Research of Literary Texts in Iraqi Career
journal homepage: https://motounadabi.razi.ac.ir/
Online ISSN:
ISSN: 2821-2371

A Study of Rumi's Coping Strategies for Loneliness Based on the *Masnavi-ye Ma'navi*

Azizollah Moulavi Vardanjani [1] | **Mohammad Reza Movahedi** [2*]

1. Assistant Professor, Department of Fiqh and Law, Faculty of Humanities and Letters, Farsan, Shahrekord University, Iran. Email: molavei@sku.ac
2. Corresponding Author, Associate Professor of Persian Language and Literature, Faculty of Humanities and Letters, University of Qom, Qom, Iran. Email: mr.movahedi@qom.ac.ir

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:
Received: 20/07/2025
Received in revised form: 22/11/2025
Accepted: 25/11/2025
Published online: 23/09/2026

Keywords:
Masnavi-ye Ma'navi
human,
experiences,
feeling of loneliness,
types of loneliness,
consequences of loneliness.

ABSTRACT

Among the most bitter and tragic dimensions of human existence is the feeling of loneliness. It is one of the most fundamental human experiences deeply reflected in mystical literature, especially in Rumi's *Masnavi*. Using content analysis, this article examines the various forms of loneliness depicted in the *Masnavi*. Based on an ontological notion of separation, Rumi understands loneliness as an existential, ethical, and spiritual phenomenon, and views it through a dual lens: as both ailment and remedy. From his perspective, loneliness is a mirror in which the human being beholds the self in its unadorned essence; though painful, it becomes a prelude to union with the True Beloved. Existential loneliness, psychological loneliness arising from identity crisis, dispositional (temperamental) loneliness, and self-chosen, conscious solitude are among the most significant types discussed in this work. With a therapeutic outlook, Rumi presents divine love as the healer of the soul and the cure for the sorrow of estrangement, transforming existential weariness through connection with meaning and the Beloved. In this path, loneliness is not a rupture but a bridge; not silence, but the beginning of an inner dialogue with the Divine. Accordingly, Rumi's strategies in the *Masnavi* and *Divan-e Shams* align with existential psychotherapy, aiming to mend the fragmentation between the human being, the self, and God. This study demonstrates that Rumi, by integrating mysticism, psychology, and ontology, offers a pathway out of loneliness rooted in love, presence, and awareness; a love that liberates the self and leads it back to the Source of Being.

Cite this article: Moulavi Vardanjani, A. & Movahedi, M.R. (2026). A Study of Rumi's Coping Strategies for Loneliness Based on the *Masnavi-ye Ma'navi*. *Research of Literary Texts in Iraqi Career*, 7 (3), 105-128.

© The Author(s).

Publisher: Razi University

DOI: 10.22126/ltip.2025.12465.1377

Extended abstract

Introduction

From the tragic facts of life and the existential problems of humankind — matters that have long occupied the realms of philosophy, literature, and mysticism and that today are also regarded as psychological symptoms of modernity — the experience of loneliness stands out. God alludes to this distressing aspect of human life in the noble verse:(al-Anʿām/94). Turning to diversions is a common avoidance strategy of the modern individual in confronting loneliness, a theme that is discussed prominently in Pascal's thought. Social and existential psychology identify this feeling as one of the principal psychological crises of contemporary people; psychologists such as John Cacioppo equate chronic loneliness with threats to physical and mental health, and Carl Jung describes it as a sign of the rupture of the self from its authentic core and its shadow. By contrast, humanistic and existential psychology — which also attends to the constructive potentials of solitude — treats loneliness as an opportunity for self-examination and inner awakening.

In Islamic mysticism this principle is likewise established: loneliness is the deepest fact of the human condition (Paz, 2002[1381]:7). Sufis interpret the problem of loneliness ontologically: the human spirit has descended from the "realm of unity" and now dwells in "estrangement." Terms such as "separation" (firāq), "estrangement" (ghurba), "solitude" (khalwa), "migration" (hijra) and "disjunction" (infiṣāl) are employed in mystical texts to describe this ontological separation (Zarrinkūb 1999[1378]:32–35; al-Qushayrī 2005[1384]).

Rumi focuses on lived experience and immediate perception and explores the soul's innermost states in a highly imagistic and poetic idiom. He does not neglect loneliness and the feeling of separation, which constitute important concepts across the layers of human existence. He regards loneliness not merely as a painful affliction but as an inescapable remedy on the path to knowledge and union; he points to its forms, roots, effects, and the strategies for managing it. In the Masnavi-ye Maʿnavi, by means of the emblem of the reed and the reed-bed (the ney and the neystān), he makes the depth of existential separation manifest and treats solitude as a precondition for love and union (Rumi 2010[1389]: I/1–3).

Method

The present article employs an analytical–descriptive approach and qualitative content

analysis to extract and examine selected passages from the *Mathnawī* in order to present Rūmī's therapeutic perspective regarding the nature of loneliness, its roots, its various forms, and the strategies he offers for transcending it. Previous studies, which were interdisciplinary works combining mystical and psychological perspectives, have explored psychological, mystical, and existential concepts in Rūmī's writings. In addition to the classical and contemporary commentaries on the *Mathnawī*—such as *Sharḥ-i Mathnawī-yi Maʿnavī* by Walī Muḥammad Akbarābādī (1999), *Sharḥ-i Mathnawī-yi Sharīf* by Aḥmad Rūmī Anqarawī (890 AH), *Sharḥ-i Aḥvāl, Afkār va Āthār-i Mawlānā* by Badiʿ al-Zamān Furūzānfar (1950), *Sirr-i Ney* by ʿAbd al-Ḥusayn Zarrīnkūb (2008), and Karīm Zamānī's comprehensive commentary (1999)—which offer profound mystical reflections on the ontological roots of human separation from the Divine Source, more recent works have also examined the theme of loneliness in Rūmī's thought. Among these are Shaban and Rukiye Karakuşe's *Soul Therapy with Rumi*, which analyzes aspects of psychological loneliness in Rūmī's narratives. Likewise, Baqshalī Qanbarī, in the article "The Suffering of Loneliness in the *Mathnawī Maʿnavī*," discusses the manifestation of loneliness and its remedies. Ḥabīb Maẓāhirī and Amīr-ʿAbbās ʿAlīzamānī, in their article "A Study of Confronting Existential Loneliness in the Thought of Irvin Yalom and the Mystical Suffering of Separation in Rūmī," comparatively examine themes of existential and mystical loneliness. Moreover, Rāżiyeh Salmānpūr and colleagues, in "Loneliness Anxiety and Its Resolution from the Perspective of Rumi and Yalom," attempt a comparative study of fundamental loneliness in the works of both thinkers. Nevertheless, few studies to date have systematically analyzed Rūmī's coping strategies for loneliness by integrating the two disciplines of mysticism and clinical psychology. None of these scholars have examined Rūmī's spiritual remedies for overcoming separation in a structured manner, nor have they categorized these concepts specifically within the context of "loneliness."

Results

The findings of this study reveal that for Rumi, loneliness is not merely an individual emotional experience, but an ontological structure and a *"mode of being-in-the-world."* In his intellectual framework, the root of loneliness lies in the soul's separation from its sacred Origin and its descent into the realm of multiplicity. With an approach close to *existential psychotherapy*, he views loneliness not merely as suffering, but as the

threshold of transformation. Rumi believes that in the mirror of silence, seclusion, tears, and contemplation, the human being beholds the "true self," and through this process of self-examination attains the "higher self," and ultimately the "Real" (al-Ḥaqq).

To transcend the pain of loneliness, Rumi offers several therapeutic strategies, such as: returning to the authentic self through introspection and inner purification; relying on divine love as the force that heals the inner rupture of the human being; invoking remembrance, prayer, and contemplative silence as tools for emotional regulation and existential connection; companionship with people of spiritual insight and avoidance of pathological isolation; and cultivating patience, acceptance, and trust in God as pathways for overcoming existential anxiety. Ultimately, he seeks to unite "spiritual solitude" with "social companionship"—a framework that overlaps significantly with many principles of *spiritual therapy* and *deep cognitive psychotherapy*.

The study also shows that, unlike purely psychological perspectives, Rumi does not consider loneliness merely a consequence of defective relationships, but rather a sign of the *awakening of the primordial nature* (fiṭra). Thus, his therapeutic model aims to guide the seeker from "painful loneliness" to "sacred solitude;" a solitude in which the individual is freed from the clamor of the crowd and becomes intimate with the Eternal Truth.

Overall, the findings demonstrate that Rumi's therapeutic strategies in the *Mathnawī*, despite their mystical foundation, are fully compatible with the principles of existential psychotherapy, Frankl's logotherapy, and even deep cognitive therapy. He strives to guide the human being from the *fatigue of existence* to the *meaning of existence*, and from *estrangement* to the *homeland of being*. For Rumi, loneliness is not an end, but the beginning of the spiritual journey—a bridge to the Source of Truth.

Conclusion

The experience of loneliness is one of the most fundamental and pervasive realities of human existence—a reality that, since antiquity, has been regarded in philosophy, psychology, and mysticism as a sign of the human being's intrinsic estrangement in the world. Rūmī, drawing upon a deeply intuitive and ontological insight, sees loneliness not merely as a psychological condition but as a mode of human existence—a mode arising from the soul's separation from its divine origin and its descent into the world of multiplicity. In the *Mathnawī*, he takes the "reed flute" (*ney*) as the very voice of

this primordial loneliness—a voice crying out in separation from the reed-bed, burning with longing to return to its source. From his perspective, loneliness has two faces: one sorrowful and weary—born of separation from the Truth; and the other sacred and liberating—leading to "intimate solitude" and "communion with the Divine Presence." With an approach both psychological and mystical, Rūmī shows that loneliness, when coupled with heedlessness and attachment to the ego, becomes a source of distress; but when joined with awareness, remembrance, and love, it becomes a bridge toward union. By proposing pathways such as returning to one's true self, connecting with divine love, keeping company with people of wisdom, engaging in remembrance and prayer, cultivating patience and trust, and integrating inner solitude with social connectedness, Rūmī transforms painful loneliness into an experience with educational and therapeutic value. For him, inner solitude is not an escape from society but a return to the center of one's being and an opening toward the Source of Unity.

From this vantage point, Rūmī may be considered a precursor of a distinctive mystical psychotherapy, one that views loneliness as an opportunity for the purification of the soul and for self-knowledge. Like existential psychologists such as Yalom and Frankl, he believes that a person encounters the truth of the self—and of God—in solitude. Yet unlike them, he sees this encounter not merely as a phenomenological event but as a profoundly theological and monotheistic one; for the return from the self to God is, in Rūmī's view, the essence of all healing.Thus, in his spiritual system, loneliness is not a rupture but a summons; not a void but a presence. Loneliness becomes the field where one can hear the inner *ney*—a melody lamenting separation, yet announcing the promise of union.In this sense, the "pain of loneliness" in the *Mathnawī* transforms into the "mercy of presence" and whoever binds their solitude to divine love returns from estrangement to their true homeland.

