



A Study Regarding Confronting the Pain of Existential Loneliness in Irvin Yalom's Ideas and the Mystical Pain of Separation in Molavi's View

Habib Mazaheri *

Amir Abbas Ali Zamani **

Received: 06/06/2018 | Accepted: 08/11/2018

Abstract

Irvin Yalom believes that loneliness is an existential boundary and pain which is inseparable from a human being. He comes into this world alone, leaves it alone and he alone is responsible for creating his own character; not only does he have no helper in this world, but there is no refuge for him either and he has been thrown into this world involuntarily. Jalal al-Din Muhammad Balkhi (Molavi) also discusses the pain of loneliness, but it is not Yalomi s type of bitter loneliness; rather, it is in the form of loneliness from one s origin; his anguish is not from not having a refuge, rather it is the separation from God and estrangement in the world that has brought him anguish and pain. In Yalom s view, the pain of loneliness has no solution; it is an existential issue that man must accept and he can only soothe it. But Molavi considers being with God as elimination of the pain of separation and loneliness. By presenting this research, the writes hopes to decrease the weight of loneliness through a meaningful approach. For this purpose, the article will first point out the aspects of the pain of loneliness and ultimately, will present solutions for release from this pain.

Key worlds

existential pain, loneliness, separation, being thrown, meaning.

* PhD student of philosophy of religion and modern theology, Islamic Azad University, Isfahan (khorasgan) branch, Iran mazaheri.habib@yahoo.com

** Associate Professor, Department of philosophy of religion, University of Tehran, Tehran, Iran (corresponding author) Amir_alizamani@ut.ac.ir



بررسی مواجهه با رنج تنهایی اگزستانسیال در اندیشهٔ اروین یالوم و رنج عارفانهٔ فراق در اندیشهٔ مولوی

حبیب مظاهری *

امیرعباس علیزمانی **

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۳/۱۶ | تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۸/۱۷

چکیده

اروین یالوم معتقد است که تنهایی یک حد مرزی و رنج وجودی است که با انسان تنیده شده است. انسان، تنها به دنیا می‌آید، تنها از دنیا می‌رود و خودش به تنهایی مسئول آفرینش ماهیت خویش است؛ نه این که در این عالم مددکاری ندارد، بلکه هیچ پناهگاهی نیز برای او وجود ندارد و ناخواسته در این عالم پرتاب شده است. جلال‌الدین محمد بلخی (مولوی) نیز از رنج تنهایی یاد می‌کند، اما از سنخ تنهایی تلخ یالومی نیست، بلکه تنهایی در قالب فراق از اصل خویش است، دلهره‌اش نه به خاطر بی‌پناهگاهی، بلکه به سبب بی‌اویی و غربت در عالم است که برایش دردناک و رنج‌آور شده است. در اندیشهٔ یالوم، رنج تنهایی راه حلی ندارد و مسئله‌ای وجودی است که انسان باید آن را بپذیرد و تنها می‌تواند آن را تسکین دهد، اما مولوی با خدا بودن را رافع رنج فراق و تنهایی می‌داند. نویسنده امیدوار است با ارائه این تحقیق، از رنج تنهایی با رویکردی معناجویانه بکاهد. در همین راستا، در ابتدا به ترسیم وجوه رنج تنهایی اشاره کرده و در پایان، به بیان راهکارهای رهایی از این رنج تنهایی می‌پردازد.

کلیدواژه‌ها

رنج وجودی، تنهایی، فراق، پرتاب‌شدگی، معنا.

مقدمه

در اندیشه فیلسوفان آگزیستانسیالیستی چون اروین یالوم^۱، یکی از سخت‌ترین رنج‌های انسان رنج تنهایی است، انزوایی بنیادین - جدا افتادن هم از مخلوقات و هم از دنیا - که متفاوت با دیگر انواع تنهایی‌هاست. از طرفی یگانه موجودی است که می‌داند تنهاست و همین آگاهی نیز بر عمق رنج انسان می‌افزاید. انسان تنهایی یالوم باید تنها فکرش تحقق بخشیدن خویش باشد و انسان مولانا در پی رنج غربت و بازجستن روزگار وصل است. به عبارتی، از دید یالوم و مولانا ما بازیگرانی هستیم که باید نقش خود را در این نمایشنامه کشف کنیم و آن را به شایستگی بر روی صحنه زندگی به اجرا درآوریم.

بیان مسئله

رنج‌های وجودی انسان دغدغه بسیاری از مکاتب بوده است که با یافتن پاسخی برای آنها می‌توانستند خود را از هرگونه اضطراب و تشویش برهانند. در جهان مسیحیت مکتب الهیات رنج صورت‌بندی خاصی به خود می‌گیرد و در میان عرفا می‌توان به ابن عربی، حلاج، بایزید و اکهارت اشاره کرد که در آثار مختلف خود به رنج‌های انسان پرداخته‌اند و در عالم فلسفه نیز دغدغه آگزیستانسیالیست‌ها، پی بردن به مسائل وجودی و یافتن «معنای زندگی» است و به مسائلی می‌اندیشند که اندیشیدن درباره آنها، تفاوتی در رفتار و احوال آدمی پدید آورد.

پیشینه تحقیق

در طول تاریخ، تنهایی در نوشته‌های شاعران، رمان‌نویسان، متکلمان و فیلسوفان مشاهده می‌شود. تنهایی، احساس تنهایی و یا تجربه تنهایی، به عنوان یک جنبه ضروری وجود انسان، یک واقعیت غیر قابل اجتناب زندگی و به عنوان یکی از نگران‌کننده‌ترین تجربیات انسان به تصویر کشیده شده است. تنهایی وجودی یک پدیده معنوی است که ممکن است از هر دو جهت مثبت یا منفی تصور شود که ممکن است به‌خود خود، ارزش و منبعی از خلاقیت و وسیله‌ای برای آشتی و یا قهر

1. Irvin David Yalom

باشد. ازوا سیلوا (۲۰۱۷) در تحقیقی با عنوان «تنهایی؛ خودکشی توافقی در اینترنت و درد و رنج وجودی در ژاپن» به بیان تأثیرات تنهایی و احساس تنهایی در پوچی و منجر شدن به خودکشی، پرداخته است. فقدان ارزش زندگی، سؤالات از معنا و از دست دادن معنا سبب شده تا برخی خودکشی را به عنوان یک راه درمان ببانند؛ در حالی که نگرش‌های فرهنگی ژاپنی به خودکشی به طور کلی مقاوم بوده است، این مسئله بسیار مهم است که چرا برخی افراد دست به انتخاب مرگ غیر مسئولانه می‌زنند؟ مرگ خداوند در بودیسم یکی از عوامل قوی در این انتخاب است؛ زیرا آنها مطمئن نیستند که بعد از مرگ، زندگی وجود داشته باشد.

