

## عوامل، نشانه‌ها و پیامدهای احساس تنهایی در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی

زهره اخوان مقدم<sup>۱</sup>، علی محمدی آشنانی<sup>۲</sup>، لیلا خانی اوشانی<sup>۳</sup>

(تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱/۲۸ - تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۲/۱۴)

### چکیده

در روان‌شناسی، اگرچه برخی از انواع و مراحل احساس تنهایی، امری عادی و واقعی است، ولی برخی از اقسام و مراحل آن، پاتالوژیک و بیمارگون است. در متون دینی، نیز به خاطر معیت همیشگی و همراهی خداوند، احساس تنهایی نوعی آسیب‌بینشی، نگرشی، احساسی و عاطفی است، اما تنهایی مفید و مثبت نیز وجود دارد؛ چون انسان‌ها، به کناره‌گرفتن آگاهانه و تنه‌اشدگی انتخابی، برای رشد، تکامل و محفوظ ماندن از آلودگی‌های فکری، اجتماعی و فرهنگی نیز نیاز دارند. شناخت دقیق مرزهای احساس تنهایی پاتالوژیک و تنهایی مفید، با شناخت عوامل، نشانه و پیامدهای آنها، میسر است. پژوهش پیش‌رو، با روش توصیفی-تحلیلی و به صورت مقایسه‌ای؛ سه نشانه برای احساس تنهایی پاتالوژیک، معرفی کرده و پیامدهای آن را دارای دوگونه «فرسودگی روانی» و «فرسودگی جسمی» دانسته؛ گونه اول را دارای ده آسیب و گونه دوم را با چهار آسیب، شناسانده است. یافته‌های پژوهش، نشانگر آن است که بین آیات قرآن، روایات، دیدگاه مفسران و نظریات روان‌شناسان، همسویی دیده می‌شود.

کلید واژه‌ها: احساس تنهایی، تنهایی پاتالوژیک و مثبت، فرسودگی روانی و جسمی، قرآن و روانشناسی.

۱. دانشیار دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، دانشکده تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)؛

dr.zo.akhavan@gmail.com

۲. استادیار دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، دانشکده تهران، تهران، ایران؛

dr.mohammadi.quran@gmail.com

۳. کارشناس ارشد علوم قرآنی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، دانشکده تهران، تهران، ایران؛

le.khani.90@gmail.com

## بیان مسأله

براساس پژوهش‌های روان‌شناختی، بشر گاه احساس می‌کند زندگی آن‌گونه که می‌خواهد، نیست و نخواهد بود و ممکن است در اثر برخی عوامل، گاه و بی‌گاه، به احساسات منفی ناشی از تنهایی دچار گردد که در نتیجه این احساسات، حالاتی از تهی‌بودن مشاهده می‌شود؛ به‌عنوان نمونه، بارها اتفاق می‌افتد که افراد بسیاری پیرامون انسان وجود دارند؛ اما باز احساس تنهایی می‌کند چرا که آنان درک درستی از نیازها و خواسته‌های او ندارند. خلاصه این‌که همه هستند اما مثل اینکه هیچ‌کس نیست و این، همان حس رنج‌آور تنهایی است. (رفیعیان‌کویایی، ۴۵). با احساس تنهایی یکی از معضلات و مشکلات زندگی امروز بشر است که فرد نوعی تهی‌بودن و خلاء‌درونی را احساس می‌کند و موجب می‌شود فرد مبتلا احساس انزوا کرده و از دنیا جدا شود، نیز از کسانی که دلش می‌خواست با آن‌ها رابطه داشته باشد، قطع رابطه نماید. توجه به اینکه در عصر کنونی دنیا دچار تحولات گسترده و به دنبال آن دور شدن انسان‌ها از هم گردیده؛ لذا احساس تنهایی بیمارگون زیاد شده و در نتیجه آمار افسردگی رو به افزایش گذارده است. لذا این پژوهش بر آن است تا عوامل، نشانه‌ها و پی‌آمدهای احساس تنهایی را در آموزه‌های دینی و علم روانشناسی مورد کنکاش قرار داده و از این رهگذر پاسخ دهد که داده‌های دینی با مطالب روان‌شناسی، چه نسبتی دارند؟

پژوهش درصدد است با عنایت به آن‌که احساس تنهایی، جنبه‌های گوناگونی چون شناختی، احساسی و روانی و هم جنبه‌های روحی و معنوی دارد؛ به‌صورت مقارنه‌ای بین آموزه‌های اسلام و علم روان‌شناسی به این سؤالات که این احساس چیست؟ و چه عوامل، نشانه‌ها و پی‌آمدهایی دارد؟ پاسخ دهد.<sup>۱</sup>

---

۱. هر چند پیرامون بررسی تطبیقی عوامل، نشانه‌ها و پی‌آمدهای احساس تنهایی در دین اسلام و روان‌شناسی تاکنون اثر مستقلی ارائه نشده، اما در آثار زیر به ابعادی از موضوع تنهایی پرداخته شده است:  
۷ مظهری‌زنوز، خدیجه، صد نکته از تنهایی، گرگان، طلوع ظهور، ۱۳۹۸.

## ۱- شناخت مفهوم احساس تنهایی در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی

از آنجا که در اندیشه دینی، همه موجودات هستی در معیت خداوند (الحدید، ۴) و در همراهی، ارتباط و پیوند با اجزای یکدیگرند (الزمر، ۶۲؛ یونس، ۵)؛ احساس تنهایی، قطعاً در برخی از اقسام و مراحل در نظر قرآن کریم، پاتالوژیک<sup>۱</sup> و ناخوشایند است، چنان‌که در مکاتب روان‌شناسی نیز چنین هست.

