فصلنامه علمی «پژوهش زبان و ادبیات فارسی»
شماره هفتادم، پاییز ۱۴۰۲: ۵۱-۲۳
تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۰۱
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲
نوع مقاله: پژوهشی

تحلیل تنهایی در سه مجموعه شعر «محمدرضا شفیعی کدکنی» (آیینه‌ای برای صداها، هزارهٔ دوم آهوی کوهی و طفلی به نام شادی)

سید علی‌رضا کشفی‌نیا [*]
احمد طحان [**]
محمدمهدی ترابی‌خواه جهرمی [***]

چکیده

آیا تنهایی فقط به معنی دوری خواسته یا ناخواسته از جمع است یا شکل‌های دیگری از آن نیز وجود دارد؟ از دیرباز برخی از فیلسوفان و روان‌شناسان به تعریف تنهایی و انواع آن پرداخته‌اند. هرچند به دشواری می‌توان مرز قاطعی میان انواع تنهایی تعیین کرد، گاه می‌توان برخی از این انواع را که برشمرده‌اند درهم ادغام کرد و گاه نیز آنچه گفته‌اند، عوامل ایجاد و یا شکل‌های بروز تنهایی و نه نوعی از آن است. این تحقیق نظری می‌کوشد به روش توصیفی- تحلیلی و با استفاده از ابزار کتابخانه و اسناد علمی به بررسی انواع تنهایی، عوامل و شکل‌های بروز آن در اشعار «شفیعی کدکنی» بپردازد. برای دستیابی به این هدف، نظریهٔ «یالوم» مبنای تقسیم‌بندی انواع تنهایی به دو گونهٔ برون‌فردی و درون‌فردی قرار گرفت؛ اما چون وی دربارهٔ عوامل و شکل‌های بروز تنهایی که از اهداف دیگر این تحقیق است چیزی نگفته، بناچار از تعاریف صاحب‌نظران دیگر و به‌ویژه «اسونسن» استفاده

[*] دانشجوی دکتری، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد فیروزآباد، دانشگاه آزاد اسلامی، فیروزآباد، ایران.
ar_kashfinia@yahoo.com
[**] نویسنده مسئول: استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد فیروزآباد، دانشگاه آزاد اسلامی، فیروزآباد، ایران.
tahanahmad@yahoo.com
[***] استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد لارستان، دانشگاه آزاد اسلامی، لارستان، ایران.
torabikhah.m@iaularestan.ac.ir

کردیم. بر اساس یافته‌های پـژوهش در بـین عوامـل تنهـایی بـین‌فـردی در اشـعار شفیعی کدکنی می‌توان به فراق اشاره کرد که حاصل اشعار نخستین اوست. از ایـن دیدگاه، وی شاعری رمانتیک است که عمدتاً مضامین و تصاویر شاعران معـروف بـه سبک هندی را تکرار می‌کند. در بحث تنهایی درون‌فردی، به تمایل شاعر بـه انـزوا برمی‌خوریم که حاصل سرخوردگیِ ناشـی از حـوادث سیاسـی و اجتمـاعی و عـدم هم‌آهنگی با جماعتی است که میان خود و ایشان سنخیتی نمی‌یابد؛ امـا نشـانی از تنهایی وجودی (زیرمجموعهٔ تنهایی درون‌فردی) در اشعار وی وجود ندارد.

واژه‌های کلیدی: شفیعی کدکنی، تنهـایی، آیینـه‌ای بـرای صـداها، هـزارهٔ دوم آهوی کوهی و طفلی به نام شادی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

«لارس اسونسن[1]» (۱۹۷۰)، فیلسوف نروژی، پیشگفتار کتاب «فلسفهٔ تنهایی» را چنین می‌آغازد: «تقریباً هر آنچه گمان می‌بردم دربارهٔ تنهایی می‌دانم، غلط از آب در آمد» و در ادامه می‌گوید: «پیش از این پژوهش هرگز برایم پیش نیامده بود که همهٔ مفروضاتم دربارهٔ یک موضوع تا این اندازه زیر و زبر شده باشد و جالب است که خیلی از افراد دیگر نیز همین تصورات مرا دربارهٔ تنهایی دارند» (اسونسن، ۱۳۹۷: ۳). در گسترهٔ ادبیات نیز چنین سردرگمی‌هایی وجود دارد. برای نمونه حافظ می‌گوید:

ای پادشه خوبان داد از غم تنهایی دل بی‌تو به جان آمد، وقت است که باز آیی

(حافظ، ۱۳۶۸: ۳۷۱)

ناصرخسرو برعکس وی، پس از آنکه در آغاز یکی از قصاید خود، بدبینانه به انتقاد از احوال جهان و مردم آن می‌پردازد، مخاطب را به دوری از اجتماع و تنهایی ترغیب می‌کند:

چو خلق این است و حال این، تو نیابی ز تنهایی به، ای خواجه، حصاری

به از تنهایی یاری نیابد که تنهایی به از بدمهر یاری

(ناصرخسرو، ۱۳۸۷: ۴۶۳)

چنان‌که پیداست، تنهایی حافظ ناخواسته و ناشی از فراق یار است که با آمدن یک شخص خاص به پایان می‌رسد، اما ناصرخسرو آگاهانه و به دلیل عدم درک متقابل کسانی که با اعتقادات مذهبی وی ستیزه‌ای پایان‌ناپذیر دارند، از این جمع گریزان است.

در حوزهٔ دین و فلسفه نیز چنین تناقض‌آرایی وجود دارد. در حالی که راهبان و صوفیان، پیروان خود را به خلوت‌نشینی تشویق می‌کنند، برعکس فیلسوفان از جمله «دیوید هیوم[2]» (۱۷۷۶-۱۷۱۱)، فیلسوف برجستهٔ قرن هجدهم، با تنهایی مورد ستایش متفکران دینی مخالف است و آن را کاملاً غیر طبیعی می‌داند. به نظر وی اگر بر فرض همهٔ عناصر طبیعت دست به دست هم دهند تا کسی را خوشبخت کنند، باز او درمانده و بیچاره خواهد بود، تا زمانی که دست‌کم یک نفر را داشته باشد تا شادی‌اش را با او قسمت کند و از احترام و دوستی او برخوردار شود (اسونسن، ۱۳۹۷: ۳۰-۳۱).

1. Lars Svendsen
2. David Hume

بنابراین پیداست که تنهایی هرچند یک احساس انسانی است، هم انواعی مختلف و هم عوامل و انگیزه‌هایی متفاوت دارد. از دیرباز برخی از فیلسوفان به تعریف تنهایی و انواع آن پرداخته‌اند و پس از جدایی روان‌شناسی از فلسفه در اواخر سدهٔ نوزدهم طبعاً مبحث تنهایی هم به این علم منتقل شد. تعریف روان‌شناسان از انواع تنهایی و تأکید بر علل و انگیزه‌های آن با توجه به نگاه تخصصی ایشان و نیز پیشرفت این علم در دوران معاصر، دقت بیش‌تری دارد؛ با این‌حال گاهی مواردی را که ایشان از انواع تنهایی به شمار آورده‌اند، قابل ادغام در یکدیگرند و گاه نیز عامل تنهایی یا شکل بروز آن هستند و نه نوعی از آن.

این پژوهش با روش توصیفی- تحلیلی و با استناد به مدارک کتابخانه‌ای به بررسی انواع تنهایی و عوامل آن در سه کتاب محمدرضا شفیعی‌کدکنی: «آیینه‌ای برای صداها» شامل هفت دفتر شعر، «هزارهٔ دوم آهوی کوهی» شامل پنج دفتر شعر و «طفلی به نام شادی» شامل پنج دفتر شعر می‌پردازد و مبنای آن، نظرهای «یالوم» در تقسیم‌بندی انواع تنهایی است؛ اما در تعیین انگیزه‌ها و شکل‌های بروز تنهایی به غیر از یالوم از تعاریف اندیشمندان دیگری از جمله «لارس اسونسن» نیز استفاده شده است.

هدف از این پژوهش، جست‌وجو در اشعار شفیعی‌کدکنی و یافتن مواردی است که لحظات، تصویرها و تجربه‌های وی را از احساس تنهایی نشان می‌دهد. تحلیل این یافته‌ها ما را به درک دقیق‌تری از واکنش م. سرشک در مواجهه با تنهایی می‌رساند. با توجه به فراز و فرودهای زندگی شاعر و حوادثی که او در طول حیات خود با آنها روبه‌رو بوده است، این پرسش‌ها مطرح می‌شود که:

- آیا شفیعی کدکنی در همهٔ ادوار مختلف زندگی خود احساس تنهایی می‌کرده است؟
- آیا این تنهایی فقط یک احساس رمانتیک و شاعرانه است یا شاعر در دنیای خارج از شعر، فردی تنها بوده است؟

پیشینهٔ پژوهش

درباره تنهایی در ادبیات فارسی تاکنون پژوهش‌هایی در ایران انجام گرفته که برخی

از آنها شامل موارد زیر است:

ابوالقاسم قوام و عباس واعظزاده (۱۳۸۸) با بررسی تنهایی در شعر صوفیانهٔ فارسی و مقایسه با اشعار سهراب سپهری به این نتیجه رسیده‌اند که مفهوم تنهایی در شعر شاعران صوفیانه‌سرای کلاسیک به معنی عام خلوت و عزلت است و در شعر سپهری به معنی سکوت و خلوتی پاک و معنوی برای فکر و اشراق.

خلیل نعمت (۱۳۹۱) پس از بررسی تطبیقی عنصر تنهایی در اشعار نیمایوشیج و آلفرد دو موسه، به این نتیجه می‌رسد که نیما تحت تأثیر اندیشه‌ها و آثار دو موسه بوده و تنهایی برای این دو شاعر، پناهگاهی است برای گریز از آنچه آزارشان می‌دهد.

