

## اضطراب تنهایی و رفع آن از دید مولانا و یالوم

راضیه سلمانپور\*

تاریخ دریافت: ۹۶/۹/۱۷

رضا اشرف زاده\*\*

تاریخ پذیرش: ۹۷/۱/۲۰

محمد فاضلی\*\*\*

### چکیده

تنهایی دل‌مشغولی انسان در طول تاریخ بوده و هست و معانی مختلف و انواع متعددی دارد که در حوزه‌های مختلف فلسفه، عرفان و روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و ... قابل بحث و بررسی است. *یالوم* معنادرمان اگزیستانسیالیست است. او بر چهار اضطراب مرگ، تنهایی، آزادی و بی‌معنایی که به گفته او ریشه در هستی انسان دارند، تمرکز می‌کند و برای رهایی انسان از این چهار دلواپسی معتقد به ابداع معناست و معنای زندگی را در سه چیز می‌داند: خدمت کردن به دیگران، خودشکوفایی، آفرینش. *یالوم* و *مولانا* هر دو به تنهایی بنیادین معتقدند و هر دو در صدد رفع این تنهایی هستند و هر کدام راه حلی برای رهایی از این تنهایی ارائه کرده‌اند. در این مقاله نویسندگان سعی بر بررسی تطبیقی دیدگاه *مولانا* و *یالوم* در این موضوع با روش تحلیلی-توصیفی دارند. هدف این تحقیق روشن کردن تفاوت‌های موجود در دیدگاه‌های آنان درباره این سؤالات می‌باشد: آیا تنهایی بنیادینی که *مولانا* به آن معتقد است، همان تنهایی بنیادینی است که *یالوم* مطرح می‌کند؟ از طرف دیگر راهکار آن دو برای رفع این تنهایی و رهایی از اضطراب چیست؟

**کلیدواژگان:** اضطراب، تنهایی و جودی، اگزیستانسیالیسم، عشق.

## مقدمه

آراء مولانا در زمینه‌های بسیاری، با وجود تفاوت‌های بنیادین، شباهت‌های فراوانی با افکار روان‌شناسان وجودی از جمله یالوم دارد. اشعار مولانا، در بردارنده بسیاری از دیدگاه‌های روان‌شناختی، جامعه‌شناختی، فلسفی و کلامی است و علی‌رغم گذشت قرن‌ها، ظرفیت راهگشائی در زمینه‌های متعددی را دارد. یکی از این موضوع‌ها، تنهایی و انواع آن است که در حوزه‌های مختلف فلسفه، عرفان و روان‌شناسی و... قابل بحث و بررسی است و معانی و انواع متعددی دارد. بعضی از انواع تنهایی مطلوب و خوشایند و بعضی دیگر نامطلوب‌اند و در روان‌شناسی به عنوان بیماری و انزوا به خصوص «انزوای اجتماعی» از آن یاد می‌شود. اما نوع دیگری از انزوا و تنهایی در فلسفه وجود دارد که فلاسفه به خصوص فلاسفه اگزیستانسیالیست از آن تحت عنوان «تنهایی وجودی» یا «تنهایی بنیادی» یاد می‌کنند (ر.ک، یالوم، ۱۹۸۰: ۳۵۳). یالوم در مورد این نوع تنهایی مطرح می‌کند که چگونه انسان همواره احساس تنهایی عمیقی را با خود به یدک کشیده و به شیوه گوناگون این احساس وحشتناک را ابراز کرده است (ر.ک: یالوم، ۱۳۹۰: ۷۶). مولانا هم در زمینه تنهایی و انواع آن همچنین تنهایی بنیادین در ابیات زیادی تحت عنوان فراق، خلوت و جدایی به آن پرداخته است.

بعد از معرفی یالوم، به طور خیلی مختصر در مورد انواع تنهایی سپس در مورد انواع تنهایی از دید یالوم و انواع تنهایی از دید مولانا بحث و در انتها دیدگاه این دو را در این موضوع به خصوص تنهایی بنیادین تطبیق و تحلیل شده است.

## پیشینه تحقیق

در موضوع تنهایی در حوزه‌های روان‌شناسی به خصوص تنهایی وجودی، مباحثی عنوان شده است. برای آشنایی تعدادی از مقاله‌ها و کتاب‌ها معرفی می‌شود: کتاب «روان‌درمانی اگزیستانسیال» (یالوم، ۱۳۹۰) در فصل هشتم در مورد تنهایی وجودی و در فصل نهم در مورد تنهایی اگزیستانسیالیسم و روان‌درمانی بحث شده است. او معتقد است که انسان از چهار دلواپسی غایی (مرگ، آزادی، تنهایی، بی‌معنایی) رنج می‌برد و سومین دلواپسی را تنهایی وجودی ذکر کرده است. در کتاب‌های دیگرش از جمله «هنر

درمان «یالوم، ۱۳۹۳)، «مامان و معنای زندگی» (یالوم، ۱۳۸۹) به طور پراکنده در این مورد بحث شده است. کتاب «انسان در جست‌وجوی خویشتن» (رولومی، ۱۳۹۱) که فصل اول آن به تنهایی و دلهره امروزی پرداخته است. کتاب «دائرة المعارف خودشناسی» (نیکبخت، ۱۳۹۲) به پنج نوع تنهایی اشاره کرده است. «تنهایی و انواع تنهایی» (مصطفی ملکیان، ۱۳۸۰) در مورد دوازده نوع تنهایی در روزنامه ایران و اعتماد بحث کرده است. مقالاتی در مورد فراق از دید سعدی و سلمان ساوجی، سهراب سپهری و مقایسه آن‌ها با شاعران دیگر نوشته شده است.

آنچه این مقاله را از سایر مقاله‌ها متمایز می‌کند بررسی تنهایی و انواع آن از دید مولانا و یالوم، معنادرمان وجودگرا به روش تطبیق و تحلیل است. در این راستا نگارندگان به دنبال پاسخ به این سؤالات هستند که آیا تنهایی بنیادینی که مولانا به آن معتقد است، همان تنهایی بنیادینی است که یالوم مطرح می‌کند؟ از طرف دیگر آیا برای این تنهایی بنیادین، راه حلی وجود دارد؟ راهکار آن دو برای این تنهایی چیست؟

## معرفی یالوم

اروین یالوم، پزشک و روانپزشک اگزستانسیالیست آمریکایی (جاسلسن، ۱۳۹۳: ۱۳)، معنادرمان و نویسنده آثار داستانی و غیرداستانی زیادی در زمینه روان‌درمانی اگزستانسیال است. اگرچه از مهم‌ترین تجربیات خود که به درمانگران هم توصیه می‌کند، برقراری رابطه معنادار با بیمار به شیوه انسانی و خدمت‌کردن به آن‌هاست که در سراسر آثارش این نکته به چشم می‌خورد (ر.ک: جاسلسن، ۱۳۹۳: ۳۵). او در مورد آفرینش می‌گوید: «با این حال من آفرینش را برترین مسیر می‌دانم و همه زندگی‌ام، همه تجربیاتم، همه تصوراتم را به سوی کومه‌ای درونی و پرجوش و خروش معطوف ساختم و می‌کوشم هرچند گاه یک‌بار، به این توده مرکب شکل دهم و چیزی نو و زیبا بیافرینم. ولی رؤیایم چیز دیگری می‌گوید. اثبات می‌کند زندگی‌ام را وقف هدفی کاملاً متفاوت کرده‌ام: کسب رضایت مادر متوفایم» (یالوم، ۱۳۸۹: ۲۲). یالوم می‌گوید: «برای رهایی از پوچگرایی، باید وظیفه‌ای مضاعف را تقبل کنیم: ابتدا طرحی چنان سترگ برای

معنای زندگی ابداع کنیم که پشتوانه زندگی باشد. بعد تدبیری بیندیشیم تا عمل ابداعمان را فراموش کنیم و خود را متقاعد سازیم که ما معنای زندگی را ابداع نکرده‌ایم بلکه کشفش کرده‌ایم به عبارتی این معنا، وجودی مستقل دارد (یالوم، ۱۳۸۹: ۲۱).