بری اسمیت و استفان فردریک (۲۰۱۲) پایان‌نامه‌ای با عنوان «مرگ، آزادی، تنهایی و بی‌معنایی و روان‌درمانی وجودی اروین د. یالوم» به رشته تحریر درآورده‌اند که ناظر به بررسی کار درمانگر وجودی اروین د. یالوم است. نظریه یالوم مبتنی بر عمل بر اساس درک رنج است که تمام انسان‌ها با چهار رنج-مرگ، آزادی، تنهایی و بی‌معنایی- مواجه هستند. آگاهی از این چهار رنج یک وظیفه حیاتی تکامل انسانی است که او برای مقابله با آن راه کارهایی ارائه داده است. در حقیقت کار اروین یالوم نوعی شفافیت سازی موقعیت انسان و تصمیم‌گیری بر اساس آن واقعیت است.

میشل کارتر (۲۰۰۳) در مقاله‌ای با عنوان «مطیع تنهایی؛ چشم‌انداز اگزستانسیالیست در تنهایی» تأکید دارد که تنهایی تجربه‌ای است که انسان را برای حفظ، گسترش و تعمیق انسانیت خود قادر می‌سازد. آن چه در این مقاله با دیگر تحقیقات هم‌نوع متفاوت است بررسی اندیشه و راه کارهای فیلسوف و عارف اسلامی و تطبیق با نظریات اندیشمند اگزستانسیالیستی است که هر دو- با رویکرد معرفتی متفاوت- در معنادار کردن زندگی و غنی ساختن رنج‌های انسان تأکید دارند.

ماهیت تنهایی اگزستانسیال

این که من کیستم؟ جوهر من چیست؟ چه شده است که من همین شخص شده‌ام؟ آن چه مشخص است این است که ما با تنهایی آغاز کرده‌ایم و این چنین نیز ادامه می‌دهیم و این حقیقتی بنیادین است، یعنی تنهایی جزء لاینفک حقیقت وجودی انسان است و از همین رو، یالوم و دیگر اگزستانسیالیست‌ها از منظری پدیدارشناسانه، به «درون ماندگاری» معتقد هستند، یعنی انسان در خود می‌ماند و هیچ کس نمی‌تواند او را برملا و آفتابی کند و هیچ کس نمی‌تواند دیگری را

بشناسد و انسان همیشه حال در خود می‌ماند و بر دیگران ظاهر نمی‌شود. رابرت هابسن^۱ می‌گوید: «انسان بودن به معنای تنها بودن است» (Hobson, 1974, p. 89).

فردی که وارد جهان هستی و در زندگی غوطه‌ور می‌شود، محکوم به تنهایی و اضطراب است، قدرافراشتن و گذشتن از طبیعت و به اصطلاح اسپینوزا، «خدای خود شدن» بیان ماهیت تنهایی وجودی است که به معنای اتکا به خود بدون اسطوره نجات‌دهنده یا رهایی‌بخش است و این بی‌دفاع ایستادن در برابر تنهایی، منشاء رنجی بی‌پایان است (Yalom, 1980, p. 129).

البته، «تنهایی راه‌حل ندارد تنهایی بخشی از هستی است باید به آن رود رو شویم و راهی برای هضم آن بیابیم» (ibid., p. 397). البته، باید توجه داشت که تنهایی با تنها بودن فرق دارد؛ زیرا تنها بودن محصول عوامل اجتماعی جغرافیایی و فرهنگی است که به فروپاشی صمیمیت می‌انجامد، ولی انزوای آگزیستانسیال موضوعی بسیار ژرف‌تر است و «تنهایی مسئله‌ای است که بر هستی متمرکز است و به مغاکی میان خود و دیگران اشاره دارد که نمی‌توان میان آن پل زد» (ibid., p. 355).

رنج وجودی تنهایی در اندیشهٔ یالوم

انسان خود را غریبه‌ای در این جهان می‌یابد، آواره‌ای سرگردان و عابری خسته که درونش و بلکه وجودش را آشوب فرا گرفته است. انسان اگر در جمع دوستان خود نیز باشد باز تنهاست و به عبارتی انسان در روی زمین و آسمان بی‌پناه است که همواره در راه بی‌سرانجامی پیش می‌رود و به جایی نیز نمی‌رسد که استراحت کند. اگر انسان لحظه‌ای از خود راضی باشد، معنایش این است که هدفی ندارد و به دنبال ارتقا و کمال نیست. یالوم معتقد است:

غم انسان از این مسئله است که با جهان هیچ‌ساختی ندارد و همگان تنهایی کامل انسان را نظاره هستند، جای هیچ‌گونه تردید و انکار باقی نمانده است. تنهایی یک حد مرزی است که با انسان تنیده شده است راه فرار از تنهایی به مثابه فرار از انسان بودن خود است. (Yalom, 1980, p. 398).

1. Hobson, Robert

رنج عارفانه فراق در اندیشه مولانا

رنج بزرگ و بی‌درمان مولانا «گم کردن»، «دور افتادن»، «غربت» و «فراق» است. با انسان‌ها همدم نیست، عمری با آنان هم‌خانه و همدم شد، اما چون بیگانه‌ای بیش در میان آنان نبود، یعنی همنشینی سالیان دراز با دوستان نیز افاقه نکرده است. بیابان حیرت، تنهایی انسان را رنج‌آورتر کرده است، کار را مشکل‌تر و هنرمند را در هنر خود منکوب کرده است؛ نه می‌تواند رسمی بکشد و نه خطی اضافه نماید. مولانا حس عمیق و دردناک «غربت» و دربردی را در ذات خود می‌یافت. رنج غربت از جمله عمیق‌ترین تجربه‌هایی بود که روح حساس مولانا را آزمود. سفرهای دائم و مهاجرت بی‌بازگشت خاندان بهاء ولد، مولانا را عمیقاً با وضعیت «غربت» آشنا و درگیر کرد. «غربت» به معنای «دوری از خانه» یا «بی‌خانمانی» انسان است. ما در این عالم و در نحوه هستی غیراصیل مان، در واقع، از بحر الهی به دور افتاده‌ایم و تمام تلاش وقفه‌ناپذیر ما برای آن است که دوباره به آن «اصل» بازگردیم و به تعبیر قرآن کریم، «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»؛ ما ملک خداییم و بسوی او باز خواهیم گشت (سوره بقره، آیه ۱۵۶) و کسی که این حد مرزی انسان را درک می‌کند شهوداً و وجوداً درمی‌یابد که به تعبیر مولانا، این هستی «فخ» یا «میان‌تهی» است:

جمله دانسته که این هستی فخ است فکر و ذکر اختیاری دوزخ است

(مولوی، ۱۳۸۸، دفتر ششم، ۲۲۶).

