




Studying loneliness and ways to treat it in Adnan Al-Saegh's poems based on Ervin Yalom's existential theory



Doi:10.22067/jallv14.i4.2210-1198



Neda Tasdighi Moakhar 

PhD Candidate in Arabic Language and Literature, Ferdowsi University of Mashhad,
Mashhad, Iran

Marzieh Abad¹ 

Associate Professor in Arabic Language and Literature, Ferdowsi University of Mashhad,
Mashhad, Iran

Received: 31 October 2022 ■ Received in revised form: 6 December 2022 ■ Accepted: 2 February 2023

Abstract

Nowadays, despite the advancement of vehicles and communication methods such as the telephone and virtual space, modern human experiences loneliness more than ever. Psychology has emerged as one of the necessary fields related to human beings and their mental problems to explain and treat this feeling of loneliness and has presented several treatment methods. Some psychologists, including Irvin D. Yalom, suggest existential therapy. Existential therapy is not a treatment method but a philosophical approach that affects counselors' and psychotherapists' work styles and performance. As a modern and possibly postmodern poet, Adnan Al-Saegh has expressed the state of human life in the contemporary period in some of his poems; Sadness, displacement, war, distance from the homeland, and loneliness are the most frequent in his poems, especially since the poet himself has experienced the taste of exile. In this essay, the authors have analyzed some of Adnan Al-Saegh's poems in the field of types of loneliness and ways to treat it with Ervin Yalom's existential approach; First, the poems are described with a descriptive and analytical method, and then they have expressed the similarities between the treatment methods of Ervin Yalom and Adnan Al-Saegh. The theme of loneliness in most of Adnan's poems is related to existential loneliness, which is more frequent than inner and interpersonal loneliness. In the same way, the methods of treating existential loneliness in his poems, such as taking refuge in fantasy and dreams, and turning to love and seclusion, have been manifested more in Adnan's poetry. These kinds of poems have helped the poet overcome this inevitable loneliness and provided his audience with clues and signs to curb this loneliness. In this sense, the current research can confirm the role of art in the field of therapy and help researchers in the field of art therapy.

Keyword: Existentialism, existential therapy, loneliness, Ervin Yalom, Adnan Al-Saegh.

1. Corresponding Author Email: mabad@um.ac.ir

زبان و ادبیات عربی، دوره چهاردهم، شماره ۴ (پیاپی ۳۱) زمستان ۱۴۰۱، صص: ۱۰۵-۸۶

بررسی تنهایی و راه‌های درمان آن در اشعار عدنان الصائغ

بر اساس نگرش وجودی اروین یالوم



(پژوهشی)

ندا تصدیقی مؤخر^۱ (دانشجوی دکتری زبان و ادبیات عربی دانشگاه فردوسی مشهد، ایران)
مرضیه آباد^۱ (دانشیار گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه فردوسی مشهد، ایران، نویسنده مسئول)^۱

Doi:10.22067/jallv14.i4.2210-1198

چکیده

امروزه با وجود پیشرفت وسایل نقلیه و نیز راه‌های ارتباطی مثل تلفن و فضای مجازی، انسان معاصر بیش از پیش تنهایی را تجربه می‌کند. روان‌شناسی به‌عنوان یکی از حوزه‌های مهم در ارتباط با انسان و مشکلات روحی وی درصدد تبیین و درمان این احساس تنهایی برآمده و شیوه‌های درمانی متعددی را ارائه کرده است. عده‌ای از روان‌شناسان، از جمله اروین یالوم (Irvin D. Yalom)، درمان وجودی (Existential therapy) را پیشنهاد می‌کنند. درمان وجودی یک شیوه‌درمانی نیست بلکه رویکردی فلسفی است که بر شیوه کار و عملکرد مشاور و روان‌درمان گر تأثیر می‌گذارد. عدنان الصائغ به‌عنوان یک شاعر مدرن و چه‌بسا پست‌مدرن در برخی اشعار خود به بیان وضعیت زندگی انسان در دوره معاصر پرداخته است؛ غم، آوارگی، جنگ، دوری از وطن و تنهایی بیشترین بسامد را در اشعار وی دارند. بخصوص که خود شاعر طعم غربت را چشیده است. در این جستار، نگارندگان برخی از اشعار عدنان الصائغ را در حوزه‌ی انواع تنهایی و راه‌های درمان آن با رویکرد وجودی اروین یالوم بررسی کرده‌اند؛ ابتدا اشعار را با روش توصیفی-تحلیلی شرح داده و سپس به بیان وجوه اشتراک بین روش‌های درمان اروین یالوم و عدنان الصائغ پرداخته‌اند. مضمون تنهایی در غالب اشعار عدنان مربوط به تنهایی وجودی است که نسبت به تنهایی درونی و تنهایی بین فردی بسامد بیشتری دارد. به همین ترتیب نیز شیوه‌های درمان تنهایی وجودی در اشعار وی از جمله پناه بردن به خیال و رؤیا، روی آوردن به عشق و عزلت‌نشینی بیشتر در شعر عدنان نمود پیدا کرده است. این‌گونه شعرها هم به خود شاعر درگذر از این تنهایی گریزناپذیر کمک کرده است و هم به مخاطب‌های او سرخ‌ها و نشانه‌هایی برای مهار این احساس تنهایی ارائه داده است. از این حیث پژوهش حاضر می‌تواند مؤید نقش هنر در حوزه‌ی درمان باشد و به پژوهشگران حوزه‌ی هنردرمانی کمک کند.

کلیدواژه‌ها: مکتب وجودی، درمان وجودی، تنهایی، اروین یالوم، عدنان الصائغ.

۱. مقدمه

بیشتر اوقات، تنهایی و خلوت فضای دوست‌داشتنی شاعران بوده است یعنی شاعران اغلب، اشعار خود را در زمان‌های تنهایی سروده‌اند نه در میان جمع. از سوی دیگر، تنها شدن شاعر بدین معنی که از یار یا عزیزی یا برخی مواقع شهر و وطنش دور شده باشد انگیزه و منشأ بسیاری از اشعار زیبا و ناب در طول تاریخ بوده است. به‌طوری‌که حتی برخی شاعران مردم را به تنهایی و گریز از جمع تشویق و ترغیب می‌کردند. در دنیای معاصر، تلاش متخصصان حوزه‌ی فناوری اطلاعات در جهت بهبود راه‌های ارتباطی از طریق اینترنت و فضای مجازی در سال‌های اخیر رشد چشمگیری داشته است و حاصل آن راه‌های ارتباطی گسترده‌ای است که امروزه شاهد آن هستیم. ارتباط انسان‌ها باهم بسیار آسان‌تر از گذشته شده است، اما با این وجود احساس صمیمت بین انسان‌ها کمتر از قبل است و احساس تنهایی انسان معاصر بیش‌ازپیش خودنمایی می‌کند. این احساس تنهایی بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان‌ها تأثیر گذاشته است و لذا شاهد آثار هنری بسیاری در این حوزه هستیم؛ از جمله در هنر نمایش، نقاشی، مجسمه‌سازی، ادبیات و ...

تأثیر تنهایی و تبعات آن به قدری در زندگی انسان‌ها مشکل ایجاد کرده است که گاهی اوقات به رنجش‌ها و بیماری‌های روانی نیز منجر شده است. همین امر کم‌کم باعث شد روان‌شناسان به این مقوله توجه ویژه‌ای پیدا کنند و راه‌حلی را برای درمان و تسکین تنهایی ارائه دهند. از جمله این روان‌شناسان می‌توان به روان‌شناسان مکتب وجودی همچون اروین یالوم، کرک اشنايدر (Kirk J. Schneider)، اوراه کراگ (Orah T. Krug) و دیوید الکنس (David N. Elkins) اشاره کرد. اروین یالوم تنهایی را یکی از اضطراب‌های اصلی برشمرده و برای درمان آن شیوه‌هایی را با رویکرد اگزیستانسیالیستی یا وجودی ارائه کرده است.

تنهایی انسان که سال‌های سال موضوع یا منبع الهام شاعران بسیاری بوده است، بیش‌ازپیش در شعر معاصر و به‌ویژه اشعار مدرن مرکز توجه قرار گرفته است. به‌خصوص شاعرانی که به هر دلیلی مهاجرت کرده و طعم غربت را چشیده‌اند در این حوزه اشعار بیشتری دارند؛ یکی از این شعرا عدنان الصائغ عراقی است که به دلیل اشعار سیاسی خود سال‌هاست از وطنش مهاجرت کرده است و اکنون در اروپا زندگی می‌کند. در این مجال، نگارندگان تنها به مبحث تنهایی نپرداخته‌اند؛ چراکه پیش‌ازاین نیز تنهایی و غربت در اشعار عدنان بررسی شده است. بررسی انواع تنهایی و مهم‌تر از آن بیان تکنیک‌ها یا راه‌حلی‌هایی که خود شاعر ناخودآگاه و به‌طور طبیعی برای مواقع تنهایی خود به کار بسته است دغدغه اصلی این مقاله است. نگارندگان در این مجال کوشیده‌اند اشعاری را در حوزه‌ی تنهایی از عدنان الصائغ شاعر عراقی با روش توصیفی-تحلیلی بررسی کنند و با آراء نهایی اروین یالوم در باب تنهایی اگزیستانسیال یا وجودی مطابقت دهند تا دریابند کدام یک از انواع تنهایی در تقسیمات اروین یالوم در اشعار عدنان الصائغ یافت می‌شود؟ همچنین به دنبال شیوه یا راهکار عدنان الصائغ برای درمان یا رفع تنهایی انسان‌ها بوده‌اند و میزان شباهت این شیوه‌ها به راهکارهای اروین یالوم برای درمان تنهایی بررسی کرده‌اند. یافتن شباهت‌هایی بین راه‌حل‌های خلاصی از تنهایی در اشعار عدنان با روش‌های وجودی اروین یالوم نکته‌ی قابل توجهی است که می‌تواند به برخی سروده‌های وی در حوزه‌ی تنهایی وجهی علمی و کاربردی ببخشد و از

سوی دیگر مهر تأییدی باشد بر مبحث هنردرمانی که این روزها در حوزه‌ی روان‌شناسی و روان‌درمانی به عنوان یک شیوه-ی درمان مؤثر و خلاقانه رایج شده است و طرفداران خاص خود را دارد.

۱.۱. فرضیه‌های پژوهش

۱. با توجه به اینکه عدنان الصائغ در زندگی خود طعم جنگ و درگیری را چشیده و اشعارش باعث شده از سوی دولت کشورش طرد شود و در کشورهای مختلفی اقامت داشته باشد و همچنان نیز در غربت به سر ببرد به نظر می‌رسد موضوع تنهایی حضور پررنگی در اشعار وی دارد. لذا می‌توان در سروده‌های او به انواعی از تنهایی و به طور خاص تنهایی وجودی دست یافت.

۲. ادبیات و شعر جدای از جامعه نیست و در برهه‌های بسیاری شاعران و ادیبان نقش سردمدار و رهبر را برای مردم ایفا کرده‌اند. عدنان نیز که در میان مردم زندگی می‌کند و با مشکلات آنها آشناست، در اشعارش نشان می‌دهد که دغدغه مردم را دارد و گاهی برای خودش و همه آنهايي که به دلیل ظلم حاکم بر جامعه منزوی و خسته هستند شیوه‌هایی برای رهایی از این انزوا را ارائه می‌دهد.

۳. اگرچه عدنان روانشناس نیست، اما از آنجا که یک شاعر است با احساس و عاطفه انسان‌ها سروکار دارد. از طرف دیگر اروین یالوم نیز به ادبیات علاقه‌مند است و گاهی با بیان خاطرات درمان‌جویان خود به شکل داستانی سعی دارد شیوه‌های درمانی خود را تبیین کند، بنابراین شاید شباهت‌هایی بین راه‌حل‌های این دو نفر برای مقابله با تنهایی وجود داشته باشد.

۱.۲. پیشینه پژوهش

درباره تنهایی اگزیستانسیال دو مقاله نوشته شده است؛ یکی با عنوان «بررسی تنهایی اگزیستانسیال در دنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آراء اروین یالوم» از مهسا امیری و امیرعباس علیزمانی در مجله غرب شناسی بنیادی سال ۱۳۹۷ و دیگری در همین سال با عنوان «بررسی مواجهه با رنج تنهایی اگزیستانسیال در اندیشه اروین یالوم و رنج عارفانه فراق در اندیشه مولوی» از حبیب مظاهری و امیرعباس علیزمانی در مجله پژوهش‌های فلسفی کلامی. اولی فقط به شرح تنهایی وجودی و روش‌های درمان آن از دیدگاه یالوم پرداخته است و دومی همان تنهایی وجودی را با رنج عارفانه فراق از نظر مولوی مقایسه کرده است. چندین رساله نیز این موضوع را در آثار شاعران بررسی کرده‌اند؛ از جمله: «بررسی اشعار مریم جعفری‌آذرمانی و علیرضا آذر براساس نظریه روان‌درمانی اگزیستانسیال اروین یالوم (با تأکید بر چهار مفهوم مرگ، آزادی، تنهایی، پوچی)» از مریم طرقي در سال ۱۴۰۰ که شباهت راه‌های درمان مرگ و تنهایی را در اشعار این دو شاعر و نظریه‌ی اروین یالوم مطرح می‌کند. همچنین رساله‌ی «واکاوی روان‌شناختی چند چکامه از نازک الملائکه با تکیه بر رهیافت اگزیستانسیالیسم اروین د. یالوم» از زهرا مصلحی که چهار اضطراب مرگ، آزادی، پوچی و تنهایی را در اشعار نازک بررسی کرده اما تکیه بیشتر بر اضطراب مرگ است. درباره اشعار عدنان الصائغ نیز در چند سال اخیر مقالات و رساله‌های بسیاری

تدوین شده است که از آنهاست: رساله‌ی «جلوه‌های مقاومت، نوستالژی و بحران هویت در شعر شاعران تبعیدی عراقی؛ بررسی موردی اشعار عدنان الصائغ و حسن رحیمی الخرسانی» از صبری جلیلیان در سال ۱۳۹۴ که در غالب نوستالژی و اغتراب به انواع اغتراب مثل روانی و مکانی و سیاسی اشاره دارد. برخی از این اغتراب‌ها به انواع تنهایی یالوم شباهت دارند اما در قسمت ذکر نمونه فقط اشعار مربوط به اغتراب مکانی و دلتنگی برای وطن را ذکر کرده است. علی خضری، رسول بلاوی و آمنه آبگون در سال ۱۳۹۴ مقاله «بازتاب غربت و جلوه‌های آن در شعر عدنان الصائغ مطالعه‌ی موردی دو دیوان: تأبط منفی و تکوینات» را به چاپ رسانده‌اند. در این دو دیوان موضوعاتی را که بر احساس غربت شاعر می‌افزاید بررسی کرده و به بیان تنهایی‌های عدنان و انتقاد از ظلم حکومت نیز پرداخته‌اند. همین تیم نویسندگی در سال ۱۳۹۵ در مقاله‌ی «بررسی فرآیند نوستالژی در شعر عدنان الصائغ مطالعه‌ی موردی دیوان مرایا لشعرا الطویل و سماء فی خوده» نیز جلوه‌هایی مثل غم غربت، یادآوری خاطرات گذشته، فراخوانی شهرها و مکان‌ها، آرمان شهر و نقش استعمار در بروز حس نوستالژی را در دو دیوان مذکور بررسی کرده است. همچنین مقاله‌ی «جلوه‌های نوستالژی و ارتباط آن با اغتراب مکانی، اجتماعی و روانی در دیوان تأبط منفی عدنان الصائغ» از حامد صدقی، سیدعدنان اشکوری، صغری فلاحتی و صبری جلیلیان که در سال ۱۳۹۵ به چاپ رسیده است و نویسندگان در آن عناصر نوستالژی دیوان نام‌برده را بررسی کرده و ارتباط آن را با انواع اغتراب بیان نموده‌اند. در این مقاله نیز همچنان اغتراب مکانی و وطن بسامد بیشتری دارد. در این مقالات در هنگام بیان و شرح غم غربت به تنهایی نیز اشاره شده و برای آن نمونه‌هایی ذکر شده است، اما فقط به همین بعد از تنهایی یعنی تنهایی بین فردی اشاره شده است. مقاله حاضر از نظر پرداختن به انواع تنهایی بر اساس نظریه‌ی وجودی در اشعار عدنان الصائغ حرف‌های تازه‌ای برای گفتن دارد، ضمن اینکه هم‌زمان در اشعار عدنان روش‌های درمان وجودی انواع تنهایی از دیدگاه یالوم نیز بررسی شده است.

۲. مکتب وجودی یا اگزیستانسیالیسم

واژه اگزیستانسیالیسم در نیمه‌اول قرن بیستم از واژه اگزیستانس فرانسوی و انگلیسی به معنای وجود متولد شد و معنای آن تقدم یا اصالت وجود است (سید حسینی، ۱۳۸۶: ۹۶۲). البته آنچه امروزه به عنوان اگزیستانسیالیسم می‌شناسیم بعد از جنگ جهانی دوم در میان فلاسفه و ادبای فرانسه و ایتالیا رواج پیدا کرد (نوالی، ۱۳۷۴: ۱۶). بسیاری بر این عقیده‌اند که اگزیستانسیالیسم از «سورن کی‌یر که گور» آغاز شد. وی با کلیسای زمان خود درآویخت و بی‌رحمانه به فلسفه هگل تاخت، علیه خرد، اومانیزم و هر «ایسم» دیگری که انسان را محدود و اسیر می‌کند قیام کرد و آزادی روح آدمی را اعلام نمود (مهرین، ۱۳۴۳: ۱۰). البته این مکتب بیشتر به نیست‌انگاری شناخته شده است زیرا خداوند و ارزش‌های از پیش تعیین شده را انکار می‌کند، به اصل وانهادگی انسان در جهان بدون هیچ تکیه‌گاهی معتقد است و به مرگ نگاهی منفی دارد (محمدی بایزیدی، ۱۳۹۵: ۱۵۳). طرفداران مکتب وجود یا اگزیستانسیالیسم چه دسته مسیحی و چه غیرمذهبی‌ها معتقدند وجود مقدم بر ماهیت است یا به عبارت بهتر، فلسفه را باید از درون گرایی آغاز کرد (سارتر، ۱۳۷۶: ۲۵)، لذا آنها برای اراده در ماهیت انسانی اهمیت بیشتری قائل‌اند (مصلح، ۱۳۸۷: ۱۸). در همین راستا، هدف درمان وجودی نیز بالابردن آگاهی است که به

درمان جویان کمک می‌کند تا دریابند امکانات دیگری هم وجود دارد و آنها می‌توانند در شیوه‌ی وجود خود در زندگی، تغییراتی ایجاد کنند (کری، ۱۳۹۶: ۲۱۶).

۳. درمان وجودی

درمان وجودی در دهه‌ی چهل و پنجاه در اروپا شکل گرفت؛ زمانی که این مسئله از تفکر برخی روان‌شناسان برخاست و در قالب کتاب‌ها قرار گرفت. دغدغه‌ی این روان‌شناسان ایجاد راهی بود تا از طریق آن وجود انسان را درک کنند؛ درک و شناختی اصیل‌تر و مطمئن‌تر از آنچه مکاتب روان‌درمانی شناخته‌شده در آن زمان ارائه می‌کردند. لودویگ بینزوانگر (Ludwig Binswanger) روان‌شناس سوئیسی و از پیشگامان درمان وجودی در این باره گفته است: «درمان وجودی از نارضایتی ما نسبت به مکاتبی بود که سعی داشتند نوعی بینش علمی در زمینه روان‌شناسی برای خود کسب کنند». این روان‌پزشکان بر این عقیده بودند که انسان در یک مرحله گذر تاریخی به سر می‌برد که هر فردی در آن احساس غربت دارد و جنگ‌های هسته‌ای و تنگناهای اقتصادی او را تهدید می‌کند و تغییر و تحول ارزش‌ها و سنت‌ها نیز او را متحیر کرده است. به طور خلاصه هر انسانی با نگرانی و فشارها محاصره شده است (یالوم و می: ۲۰۱۵: ۵۰).

درمان وجودی تکنیک مشخصی نیست که راه‌های درمانی جدیدی را ارائه دهد بلکه گرایشی نوین است که سؤال‌های عمیقی را پیرامون وجود بشر و تجربه‌های اساسی همچون نگرانی، ناامیدی، اندوه، ترس، تنهایی و بی‌ثباتی مطرح می‌کند و بیشتر به مسئله خلاقیت و عشق می‌پردازد (همان: ۵۲).

۴. اروین دیوید یالوم و درمان وجودی

اروین دیوید یالوم به سال ۱۹۳۱ در واشنگتن دی سی به دنیا آمد. از همان کودکی به مطالعه کتاب علاقه پیدا کرد و کتاب‌های مختلفی را برای خواندن انتخاب می‌کرد. سرانجام در مسیر این انتخاب‌های گوناگون به این نتیجه رسید که هیچ چیز مثل مطالعه کتاب داستان لذت‌بخش نیست و او را راضی نمی‌کند تا جایی که می‌گفت: از همان اوایل زندگی همیشه به این فکر می‌کردم که داستان نویسی بهترین کاری است که یک نفر می‌تواند انجام دهد (مالمیر، ۱۳۹۲: ۲۶). شاید به همین دلیل به روانپزشکی علاقه‌مند شد زیرا بدین ترتیب می‌توانست به افراد نزدیک شود و داستان‌های زندگی آنها را که خاص خود آنها و منحصر به فرد بود بشنود (همان). بنابراین با هدف ادامه تحصیل در رشته روانپزشکی، پزشکی را انتخاب کرد. بعد از دریافت درجه دکترا پزشکی از دانشکده پزشکی دانشگاه بوستون در سال ۱۹۵۶ دوره آموزشی خود را نیز در بالتیمور به سال ۱۹۶۰ به اتمام رساند. یالوم سپس دو سال خدمت سربازی اجباری را در یک بیمارستان عمومی گذراند و از سال ۱۹۶۳ شغل حرفه‌ای خود را آغاز کرد و به عنوان عضو هیئت علمی دانشگاه استنفورد به تدریس در این دانشگاه پرداخت. او در سال ۱۹۹۴ بازنشسته شد، اما در طول این سال‌ها چه دوران دانشجویی و چه دوران تدریس همچنان به مطالعات خود ادامه داد به خصوص در دو حوزه ادبیات و فلسفه بیشتر از سایر زمینه‌ها علاقه داشت (جاسلسن، ۱۳۹۳: ۵۶).

تجربیات یالوم از روانپزشکی و کاوش در زندگی درمان‌جویانش و همچنین مطالعات فلسفی او به خصوص کتاب‌های رولو می (Rollo May) ثمربخش بود و زمینه‌ساز ابداعات وی در حوزه روان‌درمانی اگزستانسیال شد. یالوم برای توضیح و تبیین راه‌های درمانی خود گاهی از قالب رمان و داستان و خاطره‌نویسی استفاده کرده است؛ از آن جمله است: مسئله مرگ و زندگی، من چگونه اروین یالوم شدم، موهبت درمان، مامان و معنی زندگی، دروغگویی روی مبل، خیره به خورشید، غلبه بر هراس از مرگ، آفریده‌های یک روز و وقتی نیچه گریست.

۴. ۱. تنهایی از دیدگاه یالوم

از نگاه مکتب وجودی، رنج‌های وجودی انسان در ۴ گروه دسته‌بندی می‌شوند: رنج ناشی از پوچی، رنج ناشی از آزادی، ترس از مرگ و رنج ناشی از تنهایی (سارتر، ۱۳۷۶: ۳۳). این مکتب برای کمک به زندگی دشوار امروزی و مشکلات آن مانند انزوا، بیگانگی و بی‌معنایی به وجود آمد که تمرکز بیشتر آن امروزه بر تنهایی و چگونگی رو به رو شدن با این انزواست. یالوم در کتاب «روان‌درمانی اگزستانسیال» تنهایی را به سه نوع تقسیم کرده است:

تنهایی بین فردی: به معنای دورافتادن از دیگران است و معمولاً به صورت جدا افتادن از جمع و بی‌کسی تجربه می‌شود و عوامل بسیاری باعث این احساس در انسان می‌شوند؛ از جمله: انزوای جغرافیایی، نداشتن مهارت‌های اجتماعی مناسب، احساسات متضاد درباره صمیمیت. حتی گاهی سبک‌های شخصیتی مثل اسکیزوئید، خودشیفته، استثمارگر و قضاوت‌گر که مانع تعامل اجتماعی راضی‌کننده است این احساس تنهایی بین فردی را در شخص به وجود می‌آورد.

تنهایی درون‌فردی: در این نوع از تنهایی، اجزای مختلف وجود فرد از هم فاصله می‌گیرند. بنابراین در تنهایی درون‌فردی، شخص نسبت به قضاوت خود بی‌اعتماد می‌شود و استعدادهای خود را از یاد می‌برد. شخصی که این نوع تنهایی را تجربه می‌کند به بایدها و نبایدها و اجبارهای جامعه و محیط پیرامونش تن می‌دهد و در نتیجه با احساسات و خواسته‌های قلبی خود کم‌کم فاصله می‌گیرد و با آنها غریبه می‌شود.

تنهایی اگزستانسیال یا تنهایی وجودی: فراتر از جدایی از خود و جدایی از دیگران، جدایی دیگری وجود دارد به نام جدایی بین فرد و دنیا. این احساس تنهایی اساسی‌تر و مربوط به هستی است. حتی زمانی که شخص روابط رضایت‌بخشی با دیگران دارد و به خودشناسی و انسجام درونی کاملی رسیده باشد نیز ممکن است احساس تنهایی داشته باشد؛ این همان تنهایی اگزستانسیال یا تنهایی وجودی است. در این نوع از تنهایی بین انسان و هر موجود دیگری فاصله‌ای وجود دارد که هرگز از بین نمی‌رود؛ یک تنهایی بنیادی و ریشه‌ای (یالوم، ۱۳۹۰: ۱۲۱)

۴. ۲. درمان تنهایی با نگرش وجودی به سبک یالوم

انان موجودی اجتماعی است که در ارتباط با دیگران به شکوفایی می‌رسد ولی گاهی دنیای مدرن و ماشینی باعث کاهش ارتباطات انسان‌ها با یکدیگر می‌شود (شیخ، ۱۳۹۴: ۹۵) و وجودنگرها فرض می‌کنند بخشی از وضعیت انسان تجربه‌ی تنهایی است. احساس انزوا زمانی ایجاد می‌شود که بفهمیم نمی‌توانیم برای تأیید شدن خودمان به دیگران وابسته باشیم و

این یعنی ما به تنهایی باید به زندگی معنی بدهیم و خودمان باید تصمیم بگیریم چگونه زندگی خواهیم کرد. انسان‌ها از طرفی تنها و از طرفی دیگر مرتبط هستند، این تعارض قابل اصلاح نیست. ما در نهایت تنها هستیم، اما تنهایی ما در زمینه رابطه اجتناب‌ناپذیر با دیگران قرار دارد، چراکه ما به روابط با دیگران وابسته هستیم (کری، ۱۳۹۶: ۲۰۸).

هدف اساسی درمان وجودی بالا بردن آگاهی است تا درمان‌جو متوجه شود امکانات دیگری نیز وجود دارد و می‌تواند با استفاده از آن‌ها در شیوه زندگی خود تغییر ایجاد کند و همچنین به افراد کمک کند تا استعداد خود را به شیوه خودشان پرورش دهند و برای آنچه ارزش قائل هستند، مصر باشند. درمان‌جو باید نسبت به روش‌های اشتباهی که با آن‌ها زندگی خویش را اداره می‌کرده آگاهی یابد، با اضطراب روبه‌رو شود و تصمیم بگیرد تا به کسی که قادر به شدنش است تبدیل شود (همان: ۲۱۶). هدف از درمان آن است که به درمان‌جو کمک شود تا زندگی خود را به‌خوبی پیش ببرد، تشخیص دهد چه موقع خود را فریب می‌دهد و به هر آنچه از پیش درباره خود می‌داند توجه کند. شنایدر و کراگ نویسندگان کتاب «درمان هستی‌گرا، انسان‌مدار» در حوزه روان‌شناسی وجودی، چهار هدف اصلی درمان وجودی را این‌گونه مشخص کرده‌اند:

۱. کمک کردن به درمان‌جویان برای اینکه سطح آگاهی نسبت به خودشان و دیگران را افزایش دهند.
۲. کمک کردن به درمان‌جویان تا بتوانند تشخیص دهند از چه راه‌هایی به خودشان اجازه نمی‌دهند وجود کامل‌تری داشته باشند و بنابراین به خودشان ضربه می‌زنند.
۳. ترغیب کردن درمان‌جویان برای پذیرفتن این نکته که خودشان مسئول سروسامان دادن به زندگی فعلی خود هستند.
۴. ترغیب کردن درمان‌جویان در این راستا که بتوانند شیوه‌های بهتر موجود در زندگی روزمره را انتخاب کنند (شنایدر و کراگ، ۱۳۹۴: ۵۲).

برای درمان هر سه نوع تنهایی نیز تمام این اهداف دنبال می‌شود. البته در خصوص تنهایی درون فردی بیشتر با آموزش روش‌های خودآگاهی به درمان‌جو، وی به تدریج درمی‌یابد که مختار است انتخاب‌های دیگری نیز داشته باشد. سپس فرد با هویتی که خودش انتخاب کرده است به دنبال رابطه با دیگران می‌رود، با این تفاوت که این بار می‌داند باید به دنبال چه ویژگی‌هایی باشد تا او را در مسیر زندگی هدفمندش همراهی کند. البته هنوز اضطراب‌هایی در مسیر زندگی هست که در فرایند درمان، فرد تحمل خود را برای پذیرش و عبور از آن‌ها بالا می‌برد.

در تنهایی بین فردی کمک به درمان‌جو برای یادگیری ایجاد روابط بین فردی رضایت‌بخش و بدون انحراف با دیگران از نظر یالوم مفید و مؤثر است (یالوم و لشیچ، ۱۳۸۹: ۷۳). در این نوع تنهایی، فرد مرحله خودآگاهی را پشت سر گذاشته و از خود شناخت کافی دارد. در طی مراحل درمان به فرد کمک می‌شود تا با اضطراب‌هایی که او را از وارد رابطه شدن می‌ترساند روبرو شود و آن‌ها را بپذیرد. در طی این درمان فرد می‌پذیرد که حتی باوجود رابطه رضایت‌بخش با افراد ممکن است باز هم احساس تنهایی داشته باشد. اما پذیرش این اضطراب او را در گذر از وابستگی به استقلال کمک کرده و باعث بالارفتن سطح اعتماد به نفس وی می‌شود (کری، ۱۳۹۶: ۲۱۳).

در خصوص تنهایی وجودی کمی تفاوت وجود دارد؛ یالوم در این باره می‌گوید: هیچ رابطه‌ای نمی‌تواند انزوای وجودی را برطرف کند، اما تنهایی را می‌توان به صورتی تقسیم کرد که عشق، رنج آن را جبران کند (همان). یالوم معتقد

است تنهایی وجودی در ارتباط با دیگران تسکین پیدا می‌کند ولی همچنان با ما است و هیچ‌گاه ترکمان نمی‌کند. غیر از عشق یکی دیگر از شیوه‌های تسکین این نوع تنهایی روی آوردن به فعالیت‌های هنری و ادبی و خلق آثار مختلف است؛ یعنی از راه شعر، موسیقی، ادبیات و هر فنی که با شناختن و پدید آوردن زیبایی ارتباط دارد (امیری و علیزمانی، ۱۳۹۷: ۲۱). انزوا و خلوت‌گزینی نیز از راه‌های دیگر تسکین تنهایی وجودی یا اگزیزستانسیال است (مظاهری و علیزمانی، ۱۳۹۷: ۸۰). البته راه‌های نافرجامی مثل روی آوردن به مواد مخدر و مشروبات الکلی هم وجود دارد.

۵. معرفی عدنان الصائغ و انواع تنهایی در اشعار وی بر اساس دیدگاه یالوم

عدنان الصائغ به سال ۱۹۵۵ در کوفه عراق متولد شد و در همان شهر تحصیلاتش را تا دیپلم کشاورزی ادامه داد. از دوران ابتدایی شعر گفتن را آغاز کرده و به مطالعه کتاب‌های ادبی علاقه‌مند بوده است. از سال ۱۹۷۳ به بغداد رفت در دوران جنگ ایران و عراق سه بار به‌زور به خدمت گرفته شد و در فعالیت‌های سیاسی علیه حزب بعث شرکت کرد تا اینکه حکم مرتد برای او صادر شد (حمدی، ۲۰۱۰: ۶۱). عدنان از سال ۱۹۹۳ به دلیل سخت‌گیری‌های فکری و سیاسی حاکم بر عراق، این کشور را ترک کرد و در کشورهای مختلفی از جمله اردن، عربستان، عمان زندگی کرد. وی از سال ۲۰۰۴ در لندن ساکن شده است؛ با این وجود حتی وقتی در سال ۲۰۰۶ برای جشنواره‌ی سوم مرید به بصره رفت به دلیل قرائت قصیده‌ی «نصوص مشکاسه قلیلا» از سوی غیرنظامی‌های مسلح به قتل تهدید شد (الصائغ، ۲۰۱۰: ۷۷۶).

عدنان به عنوان شاعری که بیشتر عمر خود را در غربت و دور از وطن سپری کرده است طبیعتاً اشعار بسیاری در حوزه تنهایی سروده است. حتی زمان حضور در وطنش، عراق، با جنگ و خونریزی دست به گریبان بوده که این موضوع نیز می‌تواند به شعر سرودن او درباره‌ی تنهایی دامن بزند. در ادامه، به نمونه‌هایی از اشعار عدنان الصائغ درباره‌ی انواع تنهایی‌ها و روش‌های درمان یا تسکین آنها با رویکرد یالوم اشاره می‌کنیم.

۵.۱. بررسی تنهایی وجودی و روش‌های درمان آن در اشعار عدنان الصائغ

در این قسمت به ذکر نمونه‌هایی از تنهایی وجودی در اشعار عدنان می‌پردازیم. وی در قسمتی از سروده «أوراق من سیره تابط منفی» تنهایی انسان در دنیای مدرن را توصیف کرده که به تنهایی اگزیزستانسیال و وجودی نزدیک‌تر است:

سأحزُمُ حقائبي

و دموعي

وقصائدي

و أرحلُ عن هذه البلادِ

ولو زحفتُ بأسناني

لا تطلقوا الدموعَ ورائي ولا الزغاريِدَ (الصائغ، ۲۰۰۴: ۹۳)

(ترجمه) «چمدانم را می‌بندم / اشک‌ها / و شعرهایم را / و کوچ می‌کنم از این سرزمین / حتی اگر شده خیزان با دندان‌هایم / پشت سرم اشک نریزید و ناله سر ندهید.»

استفاده از فعل بستن برای چمدان، اشک و شعر نوعی هنجار گریزی است که هم به اختصار و زیبایی شعر افزوده است و هم عزم جزم شاعر را برای رفتن نشان می‌دهد. اشک نشانه و جزئی از جسم شاعر و شعرها به عنوان نشانه‌ای از روح او هر دو بر قصد شاعر برای رفتن تأکید می‌کنند؛ یعنی با همی وجود آماده‌ی رفتن است، نه دلبستگی و نه وابستگی دارد. وقتی می‌گوید پشت سرم اشک نریزید و ناله سر ندهید یعنی شاعر تنها نیست و کسانی در اطراف او هستند که هنگام رفتن او برایش اشک بریزند وقتی «و لو زحفت بأسنانی» را می‌گوید بدین معناست که ماندن در کنار عزیزان حالش را خوب نمی‌کند و رفتن را ترجیح می‌دهد حتی با وجود همی سختی‌هایش. همی این‌ها نشان می‌دهد که عدنان از تنهایی وجودی صحبت می‌کند؛ وقتی در کنار اطرافیانش بازهم احساس تنهایی می‌کند و می‌خواهد بار سفر ببندد و از آنجا عزیمت کند بدین معناست که رابطه با دیگران نیز تنهایی‌اش را پر نکرده است.

أقف أمام المرأة

لکی أری وحدتی (الصائغ، ۲۰۰۴: ۲۳۳)

(ترجمه) «جلوی آینه می‌ایستم / تا تنهایی‌ام را ببینم»

این سروده کوتاه نشان می‌دهد که تنهایی همه‌جا با شاعر هست و با او عجین شده است. تنهایی در وجودش رسوخ کرده به طوری که اگر جلوی آینه بایستد می‌تواند تنهایی‌اش را ببیند و این نمونه بارزی از تنهایی وجودی است. انسان‌ها مقابل آینه می‌ایستند تا خودشان را ببینند وقتی عدنان جلوی آینه می‌ایستد تا تنهایی‌اش را ببیند یعنی تنهایی همی وجودش را فرا گرفته و اصلاً خودی باقی نگذاشته است. نکته‌ی این سروده‌ی کوتاه این است که شاعر به زیبایی و با کمترین واژگان ممکن، اوج تنهایی وجودی خود را به نمایش می‌گذارد.

همان‌طور که گفته شد تنهایی وجودی درمان ندارد و همیشه با انسان همراه است فقط می‌توان با انجام برخی فعالیت‌ها آن را تسکین بخشید. کریشنا مورتی نیز در این باره می‌گوید: گاه بعضی افراد خود را در فعالیت‌های اجتماعی غرق می‌کنند، به مشروب پناه می‌برند، خود را به شعایر ظاهراً مذهبی سرگرم می‌کنند، مدیتیشن می‌کنند، به رقص و انواع تشریفات دیگر پناه می‌برند که هدف تمام این مشغولیت‌ها فرار از خلأ و تنهایی است. یکی دیگر از این راه‌های فرار، تخیل است. ذهن، قدرت فوق‌العاده‌ای برای تخیل سازی دارد (کریشنا مورتی، ۱۳۸۴: ۱۹).

عدنان هم برای مدارا با این نوع تنهایی گاهی به خاطرات گذشته پناه می‌برد، گاه به شرابخانه می‌رود، گاهی دست به دامان معشوق می‌شود و گاهی چاره را در گریز به دنیای خیال و وهم می‌بیند. در ادامه به اشعاری از عدنان اشاره می‌کنیم که در آن‌ها تا حدودی شیوه‌ها و شگردهای خود را برای درمان یا به عبارت بهتر تسکین تنهایی وجودی بیان کرده است.

۵. ۱. ۱. رابطه با دیگران و عشق

ارتباط برقرار کردن با دیگران به خصوص رابطه‌های پایدار که نوع عالی آن، عشق است یکی از راه‌های تسکین تنهایی

وجودی به‌شمار می‌رود که عدنان نیز در برخی سروده‌هایش به این شیوه تنهایی وجودی خود را تسکین داده است؛ از جمله:

قنینهٌ خمرٍ للنصف. .
 وقلبٌ كالمنفضة المملوءة بالأعقاب، يُعطيه دُخانُ
 الكلمات / فی قعرِ الكوبِ بقايا حُزْنٍ متیبس / صورةٌ مارلین مونرو لُصقت بالصمغِ علی الباب / سریرٌ فی فوضی دائمه
 قمرٌ فی الشباك / حذاءٌ / كبسولٌ للقرحة، / أقلامٌ سَيِّئَةُ الصنع / قصاصاتٌ جرائد / ذقنٌ كَتُّ لم يُحلق / مذیاعٌ ما زالَ یثرثرُ. . .
 حُلْمٌ مكسورٌ / كرسیٌ مكسورٌ. . . / . . . و. . . و. . . و. . . و. . . و. . . / . . . و. . .
 لو تَدخُلُ سیدتی الآنَ
 فَمِنَ أينَ ستبدأ. . .

بالترتیب؟ (الصائغ، ۲۰۰۴: ۶۲۹)

(ترجمه) «شیشه شرابی نصفه/ و قلبی همچون زیرسیگاری مملوء/ از ته سیگارها/ که آن را پوشانده دود واژه‌ها/ باقیمانده اندوهی خشک شده در ته فنجان/ عکس مارلین مونرو چسبیده روی در/ تخت خواب نامرتب/ ماه در پنجره/ یک کفش/ قرصی برای دردی کهنه/ مدادهایی بدقلق/ تکه‌پاره‌های روزنامه‌ها/ ریشی نتراشیده/ رادیویی در حال وراجی/ رؤیایی شکسته/ صندلی شکسته/ و. . . و. . . و. . . / اکنون اگر دلبرم وارد شود/ نخست کدام یک را مرتب خواهد کرد؟!»

ذهن شاعر همچون اتاق خوابش به هم ریخته است و این موضوع را به خوبی با واژه‌ها و نوع نگارشش نشان داده است. شاعر خسته و کلافه از این تشویش درونی که در وضعیت ظاهری زندگی‌اش نیز مؤثر بوده است به این فکر می‌کند که وقتی محبوبش برسد کدام به هم ریختگی را مرتب می‌کند و این می‌تواند شامل سروسامان دادن به وضعیت روحی شاعر نیز باشد زیرا در کنار نامرتبی‌های ظاهری به نامرتبی‌های ذهنی نیز پرداخته است: مثل قلبی که همچون زیرسیگاری پر از ته سیگار است یا به عبارت بهتر در دل‌بستگی‌های عبثی دارد که او را مشغول کرده است. نمونه دیگر این تشویش ذهنی باقیمانده اندوهی خشک در ژرفای روح و رؤیایی شکسته است. شاعر به‌طور ضمنی مطمئن است محبوبش همه این نابسامانی‌ها و پریشان‌حالی‌ها را برطرف خواهد کرد ولی اینکه از کدام یک شروع می‌کند، کنایه‌ای است به فراوانی این پریشانی‌ها.

البته همه این تشویش‌ها و پریشان‌حالی‌های راوی باوجود داشتن یک رابطه عاشقانه اتفاق افتاده و این یعنی همان‌طور که ذکر شد، تنهایی وجودی درمان نمی‌شود بلکه فقط تسکین پیدا می‌کند.

۵. ۱. ۲. پناه بردن به خیال و رؤیا

در اکثر اشعار، عدنان برای تسکین تنهایی وجودی یا اگزیستانسیال، به دنیای تخیل و توهم پناه می‌برد. برای مثال در شعر «انزوا» از تنهایی انسان دوره مدرن باوجود این راه‌های ارتباطی آسان و گسترده سخن می‌گوید. سپس شروع به خیال‌بافی می‌کند:

أخیرا / سأختار لی کتابا / وأقول: هی الأصدقاء / ورفیفا أقسمه بخطای - كما أشتهی - / وطننا / ركن حان / سماء
 سأرسم نافذة فی الجدار / و سرب طیور تحطّ علی غصن قلبی / تشاغلنی بالغناء / أخیبني فی شرفی حلما للمساء

أتوهمه امرأة لاتخون... / غير أنني إذا اشتقت للآخرين / سأجلس قلبي إلى الطاولة / وأحصي له
الطعنات (الصانع، ۲۰۰۴: ۲۸۱)

(ترجمه) «سرانجام/ کتاب هایی انتخاب می کنم/ و می گویم: این ها دوستان من هستند/ و پیاده رویی که تقسیمش
خواهم کرد با قدم هایم- هر طور که بخواهم - / وطنی/ گوشه ی شرابخانه ای / یا آسمانی/ پنجره ای بر دیوار نقاشی می
کنم/ و دسته ای پرنده که می نشینند بر شاخه قلبم/ مشغولم می کنند به آواز خوانی/ برای شب، رویایی در لحاف پنهان می
کنم / زنی با وفا می پندارمش / و اگر مشتاق دیگران شدم/ قلبم را بر میز می نشانم/ و می شمارم برایش/ تمام دشنه ها را. . . »
شاعر با آوردن واژه «أخيرا» اعلام می کند که آخرین راه حلش برای کم کردن رنج تنهایی سفر به عالم رؤیاست. در آنجا
هر طور که بخواهد زندگی می کند، به جای دوست، کتاب انتخاب می کند که بدین ترتیب فاصله گرفتن از انسان ها را حتی
در خیالاتش ترجیح می دهد. او رؤیای پیچیده در لحاف را زنی با وفا می پندارد که می خواهد با او انس بگیرد. اینکه برای زن
فقط صفت با وفا را آورده است می تواند حاکی از خیانت زن ها در دنیای واقعی باشد. حتی از نظر عدنان رؤیا به قدری امن و
آرامش بخش است که می خواهد تمام ارتباطاتش در همان جا خلاصه شود و اگر روزی قلبش یک رابطه واقعی بخواهد،
قلبش را تهدید به قتل می کند: برایش دشنه ها را می شمارم.

در «آخر المحطات... أول الجنون» می گوید:

أذكر كذا نجوب الشوارع / نحلم في وطن بمساحة كفي وكفك / لكنهم صادروا حلمنا/ ها أنا الآن، أنظر من شق نافذة
للشوارع / وهي تضيق / تضيق / تضيق
فأبكي... (الصانع، ۲۰۰۴: ۴۲۶)

«ترجمه» (به یاد می آورم که در خیابان ها قدم می زدیم و رؤیای پنداری می کردیم در وطنی که به اندازه کف دست من و
توست. ولی آن ها رؤیای ما را هم مصادره کردند و اکنون من تنها از شکاف پنجره خیابان ها را نگاه می کنم و خیابان ها بسته
و بسته تر می شود و من می گریم).

عدنان یک بار به خاطراتش پناه می برد و یک بار به رؤیایها ولی سرانجام این واقعیت ناخوشایند است که بر تلاش شاعر
برای رهایی از رنج تنهایی چیره می شود و شاعر چاره ای جز گریستن ندارد، گریستی مداوم که با ذکر نقطه ها پس از فعل
می خواهد این تداوم را نشان دهد. این بدین معناست که همیشه این طور نیست که درمان یا تسکین صورت بگیرد. گاهی
حتی با وجود استفاده از راهکارها و ترفندهایی برای تسکین باز هم این احساس تنهایی پابرجاست، زیرا در جامعه ای زندگی
می کند که حتی رؤیایش را نیز مصادره می کنند.

در سروده ی زیر نیز باز هم عدنان در حال رؤیای پنداری است:

رسم بلادا / على شرف الطاولة / وملاها بالبيوت المضيئة والجسور والأشجار / قطع تذكرة
وسافر إليها / لكن رجال الكمارك / أيقظوه عند الحدود / فرأى نادل البار / يهزه بعنف
إلى أين تهرب بأحلامك / ولم تدفع فاتورة الحساب (الصانع، ۲۰۰۴: ۱۲۷)

(ترجمه) «روی رومیزی کشوری نقاشی کرد و آن را پر کرد از خانه‌های روشن و پل‌ها و درخت‌ها، بلیطی را جدا کرد و به آنجا سفر کرد ولی مأموران گمرک سر مرز بیدارش کردند، ناگهان پیشخدمت بار را دید که تکانش می‌دهد و می‌گوید با رؤیاهایت کجا می‌روی؟ صورتحساب را پرداخت نکرده‌ای»

شاعر در همه حال میل به خیال‌پردازی دارد، حتی وقتی در کافه نشسته است روی رومیزی وطنی را که دوست دارد نقاشی می‌کند، از نظر او روشن بودن و چراغانی خانه‌ها و پل‌ها نشانی از آبادانی و آرامش جامعه است. البته نکته‌ای که در این شعر متذکر می‌شود این است که نمی‌توان همیشه در رؤیا زندگی کرد این بدین معناست که این راهکار طبیعتاً گذرا و موقت است و خیلی زود شخص به‌ناچار با واقعیت روبرو می‌شود؛ به همین دلیل در قطعه‌ای دیگر چنین می‌گوید:

توهمت

لیتني ماصحوت من الوهم یوما

فأبصر کلّ المرایا مکسرة

و المساءات فارغة في المدينة حد التوحش

لکنني

بعد عشرین عاما مضین (. . و ماذا تبقي؟)

سأمضي مع الوهم

حتى النهاية (الصائغ، ۲۰۰۴: ۴۷۷)

(ترجمه) «در خیال و توهم به سر می‌بردم / کاش روزی از این توهم هوشیار نشوم که بینم / همه آینه‌ها شکسته / و عصرهای شهر به طرز وحشتناکی خالی است / ولی من / بعد از بیست سال که گذشت (و چه می‌ماند؟) / در توهم و خیال روزگار می‌گذرانم / تا همیشه»

او آرزو می‌کند که هرگز از خیال و توهم بیرون نیاید تا با واقعیت روبرو شود. او ترجیح می‌دهد همان‌طور که تابه‌حال در وهم روزگار گذرانده، از این‌پس نیز در وهم و خیال به سر ببرد. عدنان از واقعیت‌گریزان است زیرا در واقعیت همه آینه‌ها شکسته است که می‌تواند نشان از جنگ و درگیری دائمی در وطنش باشد. همچنین در واقعیت، غروب‌های شهر ساکت و خاموش‌اند. این نیز می‌تواند اشاره به عدم امنیت یا برقراری حکومت‌نظامی در شهر باشد.

۵. ۱. ۳. انزوا و گوشه‌نشینی

عدنان الصائغ گاهی به قدری در خیال و رؤیا و توهم به زندگی ادامه می‌دهد که خود را جدا از دنیای پیرامونش می‌بیند. این فاصله بین دنیای عدنان و جهان اطرافش به اندازه‌ای زیاد می‌شود که دیگر گویی در دنیای واقعی زندگی نمی‌کند. فقط گوشه‌نشینی در پیش می‌گیرد و کل زندگی‌اش را در خیال و توهم به سر می‌برد:

من امرأة إلى امرأة

و من رصيف إلى آخر

أمشي

قاطعا حیاتی

سیرا علی الأحلام (الصانع، ۲۰۰۴: ۵۸)

(ترجمه) «از زنی به زنی دیگر/ و از پیاده‌رویی به پیاده‌رویی دیگر/ راه می‌روم/ زندگی‌ام را سوار بر رؤیاها می‌پیمایم»
در این نمونه، شاعر اذعان دارد که سراسر زندگی‌اش را در رؤیاها می‌گذراند و این یعنی تنهایی وجودی همیشه هست.
در رؤیا به سر بردن یکی از شیوه‌های تسکین درد تنهایی به‌ویژه تنهایی وجودی است. همین سیر کردن در عالم رؤیا گویی
فاصله‌ی فرد با مردم و جهان را بیشتر می‌کند و زمانی که تداوم یابد، تنهایی وجودی بیشتر خود را نشان می‌دهد و فرد
گوشه‌نشین‌تر می‌شود.

در قطعه زیر نیز می‌بینیم که شاعر حتی با وجود اینکه تنها نیست و همسر یا محبوبی در کنار خود دارد، باز هم می‌خواهد
تنها باشد:

لقد بکیت کثیرا / أكثر مما يجب / أكثر من كمية الدموع المخصصة لحیاتی / و الآن . . . / اترکینی - لساعات - / ففی داخلی سنوات من
الوحد و الهلع و الرصاص (الصانع، ۲۰۰۴: ۱۹۴)

(ترجمه) «بسیار گریستم/ بیش از آنچه باید/ بیشتر از اشکی که برای زندگی‌ام اختصاص داده‌اند / و اکنون، برای چند
ساعت مرا تنها بگذار/ زیرا در من سال‌هایی از گرفتاری و ترس و گلوله است.»
گذشته شاعر که در دوران جنگ سپری شده همچنان روی زندگی‌اش سایه انداخته است و بعد از سال‌ها به خاطر آن
خاطرات ناخوشایند اشک می‌ریزد بیش از آنچه که باید. شاعر با وجود حضور محبوب در کنارش از او می‌خواهد که ترکش
کند تا تنها باشد زیرا تنهایی وجودی او حتی با وجود رابطه و عشق نیز تسکین پیدا نکرده؛ چراکه میراث شاعر از گذشته‌اش
آوارگی خودش و چپاول اموالش بوده است (خضری و دیگران، ۱۳۹۵: ۱۵۹). همان‌طور که یالوم می‌گوید: هر قدر هم که به
هم نزدیک شویم، باز هم شکافی وصل‌نشدنی میان ما وجود دارد (یالوم، ۱۳۹۶: ۲۱۶).

۵. ۲. تنهایی بین فردی و روش‌های درمان آن در اشعار عدنان الصانع

تنهایی بین فردی همان‌طور که پیش‌تر گفتیم راه‌های درمانی دارد. اما قبل از آن دو نمونه برای بیان خود تنهایی بین
فردی ذکر می‌کنیم. عدنان در «نوشته‌های سال نو» این‌گونه تنهایی بین فردی را به نمایش می‌گذارد:

يسقط الثلج

على قلبي

في شوارع رأس السنة

وأنا وحدي

محاط بكلّ الذین غابوا (الصانع، ۲۰۰۴: ۷۳)

(ترجمه) «در خیابان‌های سال نو / برف می‌بارد/ بر قلبم/ و من تک‌وتنها/ محاصره شده‌ام/ با تمام کسانی که نیستند.»

تنهایی این بار از نوع تنهایی بین فردی است. شاعر در روزهایی که معمولاً همه دورهم جمع می‌شوند هیچ‌کس را
ندارد و از قرائن این‌طور به نظر می‌رسد که دلیل تنهایی‌اش انزوای جغرافیایی است. او در خیابان‌های سال نو که برف

می‌بارد تنهاست یعنی در یکی از کشورهای اروپایی به سر می‌برد، جایی دور از وطن که خانواده و دوستانش کنارش نیستند. محاصره شدن با کسانی که نیستند اشاره دارد به خاطرات آن افراد در ذهن شاعر که به‌خصوص اوقاتی مثل جشن‌ها که همه در کنار هم هستند او تنهاست.

درجایی دیگر تنهایی بین فردی را این‌طور تصویر می‌کند:

وحيدة تجلس أمام النافذة / تحوك الصوف / رجل عابر وحيد / يسحب الخيط / يسحب النافذة / يسحب المرأة

یدخل سنارته فیها / و یظل یحوک / و هکذا ینسجان أحلامهما / کلّ یوم / و بینهما خیط مهموس / لا یصل (الصائغ، ۲۰۰۴: ۳۶)

(ترجمه) «دخترک تنها جلوی پنجره می‌نشیند / پشم می‌ریسد / مرد رهگذر تنها / نخ را می‌کشد / پنجره را می‌کشد / دخترک را می‌کشد / قابش را در طرح فرو می‌برد / و به بافتن ادامه می‌دهد / و این چنین هر روز رؤیاهایشان را می‌بافند / هر روز / و بین آنها نخ پنهان است / که وصل نمی‌شود.»

دخترک تنها جلوی پنجره نشسته است پس به دنبال ایجاد ارتباط است، پشم می‌ریسد یعنی کاری را مداوم و روزهای متمادی ادامه می‌دهد. مرد عابر نیز تنهاست و به دنبال رابطه با زنی به همین دلیل آن نخ را می‌کشد و پنجره و خود زن را، حتی قلاب بافندگی ذهن و خیالش را در زن و پنجره فرو می‌برد و همچنان به او می‌اندیشد و خیال‌بافی می‌کند. هریک بی‌خبر از دیگری و در اندیشه دیگری هر روز به هم می‌اندیشند، اما این نخ پنهان و نامرئی خیالات هیچ‌گاه آن‌ها را به هم متصل نمی‌کند و این یادآور داستان تکراری همیشگی زنان و مردانی است که در جوامع سنتی زندگی می‌کنند عاشق هم می‌شوند و به یکدیگر فکر می‌کنند اما به دلایل مختلف فرهنگی، اجتماعی، مذهبی و شاید نداشتن مهارت برقراری ارتباط یا عدم اعتماد به نفس به تنهایی خود ادامه می‌دهند و به رؤیای باهم بودن اکتفا می‌کنند.

همان‌گونه که یالوم و بسیاری از روان‌شناسان نیز گفته‌اند ارتباط با دیگران و در درجه بالاتر عشق می‌تواند درمان خوبی برای تنهایی به‌خصوص از نوع تنهایی بین فردی باشد. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، عشق برای تنهایی وجودی یک شیوه تسکین است، اما تنهایی بین فردی بهترین درمانش یک رابطه سالم و پایدار است. دوست داشته شدن توسط فردی دیگر بسیاری از آلام تنهایی را محو می‌کند؛ یکی از قطعه‌های عاشقانه عدنان «قبله» است:

و هما یتکان علی سیاح الیاسمین النمام / یهّم بتقبیلها / فتقلت القبلة من فمه / و تسقط علی العشب / ینحني لیلنتقطها

فتضحک... / ذلک أن القبل الساقطة / كقطرات المطر / سرعان ما تجفّ (الصائغ، ۲۰۰۴: ۱۳۱)

(ترجمه) «دو جوان به حصار گل‌های یاسمن سخن‌چین تکیه دادند / پسر خواست دختر را ببوسد / اما بوسه از دهانش لغزید / و روی سبزه‌ها افتاد / پسر خم شد تا بوسه را بردارد / دخترک خندید... / دلیلش این است که بوسه افتاده / مثل قطره‌های باران / به سرعت خشک می‌شود.»

بوسیدن می‌تواند رمز رابطه عاشقانه عمیق یا کنایه از شروع چنین رابطه‌ای باشد. هم‌زمان بر زمین افتادن بوسه و خندیدن دختر و خشک شدن بوسه، کوتاهی و ناپایداری بسیاری از این نوع رابطه‌های شادی‌آفرین را تداعی می‌کند. بنابراین گویی در مورد درمانگری عشق نیز تردید می‌کند و به نظر یالوم که تنهایی درونی برطرف نمی‌شود و عشق، تنها رنج آن را کم می‌کند نزدیک می‌شود.

در «ضجر غیمة» عدنان باز هم به عشق پناه می‌برد:

هكذا... / قادنې ضجری - فی الظهیرة - /... من یاقتی / ضائعا فی الشوارع / لا ظل لی غیر غیم القصیدة
بی‌دنی بین صمت الرصیف و لغط دمی /... هکذا، قادنې ضجری - فی الظهیرة - / من یاقة القلب / نحو سریرک (الصائغ، ۲۰۰۴:
۲۶۶)

(ترجمه) «این چنین / دل تنگی ام - ظهر هنگام - مرا کشاند / از یقه ام / حیران و گم‌گشته در خیابان‌ها / سایه‌ای جز ابر شعر
بر سرم نیست / که مرا میان سکوت پیاده‌رو و مهممه درونم تقسیم می‌کند / این چنین دل تنگی ام - ظهر هنگام - مرا کشاند / از
یقه قلبم / به سوی تخت خواب تو.»

در زمان‌های دلتنگی و بی‌حوصلگی هر زمان از روز که باشد شاعر، تنها به خیابان می‌رود تا قدم بزند یا به شعر پناه
می‌برد، اما سرانجام درمی‌یابد که عشق تنها راه حل است پس دلتنگی او را به بستر محبوب می‌کشاند. تنها قدم زدن به نوعی
انزوا را نشان می‌دهد و سایه شعر روی سر او نیز می‌تواند اشاره‌ای باشد به استفاده از خیال و رؤیا که هر دو از مسکن‌های
مقطعی برای رنج تنهایی درونی هستند. رفتن به سمت تخت محبوب باز هم تأکیدی است بر نظر یالوم که فقط عشق درد
تنهایی را کاهش می‌دهد.

در کوتاه سروده عاشقانه زیر نیز عدنان از یک رابطه پایدار خبر می‌دهد:

کلما وضعتُ النساء فی کیسِ أحلامی
و سحبتُ ورقة

طلعتِ أنتِ (الصائغ، ۲۰۰۴: ۱۴۳)

(ترجمه) «هر بار که نام زنان را در کیسه‌ی آرزوهایم گذاشتم / و کاغذی برداشتم / قرعه به نام تو افتاد.»

این سروده از عشق و علاقه دائمی شاعر به محبوبش خبر می‌دهد و اینکه حتی در قرعه و به شکل تصادفی هم
علاقه‌اش به او تغییر نمی‌کند. یالوم برای تسکین درد تنهایی تنها از عشق سخن گفته و برای آن حدومرز و ویژگی خاصی
ذکر نکرده است، اما در مجموع اشعار اندکی که عدنان حول محور عشق سروده است غالباً به عشق‌های پایدار و ماندگار
اشاره دارد نه عشق‌های گذرا و سطحی. نحوه بیان شاعر نیز همچون سبک و سیاق قرعه‌کشی‌ها است که نمی‌خواهد اول نام
برنده را ذکر کند لذا اول فعل را آورده است.

۵. ۳. تنهایی درون فردی در اشعار عدنان الصائغ

عدنان در قسمتی از سروده‌های «آفرینش‌ها» این‌گونه حال انسان تنها را شرح می‌دهد:

حینَ طردوه من الحانة

بعد منتصفِ اللیل

عادَ إلی بیته

أغلقَ البابَ

لکنه نسی نفسة فی الخارج (همان: ۱۲۲)

(ترجمه) «نیمه‌شب/ هنگامی که از میخانه بیرونش رانند/ به خانه بازگشت/ در را بست/ اما خودش را بیرون جا گذاشت»

این تنهایی از نوع درون‌فردی است. شاعر را از شرابخانه بیرون کردند و او وقتی برمی‌گردد خودش را پشت در جا می‌گذارد. خودی که اجبار و بایدهای جامعه بر آرزوهایش چیره شده است و خواسته‌ها و احساساتش را برای مقابله با این اجبار سرکوب و خفه کرده است. خودی که نتوانست در میخانه مقابل بقیه بایستد و از خودش دفاع کند.

نمونه‌دیگر تنهایی درون‌فردی را در شعر «نص» می‌بینیم:

نسیت نفسي علی طاولة مكتبتی

و مضیت

وحین فتحت خطوتی فی الطريق

اکتشفتم أني لا شيء غیر ظلّ لنص

أراه یمشی أمامي بمشقة

و یصافح الناس كأنه أنا (الصائغ، ۲۰۰۴، ۹)

(ترجمه) «خودم را روی میز دفترم جا گذاشتم / و راه افتادم/ وقتی قدم زدن در راه را آغاز کردم/ فهمیدم که من چیزی جز سایه نوشته‌هایم نیستم/ می‌بینم که به‌سختی رو به روی من راه می‌رود/ و با مردم دست می‌دهد گویی که منم. «
شاعر وجود خود را در دو بعد جداگانه می‌یابد که این دو بعد از هم بیگانه هستند. یک بعد وجود او سایه متن‌ها و نوشته‌هایش است و این می‌تواند اشاره‌ای باشد به اینکه در جامعه‌ای که آزادی بیان وجود ندارد، شاعر فقط در نوشته‌هایش حرف دلش را می‌زند، از آزادی می‌گوید و شجاعت به خرج می‌دهد. حتی مخاطبان شاعر نیز او را با نوشته‌هایش می‌شناسند و با شاعری دست می‌دهند و گپ می‌زنند که طی سال‌ها از خلال نوشته‌هایش شناخته‌اند. بعد دیگر وجودش در جامعه زندگی می‌کند، تن به قوانین و هنجارهای جامعه می‌دهد و جرأت آن بعد دیگر را ندارد. فاصله بین این دو بخش از وجود شاعر منجر به تنهایی درون‌فردی او شده است. در شعر راه‌حلی اشاره نشده است، اما در دنیای روان‌درمانی وجودی روان‌درمان‌گران سعی می‌کنند در این نوع تنهایی به خودشناسی بهتر درمان‌جویان کمک کنند.

در این قطعه نیز شاهد تنهایی درون‌فردی هستیم:

أتمشی أنا و شیخوختی

فی رواق الجامعة

حیث الأزهار تتفتح عن شوارع لیست لی

و الأزرار تتفتح عن ربیع لیست لی

أنا و شیخوختی...

نتسکع بلا صدیقة

ولا ذکریات (الصائغ، ۲۰۰۴: ۱۲۸)

(ترجمه) «من و کهنسالی ام قدم می‌زنیم/ در حیات دانشگاه/ جایی که گل‌ها می‌رویند از خیابان‌هایی که مال من نیست / و شکوفه‌ها در بهاری می‌شکفند که از آن من نیست/ من و کهنسالی ام / پرسه می‌زنیم بدون همدم / و بدون خاطرات.»

شاعر خود و کهنسالی‌اش را جدای از هم می‌داند؛ چراکه این کهنسالی با آنچه خودش در نظر داشته تفاوت دارد. عدنان این پیری را در سرزمینی غریب و به دور از وطنش نمی‌خواست، اما حالا به جبر در جایی که از آن او نیست و هیچ مونس و یادگاری از آن ندارد عمرش را می‌گذراند. بخشی از وجودش که همیشه دوست داشته است در وطن زندگی کند در کنار دوستان و با خاطرات گذشته با این بخش از وجود عدنان که در حال گذران زندگی در غربت است کاملاً از هم بیگانه هستند و این امر، تنهایی درون فردی را در شاعر تقویت می‌کند. در اشعار عدنان سروده‌ای که به خودآگاهی تشویق کند یا به نحوی مشخصاً تسکینی برای تنهایی درون فردی باشد وجود ندارد. غالب اشعار وی حول بیان تنهایی وجودی یا راه‌هایی برای تسکین این رنج می‌چرخد که این امر نیز تأکیدی بر نظر یالوم است که انسان‌ها تنها به دنیا می‌آیند و تنها نیز از دنیا می‌روند و تعارض وجودی، تنش بین آگاهی ما از تنهایی مطلقمان و آرزوی ما برای تماس داشتن و محافظت شدن است (یالوم، ۱۳۹۶: ۲۱۶). با این حال، گاهی عدنان الصائغ برای تنهایی درونی نیز به هنر و رؤیا متوسل می‌شود:

أرسم عنكبوتا وأحنطه علی باب الأحزان

أرسم أبی و أقول له: لماذا تركتني وحيدا أمام اللئام؟

أرسم مائدة و أدعو إليها طفولتي

أرسم نایا و أنسل من ثقبه إلى القرى البعيدة

أرسم شارعا و أتسكع فيه مع أحلامي

أرسم قلبي. . .

و أسأله أين أنت؟ (الصائغ، ۲۰۰۴: ۱۱۵)

(ترجمه) «عنکبوتی نقاشی می‌کنم و آن را بر دروازه غم‌ها مومیایی می‌کنم/ پدرم را نقاشی می‌کنم و به او می‌گویم: چرا مرا در مقابل این افراد پست تنها رها کردی/ یک سفره نقاشی می‌کنم و کودکی‌ام را به آن دعوت می‌کنم/ یک نی نقاشی می‌کنم و از سوراخ‌های آن به روستاهای دور می‌لغزم/ خیابانی ترسیم می‌کنم و در آن با رؤیاهایم پرسه می‌زنم/ قلبم را نقاشی می‌کنم. . . / و از او می‌پرسم کجایی؟»

اگرچه این قطعه می‌تواند به نوعی تنهایی بین فردی را نیز نشان دهد، اما دو سطر آخر که شاعر بین خود و قلبش فاصله می‌بیند بیشتر به تنهایی درونی شباهت دارد. شاعر خاطرات گذشته‌اش را به یاد می‌آورد؛ همان خاطراتی که در سال ۱۹۹۳ باعث جدایی او از وطنش شد. شاعر کودکی‌اش را برای اتصال حال به گذشته فرامی‌خواند اما این امر باعث می‌شود غم دوری از وطن و خانواده در وجودش تازه شود. استفاده زیاد از ضمیر متکلم هم در فعل‌ها و هم در اسامی (أبی، طفولتی و . . .) باعث می‌شود تنهایی شاعر در این قصیده بیشتر جلوه کند. همچنین استفاده از زمان فعل مضارع نشان می‌دهد که احساس تنهایی همچنان با او هست و خاطرات گذشته و احساس غربت او را رها نمی‌کند (الزهیری، ۲۰۱۸: ۹۳).

نتیجه

نگاهی گذرا به اشعار عدنان الصائغ کافی است تا متوجه شویم واژه‌هایی همچون غربه، وحید، حلم و مشتقات آن‌ها بسیار در مجموعه‌های شعری او تکرار شده است. این بدان معناست که دلیل تنهایی شاعر انزوای جغرافیایی یا همان دوری از وطن است و البته تنهایی وجودی که فراوان در اشعار او مشاهده می‌شود تا جایی که می‌گوید این تنهایی را هیچ‌کس نمی‌تواند پر کند و فقط خیال‌پردازی راه چاره آن است. شاعر بودن عدنان و در ارتباط بودن با فضای شعری که خیال‌پردازی و توهم از ملزومات آن است طبیعتاً باعث می‌شود همان‌طور که در نمونه اشعار دیدیم خیال و رؤیا و توهم بهترین شگرد عدنان برای تسکین تنهایی وجودی باشد. از طرفی فراوانی این دسته از اشعار نشان می‌دهد که عدنان بسیاری از اوقات با تنهایی اگزیتانسیال یا وجودی عجین بوده است تا جایی که می‌گوید ترجیح می‌دهد تا ابد در توهم و رؤیا به سر برد، اگرچه گاهی راه‌های دیگری را نیز برای تسکین تنهایی وجودی امتحان می‌کند، مثل انزوا و گوشه‌نشینی و در چند سروده پناه بردن به عشق و رابطه‌ی پایدار. نکته جالب اینجاست که همه این راه‌ها و شگردها به صورت علمی‌تر و مفصل‌تر در دستور کار روان‌شناسان وجودی به خصوص اروین یالوم قرار دارد؛ روش‌هایی که امروزه می‌تواند به پژوهشگران و روان‌شناسان حوزه هنردرمانی نیز کمک کند و مهر تأییدی برای شیوه درمان آن‌ها نیز باشد. البته غالباً شعرا و نویسندگان، درون‌گرا و دوستدار تنهایی هستند و آثار خود را در تنهایی خویش خلق می‌کنند. می‌توان گفت خود یالوم نیز همین شیوه را برای تسکین درد تنهایی وجودی‌اش برگزیده است و شاهد این مدعا چندین کتابی است که در حوزه درمان ولی به صورت داستانی و با شخصیت‌پردازی و بعضاً با کمک تصور و خیال نوشته است.

کتابنامه

۱. جاسلسن، روتلن. (۱۳۹۳). اروین د. یالوم. ترجمه سپیده حبیب. تهران: دانژه.
۲. حمدی، فاطمه. (۲۰۱۰). الشعر العراقي في أزمة التسعينيات التوجهات والتكوين. الطبعة الأولى، قاهره: مكتبة الآداب.
۳. سارتر، ژان پل. (۱۳۷۶). اگزیتانسیالیسم و اصالت بشر. ترجمه مصطفی رحیمی. تهران: نیلوفر.
۴. سید حسینی، رضا. (۱۳۸۶). مکتب‌های ادبی. تهران: زمان.
۵. الصائغ، عدنان. (۲۰۰۴). الأعمال الشعرية الكاملة. بيروت: المؤسسة العربية للدراسات و النشر.
۶. _____ (۲۰۱۰). القراءة و التوماهوك و المثقف و الاغتيال. بيروت: المؤسسة العربية للدراسات و النشر.
۷. کری، جراللد. (۱۳۹۶). نظریه و کاربست مشاوره و روان‌درمانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی. چاپ هفدهم. تهران: نشر ارسباران.
۸. مصلح، علی اصغر. (۱۳۸۷). فلسفه‌های اگزیتانسیال. چاپ دوم. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.
۹. مورتی، کریشنا. (۱۳۸۴). عشق و تنهایی. ترجمه محمد جعفر مصفا. تهران: نشر قطره.
۱۰. مهرین، مهرداد. (۱۳۴۳). مکتب فلسفی اگزیتانسیالیسم. تهران: مؤسسه انتشارات آسیا.
۱۱. نوالی، محمود. (۱۳۷۴). اگزیتانسیالیسم تطبیقی. تبریز: دانشگاه تبریز.

۱۲. یالوم، اروین دیوید. (۱۳۹۰). *روان درمانی اگزستانسیال*. ترجمه سپیده حبیب. تهران: نشر نی.
۱۳. _____ (۱۳۹۶). *یالوم خوانان*. ترجمه حسین کاظمی یزدی. چاپ دوم. تهران: پندار تابان.
۱۴. یالوم، اروین، لشچ، مولین. (۱۳۸۹). *روان درمانی گروهی نظریه و عمل*. ترجمه مهشید یاسایی. تهران: دانژه.
۱۵. یالوم، ارفین، مای، رولو. (۲۰۱۵). *مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي*. ترجمه عادل مصطفی. الطبعة الرابعة. القاهرة: رؤية للنشر والتوزيع.
۱۶. امیری، مهسا، علیزمانی، امیرعباس. (۱۳۹۷). «بررسی تنهایی اگزستانسیال در دنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آرای اروین یالوم». *غرب شناسی بنیادی*. سال نهم شماره اول. ۱-۲۲.
۱۷. خضری، علی، بلاوی، رسول، آنگون، آمنه. (۱۳۹۵). «بررسی فرآیند نوستالژی در شعر عدنان الصائغ مطالعه موردی دیوان مرایا لشعرا الطویل و سماء فی خودة». *نقد ادب معاصر عربی*. سال ششم. شماره ۱۱. ۱۴۹-۱۷۲.
۱۸. الزهیری، حسن کاظم حسین. (۲۰۱۸). «الوحدات الإشارية عند عدنان الصائغ في ديوانه: أسیر أسیرا بدهشتي كآني أخلق بجناحين من ريش قصيدة: دراسة تداولية تحليلية». *مجلة دواة، مج. ۵، ع. ۱۷، صص: ۸۹-۱۰۳*. BIM-۱۲۱۸۷۵۴.
۱۹. شیخ، محمد. (۱۳۹۴). «بررسی تطبیقی درمان درد فراق (نوستالژی) در شعر نازک الملائکه و سهراب سپهری» *مجله زبان و ادبیات عربی*. دوره هفتم شماره ۱۳. صص: ۸۷-۱۰۴. Doi:10.22067/JALL.V7I13.45936.
۲۰. مالمیر، کبری. (۱۳۹۲). «بررسی اجمالی روان درمانی وجودی». *فصلنامه تحلیلی پژوهشی روان‌شناسی و هنر*. سال هفتم. شماره ۱۰. صص ۲۹-۴.
۲۱. محمدی بایزیدی، مجید، پروینی، خلیل، روشنفکر، کبری. (۱۳۹۵). «بررسی مبانی وجودگرایی بر اساس پوچی قهرمانان در *رمان الحی اللاتینی سهیل ادریس*». *مجله زبان و ادبیات عربی*. دوره هشتم. شماره چهارده. ۱۸۱-۱۴۹. Doi:10.22067/JALL.V8I14.47122
۲۲. مظاهری، حبیب، علیزمانی، امیرعباس. (۱۳۹۷). «بررسی مواجهه با رنج تنهایی اگزستانسیال در اندیشه اروین یالوم و رنج عارفانه فراق در اندیشه مولوی». *فصلنامه پژوهش‌های فلسفی کلامی*. سال بیستم شماره چهارم. ۶۹-۹۰. Doi:10.22091/PFK.2017.1833.1582

References

- Corey, G. (2018). *Theory and application of counseling and psychotherapy*. translated by Yahya Seyed Mohammadi. Tehran: Arsbaran Publishing. [In Persian].
- Hamdi, F. (2010). *Iraqi Poetry in the Nineties Crisis, Trends and Formation*. Cairo: School of Al-Adab [In Arabic].
- Josselson, R. (2015). *Irwin D. Yalom*. translated by Sepideh Habib Tehran: Danje [In Persian].
- Mosleh, A. A. (2009). *Philosophies of existence*. second edition. Tehran: Research Institute of Islamic Culture and Thought. [In Persian].
- Murthy, K. (2006). *Love and loneliness*. translated by Mohammad Jafar Mosafa. Tehran: Nosh Ghatreh. [In Persian].
- Mehrin, Mehrdad. (1964). *Existentialism philosophical school*. Tehran: Asia Publishing Institute. [In Persian].
- Navali, M. (1996). *Comparative existentialism*. Tabriz: Tabriz University. [In Persian].

- Al-Saegh, A. (2004). *Al-Amaal Sharia Al-Kamalah*. Beirut. Al-Arabiya Institute for Studies and Publishing. [In Arabic].
- _____. (2004). *Reading, Tomahawk, The Intellectual, and Assassination*. Beirut. Al-Arabiya Institute for Studies and Publishing. [In Arabic].
- Sartre, J. P. (1998). *Existentialism and human authenticity*. translated by Mustafa Rahimi. Tehran: Niloofar [In Persian].
- Seyed Hosseini, R. (2008). *Literary schools*. Tehran: Zaman.[In Persian].
- Yalom, I. D. (2012). *Existential psychotherapy*. translated by Sepideh Habib. Tehran: Ney Publishing. [In Persian].
- _____. (2017). *The Yalom Reader*. translated by Hossein Kazemi Yazdi. second edition. Tehran: Pandar Taban. [In Persian].
- Yalom, I. D & Lesch, M. (2011). *Group psychotherapy theory and practice*. translated by Mahshid Yasai Tehran: Danje. [In Persian].
- Amiri, M/ Alizmani, A. (2019). " Existential solitude in the modern world and its way of dealing with Ervin Yalom ". *Basic western studies*. 9(1). 1-22. [In Persian].
- Khazri A/ Balawi R/ Abgun A. (2017). "Investigation of the process of nostalgia in the poetry of Adnan Al-Saegh, a case study of Diwan Maraya Le Shaareha al-Taweel and Sama fi Khozeh". *Criticism of contemporary Arabic literature*. 6(11). 149-172.
- Malmir, C. (2014). "Overview of existential psychotherapy". *Journal of Psychology and Art*. 7(10). 4-29.
- Mazheri, H/ Alizmani, A. (2019). "A Study Regarding Confronting the Pain of Existential Loneliness in Irvin Yalom's Ideas and the Mystical Pain of Separation in Molavi's View". *Quarterly Journal of Theological Philosophical Researches*. 20(4). 69-90 .
Doi:10. 22091/PFK. 2017. 1833. 1582
- Mohmmedi Bayazidi, M& Parvini, KH & Rowshanfekr K. (2017). "The Survey of Existentialism based on Nihilism in Novel of 'Latin Neighborhood' (al-Hayyo al-Latini) by Suhayl Idris". *Journal of Arabic Language & Literature*. 8(14). 149-181.
Doi:10. 22067/JALL. V8I14. 47122
- Sheykh, M. (2016). "A Comparative Study of Nostalgic Treatment (Parting Pain) in the Poems of Nazek Al-Malaike and Sohrab Sepehri". *Journal of Arabic Language & Literature*. 7(13). 87-104. Doi:10. 22067/JALL. V7I13. 45936
- Al-Zahiri H. (2018). "The reference units of Adnan al-Sayegh in his divan ((walk as prisoner in my surprise as if i fly by wings of feathers poem)) : analytical alternative study". *Al-Dawat Journal*. 5(17). 89-103. (BIM-1218754).