یالوم در حوزه روان‌شناسی تحت تأثیر رولومی بزرگ‌ترین روان‌شناس وجودی یا هستی‌گراست (رولومی، ۱۳۹۱: ۷) و «کتاب «هستی» رولومی چشم‌اندازی نو به روی یالوم گشود» (یالوم، ۱۳۹۳: ۲۱). در فلسفه مجذوب متفکران و فیلسوفانی مانند هایدگر، شوپنهاور، سارتر و نیچه و نیز فیلسوفانی پیش از سقراط و رواقیون است (جاسلسن، ۱۳۹۳: ۸۵) و دو کتاب «وقتی نیچه گریست» و «درمان شوپنهاور» از یالوم گویای این مطلب است. در ادبیات نیز از اندیشمندانی مانند تولستوی و کامو و کافکا تأثیر پذیرفته است (ر.ک: یالوم، ۱۳۹۴: ۴۳) و در جای جای کتاب‌هایش به این نکته اشاره دارد. سهم نوآورانه یالوم از این افکار این است که در آثار و در درسنامه «روان‌درمانی اگزستانسیال» خود، آن‌ها را به عنوان شیوه درمان به کار گرفته و در ابداع معنا برای رهایی از مسأله تنهایی و بیگانگی خود با دنیا، بهره جسته است که این تنهایی، خود عامل بیماری است چنانکه رولومی می‌گوید: «ما از تنهایی و نیستی می‌ترسیم و در نتیجه، هستی خودمان را بیمارگونه می‌کنیم» (رولومی، ۱۳۹۱: ۸).

او با مطالعه در زندگی بزرگانی مانند/ پیکور، سقراط، تولستوی و... با استفاده از علم روانپزشکی توانسته است خود را از اضطراب برهاند و آرامش در زندگی را به دست آورد و دیگران را هم در این راه رهنمون سازد. یالوم علاقه خود و روی آوردن به رشته پزشکی و روانپزشکی را مدیون تولستوی و مطالعات زیادش در ادبیات ذکر می‌کند (ر.ک: جاسلسن، ۱۳۹۳: ۲۴).

### بحث و بررسی

تنهایی پدیده‌ای است که معانی متعددی دارد. تنهایی در لغت به معنی تنها بودن، یگانه بودن، خلوت (معین، ۱۳۶۴، ج ۱)؛ وضع و حالت تنها، تنها بودن، بدون همنشین یا همراه بودن، گوشه نشینی، عزلت، به تنهایی، به طور مجزا و منفرد (انوری، ۱۳۸۵: ۳۴۴). تنهایی از دیدگاه‌های مختلف روان‌شناختی، فلسفی، عرفانی، جامعه‌شناختی و در

روان‌درمانگری به عنوان نوعی بیماری که باید درمان شود، قابل بحث است. تنهایی انواعی دارد که در اینجا قبل از پرداختن به دیدگاه مولانا و یالوم، به طور بسیار مختصر به چند مورد آن اشاره می‌شود:

۱- تنهایی فیزیکی: گاهی ممکن است تنهایی ظاهری باشد. این نوع تنهایی به محض اینکه شخصی نزد فرد آید، از میان خواهد رفت (ر.ک: خسروپناه، ۱۳۸۱: ۲۷۳).

۲- تنهایی روحی: در این نوع تنهایی فرد ظاهراً تنها نیست اما طرز تفکر و هدف و خواسته‌هایش چنان با بقیه متفاوت است که در جمع احساس تنهایی می‌کند (نیکبخت، ۱۳۹۲: ۴۱۴). این نوع تنهایی، با یافتن انسانی هم‌رتبه شخص تنها، قابل برطرف شدن است (خسروپناه، ۱۳۸۱: ۲۸۳).

۳- تنهایی مصیبتی: انسان وقتی در برابر مشکلات و رنج‌ها قرار می‌گیرد، احساس تنهایی و ناامنی می‌کند؛ به گونه‌ای که گویا کسی توان حل این رنج‌ها را ندارد. مولانا یکی از راه‌های رهایی از این رنج را تغییر الگوی تفکر انسان نسبت به آن می‌بیند و بر این باور است که انسان با تغییر نگرش خود نسبت به رنج و معنادهی به آن می‌تواند فرصتی بر غلبه بر آن بیابد و از مشکلات حاصل از آن رنج رهایی یابد؛ به این خاطر توصیه می‌کند اگر غمی بر تو وارد شد با آن عاشقانه رفتار کن و با نگاه مثبت به آن بیندیش تا با منفی اندیشدن رنج خود را دو برابر نسازی و از رویارویی با آن احساس ضعف نکنی (بزرگ بیگدلی و همکاران، ۱۳۸۸: ۲۸). این نگرش تفسیری مولانا با رویکرد معنادرمانی یالوم و فرانتکل سازگاری دارد. چنانکه فرانتکل هم معتقد است برای رهایی از بحران روحی، فرد باید نگرش خود را تغییر دهد و به زندگی معنا بخشد (ر.ک: محمدپور، ۱۳۸۵: ۲۸۳). وقتی برای انسان رنجش معنا پیدا کند، نه تنها غیر قابل تحمل است بلکه از آن لذت هم می‌برد. مولانا، در این مورد، تحمل رنج را عامل کمال می‌داند. او در این زمینه مثال اشعر را بیان می‌کند که هرچه بیش‌تر بر او بکوبند بیش‌تر چاق می‌شود:

هست حیوانی که نامش اشغرس	اوبه زخم چوب، زفت و لمترست
تا که چوبش می‌زنی به می‌شود	کاو به زخم چوب فربه می‌شود
نفس مؤمن اشغری آمد یقین	کوبه زخم رنج، زفت ست و سمین

(مولوی، ۱۳۸۷، ج ۴، بیت ۹۷-۹۹)

۴- تنهایی اخلاقی یا تنهایی در معاشرت: در این حالت شخص به جهت یک سلسله خصوصیت‌های روحی، ویژگی‌های رفتاری و خلق و خوی‌های روانی، از دیگران فاصله می‌گیرد یا دیگران او را طرد می‌کنند و شخص در معاشرت، احساس تنهایی می‌کند؛ مانند پیرمردها و پیرزن‌ها که به جهت خصایص روحی بین آن‌ها و جوانان فاصله عمیقی است (خسروپناه، ۱۳۸۱: ۲۷۴).

۵- تنهایی عشقی: تنهایی در دوران عاشقی است. عاشق در این دوران احساس می‌کند که نه هیچ کس دردش را می‌فهمد و نه کسی می‌تواند تنهایی‌اش را پر کند (نیکبخت، ۱۳۹۲: ۴۱۶). مثل عشق کنیزک به زرگر در «حکایت پادشاه و کنیزک» در «مثنوی» که کنیزک از شدت عشق به زرگر و تنهایی و جدایی از او به بیماری مبتلا گردید. تنهایی‌های دوران عاشقی با هیچ چیز برطرف نمی‌شود مگر حضور معشوق.

۷- تنهایی عاطفی: شخص تنها به جهت عاطفه قوی و نگاه واقع بینانه به اطراف خود، احساس می‌کند دیگران او را خالصانه دوست ندارند و احساس و احترام مردم نسبت به او، یا به مقتضای آداب و رسوم اجتماعی است یا برای رفع نیازهای طرف مقابل. این قسم از تنهایی در فقدان دوست داشتن یا عشق ورزیدن از جانب کسی حاصل می‌شود. اگر فرد دوستی پیدا کند از این نوع تنهایی بیرون می‌آید (ر.ک: خسروپناه، ۱۳۸۱: ۲۸۴).

به دلیل مفصل بودن نظریات *یالوم* و *مولانا*، جداگانه آورده می‌شود.

### تنهایی از دید *یالوم*

*یالوم* سه نوع تنهایی و انزوا را مطرح می‌کند که درمانگر بالینی با هر سه شکل آن به عنوان نوعی بیماری با آن روبه‌روست: بین فردی، درون فردی و اگزیزتانسالیسم (ر.ک: *یالوم*، ۱۳۹۰: ۳۹۳).