پژوهشنامهٔ متون ادبی دورهٔ عراقی
وبگاه نشریه: https://motounadabi.razi.ac.ir/
شاپای الکترونیکی:
ISSN: 2821-2371

کاوشی در راهبردهای مقابله ای مولوی با تنهایی بر پایهٔ *مثنوی معنوی*

عزیز الله مولوی وردنجانی[۱] | محمدرضا موحدی[۲*]

۱. استادیار گروه فقه و حقوق ، دانشکده هنروعلوم انسانی فارسان ، دانشگاه شهرکرد، ایران.
رایانامه: molavei@sku.ac.ir

۲. نویسنده مسئول، دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران.
رایانامه: mr.movahedi@qom.ac.ir

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:
مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۴/۲۹
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۴
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱

واژه‌های کلیدی:
مثنوی معنوی،
تجربه‌های انسانی،
احساس تنهایی،
انواع تنهایی،
آثار تنهائی.

چکیده

از تلخ ترین سویه های سوگناک زیست آدمی، احساس تنهایی است. از سوی دیگر، تنهایی از بنیادی‌ترین تجربه‌های انسانی است که در آثار عرفانی، به‌ویژه در مثنوی معنوی مولوی، بازتاب یافته است. این مقاله با روش تحلیل محتوا ، به بررسی انواع تنهایی در مثنوی می‌پردازد. مولانا مبتنی بر فراق هستی‌شناسانه،تنهایی را پدیده‌ای وجودی، اخلاقی و معنوی می‌شمارد و در نگرش دوگانه ای آن را هم درد، هم درمان معرفی می کند. از دید او، تنهایی آینه‌ای است که انسان در آن خویشتن را بی‌پیرایه می‌بیند؛ که در عین رنج‌آوری، مقدّمه‌ای برای اتصال به معشوق حقیقی است. تنهایی وجودی،تنهایی روانی ناشی از بحران هویت،تنهایی خُلقی،تنهایی خودگزین وآگاهانه، از مهمترین گونه های تنهایی ذکر شده در این اثرند ، مولانا با نگرشی روان‌درمانگرانه، عشق الهی را طبیب جان و داروی غم غربت می‌خواند و ملال هستی را در پیوند با معنا و معشوق برطرف می‌سازد. در این مسیر، تنهایی نه شکاف، که زمینهٔ اتصّال است؛ نه خاموشی، که آغازی برای گفت‌وگوی درونی با حق. از این‌رو، راهبردهای مولوی در مثنوی و دیوان شمس، از جنس روان‌درمانی وجودی‌اند که در پی ترمیم گسست انسان از خویش و خدا هستند. این پژوهش نشان می‌دهد که مولانا، با تلفیق عرفان، روان‌شناسی و هستی‌شناسی، راهی به سوی رهایی از تنهایی گشوده است که ریشه در عشق، حضور و آگاهی دارد؛ عشقی که از خویش می‌رهاند و به سرچشمهٔ هستی بازمی‌گرداند.

استناد: مولوی وردنجانی، عزیزالله و موحدی، محمدرضا (۱۴۰۵). کاوشی در راهبردهای مقابله ای مولوی با تنهایی بر پایهٔ *مثنوی معنوی*. *پژوهشنامهٔ متون ادبی در دورهٔ عراقی*، ۷(۳)، ۱۰۵ – ۱۲۸.
ناشر: دانشگاه رازی

حق‌مؤلف © نویسندگان.

DOI: 10.22126/ltip.2025.12465.1377

۱. پیشگفتار

۱-۱. طرح مسأله

از واقعیت‌های سوگناک زندگی و مسائل وجودی بشر که از دیرباز در فلسفه و ادبیات و عرفان مورد توجه بوده و امروزه نیز بعنوان عارضهٔ روانی انسان مدرن از آن یاد می شود،تجربهٔ تنهایی است . خداوند به این وجهِ رنج زای زندگی بشر در آیهٔ شریفه :﴿**لَقَد جِئتُمونا فُرادَی کَما خَلَقناکُم اَوَّلَ مَرّة**(انعام/۹۴) اشاره کرده است. توسّل به سرگرمی، راهبرد اجتنابی انسان مدرن در مواجهه با تنهایی است؛ که در بخش مهم از اندیشه های پاسکال ، بدان پرداخته شده است. روان‌شناسی اجتماعی و اگزیستانسیال[1] ، این احساس را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بحران‌های روانی انسان معاصر شناخته و روان‌شناسانی چون جان کاسیوپو[2] تنهاییِ مزمن را برابر با تهدید سلامت جسمی و روانی می‌دانند، و کارل یونگ آن را نشانهٔ گسست انسان از خود واقعی و سایه‌اش معرفی می‌کنند. در مقابل، روان‌شناسی انسان‌گرایانه و وجودی ـ که به سازندگیِ تنهایی نیز می‌پردازد ـ آن را فرصتی برای خودکاوی و بیداری درونی می‌شناسد. در عرفان اسلامی نیز این اصل محرز شده که تنهایی عمیق‌ترین واقعیت در وضع بشری است(پاز[3] ،۷:۱۳۸۱). عرفاء مسئلهٔ تنهایی را از زاویه هستی‌شناسانه تفسیر کرده‌اند؛ به این معنا که روح انسان از «عالم وحدت» نزول کرده و اکنون در «غربت »به سر می‌برد. واژگانی چون «فراق»، «غربت»، «خلوت»، «هجرت» و «انفصال» در متون عرفانی برای توصیف این جداییِ هستی‌شناختی به‌کار رفته است (زرین‌کوب، ۳۲-۳۵:۱۳۷۸ و قشیری، ۱۳۸۴). مولوی نیزکه با تمرکز بر تجربهٔ زیسته و ادراک بی‌واسطه، با بیانی تمثیلی و شاعرانه، به واکاوی درونی‌ترین حالات روح انسان می‌پردازد. تنهایی و احساس فراق را هم که یکی از مفاهیم مهم در لایه‌های گوناگون وجود بشر است، از نظر دور نداشته؛ اوتنهایی را نه‌تنها رنجی درد آور، بلکه درمانی گریزناپذیر در مسیر شناخت و وصال می‌بیند و به گونه ها، ریشه ها،آثار و راهبردهای مدیریت آن اشاره کرده است.در «مثنوی معنوی» با استفاده از نماد «نی و نیستان»، عمق فراق وجودی انسان را آشکار می‌سازد و تنهایی را مقدمه‌ای برای عشق و وصال می‌داند (مولوی،۱۳۸۹: ۱/۱-۳).

1. Existential
2. John Cacioppo
3. paz

۱-۲. ضرورت، اهمّیّت و هدف

مقالهٔ حاضر بر آن است تا با تا با بهره‌گیری از رویکردی تحلیلی - توصیفی و روش تحلیل محتوای کیفی، نمونه‌هایی از مثنوی استخراج و تحلیل کند تا دیدگاه درمانگرانهٔ مولوی درباره چیستی تنهایی، ریشه‌های آن، گونه‌های متفاوت آن و راهکارهایی که برای عبور از آن ارائه دهد را با مخاطب در میان بگذارد.

۱-۳. پیشینهٔ پژوهش

تحقیقات با موضوع مشابه یا تقریباً مشابه، بینارشته ای اعم از ، عرفانی و روانشناسی به بررسی مفاهیم روان‌شناختی، عرفانی و وجودی در آثار مولوی پرداخته‌اند؛که علاوه بر شروح کلاسیک و معاصر مثنوی نظیر: شرح مثنوی معنوی ،ولی محمد اکبر آبادی(۱۳۷۹)، شرح مثنوی شریف از احمد رومی انقروی(۸۹۰ق)، شرح احوال، افکار و آثار مولانا جلال‌الدین محمد بلخی همراه با گزیده‌ای از مثنوی، بدیع الزمان فروزانفر(۱۳۲۹)، سر نی،عبدالحسین زرین کوب(۱۳۸۷) و شرح جامع مثنوی،کریم زمانی (۱۳۷۸) که به تناسب ابیات تأملات عمیق عرفانی در ریشه‌های هستی‌شناختی جدایی انسان از مبدأ داشته اند. پژوهش‌های جدیدی با محوریت مسئلهٔ تنهائی در اندیشه های مولانا صورت پذیرفته که از جمله آنها می توان به: شابان و رکیه کاراکوشه در کتاب "روح درمانی با مولانا" زحمت بررسی وتحلیل جنبه‌هایی از تنهایی روانی در حکایات را متحمل شده اند. به علاوه بخشعلی قنبری در مقالهٔ«رنج تنهایی در مثنوی معنوی»بازتاب رنج تنهایی ودرمان آن را مورد توجه قرار داده و حبیب مظاهری و امیرعباس علیزمانی نیز در مقالهٔ« بررسی مواجهه با رنج تنهاییِ اگزیستانسیال در اندیشهٔ اروین یالوم و رنج عارفانهٔ فِراق در اندیشهٔ مولوی»رنج فراق و تنهائی را در اندیشه های این دو متفکر بررسی کرده اند و مفهوم تنهایی را در آثار مولوی را به شکل توصیفی بررسی کرده‌اند. همچنین راضیه سلمانپور و دیگران در مقالهٔ« اضطراب تنهایی و رفع آن از دید مولانا و یالوم» سعی بر بررسی تطبیقی دیدگاه مولانا و یالوم در موضوع تنهایی بنیادین داشته‌اند. با این حال، تاکنون کمتر پژوهشی به‌صورت منسجم به تحلیل راهبردهای مقابله‌ای مولوی با تنهایی بر مبنای تلفیق دو حوزهٔ «عرفان» و «روان‌شناسی بالینی[1]» پرداخته است. هیچ کدام از این بزرگان راه‌حل‌های سلوکی مولوی برای عبور از این فراق را تحلیل نظام‌مند نکرده و این مفاهیم را به‌صورت اختصاصی در بافت «تنهایی» دسته‌بندی

1. Clinical Psychology

نکرده‌اند. این پژوهش با وجود الهام‌گیری از میراث علمی پژوهش‌های پیشین، در رویکرد روان‌درمانگرانه و عرفان درمانی، برای نخستین بار، مفاهیم تنهایی، غربت و فراق را در مثنوی را بر پایهٔ نظریه‌های روان‌شناسی شناختی و وجودی تحلیل می‌کند. سعی در ارائه تحلیل جامع پدیدار شناسانه ای از مقولهٔ تنهایی وارائهٔ چاره اندیشی ها برای رهایی از آن را بر پایهٔ نظام شناختاری مولوی از دیگر وجوه نوآورانه این اثر است.

۱-٤. روش پژوهش و چارچوب نظری

مقالهٔ حاضر بر آن است تا با تا با بهره‌گیری از رویکردی تحلیلی - توصیفی و روش تحلیل محتوای کیفی، نمونه‌هایی از مثنوی استخراج و تحلیل کند تا دیدگاه درمانگرانه مولوی درباره چیستی تنهایی، ریشه‌های آن، گونه‌های متفاوت آن و راهکارهایی که برای عبور از آن ارائه دهد را با مخاطب در میان بگذارد.

۲. مفهوم شناسی تنهایی

از منظر زبان‌شناسی[1]، واژه تنهایی در فارسی از ریشه «تنها» به معنای فرد، یکه و بی‌همراه گرفته شده است. توجه به دوگانهٔ تنهایی و احساس تنهایی و تمایزات مفهومی و مصداقی آنها از شرط های تصوری و تصدیقی پرداختن به تبار و گونه شناسی تنهایی و سپس راهبردهای مقابله ای با آن در نگاه مولاناست:

۲-۱. مفهوم شناسی «تنهایی» در لغت

واژه «تنهایی» در زبان فارسی، برگرفته از ریشهٔ «تن» (به معنای بدن، پیکر یا شخص) است که با افزودنِ پسوندِ «-ایی» یا «-یی» شکل «تنهایی» به معنای «در حالتِ تنها بودن» را پدید آورده است (معین، ۱۳۸۸: ۱۰۲۵). در *لغت‌نامه دهخدا* نیز واژه «تنهایی» با تعبیراتی چون «عزلت، انفراد، انزوا، غربت، بی‌کسی و بی‌کسانی» همراه شده است (دهخدا، ۱۳۸۶: ج۴، مدخل :تنهایی : ۶۴۳۵).

۲-۲. اصطلاح شناسی روان شناختی «تنهایی»

در علم روان‌شناسی، تنهایی یک تجربه ذهنی و عاطفی است که ناشی از شکاف میان روابط اجتماعی موجود و روابط اجتماعی مطلوب فرد می‌باشد. به‌عبارتی، فرد ممکن است در میان جمع باشد، اما

1. Linguistics

همچنان احساس تنهایی کند؛ زیرا ارتباطاتش را ناکافی، سطحی یا غیرمعنادار می‌داند (پپلاو و پرلمن[1]،۳:۱۹۸۲). پپلاو و پرلمن از نخستین پژوهشگرانی هستندکه تنهایی را نه یک وضعیت عینی بلکه حالتی درونی و «ادراکی» معرفی کردند و آن را این‌گونه تعریف نمودند:«تجربه‌ای ناخوشایند که در آن روابط اجتماعی فرد کمتر یا نامطلوب‌تر از چیزی است که آرزو دارد» (همان).به‌طورکلی ، روان‌شناسان تنهایی را در سه سطح تنهایی عاطفی، تنهایی اجتماعی وتنهایی وجودی قابل بررسی می‌دانند(وایس[2]،۱۷:۱۹۷۳).یالوم به‌ویژه بر نوع سوم تأکید دارد و معتقد است که تنهایی وجودی، بخشی جدانشدنی از هستی انسان است و نه‌تنها در فقدان رابطه، بلکه در ژرفای «هستی خودآگاه» انسان نیز رخ می‌دهد (یالوم، ۱۳۹۵: ۳۷۳). یافته‌های این پژوهش آشکار می‌سازد که مولانا، تنهایی را نه صرفاً یک تجربهٔ عاطفی فردی، بلکه ساختاری وجودشناختی و «نحوهٔ بودن انسان در جهان» می‌فهمد. در دستگاه فکری او، ریشهٔ تنهایی، فراق روح از مبدأ قدسی و فرود آن به عالم کثرت است؛ او با رویکردی نزدیک به «روان‌درمانی وجودی»[3]تنهایی را نه صرفاً رنج، بلکه آستانهٔ تحول می‌داند؛ و بر این باور است که انسان در آینهٔ سکوت، خلوت، اشک و تأمل، «خویشتن حقیقی» را می‌بیند و از طریق این خودکاوی، به «خودِ برتر» و سپس به «حق» راه می‌یابد. مولانا برای عبور از رنج تنهایی، راهبردهایی نظیر: بازگشت به خویشتن حقیقی از طریق خودکاوی و پالایش باطنی؛ اتکّا به عشق الهی به‌عنوان نیروی ترمیم‌کنندهٔ شکاف درونی انسان؛ ذکر، دعا و مراقبهٔ سکوت به‌مثابه ابزار تنظیم هیجان و اتصال وجودی؛ همنشینی با اهل معنا و پرهیز از انزوای بیمارگون؛ صبر، رضا و توکل به‌عنوان راه‌های عبور از اضطراب هستی و در نهایت جمع میان «تنهایی روحانی» و «معاشرت اجتماعی»، را عرضه می‌کند؛ که با بسیاری از اصول «درمانگری معنوی» و «شناخت‌درمانی عمیق» هم‌پوشانی دارد؛ پژوهش همچنین نشان خواهد داد که مولوی، برخلاف دیدگاه‌های روان‌شناختی صرف، تنهایی را نه صرفاً پیامد نقص روابط، بلکه نشانهٔ «بیداری فطرت» می‌داند. بنابراین، ساختار درمانی او بر آن است که سالک از «تنهایی رنج‌آور» به «تنهایی قدسی» گذر کند؛ تنهایی‌ای که در آن، انسان از هیاهوی خلق رسته و با حقیقتِ ازلی همنشین می‌شود.در مجموع، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که راهبردهای مولانا در مثنوی با وجود بافت عرفانی، کاملاً با مبانی روان‌درمانی وجودی، معنا درمانی فرانکل، و حتی شناخت‌درمانی

1. Peplau and Perelman
2. Weiss
3. Existential Psychotherapy

عمیق قابل تطبیق است. او می‌کوشد انسان را از «ملال هستی» به «معنای هستی»، و از «غربت» به «وطن وجود» رهنمون شود؛ چنان‌که تنهایی در نگاه او، نه پایان، بلکه آغاز سلوک و پلی برای اتصال به سرچشمهٔ حقیقت است.

۲-۳. اصطلاح شناسی عرفانی «تنهایی»

در عرفان اسلامی، «تنهایی» مفهومی وجودی و معنوی است که از یک‌سو به‌معنای عزلت اختیاری از خلق برای خلوت با حق و از سوی دیگر، به‌معنای احساس فراق انسان از مبدأ آفرینش و «غربتِ روح در عالم جسمانی» تلقی می‌شود (قشیری، ۱۳۸۶: ۱۵۷).ابونصر سَرّاج در کتاب *اللمع* می‌نویسد»:عزلت و تنهایی، برای صوفی نه‌تنها بریدن از مردم است، بلکه آگاهانه خلوت کردن با خداوند است تا چشم دل بینا شود» (سراج، ۱۳۷۰: ۴۳۲) راغب اصفهانی، واژهٔ «وَحدهٔ» را از ریشهٔ «و-ح-د» (وحد) دانسته و آن را به معنای یکی بودن، تنها بودن و یگانه بودن آورده است(راغب، ۱۴۰۴: ۵۲۹). از منظر عارفان، تنهایی اگرچه در ظاهر ممکن است با رنج همراه باشد، اما در باطن، زمینهٔ «انس با حضرت حق» و سیر به‌سوی معرفت است. عین‌القضات همدانی در *نامه‌ها* می‌نویسد: این تنهایی که اولیاء دارند، نه از بی‌کسی است، بلکه از پر بودنِ دلشان از حضور حق است؛ آنان که در جمع‌اند ولی تنها مانده‌اند، نشان آن دارند که دلشان با خلق نیست» (عین‌القضات، ۱۳۸۷: نامه ۵۹).در متون عرفانی اسلامی، واژگانی چون فراق، غربت، خلوهٔ الی الله، هجرت و انفصال معادل‌هایی هستند که برای تنهایی شمرده شده است. بر اساس باور عرفانی، روح انسان از عالم اعلی به جهان ماده نازل شده است. این هبوط به‌مثابه جدایی از وطن اصلی و ورود در عالم کثرات است (زمانی، ۱۳۸۶: ج۱، ۷۵–۱۰۲) . بنابراین تنهایی و جدایی تنهای صرفاً یک معضل اجتماعی و روانی نیست، بلکه وضعیت وجودی انسان است. (قشیری، ۸۳:۱۳۸۴). مولوی نیز با تلفیق این دو رویکرد نشان می‌دهد که تنهایی انسانی در سطح اجتماعی و روانی، ریشه در جدایی از اصل وجودی دارد. البته او به‌خوبی می‌داند که انسان برای زندگی در اجتماع به معاشرت و روابط اجتماعی نیز نیاز دارد؛ ولی در عین حال معتقد است که اساس عرفان، «تنهایی عاشقانه» است که انسان را به خود حقیقی و سپس به معشوق هدایت می‌کند. ملکیان با متمایز انگاری« احساس تنهایی»و«احساس جدا ماندگی» معتقد است:«انسان در «تنهایی» کسی را ندارد؛ امّا در«جداماندگی»کسی را دارد ولی از او دور افتاده است. عرفا احساس «جدا ماندگی» می‌کنند؛ ولی احساس«تنهایی» نمی‌کنند. در اگزیستانسیالیسم نیز وضع از همین قرار است. آن ها می گویند ما یک

احساس تنهایی داریم و یک احساس جدا ماندگی. کسانی مثل گابریل مارسل تأکیدشان بر این است که آن چه می توان بر آن غلبه کرد، احساس جدا افتادگی است...(گفتگو با آرش نراقی با موضوع: تنهایی عارضه فراگیر درجهان مدرن).