بخشعلی قنبری (۱۳۹۰) کوشیده است تا تنهایی در مثنوی را با عنایت به مفاهیمی چون معنا، مبانی، علل و راه‌های رهایی بکاود و طبقه‌بندی و تحلیل کند.

یحیی نورالدینی اقدم و رقیه رجبی (۱۳۹۵) در بررسی سه عنصر: تاریکی، تنهایی و مرگ در اشعار سپهری و نادرپور به این نتیجه رسیده‌اند که سپهری روی به سوی افق روشن و نادرپور روی به افق تاریک دارد.

امیر عباس علیزمانی و حبیب مظاهری (۱۳۹۷) پس از بررسی تنهایی اگزیستانسیال در اندیشه‌های اروین یالوم و مولوی نتیجه گرفته‌اند که در اندیشهٔ یالوم، رنج تنهایی مسئله‌ای وجودی است که راه‌حلی ندارد؛ انسان باید آن را بپذیرد و فقط می‌تواند آن را تسکین دهد؛ اما مولوی با خدا بودن را رافع رنج فراق و تنهایی می‌داند.

از میان پژوهش‌های یادشده فقط یک مورد بر اساس نظریه‌های یالوم صورت گرفته که آن نیز منحصر به تنهایی اگزیستانسیال بوده است؛ حال آنکه پژوهش پیش روی می‌کوشد تا با تکیه بر نظریه‌های یالوم درباره انواع تنهایی و نیز با بهره‌گیری از آرای روان‌شناسان و فیلسوفانی مانند اسونسن که درباره تنهایی اظهار نظر کرده‌اند، به بررسی تنهایی و همچنین عوامل و شکل‌های بروز آن در سه کتاب محمدرضا شفیعی‌کدکنی (آیینه‌ای برای صداها، هزارهٔ دوم آهوی کوهی و طفلی به نام شادی) بپردازد.

مبانی نظری

عمدهٔ مباحث فلسفی درباره تنهایی تا پیش از قرن هجدهم، مربوط به بحث خلوت‌نشینی، انزوا و تجرید راهبان و صوفیان است که بیشتر فلاسفه با آن مخالف

بوده‌اند؛ از جمله «سیسرون[1]» (۴۳-۱۰۶ پ.م)، فیلسوف و سخنور روم باستان که معتقد بود انسان موجودی است که برای زندگی در میان جمع آفریده شده و خلوت و انزوا با طبیعت بشر در تضاد است. البته کسانی هم بوده‌اند که میان خلوت‌نشینی زاهدانه و عالمانه تفاوت قائل شده‌اند؛ نمونه را ارسطو که بهترین زندگی را زندگی متأملانه‌ای می‌داند که در خلوت و انزوا به دست می‌آید (اسونسن، ۱۳۹۷: ۱۵۰-۱۵۳).

به گفتهٔ اسونسن، ظاهراً نخستین کسی که به صورت منظم میان تنهایی و «خلوت‌گزینی» دست به تفکیک زده، «یوهان گئورگ زیمرمان[2]» (۱۷۲۸-۱۷۹۵)، نویسنده و پزشک سوئیسی در کتاب مفصل ۱۶۰۰ صفحه‌ای «خلوت‌گزینی» است. اسونسن یادآوری می‌کند که زیمرمان در عین حال منتقد چله‌نشینی زاهدان و راهبان صومعه نشین نیز هست؛ زیرا به اعتقاد وی، اینگونه تنهایی موجب مردم‌گریزی و دل‌مردگی می‌باشد، اما «خلوت‌گزینی» موجب استقلال و آزادی است. بنابراین پیداست که خلوت‌گزینی مورد نظر وی با گوشه‌نشینی و خلوتی که از آداب و مستحسنات صوفیان است، مغایرت دارد و بیشتر به خلوت‌نشینی اندیشمندانه نظر دارد. «کریستیان گاروه[3]» (۱۷۴۲- ۱۷۹۸)، فیلسوف مشهور عصر روشنگری، همین خلوت‌گزینی فیلسوفان بزرگ و شاعران نابغه را هم برای افراد ضعیف خطرناک می‌داند، زیرا موجب افسردگی می‌شود که خود نوعی بیماری است (همان: ۱۵۰-۱۵۳). زیمرمان در پزشکی نیز مهارت داشته و پزشک مخصوص جورج سوم بوده و در میان آثار گاروه نیز نقدهای روان‌شناختی دیده می‌شود و این نخستین‌بار است که فیلسوفان از دیدگاه روان‌شناسی هم به تنهایی و خلوت‌نشینی نگریسته‌اند.

در قرن بیستم روان‌شناسان با نگاهی تخصصی‌تر، موضوع تنهایی را بررسیده‌اند؛ از جمله «اروین د.یالوم[4]» (۱۹۳۱)، روان‌شناس هستی‌گرا[5] که به موضوع تنهایی انسان در جهان هستی توجه نشان داده است. وی در کتاب «روان‌درمانی اگزیستانسیال» از دو

1. cicero
2. Johann Georg Zimmermann
3. Christian Garve
4. Irvin D. Yalom
5. Existentialist

گونهٔ تنهایی: بین‌فردی و درون‌فردی و به‌ویژه تنهایی وجودی (اگزیستانسیال) سخن می‌گوید که در واقع زیرمجموعهٔ تنهایی بین‌فردی و محور عمدهٔ پژوهش‌های یالوم است. وی این نوع تنهایی را به گودالی تشبیه می‌کند که بین انسان و هر موجود دیگری قرار دارد و هیچ‌گونه راه ارتباطی میان این دو نیست و در تفسیر دیگری که آن را بسیار بنیادی‌تر و ریشه‌ای‌تر می‌داند، تنهایی اگزیستانسیال را به معنی جدایی میان فرد و دنیا می‌داند (یالوم، ۱۳۹۵: ۴۹۳). در ادامه و هنگام تقسیم‌بندی انواع تنهایی به تعاریف یالوم از این انواع اشاره خواهیم کرد که در واقع مبنای این پژوهش است.

اسونسن هم در کتاب «فلسفهٔ تنهایی» از سه شکل از تنهایی صحبت می‌کند: الف) تنهایی مزمن که شخصِ گرفتارِ در این وضعیت از اینکه با دیگران ارتباط کافی ندارد، همیشه دچار رنج است. ب) تنهایی موقعیتی که بر اساس تغییرات ناگهانی در زندگی پدید می‌آید، مانند: مرگ عزیزان، قطع ارتباط عاشقانه، دور شدن فرزندان و غیره. ج) تنهایی گذرا که هر لحظه ممکن است به سراغ انسان بیاید، چه در میهمانی و چه تنها در خانه (اسونسن، ۱۳۹۷: ۳۳). این تقسیم‌بندی اسونسن، بیشتر بر اساس شدت و ضعف و طول زمان تنهایی است و به سختی می‌توان آنها را گونه‌هایی از تنهایی به شمار آورد. اسونسن فصل هفتم کتاب خود را به «خلوت‌گزینی» اختصاص داده و آن را شکلی مثبت از تنهایی خودخواسته می‌داند که بر ارزش‌های زندگی ما می‌افزاید و از این‌رو مشتاقانه خواهان آن هستیم، بر خلاف انواع دیگر تنهایی که دردناک است و از آن می‌پرهیزیم. به‌علاوه وی با توجه به اینکه علت اصلی احساس تنهایی، درون خود فرد باشد یا در محیط بیرونی، از دو گونه تنهایی «درون‌زاد» و «برون‌زاد» نیز نام می‌برد و البته اذعان می‌کند که غالباً به دشواری می‌توان تعیین کرد که احساس تنهایی تا چه میزان درون‌زاد و یا برون‌زاد است؛ چون پدیده‌ای نسبی است (همان).

«رابرت اس. وایس[1]» (۱۹۶۱)، روان‌شناس آمریکایی نیز از دو نوع تنهایی «اجتماعی» و «عاطفی» سخن می‌گوید: «تنهایی اجتماعی که نوعی فقدان ادغام شدن در جامعه است و شخصِ گرفتار در این نوع تنهایی همیشه آرزو دارد که بخشی از جامعه باشد؛ اما کسی که دچار تنهایی عاطفی است، خواهان ارتباط نزدیک فقط با شخصی خاص و

1. Robert S. Weiss

معین است» (کلینکه، ۱۳۸۶: ۱۷۸). این دو نوع تنهایی مورد اشارهٔ وایس، خارج از تقسیم‌بندی یالوم (تنهایی درون‌فردی و برون‌فردی) نیست و کلیت و شمول تعریف یالوم را هم ندارد.

در ایران هم مصطفی ملکیان در سخنرانی سال ۱۳۹۳ و نیز در درس‌گفتار «معنویت در نهج‌البلاغه» که شاگردان وی آن را به صورت جزوه منتشر کرده‌اند، به شماری از علل تنهایی اشاره کرده است؛ از جمله: احساس از یاد رفتن و فراموش شدن از سوی دیگران، احساس بی‌ارزش بودن، احساس درک نشدن از طرف دیگران، احساس بیگانگی با گذشته از جمله یاران پیشین، احساس تک بودن در شیوهٔ زندگی، فراق، فاصله فیزیکی و غیره که همگی از عوامل شناخته‌شدهٔ تنهایی در روان‌شناسی هستند.

از آنجا که غیر از بررسی انواع تنهایی در کتاب‌های یادشده از شفیعی‌کدکنی، بررسی علل تنهایی و شکل‌های بروز آن نیز از جمله اهداف دیگر این پژوهش است، برای دستیابی به این هدف، غیر از نظریه‌های یالوم، از نظریه‌های اسونسن نیز استفاده شده است.