### ۱. تنهایی بین فردی

این نوع تنهایی معمولاً به صورت بی‌کسی، جدا افتادن و دور شدن از افراد دیگر تجربه می‌شود. فرد به هر دلیلی می‌تواند دچار این نوع تنهایی شود: انزوای جغرافیایی یا

زندگی در مکانی دور از مردم، ناتوانی در برقراری ارتباط، فقدان مهارت‌های اجتماعی مناسب، یا ناتوانی در ایجاد صمیمیت با افراد. حتی ممکن است فردی به دلیل داشتن برخی سبک‌های شخصیتی (مانند شخصیت انزواطلب، شخصیت خودشیفته و یا شخصیت استثمارگر یا قضاوتگر) قادر به برقراری ارتباط با دیگران نباشد و بنابراین احساس تنهایی کند (یالوم، ۱۳۹۰: ۴۹۴).

عوامل فرهنگی هم نقش مهمی در تنهایی بین فردی ایفا می‌کنند. زوال نهادهای تضمین‌کننده صمیمیت - خانواده‌های پرجمعیت، همسایگان دائم و ثابت، کلیسا، کاسبکاران محلی، پزشک خانواده - دست کم در ایالات متحده بی‌رحمانه بر غربت بین فردی دامن زده است (یالوم، ۱۹۸۰: ۳۵۳). تنها بودن حاصل عوامل اجتماعی، جغرافیایی و فرهنگی‌ای است که به فروپاشی صمیمیت می‌انجامد (یالوم، ۱۳۹۳: ۷۶).

طبیعتاً این نوع از تنهایی، با ظهور ارتباط‌های نوین و تغییر سبک‌های زندگی در جوامع و با وجود شبکه‌های اجتماعی مجازی گسترده، روز به روز نمود بیش‌تری پیدا می‌کند. استفاده از اینترنت در بین نسل جدید جامعه در حال گسترش است و بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد. امروزه برای خرید، جمع‌آوری اطلاعات، گفت‌وگو با سایر کاربران و بسیاری از فعالیت دیگر از اینترنت استفاده می‌شود. آنگونه که هیچ بعدی از ابعاد زندگی افراد از این سیطره بی‌نصیب نمی‌ماند.

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 (محمدجواد، امیر، ۱۳۹۲: ۲۰).

می‌توانید به زندگی افراد در زمان‌های نه‌چندان دور، در همین ایران خودمان دقت کنید که در آن خانواده‌های پرجمعیت، روابط خانوادگی صمیمانه، روابط فامیلی و روابط با همسایه‌ها، به دلیل ارتباط کلامی و دیداری و عاطفی زیاد، فرد را از این احساس تنهایی و انزوا تا حدودی دور نگه می‌داشت. تنهایی بین فردی با ارتباط برقرار کردن با افراد دیگر حل و فصل می‌شود به خصوص با کسب مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی و یا اگر فرد مشکل شخصیتی داشته باشد با بهبود الگوهای ارتباطی. هدف در بهبود «تنهایی بین فردی» این است که فرد با دیگر افراد ارتباط برقرار کند.

## ۲. تنهایی درون فردی

این نوع تنهایی، غریبه‌ترین و آشناترین نوع تنهایی برای افراد است. این نوع تنهایی، یکی از رایج‌ترین شکایت‌های افراد در اتاق‌های مشاوره است. تنهایی درون فردی فرآیندی است که در آن فرد با اجزای مختلف وجود خود ناآشناست (یالوم، ۱۳۹۰: ۴۹۴). او در واقع با خودش غریبه است. با احساس‌هایش غریبه است. می‌خندد، در حالی که عصبانی است. گریه می‌کند، در حالی که معترض است. به عبارت دیگر فرد با ویژگی‌های شخصیتی‌اش با صمیمیت در تقابل است. این مسأله‌ای است که در گروه‌درمانی فراوان مورد اشاره قرار می‌گیرد (یالوم، ۱۳۹۳: ۷۶).

به واقع او با هیجان‌های درونی خودش ناآشناست. فروید نام این فرآیند را «جداسازی» گذاشت و معتقد بود که یک نوع مکانیزم دفاعی روان‌شناختی است (یالوم، ۱۳۹۰: ۴۹۴). یعنی افراد توسط این ساز و کار روانی و با اجتناب از فشارهای درونی، احساس رهایی می‌کنند و آرام می‌شوند. تنهایی درون فردی زمانی رخ می‌دهد که فرد همه هیجان‌ها و خواسته‌هایش را سرکوب کند. 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 بوتله فراموشی می‌سپارد (ر.ک. یالوم، ۱۹۸۰: ۳۵۴). تنهایی درون فردی دوره بهبود پیچیده‌تری دارد که در آن فرد باید تلاش کند تا با لایه‌های مختلف روانش آشنا شود، استعدادها و توانمندی‌هایش را بشناسد و به آنها بپردازد. هیجان‌ها و احساس‌هایش را بشناسد و به موقع و بجا از آنها استفاده کند. امیال و آرزوهایش را بشناسد و به شکل مثبتی به آنها بپردازد (ر.ک. یالوم، ۱۳۹۰: ۴۹۵).

## ۳. تنهایی بنیادین (وجودی)

انزوای اگزیستانسیال، موضوعی بسیار ژرف‌تر است، بنیادی‌ترین و اساسی‌ترین و ریشه‌ای‌ترین نوع تنهایی است که متمرکز بر هستی است، و به مفاکی میان خود و دیگران اشاره دارد که نمی‌توان بر آن پل زد (یالوم، ۱۳۹۰: ۴۹۶).



یالوم معتقد است «تنهایی بنیادین یا انزوای بنیادین، ورای سایر انواع تنهایی‌هاست. این نوع تنهایی، جدا افتادن هم از مخلوقات هم از دنیاست. هرچقدر به یکدیگر نزدیک شویم، همیشه فاصله‌ای هست، شکافی قطعی و غیر قابل 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 آرزویمان برای برقراری ارتباط، محافظت شدن و بخشی از یک کل بودن است» (ر.ک: یالوم، ۱۹۸۰: ۹).

این مضمون که انسان هنگام مرگ همواره یکه و تنهاست، در موارد بسیاری دستمایه شاعران و نویسندگان بوده است. ولی بسیاری از مردم با هراسشان از تنهایی اگزستانسیال رو در رو می‌شوند که با وحشت درمی‌یابند ممکن است لحظاتی باشد که هیچ کس در دنیا به آن‌ها فکر نکند. یا وقتی دارند تنها در ساحلی متروک در کشوری بیگانه قدم می‌زنند، ناگهان این هراس بر آن‌ها مستولی می‌شود: «درست در این لحظه، هیچ کس نمی‌داند من کجا هستم». اگر انسان دیگری در کار نباشد که به ما فکر کنند، آیا وجودمان همچنان حقیقت دارد؟» (ر.ک: جاسلسن، ۱۳۹۳: ۷۶).

در تنهایی وجودی، جان کلام این است که تنهایی اساسی‌ترین بخش طبیعت و سرشت انسان است و در هر شرایطی به گفته /ریک فروم و یالوم ناگزیر به رویارویی این طبیعت است (جاسلسن، ۱۳۹۳: ۷۵).

تنهایی اگزستانسیال، دره‌ای است که از راه‌های مختلف می‌توان به آن نزدیک شد. رویارویی با مرگ و آزادی ناگزیر آدمی را به آن دره راهنمایی خواهد کرد. آگاهی از مرگ موجب می‌شود عمیقاً دریابد قادر نیست با دیگری یا برای دیگری بمیرد. هیچ کس قادر نیست دیگری را از مرگ برهاند (یالوم، ۱۳۹۰: ۴۹۷). این نوع تنهایی با وجود ارتباط عالی و رضایت‌بخش با دیگران و حتی با خودآگاهی بالا، همچنان باقی است. همان تنهایی که حتی وقتی در جمع دوستان نشست‌اید هم آن را احساس می‌کنید. این تنهایی، به جدایی فرد از دنیا اشاره دارد، همانی که به «اضطراب تنهایی» مشهور است و یکی از خاستگاه‌های اصلی اضطراب آدم‌هاست. این تنهایی مربوط به تجربیات افراد می‌شود، تجربه این که تنها به دنیا می‌آییم و تنها از دنیا می‌رویم و در طول زندگی هم مدام باید تنش میان آرزویمان برای ارتباط با دیگران و آگاهی‌مان از تنها بودن خودش را

مدیریت کنیم. (ر.ک، جاسلسن، ۱۳۹۳: ۷۵). چه کسی می‌تواند خشم مرد سی ساله‌ای که همسرش را در یک تصادف ناگهانی از دست داده درک کند؟! او در این تجربه کاملاً تنه‌است. کدامیک از هفت میلیارد آدم کره زمین، در همین لحظه، همان هیجان، احساس و خواسته‌ای را دارند که شما در همین لحظه دارید؟ (ر.ک، جاسلسن، ۱۳۹۳: ۷۸).

### تنهایی از دید مولانا (تنهایی عرفانی)

آنطور که در قرآن مجید درباره هبوط انسان و رانده شدن از بهشت آمده است نخستین تجربه جدائی و فرقت نیای ما حضرت آدم و همسرش بود که داغ ماندگاری و ابدی بر فطرت خلقت بنی نوع آدم و فرزندان او به جان‌ها در سرشت فرشته‌گونه انسان دست یازیدن به گناه نخستین و نزدیک شدن به درخت ممنوعه مستوجب عقوبت جدایی و دلواپسی و اضطراب ناشی از آن شد (سالکی، ۱۳۸۶: ۲۱۳). مولانا علاوه بر این نوع تنهایی، به چند نوع تنهایی دیگر معتقد است که عبارت‌اند از:

#### ۱. خلوت

در ادبیات عرفانی دو نوع تنهایی داریم: یکی از آن‌ها به عنوان «خلوت» و دیگری «فراق». خلوت به معنی تنهایی و انزواست (معین، ۱۳۶۴، ج ۲: ۱۴۳۷) و در اصطلاح صوفیه عبارت از «عزلت» است (سجادی، ۱۳۶۲: ۱۹۶).

«مجموعه‌ای است از مخالفت نفس و ریاضات از کاستن خوراک، خواب، روزه گرفتن، کم سخن گفتن و ترک مخالطت با مردم و مداومت ذکر خدا و نفی خواطر و محادثه سر با حق چنان که غیر مجال نیابد» (معین، ۱۳۶۴، ج ۱: ۱۴۳۷). این مبحث، یکی از مسائل مهم و مورد اختلاف بین عرفا و ارباب سیر و سلوک است. «آیا برای تهذیب نفس و تعالی روح باید به کنج خلوت و زاویه عزلت خزید یا آنکه با مردم معاشرت و مصاحبت کرد؟» (همایی، ۱۳۹۳، ج ۱: ۳۵۹).

بعضی مخالف و بعضی موافق آن هستند و هر دو گروه هم به روایاتی از معصومین تمسک می‌جویند و با این روایات نظر خود را اثبات می‌کنند. جنید معتقد است که برای

تهذیب اخلاق و استکمال نفس خلوت و عزلت بسیار لازم است و در این مورد می‌گوید: «کسی که خواهان سلامت باشد باید از مردم گوشه‌گیری کند؛ زیرا این زمان، زمان وحشت است و مدت آن را چهل روز معین کرده‌اند به استناد خبر معروف که حضرت رسول اکرم (ص) فرمودند: «کسی که قلب خود را خالص کند برای خدا در چهل صبح، از دل چشمه‌های حکمت جوشش کند و میقات حضرت موسی (ع) نیز چهل روز بود و گل حضرت آدم نیز در مدت چهل روز تخمیر گردید و بالجمله در مدت چهل روز که بنده خلوت کند، نفس او از رذائل پاک گردد و لطیف و رقیق شود از جهت کم‌خوردن و دوام ذکر و ترک علایق دنیوی» (سجادی، ۱۳۶۲: ۱۹۷).

نجم‌الدین رازی در اهمیت خلوت گوید: «بدان که بنای سلوک راه دین و وصول به مقامات یقین بر خلوت و عزلت و انقطاع از خلق است. جملگی انبیاء و اولیاء در بدایت حال، داد خلوت داده‌اند تا به مقصود رسیده‌اند» (نجم‌الدین رازی، ۱۳۶۳: ۱۵۶).

عده‌ای هم با تمسک به حدیث نبوی «لا رهبانیه و لا تبتل فی الاسلام» یا «علیکم بالجهاد فإنه رهبانیه امتی» یا «المؤمن الذی یخالط الناس یصبر علی اذا هم خیر ممن لا یخالطهم ولا یصبر»: «آن مؤمن که با مردمان آمیزش کند و بر جفا و آزار خلق شکبیا باشد، بهتر از کسی است که با خلق در نیامیزد و رنج و زحمت معاشرت را برنتابد». کسانی که طرفدار «خلوت» هستند در روایت فوق چنین تعبیر و تفسیر می‌کنند: مقصود از نهی رهبانیتی است که اسلام را بدعتی در دین مسیح می‌شمرد. منظور دیگر جلوگیری از تنبلی و تن‌آسانی و گریختن از وظایف اجتماعی و غرض دیگر منع کردن مسلمانان از ترهب و ریاضت‌های نامشروع است که برای نیل به مقاصد نامشروع از قبیل کهانت و سحر و و شعبده و تسخیر جن و پری و امثال آن پاره‌ای از طوایف غیراسلامی معمول بوده است؛ وگرنه خلوت و تزهیدی که با طاعات و عبادت حق تعالی و انجام‌دادن وظایف اجتماعی توأم باشد چنانکه بین جماعتی از صحابه و ائمه و علمای دین متداول بوده، ذاتاً از نظر شرعی پسندیده و ممدوح است» (همایی، ۱۳۹۳، ج ۱: ۳۵۹).

مولانا در جاهای مختلف شش دفتر «مثنوی» به این دو مسأله پرداخته است در بعضی از ابیات در مورد خلوت و در بعضی از ابیات در مورد معاشرت مطالبی را بیان کرده است. در داستان ابوالخیر، اقطع تینانی که در کوه عزلت گزیده بود در مورد خلوت

و حلاوت انقطاع بیان می‌کند که این درویش، گوشه‌نشینی را ندیم و مونس خود کرده بود و چون از بارگاه الهی سکون و آرامش بدو می‌رسید، از همدمی و انس با مردم دل‌سیر و دلتنگ بود.

بود درویشی به کهساری مُقیم  
خلوت او را بود هم‌خواب و ندیم  
چون ز خالق می‌رسید او را شمول  
بود از آنفاسِ مرد و زن، ملول  
(مولوی، ۱۳۸۷، ج ۳، بیت ۱۶۱۳-۱۶۱۴)

در بیتی در مورد خلوت بیان می‌کند که هر کس عاقل است، در عمق چاه، خلوت‌نشینی اختیار می‌کند؛ زیرا در خلوت، دل صفا می‌گیرد، چراکه اشتغال انسان به امور خارجی و سرگرم شدن به روابط روزانه او را در دام غفلت اسیر می‌کند و نمی‌گذارد با درون خود ارتباط برقرار کند. ظلمت چاه خلوت نشینی از ظلمت‌های روحی و اخلاقی مردم بهتر است و سر به سلامت نمی‌برد هر کس که با مردم حشر و نشر کند:

قعر چه بگُزید، هر که عاقل است  
ز آنکه در خلوت صفاهای دل است  
ظلمتِ چه به که ظلمت‌های خلق  
سر نبرد آن کس که گیرد پای خلق  
(۱۳۰۰-۱۲۹۹/۱)

مولانا معتقد است بیش‌تر مردمان بی‌آنکه بخواهند می‌توانند تأثیرات بدی بر روان ما بگذارند و ما را سرد و بدخلق کنند (کمپانی زارع، ۱۳۹۴: ۱۸۸). در جایی دیگر اظهار می‌دارد که مردم آدم‌خوارند و جان و روان آدمی را فرسایش می‌دهند:

آدمی خوارند اغلب مردمان  
از سلامِ عَلّیکشان کم جو آمان  
خانه دیو است دل‌های همه  
کم پذیر از دیومردم، دَمدمه  
(مولوی، ۱۳۸۷، ج ۲، بیت ۲۵۰-۲۵۱)

یکی از علت‌های خلوت‌گزینی عرفا و ارباب طریق و توصیه آن‌ها به گوشه‌گیری و دوری از خلق همین مطلب می‌داند. اما در دفتر ششم «مثنوی» در داستان مناظره «مرغ و صیاد» به تفصیل در مورد «خلوت» و «صحبت» سخن می‌راند. در این داستان صیاد که نماد سالک خلوت و مرغ، نماد سالک اهل صحبت است هر کدام دلایل خود را در این زمینه ارائه می‌دهد. مولانا در این داستان هیچ‌کدام از این دو مسأله را بر دیگری ترجیح نمی‌دهد و هیچ‌کدام را قاطعانه رد نمی‌کند؛ یعنی «نه جزماً «خلوت» را مقبول دانسته و

نه قاطعانه «صحبت» را مذموم شمرده است، بلکه می‌توان گفت که مولانا «خلوت» و «صحبت» را منوط به احوال مراتب سالکان دانسته است. لیکن خود «صحبت» را بر «خلوت» ارجح شمرده است به شرط آنکه حشر و نشر با صالحان باشد نه با طالحان» (زمانی، ۱۳۸۹، ج ۶: ۱۳۹) و به گفته همایی «لَبَّ لُبَابِ عَقِيدَةِ مَوْلَانَا فِي هَذِهِ الْوَحْدَةِ خَيْرٌ مِنَ الْوَحْدَةِ خَيْرٌ مِنْ جَلِيسِ السُّوءِ وَالْجَلِيسُ الصَّالِحُ خَيْرٌ مِنَ الْوَحْدَةِ»: «خلوت و تنهایی بهتر از همنشین بد است و همنشین خوب، بهتر از تنهایی است».

خاک بر دلداری اغیار باش	رو اشداء علی الکفار باش
هین مکن روباه بازی شیر باش	بر سر اغیار چون شمشیر باش
زان که آن خاران عدو این گلند	تا ز غیرت از تو یاران نگسند

(همایی، ۱۳۹۳، ج ۱: ۳۸۰)

در جایی دیگر در مورد تأکید بر خلوت و صحبت یار خدایی می‌گوید:

زیر سایه یار خورشیدی شوی	چون ز تنهایی تو نومیدی شوی
چون چنان کردی خدا یار تو بود	رو بجو یار خدایی را تو زود
آخر آن را هم ز یار آموخته است	آن که در خلوت نظر بردوخته است

(مولوی، ۱۳۸۷، ۲: ۲۲-۲۴)

«خلاصه اینکه مولوی نیز در این باره به طور قضیه کلی سلبی یا ایجابی حکم نمی‌کند؛ بلکه معتقد است که حکم وجوب یا رجحان خلوت و عزلت بر صحبت و معاشرت یا بر عکس آن به طور کلی اعم از مقتضی و مانع، موقوف بر اختلاف احوال و اوضاع سالکان و مقام و منزلت یاران و همنشینان و ادوار مختلف سیر و سلوک و امثال دیگر این خصوصیات است» (همایی، ۱۳۹۳، ج ۱: ۳۷۶).

## ۲. فراق

برای مولانا مسأله جدایی و فراق بیش از مسأله تنهایی مهم است و او به جای اینکه درباره تنهایی صحبت کند درباره جدایی صحبت می‌کند و این جدایی در «مثنوی» به صورت‌های جدایی از عالم معنا، و جدایی از دیگران بیان شده است. مولانا واژه فراق را

در مثنوی در سطح بسیار گسترده به کار برده است. او نقص هر چیزی را به سبب فراق از چیز مثبتی ذکر می‌کند که آن چیز از دست داده است. لرزش اندام پیر به سبب فراق از دوران جوانی، شعله‌ور شدن جهنم را به سبب فراق از رحمت حق و... ذکر می‌کند:

دوزخ از فُرقت چنان سوزان شدست      پیر از فُرقت چنان لرزان شدست

(مولوی، ۱۳۸۷، ج ۳، بیت ۳۶۹۵)

در بیتی دیگر مطرح می‌کند اگر من بخواهم تا قیام قیامت درباره فراق آتشین و آثار آن سخن بگویم از صدها هزار نکته فقط می‌توانم یک نکته آن شرح کنم.

گر بگویم از فراق چون شرار      تا قیامت، یک بود از صد هزار

(مولوی، ۱۳۸۷، ج ۳، بیت ۳۶۹۵)

فراق احساس تنهایی و جدایی است که در ادبیات عرفانی برای عرفا و مؤمنان راستین می‌تواند رخ دهد. مولانا فراق انسان کامل را از اصل خود با بیانی تمثیلی و زیبا در بیت اول «مثنوی» از زبان نی بازگو می‌کند و «فرجام زندگی انسان را در وجود خود مجسم می‌کند. سرگذشت روح دردمندی را که از نیستان جان‌ها جدا مانده است. سرگذشت سیر و سفر روح در عوالم و آفاقی که او را از اصل خویش به دور افکنده است و این داستان را مولوی از همه چیز- از هر چیزی که می‌تواند ترجمان روح شود- شنیده است و حتی «رباب» نیز با دل تنگ و جگرهای کباب همین قصه را در گوش جانانش خوانده است. داستان نی مولانا داستان روح مهجوری است که از اصل خویش دور افتاده و آرزوی بازگشت بدان اصل را دارد» (زرین کوب، ۱۳۶۲: ۱۸۱).

روح انسان کامل که به سبب جدایی خود از عالم روحانی که در مرتبه پیش از وجود مادی آنجا وطن داشت نالان است (رک: زمانی، ۱۳۸۹، ج ۱: ۵۲). ناله از فروافتادن از هستی مطلق به هستی مقید (گولپینارلی، ۱۳۸۱: ۷۰) و شکایت سر می‌دهد. شکایت از جداشدن از نیستان عالم معنا که دوست دارد به آن عالم پیوندد. شکایت او، شکایت روح انسانیت است که در دنیای بیگانه بیگانگان در بین کسانی که بی‌اعتنا از کنارش می‌گذرند و به آنچه در درون جان اوست، اهمیتی نمی‌دهند خود را تنها فرو نهاده و از یاد رفته می‌یابد. این شکایت در گوش او که با روح «مثنوی» و با دنیایی که غرق در نور حیات معنوی است آشنایی دارد، شوق و درد فراموش شده‌ای را که یادآور لحظه‌های

گریز از خویش، گریز از دنیای بیرون و افق‌های ناپایدار حسی است زنده می‌کند و او را به آن سوی حس، به آنچه در ورای دنیای طبیعت، جانش را مسحور می‌دارد می‌خواند، اما یک ملحد، یک غریبه و یک خذلان‌زده عاری از شوق و درد که با آن سوی دنیای طبع هیچ‌گونه ارتباطی ندارد، بسا که جز احساس نوعی تنهایی و غربت‌زدگی که کاشف از پوچی علاج‌ناپذیر حیات «انسان بهیمی» به نظر می‌رسد هیچ احساس دیگری را بیدار نمی‌کند (زرین کوب، ۱۳۸۹: ۱۹).

### ۳. جدایی از دیگران

گاهی فرد کنار دیگران است و به ظاهر خوش و شاد و بانشاط است اما در باطن غمگین و بریده از اصل است و این نوع تنهایی، همان تنهایی اساسی و بنیادین یا همان فراق از عالم معناست که کم‌تر کسی به آن توجه می‌کند. اما عارفی که از تن بریده و روحش عریان شده و به اصل پیوسته در عمق وجودش شاد و بانشاط است اگرچه به ظاهر غمگین جلوه کند و در این صورت اگرچه در میان مردم است ولی احساس جدایی از مردم دارد.

جدایی از این نظر که دیگر نه او به صراحت توان بازگوکردن آن حقایق و اسرار الهی را دارد نه مردم توان درک حقایق و اسرار الهی دارند.

تا بگویم شرح درد اشتیاق	سینه خواهم شرحه شرحه از فراق
جفت خوشحالان و بدحالان شدم	من به هر جمعیتی نالان شدم
از درون من نجست اسرار من	هر کسی از ظن خود شد یار من
لیک کس را دید جان دستور نیست	سر من از ناله من دور نیست

(مولوی، ۱۳۸۷، ج ۱، بیت ۳-۶)

و در آخر می‌گوید:

پس سخن کوتاه باید والسلام	درنیابد حال پخته هیچ خام
---------------------------	--------------------------

(مولوی، ۱۳۸۷، ج ۱، بیت ۱۸)

مولانا در مورد جوشش سخن از دوستی و بند آمدن سخن، از بی‌مهری می‌گوید:  
جوش نطق از دل نشان دوستی است      بستگی نطق از بی‌الفتی است

یار را با یار چون بنشسته شد صد هزاران لوح سِر دانسته شد

(۶ مولوی، ۱۳۸۷، ج ۶، ابیات ۲۶۳۸ و ۲۶۴۱)

این نوع تنهایی با وجود اختلاف، چند وجه اشتراک با تنهایی ادراکی و ذهنی یا تنهایی روحی دارد که ظاهراً فرد تنها نیست اما طرز تفکر و اندیشه و هدف و خواسته‌های او چنان با بقیه متفاوت است که فرد در جمع احساس تنهایی می‌کند (نیکبخت، ۱۳۹۲: ۴۱۴). وقتی فرد با اندیشه متفاوت و هدف والای خود اعتماد به نفس پیدا کرد دیگر نیازی ندارد که دیگران به حرف‌های او گوش کنند و در آن زمان تنهایی برای او دلپذیرتر خواهد بود و تنهایی مهم‌ترین بخش زندگی او می‌شود و برای به دست آوردن آرامش به خلوت پناه می‌برد. هانری دیوید تورو که در «والدن پوند» تقریباً به مدت دو سال به تنهایی زندگی می‌کرد، درباره احساس تنهایی و خلوت خود اینگونه می‌نویسد: «مردم اغلب به من می‌گویند در اینجا خیلی تنها هستی و نیاز داری به دیگران نزدیک باشی... و من وسوسه می‌شوم که به آن‌ها بگویم آیا می‌دانید تنهایی من چیست؟ مگر سیاره ما در کهکشان تنها نیست؟ ما وقتی تنها هستیم بیش‌تر احساس کامل‌تر بودن می‌کنیم. در جمع بودن حتی وقتی با بهترین‌ها هستیم، باعث کسالت و پریشانی من می‌شود. من از تنهایی خود لذت می‌برم و در آن احساس خوشی و شادکامی می‌کنم» (وین دایر، ۱۳۸۹: ۱۶۰-۱۶۱).

ناگفته پیداست که این نوع نگرش نه مفهوم انزوا و بیچارگی می‌دهد و نه پیری و درماندگی؛ فقط و فقط فاصله اندیشه‌ها، عمق تفکر و خلاقیت است که انسان را به سوی تنهایی سوق می‌دهد و آن هم تنهایی از نوع «لذتبخش». شاید/نیش‌تین نیز با توجه به همین اصل گفته است: «تنهایی برای جوان، غم‌انگیز است ولی برای فرد بالغ، لذتبخش» (نیکبخت، ۱۳۹۲: ۴۱۵). از دید فلاسفه و روان‌شناسان این نوع تنهایی را تنهایی ادراکی و ذهنی یا تنهایی روحی می‌نامند. «در واقع این افراد چون روحیه مذهبی داشته و دیگران را نه تنها موافق و هم‌رنگ خود نمی‌بینند که حتی مخالف می‌یابند. خلوت‌نشین شده و با معشوق به عشق بازی می‌نشینند» (نیکبخت، ۱۳۹۲: ۴۱۴). آن تنهایی که عرفا و مولانا احساس می‌کنند، فراتر از این‌هاست زیرا اگرچه اندیشه و هدفشان با دیگران متفاوت است، در عالم بالا سیر می‌کند نه در عالم پایین.



این نوع تنهایی، با یافتن انسانی هم‌رتبه شخص تنها، قابل برطرف شدن است؛ و در هر صورت، قابل تحمل می‌باشد. تنهایی ذهنی و ادراکی بیش‌تر در نوابغ، اولیای الهی و عرفا یافت می‌شود (خسروپناه، ۱۳۸۱: ۲۸۳).

### تطبیق دو نظر دیالوم و مولانا در مورد تنهایی

مولانا و یالوم هر دو در مورد نگرانی و ناراحتی انسان از تنها شدن سخن می‌گویند. منظور هر دو از تنهایی، نه تنهایی بین فردی و نه تنهایی درون فردی است. اما جالب اینجاست که منظور یالوم با مولانا از تنهایی، کاملاً ضد یکدیگر است. مولانا معتقد بود همه انسان‌ها در بن وجودی خود، تنها هستند نه آن تنهایی که یالوم و اگزستانسیال‌ها می‌گویند. مولانا حقیقت این جهان را در جهان دیگر، و این جهان را سایه و پرتوی از جهان حقیقی می‌بیند؛ و معتقد است که روح انسان از عالم معنا به عالم ماده و قالب تن آمده است و تن آدمی همانند پرده و حجابی او را از اصلش جدا ساخته است. او خود را مانند زندانی تنها می‌بیند که در زندان تن و جهان افتاده و تمام شکایت او از این جدایی است و تمام آرزوی او این است که به اصل خود بپیوندد.

در نفیرم مرد و زن نالیده‌اند	کز نیستان تا مرا ببریده‌اند
باز جوید روزگار وصل خویش	هر کسی دور ماند از اصل خویش
(مولوی، ۱۳۸۷، ج ۱، ابیات ۲ و ۴)	

لذا تنهایی‌ای که مولانا مطرح می‌کند این است که انسان دچار فراق از عالم معناست. در حالی که تنهایی از دید یالوم، تنهایی وجودی است که بعد از تصوّر مرگ برای انسان حاصل می‌شود و به معنی بریدن انسان از این دنیا یا جدا شدن او از مخلوقات است. به گفته خود او «تنهایی اگزستانسیال، به مگاکي اشاره دارد که میان انسان و هر موجود دیگری، دهان گشوده، پلی هم نمی‌توان بر آن زد» (یالوم، ۱۳۹۰: ۴۹۶).

یالوم معتقد است که «تنهایی وجودی» 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». او در ادامه می‌گوید: «من معتقدم اگر بتوانیم موقعیت‌های تنها و منفرد خویش را در هستی بشناسیم و سرسختانه با آن روبه‌رو 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 دستانمان را به سوی دیگران بگشاییم بلکه باید دست و پا بزنیم تا در هستی غرق نشویم» (یالوم، ۱۳۹۰: ۵۰۷).

در حالی که مولانا تنها راه رفع غربت را پیوستن به نیستان عالم معنا می‌داند (اسلامی ندوشن، ۱۳۷۹: ۳۴۶) و در این اتصال کل کائنات، کل عالم هستی یک مجموع است (اسلامی ندوشن، ۱۳۷۹: ۳۴۶) و پیوستن به کل، نتیجه عملی‌اش اتحاد انسان‌ها است (همان: ۳۴۷).

بزرگترین دستاورد دو کتاب مولانا «وفاق اجتماعی» است. کل بشریت در هر نقطه از جهان در اصل بر یک پایه می‌نشیند. هیچ تفاوتی از نوع رنگ و نژاد و ملیت و آئین و سرزمین نباید موجب افتراق شناخته شود. دنیای بی‌رنگی است که مولانا بیش از هر کس بر آن تکیه دارد تنها درجه عیار انسانی است (اسلامی ندوشن، ۱۳۷۹: ۳۴۸).

مولانا راه پیوستن به نیستان عالم معنا را رهایی از خود و خالی شدن از خود ذکر می‌کند؛ زیرا «بدون شک عمده علت‌های انسان عادی ناشی از تعلقی است که به خودی خویش دارد و از اینکه خود را محور و مرکز تمام احوال عالم و دگرگونی‌های آن می‌پندارد. این خودی در واقع سیل خروشان است که اگر جلوی آن را رها کنند همه چیز را تباه می‌کند و اگر جلوی آن را سد نمایند قوت می‌گیرد و سد را هم در هم می‌شکند» (زرین کوب، ۱۳۷۲، ج ۱: ۵۱۷).

انسان اسیر در خود و هستی کاذب، گرفتار ترس و اضطراب است. اینکه پیغمبر (ص) می‌فرماید: «موتوا قبل أن تموتوا» به دلیل ترس‌ها، دلهره‌ها، زشتی‌ها و بدبختی‌های عظیم نهفته در «هستی» است. «علت اینکه مولوی می‌گوید: «ای خنک آن را که پیش از مرگ مُرد» آگاهی نسبت به ترس‌ها، پوچی‌ها و ادب‌های آن «هستی» نااصل و دروغین است. اشعار نسبت به «خود» یعنی اشعار نسبت به رنج، اندوه، اضطراب، ناشادی، پوچی، دلهره، زشتی و هزار ادبار و بدبختی دیگر و مرگی که او، انسان را به آن

دعوت می‌کند، یعنی محو «خود- اشعاری» و زوال همه آن کیفیت‌های رنج‌بار و اسارت‌بار «مُصَفَّاء» (۱۳۹۳: ۱۵۰). «انسان فارغ از خود، خویش را پدیده‌ای جدا و منفرد از کل جریان هستی نمی‌بیند. خود را به عنوان دُرْدانه‌ای ممتاز و متفاوت از سایر پدیده‌های هستی جدا نکرده است تا از تصور حذف آن از هستی ماتم بگیرد و اسیر دلهره گردد. وقتی او برود ارزن یا قطره‌ای از اقیانوس وحدت بیرون افتاده است بی آنکه او حتی نسبت به قطره بودن خویش مشعر باشد. با رفتن او، هستی به حیات و حرکت خود ادامه می‌دهد، هستی و حرکتی که گویی او نیز هنوز در بطن آن است» (مصَفَّاء، ۱۳۹۳: ۱۵۱) زیرا درک وحدت، یکی از کلیدهای رهایی است به همین دلیل مولانا «مثنوی» را دکان وحدت می‌داند و با تمثیل‌های زیبا و دقیقی موضوع وحدت چه وحدت هستی و چه وحدت مردان حق را بیان می‌کند. او مردان حق را به نور واحدی تشبیه می‌کند که دیوار تعینات و تکثرات خودی و عالم ماده آن‌ها را از هم جدا نکرده است:

جان گرگان و سگان از هم جداست  
متحد جان‌های شیران خداست  
(مولوی، ۱۳۸۷، ج ۴، بیت ۴۱۴)

انسان رها از خود- جز در امور مادی و فیزیکی- در زمان گسترده نیست؛ در زمان جریان ندارد. زندگی او در سه خط موهوم به نام زمان «گذشته»، «حال» و «آینده» نمی‌گذرد. نگرش انسان اسیر خود زمان‌مند است که زندگی او را به صورت حرکت در یک خط در می‌آورد و تصور و تجسم پایان خط است که در انسان ترس و دلهره ایجاد می‌کند. زندگی انسان فارغ از خود در آنات زمان جریان ندارد. زمان‌مندی است که به انسان تصور هستی می‌دهد و تصور پایان هستی است که به انسان دلهره و وحشت می‌بخشد. انسان رها شده از خود و هستی در حقیقت قبل از مرگ، مرده است. او هستی ندارد تا آن را مرگی باشد. او فقط تولد است (مصَفَّاء، ۱۳۹۳: ۱۵۱). مولانا در این مورد می‌گوید:

گر ز قرآن نقل خواهی ای حَرون  
مُحَضَّرُون معدوم نبود نیک‌بین  
روح محبوب از بقا بس در عذاب  
روح واصل در بقا پاک از حجاب  
خوان جمیعْ هُم لَدَینَا مُحَضَّرُون  
تا بقای روح‌ها دانی یقین  
(مولوی، ۱۳۸۷، ج ۴، بیت ۴۴۴-۴۴۶)

زندگی انسان رها شده از خود، اسیر یک هستی کاذب و عاریتی نیست بلکه او ساکن در گلزار فطرت خویش است.

وارهیده از جهان عاریه ساکن گلزار و عین جاریه

(مولوی، ۱۳۸۷، ج ۴، بیت ۱۷۶۸)

در این صورت است که فرد از آفات احساس تنهایی، ترس، دلهره نجات می‌یابد؛ تحمل شداید، مشکلات و رنج‌ها بر او آسان می‌گردد؛ احکام ارزشی برای او معنا پیدا می‌کند و زندگی معنادار می‌شود؛ اضطراب و دلهره از او رخت برمی‌بندد و امید، جانشین آن می‌شود؛ همچنین عاطفه، عشق و محبت او به دیگران، در مسیر عشق و محبت به خدا قرار می‌گیرد.

مولانا وسیله رهایی از خود و نیل به وصال را عشق می‌داند زیرا «عشق واقعی امری است که انسان را از توجه به خودی و اندیشه در باب سود و زیان خویش می‌رهاند و خودپرستی را در عاشق می‌کشد و به غیرپرستی منجر می‌کند و البته چون علت‌های ناشی از خودی و وابستگی به سود و زیان و خیر و شر، مربوط به هستی خود ماست (زرین کوب، ۱۳۷۲، ج ۱: ۵۱۷).

مولانا چنین عشقی را طبیب همه دردها و امراض جسمانی و روحانی، دواي حرص و آز، خودبینی و خودنمایی، تبدیل‌کننده اخلاق و ازبین‌برنده خودپرستی و مایه تحقق وصال می‌داند.

هر که را جامه ز عشقی چاک شد	او ز حرص و جمله عیبی پاک شد
شاد باش ای عشق خوش سودای ما	ای طبیب جمله علت‌های ما
ای دواي نَخَوْت و ناموس ما	ای تو افلاطون و جالینوس ما

(مولوی، ۱۳۸۷، ج ۱، بیت ۲۳-۲۵)

### نتیجه بحث

تنهایی از دیدگاه‌های مختلف قابل بحث و بررسی است و هر کدام از انواع تنهایی با راهکارهایی قابل رفع است مثلاً کسی که به علت داشتن فکر و هدف والا، گرفتار تنهایی ذهنی و روحی است، به محض یافتن انسانی هم‌رتبه خود، رنج این نوع تنهایی را

می‌تواند برطرف کند و همه بر آن اتفاق نظر دارند. اما تنهایی بنیادین بحثی بسیار عمیق است چه از دید فلسفی *یالوم* و چه از دید عرفانی *مولانا*.

اشتراک لفظ تنهایی بنیادین در نگاه *مولانا* و *یالوم* موجب یکسان پنداشتن این دو دیدگاه می‌گردد در حالی که اعتقاد آن‌ها در مورد این مطلب کاملاً با هم متفاوت است. *یالوم* با تصور مرگ در این عالم احساس تنهایی ذاتی دارد که هرگز از بین نمی‌رود و باید آن را تحمل و خود را با معانی ابداعی سرگرم کند. اما تنهایی بنیادین *مولانا* فراق از عالم معناست که با پیوستن به آن این فراق مرتفع می‌گردد و برای رهایی از این تنهایی تنها راه پرواز به سوی هدف، خودشناسی و رهانیدن خود حقیقی از خود کاذب با بال عشق است. علت تفاوت آن‌ها در این موضوع، تفاوت جهان‌بینی و نگرش این دو نسبت به هستی و انسان است. چون *یالوم* به طور کلی حقیقت انسان را از جریان کل هستی و پدیده‌ها و موجودات منفک و جدا و به ظاهر در این دنیا خود را در کنار آن‌ها می‌بیند لذا با تصور مرگ که از موجودات و دنیا جدا می‌شود و معنا هم برای خود تصور نمی‌کند به شدت احساس تنهایی ذاتی و وجودی دارد و برای رهایی نسبی خود از این تنهایی وجودی، ناگزیر به ابداع معنایی است که به ظن خود مستقل است و با سرگرم کردن مداوم خود با معانی ابداعی خود را تا زمان رسیدن مرگ از این تنهایی ذاتی وحشتناک متصور نجات دهد. اما *مولانا* حقیقت انسان رهاشده از خود کاذب را به هستی و پدیده‌های عالم متصل شده می‌داند زیرا انسان رهاشده از خود و هستی در حقیقت قبل از مرگ، مرده است. او هستی ندارد تا آن را مرگی باشد. او فقط تولد دارد. همچنین انسان اسیر خود، محدود به زمان است و این زمان‌مندی است که به انسان تصور هستی می‌دهد و تصور پایان هستی است که به انسان دلهره و وحشت می‌بخشد ولی انسان رهاشده از هستی، خود را اسیر زمان نمی‌بیند که با تصور مرگ و به پایان رسیدن آن دچار ترس و اضطراب و تنهایی و پوچی گردد؛ بلکه مانند خود *مولانا* به استقبال آن می‌رود.

## کتابنامه

- انوری، حسن. ۱۳۸۵ش، **فرهنگ روز سخن**، چاپ دوم، تهران: انتشارات سخن.
- جاسلسن، روتلن. ۱۳۹۳ش، **اروین یالوم**، ترجمه سپیده حبیب، چاپ دوم، تهران: نشر دانژه.
- خسروپناه، عبدالحسین. ۱۳۸۱ش، **کلام جدید**، قم: مرکز مطالعات و پژوهش‌های فرهنگی حوزه علمیه قم.
- دایر، وین. ۱۳۸۹ش، **سرنوشت خود را با دستان خود رقم بزنید**، ترجمه لادن بلوریان، چاپ چهارم، تهران: شرکت مطالعات نشر پارسه.
- رازی، نجم‌الدین. ۱۳۶۳ش، **مرصاد العباد من المبدأ الی المعاد**، به اهتمام حسین الحسینی، انتشارات سنایی.
- زرین کوب، عبدالحسین. ۱۳۶۲ش، **با کاروان حله**، چاپ پنجم، تهران: جاویدان.
- زرین کوب، عبدالحسین. ۱۳۷۲ش، **سیر نی**، چاپ چهارم، تهران: انتشارات علمی.
- زرین کوب، عبدالحسین. ۱۳۸۹ش، **شرح جامع مثنوی معنوی**، چاپ چهاردهم، تهران: اطلاعات.
- زرین کوب، عبدالحسین. ۱۳۸۹ش، **نردبان شکسته**، چاپ چهارم، تهران: سخن.
- سجادی، جعفر. ۱۳۶۲ش، **فرهنگ لغات و اصطلاحات و تعبیرات عرفانی**، چاپ سوم، شرکت افست سهامی عام.
- فروزانفر، بدیع الزمان. ۱۳۶۱ش، **احادیث مثنوی**، چاپ سوم، تهران: امیرکبیر.
- فروزانفر، بدیع الزمان. ۱۳۹۴ش، **مولانا و اخلاقی زیستن**، چاپ اول، بی جا: نشر نگاه معاصر.
- گوپینارلی، عبدالباقی. ۱۳۸۱ش، **نثر و شرح مثنوی شریف**، ترجمه توفیق سبحانی، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- محمدپور، احمدرضا. ۱۳۸۵ش، **ویکتور امیل فرانکل بنیانگذار معنادرمانی**، چاپ اول، تهران: دانژه.
- مصفا، محمدجعفر. ۱۳۹۳ش، **با پیر بلخ**، چاپ دوم، تهران: نشر نفس.
- معین، محمد. ۱۳۶۴ش، **فرهنگ فارسی**، چاپ هفتم، تهران: امیرکبیر.
- مولوی، جلال الدین محمد. ۱۳۸۷ش، **مثنوی معنوی، بر اساس نسخه تصحیح شده رینولد نیکلسون**، چاپ چهارم، تهران: مجید.
- نیکبخت، محسن. ۱۳۹۲ش، **دائرة المعارف خودشناسی**، چاپ اول، تهران: نشر نامک.
- همایی، جلال الدین. ۱۳۷۶ش، **مولوی نامه**، چاپ نهم، تهران: هُما.
- یالوم، اروین. ۱۳۸۹ش، **مامان و معنای زندگی**، داستان‌های روان درمانی، چاپ دوم، تهران: قطره.
- یالوم، اروین. ۱۳۹۰ش، **روان درمانی اگزستانسیال**، ترجمه سپیده حبیب، چاپ دوم، تهران: نشر نی.

## کتاب لاتین

Yalom, Irvin D, (1980), Existential Psychotherapy, United State of America.

## مقالات

بزرگ بیگدلی، سعید و همکاران. ۱۳۸۸ش، «بررسی و تحلیل درد و رنج‌های بشری در اندیشه مولانا»، فصلنامه ادبیات عرفانی و اسطوره شناختی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، سال ۵، شماره ۷، صص ۱۱-۳۴.

دهباشی، علی. ۱۳۸۴ش، «تحفه‌های آن جهانی: سیری در زندگی و آثار مولانا جلال‌الدین رومی»، سخن، صص ۳۴۴-۳۵۲.

سالکی، محمود. ۱۳۸۶ش. «پردازش روانکاوانه زندگی و آثار مولانا»، از مجموعه مقالات نخستین همایش مولانا، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زابل.

محمدجو، امیر. ۱۳۹۲ش، «نقش اینترنت بر انزوای اجتماعی»، مطالعات رسانه‌ای، سال هشتم، شماره ۲۲، صص ۲۰-۳۰.

## Bibliography

- Anvari Hassan, 1385, Farhang e rouze sokhan, 2nd edition, Sokhan, Tehran.
- Bozorg Bigdali, Saeed, et al. 1388. Survey and analysis of human pain and suffering from Molana viewpoint. The quarterly of mystic literature and mythology, Islamic Azad university of Tehran, south branch. Y5. Vol.17. pp11-3.
- Jaslesen, 1393, Irvin Yalom, translated by Sepiide Habib, 2nd edition, Danjeh, Tehran.
- Khosropanah Abdolhosein, 1381, Kalam e Jadid, cultural research and studies of Qom seminary, Qom.
- Zarrinkoob Abdolhosein, 1389, Nardeban e Shekaste, 4th edition, Tehran, Sokhan.
- Zarrinkoub Abdolhosein, 1362, Ba karvane helle, 5th edition, Tehran, Javidaan.
- Zarrinkoub Abdolhosein, 1372, Serre Nei, 4th edition, Tehran, Elmi.
- Zarrinkoub Abdolhosein, sharhe jame Masnavi Manavi, 4th edition, Tehran, Etela'at.
- Sajjadi, Jafar, 1362, Farhang e loghat va estelahat va ta'biraat e erfani, 3rd edition, Offset ltd.
- Forozanfar, Badi ulzaman, 1361, Ahadis e Manavi, 3rd edition, Tehran, Amir kabir.
- Forozanfar, Badi ulzaman, 1394, Molana va akhlaghi zistan, 1st edition, Negahe moaser, p.188.
- Goupinarli, Abdolbaghi, 1381, Nasr o sharhe masnavi e sharif, translated by Tofigh H.Sobhani. Tehran. Ministry of culture and Islamic guidance.
- Mohammad Pour, Ahmadreza, 1385, victor Emil Frankel Bonyan gozare mana darmani, 1st edition, Tehran. Danjeh.
- Mossaffa, Mohammad jaffar, 1393, Ba peere Balkh. 2nd edition. Tehran. Nafas.
- Moein, Mohammad, 1364. Farhang e Farsi. 8th edition. Tehran. Amir kabir.

- Molavi, Jallaladin Mohammad, 1387, Masnavi Manavi, According to the correctef version of Reynold Nicholson. 4th edition. Tehran. Majid.
- Najm addin Raazi, 1363, Mersad ul ebad men al mabda elal moaad, compiled by Hosein al Hoseini. Sanaee. p.281.
- Nikbakht Mohsen, 1392, Daeratol maarefe khodshenasi. 1st edition. Tehran. Namak.
- Wayne Dyer, sarneveshte khod ra ba dastaane khod ragham bezanid. translated by Ladan Bolorian. Tehran. Nashre parse. 4th edition. pp 160-161.
- Homaee Jallaluddin. 1376. Molavi Nameh. 9th edition. Tehran. Homa.
- Irvin Yalom. 1389. Momma va maaniye zendegi, Dastanhaye ravan darmani. 2nd edition. Tehran. Ghatre.
- Irvin Yalom. 1390. Ravan Darmaniye existansial.translated by Sepiide Habib. 2nd edition. Tehran. Ney.

#### **Articles**

- Dehbashi, Ali. 1384, Tohfehayeh an jahani seiri dar zendegi va asare Molana jallal addin e roumi, 2nd edition, Sokhan, Tehran. pp344-352.
- Saleki, Mahmood, 1386, pardazeshe ravankavane zendegi va asare Molana from the essayas of the first Molana conference, Zabol Islamic azad university.
- Mohammad joo, Amir, 1392, Naghshe internet bar enzevaye ejtemaee, Motaleaat e Resane ee, 8th year, vol.22, pp.20-30.