: اروین یالوم، خیره به خورشید: غلبه بر هراس از مرگ، ترجمه مهدی غبرایی، نیکونشر، تهران، ۱۴۰۰.

۲. Intra-personal loneliness

۳. Inter-personal loneliness

۴. existential loneliness

۵. Self-worth

۶. یالوم، صفحات ۴۹۵-۴۹۴.

وقتی استعداد‌های شخص به محاق رود و بایدها و اجبارها جای آن را بگیرد، دیگر او نمی‌تواند به شکوفایی فردی دست یابد. یالوم دربارهٔ چگونگی مواجههٔ روان‌درمانگر با کسی که دچار این نوع تنهایی است، توضیح می‌دهد که باید بکوشد در درمان‌جو نوعی یکپارچگی ایجاد کند. همین‌جاست که یالوم به نگرش پرلز و «گشتالت‌درمانی» اش اشاره می‌کند. وقتی فرد با تنهایی درون فردی دست و پنجه نرم می‌کند، روانش یکپارچه نیست و با خودی از هم گسیخته و تکه‌تکه مواجه است. در چنین شرایطی هدف روان‌درمانگر این است که فرد را باخود آشتی دهد. اینجا راه پرلز، از فروید جدا می‌شود. فروید بر غرایز سرکوب شده تأکید می‌کند؛ اما پرلز بر به اتمام رساندن «وضعیت‌های ناتمام»<sup>۱</sup> تأکید دارد.<sup>۲</sup>

«تنهایی اگزیستنیسیال» نوع سوم تنهایی است. یالوم می‌گوید از این تنهایی گریز و گزیری نیست؛ ممکن نیست این تنهایی به سر آید. نویسنده «روان‌درمانی اگزیستانسیل»، این تنهایی را به مگاکمی بین فرد و دیگران تشبیه می‌کند و می‌گوید نمی‌شود بر آن پل بست. او در توصیف این تنهایی از داستان «فرشته به مقصد بنگر» تامس ولف، استفاده می‌کند و می‌گوید قهرمان داستان حتی در نوزادی هم به تنهایی فکر می‌کند:

«تنهایی و غمی عمیق سرپایش را فراگرفت: زندگیش را از چشم‌انداز پرابهت کنار گذر جنگل مشاهده کرد و دانست همیشه غمگین خواهد بود: محصور در آن گردی کوچکِ جمجمه، محبوس در آن قلب تپنده و مرموز، زندگیش همواره باید گذرگاه‌های تنها را بپوید. گمگشته. می‌دانست انسان‌ها همواره برای هم بیگانه می‌مانند. هرگز کسی حقیقتاً دیگری را نمی‌شناسد. می‌دانست محبوس در زهدان تاریک مادر به زندگی پا می‌گذاریم، بی آنکه چهرهٔ مادر را ببینیم، غریب در میان بازوانش قرارمان می‌دهند، در زندان‌هایی ناپذیر هستی گرفتار می‌شویم که هرگز از آن گریزی نیست. فرقی نمی‌کند کدام آغوش جایمان دهد، کدام دهان بیوسدمان، کدام قلب گرمایمان بخشد. هرگز، هرگز، هرگز، گریزی نیست».<sup>۳</sup>

یالوم به شعر فراست نیز اشاره می‌کند:

«این ستاره‌ها مرا با فضاها‌ی خالی‌شان به هراس نمی‌افکنند

ستاره‌هایی که نژاد انسان را به آن‌ها راه نیست.

---

## ۱. unfinished business

۲. برای آشنایی بیشتر با «گشتالت‌درمانی»، به عنوان نمونه، نگاه کنید به:

دوان شولتز، روانشناسی کمال: الگوهای شخصیت سالم، ترجمه گیتی خوشدل، نشر پیکان، ۱۳۹۳، فصل ۸.

یالوم، صفحه ۴۹۷. ۳

من این فضا را نزدیک‌تر، در درون خود دارم

صحرای متروکی که در خود دارم مرا می‌هراساند»<sup>۱</sup>

هایدگر برای تبیین این سنخ تنهایی، اصطلاح «غریب» را بر کشیده؛ این تعبیر مرا به یاد فقراتی از شعر درخشان «در آستانه» شاملو می‌اندازد که وصیت‌نامه فکری اوست:

«انسان زاده شدن تجسد و وظیفه بود: / توان دوست داشتن و دوست داشته شدن / توان شنفتن / توان دیدن و گفتن / توان اندوهگین و شادمان شدن / توان خندیدن به وسعت دل، توان گریستن از سُویدای جان / توان گردن به غرور برافراشتن در ارتفاع شکوهناک فروتنی / توان جلیل به دوش بردن بار امانت / و توان غمناک تحمل تنهایی / تنهایی / تنهایی / تنهایی عریان / انسان / دشواری وظیفه است»<sup>۲</sup>

شاملو در این شعر ایمان آرزومندانه<sup>۳</sup> خود را بر آفتاب می‌افکند. همچنین امور و کارهایی را به تصویر می‌کشد که تنها از انسان برمی‌آید و تأکید می‌کند که تنها، انسان توان تحمل بار تنهایی عریان را دارد؛ این تنهایی همان تنهایی اگزیستنسیال به روایت یالوم است.

تجربه سپهری اما متفاوت است. اگر بخوایم سهراب، شاملو و یالوم را با یکدیگر مقایسه کنم، باید بگویم تجربه شاملو از تنهایی، به تجربه یالوم نزدیک‌تر است. رابطه سپهری با تنهایی از دفتر «آوار آفتاب» به بعد، با تجربه او در دفتر «زندگی خواب‌ها» متفاوت است. این تفاوت را می‌توان در نحوه بکاررفتن واژگان در «هشت کتاب» رصد کرد. در دفتر «زندگی خواب‌ها»، شاعر بیشتر از کلمات سیاه استفاده می‌کند؛ اما در دفاتر بعدی کلمات آبی و سبز جایگزین می‌شود. این سخن بدان معنا نیست که سپهری با تنهایی اگزیستنسیال مواجه نشده، بلکه سخن از نوع مواجهه او با تنهایی است؛ بخصوص که بسامد واژه تنهایی در «هشت کتاب» بسیار بالاست. سهراب، به معنای یونگی کلمه شخصیت درونگرایی شهودی<sup>۴</sup> داشته و از به سر بردن با خود و واکاوی درون استقبال می‌کرده است.

یالوم درباره تنهایی اگزیستنسیال می‌گوید:

---

همان، صفحه ۵۰۱. ۱

۲. احمد شاملو، مجموعه آثار، دفتر یکم: شعرها، تهران، نگاه، ۱۳۹۶، صفحه ۹۷۱

۳. برای آگاهی از انواع ایمان‌ورزی به روایت نگارنده، رجوع کنید به:

سروش دباغ، پاک‌آواز آب‌ها: تأملی در اصناف ایمان‌ورزی، در فلسفه لاجوردی سپهری، تهران، صراط، ۱۳۹۴، صفحه ۲۰۹ تا ۲۲۱

۴. Intuitive- introspective

«تنهایی بخشی از هستی است، باید با آن رو در رو شویم و راهی برای هضم آن بیاییم ارتباط با دیگران، مهم ترین منبع در دسترس ما برای کاستن از وحشت تنهایی است. هر یک از ما کشتی‌هایی تنها در دریای تیره و تاریک. نور کشتی‌های دیگر را می‌بینیم، کشتی‌هایی که به آنها دسترسی نداریم ولی حضورشان و شرایط مشابهی که با ما دارند، آرامش زیادی به ما می‌بخشد. ما از تنهایی و درماندگی محضمان آگاهیم. ولی اگر بتوانیم سلول‌های بی‌روزمان را بشکافیم، متوجه می‌شویم دیگرانی هم هستند که با وحشتی مشابه دست به گریبانند. احساس تنهایی، راهی برای همدردی با دیگران به رویمان می‌گشاید و به این ترتیب، دیگر چندان وحشت زده نخواهیم بود. پیوندی نادیدنی، افرادی را که تجربه‌ای مشترک دارند، به هم می‌پیوندد»<sup>۱</sup>

یالوم برای فائق آمدن بر تنهایی به ایجاد رابطه با دیگران تأکید می‌کند. به نزد او ابتدا باید با تنهایی روبرو شویم و به مدد ایجاد رابطه با دیگران از وحشت تنهایی بکاهیم.

تلقی من از «تنهایی اگزستانسیل» با یالوم قدری متفاوت است و برای تبیین آن، بجای متافور «کشتی»، از متافور «بادکنک» استفاده می‌کنم. در بکار بستن این استعاره، آموزه‌های معرفت‌شناختی کانت را وام می‌کنم. ما نمی‌توانیم بی‌واسطه جهان را بشناسیم. او در «نقد عقل محض»، از «صور پیشینی شهود»<sup>۲</sup>، مقولات فاهمه<sup>۳</sup> و «من استعلایی»<sup>۴</sup> سخن می‌گوید تا تعامل معرفتی ما با جهان پیرامون را، تعاملی که بی‌واسطه نیست، صورتبندی کند. مبتنی بر این بصیرت کانتی، گویی هر یک از ما در بادکنک‌هایی قرار داریم و نمی‌توانیم تماس بی‌واسطه‌ای با جهان داشته باشیم. حال از همین متافور برای تبیین رابطه اگزستانسیال ما با جهان میتوان استفاده کرد. یالوم می‌گوید هر یک از ما بسان کشتی‌های تنهایی است در دریای تیره و تاریک؛ اما به روایت من، ما بادکنک‌هایی پراکنده در آسمانیم. می‌توانیم به بادکنک‌های دیگر نزدیک بشویم و آن‌ها را که در بادکنک‌های دیگر نشسته‌اند، تماشا کنیم؛ اما هرگز نمی‌توانیم به بادکنک‌های یکدیگر داخل شویم. پرسیم چه تفاوتی است میان کشتی واقع شده در دریای تیره و تاریک و بادکنک‌ها شده در آسمان؟ وقتی می‌گوییم بادکنک‌هایی در آسمانیم، تأکید بر این امر است که آسمان گاه توفانی می‌شود، گاه ابری، گاه آفتابی، گاه بارانی و گاه برفی. یالوم می‌گوید دریایی همیشه تیره و تاریک؛ اما به نزد من ما بسان بادکنک‌هایی هستیم واقع شده در آسمانی گاه تیره و گاه روشن، گاه آفتابی و گاه ابری.

۱. یالوم، صفحه ۵۵۴.

۲. intuitions

۳. categories

۴. Transcendental I



از یالوم در گذریم و به سروقت سهراب برویم. چنانکه در می یابم، سپهری از تنهایی سه گانه یادشده بیشتر تنهایی اگزیتنیسیال را تجربه کرده است. او تا حدودی تنهایی بین فردی را هم تجربه کرده بود. سپهری اهل سفر بود و طعم غربت را چشیده و همین موضوع به این نوع تنهایی دامن زده بود. البته سپهری به گواه مکتوباتش بیشتر دلتنگ مکان‌های مألوف بوده، نه افراد. برای مثال در نامه‌هایش بارها اذعان می‌کند که دلتنگ بیابان‌های کاشان است. بنابراین می‌توان چنین انگاشت که «تنهایی بین فردی» سپهری بیشتر ناشی از جداافتادگی از دیار مألوف بوده تا دور شدن از افراد آشنا.

در «هشت کتاب» سپهری، تنهایی اگزیتنیسیال پررنگ‌تر است و ابعاد گسترده‌تری دارد. تجربه او از این نوع تنهایی با فراز و فرود بسیاری همراه است. هر چه پیشتر می‌رویم، مواجهه سپهری با تنهایی اگزیتنیسیال ژرف‌تر می‌شود. سهراب در دفاتر اولیه از تنهایی اگزیتنیسیالی که با تیرگی و تلخی سربرمی‌آورد و توأم با نوعی حیرت است، سخن می‌گوید. در ادامه به تنهایی‌ای می‌رسد که آنرا «تنهایی مخملین» می‌خوانم. مولانا در اشعار خویش بر غربت و جداافتادگی از نیستان معنا تأکید می‌کند و می‌کوشد به مدد اکسیر عشق بر غم غربت خود فائق بیاید:

کز نیستان تا مرا ببریده اند

در نفیرم مرد و زن نالیده اند

سینه خواهم شرحه شرحه از فراق

تا بگویم شرح درد اشتیاق

و:

چه گرمیم چه گرمیم از این عشق چو خورشید

چه پنهان و چه پنهان و چه پیداست خدایا<sup>۱</sup>

در واقع مولانا به مدد عشق بر غم غربت خود چیره می‌شود و به گرمای وجودی می‌رسد. سهراب به گرما نمی‌رسد؛ اما از سردی و تیرگی فاصله می‌گیرد و به تنهایی مخملین و خنک می‌رسد. تنهایی او همراه با نوعی «آرامش سرد» است؛ سپهری تنهایی را رها نمی‌کند، بلکه با آن کنار می‌آید.

۱. مولانا، غزلیات شمس، «مقدمه»، گزینش و تفسیر: محمدرضا شفیعی کدکنی، تهران، سخن، ۱۳۸۷، جلد اول، صفحه ۲۰۹

خوب است برای بررسیدن نگاه سپهری به مقوله تنهایی، از دفتر «زندگی خواب‌ها» آغاز کنیم که مربوط به دوران اولیه شاعری اوست. سهراب در این دفتر در دوران گذار قرار دارد و دچار نوعی یأس و سردرگمی است. او در این دوران با تنهایی خود رویارو شده؛ اما با آن کنار نیامده است. در شعر «پرده» می‌خوانیم:

« پنجره ام به تهی باز شد / و من ویران شدم / پرده نفس می کشید / دیوار قیر اندود! / از میان برخیز / ... درهم شکن بی جنبش‌ات را / و از مرز هستی من بگذر / سیاه سرد بی تپش گنگ!»<sup>۱</sup>

اگر چه در این شعر واژه تنهایی بکار نرفته؛ اما سپهری در آن به واکاوی درون خود پرداخته و از تجربه اگزیستانسیال خود دم می‌زند. تعبیری نظیر: «سیاه سرد بی تپش گنگ»، «باز شدن پنجره به تهی» و «دیوار قیراندود»، از واکاوی درونی و مواجه شدن سالک مدرن با «خود» حکایت می‌کند. پس از آن نوبت به شعر «گل کاشی» می‌رسد:

« باران نور / که از شبکه دهلیز بی پایان فرو می‌ریخت / روی دیوار کاشی گلی را می‌شست / ... هنگام کودکی / در انحنای سقف ایوان‌ها، / درون شیشه‌های رنگی پنجره‌ها، / میان لک‌های دیوارها، / هر جا که چشمانم بیخودانه در پی چیزی ناشناس بود / شبیه این گل کاشی را دیدم / و هر بار رفتم بچینم / رویایم پرپر شد / ... همه زندگی‌ام در گلوی گل کاشی چکیده بود / گل کاشی زندگی دیگر داشت / آیا این گل / که در خاک همه رویاهایم رویده بود / کودک دیرین را می‌شناخت / و یا تنها من بودم که در او چکیده بودم، / گم شده بودم؟»<sup>۲</sup>

در این شعر سهراب از کودکی و رویاهای خود سخن می‌گوید و سفر درونی - اگزیستانسیال خود را تبیین می‌کند. در این دفتر، شعر «پاداش» هم از این منظر تامل برانگیز است:

« گیاه تلخ افسونی! / شوکران بنفش خورشید را / در جام سپید بیابان‌ها لحظه لحظه نوشیدم / و در آینه نفس کشنده سراب / تصویر ترا در هر گام زنده‌تر یافتم / ... آمدم تا ترا بویم، / و تو زهر دوزخ‌ات را با نفسم آمیختی / به پاس این همه راهی که آمدم / ... دیار من آن سوی بیابان‌هاست / یادگارش در آغاز سفر همراهم بود / هنگامی که چشمش بر نخستین پرده بنفش نیمروز افتاد / از وحشت غبار شد / و من تنها شدم»<sup>۳</sup>

سپهری در این شعر نیز، تجربه خود از یک سفر اگزیستانسیال را روایت می‌کند، همچنین واژه تنهایی را بکار برده: «و من تنها شدم»، که حاکی از تجربه او از تنهایی اگزیستانسیال می‌باشد. افزون بر این، تعبیر «زهر دوزخ‌ات را با

۱. هشت کتاب، ص ۸۸

۲. هشت کتاب، ص ۹۱

۳. هشت کتاب، ص ۹۱

نفسم آمیختی» نیز قابل توجه است و از تنهایی ای پرده بر می گیرد که با تلخی در آمیخته است. در ادامه، نوبت به شعر «نیلوفر» می رسد:

«از مرز خوابم می گذشتم / سایه تاریک یک نیلوفر / روی همه این ویرانه فرو افتاده بود / کدامین باد بی پروا / دانه این نیلوفر را به سرزمین خواب من آورد؟ / ... گویی او لحظه لحظه در تهی من می ریخت / و من در صدای شکفتن او / لحظه لحظه خودم را می مردم ... / نیلوفر روید، / ساقه اش از ته خواب شفافم سر کشید / من به رویا بودم، / سیلاب بیداری رسید / چشمانم را در ویرانه خوابم گشودم»<sup>۱</sup>

این شعر که طنین بودیستی پررنگی هم دارد، بهترین شعر دفتر «زندگی خوابها» است. سپهری در این شعر تعبیر تنهایی را بکار نبرده؛ اما از ویران شدن های درونی دم می زند. او ویرانی اگزیزتسیال را برجسته می کند و در پی آبادی ای است که از دل ویرانی سر برآورد؛ به همین علت از نیلوفری سخن می گوید که در دل مرداب می روید. نوبت به آخرین شعر این دفتر می رسد، «بی پاسخ»:

«در تاریکی بی آغاز و پایان / دری در روشنی انتظارم روید / خودم را در پس در تنها نهادم / و به درون رفتم / ... من در پس در تنها مانده بودم / همیشه خودم را در پس یک در تنها دیده ام / گویی وجودم در پای این در جا مانده بود، / در گنگی آن ریشه داشت / آیا زندگی ام صدایی بی پاسخ نبود؟ / ... در تاریکی بی آغاز و پایان / فکری در پس در تنها مانده بود / پس من کجا بودم؟ / حس کردم جایی به بیداری می رسم / همه وجودم را در روشنی این بیداری تماشا کردم / آیا من سایه گمشده خطایی نبودم؟»<sup>۲</sup>

«خود را پس در تنها نهادم و به درون رفتم»، بر واکاوی ژرف درونی دلالت می کند و به تعبیر دبی فورد از جنس مواجه شدن با «نیمه تاریک وجود» است. همچنین، «همیشه خودم را پس یک در تنها دیده بودم»، از تجربه تنهایی اگزیزتسیال سپهری پرده بر می گیرد.

از دفتر «زندگی خوابها» در گذریم و به «آوار آفتاب» پردازیم. در ابتدا به سروقت شعر «شاسوسا» برویم:

«کنار مستی خاک / در دور دست خودم، تنها، نشسته ام / ... از پنجره / غروب را به دیوار کودکی ام تماشا می کنم / ... روی این پله ها غمی، تنها، نشست / در این دهلیزها انتظاری سرگردان بود / ... من هوای خودم را می نوشم / و در دور دست خودم، تنها، نشسته ام / ... کسی روی خاکستر بال هایم راه می رود. / دستی روی پیشانی ام کشیده شد، من سایه

۱. هشت کتاب، ص ۱۱۸

۲. هشت کتاب، ص ۱۲۷

شدم: / شاسوسا تو هستی؟ / دیر کردی: ... / و در این عطش تاریکی صدایت می‌زنم: شاسوسا! این دشت آفتابی را شب کن / تا من، راه گمشده را پیدا کنم، و در جاپای خودم خاموش شوم. / ... «شاسوسا»، شبیه تاریک من! / به آفتاب آلوده‌ام. / تاریکم کن، تاریک تاریک، شب اندامت را در من ریز.»<sup>۱</sup>

شاسوسا یا شاه ساسان، نام بنایی تاریخی در کاشان است که به خلوتگاه سپهری نیز معروف است. نقل شده که سهراب این شعر را در همان مکان سروده است. با وام کردن آموزه‌های یونگی، به نیکی می‌توان شعر را تبیین کرد. تعبیر «شب اندامت را در من ریز» تداعی کننده «نیمه تاریک وجود» است. همچنین، تعبیر «در دوردست خودم تنها نشستم»، آشکارا از مواجهه سپهری با تنهایی اگزیستسیال خود، پرده بر می‌گیرد. پس از آن، نوبت به شعر «همراه» می‌رسد: «تنها در بی چراغی شب‌ها می‌رفتم / دست‌هایم از یاد مشعل‌ها تهی شده بود / ... تنها می‌رفتم، ریزش پیوندها پر بود / تنها می‌رفتم، می‌شنوی؟ تنها / ... و من می‌رفتم، می‌رفتم تا در پایان خودم فروافتم / ناگهان، تو از بیراهه لحظه‌ها، میان دو تاریکی، به من پیوستی / ... دستم را به سراسر شب کشیدم، / زمزمه نیایش در بیداری انگشتانم تراوید / ... و سرانجام / در آهنگ مه‌آلود نیایش، ترا گم کردم / میان ما سرگردانی بیابان‌هاست / بی چراغی شب‌ها، بستر خاکی غربت‌ها، فراموشی آتش‌هاست»<sup>۲</sup>

سپهری در این شعر از «تنهایی» و «تاریکی» و «بیراهه لحظه‌ها» سخن می‌گوید؛ همچنین از آهنگ مه‌آلود نیایش که از جنس نجوای‌های سالک مدرن است و از تنهایی اگزیستانسیل آغشته به حیرت و حیرانی پرده بر می‌گیرد. افزون بر این، تعبیر «من شکفتن‌ها را می‌شنوم / و جویبار از آن سوی زمان می‌گذرد / تو در راهی / من رسیده‌ام»<sup>۳</sup> در شعر «فرا تر»، حکایت گر دیگر نجوای‌های سالک مدرن ماست.

در شعر «سایبان آرامش ما، ماییم»، سهراب از تنهایی ای سراغ می‌گیرد که با آرامش و حیرت همراه است و از شکفتن درونی شاعر حکایت می‌کند. در شعر «پرچین راز»، سهراب، به سروقت خویش می‌رود و خطاب به خود

۱. هشت کتاب، ص ۱۲۸

۲. هشت کتاب، ص ۱۵۱

۳. هشت کتاب، ص ۱۶۲

می گوید: « و تو تنهاترین «من» بودی / و تونزدیکترین «من» بودی». <sup>۱</sup> قرار دادن کلمه من در گیومه در این شعر، بر مواجهه عربان سهراب با خود دلالت می کند.

در این دفتر، شعر «در سفر آن سوها»، از تجربه غریب سهراب با مقوله تنهایی اگزستانسیل پرده بر می گیرد:  
«ایوان تهی است، و باغ از یاد مسافر سرشار / در دره آفتاب، سر برگرفته‌ای... / دوری، تو از آن سوی شقایق دوری /... شبم جنگل دور، سیمای ترا می رباید / ترا از تو ربوده اند، و این تنهایی ژرف است / می گریی، و در بیراهه زمزمه‌ای سرگردان می شوی»<sup>۲</sup>

سپهری از «تنهایی ژرف» سخن می گوید: . تنهایی‌ای که توأم با نوعی حیرت است و سرگردان شدن در بیراهه زمزمه و دم زن در فضای مه آلود.

پس از دفتر «آوار آفتاب»، نوبت به «شرق اندوه» می‌رسد. در این دفتر سپهری در قیاس با دفتر «زندگی خواب‌ها» و «آوار آفتاب» تفاوت کرده؛ تنهایی اش با آرامش بیشتری عجین گشته و رفته رفته تاریکی و سردی به محاق رفته است. سراینده «هشت کتاب»، در این دفتر، دوران گذار را طی می‌کند و خنک بودن تنهایی را آرام آرام می‌چشد. شعر «بودهی»، از این حیث مثال زدنی است:

«آنی بود، درها وا شده بود / برگی نه، شاخی نه، باغ فنا پیدا شده بود /... نقش صدا کم رنگ، نقش ندا کم رنگ / پرد مگر تا شده بود؟ / من رفته، او رفته، ما بی ما شده بود / زیبایی تنها شده بود».

سهراب، در شعر «شیطان هم»، از تنهایی‌ای سخن می‌گوید که به سوی خدا می‌رفت:

«از خانه بدر، از کوچه برون، تنهایی ما سوی خدا می‌رفت / در جاده درختان سبز، گل‌ها وا، شیطان نگران: اندیشه رها می‌رفت /... شب می‌شد و روز / جایی شیطان نگران: تنهایی ما می‌رفت»<sup>۳</sup>

در دو شعر «نیایش» و «و چه تنها»، سهراب از «آرامش نامیرا» و آکنده شدن «از والا «نت» خاموشی»، «پر تنهایی» و «تراویدن راز ازلی» سخن گفته؛ تعبیری که ترجمان احوال اگزستانسیل سالک مدرن ماست و فاصله گرفتن از فضای آمیخته به تاریکی و حیرانی دفاتر پیشین را به نیکی به تصویر می‌کشد.<sup>۴</sup>

۱. هشت کتاب، ص ۱۷۵

۲. هشت کتاب، ص ۲۰۷

۳. هشت کتاب، ص ۲۳۵

۴. هشت کتاب، ص ، ۲۶۳۲۵۱

پس از «شرق اندوه» به دفتر «صدای پای آب» می‌رسیم. بسامد مفهوم تنهایی در این دفتر پایین است؛ از آن درمی‌گذرم و به منظومه «مسافر» می‌پردازم. این دفتر در دوران میان‌سالی سپهری سروده شده:

«نه، هیچ چیز مرا از هجوم خالی اطراف / نمی‌رهاند / و فکر می‌کنم / که این ترنم موزون حزن تا به ابد / شنیده خواهد شد / نگاه مرد مسافر به روی میز افتاد: / «چه سیب‌های قشنگی / حیات نشئه تنهایی است»<sup>۱</sup>

تعبیر «هجوم خالی اطراف» و «حیات نشئه تنهایی است» بر تنهایی اگزیتانسیل سهراب دلالت می‌کند. تنهایی این دفتر با غمی مخملین و آرامشی سرد همراه است. این اندوه، منافاتی با آرامش و خنکی یادشده ندارد، یکی از مولفه‌های سلوک مدرن است و غمی سبز را به تصویر می‌کشد.

در ادامه شعر می‌گوید:

«چرا گرفته دلت، مثل آنکه تنهایی / چقدر هم تنها / خیال می‌کنم / دچار آن رگ پنهان رنگ‌ها هستی / دچار یعنی عاشق / و فکر کن که چه تنهاست / اگر که ماهی کوچک دچار آبی دریای بیکران باشد / چه فکر نازک غمناکی»<sup>۲</sup>

این فقرات، از جنس نجواهای سالک مدرن است و از تنهایی ژرف اگزیتانسیل حکایت می‌کند. پیشتر، سهراب، حیات را نشئه تنهایی خوانده؛ بدین معنا که تنهایی او هرگز از میان رخت بر نخواهد بست. در این فقرات بر اندوه تنهایی تأکید می‌کند؛ عاشق، همان سالک مدرنی است که دچار آبی دریای بیکران گشته، بسان پری کوچک غمگینی که به روایت فروغ فرخزاد در شعر «تولد دیگر»، در اقیانوسی مسکن دارد و دلش را در نی لبکی چوبین می‌نوازد و شباهنگام از یک بوسه می‌میرد و سحرگاهان از یک بوسه زاده می‌شود.

### در ادامه شعر:

«همیشه عاشق تنهاست / و دست او در دست ترد ثانیه‌هاست / و او و ثانیه‌ها می‌روند آن طرف روز / و او ثانیه‌ها روی نور می‌خوانند / و او و ثانیه‌ها بهترین کتاب جهان را / به آب می‌بخشند»<sup>۳</sup>

۱. هشت کتاب، ص ۳۰۶

۲. هشت کتاب، ص ۳۰۷

۳. هشت کتاب، ص ۳۰۸ و ۳۰۹

عشقِ مطمح نظر سپهری، چنانکه در مقاله «هبوط در هیچستان»<sup>۱</sup> آورده ام، عشقِ اگزستانسپیل است نه عشقِ رمانتیک و عشقِ افلاطونی. اندوه مخملین شاعر در این فقرات قابل توجه است.

در ادامه سلوک معنوی خود، سهراب می گوید:

«سفر مرا به زمین های استوایی برد / و زیر سایه آن «بانیان» سبز تنومند / چه خوب یادم هست / عبارتی که به بیلاق ذهن وارد شد / وسیع باش و تنها و سر به زیر و سخت»<sup>۲</sup>

این تنهایی، همان تنهایی مخملین و خنکِ اگزستانسپیل است. سپهری با ذکر «وسیع باش و تنها و سر به زیر و سخت»، عزت نفس<sup>۳</sup> را برمی کشد و از آن سخن می گوید؛ شکننده نباش و خود را فروتر و فراتر از آنچه هستی نبین. چندان در بند نظر دیگران درباره خود نباش. تمام این موارد از نظر سپهری با تنهایی آدمی سر می رسد. تعبیر «تنها باش»، دعوت سپهری است برای پذیرفتن و در آغوش کشیدن تنهایی و با خود به سر بردن. وقتی که انسان بتواند با خود کنار بیاید و نقطه ثقل شخصیت او درونش باشد، به طعن و نظرهای ناروای دیگران درباره خود اهمیت چندانی قائل نمی شود. برعکس، وقتی نقطه ثقل شخصیت انسان، بیرون از او باشد در مقابل محیط و نظر دیگران شکننده می شود و در نتیجه آرامش خود را از دست می دهد. به همین سبب است که سپهری از سخت بودن یاد می کند و با تأکید بر سر به زیری، به دوست داشتن خود دعوت می کند. جالب است که این عبارت را زیر سایه «بانیان» شنیده و مزه مزه کرده؛ درختی که بودا زیر آن نشست و منور گشت. مولانا در غزلی می گوید:

«آن نفسی که باخودی، خود تو شکار پشه ای / وان نفسی که بیخودی، پیل شکار آیدت

آن نفسی که باخودی، بسته ابر غصه ای / وان نفسی که بیخودی، مه به کنار آیدت»<sup>۴</sup>

«شکار پشه بودن» و «بسته ابر غصه بودن»، با کمبود عزت نفس در می رسد و سلامت روان فرد را پاشان و پریشان می کند.

در ادامه «مسافر» می خوانیم:

۱. برای مطالعه این مقاله رجوع کنید به:

سروش دباغ، فلسفه لاجوردی سپهری، تهران، صراط، ۱۳۹۴.

۲. هشت کتاب، ص ۳۱۹

### ۳. Self-esteem

۴. مولانا، غزلیات شمس، «مقدمه»، گزینش و توضیح: محمدرضا شفیعی کدکنی، تهران، سخن، ۱۳۸۷، جلد اول، صفحه ۲۵۵

«صدای همهمه می آید/ و من مخاطب تنهای بادهای جهانم/ و رودهای جهان رمز پاک محو شدن را/ به من می آموزند/ فقط به من/... به دوش من بگذار ای سرود صبح وداها/ تمام وزن طراوت را/ که من/ دچار گرمی گفتارم/ و ای تمام درختان زیت خاک فلسطین/ وفور سایه خود را به من خطاب کنید/ به این مسافر تنها که از سیاحت اطراف طور می آید»<sup>۱</sup>

تنهایی خنک و مخملین سپهری در این فقرات نمایان است. در اواخر این دفتر نیز ردّ این تنهایی پیداست:

«عبور باید کرد/ صدای باد می آید، عبور باید کرد/ و من مسافر، ای بادهای همواره/ مرا به وسعت تشکیل برگها ببرید/ مرا به کودکی شور آبها برسانید/ و کفشهای مرا تا تکامل تن انگور/ پر از تحرک زیبایی خضوع کنید/ دقیقه‌های مرا تا کبوتران مکرر/ در آسمان سپید غریزه اوج دهید/ و اتفاق وجود مرا کنار درخت/ بدل کنید به یک ارتباط گمشده پاک/ و در تنفس تنهایی/ دریچه‌های شعور مرا بهم بزنید/ روان کنیدم دنبال بادبادک آن روز/ مرا به خلوت ابعاد زندگی ببرید»<sup>۲</sup>

این فقرات، انس سهراب با تنهایی اگزیتنسیال را به نیکی به تصویر می کشد. گویی او با تنهایی خود کنار آمده، آن را در آغوش کشیده، به صلح با خود رسیده است.