انواع تنهایی

تنهایی بین‌فردی

این گونهٔ تنهایی معمولاً به صورت جداافتادگی و بی‌کسی تجربه می‌شود و به معنای دور افتادن از دیگران است (یالوم، ۱۳۹۵: ۴۹۳). از مهم‌ترین علل و عوامل تنهایی بین‌فردی می‌توان به «فاصلهٔ فیزیکی»، «فراق»، «درگذشت عزیزان» و «عدم تفاهم و سرخوردگی» اشاره کرد.

- **فاصلهٔ فیزیکی**: ساده‌ترین علت تنهایی، جدایی فیزیکی است؛ یعنی آن زمان که انسان پیرامون خود دوستی همدل و همزبان نبیند یا به گفته ملکیان، در تیررس ادراکات حسی خود، انسان دیگری نیابد. هرچند این ساده‌ترین نوع تنهایی است، با توجه به اجتماعی بودن انسان، اینگونه تنهایی همیشه برای آدمیان آزاردهنده است. «آدام اسمیت[1]» (۱۷۹۰-۱۷۲۳)، فیلسوف و اقتصاددان قرن هجدهم می‌گوید: وحشت از تنهایی ما را وامی‌دارد، به دنبال آدم‌های دیگر بگردیم؛ حتی زمانی‌که مثلاً شرم زده‌ایم و دلمان می‌خواهد از نگاه داوری‌کنندهٔ دیگران بگریزیم (اسونسن، ۱۳۹۷: ۲۹).

1. Adam Smith

- **فراق:** هرچند در ظاهر به معنای جدا بودن و دور افتادن است، تفاوت آن با فاصلهٔ فیزیکی در این است که فراق، احساس نامطبوع فقدان شخصی محبوب است که باید باشد، اما نیست. متضاد این نوع تنهایی، وصال است. شاعران و نویسندگان در ادبیات بارها از این شکل تنهایی نالیده و از آن حکایت‌ها سر داده‌اند. «فاصلهٔ فیزیکی» و «فراق» را بنا بر تقسیم‌بندی اسونسن می‌توان نوعی تنهایی «موقعیتی» دانست، زیرا در صورتی که حضور دیگران حس شود یا «وصال» رخ دهد، این حس نیز برچیده خواهد شد.

- **درگذشت عزیزان:** این نوع حس تنهایی ناشی از درگذشت عزیزانی است که از این دنیا رخت بربسته‌اند و در جمع ما حضور ندارند و هرگاه خاطراتشان زنده می‌شود، انسان احساس تنهایی می‌کند. اسونسن، اتفاقاتی مانند طلاق، پایان یافتن رابطه‌ای عاشقانه و مرگ را «تنهایی موقعیتی» می‌داند که می‌توان آن را به یک حادثهٔ خاص نسبت داد. اما به نظر می‌رسد که مرگ هرچند به دلیل واقعه‌ای خاص به وجود می‌آید، مانند فراق هم نیست که بتوان وصال و در نتیجه پایانی برای آن تصور کرد و بر مبنای تعریفی که خود اسونسن از تنهایی گذرا می‌کند: «تنهایی گذرا هر لحظه می‌تواند سراغمان بیاید، چه زمانی که در یک مهمانی شلوغ هستیم، چه وقتی در خانه تنهاییم» (اسونسن، ۱۳۹۷: ۳۳)، مرگ از این نوع تنهایی است.

- **عدم تفاهم و سرخوردگی:** این حالت زمانی رخ می‌دهد که فرد با دیگری یا با دیگران بر سر موضوعی به تفاهم نرسد و منجر به جدایی آنها از یکدیگر شود. اسونسن از نوعی تجربهٔ «تنهایی متافیزیکی» یاد می‌کند و آن هنگامی است که به این باور برسیم که تنهایی همیشگی ما و جدایی ما از دیگران، امری محتوم است و ساختار جهان به گونه‌ای است که در نهایت هر کس باید به تنهایی گلیم خودش را از آب بیرون بکشد (همان: ۲۲). وی در ادامهٔ همین مطلب از نوعی دیگر از تجربهٔ تنهایی سخن گفته، آن را «تنهایی شناختی[1]» می‌نامد که آن را با تنهایی متافیزیکی هم بی‌ربط نمی‌داند و دربارهٔ آن چنین توضیح می‌دهد: «تنهایی شناختی به معنای این اعتقاد است که ما هرگز نمی‌توانیم حرفمان را به دیگری بفهمانیم یا حرف دیگری را بفهمیم» (همان). آنچه را

1. epistemic loneliness

اسونسن، «تنهایی متافیزیکی» نامیده، در واقع نوعی تنهایی درون‌فردی است. اما با توجه به تعریفی که خود از «تنهایی شناختی» ارائه می‌دهد، به معنی عدم تفاهم با دیگران است که عامل سرخوردگی فرد و از انواع تنهایی بین‌فردی است و ارتباط آن با متافیزیک بر ما معلوم نشد؛ زیرا واژهٔ «شناخت» (شناختی) که در زبان فارسی مفهوم گسترده‌ای دارد، هنگامی که پای فلسفه و روان‌شناسی در میان باشد، نوعی «هستی‌شناسی» را تداعی می‌کند و به معنی عدم تفهیم و تفاهم نیست، حتی اگر سخن درباره مسائل هستی‌شناسی باشد. از این‌جهت در این پژوهش عنوان «عدم تفاهم و سرخوردگی» را به‌کار برده‌ایم. این نوع تنهایی می‌تواند منجر به فاصلهٔ فیزیکی نیز بشود. بر اساس نظریهٔ وایس، فاصله فیزیکی را باید در ردیف تنهایی اجتماعی و سه عامل دیگر را در ردیف تنهایی عاطفی به شمار آوریم.

تنهایی درون‌فردی

از نظر یالوم، این نوع تنهایی زمانی حاصل می‌شود که فرد، احساسات یا خواسته‌های خود را خفه کند، «بایدها» و «اجبارها» را به عنوان خواسته‌های خود بپذیرد، به قضاوت‌های شخصی خود بی‌اعتماد شود و توانایی‌های ذاتی خود را فراموش کند (یالوم، ۱۳۹۵: ۴۹۴). مهم‌ترین علل و انگیزه‌های تنهایی درون‌فردی عبارتند از: «انزوا و گوشه‌گیری»، «خلوت‌گزینی» و «تنهایی وجودی».

- **انزوا و گوشه‌گیری**: این حالت می‌تواند ناشی از سرخوردگی، نداشتن ارتباط موفق با دیگران، عدم درک توانایی‌های خود، نیست‌انگاری و پوچ‌اندیشی فلسفی و یا به دلایل دیگری باشد. انسان منزوی علاوه بر اینکه از درون احساس تنهایی می‌کند، در نهایت درگیر تنهایی بین‌فردی نیز می‌شود. نخستین عارضهٔ این حالت، احساس افسردگی است. از منظر روان‌پزشکی، افرادی که روابط بین‌فردی کمی دارند، به دلیل خطر ابتلا به حملهٔ قلبی، بیماری‌های خونی و مغزی، سرطان و عوامل مختلف دیگر، احتمال مرگشان بیشتر است (کاچیوپو و پاتریک، ۱۳۹۸: ۹۴).

- **خلوت‌گزینی**: فصل هفتم کتاب اسونسن به خلوت‌گزینی و جنبه‌های مثبت آن اختصاص یافته و در این فصل بارها انزوا و خلوت‌گزینی همراه و معادل هم به کار رفته‌اند. اما در این پژوهش، این دو از هم تفکیک شده‌اند؛ زیرا فرد منزوی بر اثر یک

رشته کشمکش‌های درونی و انگیزه‌های بیرونی که بدان‌ها اشاره شد، به‌ناچار از مردم بریده می‌شود و چه‌بسا خود او نیز از انزوای خویش احساس ناخوشایندی داشته باشد. اما خلوت‌گزینی، امری آگاهانه و خودخواسته است؛ بدین معنی که شخص بر اساس احساس نیاز و به ارادهٔ خویش، پیوندش را با دنیای بیرون قطع می‌کند و تنهایی خودخواسته‌ای برای خویش رقم می‌زند و از نتیجهٔ حاصل از آن -تأملات فلسفی، پژوهش‌های علمی، خلق آثار ادبی و هنری و غیره- خشنود هم هست و این همان جنبهٔ مثبت تنهایی است.

یالوم به این نوع تنهایی اشاره‌ای نکرده و به عنوان یک روان‌درمانگر صرفاً به جنبهٔ منفی انواع تنهایی پرداخته است. اسونسن میان تنهایی و خلوت‌نشینی، تفاوت قائل شده، می‌گوید: «آنچه در بن تنهایی نهفته، نوعی عیب و نقص است، در حالی که خلوت و خلوت‌گزینی، نوعی گشودگی نامعین در انواع تجارب، اندیشه‌ها و احساسات است. تنهایی با احساس درد و ناراحتی همراه است، اما خلوت و خلوت‌گزینی الزاماً با هیچ احساسی همراه نیست و هرچند تجربه‌ای غالباً مثبت محسوب می‌شود، می‌تواند از نظر احساسی خنثی باشد» (اسونسن، ۱۳۹۷: ۱۴۸). به گفتهٔ وی، حتی زمانی هم که در حال نوشتن هستیم، هدفی نداریم جز پیدا کردن یک خواننده (همان: ۱۷۲).

خلوت‌نشینی زاهدانه و صوفیانه را هم می‌توان از این نوع تنهایی خودخواسته به شمار آورد، با این تفاوت که در این حالت -که عمدتاً تکیه بر قلب و الهام است و نه عقل و اندیشه- سالک مشغول سیر در عالم ماوراءالطبیعه و به دنبال رستگاری خویش و دستیابی به معنویت است.