واژگان احساس و تنهایی از نظر لغوی دارای معانی روشن و بدیهی می‌باشند؛ اما پیمان آزاد، آن را از نظر اصلاحی، چنین تعریف می‌کند: «احساس تنهایی، احساسی است منفی و بازدارنده که در خلوت و جمع آن را احساس می‌کنیم. آرزو می‌کنیم که حامی داشته باشیم و بتوانیم به کسی تکیه کنیم. احساس ناامنی، خطر و ترس می‌کنیم و همه این‌ها به صورت عوامل بازدارنده، مانع از داشتن روابط معقول و مطلوب با دیگران می‌شود. خودمان را خواستنی نمی‌بینیم و خیال می‌کنیم که عیب‌هایی با ماست که باید به اجبار تنها بمانیم. در نتیجه به مرور دیگر میل و رغبتی برای تفریح و درس خواندن و... برایمان نخواهد ماند و از همه کناره می‌گیریم و تنها به خاطر نیازهای طبیعی و فطری است که قدمی به سوی دیگران برمی‌داریم.» (آزاد، ۹۵ و ۹۶) برابر تعریف سالیوان (۱۹۵۳)؛ «احساس تنهایی تجربه‌ای است که در نتیجه ناکامی در رضایت از نیازهای اساسی انسان در برقراری روابط صمیمی و نزدیک رخ می‌دهد.» (محمدی‌مجد، ۲۳) مطابق با تعریفی دیگر؛ «احساس تنهایی، که خواهش پر حسرت و دل‌تنگی جسمی است که از آن جدا شده‌ایم، خواهشی

→ ۷ مهتایی، حدیث، بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دوره متوسطه، استاد راهنما: زهرا سلگی، دانشگاه پیام‌نور اسلام‌آباد غرب، ۱۳۹۷.

۷ ساجدی، ابوالفضل، اسلام و تسکین غم تنهایی و مرگ، مجله قیسات، شماره ۵۶، تابستان ۱۳۸۹.

۷ امیری مهسا؛ علی‌زمانی، امیرعباس، بررسی «تنهایی اگزیستانسیال» در دنیای مدرن و روش‌های مواجهه با آن با تکیه بر آراء «اروینیا لوم»، مجله غرب‌شناسی بنیادی، سال نهم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۷.

۷ ابراهیمی، نازیلا؛ سامانی، سیامک؛ وزیری، سعید؛ فلاح، محمدحسین؛ عوامل و زمینه‌های احساس تنهایی زنان، مجله زن و جامعه، سال یازدهم، شماره ۱، بهار ۱۳۹۹.

1. Pathologic (آسیب‌شناسانه)

است برای یافتن جایی.» (اوکتاتیو، ۴۰)

تعاریف فراوان دیگری نیز در این زمینه وجود دارد؛ اما میان آن‌ها چند خصوصیت مورد توافق است: «۱- احساس تنهایی با نقص‌هایی در روابط اجتماعی همراه است؛ ۲- دست‌کم، بخشی از آن ذهنی و وابسته به انتظارات و ادراکات فرد است؛ ۳- احساس تنهایی، پدیده‌ای ناخوشایند تلقی می‌شود؛ ۴- مبتلایان به احساس تنهایی، برانگیخته می‌شوند تا از شدت آن بکاهند.» (محمدی‌مجد، ۲۳ و ۲۴)

## ۲- انواع تنهایی در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی

انواع و درجات مختلفی از احساس تنهایی وجود دارد. شاید تنهایی به صورت یک احساس مبهم از درست نبودن امور تجربه شود. این حالت نوع خفیف احساس تهی‌بودن است. شاید هم تنهایی به صورت محرومیت و درد بسیار شدید تجربه گردد که در اوج آن، بی‌آمدهای اختلال رفتاری را به دنبال دارد.

تنهایی، هم می‌تواند رنج‌آور و هم لذت‌بخش باشد. در واقع تنهایی همیشه با رنج و درد همراه نیست و نباید همیشه تنها به جنبه‌ی منفی تنهایی نگریست. موضوع تنهایی از دو حیث مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### ۲-۱. احساس تنهایی پاتالوژیک یا آسیب‌گونه

نوعی از تنهایی است که معمولاً گریبان‌گیر همه انسان‌ها حداقل در مقطعی از زندگی می‌گردد. این نوع پسندیده نیست، منفی است و همه انسان‌ها از آن تنهایی‌گیرانند. عوامل و نشانه‌های این نوع تنهایی است که در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### ۲-۲. احساس تنهایی مثبت

اگر خط‌مشی فکر آدمی کمی گسترش یابد، خواهد دید که تنها بودن در برخی از مواقع

در زندگی می‌تواند دارای جنبه‌های مثبتی هم باشد که بیشتر مورد استفاده‌ی افراد متفکر قرار می‌گیرد و هر فردی در طول زندگی برای اینکه ذهن و اندیشه‌اش در شرایط مطلوبی قرارگیرد و بهتر بتواند با دنیای درون ارتباط برقرار سازد، نیز از عمیق‌ترین احساسات، هیجانات و تفکرات خود، آگاهی پیدا کند و شخصیت و درون خویش را در جهت مثبت تعالی بخشد، قطعاً به میزانی از تنهایی نیاز پیدا خواهدکرد، اما در مواقع بسیاری؛ ترس، نگرانی عمیق یا حتی وحشت مردم از تنها بودن، باعث می‌گردد جنبه‌ی مثبت تنهایی به فراموشی سپرده شود.