پس از «مسافر»، به دفتر «حجم سبز» می رسیم. پخته ترین و دل انگیز ترین روایت «تنهایی اگزیتنسیال» و «تنهایی مخملین» در آثار سپهری، در اشعار این دفتر سربر آورده است. در شعر «روشنی، من، گل، آب» می گوید:

«می روم بالا تا اوج، من پر از بال و پر/ راه می بینم در ظلمت، من پر از فانوسم/ من پر از نورم و شن/ و پر از دار و درخت/ پر از راه، از پل، از رود، از موج/ پر از سایه برگی در آب/ چه درونم تنهاست»<sup>۳</sup>

«چه درونم تنهاست» تأکید بر تنهایی اگزیتنسیال است؛ به رغم اینکه سپهری می گوید وجودم از نور و دار و درخت پراست؛ اما تنهایی وجودی را فراموش نمی کند. در واقع، به میزانی که سهراب تنهایی تلخ را پس می زند و تنهایی مخملین<sup>۴</sup> را تجربه می کند و آرامش درونی<sup>۵</sup> را می چشد، از «بار هستی» می کاهد و «سرشت سوگناک هستی» را

۱. هشت کتاب، ص ۳۲۰ و ۳۲۱

۲. هشت کتاب، ص ۳۲۷ و ۳۲۸

۳. هشت کتاب، ص ۳۳۵

۴. solitude

۵. ataraxia



بهتر تحمل می کند. همچنین، در شعر «واحه‌ای در لحظه»، تنهایی اگزستانسلیل خویش را بر می کشد و برجسته می کند:

«به سراغ من اگر می آید/ پشت هیجستانم/ پشت هیجستان جایی است/ پشت هیجستان رگ های هوا، پر قاصدهایی است/ که خبر می آرند، از گل واشده دورترین بوته خاک/... آدم این جا تنهاست/ و در این تنهایی، سایه نارونی تا ابدیت جاری است/ به سراغ من اگر می آید/ نرم و آهسته بیاید، مبادا که ترک بردارد/ چینی نازک تنهایی من»<sup>۱</sup>

سپهری به معنای یالومی کلمه، با تنهایی اگزستانسلیل مواجه شده، با آن کنار آمده و آن را در آغوش کشیده است. جاری بودن سایه نارون تا ابدیت بر این مهم تأکید دارد که تنهایی اش هرگز از میان رخت بر نخواهد بست.

در شعر معروف «در گلستانه»، اگر چه تعبیر تنهایی بکار نرفته؛ اما فضای شعر از تنهایی سرشار است:

«پشت تبریزی‌ها/ غفلت پاکی بود، که صدایم می زد/... راه افتادم/... لب آبی/ گیوه‌ها را کندم، و نشستم، پاها در آب/ من چه سبزم امروز/ و چه اندازه تنم هوشیار است/ نکند اندوهی، سر رسد از پس کوه/... در دل من چیزی است، مثل یک بیشه نور، مثل خواب دم صبح/ و چنان بی تابم، که دلم می خواهد/ بدوم تا ته دشت، بروم تا سر کوه/ دورها آوایی است که مرا می خواند.»<sup>۲</sup>

حال و هوای این شعر تماماً در تنهایی رقم خورده؛ سهراب در تنهایی خود پای جویی نشسته است و با خود به سر برده، «غفلت پاک» را هم در تنهایی خود چشیده. همچنین، شاعر نگران است، «نکند اندوهی سر رسد از پس کوه»؛ مبادا اندوهی در رسد و تنهایی مخملین و آرامش درونی او را که با «هجوم خالی اطراف»<sup>۳</sup> در رسیده، بهم زند. سپهری در شعر «غربت»، تنهایی اگزستانسلیل اش را به خود یادآوری می کند:

«یاد من باشد، هر چه پروانه که می افتد در آب، زود از آب در آرم/ یاد من باشد کاری نکنم، که به قانون زمین بربخورد/ یاد من باشد فردا لب جوی، حوله‌ام را هم به چوبه بشویم/ یاد من باشد تنها هستم/ ماه بالای سر تنهایی است»<sup>۴</sup>

۱. هشت کتاب، ص ۳۶۰

۲. هشت کتاب، ص ۳۴۸

۳. هشت کتاب، ص ۳۰۶

۴. هشت کتاب، ص ۳۵۲

«یاد من باشد تنها هستم / ماه بالای سر تنهایی است»، تنهاییِ مخملینِ سالکِ مدرن را به یادش می آورد. همچنین، «هر چه پروانه که می افتد در آب، زود از آب در آرم»، از انس و صلح عمیق او با طبیعت حکایت می کند. سپهری زمین و طبیعت را جاندار می داند؛ از اینرو نگران است که مبدا «قانون زمین» نقض شود.

پس از این، نوبت به شعر درخشان «نشانی» می رسد:

«می روی تا ته آن کوچه که از پشت بلوغ، سر بدر می آرد، / پس به سمت گل تنهایی می پیچی، / دو قدم مانده به گل، / پای فواره جاوید اساطیر زمین می مانی / و تو را ترسی شفاف فرا می گیرد / در صمیمیت سیال فضا، خش خشی می شنوی: / کودکی می بینی / رفته از کاج بلندی بالا، جوجه بردارد از لانه نور»<sup>۱</sup>

سهراب از «گل تنهایی» یاد می کند و تأکید می کند که وقتی از بلوغ به در آیی، می توانی به سمت گل تنهایی بروی. یکی از گذرگاه های رسیدن به «خانه دوست»، تجربه کردن تنهایی است. افزون بر این، چنانکه در جستار دیگری آورده ام، مفاهیم «بلوغ»، «تنهایی» و «ترس شفاف» در این شعر، طنین یونگی پر رنگی دارند.<sup>۲</sup>

سپهری در شعر «پیغام ماهی ها» به سروقت حوض رفته تا شاید عکس تنهایی خود را در آن ببیند. او در ادامه سلوک شعری خود در دفتر «حجم سبز»، در «شب تنهایی خوب»، در پی تکاندن پلک هاست و رسیدن به نگاهی که از حادثه عشق تراست.

در دو شعر «پره های زمزمه» و «آفتابی»، نیز سالک مدرن ما با خود نجوا می کند و از کنار آمدنش با تنهایی اگزستانسبیل و چشیدن تنهاییِ مخملین پرده بر می گیرد:

«بهتر آن است که برخیزم / رنگ را بردارم / روی تنهایی خود نقشه مرغی بکشم»<sup>۳</sup>

«صدای آب می آید، مگر در نهر تنهایی چه می شویند؟ / لباس لحظه ها پاک است»<sup>۴</sup>

در ادامه، نوبت به «ندای آغاز» و «به باغ همسفران» می رسد. سهراب در این دو شعر، در پی برداشتن چمدانی است که به اندازه پیراهن تنهایی جا دارد و روانه شدن به سمت وسعت بی واژه؛ در اندیشه چشیدن طعم تصنیف تنهایی مخملین و هجوم خالی اطراف را مزه مزه کردن و تنهایی حجیم را تجربه کردن:

۱. هشت کتاب، ص ۳۵۸

۲. برای خواندن تفسیر نگارنده از این شعر، نگاه کنید به:

سروش دباغ، «سپهری و یونگ: روحی که در جهت تازه اشیا جاری است»، از سهروردی تا سپهری، تورنتو، نشر سهروردی،

۳. هشت کتاب، ص ۳۷۷

۴. هشت کتاب، ص ۳۸۳

«باید امشب بروم/ باید امشب چمدانی را/ که به اندازه پیراهن تنهایی من جا دارد، بردارم/ و به سمتی بروم/ که درختان حماسی پیداست/ رو به آن وسعت بی‌واژه که همواره مرا می‌خواند/ یک نفر باز صدا زد: سهراب/ کفش‌هایم کو؟»<sup>۱</sup>  
«من از طعم تصنیف در متن ادراک یک کوچه تنهاترم / بیا تا برایت بگویم چه اندازه تنهایی من بزرگ است/ و تنهایی من شیخون حجم تو را پیش بینی نمی‌کرد/ و خاصیت عشق این است/ کسی نیست،/ بیا زندگی را بدزدیم، آن وقت/ میان دو دیدار قسمت کنیم»<sup>۲</sup>

شعر «تا نبض خیس صبح» در انتهای دفتر «حجم سبز» سر برمی‌آورد. سپهری در انتهای این سفر اگزستانسلیل، از «سرطان شریف عزلت» یاد می‌کند؛ از عزلت نیکویی که از جنس تنهایی مخملین است و عصر سالک مدرن را که از پی هایدگر در هوای «شبانی وجود» دم می‌زند<sup>۳</sup>، با دریچه‌های مکرر وسیع می‌کند:  
«آه، در ایثار سطح‌ها چه شکوهی است/ ای سرطان شریف عزلت/ سطح من ارزانی تو باد/...یک نفر آمد کتاب‌های مرا برد/ روی سرم سقفی از تناسب گل‌ها کشید/ عصر مرا با دریچه‌های مکرر وسیع کرد/ میز مرا زیر معنویت باران نهاد»<sup>۴</sup>

## معنای زندگی

از بحث تنهایی که در گذریم. نوبت به داده سوم هستی، «معنا» می‌رسد. سپهری در آثار خود مستقیماً از عبارت «معنای زندگی» استفاده نکرده<sup>۵</sup>؛ اما می‌توان روایت او از مقوله معنای زندگی را صورتبندی کرد. خوبست ابتدا از یالوم و نظر او درباره معنای زندگی بی‌اغازیم:

«گروهی کودن شادمان را تصور کن که مشغول کارند، در فضای باز آجر جا به جا می‌کنند. به محض آنکه همه آجرها را در یک گوشه زمین رو هم چیدند، شروع می‌کنند به بردن آن‌ها در گوشه دیگر زمین. این کار بی‌وقفه ادامه

۱. هشت کتاب، ص ۳۹۰

۲. هشت کتاب، ص ۳۹۴

۳. تشابهات و تفاوت‌های سپهری و هایدگر، دو سالک مدرن معاصر را در جستار زیر تفصیلاً بررسی شده ام.

۴. سروش دباغ، «چیدن ریحان از درخت دازاین»، از سهروردی تا سپهری، تورنتو، نشر سهروردی، ۱۴۰۰.

هشت کتاب، ص ۴۴۵

۵. تا جاییکه آثار شاعران نوپرداز معاصر را رصد کرده و خوانده ام؛ تعبیر «بی‌معنی» که با «معنای زندگی» هم خانواده است؛ نخستین بار در اشعار فروغ فرخزاد سر برآورده است. در شعر «تولد دیگر»، فروغ زندگی را اینگونه به تصویر کشیده:  
زندگی شاید/ یک خیابان درازست که هر روز زنی با زنبیل از آن میگذرد...زندگی شاید طفلیست که از مدرسه بر می‌گردد...یا عبور گیج رهگذری باشد/ که کلاه از سر بر میدارد/ و به یک رهگذر دیگر با لبخندی بی‌معنی می‌گوید «صبح بخیر».

می‌یابد و هر روز سال، آن‌ها مشغول همین کارند. یک روز یکی از آن‌ها می‌ایستد و از خود می‌پرسد چه کار دارد می‌کند. در شگفت می‌ماند که هدف از جا به جایی آجرها چیست. و از آن لحظه به بعد دیگر مانند گذشته از کار خود راضی نیست. من همان کودکانم که از چرایی جا به جایی آجرها در شگفت مانده است»<sup>۱</sup>

یالوم اینرا می‌گوید تا بین معنا و هدف زندگی تفکیک کند. زندگی ممکن است هدفی داشته باشد؛ اما لزوماً معنا ندارد. در فقراتی که از یالوم آوردم هدفی وجود داشت؛ اما معنایی در کار نبود. در نظر بگیریید شهرداری سه نفر را استخدام می‌کند که در محوطه‌ی مشخصی نهال بکارند. نفر اول زمین را می‌کند، نفر دوم نهال را می‌کارد و نفر سوم آن ناحیه را از خاک پر می‌کند. فرض کنید چند روز نفر دوم نتواند در محل کار حاضر بشود و باز هم نفر اول زمین را بکند و نفر سوم آن را پر کند. در این حالت هدف وجود دارد؛ اما معنا نه. در بسیاری از مواقع، ما زندگی می‌کنیم و در پی تحقق اهداف خود روانه می‌شویم؛ اما زندگی مان چندان معنایی ندارد. در «وقتی نیچه گریست» یالوم نیز، اگر چه یوزف برویر، استاد زیگموند فروید، سر جمع زندگی خوبی دارد، اما با بحران میان‌سالگی و مسئله معنا دست و پنجه نرم می‌کند.<sup>۲</sup>

فقرات ذیل از «اعترافات من» تولستوی را در نظر آوریم:

«پنج سال پیش وضعیت غریبی در ذهنم به نشو و نما پرداخت: لحظاتی از سردرگمی، انگار وقفه‌ای در زندگی بیفتد، انگار نمی‌دانستم چطور باید زندگی کنم، چه باید بکنم... این وقفه‌های زندگی همیشه خود را با یک پرسش به من می‌نمایانند: «چرا؟» و «برای چه؟»... این پرسش‌ها با سماجت و اصراری رو به فزونی در پی پاسخ بودند و مانند نقاط ریزی، گرد هم جمع می‌شدند تا لکه‌ی سیاهی را بسازند... که چه بشود؟ اکنون شش هزاردسیاتین در ایالت سامارا و سیصد اسب دارم... خب، بعد چه؟... خب فرض کن از گوگول، پوشکین، شکسپیر، مولیر و از همه نویسندگان دنیا مشهورتر شدم، بعد چه؟ نمی‌توانم پاسخی بیابم. اینجور پرسش‌ها پاسخی بی‌درنگ می‌طلبند؛ بدون پاسخ زندگی ناممکن می‌شود. ولی پاسخی در کار نیست.»<sup>۳</sup>

تولستوی به رغم اینکه هنگام نوشتن این کتاب فردی متمکن بوده و از زندگی خوبی برخوردار؛ اما به گواهی این فقرات با مسئله‌ی معنا یا بحران معنا مواجه است و تمام زندگی خود را زیر سوال برده است.

۱. یالوم، صفحه ۵۸۱.

۲. رجوع کنید به:

اروین یالوم، وقتی نیچه گریست، ترجمه سپیده حبیب، تهران، قطره، ۱۳۹۹

۳. نقل از یالوم، صفحه ۵۸۲.

یالوم تفکیک دو گانه‌ای از معنای زندگی بدست می‌دهد؛ «معنای کیهانی»<sup>۱</sup> و «معنای شخصی دنیوی». معنای کیهانی زندگی، به روایت یالوم به نظم‌ی جادویی و معنوی خارج از فرد اشاره دارد؛ نظم‌ی که انسان از پی آن روان می‌شود. خوانش ادیان ابراهیمی از معنای زندگی و توقعی که از انسان دارند نظیر تبعیت از اوامر خداوند، از این جنس است. در واقع در معنای کیهانی، فرد در پی کشف معنا است نه بر ساختن آن. به توضیح یالوم، در سیصد سال اخیر به دلیل پیشرفت علم تجربی، معنای کیهانی، بسامد و نفوذ سابق خود را از دست داده، به نحوی که انسانهای زیادی در پی معنای شخصی و دنیوی زندگی‌اند. با این وجود، در روزگار کنونی، سالکان سنتی و دین‌داران متعارف همچنان در پی کشف معنای زندگی‌اند. در قلمروی ادیان ابراهیمی، دین‌باوران بر آنند تا با اطاعت از فرامین خداوند به زندگی خود معنا ببخشند. یالوم در ادامه، تلقی دیگری از کشف معنای زندگی را بر می‌کشد که متضمن تکمیل کردن کار آفرینش است. این تعبیر از آن یونگ است. نیکوس کازانتزاکیس هم در «گزارش به خاک یونان»، به این موضوع پرداخته است.<sup>۲</sup> او به روایت خود کتاب مقدسی می‌نویسد:

«می‌خواهی بدانی که بشر اینگونه با خدا همکاری می‌کند. عده‌ای مرا رافضی می‌نامند. بگذار چنین کنند. من کتاب مقدس خود را دارم که آنچه کتاب مقدس دیگر فراموش کرد یا جرئت نکرد بگوید، می‌گوید. آن را می‌گشایم و در سفر آفرینش می‌خوانم خداوند جهان را آفرید و به روز هفتم استراحت کرد. در آن روز واپسین آفریده‌اش انسان را صدا کرد و گفت پسرم اگر دعای خیرم را می‌خواهی به من گوش کن. جهان را آفریدم؛ اما از تمام کردن آن غفلت ورزیدم، نیمه‌کاره رهایش کردم. تو آفرینش را ادامه بده و جهان را شعله‌ور ساز. آن را به آتش بدل کن و به منش باز گردان. آن را بدل به نور خواهم کرد.»<sup>۳</sup>

این سخن کازانتزاکیس اگرچه ناراست کیشانه و نا متعارف است؛ اما در ذیل مقوله معنای کیهانی یالوم و تکمیل کار نیمه‌تمام خداوند قرار می‌گیرد. نیکوس در طرح و تقریر این مطلب، سخت متأثر از یونگ است:

#### ۱. cosmic meaning

۲. چند سال قبل، مقاله‌ای نوشتم تحت عنوان «سبع هشتم قرآن». در آن مقاله به مقایسه این ایده کازانتزاکیس با سخنان بوسعید ابی‌الخیر در سنت عرفان اسلامی پرداختم. در واقع، هم کازانتزاکیس که سالک مدرن است، هم بوسعید که سالک سنتی است، به روایت خود، معتقدند که ما باید کار نیمه‌تمام خداوند را تکمیل کنیم. بوسعید هم در پاسخ به دانشمندی که به او خرده می‌گیرد که سخنان تو در هفت سبع قرآن نیست، می‌گوید که سخنان ما در سبع هشتم قرآن است. منظور این است که سخنان ما اگر چه در قرآن نیامده؛ اما سخن خداست. او بر محدود نبودن کلام خدا تأکید دارد. به نوعی بوسعید هم گویی بر آفرینش نیمه‌تمام خداوند صحه می‌نهد. نگاه کنید به:

۲. پیمان‌های بی‌پایان: قصه‌های کوتاه ادبیات عرفانی، انتخاب و تعلیقات: مهدی مجتبی، تهران، هرمس، جلد دوم، صفحه ۲۶۲

نیکوس کازانتزاکیس، گزارش به خاک یونان، ترجمه صالح حسینی، تهران، نیلوفر، صفحه ۵۵۰ و ۵۵۱

«بشر چاره‌ای جز تکمیل آفرینش ندارد؛ به این معنا که در واقع او آفرینندهٔ ثانی جهان است و تنها اوست که به جهان هستی عینی بخشیده، جهانی که بدون این هستی عینی، صدها میلیون سال، نه چیزی شنیده و نه چیزی دیده، در سکوت سرجنبانده، خورده، تولید مثل کرده و مرده است؛ و بدون آن جهان همچنان در تارترین شب نیستی تا پایانی ناشناخته پیش می‌رفت.»<sup>۱</sup>

معنای دوم زندگی عبارتست از معنای شخصی و دنیوی. به روایت یالوم این موضوع زمانی برجسته می‌شود که معنای کیهانی به محاق می‌رود. یالوم تأکید می‌کند که ما در جهانی زندگی می‌کنیم که نسبت به ما بی تفاوت است. در واقع در معنای شخصی، جهان به خودی خود، بی‌معناست؛ این انسان است که بدان معنا می‌دهد و برایش معنا می‌آفریند. کامو در رمان «بیگانه» داستان شخصیتی به نام مورسو را روایت می‌کند که در نهایت بی تفاوتی به دنیا به سر می‌برد. در حالی که مادرش مرده است، رابطهٔ جنسی برقرار می‌کند، به ساحل می‌رود و مرتکب قتل می‌شود.<sup>۲</sup> در رمان «طاعون» اما دکتر ریو شخصیتی است که اگر چه تعلقات دینی ندارد؛ اما از روی همدلی و عشق به انسان، مبارزهٔ خستگی‌ناپذیری برای رفع این بیماری انجام می‌دهد.<sup>۳</sup> به روایت کامو، دنیا به خودی خود معنایی ندارد؛ این ماییم که می‌توانیم بدان معنا ببخشیم.

افزون بر کامو، یالوم از نگرش سارتر نیز در بحث از معنای شخصی دنیوی بهره برده است. سارتر در نمایشنامهٔ «مگس‌ها» تصویری اینگونه از قهرمان داستان، اورستس، بدست می‌دهد. او به کمک خواهرش، الکتر، در پی خون‌خواهی پدر خود برمی‌خیزد. قاتلان پدرشان، مادر آن‌ها و شوهر اوست. یالوم می‌گوید این دو شخصیت، در پی معنا بخشیدن به زندگی خویش برمی‌خیزند. در فقراتی از این نمایشنامه می‌خوانیم:

«سعی کن بفهمی می‌خواهم مردی باشم متعلق به جایی، مردی در میان یارانش. فقط این را در نظر داشته باش. حتی برده‌ای که در اینجا زیر باری خم شده و از خستگی فرو می‌افتد و مات به زمین زیر پایش خیره می‌شود، حتی این بردهٔ بی‌نوا هم می‌تواند بگوید در شهر خویش است همچون درخت یک جنگل یا برگی از یک درخت... آری، الکتر»

---

۱. نقل از یالوم، صفحه ۵۸۹.

۲. نگاه کنید به:

آلبر کامو، بیگانه، ترجمهٔ محمدرضا پارسایار، تهران، هرمس، ۱۳۹۹

۳. رجوع کنید به:

آلبر کامو، طاعون، ترجمهٔ رضا سیدحسینی، تهران، نیلوفر، ۱۳۹۶

می‌خواهم شادمانه به جای آن برده باشم و از اینکه شهر را همچون پتویی به دور خود بپیچم و خود را در آن جای دهم، لذت برم.»<sup>۱</sup>

اورستس ترجیح می‌دهد بار گناه قاتل مادر خود بودن را به دوش بکشد تا بی‌معنا زندگی کند: «هرچه بارم سنگین‌تر باشد، خرسندترم؛ زیرا این بار آزادی من است. همین دیروز بود که بی‌دلیل بر زمین راه می‌رفتم؛ هزاران جاده را درنوردیدم که مرا به جایی نرساندند زیرا جادهٔ مردان دیگر بودند... امروز من فقط یک راه دارم که نمی‌دانم به کجا ختم می‌شود. ولی راه خودم است.»<sup>۲</sup>

هر چند اورستس از تنهایی و زندگی خود رنج می‌برد؛ اما آن را می‌پذیرد و می‌کوشد به زندگی خود معنا دهد: «ناگهان آزادی بر من فرود آمد و مرا درنوردید. جوانی‌ام با باد رفت و خود را تنها دیدم... چیزی در بهشت باقی نمانده بود، نه خوبی و نه بدی، و نه کسی که به من فرمان دهد... محکومم از قانونی جز قانون خویش فرمان نبرم. هر کس باید خود راه خویش را بیابد.»<sup>۳</sup>

هدف نهایی یعنی خودشکوفایی زمانی سر برمی‌آورد که اورستس دست خواهرش را می‌گیرد تا سفرشان را آغاز کنند. الکترا می‌پرسد: «به کجا؟» اورستس پاسخ می‌دهد. به سوی خویشان. آن سوی رودها و کوه‌ها، اورستس و الکترا می‌هستند که انتظارمان را می‌کشند و ما باید صبورانه به سویشان گام برداریم.

یالوم پس از تقریر روایت سارتر و کامو از معنای زندگی، از تلقی خود از معنای زندگی می‌گوید. او، «نوع دوستی»، «فداکاری برای یک آرمان» و «خلاقیات» را از مقومات معناداری بحساب می‌آورد. «نوع دوستی» و «فداکاری برای یک آرمان» که متضمن از خود گذشتن است؛ تداعی کننده «انسان از خود رونده»<sup>۴</sup> است؛ انسان از خود رونده ای که ویکتور فرانکل آنرا بر می‌کشد و از ستونهایی می‌انگارد که سقف معنای زندگی بر آن بنا نهاده شده است.<sup>۵</sup>

---

۱. نقل از یالوم، صفحه ۵۹۴

۲. همان، صفحه ۵۹۶

۳. همان، صفحه ۵۹۶

#### ۴. Self-transcendent person

۵. برای آشنایی با تلقی ویکتور فرانکل از معنای زندگی، به عنوان نمونه، نگاه کنید به:

دوان شولتس، روانشناسی کمال: الگوهای شخصیت سالم، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، نشر پیکان، ۱۳۹۳، فصل ۷.

تامل برانگیز است که در انتهای سلوک اگزیستانسیلِ درازدامنِ خود درباره چند و چون معنای زندگی، یالوم، معنای زندگی را با لذت گرایی و لذت جویی قیاس می کند؛ که هر چه بیشتر در پی فراچنگ آوردن آن باشیم، فراچنگ نمی آید و بیشتر از ما می گریزد:<sup>۱</sup>

« قبلا از پارادوکس لذت گرایی سخن گفتم که هر چه بیشتر در پی لذت باشیم، بیشتر از ما می گریزد... هر چه بیشتر با منطق و استدلال در جست و جوی {معنا} باشیم، کمتر می یابیمش. پرسش هایی که فرد در برابر معنا مطرح می کند، همواره از پاسخ ها بیشتر عمر می کنند. معنا را نیز مانند لذت باید از مسیری غیر مستقیم بجوییم. احساس پر معنایی محصول تعهد است... معنای این گفته ی ویتگنشتاین هم همین است که: « راه حل مسئله ی زندگی در پاک کردن مسئله است. »<sup>۲</sup>

### معنای کیهانی و معنای شخصی دنیوی به روایت سپهری

در «هشت کتاب» می توان هم از «معنای کیهانی» از نوع تکمیل آفرینش نیمه تمام خداوند سراغ گرفت، هم از «معنای شخصی دنیوی». ابتدا شعر «سوره تماشا» را مرور کنیم:

«به تماشا سوگند / و به آغاز کلام / و به پرواز کیوتر از ذهن / واژه ای در قفس است / حرف هایم، مثل یک تکه چمن روشن بود / من به آنان گفتم / آفتابی لب در گاه شماست / که اگر در بگشاید به رفتار شما می تابد / ... زیر بیدی بودیم / برگی از شاخه بالای سرم چیدم، گفتم / چشم را باز کنید، آیتی بهتر از این می خواهید؟ / می شنیدیم که به هم می گفتند / سحر می داند، سحر / سر هر کوه رسولی دیدند / ابر انکار به دوش آوردند / باد را نازل کردیم / تا کلاه از سرشان بردارد / خانه هاشان پر داوودی بود، / چشمشان را بستیم / دستشان را نرساندیم به سر شاخه هوش / جییشان را پر عادت کردیم / خوابشان را به صدای سفر آینه ها آشفتم»<sup>۳</sup>

۱. یادآور این بیت نغز در یکی از غزلهای «دیوان شمس» مولانا:

بگیر دامن لطفش که ناگهان بگریزد

ولی مکش تو چو تیرش که از کمان بگریزد

۲. یالوم، صفحه ۶۶۵.

۳. هشت کتاب، ص ۳۱۳



لحن و زبان شعر، بوی متون مقدس را می‌دهد. بخصوص که از «سوره» یاد می‌کند و آن سوره، سوره تماشاست. سپهری گویی به بیان کازانتزاکیس، یونگ و یالوم، در پی تکمیل کردن کار نیمه‌تمام آفرینش است. بر همین سیاق، فروغ فرخزاد در دفتر «تولد دیگر»، بجای آیه‌های آسمانی، از «آیه‌های زمینی» یاد کرده و روایت خود را به تصویر کشیده است.<sup>۱</sup> سهراب در نامه‌ای خطاب به یکی از دوستانش می‌نویسد:

«درون من خندان و زیبا بود. اندوه تماشا که پیشترها از آن حرف می‌زدم کنار رفته بود و جای آن چیزی نشسته بود که از آن می‌توان به تراوش بی‌واسطه نگاه تعبیر کرد. در تاریک‌روشن صبح از کوه‌ها بالا می‌رفتم. در مهتاب به سردی شاخ و برگ‌ها دست می‌زدم. شب هنگام صدای رودخانه از روزنه‌های خوابم می‌گذشت. گاه گرت‌هایی برمی‌داشتم. در طرح‌های من سنگ و گیاه فراوان است. من سنگ‌ها را دوست دارم. انگار در پناه سنگ می‌توان در کمین ابدیت نشست. آنجا با درخت‌های تبریزی سخت یکی شدم.»<sup>۲</sup>

در فقرات انتهایی نامه آمده است:

«دیشب در حیاط خانه نشسته بودم و کریشنامورتی را می‌خواندم. او از دیدن یک راست و رویاروی سخن می‌راند. از همان چیزی که سال‌هاست میان دریافت‌های زنده من نشسته. پیش از آن که این کتاب به دست من افتد نامی از او نشنیده بودم؛ اما در این کتاب، بسیاری از گفته‌های مرا باز گفته است.»<sup>۳</sup>

مفاهیم «تراوش بی‌واسطه نگاه» و «اندوه تماشا»، قرابتی دارد با «سوره تماشای». این تعبیر نشان می‌دهد که سپهری در این فضا دم می‌زده و تماشا را مزه مزه می‌کرده و می‌چشیده. در همین فضا است که «سوره تماشای» خلق شده، این شعر ترجمان تجربه زیسته اوست؛ تو گویی سپهری هم چون کازانتزاکیس، در پی تکمیل کار آفرینش است و به روایت خود «سوره» می‌آفریند.

در ادامه، در شعر «پیش سایه دوست»، سالک مدرن ما، از پای پوش نبوتی سخن می‌گوید که او را از زمین می‌کند و تا صفای بیکران می‌برد؛ پای پوشی که منطق زیر زمین را به او نمایانده، طعم فراغت را زیر دندانهایش جابجا کرده، شب را تبخیر کرده و او را در تکمیل کار نیمه تمام خداوند مدد رسانده:

۱. نگاه کنید به:

فروغ فرخزاد، مجموعه اشعار، آلمان، نوید، ۱۳۶۸، دفتر «تولد دیگر»، شعر «آیه‌های زمینی»

۲. سهراب سپهری، هنوز در سفرم: شعرها و یادداشت‌های منتشر نشده، تهران، فرزانه‌روز، ۱۳۹۷، صفحه ۹۳

۳. همان؛ ص ۹۵

« منطبق زبر زمین در زیر پا جاری / زیر دندان‌های ما طعم فراغت جابجا می‌شد / پای‌پوش ما که از جنس نبوت بود ما را با نسیمی از زمین می‌کند / چوبدست ما به دوش خود بهار جاودان می‌برد / هر یک از ما آسمانی داشت در هر انحنای فکر / هر تکان دست ما با جنبش یک بال مجذوب سحر می‌خواند... ما گروه عاشقان بودیم و راه ما / از کنار قریه‌های آشنا با فقر / تا صفای بیکران می‌رفت / بر فراز آبگیری خودبخود سرها همه خم شد / روی صورت‌های ما تبخیر می‌شد شب»<sup>۱</sup>

مارتین سلیگمن، روانشناس امریکایی معاصر و مبدع «روانشناسی مثبت‌گرا»<sup>۲</sup>، در آثار خود درباره مولفه‌های «خرسندی»<sup>۳</sup> به تفصیل سخن گفته است.<sup>۴</sup> خرسندی به روایت سلیگمن، همپوشانی زیادی با مقوله «معنای شخصی دینی»<sup>۵</sup> یالوم دارد. «هیجان‌ات مثبت»<sup>۶</sup> یکی از مقومات خرسندی است. «شفقت ورزیدن به خود»<sup>۷</sup> و «سپاسگزاری»<sup>۸</sup> از مصادیق هیجان‌ات مثبت اند. سپاسگزاری از هستی پیرامون و طبیعت، در اشعار، مکتوبات و نحوه زیست سپهری، سخت ریزش کرده است. در «روشنی، من، گل، آب» و «در گلستانه» می‌خوانیم:

«چیزهایی هست، که نمی‌دانم / می‌دانم، سبزه‌ای را بکنم خواهم مرد / می‌روم بالا تا اوج، من پر از بال و پرم / راه می‌بینم در ظلمت، من پر از فانوسم / من پر از نورم و شن / و پر از دار و درخت / پرم از راه، از پل، از رود، از موج».

«دشت‌هایی چه فراخ / کوه‌هایی چه بلند / در گلستانه چه بوی علفی می‌آمد / ... پشت تبریزی‌ها / غفلت پاکی بود، که صدایم می‌زد / ... لب آبی / گیوه‌ها را کندم، و نشستم، پاها در آب: / من چه سبزم امروز / و چه اندازه تنم هوشیار است! / ... در دل من چیزی است، مثل یک بیشه نور، مثل خواب دم صبح / و چنان بی‌تابم، که دلم می‌خواهد / بدوم تا ته دشت، بروم تا سر کوه / دورها آوایی است که مرا می‌خواند».<sup>۹</sup>

۱. هشت کتاب، ص ۳۶۶

۲. Positive Psychology

۳. happiness

۴. نگاه کنید به:

Martin Seligman (2012) *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, US

۵. positive emotions

۶. self-compassion

۷. gratitude

۸. هشت کتاب، ص ۳۴۸

سپاسگزاری از هستی در این دو شعر موج می زند؛ پر از بال و پر و فانوس و نور و شن و دار و درخت بودن؛ غفلت پاکی که پشت تبریزی ها فضا را آکنده؛ پاهایی که در آب واقع شده و خنکای آن دل انگیز و روح نواز است؛ تنی هوشیار و دلی مشحون از بیشه نور و دویدن تا ته دشت.

سهراب در یکی از نوشته های خود می گوید:

«خانه ما همسایه صحرا بود. تمام رویاهایم به بیابان راه داشت. پدر و عموهایم شکارچی بودند. همراه آن ها به شکار می رفتم. بزرگ تر که شدم عمویم کوچکم تیراندازی را به من یاد داد... هرگز شکار خشنودم نکرد. اما شکار بود که مرا پیش از سپیده دم به صحرا می کشید و هوای صبح را میان فکرها می نشانده. در شکار بود که ارگانسیم طبیعت را بی پرده دیدم. به پوست درخت دست کشیدم. در آب روان دست و رو شستم. در باد روان شدم. چه شوری برای تماشا داشتم. اگر یک روز طلوع و غروب آفتاب را نمی دیدم، گناه کار بودم. هوای تاریک و روشن مرا اهل مراقبه بار آورد. تماشای مجهول را به من آموخت.»<sup>۱</sup>

سپهری به نیکی انس خود با طبیعت را بر می کشد و تاکید می کند که اگر یک روز طلوع و غروب آفتاب را نمی دیدم، گناهکار بودم. قدر دان طبیعت و هستی بودن، در نگاه و نگرش سهراب برجسته است. در دیگر نوشته دلکش خود، از سفر به هند یاد می کند:

«دنیا پر از بدی است و من شقایق تماشا می کنم. روی زمین میلیون ها گرسنه است، کاش نبود. ولی وجود گرسنگی شقایق را شدیدتر می کند. و تماشای من ابعاد تازه ای به خود می گیرد. یادم هست در بنارس میان مرده ها و بیمارها و گداها از تماشای یک بنای قدیمی دچار ستایش ارگانیک شده بودم. پایم در فاجعه بود و سرم در استاتیک. وقتی پدرم مرد نوشتم پاسبان ها همه شاعر بودند، حضور فاجعه آنی دنیا را تلطیف کرده بود. فاجعه آن طرف سکه بود. و گر نه من می دانستم و می دانم که پاسبان ها شاعر نیستند. در تاریکی آنقدر مانده ام که از روشنی حرف بزنم.»<sup>۲</sup>

به میلیون ها گرسنه روی زمین اشاره می کند، به درد و رنجی که می کشند؛ به بنارس اشاره می کند و مرده ها و بیمارها و فجایع دنیا. سهراب آنقدر در تاریکی مانده است که از روشنی حرف بزند و سپاسگزار هستی و طبیعت باشد. در شعر «ورق روشن وقت»، شاعر از شقاوتی سخن می گوید که در حضور شمعدانی ها آب خواهد شد و آسمانی که در لیوان آب می افتد؛ همچنین برای دوستان خود روزهایی پرتقالی آرزو می کند:

۱. سهراب سپهری، هنوز در سفرم: شعرها و یادداشت های منتشر نشده، تهران، فرزانه روز، ۱۳۹۷، صفحه ۱۵

۲. هنوز در سفرم، ص ۲۵

« دشمنان من کجا هستند؟/ فکر می‌کردم/ در حضور شمعدانی‌ها شقاوت آب خواهد شد/ در گشودم: قسمتی از آسمان افتاد در لیوان من/ آب را با آسمان خوردم/... دوستان من کجا هستند؟ روزهاشان پرتقالی باد!»<sup>۱</sup>  
همچنین در «جنبش واژه زیست» می‌گوید:

« زندگی یعنی: یک سار پرید/ از چه دلتنگ شدی؟/ دلخوشی‌ها کم نیست: مثلاً این خورشید،/ کودک پس‌فردا،/ کفتر آن هفته/ یک نفر دیشب مرد/ و هنوز، نان گندم خوب است/ و هنوز، آب می‌ریزد پایین، اسب‌ها می‌نوشند/ قطره‌ها در جریان،/ برف بر دوش سکوت»<sup>۲</sup>

زندگی مشحون از اتفاقات تلخ و شیرین است و به رغم بادهای ناموافق فراوانی که می‌وزد، باید قدردان داشته‌ها بود: یک نفر می‌میرد، یک نفر به دنیا می‌آید؛ هنوز نان گندم خوب است و هنوز اسبان آب می‌نوشند.  
فقرات ذیل از دفتر «صدای پای آب»، از صلح درونی<sup>۳</sup> عمیقی که محصول قدردانی از طبیعت است و در نگاه و نگرش سهراب به هستی ریزش کرده، پرده بر می‌گیرد:

«من در این خانه به گمنامی نمناک علف نزدیکم/ من صدای نفس باغچه را می‌شنوم/ و صدای ظلمت را، وقتی از برگ‌گی می‌ریزد/ و صدای سرفه‌روشنی از پشت درخت/ عطسه‌آب از هر رخنه سنگ/ چکچک چلچله از سقف بهار/... من صدای وزش ماده را می‌شنوم/ و صدای کفش ایمان را در کوچه شوق/ و صدای باران را روی پلک تر عشق/ روی موسیقی غمناک بلوغ/ روی آواز انارستان‌ها/ و صدای متلاشی شدن شیشه شادی در شب/ پاره پاره شدن کاغذ زیبایی/ پر و خالی شدن کاسه غربت از باد/ من به آغاز زمین نزدیکم/ نبض گل‌ها را می‌گیرم/ آشنا هستم با سرنوشت تر آب/ عادت سبز درخت/ روح من در جهت تازه اشیا جاری است»<sup>۴</sup>  
در ادامه می‌گوید:

«من به سیبی خشوندم/ و به بوییدن یک بوته بابونه/ من به یک آینه یک بستگی پاک قناعت دارم/ من نمی‌خندم اگر بادکنک می‌ترکد/ و نمی‌خندم اگر فلسفه‌ای، ماه را نصف کند/ من صدای پر بلدرچین را، می‌شناسم/ رنگ‌های شکم

۱. هشت کتاب، ص ۳۷۹

۲. هشت کتاب، ص ۳۸۵

۳. Inner peace

۴. هشت کتاب، ص ۲۸۶ تا ۲۸۸

هویره را، اثر پای بز کوهی را/ خوب می دانم ریواس کجا می روید/ سار کی می آید، کبک کی می خواند، باز کی می میرد/ ماه در خواب بیابان چیست/ مرگ در سایه خواهش/ و تمشک لذت، زیر دندان هم آغوشی<sup>۱</sup> خوشود بودن از سیبی و بویدن یک بوته بابونه، همچنین قناعت کردن به یک بستگی پاک، از مقومات شفقت ورزی به خود و دوست داشتن خویشان است. انس سهراب با طبیعت نیز در این فقرات کاملاً نمایان است؛ انسی که ریشه در صلح درونی سالک مدرن دارد.

سهراب در ادامه می سراید:

«بد نگوییم به مهتاب اگر تب داریم/ دیده ام گاهی در تب، ماه می آید پایین/ می رسد دست به سقف ملکوت/... گاه زخمی که به پا داشته ام/ زیر و بم های زمین را به من آموخته است/ گاه در بستر بیماری من/ حجم گل چند برابر شده است/ و فزون تر شده است، قطر نارنج، شعاع فانوس»<sup>۲</sup>

نگاه نغزی است؛ زخمی که سپهری به پا داشته، زیر و بم های زمین را به او آموخته و نشان داده است. هنگامی که بیمار گشته، دنیا را به نحو دیگری تجربه کرده؛ نه اینکه جهان بیرون عوض شده باشد، که نگرش<sup>۳</sup> سالک مدرن به هستی پیرامون تغییر کرده؛ از اینرو در بستر بیماری حجم گل چند برابر شده و بر قطر نارنج افزوده شده است، که: «ما هیچ، ما نگاه». تغییر منظر و نگرش در روایت سپهری، تداعی کننده مفهوم «ادراک- از منظر»<sup>۴</sup> ویتگنشتاین است. او در «تحقیقات فلسفی»، ذیل بحث از تصویر «اردک-خرگوش»<sup>۵</sup>، تصویری که از منظری خرگوش دیده می شود و از منظری دیگر، اردک؛ وابسته به منظر بودن تجارب کاربران زبان را تبیین می کند.<sup>۶</sup>

افزون بر شفقت ورزی به خود، سهراب دلمشغول شفقت ورزی به دیگران است. در شعر درخشان «وپیامی در راه» می خوانیم:

«خواهم آمد، گل یاسی به گدا خواهم داد/ زن زیبای جذامی را گوشواری دیگر خواهم بخشید../ خواهم آمد، پیش اسبان، گاوان، علف سبز نوازش خواهم ریخت/ مادیانی تشنه، سطل شبنم را خواهم آورد/ خر فرتوتی در راه، من

۱. هشت کتاب، ص ۲۸۹

۲. هشت کتاب، ص ۲۹۵ و ۲۹۶

۳. attitude

۴. aspect-perception

۵. the duck-rabbit

۶. نگاه کنید به:

لودویگ ویتگنشتاین، تحقیقات فلسفی، ترجمه مالک حسینی، تهران، هرمس، ۱۳۹۹، صفحات ۲۸۰-۲۷۵.

مگس‌هایش را خواهم زد/ خواهم آمد سر هر دیواری، میخکی خواهم کاشت/ پای هر پنجره‌ای شعری خواهم خواند/  
هر کلاغی را کاجی خواهم داد/ مار را خواهم گفت: چه شکوهی دارد غوک/ آشتی خواهم داد/ آشنا خواهم کرد/  
راه خواهم رفت/ نور خواهم خورد/ دوست خواهم داشت»<sup>۱</sup>

سهراب از محبت بی دریغ و بدون چشمداشت خود به تمام جنبندگان و موجودات، اعم از انسان و حیوان و گیاه یاد می‌کند؛ از آشتی کردن و دوست داشتن و نور خوردن سخن می‌گوید و روابط خود را با دیگران به تصویر می‌کشد. افزون بر «هیجانان مثبت»، «غرقگی»<sup>۲</sup> و «روابط»<sup>۳</sup> از دیگر مقومات «خرسندی» به روایت سلیگمن اند؛ خرسندی ای که با معنی شخصی دنیوی یالوم، همپوشانی چشمگیری دارد. به گواهی اشعار، مکتوبات و تجربه زیسته، سهراب هیجانان مثبت را مزه مزه کرده بود؛ غرقگی و غوطه خوردن در شاعری و نقاشی را در درازنای عمر خود چشیده بود و به سبب شفقت بر خود و برخورداری از صلح درونی، روابط سالمی با دیگران از جمله اعضای خانواده، دوستان و همکاران داشت. بنا بر آنچه آمد، می‌توان سلوک سپهری را ذیل آموزه‌های یالوم و سلیگمن صورتبندی کرد.

پیشتر، در این جستار به این نوشته سپهری در «هنوز در سفرم» اشاره کردم:

«دنیا پر از بدی است و من شقایق تماشا می‌کنم. روی زمین میلیون‌ها گرسنه است، کاش نبود. ولی وجود گرسنگی شقایق را شدیدتر می‌کند. و تماشای من ابعاد تازه‌ای به خود می‌گیرد. یادم هست در بنارس میان مرده‌ها و بیمارها و گداها از تماشای یک بنای قدیمی دچار ستایش ارگانیک شده بودم. پایم در فاجعه بود و سرم در استاتیک. وقتی پدرم مرد نوشتم پاسبان‌ها همه شاعر بودند، حضور فاجعه آنی دنیا را تلطیف کرده بود.»<sup>۴</sup>

این بار تأکیدم بر روحیه سپاسگزاری سپهری در این مکتوب است. به رغم همه تلخی‌ها و تاریکی‌ها، بیماران و گدایان و گرسنگان پیرامونی و فاجعه‌ای که جهان را آکنده، سهراب از منظری زیبایی‌شناختی به جهان می‌نگرد؛ که آنقدر در تاریکی مانده است تا از روشنایی سخن به میان آورد. عده‌ای به سپهری طعنه می‌زدند که او متوجه ناملايمات زندگی نبود؛ اما به نظرم، نقد واردی نیست، که سپهری به ناتراشیدگی‌ها و نابسامانی‌ها و تلخی‌های زندگی نظر دارد؛ در عین حال روی دیگر سکه را هم می‌بیند و از طریق توجه به جهان پیرامون، به زندگی خود معنا می‌بخشد. در دفتر «مسافر» می‌گوید:

۱. هشت کتاب، ص ۳۳۸

۲. engagement

۳. relationships

۴. هنوز در سفرم، ص ۲۵

«سفر مرا به زمین‌های استوایی برد/ و زیر سایه آن بانیان سبز تنومند/ چه خوب یادم هست/ عبارتی که به بیلاق ذهن وارد شد:/ وسیع باش و تنها، و سربه‌زیر، و سخت»<sup>۱</sup>

«سربه‌زیری» و «سختی» و «وسیع بودن»، رابطه‌ای وثیق با شفقت‌ورزی به خود دارد و با عزت نفس مکفی در می‌رسد؛ در پی تأیید دیگران و مهر طلب نبودن و خود را فروتر و فراتر از آنچه هستی، قرار ندادن.

## آزادی و مسئولیت

از مرگ، تنهایی و معنای زندگی که در گذریم، نوبت به مسلم چهارم هستی از منظر یالوم، یعنی «آزادی و مسئولیت» می‌رسد. می‌توان چنین انگاشت که مراد یالوم از مسئولیت، مسئولیت انسانی و نسبت سنجی آن با آزادی است. یالوم بر پذیرش مسئولیت انسان بودن تأکید می‌کند و آنرا برجسته می‌نماید. در «روان درمانی اگزستانسسیل»، می‌خوانیم: «مسئولیت عمیق‌ترین توصیف را برای هستی ارائه می‌کند. این را سال‌ها پیش و به واسطه تجربه‌ای ساده دریافتم که چنان تأثیرگذار بود که خاطره‌اش هنوز زنده است. در یک روز ظهر آفتابی، تنها در آب‌های گرم و شفاف دریاچه استوایی زیر آبی می‌رفتم و لذت و آسودگی عمیقی را تجربه می‌کردم... حس کردم در خانه‌ام. گرمای آب، زیبایی مرجان‌های کف دریاچه، ریزه ماهیهای نقره‌ای... همه و همه در کنار هم بهشتی زیردریایی آفریده بودند. و بعد به دلیلی که هرگز درکش نکردم، ناگهان چشم‌اندازم عوض شد. ناگهان متوجه شدم هیچ یک از دوستان دریایی‌ام در این تجربه دوستانه شریک نیستند. شاه فرشته‌ماهی نمی‌دانست زیباست، ریزه ماهی‌ها نمی‌دانستند چه تلالویی دارند... این من بودم که تمامی این تجربه را آفریده بودم!... انتخاب و آفرینش در عمیق‌ترین لایه از آن من بود... سارتر در رمان تهوع که یکی از برترین‌های ادبیات مدرن است، این لحظه روشن بینی را لحظه کشف مسئولیت می‌نامد.»<sup>۲</sup>

لحظه کشف مسئولیت به تصریح سارتر و یالوم، لحظه هراس‌انگیزی است و ریشه در آزادی ما دارد. به تعبیر سارتر انسان محکوم به آزادی است. اگر ما آزاد نبودیم، مسئولیتی هم نداشتیم. سارتر از این مسئولیت با تعبیر «برهنگی هراس‌انگیز» یاد کرده، مسئولیت ما نه فقط محدود به جهان پیرامون است، بلکه زندگی فردی ما را هم شامل می‌شود. ما نسبت به یکایک اعمال و کوتاهی‌های خود مسئولیم. از منظر یالوم:

۱. هشت کتاب، ص ۳۱۹

۲. یالوم، صفحه ۳۱۲.

«بنیان گذاشتن خود و دنیای خود (به معنای مسئولیت در برابر آن) و نیز آگاهی از مسئولیت خویش، بصیرت عمیقاً ترس آوری است. پیامدهای آن را در نظر بگیرید. هیچ چیز در جهان اهمیت نمی‌یابد. مگر به واسطه فضیلتی که آفریننده‌اش برای آن قائل می‌شود. هیچ قانون، ارزش یا نظام اخلاقی ای وجود ندارد؛ هیچ مرجع بیرونی ای موجود نیست، هیچ هدف برجسته‌ای برای گیتی مشخص نشده است. از دید سارتر، فرد به تنهایی آفریننده است.»<sup>۱</sup>

شعر ماندگار «در آستانه»، سروده شاملو، آزادی و مسئولیت انسانی را به زیبایی تمام به تصویر کشیده؛ تو گویی اگر قرار بود یالوم شعری می‌سرود و می‌آفرید، کم و بیش همین می‌شد و از آب در می‌آمد. در «در آستانه»، افزون بر «ایمان آرزومندانه» و «خرسندی» که در فقراتی دیگر سربرآورده، شاملو مسئولیت انسان بودن و آزادی انسانی را برکشیده و برجسته کرده:

«نه به هیأت گیاهی نه به هیأت پروانه‌یی نه به هیأت سنگی نه به هیأت برکه‌یی / من به هیأت (ما) زاده شدم / به هیأت پُرشکوه انسان / تا در بهار گیاه به تماشای رنگین کمان پروانه بنشینم / غرور کوه را دریابم و هیبت دریا را بشنوم / تا شریطه خود را بشناسم و جهان را به قدر همت و فرصت خویش معنا دهم / که کارستانی از این دست / از توان درخت و پرنده و صخره و آبشار / بیرون است / انسان زاده شدن تجسد وظیفه بود: / توان دوست داشتن و دوست داشته شدن / توان شنفتن / توان دیدن و گفتن / توان انده‌گین و شادمان شدن / توان خندیدن به وسعت دل، توان گریستن از سُویدای جان / توان گردن به غرور برافراشتن در ارتفاع شکوهناک فروتنی / توان جلیل به دوش بردن بار امانت / ... انسان / دشواری وظیفه است»<sup>۲</sup>

من و تو به هیئت انسان زاده شدیم و توان انجام کارهایی را داریم که تنها از انسان برمی‌آید و بس؛ که از توان درخت و صخره و حشره بیرون است. انسان زاده شدن تجسد وظیفه است و دشواری وظیفه. به دوش کشیدن بار آزادی اگزستانسیل و مواجه شدن با مسئولیت انسان بودن و تلاش برای کاستن از حجم «درد جاودانگی» به روایت شاملو، سخت با نگاه یالوم قرابت دارد.

سپهری هم قریب به این مضمون را بکار برده و از «برهنگی هراس‌انگیز» هستی به روایت خویش یاد کرده است. سهراب در «نزدیک آی» و «سایبان آرامش ما، ماییم» در دفتر «آوار آفتاب»، از «هستی ترس‌انگیز» می‌گوید و از آفریدن هر لحظه و رها کردن آن که هم عنان با مسئولیت انسان بودن است:

۱. یالوم، صفحه ۳۱۵.

۲. احمد شاملو، مجموعه آثار، دفتر یکم: شعرها، تهران، نگاه، ۱۳۹۶، صفحه ۹۷۱.



« به سرچشمه «ناب» هایم بردی، نگین آرامش گم کردم و گریه سر دادم... دوست من، هستی ترس انگیز است / به صخره من ریز، مرا در خود بسای، که پوشیده از خزه نامم / بروی، که تری تو، چهره خواب اندود مرا خوش است / غوغای چشم و ستاره فرو نشست، بمان تا شنونده آسمان ها شویم»  
و:

« بر خود خیمه زنیم، سایبان آرامش ما، ماییم / ما وزش صخره ایم، ما صخره وزنده ایم / ... بیاید از شوره زار خوب و بد برویم / چون جویبار، آینه روان باشیم: به درخت، درخت را پاسخ دهیم / و دو کران خود را هر لحظه بیافرینیم، هر لحظه رها سازیم / برویم، برویم، و بیکرانی را زمزمه کنیم»<sup>۱</sup>  
سپهری از سرچشمه ناب ها سخن می گوید؛ ناب بودن که مخصوص انسان است و با آزادی و مسئولیت انسانی در می رسد؛ «هستی ترس انگیز» نیز تداعی کننده مواجهه اگزیستانسیل با خود است؛ با خودی که به هیئت «ما» زاده شده، به هیئت پر شکوه انسان. به میزانی که من و تو دو کران خود را هر لحظه بیافرینیم و و هر لحظه رها سازیم؛ می توانیم ظرفیت های انسانی خود را سعه بخشیده، خلاقیت را بچشیم و بیکرانی را زمزمه کنیم.

### خاتمه

در این جستار بلند کوشیدم داده های هستی چهارگانه به روایت اروین یالوم را، چنانکه در «روان درمانی اگزیستانسیل» به بحث گذاشته شده، با زیست-جهان سپهری به روایت اشعار و مکتوباتش تطبیق کنم. هر چند سپهری و یالوم در دوسوی کره خاکی و ذیل دو سنت مختلف بالیده اند؛ اما این امر مانع از این نمی شود که قرابت های میان تجربه زیسته و دغدغه های اگزیستانسیل این دو سالک مدرن را ندید و نادیده انگاشت. می توان چشمان را بست و به تماشای سپهری در آینه یالوم نشست و تلقی او از «مرگ»، «تنهایی»، «معنای زندگی» و «آزادی و مسئولیت» را مرور کرد، «روبروی وضوح کبوتران» نشست و هم نورد افقهای دور شد.

۱. هشت کتاب، ص ۱۷۲