

## بررسی تطبیقی رویکرد وجودگرایی در آثار و اندیشه سهراب سپهری

فهیمة محمدپور\*

تاریخ دریافت: ۹۷/۱/۱۸

تاریخ پذیرش: ۹۷/۶/۱۶

### چکیده

سهراب یکی از شاعران عارف‌مسلك معاصر است که در سرایش «هشت کتاب» خود، به یک سفر درونی دست زده است. بررسی مضمونی اشعار سهراب سپهری، او را در زمره شاعران پدیدارنگری قرار می‌دهد که نخستین درها را به روی ادراک و آگاهی از هستی خویش می‌گشاید و در وحدت با جهان پیرامون، به سوی معرفت‌شناسی و نگاهی هستی‌شناسانه سوق می‌یابد. از میان مکاتب روان‌شناسی موجود، رویکرد وجودگرایی، تنها مکتبی است که به صورت مستقیم و با تأسی از فلاسفه و مؤلفین وجودی و پدیدارنگر، انواع مختلف هیجان‌ات و اختلالات روانی را از نقطه‌نظر هستی‌شناسانه خود می‌نگرد. دیدگاه یالوم، با تمرکز بر «مسلمات هستی»، یعنی مرگ، آزادی، انزوا و پوچی، و با تأکیدش بر رابطه به منظور گفت‌وگو درباره این مسلمات، نقشه‌ای در اختیار درمان هستی‌گرا-انسان‌مدار قرار داد. این‌ها نقش بسیار مهمی در هر یک از سطوح ساختار روانی فرد برعهده دارند و در ارتباط تنگاتنگ با کار بالینی‌اند. به علاوه، به وجود آورنده یک سامان‌دهنده محوری نیز هستند.

کلیدواژگان: هشت‌کتاب، هستی‌شناسی، مرگ، آزادی، انزوا.

---

\* دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز.

## مقدمه

ادبیات تطبیقی، را می‌توان ثمره آشنایی فرهنگ‌ها و تعامل آن‌ها با یکدیگر به شمار آورد. پژوهش ادبیات تطبیقی، به بررسی این مطلب می‌پردازد که متفکری در پی شرایط زمانی و مکانی و فکری سخنانی را می‌گوید که متفکر دیگری با فاصله‌ای طولانی از نظر زمانی یا مکانی همان سخنان را بر زبان می‌آورد و این زیباست که بار دیگر این حقیقت دیده می‌شود که آنچه می‌ماند تفکر است (علیزاده و قوامی، ۱۳۹۶).

*سهراب سپهری* (۱۳۰۷-۱۳۵۹ ش) از نخستین کسانی بود که راه نیم‌را را در شعر نو شناخت و به پیروی از او پرداخت. زبان شعری *سهراب* در برخی از اشعارش ساده بی‌آلایش و در برخی دیگر آمیخته با مضامین و مفاهیم عرفانی و فلسفی و همراه با نمادهایی است که محصول سفرها و آشنایی او با آیین‌های بودایی، برهمنی، اندیشه‌های کریشناموری (عارف معروف هندی) و نیز اندیشه‌های عرفانی بزرگ ایرانی و اسلامی است. جز این، *سهراب* با ادبیات اروپایی نیز آشنایی داشت و ترجمه‌هایی چند از او باقی مانده است (کمالی، ۱۳۸۷).

*سهراب* یکی از شاعران عارف‌مسلك معاصر است که در سرایش «هشت کتاب» خود، به یک سفر درونی دست زده است و در این سفر، چون مریدی از پی مراد، سختی‌های سیر و سلوک را به جان خریده و به اشراق رسیده است. اشعار او نگاهی باطنی و اشراقی به پدیده‌های هستی دارد (بیگزاده و میرناصری، ۱۳۹۲). *سپهری*، اطلاعات وسیعی از ادیان و مکاتب فلسفی و عرفانی مشرق زمین داشت و بدیهی است که از رهگذر این آشنایی، اصول و مؤلفه‌های متعددی در ذهن او شکل بگیرد که بر پایه دیدگاه هستی‌شناسانه و عرفانی است (عطاشی، عموری و هاشمی امجد، ۱۳۹۶).

بررسی مضمونی اشعار *سهراب سپهری*، او را در زمره شاعران پدیدارنگری قرار می‌دهد که از پس گذر لحظه‌ها، با متمایل کردن نگاه ناب و عاشقانه خود به سوی پدیده‌های طبیعت، در عین معنا بخشیدن به آن‌ها، نخستین درها را به روی ادراک و آگاهی از هستی خویش می‌گشاید و در وحدت با جهان پیرامون، به سوی معرفت‌شناسی و نگاهی هستی‌شناسانه سوق می‌یابد و از هستی پدیده‌ها شروع می‌شود، با آگاهی از نه-هستی خویش به کمال خود می‌رسد؛ چندان که کلید نهایی پیوند هستی محض و

وحدت، از آن او می‌شود (تقوی فردود، ۱۳۹۳). شباهت بسیاری می‌توان بین نظریات سپهری و پدیدارشناسانی چون هوسرل، هایدگر و یا روان‌شناسانی چون اریک فروم وجود دارد. «من متفکر»، انکار صریح واقعیت و تأکید بر وجود تفاوت بین واقعیت و حقیقتی که در پس آن نهفته است، فرانگری و فراجویی و توجه دادن مخاطب به ابعاد پنهان واقعیت‌ها، تأکید بر فهم دوباره پدیده‌ها، طرح فلسفی ادراک، تجربه و آگاهی، ارائه روی آوردهای شخصی و اصیل از پدیده‌ها، ستیز با عادت، حرکت و سیر و سفر فکری نوستالژیک فلسفی به کودکی، همگی مؤید وجود رویکرد پدیدارشناختی سهراب سپهری و تأثیرپذیری او از دیدگاه‌های پدیدارشناسانه این متفکران است (خانیا، ۱۳۹۲).

از میان مکاتب روان‌شناسی موجود، رویکرد وجودگرایی، تنها مکتبی است که به صورت مستقیم و با تأسی از فلاسفه و مؤلفین وجودی و پدیدارنگر، انواع مختلف هیجان‌ات و اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب را از نقطه‌نظر هستی‌شناسانه خود می‌نگرد. بنابراین در رویکرد مورد نظر، درمان امری صرفاً روان‌شناختی نیست، بلکه واجد ابعاد هستی‌شناختی نیز می‌باشد.

نظریه درمانی انسان‌گرا- هستی‌مدار، ریشه در عمیق‌ترین زوایای دورانی که ثبت شده دارد. تمام کسانی که به نوعی به پرسش «زنده بودن به صورت تمام و کمال و ذهنی به چه معناست» پرداخته‌اند، در کاوش هستی‌گرایانه- انسان‌مدار سهیم‌اند.

هستی‌گرایی از ریشه لاتین *ex-sistere* مشتق می‌شود که به طور تحت‌اللفظی به معنای «پیشروی کردن» یا «شدن» است. از سوی دیگر، انسان‌مداری از سنت دیرین یونانی «خودت را بشناس» نشأت می‌گیرد. رویکرد انسان‌گرا- هستی‌مدار ریشه در منابع سقراطی، رنسانس، مکتب رمانتیک و حتی اندیشه‌های آسیایی دارد، اما فلسفه هستی‌گرا به معنای دقیق کلمه، با ظهور کتاب «مفهوم وحشت» از کی‌یرکگور پدیدار گشت که در آن، آزادی، تأمل تجربی و مسئولیت، به طور فزاینده‌ای یک نقش فلسفی و درمانی کلیدی را ایفا می‌کردند. به اعتقاد کی‌یرکگور، آزادی از بحران حاصل می‌شود و بحران از حبس عقلانی، هیجانی یا جسمانی (کرک و کراگ، م: زیرک، ح، ۱۳۹۴).

درمان وجودی، که عمدتاً از فلسفه سرچشمه گرفته‌است، به طور خودانگیخته در بخش‌های مختلف اروپا، و از بین مکاتب مختلف روان‌شناسی و روان‌پزشکی در دهه

۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ پدیدار شد. این درمان، از تلاش برای کمک کردن به افراد به وجود آمد تا بتواند مسائل زندگی امروزی مانند انزوا، بیگانگی، آزادی، مسئولیت و بی‌معنایی را حل کنند. دیدگاه وجودی اروپایی بر محدودیت‌های انسان و ابعاد مصیبت‌بار زندگی تمرکز داشت (شارپ و بوگنتال، ۲۰۰۱).

تفکر روان‌شناسان و روان‌پزشکان وجودی، تحت تأثیر شماری از فیلسوفان و نویسندگان قرن نوزدهم قرار داشت. فیلسوفانی همچون کی‌یرکگارد، فردریش نیچه، مارتین هایدگر، ژان پل سارتر، مارتین بابر، لدویگ بینزیوگ و مدارد باس، از جمله افرادی بودند که می‌توان رویکرد وجودگرایی در روان‌درمانی را متأثر از اندیشه‌ها و آثار آنها دانست. جنبش وجودی، کاربست درمان را بر آگاهی از معنی انسان بودن استوار می‌کند. در این جنبش، از احترام به انسان، کاوش در ویژگی‌های جدید رفتار انسان، و روش‌های گوناگون برای شناخت افراد، سخن به میان می‌آید. تمرکز فعلی رویکرد وجودی بر درمان‌جویانی است که در این دنیا احساس تنهایی می‌کنند و با اضطراب این انزوا روبه‌رو هستند. این جنبش بر پایه فرض‌های خود درباره ماهیت انسان، از رویکردهای متعدد درمانی استفاده می‌کند.

طبق برداشت وجودی از ماهیت انسان، ما هرگز یک بار برای همیشه تثبیت نشده‌ایم، بلکه می‌توانیم مرتباً خود را از طریق برنامه‌های خویش دوباره بیافرینیم. انسان بودن، یعنی ما به وجودمان پی ببریم و به آن معنی بدهیم. ما به طور مداوم از خود، دیگران و دنیا سؤال می‌کنیم. درمان وجودی از درمان‌جویان می‌خواهد روش‌های زندگی نکردن به صورت کامل و اصیل را تشخیص داغده و انتخاب‌هایی را داشته‌باشند که به آنها کمک کند به چیزی تبدیل شوند که قابلیت آن را دارند. هدف از این رویکرد درمانی، این است که به درمان‌جویان کمک شود به سمت اصالت پیش بروند (دورزن - اسمیتف، ۱۹۹۸).

درمان‌گران وجودی، عمدتاً به شناختن دنیای ذهنی درمان‌جویان اهمیت می‌دهند تا به آنها کمک کنند به آگاهی و گزینه‌های تازه‌ای برسند. تمرکز روی شرایط فعلی درمان‌جویان است نه روی کمک کردن به آنها در بازیابی گذشته خویش (می و یالوم، ۲۰۰۰). درمان وجودی می‌تواند درمان‌جویان را بر زمینه‌هایی چون پذیرفتن مسئولیت شخصی، احساس تعهد نسبت به تصمیم‌گیری و عمل کردن، و گسترش دادن آگاهی

آن‌ها از موقعیت فعلی‌شان تمرکز کند (یالوم، ۱۳۹۶). در دهه ۱۹۸۰، *روین یالوم*، نگرش درمانی پیشینیان خود را در یک کتاب راهنمای قابل فهم و بسیار علمی، به نام «روان‌درمانی وجودی» (۱۹۸۰) تحکیم کرد. دیدگاه *یالوم*، با تمرکزش بر «مسلمات هستی»، یعنی مرگ، آزادی، انزوا و پوچی، و با تأکیدش بر رابطه به منظور گفت‌وگو درباره این مسلمات، نقشه‌ای در اختیار درمان هستی‌گرا- انسان‌مدار قرار داد.

از نظر *یالوم* (۱۳۹۶، م: حبیب)، روان‌درمانی اگزیستانسیال، رویکردی پویا یا پویه‌نگر است و بر دلواپسی‌هایی تمرکز می‌کند که در «هستی انسان» ریشه دارند. دیدگاه وجودی، بر تعارض اساسی و متفاوتی تأکید دارد؛ نه تعارض با غرایز سرکوب شده و نه تعارض با بالغین مهم درونی شده، بلکه تعارضی حاصل رویارویی فرد با «مسلمات هستی» است به معنای دلواپسی‌های غایی مسلم، ویژگی‌های درونی قطعی و مسلمی که بخش‌گریزناپذیری از هستی انسان در جهان آفرینش به شمار می‌روند. *یالوم* در کتاب خود با عنوان «روان‌درمانی اگزیستانسیال» به چهار دلواپسی غایی می‌پردازد: مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی. رویارویی فرد با هر یک از این حقایق زندگی، درونمایه تعارض پویای اگزیستانسیال را می‌سازد.

شعر سپهری، درگیر مسائل زندگی انسان معاصر و از تعهد اجتماعی است، آنگونه که رسالت عارف هنرمند ایجاب می‌کند. سپهری دردها را می‌شناخت اما به جای بیان دردها به بیان درمان‌ها در قالب الگوهای رفتاری توجه و بسنده کرده است و خواننده بصیر می‌تواند از دل اشعار، آن‌ها را دریابد. بنابراین، شناخت شعر و اندیشه سپهری، هم منافع اجتماعی- اخلاقی و هم فواید هنری دارد (رنجبر، ۱۳۸۹).

### پیشینه بحث

در خصوص بررسی تطبیقی رویکرد *سهراب سپهری* با مؤلفه‌ها و نظریات مختلف پدیدارنگر و وجودگرا، پژوهش‌های چندی صورت گرفته است. *سام خانیانی* (۱۳۹۲) با بررسی رویکرد پدیدارشناختی در شعر *سهراب سپهری*، نشان داد که بسیاری از توصیه‌های نظری *سهراب*، همخوان با آموزه‌ها و آرای پدیدارشناسان به ویژه *دموند هوسرل* است. *تقوی فردود* (۱۳۹۳) به نقد مضمونی «هشت کتاب» از نقطه نظر رویکرد

پدیدارشناسی و عرفانی پرداخته است و عنوان می‌کند که سپهری در باور به هستی پدیده‌ها، نیاز به کنکاش در خویشتن را احساس می‌کند و در اشعار خود جست‌وجوی هستی‌شناسی و دغدغه وجودی بر می‌آید. *قوام* و *واعظ‌زاده* (۱۳۸۸) نیز با بیان اینکه تنهایی از مسائلی است که آدمی همیشه با آن مواجه بوده‌است و در حوزه‌های مختلف عشق، عرفان، روان‌شناسی و فلسفه انعکاس یافته‌است، عنوان می‌کنند که شعر *سهراب* سپهری که بیش‌تر تحت‌تأثیر زندگی و آموزه‌های *بودا* است، به دنبال سکوت و خلوتی پاک و معنوی برای تفکر و اشراق است، لذا از جمله مسائلی که در اشعار او به چشم می‌خورد بررسی مفهومی تنهایی است. *نوروزی د/ودخانی* (۱۳۹۱) ساحات اندیشه *سهراب* سپهری را در مورد مرگ تحلیل می‌کند. از نظر او، مرگ در دیدگاه *سهراب* خوش‌بینانه و استمرار حیات و جزء لاینفک و شرط مقدس زندگی است. در اشعار *سهراب*، چهره مرگ با عناصر زنده و جانبخش می‌تپد. *پراک*، *غریب حسینی* و *شاکری* (۱۳۹۳) به بررسی مصادیق ابدیت در اشعار *سهراب* سپهری پرداختند به ذکر نمونه‌هایی از توصیف مرگ در اشعار *سهراب* و دغدغه او برای آرزوی بی‌مرگی و یا ابدیت اشاره کرده‌اند.

همچنین در حیطه پژوهش‌ها تطبیقی که به بررسی اشعار یک شاعر با نظریات و یا رویکردهای مختلفی در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی، سیاست، مذهب و از این قبیل نیز پرداخته‌اند می‌توان به پژوهش *صادقی* (۱۳۹۷) اشاره کرد که در پژوهش خود به بررسی تطبیقی اصالت بر از دیدگاه *مولانا* با اندیشه‌های *ژان پل سارتر* پرداخت که فیلسوفی وجودگراست و در نهایت به این نتیجه رسید که تفاوت در تعریف ماهیت انسان نزد *سارتر* و *مولانا* باعث شده تا اصالت وجود نزد این دو ایشان متمایز باشد. *علیزاده* و *قوامی* (۱۳۹۶) به تطبیق اندیشه‌های *معری* و *شوپنهاور* که او نیز فیلسوفی وجودگراست، در باب زندگی پرداختند و به بیان برخی از اندیشه‌های مشترک این دو از طریق بررسی آثار ایشان پرداختند. بررسی تطبیقی ساختار داستان *ضحاک* نیز بر پایه رویکرد روان‌شناسی، یکی دیگر از پژوهش‌هایی است در حیطه تطبیق ادبیات داستانی با رویکرد روان‌شناسی، انجام شده‌است و این محقق در تحلیل خود، این داستان را از نقطه نظر روان‌شناسی مورد بررسی و واکاوی قرار داده‌است (مشایخی، ۱۳۹۵). همچنین، در پژوهشی *قربانی*، *ایرانبخش* و *ماحوزی* (۱۳۹۴) به بررسی نقد اجتماعی در شعر *سهراب*

سپهری پرداختند و آن را از لحاظ بکارگیری شاعر از علوم پایه در کلام خود، مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که دیدگاه سپهری گاه جنبه علمی دارد و دیدگاه علمی خود را با دیدگاه عرفانی همراه کرده است.

بدین ترتیب، این مقاله، با نگاهی به کتاب «روان‌درمانی وجودی» اثر *اروین یالوم* (م: حبیب، ۱۳۹۶)، به بیان تطبیقی رویکرد وجودگرایی در آثار و اندیشه‌های سهراب سپهری و بررسی چهار دلوپسی غایی نگاه *یالوم*، در اشعار این شاعر معاصر ایرانی می‌پردازد.

## مرگ

به عقیده *یالوم*، زندگی و مرگ به یکدیگر وابسته‌اند؛ هر دو هم‌زمان وجود دارند، نه اینکه یکی پس از دیگری بیاید. مرگ در زیر پوست زندگی در جریان است و بر تجربه و رفتار آدمی تأثیر می‌گذارد. مرگ و زندگی از لحاظ روان‌شناختی با یکدیگر آمیخته‌اند و مرگ یکی از حقایق زندگی است.

از نظر *یالوم*، مفهوم مرگ، نقش سرنوشت‌سازی در روان‌درمانی دارد، چراکه نقش سرنوشت‌سازی در زندگی هر انسانی دارد. اندیشه مرگ می‌تواند انسان را نجات دهد، هرچند که خود مرگ می‌تواند او را نابود کند. شناخت مرگ می‌تواند شوق زندگی ایجاد کند. مرگ، واضح‌ترین و قابل‌درک‌ترین دلوپسی غایی است. اکنون وجود داریم، ولی روزی می‌رسد که دیگر نیستیم. مرگ خواهد آمد و گریزی از آن نیست. حقیقت هولناکی است و ما با وحشت مرگ به آن پاسخ می‌دهیم. به قول *اسپینوزا*، «همه چیز در تقلای بقا و زنده ماندن است» (*یالوم*، م: حبیب، ۱۳۹۶).

تعارض اگزستانسیال اصلی، تنشی است که میان آگاهی از اجتناب‌ناپذیری مرگ و آرزوی ادامه زندگی وجود دارد. بدین ترتیب، *یالوم* بیان می‌دارد که درآمیختن مرگ با زندگی، زندگی را غنا می‌بخشد و به افراد کمک می‌کند تا هدفمندتر و اصیل‌تر زندگی کنند. افراد به طور معمول، آنچه را که یادآور این موقعیت وجودی است، انکار می‌کنند یا به شکلی گزینشی به آن بی‌توجه‌اند. وظیفه درمانگر، معکوس کردن این روند و در پی این یادآوری‌ها برآمدن و آن‌ها را یافتن است. چراکه مرگ و زندگی متحدانی قدرتمند در

راستای رشد و انسجام هستند. سهراب سپهری، آفرینش مرگ را همچون سایر پدیده‌های جهان خلقت، دارای حکمت و دلیل می‌داند و معتقد است نباید از درک حکمت آن غافل شد، بلکه باید برای آگاهی از راز و حکمت مرگ، از عشق مدد جست و تنها عشق است که می‌تواند انسان را با خود، خدا و سایر پدیده‌های آفرینش از جمله مرگ و زندگی پیوند زده و حقیقت را به او بنماید (نوروزی داودخانی، ۱۳۹۱). چنانکه می‌گوید:

«و عشق، تنها عشق

مرا به وسعت اندوه زندگی‌ها برد»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۳۰۸).

سپهری، مرگ را نه در ورای زندگی، بلکه در ترجمه معنای زندگی می‌داند. مرگ در دیدگاه سپهری، به معنای حادثه و پایان ناگزیر زندگی نیست، بلکه شرط مقدس و جزء لاینفک آن است و گویی حیات و زندگی برای تکامل و بالندگی خویش، به این واژه نیازمند است. آنجا که می‌گوید:

«و اگر مرگ نبود، دست ما در پی چیزی می‌گشت

و بدانیم اگر نور نبود، منطق زنده پرواز، دگرگون می‌شد»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۲۹۶)

سپهری در تصویرگری مرگ، آن را به آب تشبیه می‌کند. آبی که زندگی‌بخش و مایه حیات است و مایه شادابی زندگی است:

«من در این تاریکی، ریشه‌ها را دیدم و برای

بوته نارس مرگ، آب را معنی کردم»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۳۰۶).

در جای دیگری نیز آن را چون اکسیژن می‌داند که اگر نباشد کسی زنده نخواهد ماند و با هر تنفس، انسان را در بقایش یاری می‌کند (نوروزی داودخانی، ۱۳۹۱) و مایه لذت ریه‌های زندگی است:

«و همه می‌دانیم ریه‌های لذت، پر اکسیژن مرگ است»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۳۴۰)



همانطور که گفته شد، سپهری در تعریف مرگ، آن را سایه زندگی یا نهایت و ورای زندگی نمی‌داند بلکه مرگ را امر جاری در زندگی می‌داند، اندیشه مرگ و زندگی با هم و در کنار هم وجود دارند:

«مرگ در ذهن افاقی جاری است

مرگ در آب و هوای خوش اندیشه، نشیمن دارد

مرگ در ذات شب دهکده از صبح سخن می‌گوید...

مرگ در حنجره سرخ گلو می‌خواند .... »

(سپهری، ۱۳۹۵: ۲۹۶).

سپهری در این اشعار، مرگ را در ذات هر پدیده، جست‌وجوگر می‌داند. همه چیز مظاهر یک وجودند و تأمل در اندیشه مرگ می‌تواند به مفهوم اندیشیدنی ژرف‌تر به زندگی و ذات هستی باشد (نوروزی داودخانی، ۱۳۹۱). سپهری در اشعار خود، مرگ را همسان و همجوار زندگی می‌نهد و بیان می‌کند که مرگ نه تنها در تقابل با زندگی نیست بلکه همگام با زندگی در عرصه خلقت حضور مفید و مؤثری دارد و باید به آن اندیشید نه اینکه برای فراموش کردن آن تلاش کرد و این همان اندیشه است که از سخنان *یالوم* نیز در رویکرد خود، برمی‌آید.

## آزادی

*یالوم* وقتی از آزادی سخن می‌گوید، مسئولیت را همایند با آزادی می‌داند. از نظر او، آزادی مفهومی کاملاً مثبت و خالی از ابهام نیست. بلکه در مفهوم وجودی خود، فقدان ساختار خارجی است. به این ترتیب که فرد بر خلاف تجربیات روزمره، دیگر به جهانی موزون و ساختاریافته که پردازشی سرشتی دارد، وارد نمی‌شود و حتی آن را ترک می‌کند و در مقابل، به طور کامل مسئول (و یا مؤلف) دنیا، الگوی زندگی، انتخاب‌ها و اعمال خویش است.

*یالوم* بیان می‌دارد که مسئولیت، عمیق‌ترین توضیح را برای هستی ارائه می‌کند. از نظر او، ایگو داراری دو معنا در یک واژه است: ایگوی تجربی (empirical ego) (ایگوی عینی، چیزی که «آنجاست»، چیزی در جهان) است و هم ایگوی

برپاکننده (transcendental ego) که خود و جهان را بنیان می‌گذارد (به این معنا که در برابرشان مسئول است) و مسئولیتی که اینگونه توصیف می‌شود، ارتباطی جدایی‌ناپذیر با آزادی دارد. در صورتی که انسان به شیوه‌های مختلف در برپایی جهان آزاد نباشد، مسئولیت هم معنایی نخواهد داشت. بدین ترتیب، باید فرد را از شیوه‌های فرار از مسئولیت، تصمیم‌گیری و اراده خویش، آگاه کرد تا با بودن در هستی‌شناسی، تغییر مسیر دهد و قدم به قلمرو مورد علاقه خود، در مسیر آزادی نهد.

در نگاه سهراب، آزادی، رها شدن از قید و بندهای دیدن تکراری اجبارگونه دنیا و تلاش خود شخص برای درک عمیق‌تر دنیای اطراف و یافتن هدف خود در هستی است. سهراب، معنای آزادی را در نگرستن و رای آن گونه که تا به حال دیده شده به اشیا و دنیای اطراف، می‌داند. او مرتباً انسان‌ها را دعوت به تازه کردن نگاه می‌کند. دیدن همین دنیا از زوایای ساده‌تر و متفاوت‌تر، نگاهی به آزادی و آزاده زیستن است که سهراب آن را بیان می‌دارد. آزاد شدن از بند نگاه سنتی و موروثی که به پیچیده نامعلومی می‌رسد و رسیدن به نگاه نابی که انسان را به معرفت برساند.

«هیچ چشمی عاشقانه به زمین خیره نشد...»

من به اندازه یک ابر دلم می‌گیرد

وقتی می‌بینم حوری دختر همسایه

زیر کمیاب‌ترین نارون روی زمین

فقه می‌خواند»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۳۹۱ و ۳۹۲)

این آزادی تفکر، نه تنها در اندیشه او، بلکه در ظاهر اشعار او نیز به چشم می‌خورد. مثلاً نارون که در نظر سپهری مظهر جمال است، شاخه خود را به کلاغ، که در قضاوت‌های کهن به شومی و هیبت زشت معروف است، می‌بخشد (رنجبر، ۱۳۸۹).

در نگاه سپهری از آزادی، برای رسیدن به عشق، یعنی برای شناخت حتی الامکان کامل هستی، نگاه ناب لازم است. در این نگاه نو، هیچ نوع کهنه‌ای جا ندارد و صور خیال بدیع و زبان شعری او نیز از همین نگاه نو می‌تراود که در پس روزگار سنتی‌نگر خود، فضای شعری نو و آزاد از قید و بند قافیه‌ها و ردیف‌ها و وزن‌ها را انتخاب می‌کند.

در جست‌وجوی معنای آرامش و آزادی، سهراب، خود انسان را مسئول رسیدن به آرامش می‌داند و عنوان می‌کند که آدمی باید آرامش را در اصالت خود بجوید. پس انسان باید سراغ هر نوع نشاط و طراوت را در هر زمان و مکانی که بوده یا هست، بگیرد و به جادوی تازگی که منشأ آن در «اراده» انسان است، خود را خرم و زنده نگه دارد (رنجبر، ۱۳۸۹). بیان آزادی در شعر سپهری، آزاداندیشی و یکسان‌بینی، به دور از قید و بند تعصب‌هاست و دلگیر است از اینکه چرا مردم ظاهر و بیرون چیزها را می‌بینند و از روی ظاهرشان، قضاوت می‌کنند، در حالی که از درون و باطن آن‌ها بی‌خبرند (اویسی کیخا، ۱۳۹۲).

«من نمی‌دانم

که چرا می‌گویند: اسب حیوان نجیبی است و کبوتر زیباست

و چرا در قفس هیچ‌کسی کرکس نیست

گل شبدر چه کم از لاله قرمز دارد

چشم‌ها را باید شست

چو دیگر باید دید»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۲۹۷)

سهراب، در بیرون از ضمیر خود، به طبیعت و جزء به جزء هستی توجه دارد و آن را همانگونه که هست می‌پذیرد و کمال یافته می‌داند. او هرچه در مجموعه هستی است را نه تنها ضروری بلکه کمال یافته و زیبا می‌داند. آنچه که از آزادی به دنبال آن هست، آزاداندیشی و رهایی از بند تفکرات سنتی و به دنبال آن، پذیرفتن اراده خود، برای تغییر هست، نه تغییر دنیای بیرون و ظواهر امر، تغییر ذهن و اندیشه و رسیدن به معرفت ناب و به دنبال آن رسیدن به آرامش واقعی، دغدغه‌ای است که مفهوم آزادی او را به آزادی یالوم بسیار نزدیک می‌کند.

### تنهایی وجودی

سومین دلواپسی غایی یالوم، که در رویکرد وجودگرایانه خود، از آن سخن به میان می‌آورد، «تنهایی» است. تنهایی از نوعی که یالوم از آن سخن می‌گوید نه تنهایی و

انزوای بین فردی است و نه انزوای درون فردی (جدایی از بخشی از وجود خویش)، بلکه انزوای بنیادین، و رای سایر انواع تنهایی به معنای جدا افتادن هم از مخلوقات و هم از دنیا را بیان می کند.

هرچقدر هم انسان‌ها به هم نزدیک می شوند، همیشه فاصله‌ای هست؛ شکافی قطعی و غیر قابل عبور. هر فردی تنها به هستی پا می گذارد و به تنهایی هستی را ترک می کند. پس تعارض وجودی، تنشی میان آگاهی از تنهایی مطلق و آرزوی انسان‌ها برای برقراری ارتباط، محافظت شدن و بخشی از یک کل بودن است. *یالوم* معتقد است که اگر بتوان موقعیت‌های تنها و منفرد خویش را در هستی شناخت و سرسختانه با آن‌ها روبه‌رو شد، از آن پس انسان قادر است رابطه‌ای مبتنی بر عشق و دوستی با دیگران برقرار کند. تنهایی در شعر نوگرای *سهراب سپهری*، بیش‌تر تحت تأثیر زندگی و آموزه‌های مربوط و به معنی سکوت و خلوتی برای اشراق است. این تنهایی را می توان هم‌ردیف با تنهایی اگزیستانسیال *یالوم* دانست. تنهایی نه به معنای دور شدن یا دورماند فیزیکی از آدم‌ها، بلکه به معنای رسیدن به یک خلوت فکری و خلوت اندیشه که در عین بودن با دیگران، خالی از ارتباط انسانی و این‌زمینی است. این تنهایی، تنهایی و خلوتی برای اندیشه است و راه روشن‌شدگی و اشراق است (قوام و واعظ‌زاده، ۱۳۸۸). این نمونه از تنهایی را در بند زیر می توان مشاهده کرد:

«چه خوب یادم هست

عبارتی که به ییلاق ذهن وارد شد

وسیع باش

و تنها و سربه زیر و سخت»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۳۱۹).

لازمه رسیدن به معرفت از دیدگاه *سهراب*، بریدن از دل‌بستگی‌ها و هوس‌هاست. اساساً گریز از هوس‌ها یکی از اهداف سفر برای اوست، برای رسیدن به معرفت، معنویت و جاودانگی، نه خلوت‌گزینی افسرده‌وار و دوری‌گزینی از مردمان (میروانی، ۱۳۹۶). در شعر *سپهری*، تنهایی فضای غریبی ندارد، بلکه در حیات وجود دارد. تنهایی همانند آنچه که *یالوم* می گوید، در زندگی جاری است و باید با آن روبه‌رو شد و آن را لمس کرد.

«نگاه مرد مسافر به روی میز افتاد

«چه سیب‌های قشنگی،

حیات نشئه تنهایی است»

او می‌گوید: حیات از «تنهایی» است که نشئه و شکفته می‌شود. زندگی در خلوت، سکوت و پرداختن به خود است که می‌شکفتد (شمیسا، ۱۳۸۲: ۱۴۵ و ۱۴۶).

سهراب در ادامه می‌گوید:

«و در تنفس تنهایی

دریچه‌های شعور مرا به هم بزیند»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۳۲۸)

شمیسا (۱۳۸۲) درباره این قسمت می‌گوید: «ذهن مرا در این تنهایی عرفانی تازه نگه دارید».

از نظر سهراب، تنهایی، انسان را به تفکر و اندیشه وامی‌دارد و این تعبیر دیگری است از عبارت «اتاق خلوت پاک است برای فکر».

سهراب در «صدای پای آب» می‌گوید، باید به تنهایی خود مجال حضور بدهیم. با خود خلوت کنیم و در این تنهایی می‌توان «خلاق» شد:

«بگذاریم که تنهایی آواز بخواند.

چیز بنویسد.

به خیابان برود»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۲۹۷)

سهراب در این شعر، به همه جا می‌رود و همه چیز را تجربه می‌کند تا به «تنهایی» می‌رسد.

«رفتم، رفتم تا زن

تا چراغ لذت

تا سکوت خواهش

تا صدای پُر تنهایی»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۲۹۷)

گو اینکه، در نهایت انسان تنهاست؛ هرچه که می‌خواهد باشد اما تنهایی حضور دارد و نمی‌توان از آن گریخت و یا باور نکرد. باقی همه، در «صدای پُر تنهایی» محو می‌شوند و در نهایت، خود را به دل تنهایی می‌زند؛ مسیر به مسیر به دنبال آدرس تنهایی و خلوت می‌رود. تنهایی در شعر سهراب، انتخاب خود اوست، نه برای فرار از مردم، بلکه برای فهمیدن و درک خود و دنیای اطرافش.

سهرابی که در «مسافر» در «تنهایی» سفر کرده بود تا حقیقت زندگی را دریابد، اکنون در «نشانی» به سمت «گل تنهایی» می‌پیچد تا شاید به این حقیقت برسد:

«پس به سمت گل تنهایی می‌پیچی...»

و در تنهایی «واحه‌ای در لحظه» گمشده خود را می‌یابد. بنابراین با نهایت آرامش به تنهایی روی می‌آورد (قوام و واعظ‌زاده، ۱۳۸۸).

## پوچی

چهارمین هدف در درمان هستی‌شناسانه *یالوم*، یا به قول خود او، چهارمین امر مسلم هستی یا دلواپسی غایی، پوچی و بی‌معنایی است. *یالوم* می‌گوید، این تعارض پویای وجودی، ریشه در معمای مخلوقی در جست‌وجوی معنا دارد که به درون جهانی خالی از معنا افکنده شده است.

*یالوم* در تعریف معنا، به مفهوم یا انسجام اشاره می‌کند و آن را اصطلاحی کلی می‌داند برای آنچه از بیان چیزی مد نظر است. جست‌وجوی معنا به معنی جست‌وجو برای انسجام است. «هدف» به مقصود، منظور و کارکرد اشاره دارد. کسی که حس معنا را لمس می‌کند، زندگی را دارای هدف یا کارکردی می‌بیند که باید به آن دست یافت، هدف یا اهدافی برتر که فرد مد نظر خویش قرار می‌دهد.

معنای کیهانی به معنای وجود نقشه‌ای خارج و برتر از فرد است و بی‌چون و چرا به نظمی جادویی یا معنوی در جهان اشاره دارد. معنای این جهانی، بنیان‌هایی کاملاً این جهانی دارد. بدین معنا که فرد ممکن است بدون یک نظام معنایی کیهانی، دارای حس معنای شخصی باشد. کسی که واجد حس معنای کیهانی است، معمولاً معنای این جهانی مطابق با آن را نیز تجربه می‌کند: معنای این جهانی فرد عبارت است از

دستیابی به معنای کیهانی و یا هماهنگ‌تر شدن با آن. یکی از پیامدهای معنا، التیام اضطراب است، اضطرابی که ناشی از مواجهه با زندگی و دنیایی فاقد ساختار و آرامش‌بخش است را تسکین دهد. به عقیده *یالوم*، وقتی معنا ایجاد شد، ارزش‌ها زاده می‌شوند و آن‌ها نیز به نوبه خود، حس معنا را در فرد تقویت می‌کنند. ارزش‌ها در حقیقت نظام‌نامه‌هایی هستند که ساختار عمل بر اساس آن‌ها تدوین می‌شود.

برای *سهراب*، هم رفتن به معنا، رسیدن به پوچی و تلاش برای یافتن معنا از دل این پوچی، دغدغه‌ای است که به آن می‌پردازد. او «هیچ» بودن جهان را در پس همه این رزق و برق‌های فانی شناخته و باور دارد که در کنج «ابعاد زندگی»، «هیچ» است که جریان دارد:

«مرا به خلوت ابعاد زندگی ببرید

حضور «هیچ» ملایم را به من نشان بدهید»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۳۲۸)

اما این هیچ بودن، ریشه در اندیشه‌های هیچ‌گرایی یا نهیلیسم ندارد. بلکه *سهراب* از این هیچ آرام، به سرمنشأ تفکر، اندیشه و اشراق می‌رسد. مقامی که سایه امن و آرامشی وصف‌ناپذیر را داراست و آن فنایی است در «هیچی یا لا شیء» (عابدی، ۱۳۷۵: ۲۱۰).

نکته قابل توجه در شعر *سهراب*، در تطبیق با رویکرد وجودگرایی، در یافتن این هیچ بودن در پس لحظه‌های تنهایی است که در «خلوت ابعاد زندگی» به دنبال آن می‌گردد، در حالی که به تنهایی مجال حضور می‌دهد. در نهایت، *سهراب*، «هیچستان» را (دریاه‌ها) پشت سر گذاشته و به «پشت هیچستان» رسیده است:

«به سراغ من اگر می‌آیید

پشت هیچستانم»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۳۶۰)

بنابراین، سپهری از این پوچی عبور می‌کند. گو اینکه به درک جایی پر از معنا رسیده و در نهایت در خلوت و تنهایی که در آن مکان معنا از آن سخن می‌گوید، آرامش خود را بازمی‌یابد؛ جایی که در آن امید و زندگی واقعی موج می‌زند، نه فنا و نابودی این دنیایی:

«پشت هیچستان جایی است

پشت هیچستان، رگ‌های هوا پر قاصدهایی است  
که خبر می‌آرند از گل واشده دورترین بوته خاک...  
پشت هیچستان، چتر خواهش باز است  
تا نسیم عطشی در بن برگی بدود،  
زنگ باران به صدا در می‌آید»

(سپهری، ۱۳۹۵: ۳۶۱)

پس سهراب، با جست‌وجوی عرفانی و سیر و سلوک خود، در نهایت، سایه آرامشی ابدی را می‌یابد که می‌تواند بر آن حساب کند و از طریق آن به روشن‌شدگی، حقیقت و معنای زندگی دست یابد، همان چیزی که دغدغه *یالوم* در ذیل مفهوم «پوچی» است.

#### نتیجه بحث

چهار دلواپسی غایی که *یالوم* بیان می‌دارد؛ یعنی مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی، بدنه اصلی روان‌پویه‌شناسی وجودی را تشکیل می‌دهند. این‌ها نقش بسیار مهمی در هر یک از سطوح ساختار روانی فرد بر عهده دارند و در ارتباط تنگاتنگ با کار بالینی‌اند. به علاوه، به وجود آورنده یک اصل سامان‌دهنده محوری نیز هستند.

*سهراب* نیز از چهار مقوله درمانی وجودگرایی، در اشعار خود سخن به میان می‌آورد، گو اینکه این دلواپسی‌ها برای *سهراب* هم که نگاهی عارفانه به دنیای اطراف خود دارد، دغدغه‌های کلان هستی به شمار می‌آیند. مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی، از عناصر وجودگرایانه- هستی‌نگری هستند که در اشعار *سهراب* می‌توان آن‌ها را یافت.

*سهراب* مرگ را در اشعار خود، تعبیر و تفسیر می‌کند. تعبیر و تفسیر او از مرگ، فانی شدن و به انتها رسیدن نیست. مرگ از دید او مقصدی دور از دسترس یا جدا افکنده شده از زندگی نیست. همانگونه که *یالوم* بیان می‌دارد که مرگ و زندگی به وابسته‌اند و مرگ یکی از حقایق زندگی است.

مضمون آزادی در اشعار *سهراب*، تقریباً همان مفهوم آزادی وجودی در نظریه *یالوم* را داراست. آزادی که ورای بیان و ظاهر و اندیشه، به معنای رهایی از تعلقات مادی و دنیوی است. در کنار این آزادی، پذیرفتن مسئولیت اعمال و افکار خود نیز، از



دغدغه‌های سهراب است که در اندیشه او می‌توان آن را دریافت. تنهایی در اشعار سهراب، اندیشه دور ماندن فیزیکی و جسمانی از افراد نیست؛ اندیشه با هم بودن اما در تنهایی و خلوت خود غوطه خوردن هر انسانی است؛ به عبارت دیگر، تنهایی اندیشه سهراب، همان تنهایی اگزستانسیال است که *یالوم* از آن سخن به میام می‌آورد و تنها راه چاره را پذیرفتن آن می‌داند.

و در نهایت سهراب، معنای دنیایی که در آن می‌زید را از دیدگاه خود بیان می‌کند. چراکه اندیشه پوچی برای ذهن دغدغه‌مند او نیز اندیشه‌ای اضطراب‌زا و چالش‌برانگیز است که ارزش تفکر و اندیشیدن به معنای آن را دارد. بنابراین، همانگونه که *یالوم* راه چاره ذهن دردمند انسانی را در مقابل اندیشه پوچ‌گرایی این دنیای فانی، تفکر درباره معنای زندگی، به جای فرار از این مخمصه عجیب می‌داند؛ سهراب نیز در این‌باره اندیشیده و به بیان معنای زندگی از دیدگاه پدیدارگرایانه خود می‌پردازد.

بنابراین، در اشعار سهراب می‌توان رویکرد هستی‌گرایانه ذهن او را با چهارچوب رویکرد درمانی وجودگرایانه *یالوم* تطبیق داد. مؤلفه‌های وجودی اشعار *یالوم* با برداشت مضمومنی و تطبیقی با رویکرد وجودنگر در چهارچوب درمانی می‌تواند، اثرپذیری این درمان را برای ذهن دغدغه‌مند مراجع فارسی‌زبان فراهم کرده و به برقراری ارتباطی بهتر و اصیل‌تر با مراجع بینجامد و به نوعی، رویکرد التقاطی از درمان وجودنگر با آرایشی ایرانی ایجاد نماید.

## کتابنامه

- سپهری، سهراب. ۱۳۹۵ش، هشت کتاب، تهران: ذهن آویز.
- عابدی، کامیار. ۱۳۷۵ش، از مصاحبت آفتاب (زندگی و شعر سهراب سپهری)، تهران: نشر روایت.
- کرک، اشنایدر و آراه کراگ. ۱۳۹۴ش، درمان هستی‌گرا - انسان‌مدار، مترجم: حسین زیرک، چاپ اول، تهران: کتاب ارجمند.
- کمالی، زکیه. ۱۳۸۷ش، سهراب سپهری؛ شاعر نوپرداز زبان و ادبیات فارسی، همایش ملی پژوهش‌های نوین در زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین.
- یالوم، ا. ۱۳۹۶ش، روان‌درمانی اگزیستانسیال، مترجم: س حبیب، چاپ اول، تهران: نشر دانژه.

## کتاب انگلیسی

- Deurzen-Smith. E. Van. (1990). Existential therapy, London: Society for existential Analysis, 1, 6-14.

## مقالات

- اویسی کیخا، عبدالعلی. ۱۳۹۲ش، «آزاداندیشی در ابوسعید و سهراب سپهری»، ادبیات عرفانی و اسطوره‌شناختی، ۹(۳۳)، صص ۱۱-۳۱.
- بیگ زاده، خلیل و معصومه میرناصری. ۱۳۹۲ش، «بررسی نگاه پدیدارشناختی سهراب سپهری در کتاب «ما هیچ، ما نگاه»»، زبان و ادبیات فارسی، ۴(۱)، صص ۴۵-۵۹.
- پراک، مهدیه و زهرا غریب حسینی و جلیل شاکری. ۱۳۹۳ش، «بررسی مصادیق ابدیت در اشعار سهراب سپهری»، نشریه ادب و زبان، ۱۷(۳۵)، صص ۴۱-۶۸.
- تقوی فردود، زهرا. ۱۳۹۳ش، «نقد مضمونی «هشت کتاب» در دایره خلأ درونی روح، نقطه عروج سهراب سپهری: از پدیدارشناسی تا عرفان»، مطالعات نقد ادبی، ۳۶، صص ۱۳۳-۱۴۹.
- رنجبر، ابراهیم. ۱۳۸۹ش، «بررسی راه‌های رهایی انسان معاصر از بستگی‌های دنیوی در شعر سهراب سپهری»، نشریه ادب و زبان، ۲۷، صص ۱-۲۳.
- سام خانیانی، علی اکبر. ۱۳۹۲ش، «رویکرد پدیدارشناختی در شعر سهراب سپهری»، پژوهشنامه ادب غنایی، ۱۱(۲۰)، صص ۱۲۱-۱۴۲.
- صادقی، معصومه. ۱۳۹۷ش، «تحلیل تطبیقی اصالت بشر از دیدگاه مولانا با اندیشه‌های ژان پل سارتر»، مطالعات ادبیات تطبیقی، ۱۲(۴۶)، صص ۲۵۳-۲۷۱.
- عطاشی، عبدالرضا و جعفر عموری و صادق هاشمی امجد. ۱۳۹۶ش، «بررسی تطبیقی مضامین همگون و ناهمگون بهاریه سرایی (در شعر سپهری و جبران خلیل جبران به صورت موردی)»، فصلنامه مطالعات ادبیات تطبیقی، ۱۱(۴۴)، صص ۱۷۵-۱۹۳.

- علیزاده، علیرضا و آسیه قوامی. ۱۳۹۶ش، «تسلی بخشی اندیشه؛ تطبیق اندیشه‌های معری و شوپنهاور در باب زندگی»، فصلنامه مطالعات ادبیات تطبیقی، ۱۱(۴۴)، صص ۲۶۷-۲۸۳.
- قربانی، جواد و علیرضا ایرانبخش و امیرحسین ماحوزی. ۱۳۹۴ش، «نقد اجتماعی در شعر سهراب سپهری و تطبیق آن با علوم پایه»، مطالعات ادبیات تطبیقی، ۹(۳۶)، صص ۵۱-۶۰.
- قوام، ابوالقاسم و عباس واعظ زاده. ۱۳۸۸ش، «تنهایی در برخی صوفیانه‌های شعر فارسی با رویکرد ویژه به شعر سهراب سپهری»، مطالعات عرفانی، ش ۹، صص ۹۹-۱۳۲.
- مشایخی، منصوره. ۱۳۹۵ش، «بررسی تطبیقی ساختار داستان ضحاک بر پایه رویکرد روان‌شناسی»، مطالعات ادبیات تطبیقی، ۱۰(۴۰)، صص ۱۳۷-۱۵۶.
- میروانی، فهیمه. ۱۳۹۶ش، «بررسی تطبیقی «آرمانشهر» در اشعار سهراب سپهری و ویلیام باتلر ییتز»، فصلنامه مطالعات ادبیات تطبیقی، ۱۱(۴۴)، صص ۲۵۱-۲۶۵.
- نوروزی داودخانی، نوراله. ۱۳۹۱ش، «معانی، تصاویر و تعابیر مرگ در اشعار سهراب سپهری و فریدون توللی»، پژوهشنامه ادب غنایی، ۱۰(۱۸)، صص ۱۸۵-۱۹۵.

## Bibliography

- Abedi, K. (1996). *From Sunshine Companions (Sohrab Sepehri's Life and Poetry)*, Tehran: Ravayat Publication.
- Alizadeh. A; Ghavami. A. (2018). Thought Sedative: Comparing Al-Ma'arri and Schopenhauer's Thoughts on Life, *Comparative literature Studies*, 11(44), 267-283.
- Attashi. A.R; Amouri. J; Hashemi Amjad. S. (2018). Comparative Study of Homogenous and Heterogeneous Concepts in Spring Poets, *Comparative literature Studies*, 11(44), 175-193.
- Beigzadeh. Kh; Mirnasari. M. (2014). A Survey on the Psychological View of Sohrab Sepehri in "Ma hich, Ma Negah", *Farsi Language and Literature*, 4 (1), 45-59.
- Deurzen-Smoth. E. Van. (1990). *Existential therapy*, London: Society for existential Analysis, 1, 6-14.
- Kamali, Z. (2008). Sohrab Sepehri, poet of Persian Language and Literature, National Conference on Modern Research in Persian Language and Literature, Islamic Azad University, Varamin.
- Kirk, S; Krag, O. (2015). *Ontology-humanist treatment (Zirak, H: Translator)*, Arjomand Book: Tehran, First Edition.
- Mashayekhi. M. (2016). The Comparative Study of Zahhak Story Structure Based on psychological Approach, *Comparative Literature Studies*, 10(40), 137-156.
- Mirvani. F. (2108). Comparative Study of Utopia in Sepehri and William Butler Yeats' Poetries, *Comparative literature Studies*, 11(44), 251-265.
- Nowruzi Davodkhani. N. (2012). Meanings, Images and Interpretations of Death in Sohrab Sepehri's and Fereydoun Tavalaley's Poems, *Ganaii Literature Research*, 10 (18), 185-195.
- Ovisi Kaykha. A. (2013). Free Thought in Abu Sa'id and Sohrab Sepehri, *Mystical Literature and Mythology*, 9 (33), 11-31.

- Perak. M; Ghareib Hosseini. Z; Shakeri. J (2014). Examining the Eternity Examples in Sohrab Sepehri's Poems, *Adib & Language*, 17 (35), 41-68.
- Qavam. A; Vaezzadeh. A. (2009). Loneliness in Some Sufis of Persian Poetry with Special Approach to Pooh Sohrab Sepehri, *Mystical studies*, 9, 99-132.
- Qorbani. J; Iranbakhsh. A; Mahouzi. A. H. (2015). Social criticism in Sepehri's Poetry and the Comparison to Basic Science, 9(36), 51-60.
- Ranjbar, E. (2010). The Study of the Ways of Liberation of Contemporary Man from Worldly Ties in Sohrab Sepehri Poetry, *Literature and Language J*, 27, 1-23.
- Sadeghi. M (2018). Comparative analysis of humanity from the point of view of Mulana with the ideas of Jean-Paul Sartre, *Comparative Literature Studies*, 12 (46), 253-271.
- Sam Khaniyan, A. A. (2014). Phenomenological Approach in Sohrab Sepehri Poetry, *Ganai Literature Research*, 11 (20), 121-142.
- Sepehri, Sohrab. (2016). *Eight books*, Tehran :ZehnAviz.
- Taghavi Fardoud. Z. (2014). Thematic criticism of Eight Books in centrality of inner emptiness till the ascension point of Sepehri, *Literary criticism studies*, 36, 133-149.
- Yalom. E. (2018). *Existential Psychotherapy*. (Habib, S.: Translator), First Edition, Tehran: Dangeh Publishing.