۳. گونه های تنهایی در مثنوی

تنهایی در مثنوی معنوی، متواطی به معنای امری یک‌دست و یکنواخت نیست. بلکه دارای اصناف و مراتب متفاوتی است. از تنهاییِ ریشه‌دار در فراق هستی گرفته، تا تنهایی‌های روانی، اخلاقی، سلوکی و معرفتی، همه و همه در دل روایت‌های مولوی حضور دارند. این تفکیک، نشان می‌دهد که مولوی نگاهی چندلایه به تنهایی دارد و آن را نه‌فقط پدیده‌ای انسانی، بلکه امری قدسی و راه‌گشا برای سلوک معنوی می‌بیند. مولوی، بسته به موقعیت روانی، معنوی و اخلاقی سالک، اقسام گوناگونی از تنهایی را مطرح می‌کند. برخی از این تنهایی‌ها منفی و دردناک‌اند و نشانهٔ غفلت از اصل خویش‌اند؛ اما برخی دیگر تنهایی‌های برگزیده‌اندکه مقدمهٔ تقرّب، معرفت و وصال محسوب می‌شوند. در این بخش به مهم‌ترین انواع تنهایی از منظر مولانا با دسته بندی های ابتکاری نگارنده پرداخته می‌شود:

۱-۳. تنهایی های معنوی

۱-۳-۱. تنهایی وجودی

این نوع از تنهایی، بنیادی‌ترین گونهٔ تنهایی در مثنوی است و این اثر را تجلی‌گاه دردِ غربت و تنهایی وجودی روح انسانی می‌دانند. زرین کوب می‌نویسد:« نی، شکایت‌گر تنهایی است. در آن، آوای غربتی ازلی نهفته است. او از بریدگی می‌نالد، از فراق نیستان که مبدأ و منشأ هستی اوست»(زرین‌کوب، ۱۳۸۷: ۵۲) .«نی» به وضعیت کلی انسان در هستی اشاره دارد. روح انسان، پیش از آن‌که به عالم ماده فرود آید، در عالم معنا و وحدت حضور داشته است. شارحان مثنوی غالباً « نیستان» را به اعیان ثابته تأویل کرده‌اند(سبزواری، ۱۳۸۳: ۱/ ۲۰ ؛ اکبرآبادی،۱۳۸۳: ۱/ ۵ ؛ انقروی، ۱۳۸۰: ۶۰۷/۱). انسان اکنون، در این جهان خاکی، در نوعی غربت وجودی به‌سر می‌برد. این احساس درونی جدایی از وطن اصلی، ریشهٔ بسیاری از دردهای انسان و البته مقدمهٔ پرواز بسوی وصال با معشوق ازلی است:

بشنو از نی چون شکایت می‌کند وز جدایی‌ها حکایت می‌کند
کز نیستان تا مرا ببریده اند از نفیرم مرد و زن نالیده اند
(مولوی،۱۳۸۹:۱/۱)

نی، نماد این روح تنهاست که از نیستان جدا شده و اکنون در سودای بازگشت می‌سوزد(زمانی، ۱۳۸۶:ج۱، ۲۳).

این نوع از تنهایی، مقدّس است؛ زیرا نشان از آگاهی روح دارد و آغاز حرکت به سوی حق است. مولوی تنهایی وجودی را نه امری عارضی، بلکه جزئی از ساختار هستی انسان می‌داند. انسان، موجودی است که با آگاهی از فراق خود، زیست می‌کند. این آگاهی، نوعی رنج متافیزیکی را در او پدید آورده؛ این تصویر از تنهایی، یک نگرش هستی‌شناسانه است که طی آن، انسان از همه بریده، در بیابانی بی‌پناه، رها شده و این احساس تهی‌بودن، پاسخی جز آه و نیایش ندارد (قشیری، ۱۳۸۶: ۱۵۸)در مثنوی آمده است:

گفت جفتش الفراق ای خوش خصال گفت نه نه الوصال است الوصال
گفت جفت امشب غریبی می روی از تبار و خویش غایب می شوی
گفت نه نه بلکه امشب جان من می رسد خود از غریبی در وطن
(همان: ۳/ ۳۵۲۷ تا ۳۵۲۹)

۲-۳-۱. تنهایی روانی

یکی دیگر از انواع تنهائی در مثنوی تنهائی روان‌شناختی است. در برخی حکایات مثنوی، مولانا به نوعی از تنهایی اشاره می کند که به دلیل تضادهای درونی، رنج از خودبیگانگی، بحران هویت یا گم گشتگی در خویشتن و نشاندن «خودهای موهوم، بجای مَن حقیقی و در پی خود فراموشی پدید می‌آید. تنهایی روانی ناشی از غفلت از حقیقت الهی خویش آدمی را دچار تشتت و آشفتگی روانی و گونه ای احساس تنهائی می کند. در این قسم از تنهایی انسان پیوند خود را با فطرت و هویت اصلی‌اش از دست داده، به تنهایی روانی دچار می‌شود. در حکایت معروف «پادشاه و کنیزک»، پادشاه در ظاهر تنها نیست، اما به‌واسطهٔ بی‌قراری درونی، از خود و دیگری بیگانه است (همان:۱/ ۲۱ به بعد)این نوع تنهایی، هم‌راستا با نگاه روان‌شناسانی چون یونگ و فروم است که تنهایی را نتیجهٔ گسست از خود واقعی و توجه انحصاری به من های کاذب می داند:

خویش را گم کن، طلب کن خویش را باز کن از بیخ و بن این ریش را
(همان:۲/ ۱۷۲۵)

مطابق دیدگاه مولانا گونه ای از تنهائی زمانی آغاز می گردد که خودآگاهی وی رو به افول نهد و توجه آدمی بیشتر ناظر بر مشتهیات «نامَن» شود. از آنجا که جان آدمی از جهانی دیگر و به عبارتی از

ماوراء محسوسات است، همواره می‌کوشد که دریچه‌ای از آن جهان بر آدمیان بگشاید و ایشان را درآن فضای نورانی قرار دهد؛ اما جسم خاکی به اقتضای ماهیت خویش، آدمی را به سمت دنیا و رشته‌های تعلقات آن سوق می‌دهد و به همان قانع می‌کند و اگر در این مجادلهٔ جسم خاکی انسان میدان‌دار شود؛ روح که در آستانهٔ فراموشی قرار گرفته احساس تنهایی عمیقی را تجربه می کند: مولوی این حقایق را بسیار زیبا و هنرمندانه در اشعار خود به تصویر می‌کشد و در خلال داستان های زیبای خود، به کشمکش میان جان و جسم اشاره می‌کند؛ از آن جمله است داستان «نزاع مجنون با ناقه-اش». در این داستان مولوی، جدال جسم و جان را بر سر تسخیر مملکت وجود آدمی به نزاع مجنون با ناقه تشبیه نموده و با این تشبیه سالک طریق حق را به این موضوع بسیار مهم واقف کرده و در ادامه رمز رهایی از این احساس تنهایی و غربت را به وی عرضه کرده است.

این دو همره همدگر را راهزن گمره آن جان کو فرو ناید ز تن
جان ز هجر عرش اندر فاقه‌ای تن زعشق خار بُن چون ناقه‌ای
جان گشاید سوی بالا بالها در زده تن در زمین چنگالها
(همان: ۴/ ۱۵۴۴ تا ۱۵۴۶)

باز در ابیاتی از کشمکش جان و جسم و میل هر کدام در بازگشت به اصل خویش سخن می گوید:

میل تن در سبزه و آب روان ز آن بود که اصل او آمد از آن
میل جان اندر حیات و در حَی است زانکه جان لامکان اصل وی است
میل جان در حکمت است و در علوم میل تن در باغ و راغ است و کُروم
میل جان اندر ترقی و شرف میل تن در کسب و اسباب علف
(همان، ۳/ ۴۴۳۷ تا ۴۴۴۰)

۲-۳. تنهایی فیزیکی

این نوع تنهایی ناشی از عوامل بیرونی است که موجب انزوای اجتماعی و روانی است؛ ورنج و اضطراب به دنبال دارد. تنهایی فیزیکی چیزی جز این نیست که در منظر و مرئای من، در تیررس دید من، در مکانی و زمانی و اوضاع و احوال خاصی، انسان دیگری نبود یا اگر بود هیچ وسیله ارتباطی بین من و او وجود نداشت. این تنهایی حالتی است که انسان در آن خود را بی‌همدم، بی‌درک‌شونده، نداشتن انیس صاحبدل که بتوان حرف دل را با گفت، را به تنهایی فیزیکی تعبیر می‌کنند(انقروی،همان: ۱۰/ ۳۱۸). هدف عارف از این تنهائی این است که آفاتی از این ناحیهٔ نفس را رنجور نسازند و بدان

آسیب نرسانند. زیرا از دریچهٔ حواس است که بسیاری از آفات وارد نفس آدمی می‌شوند. (کاشفی،۱۳۸۳:۲۲۰).

یک زمان تنها بمانی تو ز خلق در غم و اندیشه مانی تا به حلق
(۸۰۵/۴)

از این جهت مولوی توصیه به خلوت و عزلت می‌کند و ظلمت چاه را بهتر از ظلمت خلق می‌داند (۱/ ۱۳۰۰).

۱-۳-۲. تنهایی خُلقی

در مواردی، مولوی تنهایی را ثمرهٔ بدخُلقی،کج‌رفتاری و فقدان منش نیکو می‌داند. انسان می‌داند؛ یعنی فرد به دلیل عدم مشاکلت و سنخیت بین خود و دیگران و یا در پی سیطرهٔ نفس، گناه، حسد، غرور و دوری از فضیلت و عدم تهذیب درون، از دیگران فاصله می‌گیرد. این تنهایی، نشانهٔ حجاب‌های خودساخته است و نوعی نتیجهٔ طبیعی و عقوبت باطنی رفتارهای ناهنجار می‌داند که به تنهایی، طرد شدن از جمع، قهر خلق، و حتی بی‌نصیب ماندن از انس با خدا و دیگران می‌انجامد. و برای رفع آن، نیاز به تطهیر درون و مجاهده اخلاقی است (شفیعی کدکنی،۱۳۸۰:۱۱۸).حسد، کبر، خودپرستی، نفاق و دنیاطلبی از جمله عواملی‌اند که باعث می‌شوند انسان به‌رغم حضور در میان جمع، در اعماق جان خود احساس انزوا و بیگانگی کند:

زانک زهر است این حسد در جان تو مرگ جان باشد نه مرگ آن عدو
(همان:۱/ ۳۴۰۵)

۲-۳-۲. تنهایی خود گزیده

«تنهایی خود گزیده »که در ادبیات فلسفی اگزیستانسیالیستی نیز برجسته شده(یونگ[1]،۱۳۸۷:۴۲)، در عرفان مولوی به عنوان نقطهٔ آغازین سلوک مطرح می‌شود. تنهایی خودخواسته یا عارفانه، تنهایی‌ای است که سالک برای تمرکز بر درون و ارتباط با معبود انتخاب می‌کند و در سنت عرفانی با عناوینی چون چله‌نشینی و اربعین شناخته می‌شود. برخلاف انواع پیشین، در این‌جا تنهایی امری مثبت و مقدس تلقی می‌شود. این تنهایی، از نوع خلوت‌گزینی سالکانه است؛ نوعی بریدن از خلق، برای اتصّال به حق. در این معنا، تنهایی نه نشانهٔ ضعف، بلکه نشانهٔ قوت روحی و اشتیاق عاشقانه است. تنهاییِ اهل سلوک،

1. Jung

پُر است از انس با خدا و خلوتی لبریز از حضور؛ در چنین تنهایی‌ای، فرد نه از سر طرد اجتماعی، بلکه با انتخاب و اشتیاق، در پی رویارویی با حقیقت درونی خویش است. مولوی می‌گوید:

خلـوتی مـی‌خـواه کـز اغیـار نیسـت عشق آن خلوت گزیـد، او یـار نیسـت

(همان، ۴/ ۲۴۹۵)

مولوی گاه به تنهایی خاص اهل معرفت و حقیقت، اشاره می‌کند؛که به دلیل دریافت‌ها و نگاه ی عمیق‌تر و متفاوت‌شان به هستی، در میان مردم احساس بیگانگی می‌کنند. این نوع از تنهایی، نه ناشی از نقص، بلکه نتیجه‌ی برتری در درک و دریافت است:

زان سـبب تنهـا بمانـد او در جهـان کـه نبـوَد کـس را ز وصـف او نشـان

(همان،۳۴۶۵/۱)

این تنهایی، بسیار شبیه به آن چیزی است که در فلسفه‌های اگزیستانسیالیستی، به‌ویژه در آثار کی‌یرکگور[1] و نیچه[2]، تحت عنوان «تنهایی اهل بصیرت» مطرح شده است(کی‌یرکگور، ۸۷:۱۳۸۱ ؛ نیچه۱۰۲:۱۳۹۰) تنهایی ناشی از فراتر رفتن از سطح آگاهی، مولوی اینگونه تنهایی را گاه «آزمونی الهی» می‌داند که باعث پالایش و ارتقای روح می‌شود(۲۵/۵-۱۵۲۱). این نوع تنهایی نه آسیب‌زا ، بلکه بخشی از سیر و سلوک عارفانه است. در تنهایی سلوکی، سالک خود انتخاب می‌کند که از جمع فاصله بگیرد تا بتواند به مطالعهٔ درون بپردازد. این تنهایی برخلاف تنهایی آسیب‌زا، با رضایت همراه است سالک در این مرحله به‌دنبال «حال حق» است؛ یعنی تجربهٔ لحظه‌ای حضور حق. هدف از تنهایی سلوکی، آماده‌سازی دل برای وصل نهایی است. این تنهایی گذراست و هر چه بیشتر ادامه یابد، سالک را به آستان وصال نزدیک‌تر می‌کند این حالت با ذکر مستمر و مراقبه در سکوت همراه است سالکی که در این آزمون‌ها تنهایی را برگزیده، به تدریج از تعلقات دنیوی رها شده و به نور معرفت نزدیک‌تر می‌گردد. اختیار و رضایت،تمرکز بر «حال» و «ذکر»،آمادگی برای وصال، از ویژگیهای این گونه از تنهائی است(قشیری، ۱۴۷:۱۳۸۰).

۲. آثار تنهایی

در مثنوی که خود محصول تجربیات عمیق عرفانی مولوی در خلوت و تنهایی است،تنهایی بر چند و چون زندگی بسیاری از افراد و نیز سلامت جسم و روان آنها تأثیرات سودمند و یا زیان بار مشهودی

1. Kierkegaard
2. Nietzsche

دارد. مولانا نیز در جای‌جای مثنوی بر اهمیت خلوت درونی تأکید می‌کند و معتقد است تنهایی، موضعی است که انسان می‌تواند صدای نی، یعنی صدای فطرت و غربت روح و شوق بازگشت به مبدأ را بشنود. بر این اساس، با بهره‌گیری از نگاه عرفانی، تنهایی را امری سازنده و تعالی‌بخش می‌داند. از این‌روست که، خداوند بنده را در خلوت و تنهایی می‌گذارد تا او را بیازماید و به مرتبه‌ای بالاتر از شناخت و عشق برساند. تنهایی در این معنا، مرحله‌ای گذرا اما حیاتی است، چون دل عاشق را از غیر تهی می‌کند و آمادگی وصال را پدید می‌آورد (قشیری، ۱۳۸۴: ۱۴۷). مهم‌ترین پیامدهای تنهائی در نگاه مولوی عبارتند از:

۱-۲. مهرورزی

مولوی در «مثنوی معنوی» بارها – و به‌ویژه در بخش‌هایی که از «دردِ مشترکِ انسانی» سخن می‌رود – یادآور می‌شود کسانی که خود تجربهٔ تنهایی، غم یا رنج را نچشیده‌اند، نمی‌توانند چنان‌که شایسته و لازم است، با درد و نیازِ دیگران همدلی کنند و نسبت به آنان شفقت ورزی نمایند. به بیان دیگر، «تلخیِ تنهایی» و «زخمِ دل» به آدمی می‌آموزد که چگونه با چشمِ همدردی به مصیبت‌های همنوعان نگاه کند:

شیر مردانند در عالم مدد — آن زمان کافغان مظلومان رسد
بانگ مظلومان زهر جا بشنوند — آن طرف چون رحمت حق می دوند
آن ستون‌های خلل‌های جهان — آن طبیبان مرض های نهان
محض مهر و داوری و راحتند — همچو حق، بی‌علت و بی رشوتند
این چه یاریش می کنی یکبارگیش — گوید از بهر غم و بی چارگیش
هرکجادردی،دواآنجاارود — هر کجا پستی است آب آنجا رود
(۱۹۳۴-۴۳/۲)

هر که خودکاوی کرد و در درون خودش فهمید چقدر بیچاره هست، آن وقت می گوید پس دیگران هم مثل من هستند و دلش به حال دیگران می سوزد. وقتی انسان خودکاوی می کند و با سکوت و تنهایی در خودش فرو می رود، اولین نتیجه اش این است که به تنهایی دیگران هم پی می‌برد و هر وقت احساس همدردی با دیگران کرد نسبت به دیگران عشق در او حاصل می‌شود. عشق ناشی از احساس همدردی است. ما آدمها در مطب دکتر چقدر با هم رفیق هستیم، چون همهٔ اینها درد مشترک دارند ومی دانند که دیگران همان دردی را دارند که او دارد و وقتی آدم حس می کند که دیگری هم به همان بیچارگی خودش می باشد و به همان دربدری و بی فریادی خودش است، یک رقّت قلبی برای

انسان حاصل می آید که انسان، آن انسان مقابل را دوست می دارد(ملکیان،همان).گابریل مارسل[1] درکتابی به این باب پرداخت که فقط و فقط در تنهایی و خودکاوی است که انسان های دیگر را دوست می داریم(مارسل،۱۹۵۱:۵۶) . احساس همدردی است که عشق انسانها نسبت به یکدیگر را ازدیاد می بخشد؛جمله معروف بسیار عمیق و معروفی از قول فیلسوف معروف آمریکایی استیس[2] نقل شده است که :«تا در درون خود فرو نروید نمی توانید هیچ انسان دیگری را دوست بدارید.»(استیس،۱۳۸۲:۲۴۵)؛ آری، وقتی به درون خود فرو بروید و ببینید که چقدر بیچاره اید، می-فهمید که دیگران هم مثل شما هستند و رقت قلب برای شما حاصل می کندواین رقت قلب به دنبال خودعشق می آورد و این عشق است که در فراز و نشیبهای ما واقعاً مصلح است:(۳/۴۰-۱۹۳۱).

۲-۲. خود شناسی

در تنهایی به درک‌ها و دریافت‌های مهمی از خودمان و جهان می‌رسیم(اسونسن[3]،۲:۱۴۰۲) انسان خودکاوی می‌کند تا مجموعه نقاط قوت و ضعف انسان فقط در خلوت بر انسان معلوم می‌شود. همانگونه که در روان‌شناسی وجودی، «خودشناسی» یکی از بنیادی‌ترین عناصر رشد اصیل انسان است و روان‌شناسانی چون رولو می[4]، ویکتور فرانکل[5] و کارل راجرز[6] تأکید دارند که انسان تنها در خلوت درونی می‌تواند به مواجهٔ راستین با «خود» دست یابد. و فرد در این حالت، به‌جای فرار از اضطراب وجودی، به تماشای آن می‌نشیند و از خلال رنج و تنهایی به بصیرت تازه‌ای درباره معنا و ماهیت خود می‌رسد(فرانکل،۲۰۰۶:۱۰۶؛ رولو می، ۱۳۸۲:۹۴؛ کارل راجرز، ۱۳۹۵:۷۸)در عرفان مولانا نیز، «تنهایی» نه گریز از زندگی، بلکه بازگشت به خویشتن راستین است؛ لحظه‌ای که انسان از هیاهوی بیرون فاصله می‌گیرد تا به گفت‌وگوی درونی با خویش و با خدا بپردازد. از دید او، خلوت و تنهایی میدان خود شناسی و بصیرت یابی است، جایی که پرده‌های غفلت کنار می‌رود و انسان به معرفت حضوری نسبت به خویش و حقیقت وجود نائل می‌شود: (۵/۲۰۱۵-۱۸۵۹). فرد در تجربه تنهایی وخلوت، به شناختی نو دربارهٔ خویش، معنا، و نسبتِ خویش با عالمِ وجود دست می‌یابد؛ شناختی که هم معرفتی است و هم تغییرِ ساختاری در نظام شناختی-هیجانیِ فرد به دنبال دارد. بصیرتْ یابی و خود

1. Gabriel Marcel
2. Walter Terence Stace
3. Assunsen
4. Rollo May
5. Viktor Frankl
6. Carl Rogers

شناسی محصولِ بازنگریِ صادقانه در باورها، بازچینشِ معناها و آشکارشدنِ نکاتِ باطنیِ تجربه است. مولوی بارها در حکایات و تمثیل‌ها نظیر حکایت ایاز در دفتر پنجم، نشان می‌دهد که تنهایی و خلوتِ آگاهانه می‌تواند محرکِ «یادِ اصل» و «فهمِ باطن» باشد؛ تنهاییِ اختیارشده فضا و زمانِ کافی برای بازاندیشی ساختارمند نسبت به باورهای بنیادین، شناساییِ خطاهای شناختی، و بازسازیِ روایت زندگی فراهم می‌آورد. چرا که کاهش محرّک‌های اجتماعی و هیجانیِ بیرونی امکانِ تماسِ مستقیم‌تری با «حواسِ باطن» می‌دهد؛ (یالوم،۱۳۹۲:۲۶۰) آنچه مولوی آن را «دیدنِ باطنی» می‌نامد. در تجربهٔ عمیقِ تنهایی، انسانِ خلوت‌گزیده با روایتی جدید از تجربه‌اش مواجه می‌شود، نه صرفاً تبیینِ منطقی، بلکه یافتنِ معنا:

چون ز تنهایی تو نومیدی شوی زیر سایهٔ یار خورشیدی شوی...
(۲۲-۴۶/۲)

تنهایی می‌تواند انگیزهٔ معناجویی باشد؛ مولوی نشان می‌دهد که بسیاری از افراد انگاره‌های تقلیدی و حس نگرانه ای دارند که مانعِ دیدن حقایق می شوند ؛در خلوتِ آگاهانه، این انگاره‌ها زیر سوال می‌روند و در پرتوِ تجربهٔ مستقیم، فرد به بازتألیفِ انگاره‌ها می‌پردازد؛ فرایندی که در روان‌شناسی شناختی به «بازسازی طرحواره‌ای» نزدیک است(لیهی،۴۳:۱۳۹۶) .بر این اساس بصیرت‌یابی در نگاه مولوی روندی است که از خلالِ تجربهٔ تنهاییِ آگاه و خلوتِ تأمّل‌آمیز، فرد را به بازشناسیِ خودِ حقیقی و معنا می‌رساند:

هرکه در خلوت به بینش یافت راه او ز دانش‌ها نجوید دستگاه
با جمال جان چو شد هم‌کاسه‌ای باشدش ز اخبار و دانش تاسه‌ای
دید بر دانش بود غالب فرا زان همی دنیا بچربد عامه را
(۳۸۵۷-۶۰/۳)

۲-۳. درک تجربهٔ سکوت

مولوی از سالک می‌خواهد که گاه در خلوتی تام، به «مراقبهٔ سکوت» بنشیند و خود را در «آئینه محبت» بیندازد تا پرده های حجاب از دل زدوده شود. او می گوید که در این «جهاد با نفس» است که سالک به «نور معانی» دست پیدا می کند و دیگر از تنهایی نمی‌هراسد (زمانی، همان، ج۵، ۲۱۰). سکوت نزد مولانا پرده برداری از حقیقتی نهان است که در خاموشی نهفته است. خاموشی مولانا ورای فضیلت خواهی و خوف و رجا و فایده جویی است: «ای خمشی مغز منی ،پرده آن نغز منی» او خاموش است

تا خموشی حقیقتی را آشکار کند. در خموشی گفت ما اظهر شود(همان، ۶۹۷/۶) اینکه می بینیم در مثنوی در موارد زیادی مولانا خود را به سکوت دعوت می‌کند:

لب ببند ارچه فصاحت دست داد دم مزن والله اعلم بالرشاد
(۲۱۴۵/۴)

در حقیقت سکوت نمادی از حضور پر هیبت خدای هستی است که خامشی را به عارف تحمیل می کند.

چون که در دریا رسی خاموش نشین اندر آن حلقه نکن خود را نگین
(۱۵۹۲/۶)

خامشی در رفیع ترین سطح در نگاه مولانا همان خداست، که در آن آدمی صدای هستی خدا را می شنود و احساس می کند بهتر است خاموش بماند تا او سخن بگوید:

هم بگو تو،هم تو بشنو هم تو باش ما همه لاشیم با چندین تراش
(۱۴۴۰/۶)

مولانا معتقد است بانگ هستی خداوند را فقط در سکوت می توان شنید و کشش مولانا به تنهائی در همین راستا است.

۳-۳. فرصتی برای درک تجربه گریستن

«گریستن در تنهایی» در تحلیل‌های روان‌شناسی وجودی و عرفان اسلامی، نوعی تجربهٔ خودآگاهی و اتصال به ژرف‌ترین لایه‌های وجود انسان تلقی می‌شود(یالوم،۱۳۹۵:۲۲۱). در روان‌شناسی وجودی، گریه شکلی از «برون‌ریزی اصیل» است که در آن انسان با اضطراب وجودی، فناپذیری و محدودیت‌های خویش روبه‌رو می‌شود(فرانکل،۱۴۰۲: ۹۸). این نوع گریستن نه نشانه ضعف، بلکه بیان شهامت رویارویی با هستی است. به تعبیر یالوم، گریستن در خلوت، لحظه‌ای است که در آن «نقاب‌های اجتماعی فرو می‌افتد و انسان با معنای زیستن و مردن خود مواجه می‌شود»(یالوم، همان: ۲۳۰).از این دیدگاه، اشک نه واکنشی بیمارگونه، بلکه فرآیندی «تنظیمی» است که تعادل هیجانی و روانی را بازمی‌گرداند. پژوهش‌های عصب‌روان‌شناختی نیز نشان داده‌اند که گریستن در شرایط تنهایی موجب کاهش کورتیزول (هورمون استرس) و فعال‌سازی سیستم عصبی پاراسمپاتیک می‌شود(حسینی بیرجندی،۱۴۰۱:۲۸). در نگاه مولوی، گریه به منزله راهی برای پاکی دل و تجلی عشق الهی تلقی می‌شود. چرا که در خلوت و تنهایی، انسان از جهان بیرونی جدا می‌شود و با حقیقت درونی خویش

روبه‌رو می‌گردد؛ این مواجهه، اغلب با رهایی هیجانی از طریق اشک همراه است. از منظر او، گریستن زبان دل است و راهی برای پالایش روح و بازگشت به خویشتن اصیل(۱۰۸/۱) یکی از برجسته‌ترین جلوه‌های سلوک باطنی، فراق عاشقانه، توبه راستین و ارتباط صادقانه با خداوند است. مولوی بارها تأکید می‌کند که دلِ تنها، که در خلوت با خدای خویش است، چون آینه صاف می‌شود و اشک از ژرفای جان می‌جوشد.گریهٔ راستین، اشک‌هایی است که از دلِ تنها، در خلوت، و بی‌تظاهر می‌جوشد؛ این گریه، نه برای چشم خلق، بلکه برای نگاه حق است. گریه و اشک و آه، در عرفان مولوی، راهبر دل به‌سوی یار ازلی هستند.گریستن در خلوت و تنهایی شاهدی است بر بیداری دل و اینکه، فرد دیگر از غفلت بیرون آمده و بلکه در آستانه قرب و حبّ الهی است. اشکِ توبه، چونان آبی آسمانی، آتش درون را تسکین می‌دهد و جان را بالا می‌برد:

دیده آ بر دیگران نوحه‌گری مدتی بنشین و بر خود می‌گری
ز ابر گریان شاخ سبز و تر شود زانک شمع از گریه روشن‌تر شود
(۱۹۵۱/۲؛۸۲۰/۱؛۴۰۸-۹/۲)

مولوی آن را مرحله‌ای از «فقر عارفانه» می‌داند که مقدمه دریافت رحمت است (زمانی،همان: ۲۲۵/۶). از آثار تنهایی زمینه سازی برای گریستن و نجوا گویی با خداوند و گریستن است. مولوی میان اشکی که از دلِ تنها برمی‌خیزد و اشکی که در جمع ریخته می‌شود، تمایز قائل است. اشک راستین، از تنهایی وجودی و خلوت دل سرچشمه می‌گیرد.گویا عبارت مشهور وایتهد در کتاب دین در حال شکل گیری ناظر بر همین معناست که گفته : «دین، آن چیزی است که فرد در تنهایی خود با آن سر و کار دارد».(وایتهد[1]،۱۹۲۶:۱۶) از دید مولوی، هر اشکی راهی‌ست به‌سوی وصال، به‌شرط آنکه از دل برآید نه از عادت. گریستن صادقانه، نیایشی بی‌واسطه است که سالک را از خاک تا افلاک می‌برد(۴۳/۵-۱۳۸؛۴۱/۳-۳۷۴۰ ؛ ۳۸/۳-۲۵۳۷ ؛ ۳۰۹/۵-۱۳۰۷).

٤. راهبردهای مقابله با تنهائی در مثنوی

مولانا در مثنوی معنوی، پس از آن‌که تنهایی را در ابعاد گوناگون شناسایی و طبقه‌بندی می‌کند، به ارائه راه‌هایی می‌پردازد که آدمی با استفاده از آن‌ها می‌تواند از بار تلخ تنهایی بکاهد و آن را به تجربه‌ای پربار و تعالی بخش تبدیل نماید. این راهکارها هم در سطح سلوک فردی و هم در سطح ارتباط با غیر

1. whitehead

قابل تحلیل هستند. در پایان پژوهش، مهم‌ترین راه‌های غلبه بر تنهایی که در مثنوی مورد توجه قرار می گیرد عبارتند از:

٤-١. بازگشت به خویشتن حقیقی

همانگونه که غفلت و فراموشی از خود حقیقی از ریشه های مؤثر احساس تنهائی است.برگشت به خود حقیقی از بنیادی ترین نیازها در علاج تنهایی است (زرین‌کوب، همان: ۵۴). مولوی معتقد است که برای غلبه بر تنهایی باید ابتدا به خود را از وابستگی‌های غیر پالایش دهد با مجاهده و جهاد با نفس، پرده‌های ظلمانی را از دل بزداید تا نور حق در او بتابد. ترک مشتهیات نفسانی است و خموشی موجب بیداری صوت فطرت می‌شود؛ صدایی که دست به دست سالک، راهی از دل تاریکی تنهایی برای او می‌گشاید از حجاب‌های خودساخته آزاد شود و دیگر در غربت درونی دست‌وپا نزند (زمانی، همان، ۱۹۸/۲).

٤-٢. پیوند با عشق الهی

در نگرش مولوی، عشق حقیقی نیروی محرکه‌ای است که می‌تواند سالک را از سرمای بیگانگی و تنهایی برهاند. مولوی عشق را «یگانه درمان» تنهایی می‌خواند کیمیای عشق که «طبیب جمله علتها» (۲۳/۱) و «افلاطون و جالینوس» (همان/۲۴) و باعث پاکی از هر عیبی است (همان/۲۲) و «جسم خاک از عشق بر افلاک» میرسد (همان/ ۲۵). و می‌گوید که دل هر که گرفتار عشق شود، دیگر در آنجا جایی برای تنهایی نمی‌ماند. عشق او را به «نفَس وصل» نزدیک می‌سازد؛ نفسی که زنده‌دلان را از انجماد دوری و بیگانگی بیرون می‌کشد. در حکایت معروف «نیایش نی»، مولوی فراق از خدا را سرچشمه هر غمی می‌داند و پیشنهاد می‌کند که تنها در «لنگر عشق» می‌توان آرامش یافت (زمانی، همان/ ۳۵۰).

٤-٣. همنشینی با اهل معرفت

یکی از راهبردهای مهم مولوی برای کاهش تنهایی، هم‌صحبتی با اهل سلوک و عارفان است (۳/ ۲۲۳۵). اوحضور یک راهنما و مرشد را در تربیت ضروری میداند و «گمراهی جمله عالم» را نتیجهٔ بیخبری از «ابدال حق» می‌انگارد (۲۶۳/۱)همنشینی با کسانی که به حقیقت نزدیک‌اند، زمینهٔ «انس معنوی» را فراهم می آورد و سالک را از حس انزوای مطلق خارج می سازد. سه نکته کلیدی در این زمینه وجود دارد. عارفان چون «مادر مهربان» روح سالک را تغذیه می‌کنند و او را از یأس و پژمردگی

نجات می‌دهند. این احساس «محبت معنوی» در خود مولانا نیز نمود یافته است، به‌گونه‌ای که او بارها از انس با شمس تبریز به‌عنوان «عاملی رهایی‌بخش» یاد می‌کند (زمانی،همان/۱۱۲). همنشینی با اهل حقیقت به سالک این مجال را می دهد تا متوجه شود که در مسیر سلوک تنها نیست و جمعی از همنوردان معنوی در کنارش گام برمی‌دارند. این خود باعث ایجاد «حس همبستگی معنوی» می‌شود که از تنهاییِ تحمیلی می‌کاهد(۴۷/۲-۲۳) .

٤-٤. ذکر و دعا

ذکر و دعا در مثنوی، به‌عنوان ابزارهای مراقبه‌ای و ارتقای روحی یاد می‌شوند که سالک را از پرده‌های تنهایی جدا می‌کند. مولوی بارها تأکید دارد که «دمادم ذکر حق» باید در دل جاری باشد. هر «ذکری» موجب می‌شود سالک از سطح ظواهر بیرونی فاصله گیرد و به تبع آن از تنهایی روانی رهایی یابد:

ذکر حق پاکست چون پاکی رسید رخت بر بندد برون آید پلید
می‌گریزد ضدها از ضدها شب گریزد چون بر افروزد ضیا
چون در آید نام پاک اندر دهان نه پلیدی مانَد و نه اندُهان
(۸۹/۳-۱۸۶)

نکاتی که در این زمینه توسط مولانا مطرح می شود تداوم در ذکر: دعا و نیایش صادقانه است. به این معنا که ذکر باید به‌صورت مداوم و همراه با حضور قلب باشد تا تأثیر آن در دل تثبیت شود. این به معنای ورود به «حال ذکر» است که سالک را از خودبینی و احساس تنهایی درون آزاد می‌سازد (قشیری،۱۳۸۴:۱۶۸).

٥-٤. رضا، صبر و توکل

مولوی در مثنوی، بارها صبر و توکل و رضایت به مشیت الهی را یکی از ارکان اساسی سلوک می‌داند. از دید او، تحمل سختی دوری از معشوق و دشواری راه خودِ عاملی برای پالایش دل است. به این ترتیب، صبر در فراق، خود پلّی برای عبور از تنهایی محسوب می شود.همچنین توکل، یعنی سپردن امور به حکمت الهی، باعث رهایی سالک از اضطراب‌های بیهوده می‌گردد(۶۳۲/۳)؛ این مرحله، آدمی را از احساس تنهائی آزاد می‌کند و او را در آغوش رحمت الهی فرو می‌برد؛در نهایت، مولوی تنهایی را به «گذرگاه عشق» تبدیل می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه حرارت فراق، به زمزمهٔ وصل بدل می‌شود و سالک را در «سفر از نیستان تا وطن» همراهی می‌کند(شفیعی کدکنی،۱۳۷۰:۲۰۳).

٤-٥. همبستگی با دیگران و پرهیز از انزوای اجتماعی

از دیگر توصیه های مولانا برای رفع تنهایی توصیه به بودن و همراهی با اجتماع مردم، همدلی با احساسات دیگران است؛ در دفتر دوم خلوت را برای دوری گزیدن از اغیار و یاران بد می‌داند وگرنه در نظر او انسان در صحبت یاران نیک نیز می‌تواند با خدا ارتباط داشته باشد؛ بلکه چه بسا در جمع یاران موافق بتوان زودتر با خدا ارتباط یافت:

خلوت از اغیار باشد، نه ز یار — پوستین بهر دی آمد نه بهار
عقل با عقل دگر دو تا شود — نور افزون گشت و ره پیدا شود
نفس با نفس دگر خندان شود — ظلمت افزون گشت و ره پنهان شود
(همان:۴/۲- ۱۷۲)

او همچنین معتقد است وقتی تنهایی و خلوت استمرار یابد، ملال‌آور می‌شود و انسان در چنین حالتی باید خلوت را رها کند و به صحبت یاران خدایی روی آورد:

چون زتنهایی تو نومیدی شوی — زیر سایهٔ یار خورشیدی شوی
رو بجو یار خدایی را تو زود — چون چنان کردی، خدا یار تو بود
(همان:۲۲/۲-۲۳)

به زعم او فایدهٔ خلوت هم خود نکته ی است که سالک آن را از طریق التزام صحبت درک می کند.(زرین کوب، همان: ۶۹۰/۲)

زآنکه با عقلی چو عقلی جُفت شد — مانع بَد فعلی و بَد گفت شد
نَفس با نَفسِ دگر چون یار شد — عقلِ جزوی عاطل و بی کار شد
چون ز تنهایی تو نومیدی شوی — زیرِ سایهٔ یار ، خُرشیدی شوی
رَو بجو یارِ خدایی را تو زود — چون چنان کردی ، خدا یارِ تو بود
آنکه بر خلوت نظر بردوخته است — آخِر آن را هم زِ یار آموخته است
خلوت از اغیار باید ، نه ز یار — پوستین بهرِ دَی آمد نه بهار
عقل با عقلِ دگر دو تا شود — نور ، افزون گشت و ره ، پیدا شود
نَفس با نَفسِ دگر خندان شود — ظلمت افزون گشت ، ره ، پنهان شود
(همان:۲۸/۲-۲۰)

مولانا اهمیّت خلوت و عزلت را در جهت تزکیهٔ نفس متذکر می‌شود؛ خلوتی که گه‌گاه به ضرورت طولانی نیز می گردد «اما تقیّد به سنت و سیرت رسول، استمرار در آن را تجویز نمی‌نماید و

سالک مجاهد وقتی تسلط خود را بر نفس تجربه می‌کند پیداست که میل به استمرار در خلوت را هم با چشم سوء ظن می‌نگرد، و چون التزام عزلت را موجب انحراف از سنت می‌یابد از آن اجتناب می‌کند و می‌کوشد تا در سیر مراتب آن را هم مثل منزلی از منازل راه در پس پشت بگذارد و سیر خود را در ماورای آن ادامه دهد» (زمانی، همان: ۶۹۲/۲). ممکن انگاری جمع بین تنهایی روحانی و پیوستگی اجتماعی راه حل سومی است که مولانا برای برون رفت از«بن بست موهوم یا دل به جماعت مردم دادن و گمراهی یا انزوای کشنده تنهایی» به دیگران توصیه می کند و آن ایدهٔ « جمع بین در میان مردم بودن اما با خدا بودن» است. انسان در عین اینکه تنهایی روحانی خود را تحمل می کند، ولی تنهایی فیزیکی را تعقیب نکند. در جامعه زندگی می کند ولی در عین حال هیچ وقت زندگی در جامعه، باعث فراموشی تنهایی وجودی او نشود؛ او بارها بر این نکته تأکید دارد که خلوت راستین در دل صورت می‌گیرد، نه در ظاهر(۱۶۵۵/۲-۱۶۶۶).

نتیجه‌گیری

تجربه تنهایی، از بنیادی‌ترین و فراگیرترین واقعیت‌های هستی انسان است؛ واقعیتی که از دیرباز در فلسفه، روان‌شناسی و عرفان به‌منزله‌ی نشانه‌ای از غربت ذاتی انسان در جهان تلقی شده است. مولوی، با تکیه بر درک شهودی و هستی‌شناسانه، تنهایی را نه صرفاً عارضه‌ای روانی، بلکه نحوه‌ای از بودن انسان در عالم می‌داند؛ نحوه‌ای که از جدایی روح از مبدأ الهی و فرود آن به جهان کثرت پدید آمده است. او در تمثیل آغازین مثنوی، «نی» را زبان این تنهایی ازلی می‌گیرد که در فراق نیستان می‌نالد و در سودای بازگشت به اصل خود می‌سوزد.

از دید او، تنهایی دو چهره دارد: یکی، چهرهٔ اندوهناک و ملال‌آورِ جدایی از حق و دیگری، چهرهٔ قدسی و رهایی‌بخش آن که به «خلوت عاشقانه» و «انس با حضرت حق» می‌انجامد. او با نگاهی روان‌شناختی و عرفانی، نشان می‌دهد که تنهایی اگر با غفلت و دلبستگی به نفس همراه شود، مایهٔ پریشانی و اگر با آگاهی و ذکر و عشق درآمیزد، پلی برای وصال است.ترسیم راهبردهایی چون بازگشت به خویشتن حقیقی، پیوند با عشق الهی، همنشینی با اهل معرفت، ذکر و دعا، صبر و توکل، و جمع میان خلوت درونی و پیوستگی اجتماعی، از تنهاییِ رنج‌آور، تجربه‌ای تربیتی و درمانگرانه می‌سازد. در نگاه او، خلوت درونی نه گریز از جامعه، بلکه بازگشت به مرکز وجود و اتصال به مبدأ وحدت است؛ از این منظر، مولوی را می‌توان پیشگامِ نوعی روان‌درمانگری عرفانی دانست که تنهایی

را فرصتی برای پالایش روح و خودشناسی می‌بیند. او همانند روان‌شناسان وجودی چون یالوم و فرانکل، معتقد است که انسان در خلوت خویش با حقیقتِ خود و با خداوند مواجه می‌شود، اما برخلاف ایشان، این مواجهه را نه فقط پدیدارشناختی، بلکه توحیدی می‌داند؛ زیرا بازگشت از خود به خدا، جوهر همهٔ درمان‌هاست.بر این اساس، در دستگاه فکری مولوی، تنهایی نه انقطاع، بلکه دعوت است؛ نه خلأ، بلکه حضور. تنهایی، میدانی برای شنیدنِ نغمهٔ نیِ درون است، نغمه‌ای که از جدایی می‌نالد اما خود نوید وصال می‌دهد. در این معنا، «رنج تنهایی» در مثنوی، به «رحمت حضور» بدل می‌شود؛ و آن‌که تنهایی خویش را به عشق الهی پیوند زند، از غربت به وطن بازمی‌گردد.

کتابنامه

ابن قشیری، عبدالکریم (۱۳۸۴). *الرسالهٔ القشیریهٔ*، ترجمهٔ ابوالحسن شعرانی،چاپ دوم،تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.

انقروی، اسماعیل بن محمد حقی بروسوی(۱۳۸۰). *شرح کبیر مثنوی معنوی (معروف به شرح انقروی)*، ترجمه و تصحیح توفیق سبحانی، چاپ اول، تهران: سروش.

اسونسن، لارش (۱۴۰۲) .*تنهایی*، ترجمهٔ فاطمه ولیانی،چاپ اول، تهران، نو.

اکبرآبادی، شاه محمد (۱۳۸۳). *شرح اسرار مثنوی*،چاپ اول، تهران، مؤسسه مطالعات اسلامی دانشگاه تهران.

انقروی، اسماعیل (۱۳۸۰) . *شرح کبیر مثنوی (تحفهٔ الابرار)*، تصحیح طاهری شهبازی،چاپ دوم، تهران، سروش.

پاز، اکتاویو (۱۳۸۱). *کمان و بربط*، ترجمهٔ عبدالعلی دستغیب،چاپ دوم،تهران، نیلوفر.

توکویل، الکسیس (بی‌تا). *دموکراسی در آمریکا*،ترجمه حسین بشیریه.،چاپ چهارم،تهران، نی.

حسینی بیرجندی،سید مهدی(۱۴۰۱). *روان درمانی خنده و گریه و نقش آنها در سلامت و مشاوره*،*تهران:آوای نور*.

دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۸۶). *لغت‌نامه*،چاپ بیست و پنجم، تهران، دانشگاه تهران .

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۰۴ق). *المفردات فی غریب القرآن*،چاپ دوم، قم، دارالکتب الإسلامیهٔ.

رولو می(۱۳۸۲). *عشق و اراده*، ترجمه مهرداد مهرجو، تهران: نی.

زمانی، کریم (۱۳۸۶). *شرح جامع مثنوی معنوی*،چاپ ششم،تهران، اطلاعات.

زرین‌کوب، عبدالحسین (۱۳۷۸). *سرّ نی*: پژوهشی در مثنوی معنوی،چاپ سوم،تهران، سخن.

سبزواری، ملاهادی (۱۳۸۳). *شرح مثنوی معنوی*،چاپ دوم، قم،بوستان کتاب.

سراج، ابونصر (۱۳۷۰). *اللّمع فی التصوف*،ترجمه ابراهیم سلمی،چاپ دوم، تهران، علمی فرهنگی.

سلمانپور، راضیه و دیگران(۱۳۷۹).«اضطراب تنهایی و رفع آن از دید مولانا و یالوم»، *فصلنامه مطالعات ادبیات تطبیقی*،دوره ۱۲،شماره ۴۷،صص ۳۱۳-۳۳۶.

شیمل، آنه‌ماری (۱۳۸۲). *ممنون از زندگی*، ترجمه لیلی گلستان،چاپ اول، تهران، مرکز.

شفیعی کدکنی، محمدرضا (۱۳۷۰). *صور خیال در شعر فارسی*،چاپ پنجم، تهران، آگاه.

شفیعی کدکنی، محمدرضا (۱۳۸۰). *موسیقی شعر*،چاپ دوازدهم،تهران،آگاه.

عین‌القضات همدانی (۱۳۸۷). *نامه‌ها*، به کوشش علی‌اصغر حلبی،چاپ سوم، تهران:بنیاد فرهنگ ایران.

فروم، اریش (۱۳۸۹). گریز از آزادی، ترجمه اکبر تبریزی،چاپ پنجم،تهران، ثالث.

فروم، اریش (۱۳۹۰). *جامعهٔ سالم*، ترجمه عزیز کیاوند،چاپ سوم،تهران، ثالث.

قشیری، عبدالکریم بن هوازن(۱۳۸۶).*الرسالة القشیریة فی علم التصوف*، ترجمه ابوالعلاء عفیفی، چاپ دوم، تهران: علمی و فرهنگی.

قنبری، بخشعلی(۱۳۹۰).«رنج تنهایی در مثنوی معنوی»، *نشریه :پژوهش زبان و ادبیات فارسی*،دوره۱،شماره ۲۱،صص ۹۵-۱۲۱

کاپلان، هارولد و سادوک، بنیامین (۱۳۸۲). *خلاصهٔ روان پزشکی:علوم رفتاری و روان پزشکی بالینی*، ترجمه نصرت‌الله پورافکاری،چاپ سوم، تهران :علمی.

کارل راجرز(۱۳۹۵) . *راه انسان شده*، ترجمه قاسم قاضی، تهران: تابان.

کاشفی، ملاحسین (۱۳۸۳) لب لباب مثنوی، به کوشش حاج سید نصر الله تقوی، تهران، اساطیر

کی‌یرکگور، سورن(۱۳۸۱). *ترس و لرز*، ترجمهٔ عبدالکریم رشیدیان، چاپ سوم، تهران: مرکز.

مظاهری،حبیب و علیزمانی،امیر عباس(۱۳۹۷).*پژوهش های فلسفی و کلامی*، دوره ۲۰،شماره ۷۸،صص ۷۰-۹۱

معین، محمد،(۱۳۸۸).*فرهنگ فارسی*، چاپ یازدهم، تهران: امیرکبیر.

ملکیان، مصطفی (بی‌تا). *درس گفتارهایی در باب معنویت و تنهایی*،تهران، کانال رسمی مصطفی ملکیان.

مولوی، جلال‌الدین محمد بلخی (۱۳۸۹). *مثنوی معنوی*، تصحیح کریم زمانی،چاپ ششم، تهران،قطره.

نصر، سید حسین (۱۳۸۱). *در جست‌وجوی امر قدسی*،ترجمه انشاءالله رحمتی،چاپ دوم، تهران، حکمت.

نصری، عبدالکریم (۱۳۹۰). *هستی‌شناسی در فلسفه اگزیستانس*،چاپ دوم، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی.

نیچه، فریدریش (۱۳۹۰). *چنین گفت زرتشت*، ترجمه داریوش آشوری، چاپ یازدهم، تهران: آگاه.

یالوم، اروین (۱۳۹۵). *روان‌درمانی اگزیستانسیال*، ترجمه سپیده حبیب،چاپ سوم، تهران، دنیای نو.

References

‘Ayn al-Qudat Hamadani. (2008). Letters, ed. by Ali-Asghar Halabi, 3rd ed., Tehran: Iranian Cultural Foundation. (in Persian)

Akbarabadi, Shah Mohammad. (2004). Sharh-e Asrar-e Masnavi, 1st ed., Tehran: Institute of Islamic Studies, University of Tehran. (in Persian)

Angarawi, Isma'il ibn Muhammad Haqqi al-Bursawi. (2001). The Great Commentary on the Masnavi (Sharh-e Kabir), ed. and trans. by Tawfiq Subhani, 1st ed., Tehran: Sorush. (in Persian)

Angarawi, Isma'il. (2001). Sharh-e Kabir-e Masnavi (Tuhfat al-Abrar), ed. by Taheri Shahbazi, 2nd ed., Tehran: Sorush. (in Persian)

Carl Rogers. (2016). On Becoming a Person, trans. by Ghasem Ghazi, Tehran: Taban. (in Persian)

Dehkhoda, Ali-Akbar. (2007). Loghat-nameh (Dehkhoda Dictionary), 25th ed., Tehran: University of Tehran. (in Persian)

Fromm, Erich. (2010). Escape from Freedom, trans. by Akbar Tabrizi, 5th ed., Tehran: Sales. (in Persian)

Fromm, Erich. (2011). The Sane Society, trans. by Aziz Kiavand, 3rd ed., Tehran: Sales. (in Persian)

Ghanbari, Bakhsh'ali. (2011). "The Pain of Loneliness in Rumi's Masnavi," Journal of Persian Language and Literature Research, Vol. 1, No. 21, pp. 95–121. (in Persian)

Hosseini Birjandi, Seyyed Mahdi. (2022). Psychotherapy of Laughter and Crying and Their Role in Health and Counseling, Tehran: Avaye Noor. (in Persian)

Kaplan, Harold & Sadock, Benjamin. (2003). Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences and Clinical Psychiatry, trans. by Nosratollah Pourafkari, 3rd ed., Tehran: Elmi. (in Persian)

Kashifi, Mollah Hossein. (2004). Lub-e Lubab-e Masnavi, ed. by Haj Seyyed Nasrollah Taghavi, Tehran: Asatir. (in Persian)

Kierkegaard, Søren. (2002). Fear and Trembling, trans. by Abdolkarim Rashidian, 3rd ed., Tehran: Markaz. (in Persian)

May, Rollo. (2003). Love and Will, trans. by Mehrdad Mehrjou, Tehran: Ney. (in Persian)

Mazaheri, Habib & Alizamani, Amir Abbas. (2018). Philosophical and Theological Studies, Vol. 20, No. 78, pp. 70–91. (in Persian)

Moein, Mohammad. (2009). Persian Dictionary, 11th ed., Tehran: Amir Kabir. (in Persian)

Molkian, Mostafa. (n.d.). Lectures on Spirituality and Loneliness, Tehran: Official Molkian Channel. (in Persian)

Nasr, Seyyed Hossein. (2002). In Search of the Sacred, trans. by Ensha'Allah Rahmati, 2nd ed., Tehran: Hekmat. (in Persian)

Nasri, Abd al-Karim. (2011). Ontology in Existential Philosophy, 2nd ed., Tehran: Institute for Humanities Studies. (in Persian)

Nietzsche, Friedrich. (2011). Thus Spoke Zarathustra, trans. by Dariush Ashouri, 11th ed., Tehran: Agah. (in Persian)

Paz, Octavio. (2002). The Bow and the Lyre, trans. by Abdol'Ali Dashti, 2nd ed., Tehran: Niloufar. (in Persian)

Peplau, L. A., & Perlman, D.(1982) *Loneliness*, New York: John Wiley & Sons.

Qushayri, Abd al-Karim ibn Hawazin. (2007). Al-Risāla al-Qushayriyya fi ‘Ilm al-Tasawwuf, trans. by Abu’l-Ala ‘Afifi, 2nd ed., Tehran: Elmi va Farhangi. (in Persian)

Qushayri, Abd al-Karim. (2005). Al-Risāla al-Qushayriyya, trans. by Abu’l-Hasan Sha‘rani, 2nd ed., Tehran: Elmi va Farhangi. (in Persian)

Raghib Isfahani, Husayn ibn Muhammad. (1983 AH/2004 CE). Al-Mufradat fi Gharib al-Qur’an, 2nd ed., Qom: Dar al-Kutub al-Islamiyya. (in Persian)

Rumi, Jalal al-Din Mohammad Balkhi. (2010). Masnavi-ye Ma‘navi, ed. by Karim Zamani, 6th ed., Tehran: Ghatré. (in Persian)

Sabzwari, Mulla Hadi. (2004). Commentary on the Masnavi, 2nd ed., Qom: Bustan-e Ketab. (in Persian)

Salmanpour, Razieh et al. (2000). “Loneliness Anxiety and Its Solution in the Thought of Rumi and Yalom,” Comparative Literature Studies Quarterly, Vol. 12, No. 47, pp. 313–336. (in Persian)

Schimmel, Annemarie. (2003). Thankful to Life, trans. by Leili Golestan, 1st ed., Tehran: Markaz. (in Persian)

Shafiei-Kadkani, Mohammad-Reza. (1991). Imagery in Persian Poetry, 5th ed., Tehran: Agah. (in Persian)

Shafiei-Kadkani, Mohammad-Reza. (2001). Music of Poetry, 12th ed., Tehran: Agah. (in Persian)

Siraj, Abu Nasr. (1991). Al-Luma‘ fi-l-Tasawwuf, trans. by Ebrahim Salami, 2nd ed., Tehran: Elmi-Farhangi. (in Persian)

Svensen, Lars. (2023). Loneliness, trans. by Fatemeh Valiani, 1st ed., Tehran: Nou. (in Persian)

Tocqueville, Alexis. (n.d.). Democracy in America, trans. by Hossein Bashiriyeh, 4th ed., Tehran: Ney. (in Persian)

Weiss, Paul(1973) *Philosophy in Process*, Vol. 17, New York: Southern Illinois University Press.(in English)

Yalom, Irvin. (2016). Existential Psychotherapy, trans. by Sepideh Habib, 3rd ed., Tehran: Donyaye Now. (in Persian)

Zamani, Karim. (2007). Comprehensive Commentary on the Masnavi, 6th ed., Tehran: Ettelaat. (in Persian)

Zarrinkoub, Abdolhossein. (1999). The Secret of the Reed (A Study of Rumi’s Masnavi), 3rd ed., Tehran: Sokhan. (in Persian)