- **تنهایی اگزیستانسیال (وجودی)**: می‌توانیم تنهایی اگزیستانسیال را عمیق‌ترین شکل تنهایی بدانیم؛ چراکه در این حالت حتی اگر انسان از نظر ارتباط با دیگران و آگاهی درست و دقیق از وجود خود در بهترین شرایط ممکن باشد، باز هم این حالت تنهایی پابرجاست (یالوم، ۱۳۹۵: ۴۹۶). یالوم، تنهایی وجودی را دو حالت می‌داند: تنهایی در برابر میرایی و تنهایی در برابر آزادی و انتخاب.

الف) تنهایی در برابر میرایی: اندیشیدن به این مفهوم که سرانجامِ هستی مرگ است، انسان را به این باور می‌رساند که او «قادر نیست با دیگری یا برای دیگری بمیرد» (همان: ۴۹۷). انسان نمی‌تواند مرگ را نه از خود و نه از عزیزانش دور کند و این سفری است که

هرکس ناگزیر است به تنهایی رهسپار آن شود. مرگ عزیزان، عاملی بیرونی و موقتی در ایجاد حس تنهایی است. درد و اندیشهٔ آن به مرور زمان کم و کمتر می‌شود و گاه از آن فقط خاطره‌ای باقی می‌ماند، اما احساس تنهایی در برابر مرگ، همیشه همراه آدمی است.

ب) تنهایی در برابر آزادی و انتخاب: انسان در برابر اراده و گزینش‌های خود تنها و مسئول است، چراکه در این انتخاب، هیچ‌کس -حتی اگر هم بخواهد- نمی‌تواند کمکی کند و باری از دوش انسان بردارد. بنابراین «همان قدر که آدمی مسئول زندگی خویش است، همان قدر تنهاست» (یالوم، ۱۳۹۵: ۴۹۹).

در این بخش بر اساس مبانی نظری ارائه شده درباره تنهایی، به بررسی تنهایی بین‌فردی و درون‌فردی و انواع آنها در سه کتاب یادشده از شعر شفیعی‌کدکنی خواهیم پرداخت.

تنهایی بین‌فردی در اشعار شفیعی کدکنی

تنهایی ناشی از فراق

از این نوع تنهایی در اشعار شفیعی‌کدکنی بسیار می‌توان یافت و بیشترین بسامد احساس تنهایی ناشی از فراق را می‌توان در دفتر «زمزمه‌ها» دید. این دفتر، نخستین مجموعه شعر شفیعی‌کدکنی است که در سال ۱۳۴۴ و در ایام جوانی وی چاپ شده که شاعر در حال و هوایی رمانتیک به سر می‌برده است. در این دفتر، یک رباعی و چهل و شش غزل وجود دارد که برخی از آنها در توصیف معشوق و مابقی گله و شکایت از فراق است و نمونه‌ای از اشعار وصالی دیده نشد.

عوامل فراق

منظور از عوامل فراق، اتفاقات یا رخدادهایی است که خواسته یا ناخواسته رخ می‌دهد و باعث ایجاد فاصله بین عاشق و معشوق می‌شود. از عوامل فراق، آنچه در اشعار شفیعی‌کدکنی دیده می‌شود، عبارتند از: دیدن یار با اغیار، سفر و عدم درک متقابل.

الف) دیدن یار با اغیار

شاید ناگوارترین نوع فراق، دیدن محبوب در کنار مدعیان و رقیبان باشد. اندکی از افراد وقتی می‌بینند که دوستانشان، دوستانِ دیگری هم دارند، احساس ناراحتی می‌کنند. اما بسیار اندک هستند کسانی که حاضرند بپذیرند که معشوقشان عاشق کس

دیگری هم باشد (اسونسن، ۱۳۹۷: ۱۰۸). همهٔ کشمکش‌هایی که در عشق رخ می‌دهد، ناشی از حساسیت عاشق به معشوق یا در اصطلاح «غیرت» است. سعدی این حالت را چنین توصیف می‌کند:

دوست دارم که کست دوست ندارد جز من　　حیف باشد که تو در خاطر اغیار آیی

(سعدی، ۱۳۶۸: ۴۰۳)

غیرت از جمله حالات محبت است و عاشق انحصارطلب، خواهان «قطع تعلق محبوب از غیر یا تعلق غیر از محبوب» است (عزالدین کاشانی، ۱۳۹۴: ۴۱۴). عاشقی که معشوق خود را در کنار دیگران ببیند، دچار احساس تنهایی می‌شود.

نمونهٔ این حالت تنهایی را می‌توان در یازدهمین شعر دفتر زمزمه‌ها با عنوان «روزن قفس» دید. شاعر، عاشق‌پیشه‌ای است که محبوبش را یار و هم‌نفس دیگران می‌بیند؛ از این‌رو خود را خزان‌زده‌ای می‌داند که بهارش به تاراج خار و خس رفته است. او خود را به باغبان و یارش را به دسته‌ای از گل همانند می‌کند و از اینکه دسته‌گلش در دست دیگران است، احساس شرمندگی می‌کند. سرانجام در دو بیت پایانی غزل ضمن ابراز دلتنگی از فراق یار، پرده از احساس تنهایی خود برمی‌دارد:

شکوفه‌روی منا برگِ آن بهارم نیست　　که شاخسارِ گل از روزنِ قفس بینم

بیا که چون سحرم، بی‌تو، یک نفس باقی است　　مگر چو آینه رویت در این نفس بینم

(شفیعی کدکنی، ۱۳۹۴: ۳۳)

در غزل «آهِ شبانه» هم شاعر که محبوب خود را دست در دست دیگری می‌بیند که بی‌خبر از کنار وی می‌گذرد، از سر افسوس، آهی این‌چنین می‌کشد:

دست به دست مدعی شانه به شانه می‌روی　　آه که با رقیب من جانب خانه می‌روی!

(همان: ۲۸)

در غزل «گرمی افسانه» نیز با عاشقی روبه‌رو می‌شویم که خود را دیوانه می‌پندارد، خاطرات دوران عشق و حضورِ یارِ افسونگر و گرمابخشِ داستان خویش را به یاد می‌آورد. آنچه باعث مرور این خاطرات می‌شود، دیدن معشوق با دیگران است:

هرچند شمعِ بزم کسانی ولی هنوز　　آتش‌فروزِ خرمنِ پروانهٔ منی

(همان: ۳۹)

نتیجهٔ این اتفاق بیان احساس تنهایی شاعر در بیت بعد است. وی محبوب را بـه گـوهرِ یک‌دانه و خود را به موجی همانند کرده که از دردِ دوری، سر به صخرهٔ غم می‌کوبد:

چون موج سر به صـخرهٔ غـم کـوفتم ز درد دور از تو، ای که گـوهرِ یـک‌دانـهٔ منـی

ب) سفر

رفتی و بـی‌تـو نـدارد غـزلم گرمـی و شـور که نگاهت مددِ طبـع سـخن‌سـازم بـود

(شفیعی کدکنی، ۱۳۹۴: ۳۵)

غزل «اشک زبان بسته»، شرح حال عاشقی است که معشوقش به سفر رفته و او اکنـون آرزوی داشتن پر و بال و پرواز به سوی یار را در سر می‌پروراند:

کاش سوی تـو دمـی رخصـت پـروازم بـود تا به سوی تو پرم، بال و پری بـازم بـود

(همان: ۳۴)

و در ادامه با یادآوری خاطرات و توصیف احوال عاشقانهٔ خود ضـمن گلـه‌منـدی از دوری معشوق، از سردرگمی و بلاتکلیفی سخن می‌گوید.

در دفتر «غزل برای گل آفتابگردان» از کتاب «هزارهٔ دوم آهوی کوهی» به شعری با عنـوان «چشم و چراغ» برمی‌خوریم که شاعر به طریق استعاره از «چراغی» سخن می‌گوید که با تمـام وجود در حال نورافشانی است: «می‌دانم این را که چراغی هست/ جانش/ سراسر/ ثروت ایثـار» (همان، ۱۳۹۰: ۲۰۷). شاعر، نشانهٔ آشکاری از این چراغ به دسـت نـداده تـا بـدانیم معشـوق یـا دوستی سفر کرده است. اما هرچه هست، دیواری مانع چشم است و نمی‌گذارد او آن چـراغ را ببیند: «اما/ آنجا که چشمی نیست/ آن سوی این دیوار» (همان: ۲۰۷).

در کتاب «طفلی به نام شـادی» و در دفتـر «در شـبِ سـردی کـه سـرودی نداشـت»، شعری است با عنوان «در چارراهِ برده‌فروشان» و برخلاف اشعار عاشقانه‌ای که روی سخن شاعر با معشوق است، مخاطب ناشناس این شعر نیمایی به پرنده‌ای تشبیه شـده کـه بـه سوی غرب پرکشیده و شاعر را تنها رها کرده است:

«مثلِ پرنده‌ای به رهایی/ رفتی به سوی غرب/ رفتی بـه سـوی رَسـتن و رُستن/ تنها رها شدم/ در چارراهِ برده‌فروشان/ بر نقشهٔ وطن/ مثل دریچه‌ای که ز بدرودِ آفتاب/ احساس تنگنایی در خویش می‌کند/ در بیم و بـدگمان/

من ماندم و غروب/ قلبی برهنه یکه و تنها/ در زیر آسمان» (شفیعی کدکنی، ۱۳۹۹: ۳۵۰).

هرچند این شعر در سال ۱۳۴۸ سروده شده که پنج یا شش سال پس از انتشار اولین دفتر شعر شفیعی کدکنی است، با غزلیاتِ فراقی دفتر «زمزمه‌ها»، تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای دارد. مفردات، ترکیبات، ساختار نحوی و حتی مضامین غزلیات «زمزمه‌ها» با مفردات و ترکیبات و ساختار نحوی و مضامین سبک هندی تشابه بسیاری دارد (بشردوست، ۱۳۸۶: ۱۵۳). خود شاعر هم در معرفی دفتر «زمزمه‌ها» و در مقدمهٔ آن اذعان می‌کند که بر بعضی از غزل‌ها، روحیهٔ عاریتی و بیمارگونهٔ سبک هندی حاکم است (شفیعی کدکنی، ۱۳۹۴: ۱۰). اما اگر بخواهیم همین یگانه شعرِ نوِ کوتاه را با غزل‌های فراقی دفتر «زمزمه‌ها» بسنجیم، این شعر در انتقال عاطفه و از جمله مفاهیم دلتنگی و تنهایی موفق‌تر است. در این سرودهٔ دیگر از آن معشوق خیالی و بیان احساسات رمانتیک و به قول شاعر «روحیهٔ عاریتی» خبری نیست و این قطعهٔ کوتاه، هیچ سنخیّتی با غزلیات «زمزمه‌ها» ندارد. م. سرشک از واژه‌هایی چون «جنون» و «آینه» که نزد شاعران سبک هندی پربسامد است[۱]، دست شسته و هرچند صریح و کوتاه در دوازده لَخت احساس خود را بیان کرده، کوشیده است تا نگاهِ نو خود را بازتاب دهد و با کاربرد واژه‌ها و ترکیباتی همچون «غرب»، «چارراهِ برده‌فروشان» و «نقشهٔ وطن» و نیز ارائهٔ تصاویری همانند «احساس بردگی» و «دریچه‌ای که از فراق خورشید احساس دلتنگی می‌کند»، در مقایسه با اشعار پیشین خود، توفیق بیشتری داشته است.

در دفتر «از همیشه تا جاودان» در همین کتاب به یک رباعی با عنوان «همسایهٔ دیوار به دیوار» برمی‌خوریم. این شعر با بیان رنج و غم از اتفاقات روزگار آغاز می‌شود و شاعر در آن، غم ناشی از دوری محبوب خود را ابراز می‌کند. این شعر از معدود اشعاری است که شفیعی‌کدکنی، زمان و مکان سرودن آن (آمریکا، فروردین ۱۳۸۹) را ثبت کرده و برخلاف اشعار پیشین که فراق یار سفر کرده را حکایت می‌کرد، این بار خود به سفر رفته و گرفتار غم و درد است[۲]:

هرچند ز روزگار در رنج و غمیم وز دوری یکدگر همواره دژمیم

صد شکر که در سراچهٔ کوچهٔ دل همسایهٔ دیوار به دیوار همیم
(شفیعی کدکنی، ۱۳۹۹: ۲۳۷)

ج) عدم درک متقابل

احساس درک نشدن به دو صورت تفسیرپذیر است: نخست، اتهام عدم درک که عاشق و معشوق بر یکدیگر روا می‌دارند و هر یک دیگری را متهم به درک‌ناپذیری می‌کند. لازمهٔ بروز چنین احساسی -که در نهایت می‌تواند منجر به فراق و تنهایی شود- پافشاری هر یک از دو طرف بر اثبات حقانیت خویش است و دوم، حس درک‌ناشدگیِ عاشقِ هجران‌زده از سوی دیگران و به‌ویژه ناصحان است. چنین فردی بر این باور است که دیگران نمی‌توانند افکار و احساس او را درک کنند. پس چاره‌ای ندارد جز اینکه از جمع فاصله بگیرد و در این صورت علاوه بر تنهایی درون‌فردی، دچار تنهایی برون‌فردی نیز می‌شود. به عبارت دیگر بر حس تنهایی او بیش از پیش افزوده می‌شود. آغاز غزل «کمینگاهِ جنون»، بیان همین حالت است:

در اینجا کس نمی‌فهمد زبانِ صحبتِ ما را مگر آیینه دریابد حدیث حیرت ما را
(همان، ۱۳۹۴: ۴۲)

لازمهٔ تفهیم و تفاهم، سخن گفتن است و وقتی این ابزارِ کارا از انسان گرفته شود، برای بیان عقاید و نظرهای خود ناچار است از ابزار دیگری مدد بگیرد. م. سرشک در ادامهٔ این غزل به سراغ «زبانِ بی‌زبانی»، «اشک لرزان» و «نگاهِ آرزو» می‌رود و زمانی که این تلاش‌ها هم به نتیجه نرسد، راهی جز انزوا و ترک مردم نیست.

آشکال بروز فراق

اثر فراق محبوب بر عاشق، نمودهای مختلفی دارد. این شکل‌ها عبارتند از: «مرگ‌اندیشی»، «گریستن»، «احساس جنون» و «حسرت».

الف) مرگ‌اندیشی

حالت ناخوشایند مرگ‌اندیشی، بیشتر از روی هیجان و شدت احساسات حادث می‌شود و تمام وجود عاشق هجران‌زده را در برمی‌گیرد. این احساس، زمانی پدیدار می‌شود که عاشق امیدی به بازگشت معشوق و التفات وی به خود را ندارد. بنابراین به این باور می‌رسد که زندگی‌اش بی‌معنا و بی‌ارزش است و تنها مرگ می‌تواند پایان این بدزندگانی باشد.

م. سرشک در آغاز غزل «روزن قفس»، معشوقی را توصیف می‌کند که هم‌نفس دیگران شده و عاشق را به حال خود واگذاشته است. سیر غزل، بیان حال عاشق دل‌سوخته است و شاعر جوان در پایان به یار هشدار می‌دهد که بی او، نفس‌های آخر را می‌کشد، مگر اینکه بیاید و در این قفس تنهایی، خود را به او بنمایاند (شفیعی کدکنی، ۱۳۹۴: ۳۳).

نمونهٔ دیگر، غزل «مپسند...» است که اینگونه با احساسی مجنون‌وار و هیجان زده آغاز می‌شود:

آن روز که در عشق سرانجام بمیرم　　مپسند که دلدادهٔ ناکام بمیرم

(همان: ۵۲)

انتخاب ردیف «بمیرم»، بیان مرگ در راه عشق و درخواست از دلدار برای ناکام نمردن، آن هم از سوی جوانی بیست و چند ساله، یادآور سرِ پرشور فرهاد در منظومهٔ خسرو و شیرین است.

ب) گریستن

اشک‌ها به دلایل گوناگونی جاری می‌شوند؛ گاه به دلیل حسرت و گاه از سر شوق. اشک‌ها دارای الگوهای ویژه‌ای از ارتباط هستند. زبان‌شناسان فرهنگی، گریستن را نوعی سیستم فرازبانی می‌دانند که آگاهانه یا به طور ناخودآگاه در حمایت از انفعال کلامی بروز می‌کند (کاتلر، ۱۳۸۰: ۴۸۰). در این میان اشک عاشق هجران‌زده که همان «زبان بی‌زبانی» است، وسیله‌ای برای بازتاب احساس وی به معشوق و بیانگر تنهایی ناخواستهٔ اوست.

شفیعی‌کدکنی، غزل «قصهٔ خورشید و گل» را از زبان عاشقی سروده که از همان ابتدا به بیان رنج دوران هجران و سختی‌های دوری از معشوق می‌پردازد. عاشق برای جلب توجه محبوب، راه‌های مختلفی از جمله گریستن را می‌آزماید؛ اما نتیجه جز یأس و نومیدی چیزی دیگر نیست:

منِ از پای در افتاده به وصلت چه رسم؟　　که به دامانِ تو این اشکِ روانم نرسید

(شفیعی کدکنی، ۱۳۹۴: ۸۶)

وی شعر «مرثیهٔ درخت» (همان: ۱۸۴) را در سوک دکتر مصدق سروده و دربارهٔ نحوهٔ سرودن این شعر می‌گوید:

«با دوستم رضا سیدحسینی از کتاب‌فروشی نیل می‌آمدیم. روزنامه‌های عصر درآمده بود. کیهان در گوشهٔ صفحهٔ اول، خبر مرگ مصدق را چاپ کرده بود. یکباره زدم زیر گریه؛ از آن گریه‌های عجیب و غریب که کمتر در عمرم بر من مسلط شده است. رضا سیدحسینی دست مرا گرفته بود و می‌کشید که بی‌صدا! الان می‌آیند و ما را می‌گیرند و من همان‌طور نعره می‌زدم. بالأخره از او جدا شدم و خودم را رساندم به خانه‌مان. گریه‌کنان رفتم به خانه و در آنجا شعر «مرثیهٔ درخت» را سرودم» (بشردوست، ۱۳۸۶: ۱۸۸).

هرچند شاعر در خلوت خویش از این فقدان گریسته، اما اقناع نشده و شرمنده است:

«اما/ من از نگاه آینه/ هرچند تیره، تار/ شرمنده‌ام که: آه/ در سوگت ای درخت تناور/ ای آیت خجستهٔ در خویش زیستن/ بالیدن و شکفتن/ در خویش بارور شدن از خویش/ در خاک خویش ریشه دواندن/ ما را/ حتی امان گریه ندادند!»

هرچند این شعر یک سال پس از انتشار دفتر «زمزمه‌ها» سروده شده، تفاوت آن با غزلیات رمانتیک آن دفتر محسوس است. اگر آن غزل‌ها را تجربهٔ شاعری م. سرشک قلمداد کنیم، شعر نیمایی «مرثیهٔ درخت»، زاییدهٔ باور و اعتقاد شاعر به یک جریان سیاسی- اجتماعی است و در بررسی سیر سریع تکامل اندیشه و قلم شفیعی کدکنی قابل توجه است.

ج) احساس جنون

شفیعی‌کدکنی در غزل «کمینگاه جنون»، احوال عاشقی را به تصویر می‌کشد که در انزوای خود سر بر زانوی غم گذاشته، اما دیری نمی‌پاید که سر برمی‌کند و با حالتی اعتراض‌گونه، خطاب به معشوق از موقعیت جنون‌وار خود گله می‌کند:

سری بر زانوی غم داشتم در کنج تنهایی کمینگاه جنون کردی مقام عزلت ما را
(شفیعی کدکنی، ۱۳۹۴: ۴۳)

فراق و جدایی باعث بروز اضطراب می‌شود. جدایی یعنی بیچارگی، یعنی عدم قدرت درک جهان و عدم درک مردم. این بدان معنی است که دنیا می‌تواند بر من هجوم بیاورد، بدون اینکه من قادر باشم واکنشی نشان دهم. بنابراین جدایی، سرچشمهٔ

اضطراب شدید است (فروم، ۱۳۷۶: ۱۵). به باور «فروم[1]» (۱۹۸۰-۱۹۰۰)، عمیق‌ترین احتیاج بشر، نیاز او به غلبه بر جدایی و رهایی از زندان تنهایی است. شکست مطلق در رسیدن به این هدف، کار آدمی را به دیوانگی می‌کشاند (همان: ۱۶). م. سرشک در غزل «همچو شبنم»، دو بار به مسئلهٔ جنون عاشقی اشاره می‌کند: نخست ادعای رسیدن به مرز جنون و بی‌نتیجه ماندن تلاش‌های وی:

گرچه تا مرز جنون رفته‌ام از خویش برون　　باز صد مرحله از منزل جانان دورم
(شفیعی کدکنی، ۱۳۹۴: ۶۴)

و بار دیگر در بیت پایانی که به دلیل قدم گذاشتن در راه جنون دچار بی‌سروسامانی شده است:

کی سرِ خویشتنم باشد و سامان خرد　　من که در راهِ جنون از سر و سامان دورم
(همان: ۶۵)

همچنین است غزل «گل‌های شوق» که در حال و هوای فراق سروده شده و شاعر به یاد یار سفرکرده می‌افتد و حس جنون بر وی غلبه می‌کند (همان: ۸۰).

م. سرشک، غزل «حتی به روزگاران» را با مخاطب قرار دادن محبوب آغاز می‌کند و سپس با اشاره به سکوت ناشی از جنون خود تقاضا می‌کند که به سوی او بازگردد:

بازآ که در هوایت خاموشیِ جنونم　　فریادها برانگیخت از سنگ کوهساران
(همان: ۳۶۵)

د) احساس حسرت

احساس حسرت، زمانی به انسان دست می‌دهد که امکان یا فرصتی از دست رفته یا در حال از بین رفتن باشد. شفیعی کدکنی، این احساس را در غزل «گل‌های نگاه» ابراز کرده، خود را به ساغر شکسته‌ای همانند می‌کند که از دوری روی یار، غم و حسرت در چشمانش موج می‌زند:

بی روی تو چون ساغر بشکسته تراود　　موجِ غم و حسرت ز سراپای نگاهم
(همان: ۷۱)

وی در شعر نیمایی «شبگیر کاروان» به بازخوانی تاریخ پرافتخار گذشتهٔ ایران

1. Erick Fromm

می‌پردازد و افتخارآفرینان ایرانی را همچون کاروانیانی می‌پندارد که به سمت باختر رفته‌اند و او از ایشان بازمانده است. شاعر در شرایطی قرار دارد که نه به سوی گذشته راهی دارد و نه توانی برای رسیدن به کاروان. از این‌رو در سکوت و سرگردانی در جای خود ایستاده است و در جمع گروهی ناهمدل، احساس تنهایی می‌کند و حسرت می‌خورد: «وینک اینجا مانده من خاموش و سرگردان/ با گروهی حسرت و هیهات» (شفیعی کدکنی، ۱۳۹۴: ۱۱۲). در شعر «مرثیه برای درخت» هم دیدیم که شاعر با چه حسرتی از نداشتن امان برای گریستن و سوگواری یاد می‌کند.

چنان‌که دیده می‌شود، در اینجا با دو نوع احساس حسرت مواجه‌ایم: نخست حسرتی عاشقانه و فردی که با زبانی رمانتیک و در قالب غزل بیان شده و دیگر حسرتی ملی‌گرایانه که در قالب نیمایی سروده شده است. مقایسهٔ این دو نوع بیانگر این است که میزان اثربخشی کلام و انتقال احساس در اشعار نیمایی وی، بیشتر است و شاعر در اینگونه اشعار از «من فردی» به «من اجتماعی» می‌گراید.

درگذشت عزیزان

از ناگوارترین حالات تنهایی که ناخواسته و به‌یکباره سراغ انسان می‌آید، خالی بودن جای عزیزان و رویارویی با مسئلهٔ مرگ ایشان است. در عرصهٔ ادبیات، سوگ‌سرودهای شاعران، گاهی برای قوم و خویش و کاملاً فردی است، اما گاهی فراتر از اینهاست و سخن بر سر از دست رفتن کسی است که در عرصه‌های ادبی و هنری یا سیاسی تأثیرگذار بوده است. شفیعی‌کدکنی نیز ابراز تأثر و احساس تنهایی خود را نسبت به از دست دادن برخی از دوستان و شخصیت‌های ادبی و سیاسی نشان داده است. وی شعر «مرثیهٔ درخت» را که پیش از این ذکر آن رفت، در رثای دکتر محمد مصدق و متأثر از درگذشت او و غزل «آن عاشقان شرزه» را در سوک شهیدان وطن سروده است. شفیعی کدکنی در غزل «سوگواران در میان سوگواران»، ضمن بیان ویژگی‌های برجستهٔ نیما، فقدان او را اندوه‌بار توصیف می‌کند. کاربرد ردیف «رفت مرد» بیانگر حسرت و تنهایی شاعر و سایر یاران است (همان، ۱۳۹۰: ۲۵۸). در رباعی «مرثیهٔ دوست» در دفتر ستارهٔ دنباله‌دار» نیز از غم غربتی سخن می‌گوید که با رفتن یک تن به وجود آمده است:

با آنکه روان به جمع و با تن‌هاییم در جمع، پریشیدهٔ رفتن‌هاییم

در غربتِ ما بین و مپرس از غمِ ما کز رفتن یک تن چه قَدَر تنهاییم
(شفیعی کدکنی، ۱۳۹۴: ۴۲۶)

م. سرشک در دفتر «از همیشه تا جاودان»، غزلی به یاد اخوان ثالث سروده است. وی پس از ستایش شاعر هم‌شهری خود، درگذشت وی را به منزلهٔ از هم پاشیدن شیرازهٔ جمعیت ادب‌دوستان می‌داند. «تهی تیره» بیانگر اوج تنهایی شاعر در میان گروهی «شب‌چَره‌خواران» است:

در این تُهیِ تیره به بیهوده چه جوییم زین شب‌چَره‌خواران سخنِ چون و چرایت؟
(همان، ۱۳۹۹: ۲۰۱)

عدم تفاهم و سرخوردگی

گاهی شخص از وضعیت موجود خود از نظر اجتماعی، سیاسی و یا فرهنگی ناراضی است و امیدی هم به بهبود و اصلاح آن ندارد؛ در نتیجه دچار ناامیدی و سرخوردگی شده، در صورت ادامه این وضعیت به انزوا هم کشیده می‌شود. شفیعی کدکنی نیز این احساس را تجربه کرده است. آغاز شعر «قصد رحیل» در دفتر «از زبان برگ» گویای نارضایتی شاعر از وضع موجود است: «من عاقبت از اینجا خواهم رفت/ پروانه‌ای که با شب می‌رفت/ این فال را برای دلم دید» (همان، ۱۳۹۴: ۱۹۶).

لخت نخست، براعت استهلالی است که همهٔ آنچه را شاعر در درون خود دارد، آشکار می‌کند. وی درگیر حس اسارت است، در میان جمعی که هیچ سنخیتی با افکار و اندیشه‌های او ندارند. از این‌رو مترصد فرصتی است که از میان این جمع برود. شاعر در بند دوم، مطلوب خود را شرح می‌دهد: «دیری است/ مثل ستاره‌ها چمدانم را/ از شوق ماهیان و تنهایی خودم/ پرکرده‌ام، ولی/ مهلت نمی‌دهند که مثل کبوتری/ در شرم صبح پر بگشایم/ با یک سبد ترانه و لبخند/ خود را به کاروان برسانم» (همان: ۱۹۶-۱۹۷).

گذشته از نامطلوب بودن شرایط، گاهی حس سرخوردگی به علت دیگری است. چه‌بسا اتفاق افتاده است که صاحب اندیشه و تفکری جدید با مخالفت یا مقاومت اقشار مردم روبه‌رو شده باشد. تغییر فکر مردمی که سالیان متمادی پابند عقیده‌ای شده‌اند، امری بسیار دشوار است. از این‌رو پیام‌آوران اندیشه‌های نوین همواره در مظان اتهام

بوده‌اند. چنین افرادی ناگزیر از تنهایی هستند، زیرا نه مردم می‌توانند با ایشان ارتباط برقرار کنند و نه آنها می‌توانند هم‌رنگ جماعت شوند. رباعی «در ناگزیر دهر» در دفتر «ستارهٔ دنباله‌دار»، بیان همین مطلب است. این رباعی، بیان احوال انسانی است که اندیشه‌اش از زمانه و مردم زمان خود، برتر است و باید با تحمل القابی نظیر کافر، فتنه‌گر و دشمن، عذاب تنهایی را بچشد:

گه ملحد و گه دهری و کافر باشد　　گه دشمن خلق و فتنه‌پرور باشد
باید بچشد عذاب تنهایی را　　مردی که ز عصر خود فراتر باشد
(شفیعی کدکنی، ۱۳۹۰: ۴۹۰)

تنهایی درون‌فردی در اشعار شفیعی کدکنی

انزوا و گوشه‌گیری

انسان منزوی علاوه بر اینکه از درون احساس تنهایی می‌کند، درگیر تنهایی بین‌فردی نیز می‌شود و اصولاً آنگونه که یالوم می‌گوید، انواع تنهایی از لحاظ نظری مشابه‌اند و ممکن است یکسان انگاشته شده یا به جامهٔ یکدیگر درآیند و به تعبیر وی، مرزهایشان «نیمه تراوا»[۳] است (یالوم، ۱۳۹۵: ۴۹۵). چنان‌که گفته شد، این حالت می‌تواند ناشی از سرخوردگی، نداشتن ارتباط موفق با دیگران، عدم درک توانایی‌های خود، نیستانگاری و پوچ‌اندیشی فلسفی و یا به دلایل دیگری باشد. هرچند م. سرشک در کل شاعری منزوی نیست، به نظر می‌رسد که در مقاطعی از زندگی خود دچار چنین حالتی شده است. از جمله در شعر «ملال» در دفتر «از زبان برگ»، این حس به خواننده منتقل می‌شود که شاعر بنا به دلایلی که به جزئیات آن نمی‌پردازد، اوقاتی از عمر خود را در انزوا سپری کرده است. شعر «ملال» با گزارش کوتاهی از مکان حضور شاعر آغاز می‌شود: «در کنار جوی/ من نشسته/ آب در رفتار» (شفیعی کدکنی، ۱۳۹۴: ۲۰۶).

شاعر از همان ابتدا تقابل پویایی و روندگی آب را با انفعال خود نشان می‌دهد. رفتار آب هم جاری بودن آن را نشان می‌دهد و هم می‌توان صفات دیگری چون زندگی، تازگی، پاکی و شفافیت را به آن نسبت داد. در طرف مقابل، «شاعرِ نشسته» است که بسیاری از صفات یادشده را ندارد. در بند دوم، حالت انزوای خود را بیشتر مشخص

می‌کند: «در تمام هفته/ خسته/ انتظار جمعه را دارم/ در تمام جمعه/ باز/ از فرط تنهایی/ انتظار شنبه است و کار...» (شفیعی کدکنی، ۱۳۹۴: ۲۰۶-۲۰۷). شاعر درگیر یک دور ملال‌انگیز است. صفت «خسته» بیانگر نارضایتی از کار تکراری و روزمرگی است. وی چشم‌انتظار زمانی است که کار پایان پذیرد و از آن‌سو در روز تعطیل از «تنهایی مفرط» رنج می‌برد. لازم به اشاره است که در اینجا با شاعری عاشق‌پیشه که از فراق و تنهایی بنالد، روبه‌رو نیستیم؛ بلکه شخصی است که به نوعی دچار یأس و پوچی شده است.

گاهی انزوا و گوشه‌نشینی در نتیجهٔ عدم هم‌آهنگی با جماعتی است که انسان بین خود و ایشان سنخیتی نمی‌بیند. شعر «اندرز» در دفتر در «ستایش کبوترها»، گویای این مسئله و بازتاب فرجام شیری است که به خاطر هم‌رنگ نشدن با بوزینگان، مجبور به ترک جماعت و اسیر زنجیر می‌شود (همان، ۱۳۹۰: ۳۶۲).

گوشه‌نشینی می‌تواند حاصل سرخوردگیِ ناشی از حوادث سیاسی یا اجتماعی باشد. این حالت زمانی رخ می‌دهد که فردی با جِد و جهد فراوان و انگیزهٔ زیاد، پیِ کاری را می‌گیرد و برای رسیدن به هدف خویش از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کند؛ لیکن در طی مسیر با موانع و چالش‌هایی روبه‌رو می‌شود که او را ناچار به انصراف از ادامهٔ راه می‌کند. معمولاً چنین اشخاصی ناگزیر از قطع پیوند با دیگران و درگیر انزوا می‌شوند. رباعی «تبعید به درون» از دفتر «زیر همین آسمان و روی همین خاک» بیانگر همین حال و هواست. شاعر با ترسیم فضایی حاکی از گرامی‌داشت امری مقدس، سخن خود را آغاز می‌کند و در ادامه پس از مواجهه با ظلمت و ناکارآمدی خورشید به یک‌باره ناامید می‌شود و با پذیرش ناخواستهٔ شرایط موجود که از آن به «شکنجه» تعبیر می‌کند، به درون خویش می‌خزد:

عمری پی آرایش خورشید شدیم　　آمد ظلماتِ عصر و نومید شدیم
دشوارترین شکنجه این بود که ما　　یک‌یک به درون خویش تبعید شدیم
(همان، ۱۳۹۹: ۳۷)

شفیعی‌کدکنی وقتی در سال‌های ۱۳۴۳ و ۱۳۴۵ از زادگاه خود خراسان به شهر غرق ازدحام آهن و فولاد (تهران) روی می‌آورد، از زبان برگ‌ها سخن می‌گوید و گویی

انس با طبیعت که یادگار سال‌های کودکی و جوانی اوست، هم‌چنان او را به سوی خود می‌کشاند و شهر آهن و پولاد نمی‌تواند شاعر را از طبیعت مأنوس خود جدا سازد. از این‌رو است که همه از زبان طبیعت سخن می‌گوید، از باد و باران، از گل و گیاه، از صفای جویباران و از زبان برگ. او با طبیعت همراز و مأنوس است (زرین‌کوب، ۱۳۵۸: ۲۱۷).

شعر «نمازی در تنگنا» در دفتر «مثل درخت، در شب باران» القاکنندهٔ انزوای شاعر است. این شعر از دو بند ساخته شده است. شاعر در بند نخست به دلیل دور افتادن از مظاهر طبیعت، نارضایتی خود را از وضع موجود ابراز می‌کند: «زان سوی بهار و زان سویِ باران/ زان سوی درخت و/ زان سوی جوبار/ در دورترین فواصلِ هستی/ نزدیک‌ترین مخاطبِ من باش» (شفیعی‌کدکنی، ۱۳۹۴: ۳۱۷). بند دوم با ترسیمی از سکوت و تاریکی آغاز می‌شود و شاعر از مخاطب خود، تقاضای آوردن نور و روشنایی می‌کند: «نه بانگ خروس هست و / نه مهتاب/ نه دمدمهٔ سپیده دم، اما/ تو آینه‌دارِ روشنای صبح/ در خلوت خالی شب من باش» (همان: ۳۱۷). باید توجه کرد که هرچند شاعر در واپسین لخت شعر از خلوت سخن می‌گوید، حال وی در این شعر با خلوت‌گزینی -که از آن سخن گفتیم و باز بدان خواهیم پرداخت- متفاوت است؛ زیرا خلوت‌گزینی آگاهانه و اختیاری بوده، موجب رضایت خاطر می‌شود؛ اما در اینجا سخن از خلوتی خالی و شبانه است، اما شاعر خواهان پایان یافتن آن است.

شعر «دیباچه» هم که نخستین سروده از دفتر «مثل درخت، در شب باران» است، همین حالت را دارد؛ با این تفاوت که این‌بار شاعر می‌کوشد تا دیگری را وادار به خروج از تنهایی برهنه و انبوه کند. شعر با پرسشی از مخاطب آغاز می‌شود: «مثل درخت در شب باران، به اعتراف/ با من بگو، بگوی صمیمانه هیچ‌گاه/ تنهاییِ برهنه و انبوه خویش را/ یک نیم‌شب/ صریح/ سرودی به گوش باد؟/ در زیر آسمان/ هرگز لبت تپیدنِ دل را/ چون برگ در محاورهٔ باد/ بوده است ترجمان؟» (همان: ۳۱۵-۳۱۶). سپس با توصیف زیبایی‌های طبیعت می‌کوشد مخاطب خود را از انزوا بیرون بکشد: «ای آنکه غمگنی و سزاوار/ در انزوای پرده و پندار/ جوبار را ببین که چه موزون/ با نغمه و تغنی شادش/ از هستی و جوانی/ وز بودن و سرودن/ تصویر می‌دهد» و سرانجام از وی چنین می‌خواهد:

«بهتر همان که با من/ خود را به ابر و باد سپاری/ مثل درخت در شب باران».

چنان‌که دیده می‌شود، شفیعی‌کدکنی در این سال‌ها میان حال و هوای رمانتیک جوانی و شعر سبک هندی از یکسو و فضای سیاسی و روشن‌فکری جامعه و شعر نیمایی و سبک خراسانی از سویی دیگر دست و پا می‌زند. در همین شعر «دیباچه»، ردپای شاعران خراسان از دعوت به شادخواری و توجه به طبیعت و غیره کاملاً پیداست؛ به‌ویژه رودکی در قصیده‌ای با مطلع زیر:

ای آنکه غمگنی و سزاواری وندر نهان سرشک همی باری

(رودکی، ۱۳۷۴: ۴۵)

خلوت‌گزینی

خداوند، بشر را موجودی خلق کرده که تنهایی برای او مناسب نیست. با این حال برخی پژوهشگران بر این باورند که خلوت‌گزینی از عوامل شفابخش و مفید به حال روح انسان است (استور، ۱۳۹۸: ۳۲). انگیزهٔ افراد برای انتخاب این حالت از تنهایی خودخواسته، متفاوت است. بعضی افراد برای شناخت بیشتر خود یا ارتباط با ماوراءالطبیعه به خلوت می‌روند؛ چنان‌که «سارا میتلند[1]» (۱۹۵۰) در کتاب «چگونه از تنهایی لذت ببریم» می‌گوید: «من شخصاً معتقدم که ماوراءالطبیعه یعنی خدا. شوق ارتباط نزدیک‌تر با خدا مرا به تنها بودن تشویق کرده است و بسیاری از خلوت‌جویان دیگر نیز اشتیاقی مشابه داشته‌اند» (میتلند، ۱۳۹۷: ۱۴۹). وی در ادامه پس از توضیح دربارهٔ خلوت‌گزینی نخستین مسیحیان، اشاره‌ای نیز به بوداییان می‌کند و می‌گوید: «هرچند این فرقه به «خدا» به آن معنا که ما می‌شناسیم اعتقادی ندارند، اما از همان اوایل، خلوت و سکوت را برای دستیابی به تعالی و ماوراءالطبیعه به کار می‌بستند» (همان: ۱۴۹).

شفیعی کدکنی در دفتر «شیپور اطلسی‌ها»، شعری با عنوان «بودای شادمان» دارد که از نوعی خلوت‌نشینی و اشراق سخن می‌گوید. این شعر، روایتی است از یک روز تعطیل (۱۳ فروردین) و برخلاف همگان که برای تفرج از منزل خارج شده‌اند، شاعر تنها در خانه مانده است: «تا گشایند دلِ تنگ بر آفاق فراخ/ همه رفتند به صحرا ز پیِ سیزدگان/ من در این خانه به صحرای دلِ خویشتنم/ سبز و سیراب چو مستانِ صبوحی‌زدگان»

1. Sara Maitland

(شفیعی کدکنی، ۱۳۹۹: ۳۰۴). بند دوم، مقدمه‌ای برای نتیجه گیریِ بند پایانی است: «بر لبِ باغچه‌ای -چند به گام از دو طرف-/ ایستادم نگران در گل و آب و خورشید/ پای، بر خواستنِ خویش نهادم تا گشت/ نردبانی که مرا برد به بام تجرید» (همان: ۳۰۵). شاعر در بند سوم از تجربهٔ خود پرده برمی‌دارد و این واقعه را چنان باعظمت می‌انگارد که آن را به «اشراق عظیم بودا» همانند می‌کند: «چشم در بازی نور و نفس شبنم‌ها/ گوش بر پردهٔ خنیاگریِ برگ و نسیم/ روشنم، روشن از آنگونه که در آهستن/ هستیِ بودا، در تابشِ اشراق عظیم» (همان).

م. سرشک برای رسیدن به چنین تجربه‌ای، نخست بر سر خواسته‌های خود پا می‌گذارد و این عمل را نردبانی می‌داند برای رسیدن به «بام تجرید». اصطلاح «بودای شادمان»، استعاره از خود شاعر است که در مواجهه با درک و دریافت‌های روحانی خود را به بودا تشبیه کرده است. در اشعار شفیعی کدکنی، این اثر تنها سروده‌ای بود که بیانگر احساس تنهایی ناشی از خلوت‌گزینی است و رگه‌هایی از اندیشه و حتی واژگان مورد علاقه سهراب سپهری مانند بودا، اشراق، تجرید و غیره نیز در آن دیده می‌شود.

نتیجه‌گیری

بررسی گونه‌های تنهایی در شعر شفیعی کدکنی بیانگر چند نکته است:

الف) نمونه‌ای دال بر تنهایی ناشی از فاصلهٔ فیزیکی در شعر وی یافت نشد. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که در جهان‌بینی م. سرشک، اجتماعی بودن و ارتباط با افراد، جایگاه ویژه‌ای دارد.

ب) بیشترین تأثیر تنهایی بر شاعر ناشی از فراق است. این جنبه از شعر وی بیانگر پررنگ بودن عنصر عاطفه در ذهن و زبان او است. هرچند شاعر در هر دو قالب کلاسیک و نو، اشعاری با مضامین فراق دارد، تکرار این مضامین در غزلیات وی، به‌ویژه در غزل‌های دوران جوانی او، بیشتر است. دیدن یار با اغیار، سفر و عدم درک متقابل از عوامل فراق در اشعار اوست که به شکل‌های مرگ‌اندیشی، گریه و زاری و احساس جنون و حسرت تجلی می‌یابد. محتوا و عمدهٔ تصاویر شاعرانه اینگونه اشعار، تقلید از شاعران سبک هندی است و حرف تازه‌ای برای گفتن ندارد.

ج) شاعر در اشعارش نسبت به درگذشت دوستان و برخی شخصیت‌های ادبی و سیاسی واکنش نشان داده و در چنین جاهایی است که اشعارش رنگ سیاسی گرفته، شفیعی‌کدکنی امروزی رخ می‌نمایاند.

د) در اشعار وی تنها به یک مورد خلوت‌گزینی برمی‌خوریم که تأثیر اندیشه و حتی زبان سهراب سپهری از آن پیداست. تنهایی وجودی نیز در اشعار وی یافت نشد.

ه) م. سرشک به طور کلی شخصیتی اجتماعی است، اما گاهی بنا به دلایلی همچون احساس عدم سنخیت و همگونی با یک جمع یا یک جریان و یا دوری از زادگاه خویش و احساس غربت، احساس تنهایی کرده، انزوا و گوشه‌گیری را ترجیح می‌داده است.

پی‌نوشت

۱ . م. سرشک در ۴۶ غزل دفتر زمزمه‌ها، ۲۴ مرتبه واژهٔ آینه و ۱۷ بار واژهٔ جنون را به کار برده است.

۲. م. سرشک به گواهی اشعارش بین ماندن در وطن و مهاجرت و ترک دیار در تردید بود. برای نمونه بنگرید به شعر «سفر به خیر» (شفیعی کدکنی، ۱۳۹۴: ۲۴۲) و نیز غزل «زمزمه ۳» (همان: ۳۷۱).

۳. در زیست‌شناسی، غشای نیمه تراوا با نفوذپذیری انتخابی (Semipermeable membrane)، گونه‌ای غشاست که به مولکول‌ها و یون‌های مشخصی اجازهٔ عبور می‌دهد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

استور، آنتونی (۱۳۹۸) نابغه‌های تنها و فواید تنهایی، ترجمهٔ محمد صادق عظیم، تهران، استاندارد.

اسونسن، لارس (۱۳۹۷) فلسفهٔ تنهایی، ترجمهٔ خشایار دیهیمی، تهران، فرهنگ نشرنو.

بشردوست، مجتبی (۱۳۸۶) در جست‌وجوی نیشابور (زندگی و شعر محمدرضا شفیعی کدکنی)، تهران، ثالث.

حافظ، شمس‌الدین محمد (۱۳۶۸) دیوان اشعار، به اهتمام ع. جربزه‌دار، تهران، اساطیر.

رودکی، ابوعبدالله (۱۳۷۴) گزینهٔ اشعار، به کوشش خلیل خطیب رهبر، تهران، صفی‌علیشاه.

زرین‌کوب، حمید (۱۳۵۸) چشم‌انداز شعر نو فارسی، تهران، توس.

سعدی، مصلح‌الدین عبدالله (۱۳۶۸) کلیات سعدی، به تصحیح محمدعلی فروغی، تهران، محمد.

شفیعی کدکنی، محمدرضا (۱۳۹۰) هزارهٔ دوم آهوی کوهی، تهران، سخن.

---------- (۱۳۹۴) آیینه‌ای برای صداها، تهران، سخن.

---------- (۱۳۹۹) طفلی به نام شادی، تهران، سخن.

عزالدین کاشانی، محمود بن علی (۱۳۹۴) مصباح‌الهدایه و مفتاح‌الکفایه، تصحیح جلال‌الدین همایی، تهران، سخن و هما.

علیزمانی، امیر عباس و حبیب مظاهری (۱۳۹۷) «بررسی مواجهه با رنج تنهایی اگزیستانسیال در اندیشهٔ اروین یالوم و رنج عارفانهٔ فراق در اندیشهٔ مولوی»، فصلنامهٔ پژوهش‌های فلسفی- کلامی، سال بیستم، شماره ۱۴، پیاپی ۷۸، صص ۶۹-۹۰.

فروم، اریک (۱۳۷۶) هنر عشق ورزیدن، ترجمهٔ پوری سلطانی، تهران، مروارید.

قنبری، بخشعلی (۱۳۹۰) «رنج تنهایی در مثنوی معنوی»، فصلنامهٔ پژوهش زبان و ادبیات فارسی، شماره ۲۱، صص ۹۵-۱۲۰.

قوام، ابوالقاسم و عباس واعظزاده (۱۳۸۸) «تنهایی در برخی صوفیانه‌های شعر فارسی با رویکرد ویژه به شعر سهراب سپهری»، مجلهٔ مطالعات عرفانی دانشگاه کاشان، دوره پنجم، شماره ۹، صص ۹۹-۱۳۲.

کاتلر، جفری (۱۳۸۰) زبان اشک‌ها (نگاه روان‌شناختی به گریستن)، ترجمهٔ طاهره جواهرساز، تهران، جوانه رشد.

کاچیوپو، جان ت. و ویلیام پاتریک (۱۳۹۸) تنهایی، ترجمهٔ رامین علوی‌نژاد و دیگران، شیراز، مؤلفان فرهیخته.

کلینکه، کریس ال (۱۳۸۶) مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، سپند هنر.

میتلند، سارا (۱۳۹۷) چگونه از تنهایی لذت ببریم، ترجمهٔ سما قرایی، تهران، هنوز.

ناصر بن خسرو، ابومعین (۱۳۸۷) دیوان اشعار، به اهتمام سید نصرالله تقوی، تهران، معین.

نعمت، خلیل (۱۳۹۱) «بررسی مقایسه‌ای عنصر تنهایی در اشعار نیما یوشیج و آلفرد دو موسه، شاعر

رمانتیک فرانسوی»، فصلنامهٔ زیبایی‌شناسی ادبی، سال چهارم، شماره ۱۱، صص ۲۵-۳۶.
نورالدینی اقدم، یحیی و رقیه رجبی (۱۳۹۵) «مقایسهٔ مضامین تاریکی، تنهایی و مرگ در اشعار سپهری و نادرپور»، فصلنامهٔ مطالعات ادبیات، عرفان و فلسفه، دوره دوم، شماره ۱/۲، صص ۵۶۶-۵۷۹.
یالوم، اروین د (۱۳۹۵) روان‌درمانی اگزیستانسیال، ترجمهٔ سپیده حبیب، تهران، نشرنی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی