گنجینه زبان و ادبیات فارسی

گونه‌شناسی تنهایی در هشت کتاب سپهری

سیدعلی‌رضا کشفی نیا [۱]، احمد طحان [۲*]، محمدمهدی ترابی خواه جهرمی [۳]

۱. دانشجوی دکتری، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد فیروزآباد، دانشگاه آزاد اسلامی، فیروزآباد، ایران.

۲. استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد فیروزآباد، دانشگاه آزاد اسلامی، فیروزآباد، ایران.

۳. استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد لارستان، دانشگاه آزاد اسلامی، لارستان، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: a.tahan@iauf.ac.ir

چکیده

تلقی بیش‌تر افراد از تنهایی دور بودن یا دور ماندن از جمع ا ست؛ اما چه بسا گاهی انسان در میان جمع نیز احساس تنهایی می‌کند. تأمل بیش‌تر در مسألهٔ تنهایی ابعاد گسترده‌تری را در خصوص انواع و اَشکال آن آشکار می‌نماید. این تحقیق نظری با روش توصیفی -- تحلیلی و با ا ستناد به مطالعات کتاب‌خانه‌ای به برر سی گونه‌های تنهایی در هشت کتاب سهراب سپهری می‌پردازد. برای د ست‌یابی بدین هدف نظریهٔ اروین یالوم مبنای تقسیم بندی تنهایی به سه نوع: تنهایی بین فردی ، تنهایی درون فردی و تنهایی اگزیستانسیال قرار گرفت؛ اما از آن جا که بر آن بودیم تا علاوه بر انواع تنهایی، عوامل و شکل‌های بروز آن را هم در ا شعار این شاعران برر سی کنیم و یالوم ا شاره‌ای بدین نکات نکرده، با توجه به نظریات لارس ا سونسن به برر سی علل تنهایی مانند:فراق، درگذ شت عزیزان، انزوا، خلوت‌گزینی، سرخوردگی و عدم تفاهم در ا شعار این شاعر نیز پرداختیم. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که سپهری در مقاطعی از روزگار جوانی احساس تنهایی ناشی از فراق را بروز داده است. هم‌چنین به نمونه‌هایی از تنهایی به علت عدم تفاهم با دیگران نیز برمی‌خوریم. اما عمدهٔ احساس تنهایی سپهری معطوف به تمایل وی به نوعی خلوت‌گزینی عارفانه است. اشعار سپهری در این حوزه -- به‌ویژه از دفتر زندگی خواب‌ها تا حجم سبز -- به نوعی گزارش تدریجی و گام به گام مراحل سلوک وی است. او از نخستین مرحله همانند یک سالک حیران تا انتها که در آرامشی بوداوار به سرزمین آرمانی خود می‌رسد، تمام آن چه را که در خلوت و تنهایی رخ می‌دهد در قالب اشعارش ثبت و ضبط می‌کند.

کلیدواژگان: تنهایی درون فردی، تنهایی برون فردی، انزوا، خلوت‌گزینی و سهراب سپهری.

شیوه استناددهی: کشفی نیا، سیدعلی‌رضا.، طحان، احمد.، ترابی خواه جهرمی، محمدمهدی. (۱٤۰٤). گونه‌شناسی تنهایی در هشت کتاب سپهری. *گنجینه زبان و ادبیات فارسی*، ۳(۱)، ۲۷-۱.

© ۱٤۰٤ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

تاریخ ارسال:۱٤۰۳/۱۱/۲۵
تاریخ بازنگری:۱٤۰٤/۰۱/۱۵
تاریخ پذیرش:۱٤۰٤/۰۲/۰۱
تاریخ چاپ: ۱٤۰٤/۰۲/۲۲

The Treasury of Persian Language and Literature

Typology of Loneliness in Eight Books by Sohrab Sepehri

SeyyedAlireza Kashfinia [1], Ahmad Tahan [2]*, Mohammad Mahdi Torabikhah Jahromi [3]

1. PhD student, Department of Persian Language and Literature, Firouzabad Branch, Islamic Azad University, Firouzabad, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Firouzabad Branch, Islamic Azad University, Firouzabad, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Persian Language and Literature, Larestan Branch, Islamic Azad University, Larestan, Iran.
*Corresponding Author's Email: a.tahan@iauf.ac.ir

Abstract

Most people perceive loneliness as being physically distant from others or remaining isolated from society; however, it is often the case that a person may experience loneliness even in the presence of others. Closer contemplation of the concept of loneliness reveals its broader dimensions and various types and manifestations. This theoretical study employs a descriptive-analytical method and draws on library-based research to examine the typologies of loneliness in Eight Books by Sohrab Sepehri. To achieve this goal, Irvin Yalom's theory of existential psychotherapy was used as the foundation for classifying loneliness into three categories: interpersonal loneliness, intrapersonal loneliness, and existential loneliness (Yalom, 1980). However, since our objective extended beyond identifying types of loneliness to also include exploring the causes and expressions of loneliness in Sepehri's poetry—dimensions not explicitly addressed by Yalom—we additionally incorporated the theories of Lars Svendsen (Svendsen, 2015) to investigate the causes of loneliness such as separation, bereavement, isolation, deliberate seclusion, disillusionment, and lack of mutual understanding as depicted in the poet's verses. The findings of this research reveal that Sepehri, during certain phases of his youth, expresses a sense of loneliness rooted in separation. Furthermore, instances of loneliness due to a lack of mutual understanding with others are also encountered. However, the dominant form of loneliness in Sepehri's poetry stems from his inclination toward a mystical form of seclusion. His poems in this domain—particularly from The Footsteps of Water to The Green Volume—serve as a gradual, step-by-step chronicle of his spiritual journey. From the initial stages, where he portrays himself as a bewildered wayfarer, to the final stages where he reaches his utopian realm in a state of Buddha-like tranquility, Sepehri captures and records every moment of what transpires in solitude and introspection through his poetry.

Keywords: *Intrapersonal loneliness, interpersonal loneliness, isolation, seclusion, Sohrab Sepehri.*

How to cite: Kashfinia, S.A, Tahan, A., Torabikhah Jahromi, M.M. (2025). Typology of Loneliness in Eight Books by Sohrab Sepehri. *The Treasury of Persian Language and Literature*, *3*(1), 1-27.

© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Submit Date: 2025-02-13
Revise Date: 2025-04-04
Accept Date: 2025-04-21
Publish Date: 2025-05-12

مقدمه

بشر از نخستین روزی که چشم -گشوده و خود را در برابر جهان هستی و پدیده‌ها و بلاهای طبیعی تنها یافته، دریافته که برای ادامهٔ حیات نیاز به دیگران دارد و بدین‌سان به موجودی اجتماعی تبدیل شده -- چنان‌که شمار دیگری از حیوانات نیز برای حفظ بقای خود ناچار به زندگی گروهی شدند -- اما این احساس نیاز به جمع منحصر به مواقع خطر نماند و انسان‌ها عادت کردند که در طول زندگی و در همهٔ مواقع شبانه‌روز یک هم‌دل و هم‌زبان را در کنار خود احساس کنند و از نبود آن احساس رنج و افسردگی کنند. با این حال افرادی هم هستند که علی‌رغم عمدهٔ مردم از جمع گریزان بوده، میل به انزوا و گوشه‌گیری از دیگران دارند که دلیل آن می‌تواند ذاتی و مربوط به شخصیت فرد یا منبعث از شکست و ناکامی، بدبینی و یا غیره باشد. گاهی از دست دادن یاری هم‌دل و یا سفر و غربت عامل ایجاد حس تنهایی در انسان می‌شود که در هر حال اندک‌اندک این احساس تنهایی کم و گاهی کلاً فراموش شده؛ دیگری/دیگران جایگزین می‌شوند.

تنهایی همیشه هم ناخواسته نیست. دانشمندان برای غور در مسائل علمی و هنرمندان برای خلق آثار خویش به سکوت و آرامش نیاز دارند؛ هم‌چنین کسانی را می‌بینیم که پیرو آیین و مکتب خاصی هستند و برای رسیدن به تعالی باید مدتی را در خلوت به سر برند؛ اما این گونه‌های تنهایی با آن‌هایی که پیش از این اشاره کردیم، با یک‌دیگر تفاوت بسیار دارند: اول آن‌که موقتی و مقطعی هستند و دوم آن‌که برخلاف انواع قبلی نه تنها باعث غم و درد و آسیب روحی نیستند که برعکس وجهی مثبت داشته، باعث خلق آثاری علمی یا هنری می‌شوند و یا کسی که در خلوت به تزکیه و تهذیب نفس می‌پردازد، احساس تعالی و آرامش می‌کند. دیگر آن‌که در این گونه از تنهایی است که می‌توان واقعاً فردی را تصور کرد که تنها و دور از دیگران در کنجی نشسته و به کاری مشغول است، حال آن‌که در دستهٔ نخست در بسیاری از موارد شخص در میان جمع است، اما نمی‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند.

چنان‌که مشاهده می‌شود، تنهایی -- گذشته از آن‌که تعریفی دشوار دارد -- انواعی مختلف هم دارد؛ -به‌علاوه عوامل گوناگون درونی و بیرونی می‌تواند باعث شود که شخص احساس تنهایی کند، حسی که گاه موقتی و زودگذر است و گاهی هم تبدیل به حسی دائمی و رنجی مزمن می‌گردد. از این روست که فیلسوفان و روان‌شناسان هم در تعریف تنهایی و هم در بررسی انواع و علل آن نظریاتی متفاوت دارند.

۱. روش پژوهش

این پژوهش با روش توصیفی -- تحلیلی و با استناد به مدارک کتابخانه‌ای به بررسی انواع تنهایی و اشکال آن در هشت کتاب سهراب سپهری می‌پردازد و مبنای آن، نظرهای "یالوم" در تقسیم-بندی انواع تنهایی است؛ اما در تعیین انگیزه‌ها و شکلهای بروز تنهایی به غیر از یالوم از تعاریف اندیشمندان دیگری بویژه "لارس اسونسن" نیز استفاده شده است.

هدف از این کار نشان دادن فراز و فرودهای تجربه تنهای و انواع و حالات آن در سروده‌های سپهری است و تحلیل این یافته‌ها ما را به درک دقیق تری از اشعار او در مواجهه با تنهایی می‌رساند. با توجه به موارد یاد شده این پرسش‌ها مطرح است:

- بیش‌ترین بسامد احساس تنهایی در اشعار سپهری ناشی از چیست؟

- آیا سپهری ذاتاً شخصیتی انزوا طلب داشته یا گرایش‌های عرفانی وی را به خلوت‌گزینی سوق داده است؟

- مسیر خلوت‌گزینی سپهری به کدام منزلگاه می‌رسد؟

۲. پیشینهٔ پژوهش

دربارهٔ تنهایی در ادبیات فارسی تاکنون پژوهش‌هایی در ایران انجام گرفته که برخی از آن‌ها شامل موارد زیر است:

مقالهٔ «تنهایی در برخی صوفیانه‌های شعر فارسی با رویکرد ویژه به شعر سهراب سپهری» به قلم ابوالقاسم قوام و عباس واعظزاده (۱۳۸۸). ایشان با بررسی تنهایی در شعر صوفیانهٔ کلاسیک و مقایسهٔ آن با شاخهٔ سنتی و شاخهٔ نوگرای شعر صوفیانهٔ معاصر به این نتیجه رسیده‌اند که مفهوم تنهایی در شعر شاعران صوفیانه‌سرای کلاسیک نظیر سنایی، مولوی، سعدی و حافظ و هم‌چنین در شاخهٔ سنتی شعر معاصر که نمایندهٔ بارز آن شهریار است، به معنی عام خلوت و عزلت است و در شاخهٔ نوگرای شعر صوفیانهٔ معاصر یعنی در شعر سپهری به معنی سکوت و خلوتی پاک و معنوی برای فکر و اشراق است.

بخشعلی قنبری –در مقالهٔ «رنج تنهایی در مثنوی معنوی» (۱۳۹۰) کوشیده است تا تنهایی در مثنوی را با عنایت به مفاهیمی چون معنا، مبانی، علل و راه‌های رهایی بکاود و طبقه‌بندی و تحلیل کند. بر اساس این پژوهش، مولوی از دو زاویه به موضوع تنهایی می‌نگریسته: ۱. تنهایی به معنای عام و ناپسندش. ۲. تنهایی به معنای عرفانی که از آن با عنوان فراق و هجران یاد می‌شود. به نظر نویسندهٔ این مقاله، مولوی سه مبنای خدا، جهان و انسان‌شناختی را برای بررسی و تحلیل تنهایی مد نظر داشته است. بر این اساس از دید مولوی تنهایی رنج‌آور زمانی رخ می‌دهد که انسان در خلوت خود درگیر رنج و غم شود و شادی خود را در میان مردم جست‌وجو کند. از سوی دیگر، زیست اخلاق‌مدارانه، کسب فضایل اخلاقی، طلب تقرب به خدا، فرا رفتن از مکان و زمان و دستیابی به لامکان به عنوان ابزارهایی برای درمان تنهایی ناشی از هجران معرفی شده است.

خلیل نعمت در مقالهٔ «بررسی مقایسه‌ای عنصر تنهایی در اشعار نیمایوشیج و آلفرد دو موسه، شاعر رمانتیک فرانسوی» (۱۳۹۱)، پس از بررسی تطبیقی عنصر تنهایی در اشعار نیمایوشیج و آلفرد دو موسه، به این نتیجه می‌رسد که نیما تحت تأثیر اندیشه‌ها و آثار دو موسه بوده و تنهایی در بعضی اشعار این دو شاعر به صورت یار و همراهی خیالی جلوه‌گر می‌شود. رفیقی که گاه با عنوان "همزاد" از آن یاد می‌شود. هم‌چنین تنهایی برای این دو شاعر پناهگاهی است برای گریز از آن‌چه آزارشان می‌دهد.

زینب حسینی در پایان نامه خود با عنوان «مقایسهٔ مفهوم تنهایی و عوامل آن بین جبران خلیل جبران و سهراب سپهری» (۱۳۹۱)، به بررسی مفهوم تنهایی، ریشه‌ها و برخی علل آن هم‌چون: تأثیر خانواده و جامعه، آرمان گرایی، تأثیرپذیری از مکتب رمانتیسم و شکست در عشق پرداخته است. نویسنده در پژوهش خود بیان می‌کند که این دو ادیب بر اساس ریشه‌ها و عوامل نامبرده حتی از دوران کودکی به تنهایی و عزلت تمایل داشتند و انزوا را بر جمع ترجیح می‌دادند. عللی که نویسندهٔ این پایان نامه برای بیان تنهایی سپهری نام برده با چارچوب نظری پژوهش حاضر مغایرت دارد.

یحیی نورالدینی اقدم و رقیه رجبی (۱۳۹۵) در مقاله‌ای با عنوان «مقایسهٔ مضامین تاریکی، تنهایی و مرگ در اشعار سپهری و نادرپور» در بررسی سه عنصر: تاریکی، تنهایی و مرگ در اشعار سپهری و نادرپور به این نتیجه رسیده‌اند که سپهری روی به سوی افق روشن و نادرپور روی به افق تاریک دارد. نویسندگان این مقاله در بخش مضامین تنهایی سپهری به صورت گزینشی به برخی از اشکال تنهایی در اشعار وی اشاره کرده‌اند که از نظر ساختاری با مبانی نظری این پژوهش متفاوت است.

فاطمه سلحشور در پایان نامهٔ خود با عنوان «بررسی مواجههٔ شاعرانهٔ سهراب سپهری و قیصر امین‌پور با مسألهٔ تنهایی و مرگ در چارچوب دیدگاه اروین یالوم» (۱۳۹۶)، دو عنصر تنهایی و مرگ را در اشعار سپهری و امین‌پور بررسی کرده و نتیجهٔ پژوهش این است که تنهایی باوری و مرگ اندیشی در آثار سپهری و امین‌پور با توجه به جهان بینی الهی آنان، صورت و ساختار مثبت و سازنده‌ای دارد که نتیجهٔ آن دست‌یابی به آرامش و امید و ایمان و استفاده از فرصت محدود زندگی برای مهرورزی در حق انسان‌ها

و دیگر موجودات و ابراز عشق و عبودیت در پیشگاه معبود اصلی است.

– مقالهٔ «اضطراب تنهایی و رفع آن از دید مولانا و یالوم» (فصلنامهٔ مطالعات ادبیات تطبیقی، سال دوازدهم، شماره ۴۷: ۱۳۹۷) به قلم راضیه سلمان‌پور، رضا اشرف زاده و محمد فاضلی است که در این مقاله به تفصیل انواع تنهایی از دید یالوم بازگو و سپس به مسألهٔ تنهایی از نگاه مولوی پرداخته شده است. نویسندگان در مقایسهٔ تفکر مولانا و یالوم به این نتیجه رسیده‌اند که در اندیشهٔ یالوم احساس تنهایی ذاتیِ انسان است و هرگز از بین نمی‌رود اما تنهایی بنیادین مولانا فراق از عالم معنا است که با وصال به آن عالم این فراق مرتفع می‌شود.

۳. مبانی نظری

در گذشته مباحث مربوط به روان‌شناسی تحت عنوان نفسانیات در علم‌النفس خلاصه می‌شد که مانند سایر علوم شاخه‌ای از فلسفه به شمار می‌آمد. با گسترش علوم هر کدام از آن‌ها و از جمله روان‌شناسی از فلسفه جدا شده؛ به صورت مستقل به راه خود ادامه دادند و از قرن نوزدهم به بعد دانشمندان روان‌شناس به بحث و پژوهش پیرامون مسائل روانی انسان پرداختند؛ ایشان تنهایی را صرفاً به عنوان یک آسیب روانی در نظر می‌گرفتند که باید به درمان آن بپردازند.

بر اساس تعریف دو روان‌شناس معاصر، پپلاو (۱۹۴۵) و پرلمن (۱۹۴۲)، «تنهایی حالتی ناراحت کننده است و زمانی به وجود می آید که بین روابط بین فردی یعنی آن‌چه که فرد تمایل دارد آن را داشته باشد و روابطی که وی در حال حاضر دارد، فاصله وجود داشته باشد» (1).

روان‌شناس و پژوهشگر معاصر "جان ترنس کاچیوپو" (۲۰۱۸ -- ۱۹۵۱) که به همراه همکارش "ویلیام پاتریک" (۱۹۴۸) تحقیق مفصلی دربارهٔ تنهایی و تأثیر آن بر روان انسان انجام داده‌اند، در توصیف تنهایی می‌گویند: «تقریباً هر کسی تنهایی را در اوقات مشخصی احساس کرده است که می‌تواند کوتاه و سطحی مثل انتخاب شدن به عنوان نفر آخر در زمین بازی باشد و یا تند و شدید مثل فقدان همسر یا یک دوست عزیز. تنهایی گذرا بسیار معمول است؛ در واقع ما آن را به عنوان بخشی از زندگی می‌پذیریم» (2). کاچیوپو تنهایی گذرا یا موقتی را خصیصه‌ای انسانی می‌داند. به عبارت بهتر، نیاز به روابط اجتماعی معنی‌دار و رنج حاصل از قطع آن از ویژگی‌های طبیعی انسان است. به گفتهٔ وی تنهایی فقط زمانی موضوع نگران کننده‌ای خواهد بود که ادامه دار شدن آن چرخه‌ای از افکار، احساسات و رفتارهای منفی را تولید کند (3).

اریک فروم (۱۹۸۰ – ۱۹۰۰) روان‌کاو و جامعه شناس معروف، در کتاب *هنر عشق ورزیدن* می‌گوید که جدایی از هم‌نوعان و به‌ویژه عزیزان باعث بروز اضطراب می‌شود. وی این نوع جدایی و تنهایی را سرچشمهٔ همهٔ اضطراب‌ها می‌داند. فروم عمیق‌ترین احتیاج بشر را نیاز او به غلبه بر جدایی و رهایی از زندان تنهایی می‌داند (4, 5).

۳ – ۱ – انواع و اشکال تنهایی

تاکنون چندین پژوهشگر در حوزهٔ روان‌شناسی و فلسفه برای تنهایی انواع و علل مختلفی را برشمرده‌اند. اریک فروم پس از آن که دو نوع احتیاج جسمانی و روحانی انسان را مطرح می‌کند، از جملهٔ نیازهای روحی هر فرد را ارتباط با افکار، ارزش‌ها و سازمان‌های اجتماعی می‌داند. وی سپس از دو گونهٔ تنهایی جسمانی و تنهایی اخلاقی سخن می‌گوید. به نظر فروم «ارتباط با دیگران معنایش تماس جسمانی نیست. ممکن است کسی سال‌ها در تنهایی جسمانی به سر برد و با این حال با افکار و ارزش‌ها یا لااقل با سازمان‌های اجتماعی محیط که به او احساسی از انبازی و تعلق می‌بخشند؛ در ارتباط باشد. از طرف دیگر ممکن است شخص در میان مردم زندگی کند و خویشتن را مغلوب احساسی از جدایی مطلق بیابد که اگر از حد معینی تجاوز کند، منتهی به

حالتی از جنون می‌گردد که نمایندهٔ آن اختلالات "اسکیزوفرنیک" است» (4).

اروین د. یالوم (۱۹۳۱) که یک روان‌شناس وجودی (اگزیستانسیالیست) است، از انواع تنهایی: بین فردی، درون فردی و به‌ویژه تنهایی وجودی " اگزیستانسیال" سخن می‌گوید. در ادامه، هنگام تقسیم بندی انواع تنهایی، با این سه شکل بیشتر آشنا می‌شویم. نکته‌ای که جا دارد به آن اشاره شود، این است که عمدهٔ پژوهش‌های یالوم با محوریت "تنهایی اگزیستانسیال" است. یالوم تنهایی اگزیستانسیال را به گودالی تشبیه می‌کند که بین انسان و هر موجود دیگری قرار دارد و هیچ گونه راه ارتباطی بین این دو نیست. وی در تفسیر دیگری که آن را بسیار بنیادی‌تر و ریشه‌ای‌تر می‌داند، تنهایی اگزیستانسیال را جدایی میان فرد و دنیا می‌داند (6).

رابرت وایس (۱۹۶۱)، عضو انجمن روان‌شناسی آمریکا تنهایی را دو گونه می‌داند: تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی. تنهایی اجتماعی نتیجهٔ احساس عدم عضویت در یک گروه و نداشتن فعالیت‌های مشترک با دیگران است. تنهایی عاطفی نتیجهٔ دوری و طرد شدگی از سوی دیگران است. وقتی انسان از روابط و پیوندهای عاطفی خود با دیگران رضایت ندارد و نیز کسی را ندارد که به او مهر بورزد، دچار تنهایی عاطفی می‌شود (7).

اسونسن (۱۳۹۷) در نوعی تقسیم بندی که بر اساس شدت و ضعف احساس تنهایی انجام داده، از سه شکل تنهایی صحبت می‌کند: الف. تنهایی مزمن که شخص گرفتار در این وضعیت از این‌که با دیگران ارتباط کافی ندارد، همیشه دچار رنج است. ب. تنهایی موقعیتی که بر اساس تغییرات ناگهانی در زندگی پدید می‌آید، مانند: مرگ عزیزان، قطع ارتباط عاشقانه، دور شدن فرزندان و غیره. پ. تنهایی گذرا که هر لحظه ممکن است به سراغ انسان بیاید، چه در میهمانی و چه تنها در خانه. اسونسن در مقایسهٔ بین دو شکل تنهایی مزمن و تنهایی موقعیتی می‌گوید که گاهی تنهایی موقعیتی حادتر از تنهایی مزمن است، چرا که نتیجهٔ آشوبی ناگهانی در زندگی و به واسطهٔ از دست دادن یکی از عزیزان است. برای درمان تنهایی موقعیتی، برخلاف تنهایی مزمن، می‌توان راهکارهایی نظیر پیوند با افراد جدید در نظر گرفت. تنهایی موقعیتی به علل و عوامل بیرونی بستگی دارد و ریشهٔ تنهایی مزمن در درون خود فرد است (8).

در میان پژوهشگران ایرانی نیز می‌توان به مصطفی ملکیان اشاره کرد. وی در سخنرانی سال ۱۳۹۳ و نیز در درس‌گفتار "معنویت در نهج‌البلاغه" که شاگردان وی آن را به صورت جزوه منتشر کرده‌اند؛ به شماری از علل تنهایی اشاره کرده است؛ از جمله: احساس از یاد رفتن و فراموش شدن از سوی دیگران، احساس بی‌ارزش بودن، احساس درک نشدن از طرف دیگران، احساس بیگانگی با گذشته از جمله یاران پیشین و احساس تک بودن در شیوهٔ زندگی که همگی از عوامل شناخته شدهٔ تنهایی در روان‌شناسی هستند.

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

۳ – ۱ – تنهایی بین فردی

این گونهٔ تنهایی معمولاً به صورت جدا افتادگی و بی‌کسی تجربه می‌شود و به معنای دور افتادن از دیگران است (6). از مهم‌ترین علل و عوامل تنهایی بین فردی می‌توان به «فاصلهٔ فیزیکی»، «فراق»، «درگذشت عزیزان» و «عدم تفاهم و سرخوردگی» اشاره کرد.

۳ – ۱ -- ۱ – فاصلهٔ فیزیکی

ساده‌ترین علت تنهایی جدایی فیزیکی است؛ یعنی آن زمان که انسان پیرامون خود دوستی همدل و همزبان نبیند یا به گفتهٔ ملکیان در تیررس ادراکات حسی خود انسان دیگری نیابد. هرچند این ساده‌ترین نوع تنهایی است، اما با توجه به اجتماعی بودن انسان

این‌گونه تنهایی همیشه برای آدمیان آزار دهنده است. آدام اسمیت (۱۷۹۰ – ۱۷۲۳) فیلسوف و اقتصاددان قرن هجدهم می‌گوید: وحشت از تنهایی ما را وامی‌دارد، به دنبال آدم‌های دیگر بگردیم، حتی زمانی‌که مثلا شرم زده‌ایم و دلمان می‌خواهد از نگاه داوری کنندهٔ دیگران بگریزیم (8)

۳ – ۱ – ۲ – فراق

فراق هرچند در ظاهر به معنای جدابودن و دورافتادن است، اما تفاوت آن با فاصلهٔ فیزیکی در این است که فراق احساس نامطبوع فقدان شخصی محبوب است که باید باشد؛ اما نیست. متضاد این نوع تنهایی وصال است. شاعران و نویسندگان در ادبیات بارها از این شکل تنهایی نالیده و از آن حکایت‌ها سر داده‌اند. "فاصلهٔ فیزیکی" و "فراق" را بنابر تقسیم‌بندی اسونسن می‌توان نوعی تنهایی "موقعیتی" دانست، زیرا در صورتی که حضور دیگران حس شود یا –"وصال" رخ دهد، این حس نیز برچیده خواهد شد.

۳ – ۱ – ۳ – درگذشت عزیزان

این نوع حس تنهایی ناشی از درگذشت عزیزانی است که از این دنیا رخت بربسته‌اند و در جمع ما حضور ندارند و هرگاه خاطراتشان زنده می‌شود، انسان احساس تنهایی می‌کند. اسونسن اتفاقاتی مانند طلاق، پایان یافتن رابطه‌ای عاشقانه و مرگ را "تنهایی موقعیتی" می‌داند که می‌توان آن را به یک حادثهٔ خاص نسبت داد؛ اما به‌نظر می‌رسد که مرگ هرچند به دلیل واقعه‌ای خاص به‌وجود می‌آید، ولی مانند فراق هم نیست که بتوان وصال و در نتیجه پایانی برای آن تصور کرد و برمبنای تعریفی که خود اسونسن –از تنهایی گذرا می‌کند: «تنهایی گذرا هر لحظه می‌تواند سراغمان بیاید، چه زمانی که در یک مهمانی شلوغ هستیم، چه وقتی در خانه تنهاییم» (8). مرگ، از این نوع تنهایی است.

۳ – ۱ – ٤ – عدم تفاهم و سرخوردگی

این حالت زمانی رخ می‌دهد که فرد با دیگری یا با دیگران بر سر موضوعی به تفاهم نرسند و منجر به جدایی آن‌ها از یک‌دیگر شود. اسونسن (۱۳۹۷) از نوعی تجربهٔ «تنهایی متافیزیکی» یاد می‌کند و آن هنگامی است که به این باور برسیم که تنهایی همیشگی ما و جدایی ما از دیگران امری محتوم می‌باشد و ساختار جهان به‌گونه‌ای است که نهایتاً هر کس باید به تنهایی گلیم خودش را از آب بیرون بکشد. وی در ادامهٔ همین مطلب از نوعی دیگر از تجربهٔ تنهایی سخن گفته، آن را "تنهایی شناختی" (epistemic loneliness) می‌نامد که آن را با تنهایی متافیزیکی هم بی‌ربط نمی‌داند و دربارهٔ آن چنین توضیح می‌دهد:«تنهایی‌شناختی به معنای این اعتقاد است که ما هرگز نمی‌توانیم حرفمان را به دیگری بفهمانیم یا حرف دیگری را بفهمیم». آن‌چه را اسونسن «تنهایی متافیزیکی» نامیده، در واقع نوعی تنهایی درون‌فردی است؛ اما با توجه به تعریفی که خود از «تنهایی‌شناختی» ارائه می‌دهد، به معنی عدم تفاهم با دیگران است که عامل سرخوردگی فرد و از انواع تنهایی بین‌فردی است و ارتباط آن با متافیزیک بر ما معلوم نشد، زیرا واژهٔ «شناخت» (شناختی) که در زبان فارسی مفهوم گسترده‌ای دارد؛ هنگامی‌که پای فلسفه و روان‌شناسی در میان باشد، نوعی «هستی شناسی» را تداعی می‌کند و به معنی عدم تفهیم و تفاهم نیست، حتی اگر سخن درخصوص مسائل هستی‌شناسی باشد؛ از این‌جهت در این پژوهش عنوان «عدم تفاهم و سرخوردگی» را به کار برده‌ایم. این نوع تنهایی می‌تواند منجر به فاصلهٔ فیزیکی نیز بشود.

۳ – ۲ – تنهایی درون فردی

از نظر یالوم (۱۳۹۵) این نوع تنهایی زمانی حاصل می‌شود که فرد، احساسات یا خواسته‌های خود را خفه کند، «بایدها» و «اجبارها» را به عنوان خواسته‌های خود بپذیرد، به قضاوت‌های شخصی خود بی‌اعتماد شود و توانایی‌های ذاتی خود را فراموش کند. مهم‌ترین علل و انگیزه‌های تنهایی درون فردی عبارت‌اند از: «انزوا و گوشه‌گیری»، «خلوت‌گزینی» و «تنهایی وجودی» (6).

۳ – ۲ – ۱ – انزوا و گوشه‌گیری

این حالت می‌تواند ناشی از سرخوردگی، نداشتن ارتباط موفق با دیگران، عدم درک توانایی‌های خود، نیست‌انگاری و پوچ‌اندیشی فلسفی و یا به دلایل دیگری باشد. انسان منزوی علاوه بر این که از درون احساس تنهایی می‌کند، در نهایت درگیر تنهایی بین فردی نیز می‌شود. نخستین عارضهٔ این حالت احساس افسردگی است. از منظر روان پزشکی، افرادی که روابط بین فردی کمی دارند، به دلیل خطر ابتلا به حملهٔ قلبی، بیماری‌های خونی و مغزی، سرطان و عوامل مختلف دیگر، احتمال مرگشان بیش‌تر است (2).

۳ – ۲ – ۲ – خلوت‌گزینی

–فصل هفتم کتاب اسونسن به خلوت‌گزینی و جنبه‌های مثبت آن اختصاص یافته و در این فصل بارها انزوا و خلوت‌گزینی همراه و معادل هم به‌کار رفته‌اند، اما در این پژوهش این دو از هم تفکیک شده‌اند، زیرا فرد منزوی بر اثر یک رشته کشمکش‌های درونی و انگیزه‌های بیرونی که بدان‌ها اشاره شد، به ناچار از مردم بریده می‌شود و چه بسا که خود او نیز از انزوای خویش احساس ناخوشایندی داشته باشد، اما خلوت‌گزینی امری آگاهانه و خودخواسته است، بدین معنی که شخص بر اساس احساس نیاز و به ارادهٔ خویش پیوندش را با دنیای بیرون قطع می‌کند و تنهایی خودخواسته‌ای برای خویش رقم می‌زند و از نتیجهٔ حاصل از آن –– تاملات فلسفی، پژوهش‌های علمی، خلق آثار ادبی و هنری و غیره –– خشنود هم هست و این همان جنبهٔ مثبت تنهایی است. یالوم به این نوع تنهایی اشاره‌ای نکرده و به عنوان یک روان‌درمانگر صرفاً به جنبهٔ منفی انواع تنهایی پرداخته است. اسونسن میان تنهایی و خلوت‌نشینی تفاوت قائل شده، می‌گوید: آن‌چه در بن تنهایی نهفته، نوعی عیب و نقص است، در حالی‌که خلوت و خلوت‌گزینی نوعی گشودگی نامعین در انواع تجارب، اندیشه‌ها و احساسات است. تنهایی همراه با احساس درد و ناراحتی همراه است، اما خلوت و خلوت‌گزینی الزاماً با هیچ احساسی همراه نیست و هرچند تجربه‌ای غالباً مثبت محسوب می‌شود، ولی می‌تواند از نظر احساسی خنثی باشد (8). به‌گفتهٔ وی حتی زمانی هم که در حال نوشتن هستیم، هدفی نداریم جز پیدا کردن یک خواننده (8).

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

۳ – ۲ –– ۳ – تنهایی اگزیستانسیال (وجودی)

می‌توانیم تنهایی اگزیستانسیال را عمیق‌ترین شکل تنهایی بدانیم، چراکه در این حالت حتی اگر انسان از نظر ارتباط با دیگران و آگاهی درست و دقیق از وجود خود در بهترین شرایط ممکن باشد؛ باز هم این حالت تنهایی پابرجاست (6). یالوم تنهایی وجودی را دو حالت می‌داند: تنهایی در برابر میرایی و تنهایی در برابر آزادی و انتخاب.

الف. تنهایی در برابر میرایی: اندیشیدن به این مفهوم که سرانجامِ هستی مرگ است، انسان را به این باور می‌رساند که –او «قادر نیست با دیگری یا برای دیگری بمیرد» (6). انسان نمی‌تواند مرگ را نه از خود و نه از عزیزانش دور کند و این سفری است که هرکس ناگزیر است به تنهایی رهسپار آن شود. مرگ عزیزان عاملی بیرونی و موقتی در ایجاد حس تنهایی است؛ درد و اندیشهٔ آن به مرور زمان کم و کمتر می‌شود و گاه از آن فقط خاطره‌ای باقی می‌ماند، اما احساس تنهایی در برابر مرگ همیشه همراه آدمی است.

ب. تنهایی در برابر آزادی و انتخاب: انسان در برابر اراده و گزینش‌های خود تنها و مسؤول است، چراکه در این انتخاب هیچ‌کس –– حتی اگر هم بخواهد –– نمی‌تواند کمکی کند و باری از دوش انسان بردارد. بنابراین «همان قدر که آدمی مسؤول زندگی خویش است، همان قدر تنهاست» (6).

٤ – ۱ – تنهایی بین فردی در اشعار سپهری

٤ – ١ – ١ – فراق

هرچند که سپهری به زندگی مشترک و عشقی پایدار تن نداد و تنهایی را برگزید، اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد که وی در زندگیش طعم عاشقی را چشیده است. این مسأله هم در اشعار وی و هم در نامه‌هایش مطرح شده است. عاشقانه‌های سپهری کم نیستند اما بیان احساس تنهایی ناشی از فراق محبوب در اشعار وی انگشت شمار است. نمونه را می‌توان به شعر "به باغ همسفران" در دفتر حجم سبز اشاره کرد:«صدا کن مرا/ صدای تو خوب است/ صدای تو سبزینهٔ آن گیاه عجیبی است/ که در انتهای صمیمیت حزن می‌روید» (9).

آغاز کلام درخواستی به ظاهر ساده است، اما روند شعر نشان می‌دهد که صدای مخاطب تا چه اندازه برای شاعر حیاتی است. وی در ادامه پرده از احساس خود برمی‌افکند و تنهایی بزرگش را به زبان می‌آورد:

«در ابعاد این عصر خاموش/ من از طعم تصنیف در متن ادراک یک کوچه تنهاترم/ بیا تا برایت بگویم چه اندازه تنهایی من بزرگ است/ و تنهایی من شبیخون حجم تو را پیش‌بینی نمی‌کرد/ و خاصیت عشق این است» (9).

بنیان زندگی سپهری بر تنهایی و به عبارت بهتر بر خلوت‌گزینی بود اما سرودهٔ مذکور و برخی نامه‌های وی از شدت عاطفه و پر رنگ بودن سویهٔ جمع‌گرایی وی در برهه‌هایی از زندگیش نشان دارد. بررسی نامه‌های سپهری به‌ویژه نامه‌های عاشقانهٔ او –بیانگر دو نکته است: ۱. شمار نامه‌هایی که سپهری احساس تنهایی ناشی از فراق را به قلم آورده بیش از اشعار او است و ۲. میان واژه‌ها و فضای حاکم بر شعر مذکور و نامه‌های عاشقانهٔ وی نوعی شباهت و هم‌خوانی ویژه‌ای است و ذهن را معطوف این مسأله می‌کند که مخاطب سپهری در این دو متن یکسان است و سهراب از دوری وی احساس تنهایی می‌کرده است. اکنون بنگرید به نامه‌ای که او برای مخاطب خاص خود می‌نویسد و این گونه صدای محبوبش را توصیف می‌کند: «مهری! در هیاهوی اشیاء بودم که مرا صدا زدی. در صدایت مهر بود. و نوازش بود. هر چه به دور از هم افتاده باشیم، گاه دریچه‌هامان را می‌گشاییم و یکدیگر را صدا می‌زنیم و صدا زدن چه خوش است» (10). توصیف "صدا زدن" در بند نخست شعر و این بخش از نامه بیانگر ارتباط روشنی بین این دو متن است. هم‌چنان که واژهٔ "شبیخون" در لخت "تنهایی من شبیخون حجم تو را پیش‌بینی نمی‌کرد" عیناً در نامهٔ دیگری با همین حال و هوای تنهایی آمده است: «مهری، تابستان سپری شد و نامه به پایان نرسید. در این صبح غبارآلود، رد پای تو بر من شبیخون زد و من خودم را در وزش نوشتن رها دیدم» (11). مخاطب این نامه همان کسی است که سپهری چند بار در سال‌های مختلف برای او نامه نوشته و از دوری وی احساس دلتنگی و تنهایی کرده است. سپهری در نامهٔ دیگری می‌گوید: «مهری، می‌بارد و من هوای نوشتن دارم. هوای نوشتن، سرودن و گریستن. روزها آمد، روزگاران رفت و من چشم به راه دمی بودم که میوهٔ دیررس نامه‌ام را به تو هدیه کنم» (10). وی در ضمن نامه‌ای که اسفند ۱۳۳٦ در پاریس برای همین مخاطب خاص خود نوشته از نوع جهان‌بینی خود نسبت به محیط پیرامونش این گونه می‌نگارد: «حالت یک سنگ هرگز نگاه گذرنده و لغزان مرا غافلگیر نمی‌کند، مرا غافلگیر می‌کند "منِ" آشنا و پنهان مرا. و زندگی من در حالت این سنگ جریان می‌یابد». سپهری سخن از درک حالت یک سنگ را در همین شعر مذکور نیز تکرار کرده است: «بیا با هم از حالت سنگ چیزی بفهمیم» (9).

در مجموعهٔ هشت *کتاب* نمونه‌ای که بیانگر تنهایی سپهری بر اثر فراق باشد صرفاً همین شعر "به باغ همسفران" است و سرودهٔ دیگری در این حال و هوا به دید نیامد.

٤ – ١ – ٢ – درگذشت عزیزان

"دوست"، عنوان بیست و سومین شعر دفتر حجم سبز است که بنا به نظر برخی پژوهشگران (12) سپهری آن را در رثای فروغ

فرخزاد سروده است. این دو، رابطه‌ای دوستانه و صمیمانه داشتند و آن گونه که از کلام آیدین آغداشلو -- نقاش معاصر و دوست مشترک سپهری و فرخزاد -- برمی‌آید، فروغ، نقاشی‌های سهراب را بسیار دوست داشت و در چند اثر نقاشی که از فروغ باقی مانده تأثیر کار سهراب بسیار مشهود است (13). شعر "دوست" آغازی ساده و صمیمانه دارد؛ این شعر از پنج بند تشکیل یافته و شاعر بند نخست را با معرفی کلی مخاطب خود و با بیان ویژگی‌هایی نظیر به‌روز بودن، برخورداری از دیدی وسیع و درک درست از جهان آغاز می‌کند:«بزرگ بود/ و از اهالی امروز بود/ و با تمام افق‌های باز نسبت داشت/ و لحن آب و زمین را چه خوب می‌فهمید» (3). سپهری در بند دوم تا چهارم به سبک معمول خود یعنی بیانی سرشار از آرایه‌های ادبی، به معرفی شخصیت فروغ و بیان ویژگی‌های اخلاقی و توصیف روحیات او می‌پردازد و سرانجام در بند پنجم با همان زبان ادیبانه به رفتن (درگذشت) مخاطب خود و تنها شدن یک جمع و حسرت ناشی از فقدان او اشاره می‌کند:«و رفت تا لب هیچ/ و پشت حوصلهٔ نورها دراز کشید/ و هیچ فکر نکرد/ که ما میان پریشانی تلفظ درها/ برای خوردن یک سیب/ چه قدر تنها ماندیم» (10).

اگر از زاویه‌ای دیگر روند شعر را از آغاز تا پایان بازبینی کنیم، مشخص می‌شود که سپهری بند نخست تا چهارم را در خدمت بند پنجم به کار برده است. وی که لخت لخت هر بند را به ظاهر ساده اما سرشار از آرایه‌های ادبی و به گونه‌ای دشواریاب سروده است، با ایجاد احساس هم‌ذات پنداری، گام به گام خواننده را با خود همراه می‌کند تا در نهایت و در بند پایانی قدرتمندانه حس تنهایی ناشی از درگذشت فروغ را به خواننده القا می‌کند.

هر چند که سپهری تعدادی از اشعار خود را تقدیم دوستان کرده یا به یاد ایشان سروده است، اما تنها شعری که در آن تنهایی ناشی از درگذشت عزیزان را ابراز کرده، همین شعر "دوست" است و نمونهٔ دیگری دیده نشد.

٤ – ١ – ٣ – عدم تفاهم و سرخوردگی

بیش‌ترین بازتاب حس تنهایی ناشی از عدم تفاهم و سرخوردگی را در نخستین سروده‌های سپهری می‌توان یافت. *مرگ رنگ* اولین دفتر شعر رسمی *هشت کتاب* است که در ۱۳۳۰ چاپ شده است. این دفتر محصول دوران جوانی سپهری است. از ویژگی‌های بارز این دفتر آن است که شعر سپهری در این مرحله -- که آغاز رسمی کار شاعری اوست -- وامدار شاعرانی نظیر نیمایوشیج و فریدون توللی است و –او هنوز در شعرش به شخصیت مستقلی نرسیده است. واقعیت این است که حضور نیمایوشیج در مجموعهٔ *مرگ رنگ* بیش از سهراب سپهریِ شاعری است که ما می‌شناسیم (14). سپهری در این دوران به تبعیت از نیما درگیر نوعی حس رمانتیک است. ذکر این نکته لازم است که واژهٔ "رمانتیک" به آن معنایی که در ادبیات اروپا به کار می‌رود نیست؛ بلکه چنان‌که شفیعی‌کدکنی (۱۳۹۳) می‌گوید:آن نوع شعری است که با نیما شروع می‌شود و در دورهٔ نیما دیده می‌شود. بنابراین احوالی نظیر انزواطلبی و سرخوردگی از تلاش‌های اجتماعی و پناه بردن به طبیعت و تنهایی و دیگر خصلت‌هایی که در خود "افسانهٔ" نیما دیده می‌شود، همگی خصلت‌هایی رمانتیک محسوب می‌شوند (15).

با این توضیحات اگر با دید کلی به دفتر *مرگ رنگ* بنگریم، علت تنهایی سپهریِ جوان ملموس‌تر خواهد بود. بنا به نظر داریوش آشوری «آن‌چه بر فضای شعرهای این کتاب و از جمله بر نام‌های شعرها حاکم است، غم و افسردگی رمانتیک است، غمی گنگ و گمنام که در سال‌های تردی و شکنندگی جوانی گریبان آدم را می‌گیرد و در شعر شاعران به صورت شکوه و شکایت از روزگار پدیدار می‌شود» (16). نخستین شعر این دفتر "در قیر شب" نام دارد و بر اساس آن‌چه تاکنون بیان شد، می‌توان این‌گونه استنباط کرد که عنوان این شعر ترسیم کنندهٔ فضای تیره و تار حاکم بر ذهنیات شاعر است. آغاز کلام توصیف تنهایی و سکوت است. سکوتی که از سویی نتیجهٔ خفقان و استبداد حاکم بر زمان است و

سپهری آن را به شکل دیوار بی روزن به تصویر کشیده و از دیگر سو انفعال و بی‌تحرکی جامعهٔ غم‌زده است: «دیرگاهی است در این تنهایی/ رنگ خاموشی در طرح لب است/ بانگی از دور مرا می‌خواند/ لیک پاهایم در قیر شب است/رخنه‌ای نیست در این تاریکی/در و دیوار به هم پیوسته/سایه‌ای لغزد اگر روی زمین/ نقش وهمی است ز بندی رسته» (9).

فضای حاکم بر ذهنیت سپهری جوان آن‌چنان سیاه و تاریک است که وی ناامیدانه فرصت هرگونه حرکتی را از خود سلب می‌کند؛ از این رو احساس تنهایی وی از آن‌جایی آغاز می‌شود که بین خود و محیط سیاه و خفقان‌آور موجود -- که از آن به "شب" تعبیر می‌کند -- سنخیتی نمی‌بیند: «دست جادویی شب/ در به روی من و غم می‌بندد/ می‌کنم هرچه تلاش/او به من می‌خندد» (9).

در دومین شعر این دفتر نیز با شاعری مواجهیم که تفاوت اندیشه او را به کناره‌گیری از جمع وامی‌دارد:

«دود می‌خیزد ز خلوتگاه من/ کس خبر کی یابد از ویرانه‌ام؟ /با درون سوخته دارم سخن/کی به پایان می‌رسد افسانه‌ام؟» (9).

تصویر خلوتگاهی که از آن دود بلند می‌شود و درون ویرانی که کسی از آن باخبر نیست گویای این مطلب است که از دید شاعر فاصلهٔ وی با جمع تا به حدی است که نه تنها کسی توان درک افکار او را ندارد، بلکه از دیدن وجود در حال سوختن وی نیز عاجز است. تصویری که سپهری در بند سوم ارائه می‌دهد، بیان ناامیدی گسترده‌ای است که نه تنها وجود او بلکه سراسر جامعه را فراگرفته و از منظری که او می‌نگرد صرفاً -تصویری از امیدواری در ذهن او نقش می‌بندد اما در واقع امیدی به آینده ندارد:«بر تن دیوارها طرح شکست/ کس دگر رنگی در این سامان ندید/ چشم می‌دوزد خیال روز و شب/ از درون دل به تصویر امید» (9).

برخی دیگر از اشعار دفتر مرگ رنگ نظیر"غمی غمناک"، "خراب"، "نایاب" ، "دیوار" و "وهم" نیز با همان زبان و بیانی که مرسوم سپهری در این دفتر است به توصیف نارسایی‌ها و تیرگی‌های وضع جامعه می‌پردازد. آن چه لازم است بدان اشاره شود این است که مقایسهٔ اشعار این دفتر با آثار دوران پختگی سپهری نشان می‌دهد که وی قلباً و عمیقاً نسبت به اتفاقات و حوادث روزگاری که در آن می‌زیسته و در شعر خود منعکس کرده اعتقادی نداشته است، چرا که طرح مسائلی این چنینی از سوی جوانی که به تازگی بیست سالگی خود را پشت سر گذاشته دلیلی جز غلیان احساسات ندارد؛ از این رو اشعار این دفتر هیچ گونه سنخیتی نه در قالب و نه در محتوا با سروده‌های دوران بعدی وی ندارد. اما بیان احساس تنهایی ضمن این اشعار بیانگر دو مسأله است: نخست، حضور قدرتمند نیما در عرصهٔ شعر نو و بیان سرخوردگی‌های وی در قالب جدید که سپهری نیز وامدار همین اندیشه است و دیگر، جاذبهٔ سکوت و انزوای درونی و فردی وی که با شخصیتش عجین شده و در گام‌های نخست شاعری او بازتاب یافته است (17).

٤ – ٢ – تنهایی درون فردی در اشعار سپهری

٤ – ٢ – ١ – خلوت‌گزینی

در اشعار سپهری بیش‌ترین بسامد احساس تنهایی ناشی از خلوت‌گزینی است. سپهری به اقرار خود از نوجوانی به خلوت‌گزینی گرایش داشت. وی ضمن توصیف "اطاق آبی" می‌نویسد: «نیرویی تاریک مرا به اطاق آبی می‌برد. گاه میان بازی، اطاق آبی صدایم می‌زد. از هم‌بازی‌ها جدا می‌شدم، می‌رفتم تا میان اطاق آبی بمانم. و گوش بدهم. چیزی در من شنیده می‌شد. مثل صدای آب که خواب شما بشنود» (10). سپهری هنگام سکونت در خانهٔ اجدادی نوجوانی بیش نبوده؛ اما -آرامشی را که از تنهایی در این اطاق به دست می‌آورده این گونه توصیف می‌کند: «اطاق آبی خالی بود مثل روان تائوییست. می‌شد در آن به "آرامش در تهی" رسید. به السکینه رسید. هیچ کس به اطاق آبی نمی‌رفت. من می‌رفتم» (10).

صرف نظر از این که سپهری ذاتاً به خلوت‌گزینی علاقه‌مند بود، عوامل دیگری نیز در تشویق وی به تنهایی دخیل بودند که برخی از آن‌ها عبارتند از: ۱. سپهری با سیاست بیگانه نبود چنان‌که در ضمن خاطرات خود می‌نگارد: «سه سال دبیرستان سرآمد. آمدم تهران و رفتم دانشسرای مقدماتی. به شهر بزرگی آمده بودم. اما امکان رشد چندان نبود. در دانشسرا نان سیاه می‌خوردیم. ورزش می‌کردیم و آهسته از حوادث سیاسی حرف می‌زدیم. با چه‌قدر خامی» (3). اوج تأثیرپذیری سهراب از مسائل سیاسی و بازتاب آن در آثار وی به سال‌های ۱۳۲۷ تا ۱۳۳۰ بازمی‌گردد. با پیش چشم داشتن ادعای وی در باب سیاست، اما بررسی زندگی و آثار وی هم در حوزهٔ شعر و هم نقاشی نشان می‌دهد که سپهری به صورت جدی اهل سیاست‌ورزی نبود و چاپ دفتر *مرگ رنگ* در ۱۳۳۰ نشان داد که وی هنگام سرایش اشعار این دفتر تماماً تحت تأثیر نیما بوده است. بنابراین «او تنها در یک دوره -- در دورهٔ سرایش مرگ رنگ -- تب و تاب سیاسی و دغدغهٔ معضلات گذرای روزمره را داشت و بعد به راهی دیگر رفت. سپهری برخلاف ا.بامداد که کلید نجات بشر را در زندگیِ روزمره می‌جست و سعادت آدمی را در تغییر نظام سیاسی و اقتصادی موجود می‌دانست، معتقد بود که نجات آدمی نه از بیرون بلکه از درون او است» (14). ۲. شرکت در بعضی انجمن‌های ادبی و تأثیر پذیری از ایشان به‌ویژه انجمن "خروس جنگی". خود او در این باره می‌گوید: «همان سال (۱۳۲۸) به دانشکدهٔ هنرهای زیبای تهران رفتم. دوران تحولات هنری محیط ما بود. انجمن خروس جنگی بیداد می‌کرد. نو با کهنه می‌جنگید و میان این شور و ستیزها، کار من ذره ذره شکل می‌گرفت» (3). سهراب در این انجمن اشعار خود را می‌خواند و این مقدمه‌ای بود برای آشنایی هرچه بیش‌تر وی با هوشنگ ایرانی و افکار و اشعار او. از این زمان بود که وی تحت تأثیر ذهن و زبان هوشنگ ایرانی قرار گرفت و چرخش شعری وی از زبان نیمایی به زبان هوشنگ ایرانی قابل توجه است (14). سپهری ضمن مطالعهٔ اشعار هوشنگ ایرانی با "بودا" و اندیشه‌های او آشنا شد و در این دوران بود که وی آرام آرام دنیای بیرون را رها کرد و برای شناخت بیش‌تر خود و کشف حقیقت به درون خویش خزید. با توجه به همهٔ آن چه مطرح شد، این نتیجه حاصل می‌شود که میل به خلوت‌گزینیِ سپهری از جنبهٔ انزوا و گوشه‌گیری وی پررنگ‌تر است و از این رو بیان تنهایی‌های سهراب از دفتر دوم به بعد بیش‌تر تحت تأثیر خلوت‌گزینی‌های وی و محصول احوال مختلفی است که در آنات و لحظه‌های در خلوت تجربه کرده است.

تجربه‌های سپهری از این شکل تنهایی صورت ثابتی ندارد و وی در گذر زمان حالات گوناگونی را تجربه کرده است. پیش از این گفته شد که خلوت‌گزینی‌های سپهری به‌ویژه پس از آشنایی با عرفان شرقی و افکار بودا برای شناخت بیش‌تر خود و کشف و درک حقیقت بوده است؛ بنابراین سیر این احوال از ابتدا تا زمانی که وی به هدف خود نزدیک می‌شود، قابل تفکیک و دسته بندی است. -

٤ - ۲ - ۱ - ۱ - تنها در پسِ در

بازتاب نخستین تلاش‌های سپهری در مسیر شناخت بیش‌تر از خود و جهان پیرامونش را می‌توان در سومین شعر دفتر *زندگی خواب‌ها* و با عنوان "جهنم سرگردان" جست‌وجو کرد. سپهری هنگام سرودن این شعر در آغازین سال‌های دههٔ سی قرار دارد و با توجه به مسیری که برگزیده، سالکی را می‌ماند که در ابتدای سلوک خود دچار حیرت و سردرگمی است؛ از این رو -فضای ذهنی وی تیره و تار و مبهم است. نگاه سرگردانش زایندهٔ اوهام و تخیلاتی است که قدرت تمرکز را از او سلب می‌کند. از این رو بی‌رحمانه دو چشم خود را عتاب می‌کند که او را رها کنند: «مرا تنها گذار/ای چشم تبدار سرگردان! / مرا با رنج بودن تنها گذار/ مگذار خواب وجودم را پرپر کنم/ مگذار از بالش تاریک تنهایی سربردارم/ و به دامن بی‌تار و پود رؤیاها بیاویزم» (9).

سپهری در بند دوم این شعر اتفاقاتی را که در خلوت برایش رخ می‌دهد بیش‌تر توصیف می‌کند. او در مسیر رسیدن به حقیقت و شناخت بیش‌تر خود با اوهام و تخیلات خویش در جدال و نبرد است. هجوم افکار منفی خواب و آرامش را از او گرفته و سیاهی شب نیز این امر را تشدید می‌کند. وی در پایان این شعر بار دیگر منشأ تخیلات و توهمات جاری یعنی چشمانش را خطاب قرار می‌دهد تا او را رها کنند و خلوتش را آشفته نسازند: «جهنم سرگردان! / مرا تنها گذار» (9).

نکتهٔ قابل ذکر در این سروده، نگاه سپهری به مقولهٔ تنهایی است. وی در عبارتی، تنهایی را به "بالش تاریک" همانند می‌کنند، مقایسهٔ این توصیف با تصویر تنهایی‌های دفاتر بعد به‌ویژه حجم سبز، بیانگر این نکته است که وی هنوز با خلوت تعالی بخش خود خوگر نشده و از موهبتی که در آینده به زیباترین شکل از آن بهره‌مند خواهد شد بی‌نصیب است.

نمونهٔ دیگری که تلاش سپهری را برای کشف و درک بیش‌تر خود از طریق خلوت‌گزینی بازتاب می‌دهد، واپسین شعر دفتر دوم با عنوان "بی‌پاسخ" است. در این شعر، سپهری با دو ساحت وجودی یا دو "منِ" خود در کشمکش و جدال است: "من حقیقی" و "من مجازی". به عبارت دیگر، تناقضی بین ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه خویش (18). شعر از جایی آغاز می‌شود که شاعرِ گمگشته در فضای ابهام و تاریکی افکارش، ناگهان در برابر خود دری گشوده می‌بیند و درست از همین لحظه است که احساس تنهایی همهٔ وجود شاعر را فرامی‌گیرد: «در تاریکی بی‌آغاز و پایان/ دری در روشنی انتظارم رویید/ خودم را در پس در تنها نهادم/ و به درون رفتم» (9).

توصیف سپهری از "درون"، ترسیم فضایی است شبیه اتاقی کاملاً تاریک و نخستین تجربهٔ او پس از ورود به این فضا محو شدن ادراک و شناخت پیشین است: «اتاقی بی‌روزن، تهی نگاهم را پر کرد/ سایه‌ای در من فرود آمد/ و همهٔ شباهتم را در ناشناسی خود گم کرد» (9).

تجربهٔ عالم جدید و ماورائی هم‌زمان با محو شدنِ آنیِ موجودیت این جهانی، سپهری را در جدال بین دو ساحت وجودی خود قرار داده است؛ تا جایی که زندگی اصیل خود را و به تعبیر دیگر، "من حقیقی" خود را در جهان دیگری تصور می‌کند و وجود جسمانی یا "من مجازی" خود را انعکاسی از وجود حقیقی خود می‌داند: «پس من کجا بودم؟/ شاید زندگیم در جای گمشده‌ای نوسان داشت/ و من انعکاسی بودم/ که بی‌خودانه همهٔ خلوت‌ها را به هم می‌زد/ و در پایانِ همهٔ رؤیاها در سایهٔ بهتی فرو می‌رفت» (همان).

این بخش از اشعار سپهری یادآور برخی نظریات افلاتون است. افلاتون بر این باور است که «بخشی از وجود ما قابل رؤیت است در حالی که زیربنای اصلی آن، بخشی است که دیده نمی‌شود اما ذهن ما می‌تواند از آن آگاه شود. بخش قابل رؤیت یا بدن‌هایمان، اشیایی مادی و تابع قوانین عالم جسمانی‌اند که در حوزهٔ زمان و مکان به سر می‌برند. اما این بدن‌ها صرفاً انعکاسی مبهم و زودگذر از چیزی هستند که آن هم خود ما است و غیرمادی، جاوید، فناناپذیر و چیزی است که می‌توانیم آن را جان یا روحمان بنامیم» (19). تلاش شاعر برای درک درست و دقیق هدف مد نظر راه به جایی نمی‌برد، از این رو در بند بعد با اذعان به این مطلب احساس تنهایی خود را بروز می‌دهد: «من در پس در تنها مانده بودم/ همیشه خودم را در پس یک در تنها دیده‌ام/ گویی وجودم در پای این در جا مانده بود/ در گنگی آن ریشه داشت/ آیا زندگیم صدایی بی‌پاسخ نبود؟» (9).

٤ – ٢ – ١ – ٢ – در جست‌وجوی هم‌زبان

برخی اشعار سپهری، به‌ویژه از دفتر دوم به بعد، نمایش تلاش و تقلای وی برای یافتن مسیر حقیقت است. عمدهٔ این اشعار با تصاویر انتزاعی و مفاهیم ذهنی همراه است و فضایی که سپهری آن را تجربه و توصیف می‌کند فرازمانی و مکانی است. شعر "مرز

گمشده" در دفتر *زندگی خواب‌ها* دارای همین ویژگی‌ها است. عنوان شعر نیز بیانگر اهمیتِ رسیدن به مرزهایی است که شاعر می‌کوشد آن‌ها را پیدا کند؛ اما آن‌چه مانع رسیدن به هدف می‌شود، تاریکی مسیر و مبهم بودن فضای پیشِ رو است: «ریشهٔ روشنی پوسید و فرو ریخت/ و صدا در جادهٔ بی‌طرح فضا می‌رفت» (همان: ۹۴). صدایی که در این شعر به کار رفته، صدای شاعر و شاید نماد تلاش‌های او باشد که در فضایی موهوم به دنبال حقیقتی دشواریاب است: «از مرزی گذشته بود/ در پی مرز گمشده می‌گشت» (9). تلاش‌ها بی نتیجه است. نشانی از بارقهٔ امید نیست. نگاه سرگردان شاعر به جاده است و او در تنهایی خود می‌گرید:«انتظاری نوسان داشت/ نگاهی در راه مانده بود/ و صدایی در تنهایی می‌گریست» (9).

کلام سپهری سرشار از مفاهیم پراکنده و گنگ است و این نشان از بلاتکلیفی و سردرگمی وی دارد. این روند هم‌چنان ادامه دارد چرا که پنجمین شعر دفتر *آوار آفتاب* با عنوان "همراه" نمونهٔ دیگری از تلاش سهراب برای یافتن هدفی است که مدت‌ها ذهن او را درگیر کرده است. مسیر هم‌چنان تاریک و مبهم است و او بدون راهنما سفر را آغاز می‌کند: «تنها در بی‌چراغی شب‌ها می‌رفتم/ دست‌هایم از یاد مشعل‌ها تهی شده بود/ همهٔ ستاره‌هایم به تاریکی رفته بود/ مشت من ساقهٔ خشک تپش‌ها را می‌فشرد/ لحظه‌ام از طنین ریزش پیوندها پر بود» (9).

هرچند که او در آغاز کلام به تنهایی خود تصریح کرده بود، اما در ادامهٔ شعر به ناگاه کسی را مخاطب قرار می‌دهد: «تنها می‌رفتم، می‌شنوی؟ تنها» (همان). شاید این تأکید بر تنهایی ناشی از خستگی و سرخوردگی از رفتن‌ها و عدم حصول به نتیجهٔ مطلوب است؛ چرا که در ادامهٔ شعر ناامیدانه می‌گوید: «و من می‌رفتم، می‌رفتم تا در پایان خودم فرو افتم» (همان). شاعر در ادامهٔ راه، لحظهٔ مواجهه با مخاطب خود را شرح می‌دهد. این رویارویی ناگهانی و در ناآگاهی و تاریکی مطلق است: «ناگهان، تو از بیراههٔ لحظه‌ها، میان دو تاریکی، به من پیوستی/ صدای نفس‌هایم با طرح دوزخی اندامت درآمیخت:/ همهٔ تپش‌هایم از آن تو باد، چهرهٔ به شب پیوسته! همهٔ تپش‌هایم» (همان). و سرانجام او را «در آهنگ مه‌آلود نیایش» (9) گم می‌کند و تنها می‌ماند.

سپهری جست‌وجوهایش را در شعر "آن برتر" ادامه می‌دهد. هم‌چنان فضایی انتزاعی و مبهم بر ذهن و زبان شاعر حاکم است و البته همانند شعری که پیش از این تحلیل شد، سپهری شخصیتی را در کنار خود می‌بیند که در این شعر او را "شخص برتر" می‌نامد. با صدای گام او سکوت فضا در هم می‌شکند و بلافاصله نخستین واکنشی که شاعر در برابر وی از خود نشان می‌دهد اشاره به تنهایی عمیق و گستردهٔ خود است، گویی وی مدت زمانی طولانی، تنهایی عذاب آوری را تاب آورده است و اکنون به محض آگاهی از حضور یک همراه برتر و قابل اطمینان، رنج تنهایی خود را برای وی بازگو کرده تا به آرامش برسد: «به کنار تپهٔ شب رسید/ با طنین روشن پایَش آیینهٔ فضا شکست/ دستم را در تاریکی اندوهی بالا بردم/ و کهکشان تهی تنهایی را نشان دادم». هرچند شاعر نشانی درست و دقیقی از آن وجود برتر نمی‌دهد، اما پایان این دیدار برای وی امید آفرین است: «تراوش سیاه نگاهش با زمزمهٔ سبز علف‌ها آمیخت/ و ناگاه/ از آتش لب‌هایش جرقهٔ لبخندی پرید/ در ته چشمانش، تپهٔ شب فرو ریخت/ و من/ در شکوه تماشا، فراموشی صدا بودم» (9).

گاهی نیز سپهری از حضور مخاطب –بی‌بهره است که در پی آن، زندگی معنا و مفهوم همیشگی را برایش ندارد. شعر "دروگران پگاه" بازتاب این اتفاق است: «پنجره را به پهنای جهان می‌گشایم:/ جاده تهی است/ درخت گران‌بار شب است» (9).

شاعر دریچهٔ ذهنش را بر روی تمام جهان باز می‌کند و با اندیشه‌ای وسیع به دنیا می‌نگرد، فضا هم‌چنان برایش تیره و تار است و او خود را تنها می‌بیند. شاعر به "آن شخصیت برتر" دل بسته است و بدون حضور او هیچ طراوت و جنبشی برای جهان متصور

نیست، بنابراین در ادامهٔ شعر، مظاهر طبیعت را در حضور و غیاب آن برتر با هم مقایسه می‌کند: «ساقه نمی‌لرزد، آب از رفتن خسته است: تو نیستی، نوسان نیست/ تو نیستی و تپیدن گردابی است/ تو نیستی و غریو رودها گویا نیست و دره‌ها ناخوانا است/ می‌آیی: شب از چهره‌ها برمی‌خیزد، راز از هستی می‌پرد/ می‌روی: چمن تاریک می‌شود، جوشش چشمه می‌شکند» (9).

مقایسهٔ لحظه‌های بودن و نبودن مخاطب سپهری بیانگر اهمیت حضور وی و وابستگی شاعر به او است؛ با این همه، آن مخاطب برتر نیست و سپهری ناامید از بازگشت وی در آن برهه از زمان، "تنهایی در تنهایی" را تجربه می‌کند: «جاده تهی است. تو باز نخواهی گشت و چشمم به راه تو نیست» (همان). اما فرجام این شعر به گونهٔ دیگری رقم می‌خورد: «پگاه، دروگران از جادهٔ روبه‌رو سر می‌رسند: رسیدگی خوشه‌هایم را به رؤیا دیده‌اند» (9).

تحلیل محتوای شعر اخیر و مقایسه‌ای کوتاه با روح حاکم بر دو دفتر پیشین ما را به درک بهتری از احوال سهراب، البته تا این‌جا، و به‌ویژه تطورات تنهایی او می‌رساند. فضای دفتر *مرگ رنگ*، همان‌گونه که پیش از این مطرح شد، سراسر تاریکی و ناامیدی بود و سپهری با این اندیشه نخستین دفترش را به پایان رساند:

«در نم زهر است کرم فکر من زنده/ در زمین زهر می‌روید گیاه تلخ شعر من» (9).

دفتر دوم نیز هرچند به سیاهی دفتر اول نیست اما فضای ذهنی شاعر نشان از ابهام و گم‌گشتگی دارد تا آن‌جا که وی در پایان تمام تلاش‌ها و جست‌وجوهایش به نتیجه‌ای بهتر از این نمی‌رسد:

«در تاریکی بی‌آغاز و پایان/ بهتی در پس در تنها مانده بود» (9).

اما دفتر سوم که از همان ابتدا با "بیداری لحظه‌ها" آغاز می‌شود، بیانگر ذهن مواج سپهری در روند جست‌وجوهایش است:

«در بیداری لحظه‌ها/ پیکرم کنار نهر خروشان لغزید/ مرغی روشن فرود آمد/ و لبخند گیج مرا برچید و پرید» (9).

سپهری در برهه‌ای به سر می‌برد که لحظات تنهایی وی سرشار از فراز و فرود و امید و ناامیدی است، با این تفاوت که تا پیش از این از تاریکی‌ها انتظاری جز تاریکی نداشت؛ اما با آغاز این دفتر، نور را در ظلمت و سپیدی را در سیاهی می‌بیند و هرچه پیش‌تر می‌آید، از بسامد واژگان تیره و تار می‌کاهد. نمونهٔ آن همین شعر "دروگران پگاه" است که هرچند سپهری آن را ناامیدانه و با توصیف تاریکی آغاز می‌کند، اما در پایان، زمان را به بامداد می‌کشاند و رؤیای تکامل یافتهٔ خود را به دست روزگار دروگر می‌سپارد تا از این پس نه با وهم و خیال و رؤیا که با اندیشه‌ای درست و خاطری امیدوار مسیر معرفت را بپیماید.

خلوت‌گزینی‌های سپهری برای رسیدن به شناخت بهتر و درک دقیق‌تر از خود و دنیای پیرامونش همانند تلاش سالکانی است که تن به تلاطم امواج سلوک می‌سپارند تا پله پله مسیر تعالی را بپیمایند. به قول داریوش آشوری: «سپهری شاعری است دارای سلوک باطنی و سلوک باطنی او مستقیم با سیر زندگیش از نوجوانی به جوانی و پختگی و سپس تا آستانهٔ پیری و تجربه‌های درونی او در این سیر بیش‌تر رابطه دارد تا هر حادثهٔ بیرونی» (16). به عبارت دیگر، شعر سپهری از منظر این پژوهش، بیان تجربه‌های تنهایی وی برای رسیدن به هدفی مشخص است، از این رو«تمامی فراز و فرود شعر او و دگرگونی‌های زبان و تصویرگری‌های او با مرتبه‌ای از سلوک در جهتی که پیموده است رابطهٔ مستقیم دارد» (16).

٤ – ٢ – ١ – ٣ – یافتن هم‌زبان

در این جا شرح این نکته بایسته است که سپهری از چهارمین شعر دفتر *آوار آفتاب* شخصیتی را وارد اشعارش می‌کند که اغلب به صورت مخاطب (تو) و گاهی به عنوان شخص غایب (او) با وی گفت‌وگو می‌کند. سپهری از این شخصیت برای شناخت خود و جهان پیرامونش بهره می‌برد. آغاز شکل گیری و تکامل وجهه‌ای که سهراب در حوزهٔ اشعارش کسب می‌کند، در پرتو مکالمه با

همین شخص آرمانی است. هرچند همهٔ اتفاقاتی که سپهری رقم می‌زند در دنیای شاعری و در خلوت او رقم می‌خورد؛ اما حضور این شخص حاضر غایب و تأثیر وی بر آثار سهراب به قدری ملموس است که خواننده گمان می‌کند شاعر رو در رو با مخاطب –حاضر در حال گفت و گو است. اگر از این منظر دفتر *زندگی خواب‌ها* را با دفاتر بعدی سپهری مقایسه کنیم؛ روشن می‌شود که سپهری در دفتر دوم صرفاً در حال مکالمه با خود است؛ از این-جهت وقایع گنگ و نامفهوم جلوه می‌کند، اما از جایی که وی پای مخاطب خاص خود را به آثارش باز می‌کند، شعر او جان دیگری می‌گیرد و ارزش بیش‌تری می‌یابد. شاعر در دفتر دوم نیز از تجربه‌های عوالم درون سخن می‌گوید، اما کلام در آن‌جا آشنا و درک شدنی نیست، اما ورق از زمانی برمی‌گردد که سهراب وقایع درونی خود را از طریق مکالمه با مخاطب خود به اشتراک می‌گذارد و از این زمان است که غبار ابهام آرام آرام فروکش می‌کند.

سهراب برای توصیف این شخصیت برتر نشانه‌هایی را نیز به شکل نمادین در اشعارش به کار برده که برخی از آن‌ها عبارتند از: "آتش تن بی‌طرح رؤیایی" و "خدای دشت نیلوفر" در شعر "گل آینه"؛ "طرح دوزخی اندام" در شعر "همراه"؛ "کهکشان تهی تنهایی" در شعر "آن برتر"؛ "انجیر کهن" و "جلوهٔ رنج" در شعر "گردش سایه‌ها". همهٔ این علائم به نوعی با "بودا" و آیین بودایی مرتبط است و به نظر می‌رسد که سهراب در بیش‌تر اشعار دو دفتر *آوار آفتاب* و *شرق اندوه* حضور معنوی بودا را کنار خود احساس می‌کرده است. در تحلیل اشعار پیشِ رو به صورت گسترده‌تری به این نکات پرداخته خواهد شد، اما –در توضیح عبارت "طرح دوزخی اندام" و "آتش تن بی‌طرح رؤیایی" می‌توان به این نکته اشاره کرد که در برخی از تندیس‌هایی که از بودا موجود است، وی را به گونه‌ای ترسیم کرده‌اند که آتش از شانه‌هایش زبانه می‌کشد (20).

سپهری در شعر "گردش سایه‌ها" اتفاقات حضور خود از جمله احساس تنهایی خویش را در کنار همان شخصیت آرمانی شرح می‌دهد؛ با این تفاوت که جنس تنهایی او با گذشته فرق دارد. آغاز کلام با توصیف درخت معروفی است که نزد بوداییان مقدس است: انجیر معبد یا بو(bo) یا پیپال (pipal)؛ همان درختی که بودا در زیر آن به اشراق عظیم رسید و اکنون سپهری از زبان این درخت به بازگویی اسرار خود می‌پردازد:

«انجیر کهن سرّ زندگیش را می‌گسترد» (9). کلام شاعر با توصیف گردش مظاهر طبیعت برای بیان گذر زمان ادامه می‌یابد: «گردش ماهی آب را می‌شیارد/ باد می‌گذرد. چلچله می‌چرخد و نگاه من گم می‌شود/ ماهی زنجیری آب است و من زنجیری رنج». شاعر گام به گام به مخاطب خود نزدیک می‌شود و به محض رسیدن به وی احساس تنهایی می‌کند: «نزدیک تو می‌آیم، بوی بیابان می‌شنوم: به تو می‌رسم، تنها می‌شوم» (9). شنیدن بوی بیابان می‌تواند کنایه از حیرت و سرگشتگی باشد و احساس تنهایی پس از رسیدن به مقصد ناشی از خالی دیدن اطراف از اغیار است. سپهری مرحله‌ای را تجربه می‌کند که در آن هیچ کس را جز خود بر قلهٔ هدف نمی‌بیند، از این رو احساس تنهایی می‌کند. به بیان دیگر، او در مرحله‌ای است که دیگران از درک احوال او عاجزند و او در عین حال که دچار تنهایی درون فردی است، درگیر تنهایی برون فردی نیز می‌شود.

اکنون سپهری در مرحله‌ای است که شاهد نوعی دگردیسی در حالت تنهایی وی هستیم. گذر از مرحلهٔ تاریکی و ابهام و حضور نزد مخاطبی که با او احساس هم‌ذات پنداری دارد، جنبهٔ تنهایی سپهری را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به‌ویژه که وی این حضور را ادامه دار می‌بیند و تمام احوال خود را متأثر از این حضور می‌داند:

«کنار تو تنهاتر شده‌ام/ از تو تا اوج تو زندگی من گسترده است/ از من تا من تو گسترده‌ای/ با تو برخوردم، به راز پرستش پیوستم/

از تو به راه افتادم به جلوهٔ رنج رسیدم/ و با این همه‌ای شفاف!/ و با این همه‌ای شگرف!/ مرا راهی از تو به در نیست» (9).

سپهری گونهٔ دیگری از اتصال به یار را در شعر "شیطان هم" به نمایش می‌گذارد. او با اطمینان از این مسأله که نتیجهٔ خلوت‌گزینی و سلوکش رسیدن به حقیقت(خدا) خواهد بود، تصویری از نگرانی شیطان ارائه می‌دهد:«از خانه به در، از کوچه برون، تنهایی ما سوی خدا می‌رفت/ در جاده، درختان سبز، گل‌ها وا، شیطان نگران: اندیشه رها می‌رفت» (9).

به باور شاعر، نگرانی شیطان از قطع تعلقات اندیشه است. سالک ضمن سلوک خود دچار سختی‌ها و مشکلاتی می‌شود که هر کدام آن‌ها می‌تواند مانع طی طریق باشد. سپهری در ادامه به برخی از این موانع و پابندها اشاره می‌کند:«خار آمد، و بیابان و سراب/ کوه آمد و خواب» (همان)؛ اما شاعر با اطمینان خاطر همهٔ این مراحل را پشت سر می‌گذارد و تنهایی خود را ادامه می‌دهد: «جایی، شیطان نگران: تنهایی ما می‌رفت» (9). دو نقطهٔ توضیحی در خلالِ لخت پایانی شگرد سپهری است که بارها آن را به کار می‌برد و در این‌جا شاعر مسیر درست تنهایی خود را که به سمت حقیقت در حرکت است، توضیحی بر علت نگرانی شیطان می‌داند.

٤ – ٢ – ١ – ٤ – یگانگی با همزبان

تنهایی سپهری از دفتر *شرق اندوه* و به‌ویژه از سومین شعر این دفتر رنگ دیگری به خود می‌گیرد. گرایش به روشنایی و امیدواری که از دفتر *آوار آفتاب* آغاز شده بود، با پشتکار و انگیزهٔ مضاعف سهراب ادامه می‌یابد. خلوت وی با جنبه‌هایی از عرفان در هم می‌آمیزد. مخاطب شاعر گاهی بودا و گاهی خدا است. او در خلوتش تا جایی به این دو نزدیک می‌شود که علاوه بر همذات پنداری، اغلب خود را فراموش می‌کند و صرفاً دم از "او" می‌زند. نمونه را بنگرید به سومین شعر این دفتر با عنوان "پادمه". پادمه (Padma) گل نیلوفر است. این گل به دلیل شرایط ویژه‌ای که دارد مورد توجه بودا قرار گرفت. این شعر به نوعی شرح خلوت‌گزینی بودا است و سپهری با الهام از زندگی وی می‌گوید:«می‌روییم. در جنگل، خاموشی رؤیا بود/ شبنم‌ها بر جا بود/ درها باز، چشم تماشا باز، چشم تماشا تر، و خدا در هر... آیا بود؟/ خورشیدی در هر مشت: بام نگه بالا بود/ می‌بوییم. گل وابود؟ بوییدن بی‌ما بود: زیبا بود/ تنهایی، تنها بود/ ناپیدا، پیدا بود/ "او" آن‌جا، آن‌جا بود» (9).

«تنهایی، تنها بود»، این لَخت با تصور مصدر بودن کلمهٔ "تنهایی"، بیانگر نوعی رهایی از تنهایی ملال آور است و شاعر در عین حال که تنها است اما حضور معنوی مخاطب را به خوبی لمس می‌کند. به نظر می‌رسد که سپهری در این بند با پیش چشم داشتن این سخنان بودا، عکس تنهایی خود را در آینهٔ سلوک وی می‌دیده است: «چونان که ژنده پیل تناور، به گونهٔ نیلوفر/ که چون میلش به گوشه‌های جنگل باشد/ گله را ترک می‌کند/ به کردار کرگدن تنها سفر کن/ این برای آن که انبوه مردمان را دوست می‌دارد نیست/ رسیدن به آسایش گذرنده:/ سخن خویشاوندِ خورشید را به راستی بشنو/ به کردار کرگدن تنها سفر کن» (20).

نمونهٔ دیگر، شعر "شکپوی" است. سپهری در این شعر برشی از زمان را به تصویر می‌کشد. توصیف وقایع با لخت‌های کوتاه بیانگر وقوع آنی اتفاقات است:«بر آبی چین افتاد. سیبی به زمین افتاد/ گامی ماند. زنجره خواند/ همهمه‌ای: خندیدند. بزمی بود، برچیدند/ خوابی از چشمی بالا رفت. این رهرو تنها رفت، بی ما رفت» (9).

–سخن از رهرویی که تنها سفر می‌کند، به نوعی دلالت بر همذات پنداری شاعر با وی دارد. آن چه سپهری در ادامه می‌آورد، برقراری ارتباط بی‌واسطه با مظاهر آفرینش است که این اندیشهٔ وی به اثر پذیری او از عرفان شرق حکایت دارد:«این سنگ، پیوندش با من کو؟ آن زنبور، پروازش تا من کو؟»(9).

در گفتار بعد به تفصیل در خصوص پیوند سپهری با جلوه‌های طبیعت –بحث و بررسی خواهد شد. وی در این شعر پس از مطرح کردن احساس یگانگی با مظاهر طبیعت زمینه را مهیای سخن

پایانی می‌کند و با رفتاری عارفانه خود(من) را کنار می‌گذارد و دم از "او" می‌زند: «می‌بویم، بو آمد. از هر سو،های آمد، هو آمد. من رفتم، "او" آمد، "او" آمد» (9).

نمونهٔ برجستهٔ احساس یگانگی با شخصیت محبوب آرمانی را می‌توان شعر "bodhi" دانست. این شعر هرچند در ظاهر توصیف لحظهٔ به کمال رسیدن سیدارتا و هماهنگی همهٔ اجزای طبیعت با وی است اما نکات مهم دیگری را نیز در بردارد: نخست این‌که سپهری با این شعر هم‌آهنگی خود را با آیین بودا و نوع خلوت گزینی وی نشان می‌دهد. دیگر این‌که بر اساس سیاق شعر این سروده می‌تواند تجربهٔ خود شاعر باشد. او که در بیش‌تر اشعار دفتر *شرق اندوه* دم از "رها کردن خود" (به معنای ترک کامل تعلقات) می‌زند، در این شعر نیز خود و همهٔ جلوه‌های طبیعت را در وجود "بودا" خلاصه می‌کند:

«آنی بود، درها وا شده بود/ برگی نه، شاخی نه، باغ فنا پیدا شده بود/ مرغان مکان خاموش، این خاموش، آن خاموش. خاموشی گویا شده بود/ آن پهنه چه بود: با میشی، گرگی هم‌پا شده بود/ نقش صدا کم رنگ، نقش ندا کم رنگ، پرده مگر تا شده بود؟/ من رفته، او رفته، ما بی ما شده بود/ زیبایی تنها شده بود/ هر رودی، دریا، هر بودی، بودا شده بود» (9).

بر طبق آیین بودایی «رهروی که نخستین بار به نیروانه می‌رسد سوتَه پَنّه خوانده می‌شود، یعنی به رود رسیده. او به رودی رسیده که به دریای نیروانه می‌پیوندد» (20). لخت آخر این شعر نیز توصیف همین آیین است. با از میان رفتن "من" و "ما" چیزی جز ذات بی‌مرگی یا نیروانه باقی نمی‌ماند. بودا خود نیز از تمثیل رود و دریا در توضیح این مسأله بهره می‌گیرد: «همان گونه که رودهای بزرگ گنگ، جومنا، آچیروَتی، سَرَبو و مَهی همه به سوی شرق به دریا می‌روند، می‌لغزند، کشیده می‌شوند، همین گونه هم رهروان با یافت راه هشتگانه به نیروانه می‌گرایند و به آن می‌سُرند و می‌روند» (20).

سپهری ادامهٔ اندیشهٔ یگانگی با شخصیت برتر یا همان "او" را در همین دفتر *شرق اندوه* و در شعر "و چه تنها" پی‌می‌گیرد. وی با گذر از مرزهای "پریدن" و "دیدن" به مرحله‌ای رسیده که خود را از این پس شایستهٔ تعالی می‌داند:«ای درخور اوج! آواز تو در کوه سحر و گیاهی به نماز/ غم‌ها را گل کردم، پل زدم از خود تا صخرهٔ دوست/ من هستم و سفالینهٔ تاریکی و تراویدن راز ازلی/ سر بر سنگ و هوایی که خنک و چناری که به فکر و روانی که پر از ریزش دوست/ خوابم چه سبک، ابر نیایش چه بلند و چه زیبا بوتهٔ زیست و چه تنها من!» (20).

سپهری پس از مشاهده و درک "تراویدن راز ازلی" و رسیدن به "روانی پر از ریزش دوست" مرحلهٔ جدیدی از عرفان را تجربه و بازگو می‌کند. عرفان سپهری نه ایستا بلکه پویا و در جریان است. او در سلوک تازهٔ خود اندیشهٔ "یگانگی با طبیعت" را در سر می‌پروراند. «از این رو در مظاهر صنع غرق می‌شود و خود را با آن‌ها پیوسته و یگانه می‌بیند و نیایش او نیز در دمسازی با آن‌ها است»(21): «تنها من و سرانگشتم در چشمهٔ یاد و کبوترها لب آب/ هم خندهٔ موج، هم تن زنبوری بر سبزهٔ مرگ و شکوهی در پنجهٔ باد/ من از تو پرم،ای روزنهٔ باغ هم‌آهنگی کاج و من و ترس!/ هنگام من است،ای در به فراز،ای جاده به نیلوفر خاموش پیام!» (9).

٤ – ٢ – ١ – ٥ – همزبانی دیگر (پر از دار و درخت)

چنان‌که گفته شد، سپهری اندیشهٔ هم‌آهنگی با مظاهر طبیعت و بازتاب آن را از آخرین اشعار دفتر *شرق اندوه* آغاز می‌کند. به نظر می‌رسد که این نوع طرز تفکر، تأثیر مستقیم عرفان شرقی بر افکار وی است. آشنایی سپهری با این نوع از عرفان به سال‌های آغازین دههٔ سی بازمی‌گردد (14) و رفته رفته هرچه پیوند او با این اندیشه محکم‌تر می‌شود، گرایش وی به طبیعت رنگ و بوی دیگری به خود می‌گیرد. «این تمایل به طبیعت که خاص سپهری است به

دلیل اقامت طولانی او در ژاپن و مطالعهٔ هنر چینی و ژاپنی تقویت شده است» (22).

سپهری پس از انتشار دفتر *شرق اندوه* در ۱۳۴۰ تا چهار سال بعد دفتر شعری چاپ نکرد. او در این مدت هرچند سرگرم شرکت در نمایشگاه‌های مختلف و کسب تجربه بود، اما از خلوت‌گزینی و سلوک عرفانی خود نیز غافل نبود و برای رسیدن به هدفِ این سال‌های عمر خویش که نگرش دقیق‌تر به جهان بود، پیوسته می‌کوشید. سپهری در شعر طولانیِ *صدای پای آب* گام به گام تجربهٔ خود را از روند آشنایی با جهان و نحوهٔ تعامل و رویارویی با پدیده‌ها به تصویر می‌کشد، فلسفهٔ نگاه متفاوت را مطرح می‌کند و از یگانگی با مظاهر طبیعت نمونه می‌آورد. خلوت‌گزینی سپهری از دفتر *صدای پای آب* به بعد ایجاد فرصتی برای رسیدن به همان هدف مذکور است. تجلی این اندیشه در دفتر *صدای پای آب* از جایی آغاز می‌شود که سپهری «از دوران کودکی پاورچین پاورچین دور می‌شود، بار خود را می‌بندد و از شهر خیالات سبک بیرون می‌رود» (9). در چنین زمانی است که او خود را مهمان و جهان را میزبان قلمداد می‌کند:

«من به مهمانی دنیا رفتم/ من به دشت اندوه/ من به باغ عرفان/ من به ایوان چراغانی دانش رفتم/ رفتم از پلهٔ مذهب بالا/ تا ته کوچهٔ شک، تا هوای خنک استغنا/ تا شب خیس محبت رفتم/ رفتم، رفتم تا زن/ تا چراغ لذت/ تا سکوت خواهش/ تا صدای پر تنهایی» (9).

هر یک از تجربه‌هایی که سپهری برمی‌شمارد، در نظر وی ارزشمند است؛ اما عنصری که در میان همهٔ این تجربه‌ها خودنمایی می‌کند، "تنهایی" است و همین مسأله است که از این پس او را به سمت یگانگی با طبیعت سوق می‌دهد. سپهری شبیه همین اندیشه را چند بند جلوتر تکرار می‌کند:

«عشق پیدا بود، موج پیدا بود/ برف پیدا بود، دوستی پیدا بود/ کلمه پیدا بود/ آب پیدا بود، عکس اشیا در آب/ سایه‌گاه خنک یاخته‌ها در تف خون/ سمت مرطوب حیات/ شرق اندوه نهاد بشری/ فصل ولگردی در کوچهٔ زن/ بوی تنهایی در کوچهٔ فصل» (9).

در میان واژه‌ها و مفاهیمی که شاعر ادعای پیدایی و مشاهدهٔ آن‌ها را دارد، پیدایی "کلمه" در لخت "کلمه پیدا بود" قابل توجه است. آن‌چه در این سال‌ها از دغدغه‌های اساسی سپهری است، صرفاً دیدن سطحی اتفاقات، تضادها و یا بیان منطقی روال طبیعت نیست، بلکه او حقیقت اشیاء را می‌طلبد؛ البته در این‌جا منظور از اشیاء تنها اجسام مادی نظیر گل و درخت و انار نیست بلکه واژگانی نظیر عشق و دوستی نیز در زمرهٔ اشیاء قرار می‌گیرند. سپهری در بخش دیگری از نامه‌ای که پیش از این عنوان شد می‌نویسد: «گاه زیبایی چنان به ما نزدیک می‌شود که از تار و پود هستی نیز می‌گذرد و در ما سرازیر می‌شود. باید همیشه چنین باشد. سال‌ها پیش در بیابان‌های شهر خودمان زیر درختی ایستاده بودم، ناگهان خدا چنان نزدیک آمد که من قدری به عقب رفتم. مردمان پیوسته چنین‌اند، تماشای بی‌واسطه و رو در رو را تاب نمی‌آورند، تنها به نیم‌رخ اشیاء چشم دارند. دیشب در حیاط خانه نشسته بودم و Krishnamurtie را می‌خواندم. او از دیدن یکراست و رویاروی سخن می‌راند، از همان چیزی که سال‌هاست میان دریافت زندهٔ من نشسته. پیش از آن‌که این کتاب به دست من افتد، نامی از او نشنیده بودم، اما در این کتاب بسیاری از گفته‌های مرا بازگفته است» (3).

باید در نظر داشت که هر آن‌چه از نظریات سپهری در خصوص رسیدن به حقیقت اشیاء و احساس یگانگی با آن مطرح شد مرتبط با لخت پایانی همین بند است. سهراب ادعای هم‌آهنگی با طبیعت و شنیدن صدای اشیا در پرتو تنهایی را بار دیگر در همین شعر تکرار کرده است:«من در این خانه به گم‌نامی نمناک علف نزدیکم/ من صدای نفس باغچه را می‌شنوم/ و صدای ظلمت را، وقتی از برگی می‌ریزد/ و صدای سرفهٔ روشنی از پشت درخت/ عطسهٔ آب

از هر رخنهٔ سنگ/ چکچک چلچله از سقف بهار/ و صدای صاف، باز و بسته شدن پنجرهٔ تنهایی» (9).

وی پس از گشت و گذار در جهان و کسب تجربه‌های گوناگون در نهایت به تنهایی می‌رسد و صرفاً همین تنهایی برای او ارزشمند است، چرا که با بهره‌مندی از این موهبت می‌تواند آن‌چه را دیگران بدان توجه ندارند با گوشی متفاوت بشنود و البته با نگاهی متفاوت ببیند.

شاید برخی بر این باور باشند که سپهری این نوع جهان بینی را از روی تفنن و صرفاً هنرنمایی در اشعارش به نمایش گذاشته است، اما باید در نظر داشت که او بارها در نامه‌ها و خاطراتش به موضوع دگرگونه دیدن جهان اشاره کرده است. نمونه را بنگرید به فقراتی از نامه‌ای که سهراب خطاب به یکی از دوستانش نوشته است: «چون به درخت رسیدی، به تماشا بمان. تماشا تو را به آسمان خواهد برد. در زمانهٔ ما، نگاه کردن نیاموخته‌اند. و درخت، جز آرایش خانه نیست. و هیچ کس گل‌های حیاط همسایه را باور ندارد. پیوندها گسسته. کسی در مهتاب راه نمی‌رود و از پرواز کلاغی هشیار نمی‌شود و خدا را کنار نردهٔ ایوان نمی‌بیند و ابدیت را در جام آب‌خوری نمی‌یابد» (3). وی در نامهٔ دیگری نظریهٔ نگاه تازه را این گونه بیان می‌کند: «من از دوباره دیدن هیچ رنگی خسته نخواهم شد؛ نگاه را تازه کرده‌ام. من هر آن تازه خواهم شد و پیرامون خویش را تازه خواهم کرد. بگذار هر بامداد، آفتاب بر این دیوار آجری بتابد تا ببینی روان من هر بار در شور تماشا چه می‌کند» (3).

از دیگر نمونه‌های عالیِ آمیختگی با طبیعت در شعر سپهری می‌توان به این بخش از منظومهٔ "مسافر" اشاره کرد:«نگاه مرد مسافر به روی میز افتاد:/ چه سیب‌های قشنگی!/ حیات نشئهٔ تنهایی است» (9).

با توجه به پیشینهٔ شعر *مسافر*، منظور از مسافر می‌تواند خود شاعر باشد و در این‌جا نگاه شاعر ناخودآگاه به ظرف سیب روی میز می‌افتد و خیلی ساده و بدون ابهام از قشنگی سیب‌ها سخن می‌گوید اما ناگهان کلامی فلسفی به زبان می‌آورد: حیات نشئهٔ تنهایی است. اینجا است که ذهن درگیر چند پرسش می‌شود: ۱.سپهری سیب را به عنوان نمونه‌ای از مظاهر طبیعت چه گونه می‌نگرد و چه درکی از این نگرش خود دارد؟ ۲. منظور شاعر از "نشئگی حیات" چیست؟ و ۳. بین این دو لخت چه ارتباطی وجود دارد؟ در ابتدا باید به صفتی که شاعر برای توصیف سیب به کار برده توجه کنیم. خودِ شاعر در ادامهٔ شعرش واژهٔ "قشنگ" را تفسیر می‌کند: «قشنگ یعنی تعبیر عاشقانهٔ اشکال» (همان). از این‌جا مشخص می‌شود که سپهری سیب را و کلاً طبیعت را با دیدی عاشقانه می‌نگرد. وی به این درک رسیده که به همهٔ مظاهر طبیعت نگاه عاشقانه‌ای داشته باشد. شاعر این قابلیت را از تنهایی و سلوک در خلوت کسب کرده است و با این پیش زمینه می‌گوید: «حیات نشئهٔ تنهایی است». برای "نشئه" دو معنای اساسی می‌توان در نظر گرفت:۱. حالت سرور و فرحی که از خوردن مسکرات پدید می‌آید. ۲. آفرینش (دهخدا، ذیل واژهٔ نشئه). تفسیر این لخت با معنای نخست نشئه این گونه است که نشئگی و سرخوشی حیات به واسطهٔ تنهایی است به عبارت دیگر، یگانه عاملی که باعث می‌شود شاعر در زندگی احساس نشئگی کند تنهایی است. اما اگر معنای دوم نشئه را مدنظر قرار دهیم تفسیر عبارت این گونه است: «حیات از تنهایی است که نشئه و شکفته می‌شود. زندگی در خلوت و سکوت و پرداختن به خود است که می‌شکوفد» (12). با توجه به این تفاسیر اگر بار دیگر نگاهی کلی به این دو لخت بیندازیم روشن می‌شود که لخت دوم ادامهٔ منطقی لخت نخست است که بی درنگ از ضمیر ناخودآگاه شاعر بر زبانش آمده، به این صورت که وی از دیدن چند عدد سیب دچار نوعی سرخوشی و نشئگی می‌شود و این حالتش را ناشی از خلوت گزینی و تنهایی می‌داند.

برای درک بهتر مسألهٔ آمیختگی سپهری با طبیعت به سراغ شعر دیگر او یعنی "روشنی، من، گل، آب" می‌رویم. اما پیش‌تر ذکر نکته‌ای بایسته است. تردیدی وجود ندارد که سپهری با آیین "ذن" آشنا بوده است. این را می‌توان از برخی نامه‌های وی نظیر نامه‌ای که در ژاپن نوشته (3) و به‌ویژه در مقالهٔ "گفت‌وگو با استاد" (10) که وارد جزئیات این آیین شده پی برد. او حتی منبع مطالعهٔ خود را -- کتاب "ذن بودیسم" به قلم د. ت. سوزوکی -- در حاشیهٔ نوشته‌اش درج کرده است. با بررسی مختصر این کتاب و آشنایی با مفاهیم اولیهٔ آن میزان اثر پذیری سپهری از آیین ذن و تأثیر آن بر ذهن و زبان وی بهتر مشخص می‌شود. سوزوکی (۱۹٦٦ -- ۱۸۷۰)در یکی از خطابه‌های خود با مقایسهٔ دو شعر از شاعران شرقی و غربی به تبیین این آیین می‌پردازد. وی نخست این شعر باشو، شاعر ژاپنی قرن هفده، را مثال می‌زند: «زمانی که به دقت نظاره می‌کنم/ شکفتن نازونا را/ در کنار پرچین می‌بینم!» و در ادامه می‌گوید: «باشو، همچون اکثر شاعران شرق، یک شاعر طبیعت بود. آنان به قدری عاشق طبیعت هستند که با طبیعت احساس یکی بودن کرده و تپش رگ‌های طبیعت را حس می‌کنند» (همان: ۲۰). او سپس شعری از تنی سون را قرائت می‌کند: «گل در شکاف دیوار/ تو را از شکاف می‌کنم/ این‌جا/ تمام وجودت را در دست‌هایم نگه می‌دارم/ گل کوچک/ اگر می‌توانستم بدانم/ کلاً تمام و تمام چه هستی؟/ می‌توانستم خدا و انسان را بشناسم» و به تفسیر و مقایسهٔ این دو می‌پردازد: «۱. کندن و در دست نهادن گل به وسیلهٔ تنی سون و شاید به دقت نظاره کردن گل، نشانه‌ای از تشابه احساس او با باشو است که نازونا را در کنار پرچین کشف کرده بود. اما تفاوت بین دو شاعر این است که باشو گل را نمی‌کند. او تنها نظاره‌اش می‌کند و در اندیشه فرو می‌رود. ۲. تنی سون بعد چه می‌کند؟ با نظارهٔ گل کنده شده در درون خود این پرسش را مطرح می‌کند که: آیا تو را می‌فهمم؟ در حالی که باشو اصلاً بازجو نیست؛ او تمام رمز نازونای فروتن را در درونش حس می‌کند؛ رمزی که به ژرفنای کائنات می‌رود. او با احساسی سرمست در ستایشی بی‌بیان و آرام حیران است». با این توضیحات، بنگرید به لخت‌های پایانی شعر "روشنی، من، گل، آب":«چیزهایی هست، که نمی‌دانم/ می‌دانم سبزه‌ای را بکنم خواهم مرد/ می‌روم بالا تا اوج، من پر از بال و پرم/ راه می‌بینم در ظلمت، من پر از فانوسم/ من پر از نورم و شن/ و پر از دار و درخت/ پرم از راه، از پل، از رود، از موج/ پرم از سایهٔ برگی در آب:/ چه درونم تنهاست» (3, 9).

این "پر بودن"هایی که سپهری از آن دم می‌زند، بیان پرشوری از احساس یگانگی با مظاهر طبیعت -و ابراز تنهایی در پایان شعر، ناشی از رسیدن به اشراق است و در این مرحله حضور طبیعت به قدری پررنگ است که انسان عرصه را از اطرافیان خالی می‌بیند. هدف نهایی ذن نیز همین تجربهٔ اشراق است که "ساتوری" (satori) نامیده می‌شود. اریک فروم در تحلیل روان‌کاوانه‌ای که بر آیین ذن دارد می‌گوید: «اگر بخواهم اشراق را به زبان روان‌شناسی تعریف کنم، باید بگویم حالتی است که فرد با واقعیت درون و برون خود کوک و تنظیم شده است؛ حالتی که کاملاً به آن هشیار است و درکش می‌کند». فروم در ادامه توضیح می‌دهد که این هوشیاری صرفاً آگاهی از حضور ظاهری اشیاء نیست بلکه به گل، انسان و سگ در واقعیت کامل آن‌ها هشیار است. چنین فردی دارای فکری باز و متأثر از تمام دنیا می‌شود. بنابراین اشراق داشتن، یعنی داشتن هشیاری کامل به واقعیت (17).

٤ - ۲ - ۱ - ٦ - خانهٔ دوست

هرچند که ما سپهری را نوعی عارف قلمداد می‌کنیم اما او به سبک خودش عارف بود و با خدا و مخلوقات خدا بنا به نظر و باور خویش ارتباط برقرار می‌کرد. سپهری از همان دفتر نخست شعر خود نشان داد که به دنبال رسیدن به حقیقت است. هر کدام از این دفترها جلوه‌ای از تلاش وی در این مسیر است اما دفتری که وصال سرخوشانهٔ سپهری به حقیقت را روایت می‌کند حجم سبز است.

به قول داریوش آشوری: «سپهری سرانجام در حجم سبز در سرزمین آرمانی خویش است و آن ملک فراغت و آرامش را پس از تب و تاب‌های بسیار یافته و از آن‌جا در کنج تنهایی خویش در سکون و آرامش و زیبایی طبیعت با دیگران سخن می‌گوید» (16).

در ادبیات عرفانی، رسیدن به "دوست" مرادف با درک کامل حقیقت است. یکی از اشعار معروف دفتر حجم سبز، شعر "نشانی" است. در این شعر سپهری به صورت استعاری و سمبلیک مسیر رسیدن به دوست را ترسیم می‌کند. به نظر وی رهرو پس از حصول اطمینان از جدیت خود در این مسیر باید تمام همت خود را صرف رسیدن به کمال عاشقی کند. اما نکته‌ای که پژوهش حاضر را با اندیشهٔ باریک بین سپهری پیوند می‌دهد این است که وی از این پس طی طریق سالک را منوط به خلوت گزینی و تنهایی می‌داند:

«می‌روی تا ته آن کوچه که از پشت بلوغ، سر به در می‌آرد/ پس به سمت گل تنهایی می‌پیچی/ پای فوارهٔ جاوید اساطیر زمین می‌مانی/ و تو را ترسی شفاف فرا می‌گیرد/ در صمیمیت سیال فضا، خش خشی می‌شنوی/ کودکی می‌بینی/ رفته از کاج بلندی بالا، جوجه بردارد از لانهٔ نور/ و از او می‌پرسی/ خانهٔ دوست کجاست؟» (16).

سپهری درک "اساطیر زمین" و "صمیمیت سیال فضا" را مقدمهٔ رسیدن به فطرت پاک، دست نخورده و معصومانه‌ای می‌داند که به نور مطلق دسترسی دارد و به باور سپهری رسیدن به این اهداف جز در پرتو تنهایی محقق نمی‌شود.

شاعر صورت دیگر خانهٔ دوست را در شعر "واحه‌ای در لحظه" به تصویر می‌کشد. او همان گونه که در شعر پیشین نام مشخصی برای وادی حقایق برنگزیده بود، در این شعر نیز عبارت "پشت هیچستان" را به کار می‌گیرد. در این‌جا نیز ویژگی‌های مشابه شعر قبل تکرار شده است. سپهری در این شعر از گل شکفته شده‌ای سخن می‌گوید که می‌تواند همان "گل تنهایی" یا همان "شاخهٔ معرفتی" باشد که پیش از این مطرح شد. در این مرحله نیز انسان‌های به حقیقت رسیده به کمال عاشقی می‌رسند. شاعر این سرزمین را به مثابهٔ واحه‌ای می‌داند که تمام خواست و نیاز انسان بی‌درنگ برآورده می‌شود (16).

در دو لخت بعد سپهری از تنهایی سخن می‌گوید و علت این تنهایی را می‌توان در خودآگاهی کامل و یگانگی با حقیقت دانست. در این مرحله است که انسان کسی را در اطراف خود نمی‌بیند؛ نه این که عرصه را از حضور فیزیکی افراد خالی ببیند، بلکه مراد، تنهایی ناشی از وصول به جایگاهی است که دیگران از درک آن ناتوانند؛ از این رو شاعر خود را در این مرحله تنها می‌بیند، هرچند که تنهایی وی به نوعی ناشی از درک ناشدگی از سوی دیگران است اما با همهٔ این‌ها شاعر از این تنهایی خرسند است:

«آدم این‌جا تنهاست/ و در این تنهایی، سایهٔ نارونی تا ابدیت جاری است» (16).

این حالت سپهری یادآور گفتار و رفتار فیلسوف و نویسندهٔ قرن نوزدهم هنری دیوید ثورو (۱۸۱۷ -- ۱۸۶۲) است. وی که مدت دو سال در منطقه‌ای به نام والدن پوند تنها می‌زیست درباره احساس تنهایی و خلوت خود این گونه می‌نویسد: «مردم اغلب به من می‌گویند در این‌جا خیلی تنها هستی و نیاز داری به دیگران نزدیک باشی. من وسوسه می‌شوم که به آن‌ها بگویم: آیا می‌دانید دلیل تنهایی من چیست؟ مگر سیارهٔ ما در کهکشان تنها نیست؟ ما وقتی تنها هستیم احساس کامل‌تر بودن می‌کنیم. در جمع بودن، حتی وقتی با بهترین‌ها هستیم، باعث کسالت و پریشانی من می‌شود. من از تنهایی خود لذت می‌برم و در آن احساس خوشی و شادکامی می‌کنم» (1).

سپهری در این برهه از زمان، در پیوند کامل با خود، طبیعت و حقیقت است؛ از این رو هاله‌ای ظریف از تنهایی منحصر به فردی به دور خود تنیده و از همگان می‌خواهد به تمام اعتقادات و باورهای وی احترام بگذارند و "خالی عالی" او را نشکنند:

«به سراغ من اگر می‌آیید/ نرم و آهسته بیایید، مبادا که ترک بردارد/ چینی نازک تنهایی من» (1).

روند خلوت گزینی سپهری تا پایان عمر وی ادامه دارد و دفتر هشتم وی گواه این مسأله است. برگزیدن عنوان *ما هیچ، ما نگاه* حاکی از استمرار نگرش و اتحاد عرفانی وی با جهان است. وی در این دفتر نیز هم‌چنان از هم‌آهنگی با طبیعت به مثابهٔ پلی برای اتحاد با جهان و حقیقت بهره می‌برد. وی هر چند در اشعار این دفتر به صراحت واژهٔ تنهایی را برای توصیف این حالت خود به کار نمی‌برد اما گاهی از واژه‌های معادل آن نظیر "تجرد" بهره می‌گیرد:

«کاج‌های زیادی بلند/ زاغ‌های زیادی سیاه/ آسمان به اندازه آبی/ سنگچین‌ها، تماشا، تجرد» (1).

سپهری بر اساس دفتر هشتم عارف شوریده حالی است که بیش از آن که متوجه خود باشد، در پی دوام اتصال و مشاهدهٔ بیش‌تر حقایق جهان پیرامون خود است. اشعار این دفتر هم‌چون دفتر دوم گزارشی از خواب و رؤیای سپهری است با این تفاوت که در آن دفتر وی در جهانی تاریک و پرابهام می‌زیست و در دفتر اخیر در حال تماشای حقایق روشن پیرامون خود است. سپهری در بند پایانی شعر "هم سطر، هم سپید" همهٔ رنج‌ها و کوشش‌هایی –را که برای کشف و درک حقیقت -- به‌ویژه پس از دفتر دوم -- متحمل شده است به شکلی خلاصه شرح می‌دهد و سخن پایانی وی از علاقهٔ ادامه دار او به خلوت‌گزینی حکایت دارد:

«باید کتاب را بست/ باید بلند شد/ در امتداد وقت قدم زد/ گل را نگاه کرد/ ابهام را شنید/ باید دوید تا ته بودن/ باید به بوی خاک فنا رفت/ باید به ملتقای درخت و خدا رسید/ باید نشست/ نزدیک انبساط/ جایی میان بی‌خودی و کشف» (9)

نتیجه‌گیری

کاوش در آثار نظم و نثر سپهری بیانگر این است که وی نیز در مقاطعی از زمان درگیر فراق بوده است. بر اساس زندگی‌نامهٔ سهراب و با علم به این که وی هرگز تن به ازدواج نداد می‌توان گفت تنهایی سپهری در این زمینه صرفاً ناشی از فراق دوستان و به‌ویژه یکی از دوستان صمیمیش بوده است. آن‌چه ما را به این نتیجه می‌رساند، جست‌وجو در نامه‌های وی است و نکتهٔ قابل توجه این است که انعکاس تنهایی ناشی از فراق در نامه‌های وی بیش‌تر از شعر او است. سپهری در این نامه‌ها که سال‌ها بعد به وسیلهٔ خواهرش پریدخت منتشر شد و به تعبیر وی «دقیقاً بازتاب لحظه‌های شفاف زندگی خصوصی او» است به صراحت از مخاطب خود نام می‌برد و از دوری وی ابراز دلتنگی می‌کند. هم‌چنین، برخی مضامین به کار رفته در نامه‌های فراقی سپهری و شعر وی در این مورد با یکدیگر مشابهت دارند. –

در هشت کتاب تنها نمونه‌ای که سپهری به یاد دوست درگذشته‌ای شعر سروده و ابراز تنهایی کرده است، شعر "دوست" است. سهراب این شعر را به یاد فروغ فرخزاد سروده است.

در خصوص عدم تفاهم و سرخوردگی همهٔ احساس تنهایی سپهری به نخستین سال‌های شاعری وی باز می‌گردد و علت آن را نفوذ و نقش آفرینی قدرتمند نیما بر شاعران جوان آن روزگار می‌توان دانست. این نوع احساس تنهایی ذاتیِ سپهری نبود و ردپای آن را صرفاً در دفتر *مرگ رنگ* می‌توان یافت و علت بارز آن را دگردیسی در نوع تفکر سپهری می‌توان دانست.

بر اساس تعریفی که در این رساله از انزوا شده است، این جنبه از تنهایی برخلاف میل انسان شکل می‌گیرد و بار منفی دارد. بنابراین پژوهش‌های ما نشان می‌دهد که سپهری در طول زندگیش به دنبال خلوتی خودخواسته بود؛ از این رو نمونه‌ای دال بر احساس تنهایی ناشی از انزوا در شعر وی دیده نشد.

سپهری علاوه بر این‌که به خلوت‌گزینی تمایل داشت، مطالعاتش در حوزهٔ عرفان اسلامی و به‌ویژه عرفان شرقی نیز مشوق وی برای درک حقیقت در خلوت بود. اشعار سپهری در این حوزه -- به‌ویژه از دفتر *زندگی خواب‌ها* تا *حجم سبز* -- به نوعی گزارش تدریجی

و گام به گام وقایع است. او از نخستین مرحله همانند یک سالک حیران تا انتها که در آرامشی بوداوار به سرزمین آرمانی خود می‌رسد، تمام آن چه را که در خلوت و تنهایی رخ می‌دهد در قالب اشعارش ثبت و ضبط می‌کند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

EXTENDED ABSTRACT

Loneliness, a fundamental human experience, has long intrigued philosophers, psychologists, and literary scholars alike. Traditionally defined as physical or emotional separation from others, loneliness encompasses a wide range of internal and external experiences. In Persian literature, loneliness has often been romanticized or spiritualized, portrayed as a gateway to mystical insight or divine union. However, in modern contexts, especially within the existential and psychological frameworks, it is increasingly seen as a complex phenomenon that may yield both suffering and creative depth. Sohrab Sepehri, one of Iran's most influential contemporary poets, stands out for his nuanced poetic engagement with the theme of loneliness. This study explores the typology of loneliness in Sepehri's *Eight Books* through a theoretical lens combining Irvin Yalom's triadic classification—interpersonal, intrapersonal, and existential loneliness—with Lars Svendsen's reflections on the causes and forms of loneliness. The research identifies and categorizes Sepehri's expressions of solitude, isolation, and detachment across his poetic evolution, revealing a progression from youthful estrangement to a mature, transcendent form of seclusion aligned with mystical self-realization.

The study adopts a descriptive-analytical methodology, grounded in close textual analysis and philosophical-psychological theory. Yalom's existential psychotherapy serves as the foundation for distinguishing between interpersonal (alienation from others), intrapersonal (disconnection from the self), and existential (ontological separation) loneliness. Svendsen's classifications—chronic, situational, and transient loneliness—are used to interpret causes such as grief, misunderstanding, and voluntary retreat. Sepehri's early poems, particularly in *The Death of Color*, reflect interpersonal loneliness rooted in disillusionment with society and a lack of mutual understanding. These works bear the influence of Nima Yushij and European romanticism, evoking themes of alienation and internal conflict. As Sepehri matures, especially in *The Water's Footsteps* and *The Green Volume*, his poetry becomes more introspective and meditative. In these later works, loneliness emerges not as a symptom of social failure but as a conscious, mystical choice—a deliberate seclusion in pursuit of inner harmony and metaphysical insight. This spiritual solitude, while externally similar to isolation, is internally marked by

acceptance, clarity, and creative productivity, as Sepehri documents each stage of his inward journey in poetic form.

Interpersonal loneliness in Sepehri's poetry often manifests through motifs of physical separation, bereavement, or emotional disconnection. In poems such as "To the Garden of Fellow Travelers," he reflects on the pain of being unheard and unseen within a crowd, expressing a profound yearning for intimate connection. These themes also surface in his personal letters, where he mourns lost love and the absence of mutual understanding. The poetic voice seeks a listener, a soulmate capable of comprehending his inner world. In the poem "Friend," widely interpreted as a tribute to Forough Farrokhzad, Sepehri articulates the grief of bereavement and the aching void left by the beloved's death. Yet, unlike raw lamentation, his language is lyrical and symbolic, casting solitude as both a personal loss and a cosmic imbalance. In earlier collections, Sepehri's alienation is often tinged with helplessness and despair, whereas in later poems, although interpersonal disconnection remains a theme, it is approached with greater philosophical depth and emotional acceptance.

Intrapersonal loneliness, which refers to estrangement from the self, finds rich expression in Sepehri's middle period. He frequently describes internal conflict, cognitive dissonance, and existential ambiguity. In poems such as "The Wandering Hell" and "Unanswered," Sepehri grapples with dualities within his own consciousness—between the rational and the intuitive, the worldly and the spiritual, the self and the self-image. These inner contradictions are portrayed as distressing but also necessary for self-discovery. He often depicts scenes of solitary reflection, where even his own senses and perceptions become adversaries to inner peace. Yet, the turmoil is not static. Over time, Sepehri's self-inquiry transitions from confusion to clarity, culminating in a poetic space where solitude becomes a crucible for authenticity. In "The Lost Border," for instance, he searches for a metaphysical boundary that he simultaneously fears and desires to cross. This exploration of boundaries—between self and world, finite and infinite—forms the philosophical backbone of Sepehri's intrapersonal loneliness and marks his gradual evolution toward a self-affirming, transcendent solitude.

Existential loneliness, the deepest and most universal form, underpins much of Sepehri's later poetry. This form of loneliness is not contingent upon social circumstances or psychological states but is instead rooted in the fundamental human condition: our mortality, freedom, and responsibility. Sepehri's verses often reflect on death, choice, and the ultimate solitude of being. He confronts the inevitability of death not with fear but with contemplative serenity, portraying it as a passage rather than an end. His references to "Buddha-like stillness" and "the

sacred silence of stones" evoke a spiritual calm born from accepting existential truths. In poems such as "The Harvesters of Dawn," he meditates on the impermanence of life and the ephemeral nature of connection, juxtaposing loneliness with cosmic continuity. The absence of the divine or the ineffable "Other" is deeply felt but also paradoxically comforting, for it allows space for introspection and creative emergence. Unlike the despairing existentialism of Western modernists, Sepehri's approach is more akin to Eastern mysticism, where existential solitude becomes a gateway to enlightenment.

Through this progression, Sepehri's poetry becomes a chronicle of evolving solitude—from youthful estrangement and interpersonal disillusionment to spiritual seclusion and metaphysical insight. The transformation is not merely thematic but stylistic as well. His earlier poems are more literal, melancholic, and influenced by social critique. His mature works, by contrast, are characterized by symbolic imagery, meditative rhythm, and a transcendental tone. Solitude becomes less a condition to be lamented and more a creative and spiritual necessity. Sepehri ceases to resist loneliness and instead embraces it as an existential companion. His poetic self no longer demands external validation or companionship but seeks communion with nature, the cosmos, and inner silence. By aligning solitude with beauty, serenity, and clarity, he redefines loneliness not as absence, but as presence—a presence of the self, of meaning, and of the sacred. This journey mirrors both the structure of mystical ascension in Persian Sufi literature and the existential path toward authenticity described by modern philosophers.

In conclusion, this study demonstrates that Sepehri's poetry offers a rich and layered portrayal of loneliness that transcends simplistic definitions or pathologizing views. His work illustrates how loneliness, far from being a monolithic or purely negative experience, can serve as a site for aesthetic creation, philosophical inquiry, and spiritual awakening. By drawing on both psychological theory and literary analysis, the research highlights how Sepehri's solitude matures from painful separation to conscious seclusion, mirroring a broader human trajectory from dependency to self-realization. His poetic voice, shaped by silence and solitude, ultimately affirms life not in spite of loneliness, but through it. Thus, Sepehri's *Eight Books* stand as a testament to the transformative potential of loneliness when embraced as a path, rather than a plight.

References

1. Dyer W. Your Erroneous Zones Translated - Ladan Bolourian: Parseh Book Publishing; 2010.
2. Cacioppo JT, William P. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection Translated - Ramin Alavi-Nejad et al: Shiraz: Mowalefan-e Farhikhteh; 2019.
3. Sepehri P. I Am Still Traveling: Tahoori Library; 2018.
4. Fromm E. Escape from Freedom Translated - Ezzatollah Fooladvand: Morvarid; 2018.

5. Fromm E. Psychoanalysis and Zen Buddhism Translated - Nosratollah Ghaffari: Behjat; 2015.
6. Yalom ID. Existential Psychotherapy Translated - Sepideh Habib: Tehran: Niloufar; 2016.
7. Klinke CL. Life Skills Translated - Shahram Mohammadkhani: Tehran: Sepand Honar; 2007.
8. Svendsen L. The Philosophy of Loneliness Translated - Khashayar Deihimi: Farhang-e Nashr-e No; 2018.
9. Sepehri S. Eight Books (Hasht Ketab): Tahoori Library; 1999.
10. Sepehri S. The Blue Room (Otāgh-e Ābi) Edited - Pirouz Siyar: Soroush; 2013.
11. Abedi K. The Pulse of the Friend's Shadow (On the Solitude of Sohrab Sepehri's Life and Poetry): Self-published; 1998.
12. Shamisa S. A Look at Sepehri: Morvarid; 2020.
13. Akbarian MH. Sohrab Sepehri: Sales; 2022.
14. Shams Langroudi M. Analytical History of Modern Persian Poetry (4 Volumes): Markaz; 2018.
15. Shafiei Kadkani MR. Periods of Persian Poetry: Sokhan; 2014.
16. Siahpush H. The Garden of Solitude (A Tribute to Sohrab Sepehri): Negah; 2010.
17. Abedi K. In the Company of the Sun (The Life and Poetry of Sohrab Sepehri): Sales; 2014.
18. Zarrabi-Ha ME. Pure Gaze (A Comprehensive, Symbolic, and Literary Interpretation of Sohrab Sepehri's "Eight Books"): Kelidar; 2015.
19. Magee B. The Story of Philosophy Translated - Mani Salehi Allameh: Tehran: Ketab-e Ameh; 2013.
20. Askari Pashaei E. Buddha: Negah-e Moaser; 2019.
21. Yousefi G. The Clear Spring: Tehran: Elmi; 1994.
22. Shayegan D. An Oasis in Time: Amir Kabir; 2020.