قرآن کریم نیز اشاره می‌کند آن زمان که انسان با موقعیت‌های مرزی آشنا می‌شود، نوع نگاهش کاملاً عوض می‌شود؛ «فَإِذَا رَكبُوا فِي الْفُلْكِ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ...» (سوره عنکبوت، آیه ۶۵)؛ وقتی که کشتی‌نشینان خود را در چنگال موج‌های کوه‌آسا در آستانه هلاکت یافتند، خداوند را خواندند، اما نه از سر ریا، بلکه صادقانه و خالصانه؛ گویی رفتن به موقعیت‌های مرزی انسان را در افقی قرار می‌دهد که نادیده‌ها را بر او آشکار می‌کند. تجربه سوئی سوگناک هستی آدمی در این عالم، روح حساس را مشتاق و عطشناک چیزی در ورای عالم ظاهر می‌کند و دل او را از تعلقات و فریبندگی‌های دنیا سرد می‌نماید. مولانا حدیث فراق و غربت خود را با نی آغاز می‌کند، نی‌ای که تا حدی نماد روح آدمی است و نوای غم‌بار آن طنین رنجی است پنهان، در دل هر انسان از اصل خویش دورمانده است. مولانا وجه تراژدیک زیست آدمی در این جهان را «فراق» می‌داند؛ همان مسئله‌ای که یالوم از آن به «تنهایی وجودی» یاد کرده است و بر این عقیده استوار است که ما همه

روزگاری جزئی از «دریای مستور امر الوهی» بوده‌ایم، اما اکنون قطره کوچک وجود ما دور از آن دریا در بیابان این جهانِ وهم‌آلود افتاده است. نی نوای غم‌آلود درون انسان، شرح اشتیاق انسان آگاه به وصال مجدد است. حس پریشان احوال انسان را در این جهان این چنین به تصویر کشیده است، نی چه زمانی از صدای غم‌بار خود دست می‌کشد؟ آن زمان از صدا باز می‌ایستد که آوای غم‌انگیز روح ما به منزلگه خود راه یافته باشد.

رنج مولانا رنج تنهایی نیست که رنج فراق است، اضطراب و دلهره‌اش به خاطر بی‌اویی است، غریبی که خاطره وطنش به حادثه‌ای و سخنی بیدار می‌شود و غربت برایش دردناک‌تر و رنج‌آورتر می‌شود. جدایی از نیستانی که محل آسایش و درمان است، مثنوی یا دیوان مولانا زبان مهاجر دلسوخته‌ای است که قرار و آرامش را در سرزمین خود می‌بیند، اما او گرفتار این هجرت شده است. هجرتی ناخواسته و غیر مطابق با میل خویش. اسیری که در پی گریزگاهی است تا خود را از زندان برهاند.

دل من رای تو دارد سر سودای تو دارد زُخ فرسوده زردم غم صفرای تو دارد
اگرم در نگشایی ز ره بام برآیم که زهی جان لطیفی که تماشای تو دارد

(مولوی، ۱۳۶۳، غزل ۷۵۹).

در اندیشه مولانا فراق، بدترین، تلخ‌ترین و منفورترین نوع رنج انسان است؛ رنجی که سبب می‌شود تا انسان دست به دامان هر امری بزند تا این رنج محقق نشود.

تلخ‌تر از فرقت تو هیچ نیست بی پناهت غیر بیچا پیچ نیست

(مولوی، ۱۳۸۸، دفتر اول، ۳۹۰۳).

در بیان رنج‌زا بودن تنهایی در دعای خود از خداوند می‌خواهد: هر چه دوست‌داری با من انجام بده و مرا به هر نوع عذاب و بلا می‌خواهی مبتلا ساز، اما میان من و خودت جدایی و فراق برقرار مساز.

رحم کن بر وی که روی تو بدید فرقت تلخ تو چون خواهد کشید
می‌نهم پیش تو شمشیر و کفن می‌کشم پیش تو گردن را بز
از فراق تلخ می‌گویی سخن هر چه خواهی کن و لیکن این مکن

(مولوی، ۱۳۸۸، دفتر اول، ۱۰۹).

کارکرد رنج تنهایی اگزستانسیال و فراق عارفانه

تنهایی هرچند به عنوان رنج وجودی انسان در اندیشه یالوم و مولانا مطرح شده است، اما می‌تواند دستاوردهای بسیار مهمی برای انسان - به‌ویژه در بخش معنای زندگی - داشته باشد.

۱. تحقق انسانیت در تنهایی

یالوم و مولانا هر دو بر این اتفاق دارند که اگر انسان بتواند از تنهایی خود به‌نحو صحیح استفاده نماید، می‌تواند زمینه‌ساز کمال خویش شود. فیلسوفان اگزستانسیال که ماهیت انسان را تنهایی می‌دانند، به‌نحوی انسان را خدای خویش می‌دانند و معتقدند که اوست که تنها می‌تواند در آفرینش انسانیت گام بردارد، هم نقشه راه تهیه کند و هم مجری آن طرح باشد. مولانا نیز معتقد است که انسان در تنهایی توجهاتش به خود بیشتر می‌شود و دردها، شادی‌ها، امید و ناامیدی‌ها، اندوه و آرامش را بیشتر احساس می‌کند. افزون بر این، ما به تنهایی احتیاج و به سکوت نیز احتیاج داریم. دین اسلام و قرآن کریم نیز تأکید بسیار زیادی بر عبادت شبانه دارد و علتش این است که سکوت باید همه وجود آدمی را فراگیرد (مولوی، ۱۳۸۸، دفتر پنجم، ۳۵۶۶-۳۵۶۷).

۲. آگاه شدن از وضعیت وجودی خود

توجه به تنهایی ما را به واقعیت وجودی و حد و مرز خود آگاه می‌کند. این امر سبب می‌شود انسان چاره‌ای برای این حالت وجودی خود برای عبور از بی‌معنایانندیشد. تجربه رنج تنهایی در دنیا، کشف تاهی بشر و زندانی بودنش در این عالم است که میله‌های زندان وار هستی، سینه را می‌فشارد که موافق با روح بلند انسان نیست؛ این وضعیت وجودی انسانی است که خواهان اوج گرفتن و فرارفتن در تنهایی خویش است.

مولانا در این زندان به دنبال پنجره‌ای رو به باغ است، اما یالوم معتقد است اینجا زندان بدون پنجره است و راه به جایی ندارد، روح بلند انسان خواه ناخواه باید در این قفس در بند بماند تا مرگش فرارسد و هستی را به نیستی بسپارد. به عبارتی، مولانا رنج ناشی از تنهایی یا فراق را حالتی گذرا می‌داند؛ زیرا پنجره‌ها موقتاً بسته شده‌اند و بالاخره راه به باغ باز خواهد شد، اما برای یالوم رنج ناشی از تنهایی حالتی گذرا نیست، بلکه مقامی ماندگار است.

۳. احساس مسئولیت

یالوم دستاورد مهم تنهایی را احساس مسئولیت معرفی می‌کند؛ زیرا انسان در می‌یابد در انزوایی که حاصل پرتاب شدن به هستی است، مسئول خلق خویش است و هیچ کمک‌کاری برایش نیست.

مسئولیت ترسیم نقشه راه برای یافتن معنای آن که معنایی در این پرتاب شدن نهفته باشد، برعهده‌اش است در این حالت آشکار است که وضعیت وجودی انسان سبب می‌شود که درمانگر احساس مسئولیت کند (Yalom, 1970, p. 94).

۴. زندگی در زمان حال

در بسیاری از اوقات انسان از اعماق قلب خود آهی کشیده و رفیقی را طلب می‌نماید، اما افسوس که در تنهایی باید باقی بماند و این اساس جهان طبیعت است. یالوم همانند شوپنهاور، از هر گونه تسلی فوق طبیعی در تسکین رنج تنهایی اجتناب می‌کند و معتقد است که رنج حاصل از تنهایی ضروری زندگی بوده و گریزناپذیر است و زندگی در زمان حال و به امید برخی خوبی‌های آینده نبودن نیز راهکار اساسی تسکین رنج تنهایی است (یالوم، ۱۳۹۱، ص ۴۱۷-۴۱۸). مولانا برای عبور از روزمرگی از انسان‌ها می‌خواهد در بند زمان نباشند و به گذشته باز نگردند. «ابن الوقت بودن»، یعنی فرزند امروز بودن و رهایی از اسارت زمان و هر لحظه از نو متولد شدن.

صوفی ابن الوقت باشدای رفیق نیست فردا گفتن از شرط طریق

(مولوی، ۱۳۸۸، دفتر اول، ۱۱۳).

وقتی این مسئله را در سیاق تفکر مولانا قرار می‌دهید، آن لحظه لحظه حضور است و او می‌خواهد بگوید باید لحظه حضور را غنیمت بدانیم.

هست هشیاری زیاد ما ماضی ماضی و مستقبلت پرده خدا

آتش اندر زن به هر دو تا به کی پر گره باشی از این هر دو چو نی

تا گره با نی بود هم راز نیست همنشین آن لب و آواز نیست

(مولوی، ۱۳۸۸، دفتر اول، ۲۲۰۱-۲۲۰۳).

گذشته و آینده مانند گره‌هایی هستند در نی که مانع تنفس و جریان زندگی هستند به همین علت

مولانا از انسان‌ها می‌خواهد در بند زمان نباشند، بلکه «ابن الوقت» باشند.

۵. معنایابی

در اندیشه یالوم رنج تنهایی تقدیر انسان عصر مدرن است، با اعتقاد به این‌که غایت، از عالم رخت بریسته و کاروان هستی بدون قافله‌سالار به نقطه نامعلومی به سوی آینده، بدون مشورت، در حال حرکت است و به عبارتی، جهان فاقد علت فاعلی و علت غایی است. نگاه علمی و دقت‌های موشکافانه سبب شد که جهان را از غایت و بالتبع از معنا تهی سازند. در این صورت، همه راه‌ها در بی‌معنایی شبیه به هم می‌شوند، جهان به یکباره همگن می‌شود و این همگنی به بحران بی‌معنایی دامن می‌زند. یالوم همین نقطه منفی انسان، برای ساخت انسان و طراحی برنامه‌ای برای تحقق زندگی معنادار پیشنهاد می‌دهد. در اندیشه مولانا نیز آتش فراق تنها نمی‌سوزاند، بلکه گاه می‌تواند نور و گرما بیخشد، یعنی شوق وصال را برانگیزاند. از یک مسئله منفی، عاطفه‌ای مثبت برانگیزاند، شوق وصال می‌تواند راهنمای این مسافر سرگشته محزون باشد تا بار سفر آن‌گونه که می‌بایست، بریندد. زندگی مولانا درآمیخته با دو عاطفه وجودی است: رنج فراق و شوق وصال و در میانه این دو، بار سفر به مقصدی معنا بخش بسته می‌شود. انسان در تجربه این غریگی و غربت جهان را بی‌معنا و تنگ می‌یابد؛ گویی چیزی در وجود انسان هست که خواستار پرواز و خلاصی از این زندان است. مولانا این جریان را به ورود شتر به خانه مرغی تشبیه می‌کند..

چون به خانه مرغ اشتر پا نهاد / خانه ویران گشت و سقف اندر فتاد

(مولوی، ۱۳۸۸، دفتر سوم، ۴۶۶۹).

وقتی انسان در این دنیا با امر الوهی مواجه شد، طاقتش طاق می‌شود و وجودش حجیم‌تر، نه دنیا برای او محل مناسبی می‌شود و نه او برای دنیا ابزاری مناسب خواهد بود. شتری که وارد خانه مرغی شود، هم خانه مرغ را ویران و هم خود را ضایع می‌کند، حدیث انسان خواهان وصال در این دنیا همین است. مواجهه با امر الوهی و گشودگی رخ توانایی از بین بردن تنهایی و رنج حاصل از آن را دارد. انسان آن زمان که خدا را یافت، استقبال یا قهر و انزوی تمام عالم برایش یکسان می‌شود؛ زیرا نه اجتماعشان چیزی به انسان عطا می‌کند و نه قهرشان انسان را تنها می‌کند و او با محبوب خویش است.

چگونگی تسکین رنج تنهایی

یالوم معتقد است که رنج تنهایی راه حل ندارد، مسئله‌ای وجودی است که انسان باید آن را بپذیرد. می‌توان راه‌هایی برای کاستن از این رنج وجودی برشمرد و ارائه داد، اما این که انتظار حذف و پاک شدن آن را داشته باشیم، غیر واقع بینانه است. برخی از اموری که مردم برای رهایی و تسکین رنج تنهایی بکار می‌برند، راه‌های نافرجام است و برخی امور هرچند توانند رنج تنهایی را از بین ببرند، اما می‌توانند آن را تسکین دهند.

۱. عبور از خود

یالوم تأکید دارد هرچند راه حل «از خود برگذرنده» از ویژگی‌های مختص لوگوتراپی و یکتور فرانکل است، این مسئله قابل پذیرش است که معنا همیشه وابسته به امور بیولوژیکی و جسمانی انسان نیست، بلکه معنا را باید در چیزی فراتر از جسم انسان یافت. یالوم سعی می‌کند «دستیابی به خارج از خویش برای یافتن و تحقق هدفی در زندگی» را القا کند (Yalom, 1980, p. 444) این ویژگی و مشخصه سرشتی «انسان بودن» است که همواره چیزی غیر از خود را مقصود و هدفش قرار می‌دهد و به سوی آن ره می‌سپرد (ibid.) و مولانا در بیان لطیف خویش گرایش به غیر خود را در خداوند خلاصه می‌کند و می‌فرماید: تا انسان از خود عبور نکند و رنگ خدا به خود نگیرد و منیت خود ساخته را از ذات خود دور نکند، در جمع راهش نمی‌دهند و باید در همان حالت جدایی، غریبی و تنهایی و به دور از حلقه دوستان بماند.

بانگ زدیارش که بر در کیست آن گفت بر در هم توی ای دلستان
گفت اکنون چون منی ای من در آ نیست گنجایی دو من را در سرا

(مولوی، ۱۳۸۸، دفتر اول، ۳۱-۳۲).

با این اعتماد است که می‌توان در جهانی که آکنده از تشویش‌ها و اضطراب‌های مرگ و زندگی است، پشت گرم بود و امید داشت (علیزمانی، ۱۳۸۳).

۲. انزوا و خلوت‌گزینی

پناه بردن به گوشه‌نشینی و زندگی در انزوا، آن گونه که فلسفه بودا بر آن تأکید دارد. حال که انسان

نمی‌تواند تنهایی وجودی را از خویش زائل کند یکی از راه‌هایی که می‌تواند رنج آن را کاهش دهد هماهنگی میان جسم و باطن است، یعنی حال که ما از نظر باطن و درون تنها هستیم و بود و نبودمان در جامعه و در کنار هم‌نوعان هیچ صورتی را تغییر نمی‌دهد، پس چه بهتر که این تنهایی درونی را با تنهایی بیرونی همراه سازیم. زندگی معتکفانه در پیش گیریم تا جسم و درون با یکدیگر هم‌نوا باشند.

گفت رویت را کجا بینم ما گفت اندر خلوت خاص خدا

(مولوی، ۱۳۸۸، دوم، ۳۵۳۰).

۳. از طریق ارتباط با دیگری

کایزر^۱ معتقد بود: «فرد از تنهایی به ستوه آمده و می‌کوشد از طریق آمیختن با دیگری با این مشکل کنار بیاید، انسان نمی‌تواند با خود واقعی‌اش ارتباط برقرار کند، بلکه تنها با ارتباط با دیگری درصدد گریز از تنهایی است» (Kaiser, 1955, p. 11)، اما این راه نافرجام است. «ارتباط با دیگران مهم‌ترین منبع در دسترس ما برای کاستن از وحشت تنهایی است» (Yalom, 2008, p. 379) و در حقیقت، نوعی سرگرمی است که ذهن را از آگاهی از تنهایی وجودی منصرف می‌کند و مولانا می‌فرماید:

چون ز تنهایی تو نومیدی شوی زیر سایه یار خورشیدی شوی

رو بجو یار خدایی را تو زود چون چنان کردی خدا یار تو بود

(مولوی، ۱۳۸۸، دفتر دوم، ۲۲-۲۳).

۴. ادامه دادن هدفمند زندگی

داشتن هدف و معنای مثبت در زندگی در گریز از تنهایی و رنج برخاسته از آن نقش اساسی دارد. یالوم معتقد است: «آن‌چه انسان برای معناداری و عبور از تنهایی نیاز دارد، تلاش و تکاپو برای هدفی است که برایش گرانمایه و ارزشمند است» و این ویژگی و مشخصه سرشتی «انسان بودن» است که همواره چیزی غیر از خود را مقصود و هدفش قرار می‌دهد که به سویش حرکت می‌کند. (Yalom, 1980, p. 444) و مولانا نیز می‌فرماید:

آن چه از عالم علوی است من آن می گویم رخت خود باز بر آنم که همانجا فکنم
 مرغ باغ ملکوتم نیم از عالم خاک چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم
 (مولوی، ۱۳۶۳، غزل ۲۱۵۷).

۵. دل‌بستگی و عشق به یک مقام

یالوم و مولانا هر دو معتقدند برای آن که انسان از رنج تنهایی رها یابد، باید به چیزی علاقه و دل‌بستگی داشته باشد. یالوم عشق به امور مادی و لذت‌بخش به همراه تعقل را بهترین راه تسکین رنج تنهایی می‌داند (Yalom, 1980, p. 437). مولانا سرسپردگی به خداوند یا یک مقام روحانی را بهترین و مهم‌ترین مایه عشق برای رفع این رنج وجودی و معنایی انسان در زندگی، می‌داند.

پس صله یاران ره لازم شمار هر که باشد گر پیاده گر سوار
 هر که خواهد همنشینی با خدا گو نشیند در حضور اولیاء
 (مولوی، ۱۳۸۸، دفتر دوم، ۲۱۴۶ و ۲۱۶۳).

البته، رنج عشق را نیز می‌توان همان رنج فراق دانست.

۶. یاد خدا

هر چند یالوم وجود خداوند را قبول نمی‌کند، اما کارکرد پذیرش خداوند را در تسکین رنج تنهایی مؤثر می‌داند و از همین رو، با استشهاد به سخن وایتهد^۱ این مسئله را مطرح می‌کند که تنهایی شرط یک اعتقاد معنوی حقیقی است «دین همان کاری است که فرد با تنهایی خود می‌کند... اگر هرگز تنها نبوده باشی، هرگز دین دار نبوده‌ای» (Whitehead, 1962, p. 16). مولانا نیز با خدا بودن را رافع و تسکین‌دهنده رنج فراق و تنهایی می‌داند.

وا روم آن جا بیفتم پیش او پیش آن صدر نکواندیش او
 گویم افکندم به پیشت جان خویش زنده کن یا سر بیر ما را چو میش
 کشته و مرده به پیشت ای قمر به که شاه زندگان جای دگر

1. Whitehead

آزمودم من هزاران بار بیش بی تو شیرین می نینم عیش خویش
(مولوی، ۱۳۸۸. دفتر سوم، ۳۷۹۷-۳۸۰۰).

۷. عدم فراموشی تنهایی

یکی از راه‌های مقابله با تنهایی، عدم فراموشی تنهایی وجودی در زندگی اجتماعی است و به عبارتی، زندگی در اجتماع به‌ویژه در زمان اعلام همبستگی‌ها، تظاهرات‌ها و... توهم تنها نبودن را برای انسان به وجود می‌آورد در حالی که این مسائل نباید سبب فراموشی و غفلت از تنهایی وجودی انسان شود، زندگی در اجتماعات هرچقدر بزرگ نیز باشد، باز انسان تنهاست. اگر کسی بتواند در اجتماع زندگی کند و در عین حال از این احساس تنهایی غافل نشود، می‌تواند با تنهایی وجودی خود مقابله کند؛ «زیرا می‌تواند مسئولیت تمامی ابعاد زندگی خود را به دوش بگیرد و برای معنادهی به آن برنامه‌ریزی کند» (Yalom, 1980, p. 357).

قرآن کریم نیز می‌فرماید: «وَلَقَدْ جِئْتُمُونَا فُرَادَى كَمَا خَلَقْنَاكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ...» (سوره انعام، آیه ۹۴) یعنی ما شما را تنها به پیش خود بازمی‌گردانیم همچنان که نخستین بار هم شما را تنها آفریدیم. پیام تمام قرآن این است که توجه داشته باشید که هر چه می‌کنید، خودتان باید مسئولیت آن را به دوش بکشید «... لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ...»؛ هر کار نیکی که می‌کنید برای خودتان می‌کنید و هر کار بدی که می‌کنید به زیان خودتان عمل می‌کنید» (سوره بقره، آیه ۲۸۶). «عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ...» (سوره مائده، آیه ۱۰۵)؛ بر شما باد که خودتان را دریابید. بنابراین، فراموش نکردن تنهایی کارکردش این است که به چگونه زیستن ما کمک می‌کند؛ به نحوی که شخص بتواند مسئولیت تک تک اعمال خویش را به دوش بکشد.

روزها فکر من این است و همه شب سخنم که چرا غافل از احوال دل خویشتم؟

(مولوی، ۱۳۶۳، غزل ۲۱۵۷).

وجوه اختلاف رنج تنهایی و فراق در اندیشه یالوم و مولانا

۱. اختلاف در ماهیت تنهایی

تنهایی که یالوم تجربه می‌کند از سنخ تنهایی تلخ است که عالم را یکسره گنگ و کور و تاریک

می‌یابد، اما تنهایی که مولانا تجربه می‌کند؛ هرچند دارای رنج و محنت بسیار زیاد است، اما نمی‌توان گفت از سنخ تنهایی تلخ آلبر کامویی است، بلکه تنهایی وجودی، به جدایی و فراق تبدیل می‌شود که انتظار وصل و شوق دیدار با خود به همراه دارد. یالوم بر این باور است؛ دیواره‌های پوچ عالم خاکی همانند میله‌های زندان بر سینه انسان فشار وارد ساخته و زندگی را بر انسان در این عالم تنگ‌تر کرده است، اما مولانا رسیدن به خانه را نوید می‌دهد و شوق وصال را معنابخش زندگی می‌داند که ساحت تک بعدی زندگی مادی را معنا می‌بخشد و آن را حجیم‌تر و پربارتر می‌کند. زندگی در این عالم را به امید رسیدن به فضایی که ملاقات معنوی در پی دارد را ادامه می‌دهد. جهان این توانایی را دارد که به یک‌باره خود را از این حالت خارج کند و ملاقاتی را ترتیب دهد.

۲. اختلاف در انسان‌شناسی

در نگاه عرفانی مولانا انسان در این عالم مسافر است و هستی‌اش پویه‌ای است که با تجربه فراق و جدایی و رنج آن آغاز می‌شود. این تصویر از انسان را به صورت اندوهناک‌تری در اندیشه یالوم می‌یابیم که یالوم رنج تنهایی را نتیجه پرتاب‌شدگی و وانهادگی انسان می‌داند که اصل و منشاء خاصی نمی‌توان برایش در نظر گرفت. مولانا با ترسیم بیقراری روح انسان در این عالم خاکی، آتش فراق و رنج فراق را به نمایش گذاشته است.

چون نالَم تلخ از دستان او	چون نیم در حلقهٔ مستان او
چون نباشم همچو شب بی‌روز او	بی‌وصال روی روز افروز او
عاشقم بر رنج خویش و درد خویش	بهر خشنودی شاه فرد خویش

(مولوی، ۱۳۸۸، دفتر اول، ۱۷۷۵-۱۷۷۸).

این ناله و اندوه مولوی نتیجه فهم فراق و خودآگاهی است تا انسان به این درک نرسیده باشد، رنج فراق و هجران را حس نمی‌کند (مولوی، ۱۳۸۸، دفتر اول، ۳۲۰۹).

یالوم معتقد است این آمدن غلط و اشتباه بوده است، اما مولوی آمدن انسان به کره خاکی را اشتباه نمی‌داند، بلکه برای انجام رسالتی می‌داند (مولوی، ۱۳۸۸، دفتر اول، ۳-۱). از دید مولوی انسان دارای مقام علوی بوده و جای در ملکوت اعلا دارد و بر اثر دلبستگی به تعلقات دنیوی و سر نهادن به خواهش‌های نفسانی از اصل خویش، جدا مانده است.

از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود به کجا می‌روم آخر تمنایی وطنم
(مولوی، ۱۳۶۳، غزل ۲۱۵۷).

۳. اختلاف تجربه تنهایی در عصر مدرن با عصر عرفان

تجربه رنج و ملال در دنیا کشف تنهایی بشر و زندانی بودن بشر در این عالم است که لمس دیوارهای بی‌معنایی به همراه دارد. بی‌جهت شدن و بی‌معنا شدن زندگی محصول وجود همین دیوارهای تنگی است که موافق با روح بلند انسان نیست؛ این وضعیت وجودی انسان است که خواهان اوج گرفتن و فرارتن است. مولوی در این زندان به دنبال پنجره‌ای رو به باغ است، اما یالوم معتقد است اینجا زندان بدون پنجره است. راه به جایی وجود ندارد و روح بلند انسان خواه یا ناخواه باید در این قفس در بند بماند تا مرگ فرارسد و هستی را به نیستی بسپارد.

مولوی ملال و رنج ناشی از تنهایی یا فراق را حالتی گذرا و موقتی می‌داند؛ زیرا جهان را آغوش غیب می‌داند، پنجره‌ها موقتاً بسته شده است و بالاخره راه به باغ باز خواهد شد، اما برای یالوم رنج و ملال ناشی از تنهایی حالتی گذرا نیست، بلکه مقامی ماندگار است. به همین دلیل تجربه انسان در عصر مدرن از رنج تنهایی با تجربه رنج فراق عارف، متفاوت است. انسان در عصر مدرن با ویژگی راززدایی جهان زندگی می‌کند که در آن وقایع طبق یک مدل در حال وقوع هستند و خبری از وقایع متبرک و میمون از سوی خدا نیست و گویی همان سخن نیچه محقق شده است و واقعاً «خدا مُرده است» و یا خداوند به کسوف رفته است و سعی دارد خود را در دید و نگاه آدمیان آفتابی نکند و رنج تنهایی جزء لاینفک انسان می‌شود. به همین خاطر، شوپنهاور می‌گوید: «وضعیت انسان مدرن نوسان میان رنج و ملال است» (شوپنهاور، ۱۳۸۸، ص ۲۳۶). تا زمانی که نیازهای انسان برآورده نشده است در رنج است و آن زمان که نیازها برآورده شد، انسان ملول می‌شود.

رنج تنهایی وجودی که یالوم از آن به رنج دائمی یاد کرده است یکی از نتایج تلخ آن مسئله «ادامه زندگی در بستر زمان» است. انسان در وضعیت رنج وجودی، سنگینی و بار آن را بیشتر احساس می‌کند و زندگی به آهستگی و سردی دنبال می‌شود، ارتباط وثیقی میان آهستگی و سردی روند ادامه زندگی و تلخی رنج وجودی است؛ زیرا در این وضعیت فرد هیچ‌گاه خود را در موقعیت تأمل قرار نمی‌دهد، همیشه درون‌گراست و توان آمدن به بیرون را ندارد؛ زیرا بیرون‌جهانی بی‌معنا و فاقد غایت است که تنها به طرف جلو در حال حرکت است، اما در اندیشه مولوی که سخن از رنج

فراق و رنج موقتی است، انسان مجال و فرصت تأمل می‌یابد، از درون به بیرون سیر می‌کند و مجال می‌یابد تا از خود و زندگی روزمره فاصله گرفته و به معنای بیرون از خود دست یابد و زندگی را می‌توان در همین رهگذر دارای ارزش زیستن نمود؛ بر خلاف رنج وجودی که صاحب زندگی وقتی به گذشته و آینده خود می‌نگرد، درمی‌یابد زندگی ارزش زیستن نداشته است. به عبارتی، درک تهی‌مایی نتیجه این رنج وجودی و ملال دائمی است و انسان در عصر مدرن خواسته است با سرعت و زندگی سریع این رنج را مغلوب کند و از خود براند، اما از آنجا که هرگاه سرعت وارد شد، حافظه توان خود را از دست می‌دهد، انسان امروز دشمن و رنج خود را فراموش کرده است. شغل انسان در عصر مدرن بیش از آن که برخاسته از شوقش باشد، ناشی از تحمل ضرورت است. انسان مدرن رفته رفته «دیگری» شده است و خبری از «خود» نیست. این بی‌خود شدن نتیجه مستقیم معرفت‌شناسی در باب تنهایی است، اما در رنج فراق مولوی هرچند زندگی غم‌بار دنبال شود، اما امید به روز روشن و آینده‌ای پر طراوت مانع تحقق فروپاشی خود می‌شود.

۴. اختلاف در مبانی معرفت‌شناسی رنج تنهایی و فراق

تنهایی که یالوم از آن به عنوان رنج وجودی یاد می‌کند، برخاسته از معرفت‌شناسی متکی بر اصالت ماده است بدین معنا که هر چه در این دنیاست مجموعه‌ای از عناصر و روابط و فعل و انفعالاتی مادی است، جهان یک عنصر دارد و آن ماده است. از همین رو، نمی‌تواند دارای هدفی باشد نه در خلق این جهان هدفی نفهته بوده است و نه در درون آن. جهان هیچستانی است که موجوداتی مختلف را در خود جا داده است و انسان تنها موجودی است که دارای این آگاهی است که این آغاز رنج و پریشانی انسان است. انسان در جهانی زندگی می‌کند که هیچ تناسب و سازگاری با او ندارد، تضادی حقیقی میان ماهیت جهان و ماهیت انسان وجود دارد. انسان در این صحرای بیکران بی‌احساس تنها رها شده است، هیچ پناهگاهی برای انسان (جز خودش) وجود ندارد. این روایت آلبر کامو از تنهایی در کتاب طاعون است که مورد پذیرش یالوم قرار گرفته است، اما روایت دیگری نیز از تنهایی وجود دارد که یالوم بر آن صحه گذاشته است و آن تنهایی به روایت داستایفسکی^۱ است؛ هیچ اراده و ادراکی وجود ندارد تا خوب را از بد تمیز داده شود، هیچ چشمی بالاتر از انسان وجود ندارد تا ناظر بر اعمال انسان

1. Fyodor Dostoyevsky

باشد، انسان هر جور بنشیند و هر جور عمل کند برای این جهان فرقی نخواهد داشت، چون جهان نه احساسی دارد و نه شعوری. عمل انسان چه خوب و چه بد در پایان کار انسان هیچ تأثیری ندارد. از همین رو، انجام هر کاری مجاز است. سارتر نیز این سخن را قبول می‌کند؛ زیرا هر کاری انجام شود در فرجام انسان هیچ تأثیری ندارد و انسان از همه جهات تنهاست. این معرفت‌شناسی و جهان‌بینی نیز نتیجه‌اش تنهایی است، تنهایی به این معنا که جهان بیکران بی‌شعور خود را مخاطب انسان نمی‌داند. در نگاه مولوی معرفت‌های غیرالهیاتی می‌توانند به تبع عوامل غیرمعرفتی به بیراهه و انحراف روند، همچنین یک سری معرفت‌های معکوس در فضای نفس شکل گیرد (محمدی، ۱۳۹۶).

با توجه به این که معرفت‌شناسی و جهان‌بینی در اندیشه مولوی جهان‌بینی توحیدی است که جهان دارای خالق و ناظر است و انسان تنها موجودی است که دارای خلق و خوی خدایی است که رسالتش نیز همسان با خلق و خوی‌اش است. بدین ترتیب، کوری دنیا نفی می‌شود و انسان نیز مسئول اداره، هدایت، تکامل و حتی خلق خویش معرفی می‌کند.

بشنو اکنون قصه آن رهروان که ندارند اعتراضی در جهان

(مولوی، ۱۳۸۸، دفتر سوم، ۱۸۷۸).

در این نوع معرفت‌شناسی رنج تنهایی جای خود را به رنج فراق و غربت می‌دهد. انسان می‌تواند خود را به درون جامعه پرتاب کند تا مشغول شود، اما برای بی‌اویی چه کند؟

به دو صد بام برآیم به دو صد دام درآیم چه کنم آهوی جانم سر صحرای تو دارد
اگرم در نگشایی زره بام برآیم که زهی جان لطیفی که تماشای تو دارد

(مولوی، ۱۳۶۳، غزل ۷۵۹).

مولوی انسان و رنج فراق را همانند رنج مرغی که از کاشانه دور است و همواره آرزوی آن عالم قدس می‌کند، می‌داند؛ چون متعلق به آنجاست، او خواهان رسیدن به آشیانه آرام‌بخش خویش است.

البته، میان رنج حاصل تنهایی وجودی یالوم و فراق مولوی باید تفاوت قائل شد؛ چه این که باید میان دو نوع رنج نیز تفاوت قائل شد: رنج و ملال دائمی و رنج و ملال موقتی. رنج موقتی حسرت انسان در از دست دادن وضعیت و یا نرسیدن به آن موقعیت مطلوب است که با تغییر رویه و زمان و مکان انتظار برطرف شدن آن حالت وجود دارد و مولوی رنج تنهایی یا به تعبیری دقیق‌تر رنج فراق را از این قسم می‌داند و معتقد است که رنج فراق روزی به پایان خواهد رسید و شب هجران به صبح

وصال، تغییر خواهد کرد.

اما رنج دائمی تنهایی در اندیشه یالوم، حسرت وضعیت مطلوب نیست، بلکه حسرت ناشی از بی‌مطلوبی است، هیچ چیز شوق فرد را بر نمی‌انگیزاند و همه گزینه‌ها به صورت یکسان بی‌معنا و کسالت‌آور هستند. هیچ کاری در نظر انسان صفت برانگیزانندگی را دارا نیست و همه کارها به یک اندازه فاقد معنا و مطلوبیت هستند. یالوم رنج تنهایی و ملالت انسان را ترجمان همین وضعیت معرفی می‌کند. وقتی همه کارها از یک ارزش برخوردار هستند و البته، فاقد ارزش هستند و قرار نیست هیچ کدام به فرجامی بیانجامد، فرد در جای خود منکوب می‌شود، نه شوری، نه شوقی و نه حرکتی دارد، این وضعیت انسان در عصر مدرن است که پنجه در پنجه رنج تنهایی دارد.

نتیجه‌گیری

رنج تنهایی جانکاه است که همراه با نوع انسان‌هاست. هرگاه انسان در دغدغه عبور از روزمرگی تأمل می‌کند، رنجی پنجه در اعماق وجودش می‌افکند و این چنین سایه غمی بر دلش مستولی می‌شود، دور از نشاط و سرور در تنهایی خود دچار اضطراب و رنج می‌شود و هرچه زندگی جدی‌تر پیگیری شود، غمناک‌تر می‌شود، فشار و خفقان ملالت‌بار «هستی» زمانی سبک می‌شود که یاد تلخ غربت و بیگانگی فراموش شود که یالوم می‌گوید: نخستین گام برای دستیابی به ساخت درونی روبه‌رو شدن با ساختی بیرونی است که روشن و قابل درک باشد، هنگامی که فرد بداند در موقعیت جدید، رفتاری از او انتظار می‌رود اضطرابش کمتر می‌شود. مولوی جهان را قفسی معرفی می‌کند که انسان با بسیاری از موجودات هم‌سلول و همبازی شده است که برای فرار از این رنج خود را به در و دیوار این قفس می‌کوبد و برای پرواز بیقراری می‌کند و برای رسیدن به وطن مألوف خویش تلاش می‌کند. یالوم رنج تنهایی را رنجی دائمی و ابدی، اما مولوی رنج فراق را رنجی موقتی می‌داند که با وصال و رسیدن به خانه اصیل از بین می‌رود. یالوم و مولوی معتقدند: «آن‌چه انسان برای معناداری و عبور از تنهایی نیاز دارد، تلاش و تکاپو برای هدفی است که برایش گرانمایه و ارزشمند است» همچنین دلبستگی و عشق به یک مقام روحانی، ارتباط اصیل با خویش، عبور از خود می‌تواند تسکین‌دهنده رنج فراق و تنهایی باشد.

فهرست منابع

* قرآن کریم

- روسو، ژان ژاک. (۱۳۴۶). تفکرات تنهایی. (ترجمه: پزشکیور). (چاپ اول). تهران: انتشارات شهریار.
- سروش، عبدالکریم. (۱۳۷۹). قمار عاشقانه. (چاپ اول). تهران: مؤسسه فرهنگی صراط.
- شوینهاور، آرتور. (۱۳۸۸). جهان همچون اراده و تصور. (ترجمه: رضا ولی یاری). (چاپ اول). تهران: نشر مرکز.
- شیخ عباس قمی. (۱۳۸۲). مفاتیح الجنان. (ترجمه: الهی قمشه ای). (چاپ اول). قم: انتشارات قم.
- ملکیان، مصطفی. (۱۳۸۱). سیری در سپهر جان. (چاپ اول). تهران: نشر نگاه معاصر.
- ملکیان، مصطفی. (۱۳۸۲). راهی به راهی. (چاپ اول). تهران: نشر نگاه معاصر.
- جلال الدین محمد بلخی (مولوی) (۱۳۸۸). مثنوی معنوی. (به کوشش: پرویز عباسی داکانی). تهران: انتشارات الهام.
- جلال الدین محمد بلخی (مولوی). (۱۳۶۳). کلیات شمس یا دیوان کبیر. (تصحیح: بدیع الزمان فروزانفر). (چاپ سوم). انتشارات امیرکبیر.
- یالوم، اروین و لیسج. مولین. (۱۳۹۰). روان درمانی گروهی. (ترجمه: مهشید یاسایی). (چاپ اول). تهران: نشر دانژه.
- یالوم، اروین. (۱۳۹۰). روان درمانی اگزستانسیال. (ترجمه: سپیده حبیب). (چاپ چهارم). تهران: نشر نی.
- یالوم، اروین و جاسلسن. روتلن. (۱۳۹۳). روان درمان قصه گو. (ترجمه: سپیده حبیب). تهران: نشر دانژه.
- همایی، جلال الدین. (۱۳۶۵). مولوی نامه (مولوی چه می گوید). (چاپ دوم). تهران: انتشارات آگاه.
- پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. (۱۳۸۶). فصلنامه فرهنگ (ویژه نامه مولانا)، ش ۶۳-۶۴.
- علیزمانی، امیر عباس. (۱۳۸۳). ایمان دینی و رنج های وجودی. فصلنامه پژوهش های فلسفی کلامی. ۵ (۲۱-۲۰)، ۴۹-۲۶.
- محمدی، عزیزالله. (۱۳۹۶). تأثیر عوامل غیر معرفتی بر معرفت در آینه مثنوی معنوی مولوی. فصلنامه پژوهش های فلسفی- کلامی. ۱۹ (۷۱)، ۱۲۱-۱۴۰.

References

- Langford, M. (1981). *Providence. London: SCM Press.*
- Erich, F. (1956). *the Art of Loving*. New York. Bantaam Books.
- Erich, F. (1963). *Art of Loving*. New York. Bantam Books.
- Martin, H. (1962). *Being and Time*. trans. J. Macquarrie & E. Robinson. New York.
- Robert, H. (1974). *Loneliness*. Journal of Analytic Psychology.
- Kaiser. H. *The Problem of Responsibility in Psychotherapy*. (1995). Psychiatry.
- Norton, W. (1962). *anthology of english literature*. New York.
- Whitehead. A. (1962). *Religion in the Making*. London. Cambridge University Press.
- Yalom, I. with Molyn Yalom. Less (1970). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York.
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy* New York.
- Yalom, I. (2008). *Staring at the Sun*. New York.

References in Arabic / Persian

* *Qoran*

- Alizamani. A.A. (1383 SH). Although Religious Faith and Suffering (DOI: 10.22091/pfk.2004.329). *Journal of Philosophical-Theological Research*. Vol. 5. Issue 20-21, p. 26-49
- Balkhi, J.M. (Molana). (1363 SH). *Kolliyat-i Shams* (the works of Shams Tabrizi) or *Divan-i Kabir*. Edited by: Badi al-Zaman Furuzanfar. Amir Kabir Publications. 3rd ed.
- Balkhi, J.M. (Molana). (1388 SH). *Masnavi-ye-Ma'navi* (spiritual couplets). Compiled by: Dr. Parviz Abbasi Dakani. Tehran: Elham Publications.
- Homaie, J.D. (1365 SH). *Molavi Nameh* (Molavi che Miguyad) [what Molavi says]. Tehran: Agah Publications. 2nd ed.
- Institute for Humanities and Cultural Studies. (1386 SH). *Farhang: Quarterly Journal of Humanities and Cultural Studies* (Molana edition). Issue 63-64.
- Malekian, M. (1381 SH). *Seyri dar Sepehr-i Jan* (a journey into the sphere of life). Tehran: Negah-i Ma asir Publication.
- Malekian, M. (1382 SH). *Rahi be Rehayi* (way to freedom). Tehran: Negah-i Ma asir Publication.
- Molavi A; Movahedi, M.R. (1396 SH). The Effect of Non-Cognitive Factors on Knowledge in the Mirror of Mathnawi. *Journal of Philosophical-Theological Research*. Spring, vol. 19. Issue 71, p. 121-140.
- Qommi, A. (1382 SH). *Mafatih al-Jinan* (keys to Heaven). Translated by: Elahi Qomshei. Qom: Qom Publications.
- Rousseau, J.J. (1346 SH). *Reveries of a Solitary Walker*. Translated into Persian by: Pezeshkpur, as: Tafakkurat-i Tanhai (solitary reveries). Tehran: Shahriyar Publications.
- Schopenhauer, A. (1388 SH). *The World as Will and Representation*. Translated into Persian by: Redha Valiyari, as: Jahan Hamchun Iradeh va Tasavvur. Tehran: Nashr-i Markaz.
- Soroush, A.K. (1379 SH). *Qomar-i Asheqane* (love gamble). Tehran: Mu assasa-i Farhangi-i Sirat.
- Yalom, I. (1390 SH). *Existential Psychotherapy*. Translated into Persian by: Sepideh Habib, as: Ravan Darmani-i Existential. Tehran: Ney Publications. 4th ed.
- Yalom, I; Josselson, R. (1393 SH). *Psychotherapy and the Human Condition*. Translated into Persian by: Sepideh Habib, as: Ravan Darmani-i Qisse gu, Ravan Darmani va Moqi iyat-i Ensani (narrative psychotherapist, psychotherapy and the human condition). Tehran: Danjeh Publications
- Yalom, I; Leszcz, M. (1390 SH). *The Theory and Practice of Group Pshychotherapy*. Translated into Persian by: Mahshid Yassaie, as: Ravan Darmani-i Gruhi (group pshychotherapy). Tehran: Danjeh Publications.



پروفیسر شگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی