

## **Investigating the anthropological foundations of the meaning of loneliness according to Simin Behbahani and Ervin Yalom**

Pernia Aman<sup>۱</sup> , Hadi Heydarinia<sup>۲</sup> ,Mahmoud Sadeghzadeh<sup>۳</sup>

### **Abstract**

Existentialism is a fledgling philosophy that emerged from the end of the ۱۹th century, and it is the cornerstone of this school's meaning therapy. Loneliness is one of Yalom's anthropological foundations regarding the meaning of life. Loneliness is one of the themes that humans have faced throughout history and it is a meaning and concept in various fields such as mysticism and Sufism, psychology, philosophy and love. According to Yalom, the four anxieties of freedom, loneliness, death and meaninglessness are rooted in the truth of human existence. Yalom believes that in order to get rid of these four concerns, a person must create meaning and realize the truth of life, which is actually serving creation, creation and self-fulfillment. Also, in Simin's poetry, loneliness is one of the colorful manifestations that dominates the atmosphere of his sonnets. In their works and writings, both Simin and Yalom believe in fundamental loneliness and tried to solve this kind of loneliness and each of them presented specific solutions. In this research, the author aims to investigate and compare the anthropological foundations of the meaning of loneliness in the opinion of Simin Behbahani and Ervin Yalom, using descriptive-analytical method and library tools, and answer the question whether the theme of loneliness in Simin's poetry is the same as the fundamental loneliness of Yalom? And what is the solution for these two to solve loneliness and get rid of anxiety and worry in life?

**Keywords:** Simin Behbahani, Ervin Yalom, loneliness, existentialism.

---

<sup>۱</sup> PhD student in Farsi language and literature, Yazd branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran. Email: parniaaman۲۰@yahoo.com

<sup>۲</sup>Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran. (corresponding author)Heidari\_hadi\_pnuk@yahoo.com

<sup>۳</sup>Associate Professor, Department of Persian Language and Literature, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran. Email: sadegh zadeh@iauyazd.ac.ir

## References

### books

Sources and references

Book

۱) Buckham; Harold Jan (۱۹۸۳), six existentialist thinkers, translated by Mohsen Hakimi, Tehran: Center.

۲) Behbahani, Simin (۱۹۸۹), a selection of poems from Tehran: Marvarid Publishing.

۳) Behbahani, Simin (۲۰۱۳), collection of poems, Tehran: Negah.

۴) Paz, Octavio (۲۰۰۳), Dialectic of Solitude, translated by Khashayar Dehimi, Tehran: Loh Fekar.

۵) Jaselsen, Rutlen (۲۰۱۳), Ervin Yalom's book, translated by Sepideh Habib, Tehran: Danje.

۶) Sartre, Jean-Paul (۲۰۰۶), Existentialism and Human Originality, translated by Mostafa Rahimi, Ch. ۱۱, Tehran: Nilofar Publications.

۷) \_\_\_\_\_ (۲۰۰۶ B) Nausea, translated by Amir Jalaluddin Aalam, Ch ۸, Tehran: Nilufar Publications.

۸) Seyyed Hosseini, Reza (۲۰۲۲), Literary Schools, from Baroque to Parnassus, Volume ۱, ۱۰th edition, Tehran: Negah Publications.

۹) Farrokhzad, Forough (۲۰۱۸), Divan book of poems of Forough Farrokhzad, Tehran: Marvarid.

۱۰) Yalom, Ervin (۲۰۱۵), Existentialism Psychotherapy, translated by Sepideh Habib, Ch۲, Tehran: NI.

۱۱) \_\_\_\_\_ (۲۰۱۴), Schopenhauer's treatment, translated by Hamid Tofani and Zahra Hosseinian, Mashhad: Taraneh.

۱۲) \_\_\_\_\_ (۲۰۰۸), Gazing at the Sun, translated by Uranus Polaris, Celestial Race and Paraneh Vali, Tehran: Iran Ban.

۱۳) Yalom, Irvin D, (۱۹۸۰), Existential Psychotherapy, United State of America.

Articles

۱) Amiri, Mehsa (۲۰۱۷), "Examination of "existential loneliness" in the modern world and methods of facing it based on the opinions of "Ervin Yalom", Basic Westernization, Vol. ۱, pp. ۱-۲۳.

- ۲) Iranmanesh, Zahra, (۱۴۰۰), "Comparative study of belief in human freedom in the thoughts of William Blake and Rumi", *Journal of Comparative Literature*, vol. ۲۱, pp. ۵۴-۷۰.
- ۳) Zandsalimi, Khaled (۲۰۱۳), review of the book of the Existentialists, *Book of the Month of Philosophy*, Year ۴, No. ۴۶.
- ۴) Salmanpour, Razieh et al. (۲۰۱۶), "Loneliness anxiety and its solution from the perspective of Rumi and Yalom", *Comparative Literature Studies*, Vol. ۴۷, pp. ۳۱۳-۳۳۶.
- ۵) Mohammadjo, Amir (۲۰۱۲), *The role of the Internet on social isolation*, *Media Studies*, Vol. ۲۲, pp. ۲۰-۳۰.
- ۶) Yamini, Presto et al., (۱۴۰۰), "Investigation of existential fears and their treatment from the perspective of Molavi and Yalom", *Journal of Comparative Literature*, Vol. ۱۵, pp. ۵۸-۲۸.theses
- ۷) Pourakbar, Leila (۲۰۱۹), "Comparative study of the meaning of life from the point of view of Avicenna, Mulla Sadra and Ervin Yalom", master's thesis, supervisor Dr. Ainullah Khademi, Shahid Rajaei University.
- ۸) Zandieh, Saeed (۲۰۱۳), *Franklin and Yalom's opinions on aspects of life and their comparison with Rumi's opinions*, Doctoral Thesis of Comparative Philosophy, University of Theology and Philosophy, Tehran Science and Research Unit.
- ۹) Abbaspour, Amin (۲۰۱۳), "Encountering Death; A comparative study between Molvi and Ervin Yalom", master's thesis, supervisor Ahad Faramarz Qaramelki, Faculty of Theology and Islamic Philosophy, University of Theology and Islamic Studies, University of Tehran.
- ۱۰) Masoumi, Shamsuddin (۲۰۱۷), "Death and loneliness from the perspective of Erin Yalom". Master's thesis. Supervisor Dr. Maryam Thaghafi. South Tehran Azad University.

فصل‌نامه علمی جستارنامه ادبیات تطبیقی

سال هفتم، شماره بیست و پنجم، پاییز ۱۴۰۲

## بررسی مبانی انسان‌شناختی معنای تنهایی از نظر سیمین بهبهانی و اروین یالوم

پرنیا امان<sup>۱</sup>، دکتر هادی حیدری‌نیا<sup>۲</sup>، دکتر محمود صادق‌زاده<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۲۲، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۲/۲۵

صص (۱۴۰-۱۷۵)

### چکیده

اگرستانسیالیسم، فلسفه نو پا است که از اواخر قرن نوزدهم به وجود آمد و یالوم، معنادرمان این مکتب است. موضوع تنهایی یکی از مبانی انسان‌شناختی یالوم در خصوص معنای زندگی است. تنهایی از مضامینی است که انسان در طول تاریخ با آن مواجه بوده و در حوزه‌های گوناگونی همچون عرفان و تصوف، روان‌شناسی، فلسفه و عشق، دارای معنی و مفهوم است. به نظر یالوم، چهار اضطراب آزادی، تنهایی، مرگ و بی‌معنایی، در حقیقت هستی و وجود انسان ریشه دارد. یالوم معتقد است، انسان برای رهایی از این چهار نگرانی، باید به ابداع معنا بپردازد و به حقیقت زندگی که در واقع خدمت به خلق، آفرینش و خودشکوفایی است، پی ببرد. همچنین در شعر سیمین، تنهایی یکی از نمودهای پررنگ است که بر فضای غزل‌های او حاکم شده است. سیمین و یالوم هر دو در آثار و نوشته‌های خود، معتقد به تنهایی بنیادین هستند و درصدد رفع این‌گونه تنهایی بوده و هرکدام راهکارهای خاصی را ارائه نموده‌اند. نویسنده در این پژوهش، درصدد آن است تا به شیوه توصیفی - تحلیلی و ابزار کتابخانه‌ای به بررسی و مقایسه مبانی انسان‌شناختی معنای تنهایی از نظر سیمین بهبهانی و اروین یالوم بپردازد و به این پرسش پاسخ دهد که آیا مضمون تنهایی در شعر سیمین با تنهایی بنیادین یالوم یکسان است؟ و راهکار این دو برای رفع تنهایی و رهایی از اضطراب و دلواپسی در زندگی چیست؟

واژگان کلیدی: سیمین بهبهانی، اروین یالوم، تنهایی، اگرستانسیالیسم.

<sup>۱</sup> - دانشجوی دکتری تخصصی زبان و ادبیات فارسی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران. [parniaaman20@yahoo.com](mailto:parniaaman20@yahoo.com)

<sup>۲</sup> استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران. (نویسنده مسئول) [Heidari\\_hadi\\_pnuke@yahoo.com](mailto:Heidari_hadi_pnuke@yahoo.com)

<sup>۳</sup> - دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران. [sadegh.zadeh@iauyazd.ac.ir](mailto:sadegh.zadeh@iauyazd.ac.ir)

## ۱- مقدمه

تنهایی از مهم‌ترین دغدغه‌های اساسی و بنیادی انسان است و زمانی حادث می‌شود که انسان، خود را جدای از جهان هستی به حساب آورد و برای آن پاسخی نداشته باشد. این نگرانی، سبب ایجاد اضطراب در انسان می‌گردد. تعاریف و انواع بسیاری برای تنهایی ذکر شده است. تنهایی احساسی، شایع‌ترین نوع آن است که بیشتر مربوط به عدم وجود رابطه عاشقانه ارضاکنده حمایتی و عاطفی، همانند نداشتن یک همسر دوست‌داشتنی و شریک غم و شادی است. نوع دیگر تنهایی، تنهایی هیجانی است که اشاره به یک پریشانی دارد و بیانگر نبود یک شخص نزدیک و صمیمی در زندگی است. از دیگر انواع تنهایی، می‌توان به تنهایی اجتماعی اشاره کرد که بسیاری از افراد، آن را مهم‌ترین و بارزترین، بعد احساس تنهایی می‌دانند و به پریشانی و اضطرابی اشاره دارد که به دلیل نبود ارتباطات رضایت‌بخش، تعلق به گروه اجتماعی مطلوب دارد.

«بعضی از انواع تنهایی، مطلوب و خوشایند و بعضی دیگر نامطلوبند و در روان‌شناسی به‌عنوان بیماری و انضباط، به‌خصوص انزوای اجتماعی از آن یاد می‌شود؛ اما نوع دیگری از انزوا و تنهایی در فلسفه وجود دارد که فلاسفه به‌خصوص فلاسفه اگزیستانسیالیست از آن تحت عنوان تنهایی وجودی یا تنهایی بنیادی یاد می‌کنند» (یالوم، ۱۹۸۰: ۳۵۳)؛ یالوم در مورد این نوع تنهایی، مطرح می‌کند که «چگونه انسان، همواره تنهایی عمیقی را با خود به‌دک کشیده و به‌شیوه گوناگون این احساس وحشتناک را ابراز کرده است» (یالوم، ۱۳۹۵: ۷۶). سیمین بهبهانی هم در زمینه تنهایی، در سروده‌های خود به تنهایی اشاره کرده است.

## ۱-۱- بیان مسئله

تنهایی به‌عنوان یک مسئله مهم، همیشه در زندگی انسان، توجه افراد و گروه‌های متعددی را به خود جلب نموده و سبب شده تا از زوایای گوناگون به آن توجه شود و تعاریف گوناگونی از آن ارائه گردد. خودزیستی و خودنگری از صفات شاعرانی است که به نگاه و شخصیت هنری رسیده‌اند. از نظر یالوم، از مهم‌ترین دغدغه‌های

اگزستانسیالیستی، تنهایی اگزستانسیال است. یالوم منظور از این تنهایی را، انزوای اصلی و بنیادینی می‌داند که به معنای جدایی، از مخلوقات و دنیاست و فراتر از دیگر انواع تنهایی‌ها است. یالوم، قائل به وجود فاصله قطعی و گریزناپذیر در میان انسان‌ها، حتی با وجود نزدیک شدن بسیار آن‌ها به هم است؛ زیرا معتقد است: هریک از ما به تنهایی وارد دنیا می‌شویم و به تنهایی هم باید از آن خارج بشویم. از نظر یالوم، در فرآیند ژرف‌ترین کاوش‌ها؛ یعنی بطن نهایی اگزستانسیالمان، به فانی و میرا بودن و آزادی گریزناپذیر خود، آگاه می‌شویم و همچنین می‌فهمیم که انسان، بی‌رحمانه تنهاست.

سیمین بهبھانی هم از جمله شاعران معاصر است که در غزلیات خود برای رسیدن به نگاه و تشخیص هنری، گام برداشته است. او می‌کوشد دریافت‌های نوین خود را با مخاطب در میان بنهد. اگرچه وی به عمق اسرار هستی، راه نیافته؛ اما می‌توان نمودهای زنانگی او را در غزلش نشان داد و صداقت او را در بازگویی عواطفش سنجد. تنهایی یکی از نمودهای پر رنگ هویت سیمین است که بر فضای غزل‌های او سایه انداخته است. درواقع، در تمامی دفاتر شعری او، این هجوم سیل بی‌همدمی و تنهایی را می‌بینیم. با خوانش غزل‌های او متوجه می‌شویم که سیمین، زنی تنهاست، نه یار دلخواهش را یافته و نه یار دلخواه کسی شده است. «یکی از زمینه‌های مطالعاتی در ادبیات تطبیقی، بررسی موضوع، جایگاه، بیان ادبی و مواردی از این قبیل در آثار شاعران است. جنبه‌های اصلی بررسی تطبیقی، موضوع و اندیشه و احساس است» (ایرانمنش، ۱۴۰۰: ۵۴)، نویسنده در این پژوهش، درصدد آن است تا به‌شیوه توصیفی - تحلیلی و ابزار کتابخانه‌ای به بررسی و مقایسه مبانی انسان‌شناختی معنای تنهایی از نظر سیمین بهبھانی و اروین یالوم بپردازد و به این پرسش پاسخ دهد که آیا مضمون تنهایی در شعر سیمین با تنهایی بنیادین یالوم یکسان است؟ و راهکار این دو برای رفع تنهایی و رهایی از اضطراب و دلواپسی در زندگی چیست؟

با توجه به این نکته که تاکنون موضوعی در خصوص بررسی معنای تنهایی از نظر سیمین بهبھانی و اروین یالوم صورت نگرفته است. تلاش بر این است که مقوله تنهایی از منظر آنان مورد مقایسه قرار داده شود تا به اشتراکات و تفاوت‌های آن دو در این زمینه، آگاهی حاصل گردد.

## ۱-۲- پیشینه تحقیق

-امین عباسپور (۱۳۹۳) در پایان‌نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «مواجهه با مرگ؛ مطالعه تطبیقی بین مولوی و اروین یالوم»، به این موضوع پرداخته است. هرچند یالوم و مولوی در دو بستر جداگانه فکری بودند؛ اما روش‌های برخورد با مرگ و مسائل مربوط به آن در اندیشه هر دو نفر، یکسان است و هر دو از منظر وجودی به مرگ نگاه کرده‌اند و به دنبال این پاسخ بودند که علت اضطراب انسان از مرگ را آشکار سازند و سعی کنند فرد در برخورد با مرگ به آرامش برسد.

-لیلا پوراکیب (۱۳۹۹) در رساله دکتری خود با عنوان «بررسی تطبیقی معنای زندگی از دیدگاه ابن‌سینا، ملاصدرا و اروین یالوم»، به بررسی ابعاد گسترده مسئله معنای زندگی، ناظر به آراء ابن‌سینا، ملاصدرا و یالوم پرداخته است. نویسنده، پژوهش حاضر را در سه حوزه مبانی هستی‌شناختی، انسان‌شناختی و خداشناختی و در مسائلی چون مرگ، عشق و سعادت، مورد بررسی قرار داده است.

-راضیه سلمان‌پور (۱۳۹۶) در مقاله «تأثیر ارتباط انسانی بر کاهش اضطراب از دیدگاه یالوم و مولانا در مثنوی»، به بررسی تطبیقی دیدگاه مولانا و یالوم، در رابطه با معنادرمان وجودگرا در موضوع تأثیر خدمات حمایتی در کاهش اضطراب و دستیابی به سلامت روان، پرداخته است.

- «اروین یالوم (۱۳۹۶) در کتاب «خیره به خورشید، غلبه بر هراس از مرگ» به ذکر مشکلاتی که ترس از مرگ ایجاد می‌کند و همچنین راه‌های تشخیص اضطرابی که در مرگ نهفته شده، می‌پردازد» (یمینی، ۱۴۰۰: ۳۰).

نتایج پژوهش، بیانگر آن است که آرای مولانا در زمینه‌های بسیاری، با وجود تفاوت‌های بنیادین، شباهت‌های صوری با افکار یالوم دارد. سروده‌های مولانا، حاوی بسیاری از دیدگاه‌های جامعه‌شناختی، روان‌شناختی، فلسفی و کلامی است و برخلاف گذشت قرون، ظرفیت راه‌گشایی در زمینه‌های متعددی را دارد. در رابطه با اندیشه‌های سیمین بهبهانی و یالوم، پژوهش‌هایی در حوزه ادبیات تطبیقی به‌طور جداگانه به صورت کتاب، مقاله و پایان‌نامه انجام شده است؛ ولی تاکنون هیچ پژوهشی مستقل در رابطه با

بررسی مبانی انسان‌شناختی معنای تنهایی از نظر سیمین بهبهانی و اروین یالوم، صورت نگرفته است.

### ۳-۱- روش تحقیق

گردآوری مطالب و تنظیم آن در این پژوهش به روش کتابخانه‌ای و مراجعه به پایگاه‌های اطلاعاتی الکترونیکی است. نگارنده پس از استخراج مطالب از منابع گوناگون و برگه‌نویسی، اطلاعات متناسب با موضوع پژوهش را طبقه‌بندی نموده و به شرح و تحلیل مطالب به همراه شواهدی از «سیمین بهبهانی» و «یالوم» با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی پرداخته است.

### ۲- مبانی نظری تحقیق

#### ۲-۱- معرفی یالوم

اروین دیوید یالوم در ۱۳ ژوئن ۱۹۳۱ میلادی در شهر واشنگتن از والدینی به دنیا آمد که از مرز روسیه و لهستان مهاجرت کرده بودند. «اروین یالوم در سال ۱۹۵۶ در بوستون در رشته پزشکی و در سال ۱۹۶۰ در نیویورک در رشته روان‌پزشکی، فارغ‌التحصیل شد و بعد از خدمت سربازی در سال ۱۹۶۳ میلادی، استاد دانشگاه استنفورد شد. در همین دانشگاه بود که الگوی روان‌شناسی هستی‌گرا یا اگزیستانسیال را پایه‌گذاری کرد و اولین کتاب جامع در روان‌درمانی هستی‌گرا را در سال ۱۹۸۰ میلادی نوشت. در این کتاب و کتاب‌های بعدی، یالوم تلاش کرد آنچه را یک درمانگر هستی‌گرا باید در جلسات درمانی انجام دهد، با شرح و تفسیر بیان کند. او هم، آثار دانشگاهی متعددی تألیف کرد و چند رمان موفق دارد و جایزه انجمن روان‌پزشکی آمریکا را در سال ۲۰۰۲ میلادی از آن خود نمود؛ اما بیشتر به‌عنوان نویسنده رمان‌های روان‌شناختی، به‌ویژه رمان‌های مشهوری چون: «وقتی نیچه گریست»، «مامان و معنی زندگی»، «درمان شوپنهاور»، «دروغ‌گویی روی مبل»، «هنرمند درمان»، «خیره به خورشید»، «مسئله اسپینوزا» و غیره که همگی به فارسی ترجمه شده‌اند، شهرت دارد» (معصومی، ۱۳۹۷: ۳۰).



آثار او، شامل طیف گسترده‌ای از نوشته‌های فلسفی، پزشکی، ادبی و روان‌شناختی دربارهٔ دغدغه‌ها و مشکلات هستی‌شناسانه‌اند. او خود را توأمان درمانگر و نویسنده‌ای می‌داند که هر یک از این دو بعدش به رشد دیگری کمک می‌کنند، اگرچه بیشتر به‌خاطر آثار ادبی شهرت یافته است که به بیش از پنجاه زبان دنیا ترجمه شده‌اند. «برخلاف بسیاری از روان‌شناسان، وی فلسفه را یکی از منابع مهم برای روان‌درمانی می‌داند و حتی برای توصیف رویکرد نوین او که شکل‌گرفته از ارتباط فلسفه و روان‌شناسی است از اصطلاح روان‌شناسی فلسفی، استفاده کرده است» (همان: ۳۰).

## ۲-۲- مکتب اگزیستانسیالیسم

اگزیستانسیالیسم، مسئلهٔ وجود و هستی انسان را مورد تحلیل قرار می‌دهد و درصدد آن است تا تقدّم وجود بر ماهیت را به اثبات برساند. «شناخت راستین در اصالت وجود، معرفت واقعی نسبت به جهان وجود، یعنی تجربهٔ وجودی است که با قرارگیری در یک موقعیت مرزی، مفهوم وجود را تشریح نماید» (باکهام، ۱۳۶۱: ۲۳۲).

در واقع، مکتب اگزیستانسیالیسم، یکی از مکاتب فکری است که برای بیان واقعیت بشر امروز و بحران گرفتار آمده در آن، بهترین روش را دارد. به این اعتبار است که می‌توان گفت، بخش بزرگی از فلسفهٔ معاصر و فضای فکری کنونی را فلسفهٔ اگزیستانسیالیسم شکل می‌دهد. «اگزیستانسیالیسم، مدّعی است، تعارض درونی‌ای که ما را مسحور خود می‌سازد، نه فقط ناشی از کشاکش میان غرایز سرکوب‌شده یا افراد مهم درونی شده یا خرده‌ریزهای خاطرات تروماتیک فراموش‌شده، بلکه ناشی از رویارویی با مسلمات هستی نیز هست. اگزیستانسیالیسم به فلسفهٔ فردگرایانه معروف است. می‌بایست، خاطرنشان کنیم که برای اصالت وجودی بودن به‌صورت یک فرد در میان تودهٔ جامعه یک غایت است و نه فقط، نقطهٔ آغاز» (زند سلیمی، ۱۳۹۰: ۸۲).

## ۲-۳- تنهایی

تنهایی، مهم‌ترین مضمون و مفهومی است که از قدیم‌الایام تاکنون، احساس و اندیشه بشر را به خود مشغول ساخته است و شاید به تعبیری بتوان آن را «عمیق‌ترین واقعیت در وضع بشری به شمار آورد» (پاز، ۱۳۸۱: ۴۰)، واقعیتی که هر از گاهی، اندیشه و عواطف انسانی را تسخیر می‌کند و شاید گاهی نیز با حسّی هراس‌آور و آزاردهنده، همراه شود. موضوع تنهایی به حدّی فراگیر و جالب توجه است که با رویکردهای گوناگون در بخش‌هایی از فلسفه و مکاتب ادبی وجود دارد. برای نمونه، در مکتب ادبی، شاعر «با دلی که بی‌شک از عشقی بدفرجام شکسته است، با خویشتن خلوت می‌کند و غرق رؤیا می‌شود. اندوه رمانتیک از دیدن گذشت بی‌رحمانه زمان، شدت می‌یابد. این اندوه، معمولاً زائیده توقعات تسکین‌ناپذیر قلبی است که در جهانی بی‌احساس و بی‌ایمان، گرفتار شده است» (سیدحسینی، ۱۴۰۰: ۱۸۱). ژان پل سارتر نیز به‌عنوان نماینده مکتب اگزیستانسیالیسم، نگاهی متفاوت به موضوع تنهایی انسان دارد. او تنهایی را به‌علاّت آزادی و مسئولیتی که بشر دارای آن است، می‌داند و چنین می‌گوید که: «ما تنهایییم، بدون دستاویزی که عذرخواه ما باشد» (سارتر، ۱۳۸۴، الف: ۳۱)، همچنین او در رمان «تهوع»، یکی از رمان‌های معروف خود، عمق تنهایی بشر را چنین به تصویر می‌کشد: «چنان تنهایی وحشتناکی احساس می‌کردم که خیال خودکشی به سرم زد. تنها چیزی که جلویم را گرفت، این بود که من در مرگ، تنهاتر از زندگی خواهم بود» (سارتر، ۱۳۸۴، ب: ۲۳۲)؛ بنابراین، ادبیات به‌عنوان یکی از عناصر منعکس‌کننده احساسات بشری به‌خوبی می‌تواند، نشانگر عمق تأثیر مفهوم تنهایی در زندگی انسان باشد و ما می‌توانیم با رجوع به آثاری از این دست، اهمیت این موضوع را به‌وضوح دریابیم.

## ۳-۳- بحث و بررسی

### ۳-۱- تجزیه و تحلیلی دغدغه‌های تنهایی

از نظر یالوم، دو نوع تنهایی وجودی و تنهایی روزمره وجود دارد. «تنهایی وجودی، درواقع، انزوای وجودی است، که نسبت به‌تنهایی روزمره، ژرف‌تر است و از شکاف پر نشدنی بین فرد و سایرین ناشی می‌شود. این شکاف، نتیجه آن است که نه‌تنها هر یک از ما

تنها به هستی پرتاب شده‌ایم و ناچاریم تنها از آن بیرون برویم، بلکه این نکته نیز در آن دخیل است که هرکدام از ما، در دنیایی به سر می‌بریم که تنها برای ما شناخته شده است» (یالوم، ۱۳۸۸: ۱۲۱) ولی «تنهایی روزمره بین اشخاص اتفاق می‌افتد. به معنای، رنج گوشه‌گیری از مردمان دیگر است. این تنهایی، غالباً با ترس از صمیمیت یا احساس طرد شدن، شرم، یا بی‌ارزش بودن همراه است» (همان: ۱۲۰). در این نوع تنهایی «فرد نه تنها از مردم، بلکه از دنیایی که به‌طور معمول تجربه می‌کند، نیز جدا می‌افتد» (یالوم، ۱۳۹۴: ۳۱۶؛ یالوم این نوع تنهایی را تجربه‌ای فردی و منحصر به دنیای شخصی هر انسانی می‌داند که خودش به تنهایی در زندگی تجربه می‌کند. او در تحلیل این قسم از تنهایی می‌گوید: «کانت بر فرضیه مسلط عقل سلیم، دایر بر اینکه ما همه به دنیایی تام و تمام و خوش‌ساخت و مشترک وارد می‌شویم و در آن به سر می‌بریم، خط بطلان کشید. امروزه ثابت شده است که هرکس از طریق دستگاه عصب‌شناسی خویش در آفرینش واقعیت خود، نقش اساسی به عهده دارد؛ یعنی انسان‌ها، شماری از مقولات پیش‌ساخته ذهنی، در اختیار دارند که وقتی با داده‌های حسی تازه، روبرو می‌شوند، به عرصه می‌آیند و قادرشان می‌سازد که خودبه‌خود و ناآگاهانه جهان را به طرزی منحصر به فرد بسازند» (یالوم، ۱۳۸۸: ۱۲۱)

یالوم معتقد است که: «هریک از افراد به شکل‌های گوناگون، انزوای بین افراد را در دوره‌های گوناگون زندگی از سر می‌گذرانند و تنهایی روزمره را احساس می‌کنند؛ اما انزوای وجودی، کمتر در زندگی ابتدایی رواج دارد. این نوع تنهایی در پایان عمر و در هنگام تنهایی و نزدیک شدن به مرگ از سوی افراد، بهتر تجربه می‌شود. در چنین زمانی، فرد متوجه می‌شود که دنیایش رو به نابودی است و به این حقیقت، اذعان پیدا می‌کند که هیچ‌کس نمی‌تواند در این سفر غم‌بار، همراهی‌اش کند. ازین‌رو، در نظر یالوم، مرگ تنهاترین حادثه زندگی است. مردن نه تنها انسان را از دیگران جدا می‌کند؛ بلکه او را در معرض تنهایی وجودی و حتی شکلی ترسناک‌تر از آن؛ یعنی جدا شدن از خود جهان قرار می‌دهد» (همان: ۱۱۹).

### ۳-۲- تنهایی از دیدگاه یالوم

یالوم با تجربیاتی که در مواجهه با بیماران بدان دست یافت، به منظومه‌ای اندیشد که بر اساس آن، معنا را به زندگی تزریق کند. معنادرمانی اگزیستانسیالیسم و آنچه که یالوم، بدان می‌اندیشد، از چهار دغدغه عمده، سخن به میان می‌آورد. مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی. در این میان، تنهایی یکی از موضوعات برجسته و مورد توجه اروین یالوم است.

تنهایی ناشی از هستی‌مند بودن انسان است و از این منظر، انسان تنها است که دارای موقعیت اگزیستانسیال است. همچنین بسیاری از مشکلات و بیماری‌های روحی، نتیجه ناتوانی افراد از مواجهه رضایت‌بخش با اضطراب وجودی است که خود نتیجه تنش با دغدغه‌های اصلی وجود است. هنگامی که یالوم از موقعیت اگزیستانسیال حرف می‌زند، آوای فیلسوفان اگزیستانسیالیست به گوش می‌رسد. «تنها حقیقت مطلق این است که هیچ چیز مطلق وجود ندارد، موقعیت اگزیستانسیال می‌گوید، دنیا تصادفی است؛ یعنی هر آنچه هست، می‌توانست طور دیگری باشد؛ یعنی خود انسان‌ها هستند که دنیای خود و موقعیتشان را در آن می‌سازد» (یالوم، ۱۳۹۵: ۵۸۶). سعید زندیه در رساله دکتری خود در رابطه با تنهایی بنیادین می‌گوید: «تنهایی اگزیستانسیال هم به سیستم بیولوژیکی ما و هم به دنیای غنی و معجزه‌آسای درونی ما برمی‌گردد که در هیچ فرد دیگری به همان شکل و روش مطلق وجود ندارد» (زندیه، ۱۳۹۳: ۱۳۷).

از منظر یالوم، تنهایی اگزیستانسیال را این‌گونه تعریف می‌کند: «افراد اغلب از خود و از اجزای دیگران جدا می‌افتند؛ ولی در عمق این جدا افتادگی‌ها، تنهایی، اساسی‌ترین جایی دارد که به هستی مربوط است. تنهایی‌ای که به‌رغم رضایت‌بخش‌ترین روابط با دیگران و به‌رغم خودشناسی و انسجام تمام‌عیار، همچنان باقی است. تنهایی اگزیستانسیال به مغاکی اشاره دارد که میان انسان و موجود دیگری، دهان‌گشوده و پلی هم نمی‌توان بر آن زد. همچنین به‌تنهایی اشاره دارد که بسیار بنیادی‌تر و ریشه‌ای‌تر است، جدایی میان فرد و دنیا» (یالوم، ۱۳۹۴: ۴۹۶).

تنهایی، زمانی احساس می‌شود که فرد بر اثر رویدادی از روزمرگی‌ها و فعالیت‌های همیشگی خود در دنیای مادی غافل شده و یک آشنایی‌زدایی آنی اتفاق می‌افتد. بنابراین می‌توان گفت که «احساس تنهایی یکی از مؤلفه‌های مورد تأکید و ارزشمند در معنا درمانی

بوده که می‌تواند منجر به رشد و تعالی شود. به عبارتی، گرچه ما در طول حیاتمان در ارتباط با سایر انسان‌ها هستیم و سعی در تسکین و مهار تنهایی‌مان داریم؛ اما همچنان تنهایییم. تنها به دنیا می‌آییم و تنها از دنیا می‌رویم و در طول زندگی هم مدام باید تنش میان آرزوهایمان برای ارتباط با دیگران و آگاهی‌مان از تنها بودن خویش را مدیریت کنیم» (همان: ۷۵).

### ۳-۳- گونه‌های سه‌گانه تنهایی

با توجه به دیدگاه یالوم، سه شکل متفاوت از تنهایی درون فردی، بین فردی و اگزیزتانسیال را می‌توان برشمرد. در تنهایی بین فردی و درون فردی از اصطلاح «تنها بودن» و در حالت اگزیزتانسیال از لفظ «تنهایی» استفاده شده است؛ زیرا «تنهایی با تنها بودن، متفاوت است. تنها بودن حاصل عوامل اجتماعی، جغرافیایی و فرهنگی است که به فروپاشی صمیمیت می‌انجامد؛ اما انزوای اگزیزتانسیال، موضوعی بسیار ژرف‌تر است، تنهایی بسیار اساسی‌تر و متمرکز بر هستی است» (زندیه، ۱۳۹۳: ۱۳۵).

### ۳-۳-۱- تنهایی بین فردی

در تنهایی بین فردی، شرایط خاص زندگی فرد، او را از برقراری رابطه با هم‌نوعان و تعاملات اجتماعی دور می‌سازد و در این حالت، فرد، احساس تنهایی خواهد کرد. «تنهایی بین فردی که معمولاً به صورت جدا افتادگی و بی‌کسی تجربه می‌شود، به معنای دور افتادن از دیگران است. عوامل بسیاری از قبیل فقدان مهارت‌های اجتماعی مناسب، انزوای جغرافیایی، احساسات به شدت متضاد، درباره صمیمیت با یک سبک شخصیتی که مانع تعامل اجتماعی راضی‌کننده است، در آن دخیل‌اند» (زندیه، ۱۳۹۳: ۱۳۶)؛ بنابراین تنهایی بین فردی که معمولاً به صورت جدا شدن از دیگران و بی‌کسی تجربه می‌شود به معنی دور شدن از دیگران است.

عوامل فرهنگی هم نقش مهمی در تنهایی بین فردی ایفا می‌کنند. «زوال نهادهای تضمین‌کننده صمیمیت، خانواده‌های پرجمعیت، همسایگان دائم و ثابت، کلیسا،

کاسب کاران محلی، پزشک خانواده، دست کم در ایالات متحده، بی‌رحمانه بر غربت بین فردی دامن زده است» (یالوم، ۱۳۹۵: ۳۵۳). به‌گونه‌ای که «تنها بودن، حاصل عوامل اجتماعی، جغرافیایی و فرهنگی است که به فروپاشی صمیمیت می‌انجامد» (یالوم، ۱۳۹۳: ۷۶).

طبیعتاً این نوع از تنهایی، «با ظهور ارتباط‌های نوین و تغییر سبک‌های زندگی در جوامع با وجود شبکه‌های اجتماعی مجازی گسترده، روزه‌روز، نمود بیشتری پیدا کرده است. استفاده بیش از حد از اینترنت، انسان‌ها را از باور و ارتباطات اجتماعی واقعی دور می‌کند و با حذف تعاملات و تسلط بر زندگی افراد، می‌تواند، موجب احساس تنهایی و انزوای اجتماعی گردد» (محمدجو، ۱۳۹۲: ۲۰).

همچنین در ارتباط با تنهایی بین فردی باید به گروه‌درمانی که بر نظریه بین فردی بنیان گذاشته شده، اشاره کرد. این نظریه بر این استوار است که افراد در دام نومیدی می‌افتند، چون نمی‌توانند روابطی دیرپا، معنی‌دار و حمایتگر با دیگران برقرار کنند. پس درمان در مسیر کاوش، علت کژ راهه رفتن تلاش بیمار برای برقراری ارتباط با دیگران هدایت می‌شود که عرصه آرمانی چنین بررسی‌هایی است؛ زیرا با قدرتمندی تمام بر شیوه ارتباط اعضا با یکدیگر تمرکز می‌کند. گروه درواقع، نمونه کوچکی از جامعه است، یعنی مشکلاتی که فرد در روابطش دارد با گذشت زمان بی‌چون و چرا در اینجا و اکنون گروه تکرار می‌شود.

### ۳-۲- تنهایی درون فردی

در تنهایی درون فردی، فرد با درون خودش، دچار حیرت و سردرگمی می‌شود. در این مرحله، همه اجزای وجودش از هم جدا می‌شوند و بخش‌هایی از هویت درونی او از هم می‌پاشد؛ و او نسبت به این آشفتگی درونی بی‌خبر است. او قادر به شناخت احساسات و خواسته‌های درونی خود نیست و نمی‌تواند آن‌ها را کشف کند. در نهایت آن‌ها را سرکوب می‌کند و به همین سبب با خودش احساس بیگانگی می‌کند و به شدت به اندیشه و وجود دیگران وابسته می‌شود. این گسستگی درونی به فرد، احساس بی‌کسی و تنهایی دست می‌دهد. در بسیاری از بیماری‌های روانی، این نوع جدایی از خود و تنهایی مشاهده

می‌شود. یالوم در تعریف این نوع تنهایی می‌گوید: «تنهایی درون فردی، فرایندی است که در آن اجرای مختلف وجود فرد از هم فاصله می‌گیرند» (یالوم، ۱۳۹۴: ۴۹۴).

تنهایی درون فردی، موقعی اتفاق می‌افتد که فرد، همه هیجان‌ها و خواسته‌هایش را در خود از بین ببرد. «آدم‌ها در این نوع تنهایی به خودشان باور ندارند و استعدادها و توانایی‌های خود را نادیده می‌گیرند و از آرزوهایشان دست می‌کشند و باید و نبایدها و اجبارها را به جای آرزوهایش می‌پذیرد و به قضاوت خود بی‌اعتماد است یا استعدادهای خود را به بوتۀ فراموشی می‌سپارد» (یالوم، ۱۳۹۵: ۳۵۴)؛ بنابراین تنهایی درون فردی، زمانی اتفاق می‌افتد که فرد، احساسات و خواسته‌هایش را خفه کند. «بایدها و اجبارها را به جای آرزوهایش بپذیرد، به قضاوت خود بی‌اعتماد شود یا استعدادهای خود را به بوتۀ فراموشی بسپارد. تنهایی درون فردی با کمک خودشناسی و درمانگر و آگاه‌تر شدن فرد نسبت به خودش و هویت تخریب‌شده درونی‌اش، قابل تجربه است» (زندیه، ۱۳۹۳: ۱۳۶).

### ۳-۳-۳- تنهایی اگزستانسیال

تنهایی اگزستانسیال، تنهایی است که بالذات در وجود ماست و همراه با ماست و هیچ‌گاه ما را ترک نمی‌کند. فقط گاهی با مشغول بودن به چیزهای دیگر، حواس خود را از توجه به این ترس عمیق پرت می‌کنیم. «تنهایی اگزستانسیال، موضوعی بسیار ژرف‌تر است. بنیادی‌ترین و اساسی‌ترین و ریشه‌ای‌ترین نوع تنهایی است که متمرکز بر هستی می‌باشد و به مغاکی میان خود و دیگران اشاره دارد که نمی‌توان بر آن پل زد» (یالوم، ۱۳۹۵: ۴۹۶). یالوم معتقد است: «این نوع تنهایی، جدا افتادن، هم از مخلوقات، هم از دنیاست. هرچقدر به یکدیگر نزدیک شویم، همیشه فاصله‌ای هست، شکافی قطعی و غیرقابل عبور، هر یک از ما تنها به هستی پا می‌گذاریم و باید به تنهایی ترکش کنیم. پس تعارض اگزستانسیال، تنشی است میان آگاهی از تنهایی مطلق و آرزوهایمان برای برقراری ارتباط، محافظت شدن و بخشی از یک کل بودن است» (همان: ۹۸).

ترس از حس کردن این تنهایی، تنهایی وجودی، حالتی شبیه حس کردن یک دلهره آنی است که حتی در خوش‌ترین روابط صمیمانه و در بهترین خودشناسی‌ها در مورد

خودمان ظاهر می‌شود. چیزی شبیه یک هشدار کوتاه گذرا می‌آید و می‌رود و در فاصله حس کردن‌های کوتاه، اما عمیق این تنهایی، ما به زندگی روزمره‌مان برمی‌گردیم.

«مواجهه با همه تنهایی‌ها، اضطراب‌آور است؛ اما اضطراب در رویارویی با تنهایی اگزیستانسیال بسیار زیاد است. در تنهایی اگزیستانسیال، فرد احساس غربت می‌کند. در این نوع تنهایی، فرد احساس می‌کند، دیگر در جای آرام مطمئن و امن نیست. در این حالت، اشیا از مفهوم خود تهی می‌شوند و فرد احساس می‌کند دیگر با جهان، رابطه خاصی ندارد، جهان امن نیست. او خودش را تنهای تنها حس می‌کند. این تنهایی در بیشتر مواقع، زمانی در ما به شدت حس می‌شود که ناگهان به‌نوعی از زندگی روزانه‌مان محروم می‌شویم. آنگاه آگاهی ما از تنها بودن ما، در جهان، ترسی در ما ایجاد می‌کند که فراموش‌نشدنی است و تجربه این تنهایی به خودآگاهی منجر می‌شود که روابط ما را برای همیشه دستخوش تغییر می‌کند» (امیری، ۱۳۹۷: ۷).

لازم به ذکر است که در بیشتر اوقات، ما اصلاً شناختی درباره این بُعد از وجود خود نداریم و قبل از شناخت تنهایی، از آن فرار می‌کنیم؛ زیرا «به شدت مضطرب هستیم. برای فرار از این اضطراب، به دنیا، انسان‌ها، اشیا و حیوانات به‌عنوان ابزارهایی برای دفع اضطراب، نگاه می‌کنیم و شاید به همین علت است که معمولاً سال‌ها دست‌وپا می‌زنیم که رابطه‌های ابزاری را سرپا نگه‌داریم و سال‌هاست تنهایی را حس می‌کنیم؛ اما به روی خودمان نمی‌آوریم و بازهم تلاش می‌کنیم از روبرو شدن با حقیقت دوری کنیم» (همان: ۸).

«هرچند ما در طول حیات خود در ارتباط با سایر انسان‌ها هستیم و سعی در تسکین و مهارت تنهایی خود داریم؛ اما همچنان تنها هستیم. تنها به دنیا می‌آییم و تنها از دنیا می‌رویم و در طول زندگی هم مدام باید تنش میان آرزوهایمان برای ارتباط با دیگران و آگاهی ما از تنها بودن خویش را مدیریت کنیم» (جاسلسن، ۱۳۹۳: ۷۵).

احساس تنهایی وجودی در واقع به‌نوعی ادراک فرد از انزوای شخصی و اجتناب‌ناپذیر است که در نتیجه، انتخاب و آزادی را محدود خواهد کرد. این احساس بنیادی تنهایی است. حوادث غم‌انگیز قدرتمندی مثل مرگ یک عزیز یا جدایی، باعث به وجود آمدن تنهایی وجودی می‌شود. علاوه بر این انتقادات غیرقابل اجتناب زندگی، مثل تغییرات



شغلی، بیماری‌های تهدیدکننده زندگی و بلایای طبیعی، ممکن است باعث احساس تنهایی وجودی شود.

### ۳-۴- تنهایی از دیدگاه سیمین

#### ۳-۴-۱- خلوت

تنهایی و خلوت، یکی از نمودهای پررنگ هویت سیمین است که همچون ابری عظیم بر فضای غزل‌های او سایه انداخته است. در واقع در اکثر سروده‌های او، مبحث بی‌همدمی و تنهایی را می‌بینیم. با خواندن غزل‌های او متوجه می‌شویم که سیمین، زنی تنهاست، نه یار دلخواهش را یافته و نه یار دلخواه کسی شده است. واژه خانه در شعر سیمین، نماد تنهایی و خلوت است. برخورد هنری شاعر با خانه در همه غزل‌ها یکسان نیست. گاه کویش در، می‌تواند بشارت آمدن کسی باشد: «که می‌زند در سرا؟ که قلب تازه‌سال من / ز سینه می‌دود به در، مگر تویی مگر تویی؟!» (همان: ۶۸۲). خانه در عین حصارین بودنش، مرکز عشق‌بازی است. از همین رو، شاعر، معشوق را به کاشانه خود دعوت می‌کند:

آه من بی تو می‌میرم کاش می‌داشتی باور  
روز و شب دیده بر راهم سوی کاشانه‌ام  
عشق در بازوان دارم خسته از ره که می‌آیی  
بگذر  
خسته از ره که می‌آیی، سرد سرد است  
شانه را می‌کنم بالین، سینه را می‌کنم بستر  
غم مخور کآتشی دارم، خفته در زیر  
آغوش  
خاکستر

(همان: ۹۹۵)

« در نگاه سیمین، «خانه» حصار است پیاوین وار » (بهبهانی، ۱۳۹۳: ۵۲۴)، همراه با

سکوتی سربی و کشنده:

کدام ابر زهرآگین دوباره چتر خود  
سکوت خانه سربی شد، دلم هوای  
واکرد  
صحراکرد

(همان: ۷۱۹)

«خانه، محبسی است که هیچ دری به بیرون ندارد و ساکن آن در معرض خطر

است» (همان: ۵۲۲).

سرپوشی است برای دفن رازهای مگویی شاعر و تمام زنان سرزمینش:

کولی نهران کن دلت را در کنج پستوی      تا در خموشی نیچد آوای او عاشقانه  
خانه  
(همان: ۶۶۴)

در نهایت، خانه مزار عواطف شاعر می‌شود:

ای کنیزک مطبخ‌زاد خواجه را به سلامی      این خرابه دودآباد خود مزار تو  
شاد  
خواهد شد

چند ازین به سرا ماندن، گرد خانه      سهم شعر تو کوری‌ها از غبار تو  
برافشاندن  
خواهد شد

(همان: ۵۳۹)

شاعر، حتی وقتی خانه را مشبه به قرار می‌دهد از وجه پوشاندگی و بسته بودن آن  
غافل نیست:

دل‌گرفته ما را گشایش از نسیمی      که این سراچه را حسرت به هفت‌پرده  
کو  
پوشانداست (همان: ۷۰۰)

خانه و اتاق شاعر از تنهایی انباشته شده است. هیچ‌کسی در خانه نیست تا همدم  
بیدارخوابی‌های شاعر شود:

شب‌های بیدارخوابی تا صبح پرپر      کنج خموش اتاقی تنهای تنهای  
زدن‌ها  
تنها

(همان: ۱۰۸۲)

او از خانه دل‌زده است و در کوچه گمشده: «ز خانه دل‌زده‌ام به کوچه گم‌شده‌ام»  
(همان: ۱۰۲۳).

تنها وسیله ارتباطی شاعر با جهان بیرون، پنجره و یا دریچه خانه است. کارکرد خانه  
و دریچه پیش از سیمین در شعر نو و از جمله شعر فروغ مشاهده می‌شود: «اگر به خانه  
من آمدی / برای من ای مهربان چراغ بیاور / و یک دریچه که از آن / به ازدحام کوچه  
خوشبخت بنگرم» (فروغ، ۱۳۹۸: ۵۸). در این ابیات، کارکرد پنجره برای شاعر خانه‌نشین،  
مبرهن است:

هرشب کنار پنجره بنشین برامتداد جاده      شاید که دوستی ز ره آید هرچند انتظار  
نظر کن

(همان: ۱۰۷۵)

یک دریاچه آزادی، بازکن به      یک سبو پر از شادی، خرج کن که  
زندانم

(همان: ۸۳۵)

گشودن پنجره دیدی ز کوچه به      تو را که عزیزی و مهمان چگونه ز خانه  
خانه پریدی

(همان: ۸۱۳)

در غزل زیر، نمونه‌ی کاملی از ارتباط درونی شاعر با خانه و دریاچه و رهگذر و کوچه است. شاعر که سال‌ها در خانه به تنهایی خو گرفته است با شنیدن صدای پای رهگذری از کوچه، پنجره را می‌گشاید. البته شرط او برای پذیرش رهگذر در خانه، داشتن «عشق» است. لحن راوی به گونه‌ای است که این رهگذر، قابل اطمینان است؛ زیرا به سوی دریاچه، نظر دارد و طالب دیدار شاعر است:

صدای پای که می‌آید؟ به کوچه‌ام که گذر      بگو که پنجره بگشایم اگر ز عشق خبر دارد  
دارد؟

دلم گرفته ز تنهایی، بود که پنجره بگشایم      ز کوچه این شده معلوم که رنگ و بوی  
کسی که می‌گذرد اینجا، به دست، شاخه

گلی دارد      بگو که پرده‌ی ظلمت را ز روی غمکده  
کسی که می‌گذرد اینجا به دست مشعله‌ای

دارد      کسی که می‌گذرد اینجا، گلاب و نقل و  
چه تلخ‌کام و چه محروم، بگو دریغ

نفرماید      طنین نقره‌ای گامش، نشانه‌ها ز سحر دارد  
فشرده بر جگر بنگر، سکوت سربی

شب‌ها را      کسی که می‌گذرد اینجا، سوی دریاچه نظر  
دارد

صدای پای که می‌آید؟ صلا‌ی عشق بزن

(همان: ۸۰۸)

ای دل

سیمین در غزل زیر، فردی را روایت می‌کند که در یک غار مرطوب با موجودات ترسناک گرفتار آمده است. راوی غزل، همان شخصیت اصلی ماجراست که قصه را روایت می‌کند:

خف‌ش یا مرغ دیگر، چیزی	آسیب منقار و چنگی در ظلمت ژرف
از این گونه باری	غاری
سر‌مای خیس و خزنده، بر گرمی	نرم و سبک در کشاکش، گویم که ای
پشت و پهلو	وای، ماری
در تیرگی‌ها دو اخگر، با نور سرخ	شاید ددی بل که دیوی، حس کرده
نگاهی	بوی شکاری

(همان: ۷۴۳)

تنهایی و نبود همدم و هم‌سخن در این غار، آن‌قدر پر رنگ و محسوس است که صدای چکه کردن قطره‌های آب از سقف بر سطح غار را می‌توان شنید:

آوای آبی چکاچک یکسان و پیوسته	از سقف آویزه پوشی بر سطح
ریزان	دندان‌داری

(همان: ۱۰۸۳)

غار می‌تواند نمودی از تنهایی ژرف‌ناک شاعر باشد با حضور موجوداتی با سایه‌های موهوم. بر این غار نمود، نسیم خوشبویی گذر ندارد و صاحبش باید با خواندن سرود شعر در آن عمر گذراند:

پوسیدن گند و مردار، بوی لجن در دل	اینجا شمیم نسیمی، هرگز ندارد گذاری
غار	پایی نه بیرون ز دامن تا خوش کنم با فراری
دستی نه چالاک با من تا دور سازم	اسطوره‌ای یا حدیثی، اجوزه‌ای یا شعاری
گزندی	(همان: ۱۰۸۷)

در ژرفی وحشت خویش، می‌خوانم و

می‌سرایم

او در این غار، انتظار توگد منجی و شہسواری را می‌کشد که به شیوۀ اساطیری از آب بیرون خواهد آمد؛ اما زبان حال موجودات غار، او را از این انتظار ناامید می‌کند و در پایان غزل، تنهایی راوی همچنان ادامه می‌یابد:

گویم که تاب آورم تاب، در آرزوی

کآن نطفۀ زنده در آب، فردا شود

شہسواری

رهایی

خفاش و دیو و دد و مار، خوانند با

بیهوده در انتظاری، بیهوده در انتظاری

(همان: ۷۴۴)

هم به تکرار

تنهایی شاعر در دوره‌هایی از زندگی با حضور دو مرد (با توجه به دو بار، ازدواج بهبهانی)، طبیعتاً کم‌رنگ‌تر می‌شود؛ اما شاعر از هیچ‌کدام دل‌خوش نیست و در هر دو مورد، خود را بندی و بنده می‌بیند:

بند دو، مردم بیست و در خم هر

چند گهی بندگی‌پذیر بماندم

یک

بست و ز نو همچنان اسیر بماندم

بند یکی تا گسست خواجه دیگر

من به گروگان چنین حقیر بماندم

وام یکی نام داد و آن دگری عشق

(همان: ۵۶۲)

تنهایی شاعر با سکوتی سرد و سیاه، قرین است:

چه سکوت سرد سیاهی چه سکوت

نه فراغ ریزش اشکی نه فروغ

سرد سیاهی

شعلۀ آهی

(همان: ۵۸۲)

و او را هر شب بیدار خواب می‌کند:

شب‌های بیدار خوابی، تا صبح پرپر

کنج خموش اتاقی، تنهای تنهای

زدن‌ها

(همان: ۱۰۸۳)

تنها

این بیدارخواهی شبانه، با ترس و تاریکی همراه است و شاعر برای چاره کار، چراغ (نارنج نور) را روشن می‌کند:

قهقهه قهقهه قهقهه... در عمق تاریکی شب      قهقهه قهقهه قهقهه... در مجمع  
فریاد... این خنده از کیست؟ سیابه‌ام با      اهرم‌ها  
کلیدی      ترکاند نارنج نوری در کنج تاریک  
تنها      (همان: ۱۰۸۴)

### ۳-۴-۲-فراق

در عاشقانه‌های سیمین، ابیاتی که در آن سخن از فراق و پیامدهای آن است، بسامد و کاربرد بیشتری نسبت به ابیاتی دارد که به وصال و کامیابی مرتبط است. سیمین از حالاتی که در ایام هجران به عاشق دست می‌دهد، سخن گفته است: ناامیدی، بی‌قراری، حسرت، اندوه، رنج و درد، تلافی و انتقام، دشنام، شیکوه و شکایت و ...

یکی از حالات فرد عاشق به هنگام فراق از یار، غم و اندوه وی از این دوری است:

یار من، دلدار من، غمخوار من!      مایه امید قلب زار من  
دوریت، امشب روانم تیره کرد      لشکر غم را به جانم چیره کرد  
ز آتش اندوه، جانم پاک      این دل رنجیده غمناک  
سوخت      سوخت

(بهبهانی، ۱۳۸۵: ۱۴۱)

شاعر در ابیات زیر به ناامیدی و حسرت عاشق از دیدار یار اشاره می‌کند:

بگذار که در حسرت دیدار      در حسرت دیدار تو بگذار بمیرم  
بمیرم      بگذار به دلخواه تو دشوار بمیرم  
دشوار بود مردن و روی تو  
ندیدن      (همان: ۳۳۴)

عاشق به هنگام فراق معشوق، همیشه با یاد او خوش است و تنها یادگارش از وی ملالت و رنج است:

خوشم همیشه به یادت، اگر چه صفحه جانم به جز غبار ملال، از تو یادگار  
(همان: ۱۵۰)

برای عاشق، شب‌های فراق از یار بسیار سخت و دردناک می‌گذرد و عاشق از این  
دوری خون می‌گیرد:

کسی چه می‌داند شبم چون از دو چشمم جویی از خون می-  
می‌رود  
دوستان! فریاد من فریاد نیست غیر آهی از دل ناشاد نیست  
(همان: ۲۷۷)

قلب عاشق از دوری محبوب، همانند شمعی می‌سوزد و آب می‌شود و در این فراق  
جان‌سوز، هر روزش، همانند سالی برای عاشق به‌سختی می‌گذرد:

شمعی به سرخی چو قلبم می‌سوزد و می‌گدازد  
یعنی که یار این چنین است در آتش هجر یاری  
شد پنج سالی که بر من پنجاه دوزخ گذشته‌ست  
هر روز او چند سالی هر سال او روزگاری  
(همان: ۸۷۱)

عاشق از دوری و هجران یار، بی‌قرار است و خواب ندارد:

چرا رفتی، چرا؟ من بی‌قرارم به سر، سودای آغوش تو دارم  
(همان: ۲۳۸)

دل عاشق به هجران و فراق خو گرفته و برای وی درد عشق یار از دوایش پسندیده‌تر  
است

به هجر کرده دلم خو طمع ز که درد عشق تو را خوش‌تر از دوا  
وصل بریدم تو دارم  
(همان: ۱۵۸)

سیمین به حکم زن بودنش غزل‌های بسیاری دارد که بر معشوق بودن وی دلالت دارد.  
گاهی این غزل‌ها تصویرگر زنی زیبا و جوان است با مقاصد دلبری و دلربایی:

هنوز موی بسته را اگر به شانه بسا اسیر خسته را ز حلقه‌ها رها  
واکنم

(بهبهانی: ۵۵۰)

ریگدان‌ها بیاریدسبز می‌خواهدم تا چو آید ببیند سبزم از مغز تا  
دوست

(همان: ۸۰۹)

گاهی نشانگر تنهایی زنی است که از یار خود، جدا مانده است:

رفت آن سوار کولی با خود تو را شب‌مانده است و با شب تاریکی  
نبرده

(همان: ۶۴۳)

کدام فتنه جادو کرد دلت ز من جدا به راه من کدامین دست سیاه، دانه افشانده  
مانده ست

(همان: ۷۰۰)

گاه انتظار زنی را روایت می‌کند که آمدن مرد را انتظار می‌کشد:

سوار خواهد آمد، سرای رُفت و کلوچه بر سبد نه، شراب در سبو  
رو کن

(همان: ۶۵۸)

صدای پای که می‌آید؟ به کوچه‌ام که بگو که پنجره بگشایم اگر ز عشق خبر  
گذر دارد؟

(همان: ۸۰۸)

از پدیدارهای نامبارک جهان شعری سیمین، شب است. برخلاف فضای غزل کلاسیک که شب در آن نماد هجران یار و محل بیداری و سوز و گداز و راز و نیاز عاشق بوده است، در غزل‌های نو سیمین، مثل فضای شعر نو، شب، صبغۀ ای سمبلیک و معنایی تازه به خود می‌گیرد و دیگر زیبایی شعر کلاسیک را از دست داده است: «شب آغشته به نومیدی است»، «در سیاهی شب نومیدان یک چراغ ساده نمی‌بینم» (بهبهانی، ۱۳۹۳: ۱۱۰۶)، «ساکت و سیاه است» (همان: ۵۱۵)، همراه با تاریکی‌ای فشرده: «شب‌مانده است و



با شب، تاریکی‌ای فشرده» (همان: ۶۴۳)، «سرپوش راز است و پنهانگر جنایت» (همان: ۴۴۳) که تنهایی شاعر را فراگرفته است:

شب لاجورد و خاموشی من شعله و جفتی پرنده می‌دوزم بر نازکای تنهایی  
شکیبایی (همان: ۷۸۶)

شب برای شاعر یعنی تا صبح پرپر زدن:

شب‌های بیدارخواهی تا صبح پرپر زدن‌ها کنج خموش اتاقی تنهای تنهای تنها  
(همان: ۱۰۸۳)

و خستگی و بی‌آرامی:

«ز شب خستگان یاد کن، شبی آرمیدی اگر» (همان: ۵۵۲). شاعر تنهای تنهاست و نمی‌تواند شبی را به آرامش به صبح برساند.

### ۳-۴-۳- جدایی از دیگران

سیمین، حسرت روزهای وصل را در شکل جفتی پرنده بر نازکای تنهایی برای مخاطب مجسم می‌کند. در بیت نخست، می‌توان از طریق یک نشانه، شخصیت زنانه شاعر را بازیافت و فهمید که سیمین در سرایش این غزل با مخاطب خود، صادق بوده است. این نشانه، فعل «دوختن» است. اینکه شاعر می‌گوید: جفتی پرنده با منقارهای سرخ را بر زمینه نازک تنهایی خود «می‌دوزد»، ریشه در آشنایی ذهنی وی با عمل «دوختن» دارد. خیاطی و دوختن طرح اشکال مختلف از جمله پرنده بر یک زمینه، آن هم در خلوت‌خانه، کاری است زنانه که در تیپ یک قرص نان و یک شامی ناخورده مانده تا دیری گویی که رفته از یادم خوان چیدن و گل‌آرایی خانواده ایرانی به‌عنوان یک سنت کهن جاافتاده است؛ همچنین عمل «خوان چیدن» و «گل‌آرایی» در بیت بعد:

یک قرص نان و یک شامی، ناخورده مانده گویی که رفته از یادم، خوان چیدن و  
تا دیری گل‌آرایی

(همان: ۷۸۶)

راوی هنگام خوردن شام، به یاد دوران عاشقی خود می‌افتد. نان و شامی، شام شاعر را تشکیل می‌دهد و بر سفره‌اش از مخلفات دیگر خبری نیست، زیرا وی در نبود یار، انگیزه‌ای برای رنگین کردن سفره ندارد. در این غزل‌ها، تنهایی از موضوعات اصلی است: «دلم گرفته‌ای دوست» (۶۸۸)، «کدام ابر زهرآگین» (۶۵۳)، «کو برگ لاله‌ام؟» (۶۹۸)، «در ناگزیر خاموشم» (۷۸۸)، «صدای پای که می‌آید» (۸۰۸)، «یک دریچه آزادی» (۸۳۵)، «اوی من» (۸۵۹)، «این آخرین پنجشنبه است» (۸۷۱)، «وقتی که پنجه تاریکی» (۹۴۷)، «خناق» (۹۵۱)، «سنگواره» (۹۶۲)، «نفسی برون نمی‌آید» (۱۰۴۰)، «در سیاهی شب نومیدان» (۱۱۰۷)، نکته‌ای مهم در انس روحی و ناخودآگاه شاعر با پدیدار «تنهایی»، انتخاب وزن‌هایی تنها، برای غزل‌های روایی است. ما در پاره‌ای از این غزل‌ها با شخصیت‌هایی مواجهیم که هم وزن هستند و هم تنها و می‌توان تنهایی آن‌ها را با تنهایی شاعر مرتبط دانست. در غزل (۸۸۲)، زنی می‌بینیم که شب بر بالین فرزندش مرهم می‌گذارد و سنگ مزارش را با نوار زخم می‌بندد، زیرا باور دارد، هنگام زلزله و ریزش آوار بر فرزندش، کسی نبوده بر زخمش مرهم گذارد. در غزل (۸۷۰) زنی تنها را مشاهده می‌کنیم که پوتین فرزند شهیدش را بر گردن آویخته، زیرا گمان می‌کند او همچنان بر دوش مادر است. در غزل (۸۷۵) باز، زنی تنهاست که در دریا و بر تخته‌پاره‌ای دست‌وپا می‌زند. در غزل (۸۸۸) نیز زنی بی‌حامی می‌بینیم که توان خرید پسته برای فرزندش ندارد.

در غزلی دیگر، شب تنهایی شاعر، موضوع غزل قرار گرفته است:

شب لاجورد و خاموشی من، شعله و جفتی پرنده می‌دوزم بر نازکای  
 شکیباییجفتی پرنده می‌دوزم، عاشق تنهایی  
 چنانکه من بودم منقار سرخ واکرده با هم پی هم‌آوایی

(همان: ۷۸۶)

تنهایی عاشق، یکی از بارزترین خصوصیات عاشقانه‌های دو مجموعه شعری سیمین به نام «مرمر» و «چلچراغ» است. اکثر غزل‌های او در این دو مجموعه، بیشتر فردی و بیانگر روح تنهایی شاعر و حکایتگر جدایی‌ها و عزلت اوست. این غزل‌ها عموماً خواننده را به جهان ذهنی شاعر سوق می‌دهند.

از بس به رنج، این دل رنجور خو  
موی سیاه مخملی من سفید  
گرفتبا درد انتظار چه شب‌ها به من  
شد  
گذشت  
تا چلچراغ شعر ظریفم پدید  
شد

(بهبهانی، ۱۳۶۷: ۱۳۹)

سیمین زندگی بی‌عشق و در تنهایی را محکوم به مرگ می‌داند و هیچ ارزشی برای آن  
قائل نیست.

چه دلی، ای دل آشفته که دلدار  
گر تو بیمار غمی، از چه پرستار  
نداری! شب مهتاب، همان به‌که  
نداری؟  
از این درد بمیری  
تو که با ماهرخی وعده دیدار نداری  
(همان: ۶۴۴)

با توجه به ازدواج نخست سیمین و احساس تنهایی عمیقی که در زندگی اولش  
داشت، حضور اشعاری که او از زندگی و عشق تحمیلی و به‌واسطه آن تنهایی و بی  
همدمی می‌سراید، در اشعارش طبیعی و بی‌شمار است.

«زنی را می‌شناسم من / که در یک‌گوشه خانه / میان شستن و پختن / درون آشپزخانه /  
سرود عشق می‌خواند / نگاهش ساده و تنهاست» (همان: ۳۶۱).

سیمین بهبهانی در یکی از اشعار خود به تنهایی خاص زن اشاره می‌کند که این‌گونه  
مسائل در شعر مردان، کمتر مورد توجه قرار گیرد. او نیاز زنانه را با زبان مخصوص خود  
بیان می‌کند.

«نه مرا همسر و هم‌بالینی / که کشد دست وفا بر سر من / نه مرا کودکی و دل‌بندی / که  
برد رنگ غم از خانه من» (بهبهانی، ۱۳۹۱: ۲۲).

او حتی در واپسین لحظات زندگی، تنهایی را باور ندارد و با چشمانی پرآمید،  
عاشقانه به انتظار عزیزانش نشسته است. نفی ناامیدی و تحسین عشق‌ورزی حتی در  
لحظاتی که با مرگ، فاصله چندانی نداری، از زیبا و تأثیرگذارترین اشعار سیمین است. «تن  
کم توان و سر پردرد، پایم ضعیف و دستم سرد / در سینه لیک غوغایی، از عشق و شور

می‌بینم. گر غول در شگفت از من، پاس گذر گرفت از من / با چشم دل عزیزان را، از راه دور می‌بینم» (بهبهانی، ۱۳۶۷: ۲۶۷).

بهبهانی از مجموعه رستاخیز به بعد بر مستبدان حاکم بر زمانه پهلوی می‌تازد، فضای جامعه را فضای خفقان‌آوری می‌داند که حتی هوایی برای تنفس ندارد، صداها خاموش می‌شود، افراد به ناچار گوشه‌نشینی و انزوا اختیار می‌کنند؛ خود را شهربند و زندانی سکوت می‌داند که نمی‌تواند در برابر مردمانی که در مقابل ظلم و ستم خفته‌اند، دم از بیداری و روشنگری بزند و از طرفی با آزادی بیان در جامعه، مخالف می‌شود و حاصلش چیزی جز باریدن سنگپاره نفرت نیست، آن جامعه را شهر کوردلان می‌داند که جایی برای گفتن حقیقت نیست و ناچار چون بنفشه سر تسلیم باید فرود آورد:

ز شهربند سکوت سر رهایی نیست      که پیش خفته مجال سخن‌سرایی نیست  
بنفشه وار نهادیم سر به دامن      که شهر کوردلان جای خودنمایی نیست

شرم  
(بهبهانی، ۱۳۹۱: ۴۳۳)

او چون رمانتیک‌ها در جای‌جای اشعارش مردم را به قیام علیه استبداد چه به صورت مستقیم و غیرمستقیم فرامی‌خواند، آنجا که سکوت را نمی‌پسندد و خاموشی مردم را در برابر وضع موجود مثل عایق سربی می‌داند که سرپوش تبهکاری‌ها می‌شود، همه مردم را در خوابی گران می‌بیند و آن‌ها را به بیداری دعوت می‌کند:

این پرده خاموشی، این گرد فراموشی      چون عایق سربی شد، سرپوش  
در خواب گران خلقی، پویان و دوان هر      تبهکاری

سو  
روح همگی اما، باز یچه بیماری

(همان: ۴۷۰)

در شعر «مردگان خاموشند»، جامعه مستبدان را به قبرستان و آدمیان خفته را به امواتی، مانند کرده است که همگی در زندان سکوت این جامعه خوابیده‌اند و کسی از بین این خفتگان نیست که جعبه تابوت را بشکند، بیدار شود و قیام کند:

رقص اموات شنیدم، اما      مرده‌ای کو که بیفشاند دست؟ نه  
زین همه خفته به زندان سکوت      یکی جعبه تابوت شکست

(همان: ۴۹۵)

در غزل زیر مواجهه هنری و پیوند درونی شاعر را با امر فالگیری می‌بینیم. شاعر یکی از باورهای زنان در معاشقه را تجسم و تعین بخشیده است. او راز زنانه خود را با کولی فالگیر می‌گوید، مگر به مراد رسد:

کولی گرفته ست فالی با فال او  
سی روز، سی هفته، سی ماه، سی لحظه،  
وعده‌ها هست  
صبرم کجا هست

کولی! گیاهی نداری کز درد عشقم  
از رُستنی بهر رستن با کولیان بس دوا  
رهاند؟  
هست

کولی دعایی نداری؟ شاید گشاید  
با کولیان دایه می‌گفت، تعویذ مشکل‌گشا  
طلسمی  
هست

کولی پپرس از زبانش در سینه  
یک شعله هرچند کوچک از عشق من  
مهربانش  
نیست یا هست

هم‌صحبت خوابگاهش، گیرم به رخ  
از عشق آیا به گوشش، این‌گونه  
شهرزادی  
دستانسرا هست؟

کولی دلی کنده دارم با خود بیر زین  
گر زانکه در بیله‌هاتان، بیگانه را نیز جا  
دیارم  
هست

شعر ظریفم به نرمی، مژگان مار  
زینسان متاعی که دارم، چندان در آنجا  
است کولی  
بها هست (همان: ۶۳۹)

در دو بیت پایانی، متوجه می‌شویم، راوی با تصویر خود در آینه، سخن می‌گفته و شکل خود را به هیئت یک فالگیر می‌دیده که سخنان او را تقلید می‌کرده است. این غافلگیری برای مخاطب، می‌تواند لذت‌آفرین باشد و بر صداقت و صمیمیت شعر بیفزاید:

کولی جوابم نگفتی، تقلید هر گفته  
با چون منی خسته آیا این طنز شوخی روا  
کردی  
هست؟

کولی منم آه، آری اینجا به‌جز من  
تصویر کولی است پیدا، رویم در آینه تا  
کسی نیست  
هست

(همان: ۶۴۰)

### ۳-۵- مقایسه تطبیق دیدگاه یالوم با سیمین

سیمین و یالوم هر دو در مورد اضطراب و ناراحتی انسان به خاطر مسئله تنهایی، سخن گفته‌اند. منظور یالوم از تنهایی، مشابه دیدگاه سیمین است. مراد این دو از تنهایی، تنهایی بین فردی و تنهایی درون فردی است. دیدگاه یالوم و سیمین کاملاً شبیه هم است. سیمین در غزل «شراب نور»، درد فراق و هجران انسان را این‌گونه بیان کرده است:

تاره دیده فرویست و آرمید بیا  
شراب نوره رگ‌های شب دوید  
ز بس به دامن شب، اشک انتظارم بیا  
گل سپیده شکفت و سحر دمید بیا  
ریخت شهاب یاد تودر آسمان خاطر م  
پیایی از همه سو، خط زر کشید بیا

(بهبهانی، ۱۳۹۱: ۱۵)

سیمین در این غزل با همان کیفیت و بدون دیدن کمترین نگاهی متفاوت به دوری و جدایی برای انسان‌های عاشق روزگار ما، موضوع فراق را تکرار کرده است. به نحوی زبان و مضمونی نو بر این فراق، حاکم نیست. انگار در کیفیت فراق و هراس دوری و تنهایی و جدایی از گذشته، تاکنون تغییر و تفاوتی نبوده است و انسان امروز با تجربه‌های دیگرگون و امروزی و از سر گذراندن انواع فشارهای روانی و زندگی آکنده از دغدغه‌های گونه‌گون و مشکلات و دردهای متنوع امروزی، همان‌گونه فراق را احساس می‌کند که انسان چند سده پیش و به این‌گونه است که سیمین به بازآفرینی فراق مطابق با وضعیت انسان امروزی نیازی حس نمی‌کند و با آنکه زیبا و قوی می‌سراید، اما از حد درک و حس و شهود شاعران پیشین فراتر نرفته است.

همچنین در دیدگاه یالوم هم، مراد از تنهایی، تنهایی‌ای است که بعد از تصور مرگ برای انسان حاصل می‌شود و به معنی بریدن و قطع رابطه و جدایی با مخلوقان است. به گفته یالوم «تنهایی، تنهایی اگزیستانسیال، به مگاک اشاره دارد که میان انسان و هر موجود دیگری، دهان گشوده، پلی هم نمی‌توان بر آن زد» (یالوم، ۱۳۹۵: ۴۹۶).

اعتقاد یالوم بر این است که «تنهایی وجودی»، هیچ راه درمان ندارد. او می‌گوید: «هیچ رابطه‌ای قادر به از میان بردن تنهایی نیست. هر یک از ما در هستی تنهایییم. برای محافظت خود در برابر وحشت تنهایی غایی، شاید بخشی از آن تنهایی را بتوان درون خود نگاه داشت و آن را سرسختانه تاب آورد و برای باقی‌مانده آن باید با دیگران ارتباط برقرار کرد، خواه موجودی چون خود و خواه موجودی الهی» (همان: ۵۰۶). یالوم در ادامه مبحث می‌گوید: «من معتقدم اگر بتوانیم موقعیت‌های تنها و منفرد خویش را در هستی بشناسیم و سرسختانه با آن روبرو شویم، قادر خواهیم بود، رابطه‌ای مبتنی بر عشق و دوستی با دیگران برقرار کنیم. در صورتی که اگر در برابر مغاک تنهایی، وحشت بر ما غلبه کند، نمی‌توانیم دستمان را به سوی دیگران بگشاییم، بلکه باید دست‌وپا بزنییم تا در هستی غرق نشویم» (همان: ۵۰۷).

در حالی که سیمین در سروده‌هایش انتظار آمدن منجی و شهبواری را می‌کشد تا او را از درد تنهایی و فراق نجات بدهد؛ ولی نسبت به این موضوع، ناامید است و تنهایی او با سکوتی سرد و سیاه همراه شده است. سیمین زندگی بدون عشق و امید و تنهایی را محکوم به مرگ می‌داند و ارزشی برای آن قائل نیست.

#### ۴- نتیجه‌گیری

سیمین بهبهانی و اروین یالوم دربارهٔ تنها بودن و تنها شدن انسان در زندگی، سخن گفته‌اند. یالوم به سه نوع تنهایی بین فردی، تنهایی درون فردی و تنهایی اگزستانسیالیسم معتقد است. در تنهایی بین فردی، معمولاً انسان احساس تنهایی کرده و به شکل جدا افتادن و دور شدن از افراد دیگر و بی‌کسی تجربه می‌شود که نمونه‌های این نوع تنهایی را می‌توان در لابه‌لای سروده‌های سیمین هم مشاهده کرد. با بررسی اشعار و سروده‌های سیمین با دیدگاه روان‌شناسانه یالوم، مشخص می‌گردد که مفهوم تنهایی در نگاه سیمین با یالوم یکسان است. یالوم با تصوّر مرگ در این عالم، احساس تنهایی ذاتی می‌کند. به‌گونه‌ای که این نوع تنهایی، هرگز از بین نمی‌رود و باید آن را تحمل و خود را با معانی ابداعی سرگرم کند. در دیدگاه یالوم هم، مراد از تنهایی، تنهایی‌ای است که بعد از تصوّر

مرگ برای انسان حاصل می‌شود و به معنی بریدن و قطع رابطه و جدایی با مخلوقان است. همچنین مفهومی تنهایی از دیدگاه سیمین، دوری و جدایی انسان‌های عاشق از یکدیگر است. در سروده‌های سیمین، این بی‌همدلی و تنهایی را به‌طور آشکار می‌توان مشاهده کرد. با خواندن غزل‌های او متوجه می‌شویم که سیمین، زنی تنهاست، نه یار دلخواهش را یافته و نه یار دلخواه کسی شده است. اشتراک لفظ تنهایی بنیادین در آثار و نوشته‌های سیمین و یالوم سبب شده است تا موجب یکسان پنداشتن مفهومی تنهایی در دیدگاه این دو نفر بشود. یالوم در اندیشه‌های روان‌شناسانه خود، انسان را در جریان هستی و پدیده‌ها و موجودات، جدا و به‌ظاهر خود را در این دنیا در کنار آن‌ها احساس می‌کند و به این خاطر است که با احساس مرگ و جدایی از دنیا و موجودات، احساس تنهایی ذاتی و وجودی می‌کند و به همین علت است که برای رهایی و نجات خود از این تنهایی، به ابداع معنای جدید دست‌زده است. معانی جدیدی که به‌زعم خود، مستقل‌اند و با مشغول ساختن خود با این معانی ابداعی، در فکر آن است تا لحظه مرگ، خود را از این تنهایی، نجات بدهد؛ اعتقاد یالوم بر این است که «تنهایی وجودی»، هیچ راه درمان ندارد؛ ولی سیمین در آخرین روزهای حیات و زندگی خود، باز هم تنهایی را باور ندارد و همچنان امیدوار و مصمم در انتظار یاران و عزیزان خود نشسته است، به نحوی که از زیباترین اشعار سیمین در نفی ناامیدی و تحسین عشق‌ورزی سروده شده است. سیمین زندگی بی‌عشق و در تنهایی را محکوم به مرگ می‌داند و هیچ ارزشی برای آن قائل نیست. تنهایی سیمین بیشتر با سکوتی سرد و سیاه، قرین شده است. گاهی غزل‌های سیمین، نشانگر تنهایی زنی است که از یار خود جدا مانده است و گاه انتظار زنی را روایت می‌کند که آمدن مرد را انتظار می‌کشد. همچنین در نگاه سیمین، «خانه» نماد حصار و سرپوشی است برای دفن رازهای مگوی شاعر و تمام زنان سرزمینش و خانه در عین حصارین بودنش، مرکز عشق‌بازی است. تنهایی عاشق، یکی از بارزترین خصوصیات شعری سیمین است. اکثر غزل‌های او، بیشتر فردی و بیانگر روح تنهایی شاعر و حکایتگر جدایی‌ها و عزلت اوست. این غزل‌ها به‌گونه‌ای است که عموماً خواننده را به جهان ذهنی شاعر سوق می‌دهند.



## منابع

### کتاب‌ها

- ۱) باکهام؛ هرولد جان، (۱۳۶۱)، شش متفکر اگزیستانسیالیست، ترجمه محسن حکیمی، تهران: مرکز.
- ۲) بهبهانی، سیمین، (۱۳۶۷)، *گزینه اشعار*، تهران: مروارید.
- ۳) \_\_\_\_\_، (۱۳۹۱)، *مجموعه اشعار*، تهران: نگاه.
- ۴) پاز، اوکتاویو، (۱۳۸۱)، *دیالکتیک تنهایی*، ترجمه خشایار دیهیمی، تهران: لوح فکر.
- ۵) جاسلسن، روتلن، (۱۳۹۳)، *اروین یالوم*، ترجمه سپیده حبیب، تهران: دانژه.
- ۶) سارتر، ژان پل، (۱۳۸۴ الف)، *اگزیستانسیالیسم و اصالت بشر*، ترجمه مصطفی رحیمی، چاپ یازدهم، تهران: نیلوفر.
- ۷) \_\_\_\_\_، (۱۳۸۴ ب)، *تهوع*، ترجمه امیر جلال‌الدین اعلم، چاپ هشتم، تهران: نیلوفر.
- ۸) سید حسینی، رضا، (۱۴۰۰)، *مکتب‌های ادبی، از باروک تا پاراناس*، جلد ۱، چاپ دهم، تهران: نگاه.
- ۹) فرخزاد، فروغ، (۱۳۹۸)، *دیوان اشعار فروغ فرخزاد*، تهران: مروارید.
- ۱۰) یالوم، اروین، (۱۳۸۸)، *خیره به خورشید نگریستن*، ترجمه اورانوس قطبی نژاد آسمانی و پروانه والی، تهران: ایران بان.
- ۱۱) \_\_\_\_\_، (۱۳۹۴)، *درمان شوپنهاور*، ترجمه حمید طوفانی و زهرا حسینیان، مشهد: ترانه.
- ۱۲) \_\_\_\_\_، (۱۳۹۵)، *روان درمانی اگزیستانسیالیسم*، ترجمه سپیده حبیب، چاپ دوم، تهران: نی.
- ۱۳) Yalom, Irvin D, (۱۹۸۰), *Existential Psychotherapy*, United State of America.

## مقالات

- (۱۴) امیری، مهسا، (۱۳۹۷)، «بررسی تنهایی اگزیستانسیال در دنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آرای اروین یالوم»، غرب‌شناسی بنیادی، شماره ۱، صص ۱-۲۳.
- (۱۵) ایرانمنش، زهرا، (۱۴۰۰)، «بررسی تطبیقی باور به آزادی انسان در اندیشه‌های ویلیام بلیک و مولانا»، جستارنامه ادبیات تطبیقی، شماره ۲۱، صص ۵۴-۷۰.
- (۱۶) زندسلیمی، خالد، (۱۳۹۰)، «نقد و بررسی کتاب درآمدی بر اگزیستانسیالیست»، کتاب ماه فلسفه، سال چهارم، شماره ۴۶، صص ۷۹-۸۵.
- (۱۷) سلمان‌پور، راضیه و همکاران، (۱۳۹۶)، «اضطراب تنهایی و رفع آن از دید مولانا و یالوم»، مطالعات ادبیات تطبیقی، شماره ۴۷، صص ۳۱۳-۳۳۶.
- (۱۸) محمّدجو، امیر، (۱۳۹۲)، «نقش اینترنت بر انزوای اجتماعی»، مطالعات رسانه‌ای، شماره ۲۲، صص ۲۰-۳۰.
- (۱۹) یمینی، پرستو و همکاران، (۱۴۰۰)، «بررسی ترس‌های وجودی و علاج آن از منظر مولوی و یالوم»، جستارنامه ادبیات تطبیقی، شماره ۱۵، صص ۲۸-۵۸.

## پایان‌نامه

- (۲۰) پوراکبر، لیلا، (۱۳۹۹)، «بررسی تطبیقی معنای زندگی از دیدگاه ابن‌سینا، ملاصدرا و اروین یالوم»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما دکترعین‌الله خادمی، دانشگاه شهید رجایی.
- (۲۱) زندیه، سعید، (۱۳۹۳)، «آرای فرانکلن و یالوم در باب‌های زندگی و مقایسه آن با آراء مولانا»، رساله دکتری، فلسفه تطبیقی دانشگاه الهیات و فلسفه، واحد علوم و تحقیقات تهران.

- (۲۲) عباسپور، امین، (۱۳۹۳)، «مواجهه با مرگ؛ مطالعه تطبیقی بین مولوی و اروین یالوم»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما احد فرامرز قراملکی، دانشکده کلام و فلسفه اسلامی دانشگاه الهیات و معارف اسلامی دانشگاه تهران.
- (۲۳) معصومی، شمس‌الدین، (۱۳۹۷)، «مرگ و تنهایی از دیدگاه ارین یالوم»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما دکتر مریم ثقفی، دانشگاه آزاد تهران جنوب.