تنهایی انتخابی، که در تعالیم دینی «عزلت یا کناره‌گیری» نام دارد، نه تنها به علت ناتوانی در برقراری ارتباط نیست بلکه با آنکه توانایی زیادی در برقراری ارتباط وجود دارد به دلیل محافظت خویش از آلودگی هاست؛ صاحب تفسیر خسروی بر این باور است که؛ «گوشه‌گیری نسبت به مردمان پست و بدکاران، پسندیده است چنان که نزدیک شدن و انس گرفتن با اهل علم و صفاء و وفا و اخلاق، پسندیده و مغتنم است.» (خسروانی، ۳ / ۴۵۹)

در تنهایی انتخاب‌شده و آگاهانه، آدمی به‌همراهی خداوند، خانواده، جامعه بشری و دوستان و آشنایان، واقف و از آن‌ها بهره‌مند است و لذت می‌برد و در عین حال تنهایی را برگزیده‌است. گاه این تنهایی برای تنهاشدن با خداوند است؛ همانند انتخاب تنهایی برای مناجات شبانه؛ همان‌طور که در آیه ۷۹ سوره اسراء نیز آمده: «وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدُ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ...» «و پاسی از شب را (از خواب برخیز و) قرآن (و نماز) بخوان! ...» (مکارم‌شیرازی، ۲۹۰)

این نوع خلوت‌گزینی انتخابی، با احساس تنهایی تفاوت دارد. احساس تنهایی در برخی مراتب در دیدگاه‌های روان‌شناسی، امری عادی و در بعضی مراحل، پاتالوژیک می‌باشد؛ قرآن‌کریم با توجه به معیت خداوند با همه انسان‌ها، احساس تنهایی پاتالوژیک را اختلال شناختی - احساسی، تلقی کرده و تنهایی‌گزینی را برای عبادت، دوری از مفاسد اجتماعی و کفر تأیید می‌نماید. در واقع جنبه‌های مثبت تنهایی می‌تواند رشد شخصیت و تحول را در جهت مثبت افزایش دهد. نیز شخص برای رشدکردن، احتیاج به تنهایی و

ارتباط با دیگران در کنار یکدیگر دارد.

از آنجا که مرز خلوت‌گزینی مثبت با احساس تنهایی عادی و پاتالوژیک، به‌طور دقیق مشخص نیست؛ باید عوامل، نشانه‌ها و پی‌آمدهای هریک از این دو را شناخت، تا آن دو از هم جدا شوند.

### ۳- عوامل شکل‌گیری احساس تنهایی پاتالوژیک در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی

احساس تنهایی پاتالوژیک، احساسی ناخوشایند است که چهار عامل آسیب‌زای زیر، آن را شکل داده است:

#### ۳-۱. عامل اول: کودکی نافرجام

از آنجا که دوران کودکی از نخستین دوره‌های تعلیم و تربیت انسان‌هاست؛ پس هرگونه خطا در تربیت کودکان و رفتار با آنان از سوی والدین؛ صدمات بسیار جبران‌ناپذیری را بر آینده فرزندان وارد خواهد ساخت و چه بسا نخستین پایه‌های شکل‌گیری احساس تنهایی را در فرزندان ایجاد کند. در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آمده است: «رَحِمَ اللَّهُ مَنْ أَعَانَ وَلَدَهُ عَلَى بَرِّهِ وَهُوَ أَنْ يَعْفُوَ عَنْ سَيِّئَتِهِ وَيَدْعُو لَهُ فِيمَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ» (مجلسی، ۱۰۱/ ۹۸) «مهر خداوندی از آن کسی باد که فرزند خود را در نیکو شدنش یاری دهد، بدین‌گونه که از خطایش درگذرد و برای او دعا کند تا رابطه‌اش با خدا برقرار باشد.»

روان‌شناسان نیز بیشترین عامل احساس تنهایی را مربوط به کودکی نافرجام دانسته‌اند که فرد مدام در برابر انتقادهای بی‌در پی والدین قرار گرفته و در نتیجه تصاویر ذهنی نادرستی در فرد شکل می‌گیرد که شخص خود را سرچشمه‌عیب و نقص خواهد دید و گمان می‌کند دیگران هم تمایل به ارتباط با وی ندارند؛ از این‌رو در ایجاد ارتباط با دیگران دچار مشکل می‌گردد (رفعیان‌کوپایی، ۱۹۹).

### ۳-۲. عامل دوم: ترس و هراس

ترس و هراس از معاشرت با دیگران، اغلب تمسخر و قضاوت دیگران را در پی دارد و معمولاً اتهاماتی نظیر کمبودهای عقلانی، خودخواهی، حماقت، کودنی، سادگی، بی‌عرضگی و ... به این افراد وارد می‌شود؛ در نتیجه، تأثیرات منفی و جبران‌ناپذیری بر سلامت روح و روان وارد خواهد ساخت (میتلند، ۸۲) و فرد را به احساس تنهایی دچار می‌کند. ترس، یکی از ویژگی‌های اخلاقی منفی و حالتی انفعالی است که انسان را به صورت غیرارادی از عوامل تهدیدکننده دور می‌کند و بر حسب متعلق آن، به دو قسم ارزشی و ضد ارزشی به شرح زیر تقسیم می‌شود:

#### ۳-۲-۱. ترس ضد ارزشی

در ترس غیرارزشی، انسان از عواملی می‌ترسد که در خور ترسیدن نیستند، مانند ترس از مردم و ترس از هر موجودی غیر خدا، که موجب می‌شود غیر خدا بزرگ دیده شود؛ در حالی که فقط باید خداوند را بزرگ دید. اگر غیر خدا پیش کسی بزرگ شود، ترسو و تنها می‌شود (علائی رحمانی، ۶). در آیات قرآن، از این نوع ترس نهی شده و چنین ترسی مورد مذمت قرار گرفته است. خداوند در آیه ۴۴ سوره مائده به انسان توصیه می‌کند: «... لَا تَخْشَوْا النَّاسَ وَ اَخْشَوْا اللَّهَ...» «... از مردم نهراسید! و از من بترسید!...» (مکارم شیرازی، ۱۱۵) در تفسیر نمونه آمده: اگر در قلبی، ترس از غیر خدا پیدا شود، نشانه عدم تکامل ایمان و نفوذ وسوسه‌های شیطانی است، زیرا در عالم بیکران هستی تنها پناه‌گاه خدا است و مؤثر بالذات فقط اوست و دیگران در برابر قدرت او قدرتی ندارند (مکارم شیرازی، ۳ / ۷۹).

#### ۳-۲-۲. ترس ارزشی

ترس ارزشی، همان ترس از خدا می‌باشد. در سوره احزاب چنین آمده است: «... وَاللَّهُ اَحَقُّ اَنْ تَخْشَاهُ...» (الاحزاب، ۳۷) «... در حالی که خداوند سزاوارتر است که از او بترسی...»

ترس از خدا، غیر از ترس از مردم است. کسی که از مردم ترسد، بگریزد و کسی که از خدا ترسد، به او بگریزد! ترس از خدا با شهوت دنیا ن سازد! (میبدی، ۴۸۸) به گفته برخی از مفسران، اصولاً مؤمنان اگر ولی خود را که خدا است، با ولی مشرکان و منافقان که شیطان است مقایسه کنند، می فهمند که آن‌ها در برابر خداوند هیچ گونه قدرتی ندارند و به همین دلیل نباید از آن‌ها، کمترین ترسی داشت و تنها خداوند است که باید از او ترسید. نتیجه این‌که هرکجا ایمان نفوذ کرد، شهادت و شجاعت نیز به همراه آن نفوذ خواهد کرد (مکارم شیرازی، ۷۹/۳).

در سوره مائده، خداوند در کنار مذمت ترس از غیر خود، مخاطب را بر ترس از خود ترغیب می نماید: «...الْيَوْمَ يَنْسَأ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِ...» (المائده، ۳) «... امروز، کافران از (زوال) آیین شما، مأیوس شدند؛ بنابراین، از آن‌ها ترسید! و از (مخالفت) من بترسید!...» این آیه به مؤمنان دستور می دهد؛ از فتنه و غلبه کافران و این‌که اهل کفر بر اسلام غالب آیند، مسلمانان را شکست دهند و آن‌ها را از دینشان بازگردانند، نباید بترسند (طبرسی، ۲۴۵/۳) و دستور می دهد که باید از من بترسید و خشیت را برای من در ارتکاب امور و اجتناب از منیّات، خالص نمایید. (شاه عبدالعظیمی، ۱۶/۳).

### ۳-۳. عامل سوم: عدم دستیابی به دوستان همراه

سومین عاملی که موجب احساس تنهایی می شود، نبودن دوستانی همراه، هم سو و قابل اعتماد است. اهمیت بهره‌مندی از دوست خوب تا حدی است که خداوند متعال در قرآن کریم تصریح نموده که در روز قیامت گروهی از منحرفان و کسانی که مشمول عذاب الهی می شوند از دوستان و همنشینان ناباب خود می نالند: «يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا» (الفرقان، ۲۸) «ای وای بر من، کاش فلانی را (که سبب انحراف من شد) دوست نمی گرفتم» توضیح تفسیری میزان در ذیل آیه فوق چنین است: ای کاش فلانی را که دوست خود گرفتم و با مشورت او کار کردم و سخنانش را شنیدم و تقلیدش کردم، دوست نمی گرفتم. (طباطبایی، ۲۰۴/۱۵)



در متون روان‌شناسی نیز چنین مطرح شده که برخورداری از دوستان و همنشینان ناباب و نداشتن همراهانی واقعی که بوی نفاق ندهند و در زمان بروز سختی‌ها و مشکلات، غم‌خوار انسان باشند، باعث ظهور این احساس در وجود وی می‌شود (رفعیان‌کویایی، ۴۵). انسان اجتماعی آفریده شده و بدون همکاری و کمک دیگران نمی‌تواند همه مشکلات خود را حل کند.

### ۳-۴. عامل چهارم: ناتوانی در برقراری رابطه با دیگران

قرآن کریم، علت آفرینش ملت و قبایل را امکان برقراری شناخت همدیگر، شناسانده است: «وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا»؛ (الحجرات، ۱۳) و شما را ملت و قبیله قبیله گردانیدیم تا با یکدیگر شناسایی متقابل حاصل کنید. به همین جهت همه مومنان را به برقراری ارتباط اجتماعی فراخوانده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل عمران، ۲۰۰) علامه طباطبایی، مقصود از فرمان «رابطوا» را، برقراری ارتباط اجتماعی دانسته است (طباطبایی، ۱۴۳/۴).

برابر تحقیقات روانشناختی، افراد تنها اغلب در مهارت‌های اجتماعی، دچار کاستی‌هایی هستند. به همین رو، افراد، باید به مهارت‌آموزی روی آورند. بر اساس این راهکار، ناتوانی در برقراری ارتباط نباید به گوشه‌گیری بینجامد، زیرا «در صورت گوشه‌گیر شدن، دیگر کسی نخواهد بود تا فرد را از تفاوت واقعیت و خیال آگاه سازد و هیچ‌کس نیست که هشدارهای اولیه را بدهد، پس از نظر روانی بسیار خطرناک جلوه خواهد کرد.» (میتلند، ۳۸) پژوهشگران متوجه شده‌اند که شناخت افراد تنها، دشوار است؛ زیرا اطلاعات زیادی درباره‌ی خود نمی‌دهند و چون احساس آسیب‌پذیری می‌کنند در مورد افشای خودشان در مقابل جنس موافق و جنس مخالف، راحت نیستند و نسبت به دیگران رویکردی محتاطانه و گوشه‌گیرانه دارند؛ لذا آغازگر تعاملات اجتماعی نیستند و اجازه می‌دهند که دیگران این کار را انجام بدهند. اما این نوع احساس ناتوانی با احتیاط بیش از حد به عنوان یک شیوه‌ی ارتباطی تمام معایب اجتناب از جمله تنش‌زا دانستن تعاملات اجتماعی، تعاملات

اجتماعی ناموفق، ناامیدی به آینده، استفاده از عبارات «خود تحقیرکننده»، منفعل و دنباله‌رو بودن، سعی در راضی نگه‌داشتن دیگران و اضطراب را دارا می‌باشد (کلینکه، ۱۸۸ و ۱۸۹).

#### ۴- نشانه‌های شکل‌گیری احساس تنهایی پاتالوژیک در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی

نشانه‌های احساس تنهایی پاتالوژیک، در سه مورد زیر، قابل ذکر است:

##### ۴-۱. نشانه اول: احساس بی‌کسی

یکی از نشانه‌های احساس تنهایی آن است که فرد، احساس می‌کند بدون یار، یاور و پشتیبان، همراه، همدل و یاری‌گر است. برخورد نادرست با احساس تنهایی و فضا سازی منفی نیز عامل افزایش احساس بی‌کسی است. «وقتی فردی را که دچار احساس تنهایی منفی و مفرط شده، به جای آنکه از این تنهایی درآورده شود و کمک شود تا با این مسئله مقابله کند؛ دائماً به او برچسب بدبختی و ناقص بودن زده‌شود و توانایی درک عواطف و احساسات را ندارد؛ در نتیجه کار به جایی می‌رسد که فرد به احساس تنهایی دردناک، دچار می‌شود. رسانه‌های جمعی نیز در این میان بی‌تقصیر نیستند و برای کسب درآمد بیشتر؛ با دروغ‌پردازی‌های بسیار این افراد را زیاد می‌شمارند و به آن‌ها برچسب‌های مختلفی می‌زنند. در صورتی‌که شاید افراد مبتلا به احساس تنهایی خیلی زیاد نباشند. یکی از وحشت‌هایی که رسانه‌ها به دل مردم می‌ریزند این است که از جانب آدم‌های «تتها و گوشه‌گیر» خطرات زیادی آن‌ها را تهدید می‌کند.» (همانجا، ۴۱ و ۴۲)

##### ۴-۲. نشانه دوم: احساس دل‌مردگی، ناامیدی و درماندگی

پژوهش‌ها نشان می‌دهد انسان زمانی که به احساس دردناک تنهایی مبتلا گردد، دچار احساسات منفی گوناگونی می‌شود؛ احساس می‌کند به عمق چاهی تاریک سقوط کرده و راه نجاتی برایش وجود ندارد. هم‌زمان فکر می‌کند دیگر هیچ‌کس منتظر او نیست، از نظر

هیچ‌کس مهم نیست و با لگد به گوشه‌ای رها شده و هیچ‌چیز باعث شادی و نشاط در او نمی‌شود (میرقمی‌زاده، ۵۴). در نتیجه اصطلاحاً به «دل‌مردگی» مبتلا می‌شود. در چنین شرایطی فرد، نسبت به امور حال و آینده، به شدت ناامید و پریشان احوال می‌گردد. در نتیجه، چنین شخصی دیگر یا تصویری از آینده ندارد یا تصویری مبهم و بدبینانه از آن در ذهن خود ترسیم می‌کند (محمدی‌مجد، ۴۱). فرد دل‌مرده و ناامید علاوه بر اینکه به خود آسیب عمیقی وارد می‌سازد؛ نزدیکانش هم دچار آسیب جدی روحی روانی می‌گردند (رفعیان‌کویایی، ۱۱۱ و ۱۱۰).

در آموزه‌های دینی، ایمان و امید، قرین یکدیگر نومیدی همراه با کفر، معرفی شده‌اند. حضرت یعقوب در وضعیتی که در ظاهر هیچ اثری از یوسف وجود نداشت، به فرزندانش فرمود: «یا بَنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَأَسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف، ۸۷) «بسرانم! بروید، و از یوسف و برادرش جستجو کنید؛ و از رحمت خدا مأیوس نشوید؛ که تنها گروه کافران، از رحمت خدا مأیوس می‌شوند!» (مکارم‌شیرازی، ۲۴۶) به گفته رضایی‌اصفهانی؛ از مضمون آیه فوق چنین دریافت می‌شود که یأس و نومیدی، نشانه کفر است، زیرا مأیوس شده در درون می‌گوید: قدرت خدا تمام شده است (قرائتی، ۲۷۰/۴). لذا یأس و ناامیدی از رحمت خدا از گناهان کبیره می‌باشد و در نتیجه ناامیدی از لطف و رحمت خدا، از هیچ انسان دین‌داری پذیرفته نیست (رضایی‌اصفهانی، ۱۵۴/۱۰). بر اساس آیه فوق؛ رسیدن به لطف الهی، با تبلی، ناامیدی و دل‌مردگی به‌هیچ‌وجه سازگار نیست (قرائتی، ۲۷۰/۴).

این نشانه‌ها، با نگرش اساس قرآن مبنی بر معیت همیشگی خداوند سازگاری ندارد چنان که می‌فرماید: «... وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ...» (الحديد، ۴) «... و هر جا باشید او با شما است...» و در آیه دیگر از معیت خاصه با تقوا پیشگان، سخن گفته است: «إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ» (النحل، ۱۲۸) «خداوند با کسانی است که تقوا پیشه کرده‌اند و کسانی که نیکوکارند.»

در آموزه‌های روان‌شناسی آمده در صورتی‌که بشر دست از تلاش برای مقابله با احساس تنهایی بردارد و به شرایط بیرونی اجازه دهد تا کاملاً زندگی وی را کنترل کنند؛ در این صورت فرد به درماندگی مبتلا می‌گردد و اغلب درماندگی‌ها هم به افسردگی مزمن و انفعال منجر می‌شوند و در موارد شدیدِ درماندگی، کنترل بر زندگی از دست می‌رود (کلینکه، ۴۴۸)، تا آنجا که ممکن است فرد به خودکشی تحریک شود و در معرض خطر مرگ زودرس قرارگیرد.

حال در صورتی‌که فرد برای مدت طولانی با احساسات منفی ناشی از تنهایی، ملازم باشد و این احساس، در عمق جان، نفوذ کرده باشد؛ بازدهی روحی و جسمی به سرعت کاهش خواهد یافت (رفعیان‌کویایی، ۱۰۶) و فرد، خود را در برابر رویدادهای سخت زندگی ناتوان می‌یابد (همانجا، ۱۱۰) و انگیزه و رغبت لازم برای انجام کارهای روزانه و امور مورد علاقه از دست خواهد رفت. چنین شخصی در واقع بر این باور است که هیچ‌کاری ارزش انجام‌دادن را ندارد و همهٔ امور، همان‌طور که هست، خوب است (استور، ۱۱۷ و ۱۱۸).

#### ۴-۳. نشانهٔ سوم: بد خوابی و پر خوابی

در قرآن کریم خواب یکی از نعمت‌های الهی معرفی شده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ...» (الروم، ۲۳) «و از نشانه‌های او خواب شما در شب و روز است...» (مکارم شیرازی، ۴۰۶)؛ همچنین آیهٔ نُهَم سورهٔ نبأ، خواب را به‌عنوان نعمتی که مایهٔ سکون و آرامش است، معرفی می‌کند: «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتاً» «و خواب شما را مایهٔ آرامش‌تان قرار دادیم.» (همانجا، ۵۸۲)؛ لذا در صورتی‌که نتوان از خواب خوب بهرهٔ کافی را برد، شخص خود را در معرض انواع بیماری‌های مرتبط با روح و جسم و در نتیجه خطر مرگ زودرس قرار داده است. خواب خوب و کافی از عوامل سلامتی جسمی- روحی و طولانی‌شدن عمر محسوب می‌گردد.

در تفاسیر نیز در مورد بد خوابی و پر خوابی، سخن به میان آمده است. صاحب تفسیر

نمونه، می‌نویسد: «پرخوابی مانند پرخوری از صفات زشت و موجب بیماری‌های مختلف است.» (مکارم‌شیرازی، ۲۰/۲۶) چنان‌که در تفسیر قرآن مهر آمده است: «بدخوابی و خواب‌های پریشان در اثر پرخوابی یا خیالات امور روزانه بر انسان عارض می‌شود.» (رضایی‌اصفهانی، ۹۹/۱۰)

افرادی که از احساس تنهایی رنج می‌برند، به طور غیر معمول یا زیاد می‌خوانند و یا از کم‌خوابی مفرط در رنج و حرمان به‌سر می‌برند. حتی ممکن است در خوابیدن‌های غیر معمولشان نیز به طور غیر عادی و مکرر از خواب برخیزند. این افراد خواب را فرصتی برای رهایی از درد و رنج خود می‌دانند و زیاد می‌خوانند و یا با فکر و خیال نمی‌توانند بخوابند. البته داروها نیز نقشی مشابه خواب ایفا می‌کنند، یعنی دردهای عالم واقعیت را برای فرد کم‌رنگ جلوه می‌دهند و ناراحتی‌ها را دور و غیر واقعی نمایان می‌سازند (ویلاند برستون، ۱۱۲).

#### ۵- پی‌آمدهای شکل‌گیری احساس تنهایی پاتالوژیک در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی

احساس تنهایی، نشأت گرفته از هر علتی که باشد، باعث به‌وجود آمدن نوعی احساس خلأ و تهی‌بودن در اعماق جان می‌گردد ر به تعبیر برخی از واتشناسان: «احساس خلأ، هیچ‌گاه به تمامی قابل درک نیست؛ زیرا انسان تصویری از عدم ندارد؛ لذا احساس تنهایی نمی‌تواند در این ویژگی باقی بماند و فرآر است» (محمدی‌مجد، ۱۶) و به عوارض بی‌شمار روانی و جسمی، تبدیل می‌شود. بر این اساس است که در آموزه‌های دین و روان‌شناسی، دو گونه آثار روان‌شناختی و جسمی برای احساس تنهایی مطرح شده که هر یک، به آسیب‌های متعددی تقسیم می‌شوند.

#### ۵-۱. پی‌آمد و آسیب‌های روان‌شناختی یا فرسودگی روانی

چنان‌که گفته شد احساس تنهایی مطلق، بسیار زیان‌بار است و پی‌آمدهای سنگینی بر روح و روان در پی دارد که ده آسیب مهم آن، ذکر می‌شود:

### ۵-۱-۱. از هم گسیختگی فکری

برابر آیات قرآن کریم، انسان، موجودی اجتماعی، آفریده شده است (الحجرات، ۱۳). به همین جهت، ازدواج و تشکیل خانواده، سکونت و آرامش وی را در پی خواهد داشت (الروم، ۲۱). اکنون اگر از تشکیل خانواده، خودداری نمود و ارتباطات اجتماعی دوری گزید، بدون تردید، به سیستم های طبیعی خود، ضربه خواهد زد. به نظر اریک فروم: «احساس تنهایی و جدایی مطلق به از هم گسیختگی فکری می انجامد. درست همان گونه که گرسنگی و محرومیت از غذا سرانجام به مرگ منجر می شود.» (ویلاندپرستون، ۱۸ و ۱۹)

### ۵-۱-۲. احساس گیرافتادگی و گرفتاری

برهم خوردن نظام طبیعی و تغییر مسیر فطری (النساء، ۱۱۹) طراحی شده خداوند، آدمی را دچار پی آمدهای ناگوار می کند (المائده، ۴۷-۴۵) در روان شناسی نیز در تبیین عواقب احساس تنهایی گفته شده که انسان تنها، خودش را در دنیای سرد و بی روحی، گرفتار احساس می کند که این در واقع برون فکنی وضع درون روانی اوست. لذا روز به روز بیشتر دچار فرسودگی روانی می گردد. این گمان که، «فقط اوست که درگیر این همه گرفتاری است» هر لحظه وضع او را نابسامان تر می سازد (همانجا، ۷۹).

### ۵-۱-۳. احساس خشمگینی انفجاری

از پی آمدهای احساس تنهایی؛ خشمگین شدن های گاه و بی گاه انفجارگونه و بی مورد است که بسیار خطرناک بوده و به مرور زمان باعث می شود فرد شخصیتی عصبی، پیدا کند و دچار افسردگی و دیگر اختلال های عصبی گردد. در قرآن کریم از زبان حضرت موسی (ع) چنین آمده: «رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي» (طه، ۲۵) «موسی) گفت: پروردگارا! سینه ام را گشاده کن» صاحب تفسیر کاشف، ذیل آیه فوق در مورد ریشه این درخواست می گوید: رنج هایی که موسی (ع) در زندگی اش تحمل کرد از جمله تنهایی های پی در پی که در

سراسر زندگانی‌اش پیوسته در حال وقوع بود، اثر زیادی در وی داشت. از آن‌جا که رسالت، به شکیبایی در برابر مشکلات و رنج‌ها نیاز دارد، او از خداوند تقاضا کرد که دلش را استوار و سینه‌اش را گشاده گرداند (مغنیه، ۳۴۷ و ۳۴۸).

علاوه بر عوارض بی‌شماری که خشم بر روح و روان برجای می‌گذارد، عوارض بسیار جبران‌ناپذیری هم بر جسم وارد می‌سازد. خشم در کاهش دید چشم و ریزش مو اثری بی‌بدیل دارد. در واقع خشم بعضی از غدد را به شکل غیر طبیعی فعال و برخی دیگر غدد را به همین‌صورت از کار می‌اندازد. خشم می‌تواند عامل سرطان باشد. نیز شواهد حاکی است که در ناتوانی جنسی خانم‌ها و آقایان اثری تعیین‌کننده دارد (آزاد، ۱۲). ناراحتی‌های گوارشی از جمله ترشی، زخم معده و نفخ، بالارفتن سطح چربی خون، گرفتگی عروق و متعاقباً بیماری‌های قلبی، تشدید دردهای مزمن، آمادگی برای عفونت‌کردن، کاهش سرعت بهبود بیماری‌ها و ایجاد اختلالات عضلانی از دیگر عوارض جسمانی خشم ناشی از احساس تنهایی می‌باشد (همانجا، ۳۶ و ۳۷).

#### ۵-۱-۸. ابتلاء به اختلالات عاطفی - رفتاری

احساس تنهایی، می‌تواند اختلالات عاطفی و رفتاری زیادی را به دنبال داشته باشد، از جمله؛ اعتماد به نفس پایین، بی‌تفاوتی بر خویشتن و دیگران که با احساس افسردگی، بی‌حوصلگی و تشویش مشخص می‌شود (کلینکه، ۱۷۹)، همچنین بی‌قراری، نداشتن تمرکز، تغییر عقیده دادن‌های مکرر (استور، ۱۱۷ و ۱۱۸). نیز بهانه‌جویی‌های گاه و بی‌گاه از اطرافیان، فراموش‌کاری نسبی، شیزوفرنی، پارانویا، بدبینی نسبت به دیگران، منفی‌بافی، عدم آراستگی و بی‌توجهی به سر و وضع خود می‌توانند از دیگر عوارض روان‌شناختی احساس تنهایی باشند، که فرسودگی روانی را در پی دارد.

#### ۵-۱-۵. پناه‌بردن به ناهنجاری‌ها و حتی ابتلا به انحراف و اختلال جنسی

در قرآن کریم، انحراف و اختلال جنسی، نشانهٔ جهالت، دوری از فطرت انسانی و ...

شمرده شده است. در قرآن کریم بی بند و باری جنسی و عواقب جبران‌ناپذیر آن را به خوبی تبیین شده است. مفسران ذیل آیه شریفه «وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا» (النساء، ۲۷) «خدا می‌خواهد شما را ببخشد (و از آلودگی پاک نماید)، اما آن‌ها که پیرو شهواتند، می‌خواهند شما به کُلی منحرف شوید.» (مکارم‌شیرازی، ۸۲) به نکات خوبی اشاره نموده‌اند. در تفسیر نور آمده که آزادی‌های جنسی در دید اول، نوعی لذت و کام‌جویی است، لیکن با توجه به عوارض فردی و اجتماعی آن‌ها، بزرگ‌ترین سقوط و انحراف است. بی‌بند و باری جنسی؛ جسم را ذوب، فکر را مشغول، اموال را تباه و اطمینان را سلب می‌کند. میل به تشکیل خانواده را از بین می‌برد، فرزندان نامشروع به جامعه تحویل می‌دهد، امراض روحی و روانی فراوانی به ارمغان می‌آورد و در یک کلمه، آزادی جنسی، بزرگ‌ترین اسارت‌ها را به دنبال دارد (قرائتی، ۵/۲). نیز شکستن حریم قوانین الهی در روابط جنسی، رنج‌آفرین و موجب مشقت برای جوامع انسانی است (هاشمی‌رفسنجانی، ۳/۲۸۵). همان‌طور که دیده می‌شود قرآن، آزادی‌های جنسی بی‌قید و شرط را که خواست شهوت‌پرستان است، انحراف عظیم از مسیر خوشبختی و تکامل و گرفتار شدن در بی‌راهه و پرت‌گاه می‌شمارد (مرکز فرهنگ و معارف قرآن، ۱/۱۹۵).

همین تبعات و اثرات جبران‌ناپذیر روحی و روانی است که باعث گردیده حضرت یوسف (ع) زندان را بر خیانت و فساد ترجیح دهد (همانجا، ۱۹۵) و بگوید: «قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ...» (یوسف، ۳۳) «(یوسف) گفت: پروردگارا! زندان نزد من محبوب‌تر است از آنچه این‌ها مرا به سوی آن می‌خوانند!» (مکارم‌شیرازی، ۲۳۹)

گاهی افراد مبتلا به احساس تنهایی، درصدد هستند تا با پناه بردن به بعضی از ناهنجاری‌ها و مطرح ساختن مسئله‌ای ناهنجار به عنوان یک ارزش، احساسات درونی خود را که در نتیجه خودکم بینی شکل گرفته، تغییر و التیام بخشند. به‌عنوان مثال جوانی که با وسیله‌ی تقلیه‌اش در اتوبان در حال حرکت است، به جای حفظ نظم و آرامش در رانندگی به منظور خودنمایی



خویش و جلب توجه دیگران و پنهان کردن نقص‌های خود، با حرکات نمایشی، نظم اتوبان را به هم می‌ریزد و برای خود و دیگران ایجاد خطر می‌کند (رفعیان‌کویایی، ۱۹۶)؛ که همه این موارد از احساس دردناک تنهایی در عمق وجود جوان خبر می‌دهند.

یا اینکه در احساس تنهایی پاتالوژیک، فرد به شدت نیازمند و حریص برای ارتباط با دیگری می‌گردد و وجودش تشنه‌ی خواسته‌شدن و محبت دیگری می‌شود، اگر از جنس مؤنث باشد، به سرعت فریب خواهد خورد و خود را در اختیار دیگری قرار می‌دهد و به سوژه جنسی تبدیل می‌شود و اگر از جنس مذکر باشد، ممکن است درگیر روابط متعدد شود. در واقع آن‌ها در صدد جبران و پرکردن خلأهای روحی ناشی از تنهایی خویش هستند اما غافلند از اینکه در این نوع ارتباطات، دچار شکست‌های متعدد عاطفی، روحی و اثرات جبران‌ناپذیر بر روی شخصیت خویش خواهند گردید (همانجا، ۱۹۹). در نتیجه مسیر برای فرورفتن وی در آلودگی‌های جنسی و عاطفی هموار می‌شود.

#### ۵-۱-۶. فرار از خانه

خانواده مهم‌ترین هسته جامعه و مأمن و مأوای فرزندان است. جایی که اساس آن بر عشق و مهربانی نهاده شده تا اعضای آن لبریز از سلامتی شوند. قرآن کریم می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (الروم، ۲۱) «و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد؛ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند!» (مکارم‌شیرازی، ۴۰۶) علامه طباطبایی ذیل آیه فوق می‌گوید: یکی از روشن‌ترین جلوه‌گاه‌ها و موارد خودنمایی مودت و رحمت، جامعه کوچک خانواده است؛ چون زن و شوهر در محبت و مودت ملازم یکدیگرند و این دو با همدیگر و مخصوصاً زن، به فرزندان کوچکتر مهربانی و ترحم می‌کنند، چون در آن‌ها ضعف و عجز مشاهده می‌کنند و می‌بینند که طفل صغیرشان نمی‌تواند حوائج ضروری

زندگی خود را تامین کند، لذا آن محبت و مودت وادارشان می‌کند به این‌که در حفظ و حراست، تغذیه، لباس، منزل و تربیت او بکوشند و اگر این رحمت نبود، نسل به کلی منقطع می‌شد، و هرگز نوع بشر دوام نمی‌یافت (طباطبایی، ۱۶/۱۶۶).

به‌علاوه قرآن کریم، روابط خانوادگی سالم را تأمین کننده آرامش می‌داند: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا...» (الاعراف، ۱۸۹) «او خدایی است که همه) شما را از یک فرد آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داد، تا در کنار او بیاساید...» (مکارم شیرازی، ۱۷۵) به بیان تفسیرکوثر؛ جامعه بشری از خانواده‌ها تشکیل شده است و هر خانواده عبارت است از یک مرد و یک زن و فرزندی که به‌وجود می‌آورند. مرد و زن در کنار هم آرامش و آسایش دارند و در واقع این دو، تکمیل کننده وجود یکدیگرند و به‌خصوص زن با لطافت خاصی که دارد، آرامش خاطر خانواده را فراهم می‌سازد (جعفری، ۴/۲۹۶). در این آیه به یک نکته روان‌شناختی اشاره شده و آن این که، «همسر مایه‌ی آرامش انسان است». این تعبیر اشاره دارد که همسر وسایل آرامش را فراهم سازد و موجب آزار روحی و ناراحتی او نشود و نیز اشاره دارد که زندگی مشترک موجب آرامش روحی می‌شود و بهداشت روانی او را فراهم می‌سازد (رضایی اصفهانی، ۷/۳۲۰). در واقع؛ ازدواج و همسر، عامل آرامش روح و زندگی است و ناآرامی‌های روانی را برطرف می‌کند (قرائتی، ۳/۲۴۱).

این آرامش و سکوتی که از تشکیل خانواده شکل می‌گیرد، از نظر جسمی و روحی و جنبه فردی و اجتماعی است. بیماری‌هایی که به‌خاطر ترک ازدواج و تشکیل بنیاد خانواده برای جسم پیش می‌آید، قابل انکار نیست. همچنین عدم تعادل روحی و ناآرامی‌های روانی که افراد مجرد با آن مواجه هستند، کم و بیش بر همه روشن است (مکارم شیرازی، ۱۶/۳۹۲).

از نظر اجتماعی افراد مجرد کمتر احساس مسئولیت می‌کنند و به همین جهت فرار از خانه، انتحار و خودکشی در میان مجردان بیشتر دیده می‌شود و جنایات هولناک نیز از آن‌ها بیشتر سر می‌زند. هنگامی که انسان از مرحله مجرد گام به مرحله زندگی خانوادگی

می‌گذارد شخصیت تازه‌ای در خود می‌یابد و احساس مسئولیت بیشتری می‌کند و این معنی احساس آرامش در سایه ازدواج و تشکیل خانواده است (همانجا، ۳۹۲).

به گفته روان‌شناسان یکی از پی‌آمدهای احساس تنهایی در مواقع بروز بحران‌های خانوادگی که از طرف برخی دوستان ناباب و نزدیکان بزهکار مطرح می‌شود، فرار از خانه است. بشر همواره درصدد یافتن نزدیک‌ترین راه‌حل یا میان‌برها به جای بهترین راه‌حل‌ها می‌باشد. جوانی که تصمیم به فرار از خانه را می‌گیرد همواره معتقد است که خانواده‌اش بزرگترین تقصیر را در بروز احساس پرحرمان تنهایی در وی داشته‌اند؛ لذا او می‌خواهد با این تصمیم، خانواده‌اش را مجازات کند و در ضمن در خیالش به دنبال ساختن آینده‌ای روشن برای خویش است (رفیعیان‌کویایی، ۱۹۲).

#### ۵-۱-۷. عضویت در گروه‌ها و فرقه‌های منحرف

یکی از پی‌آمدهای احساس تنهایی که از نوع اول یعنی «آسیب‌های روان‌شناختی عمیق» می‌باشد، این است که چنین فردی برای فرار از احساس بد تنهایی، چه بسا به اجتماع‌ها و گروه‌های خلاف و منحرف گرایش پیدا کند، تا به گمان خودش از آن حس بد فرار نماید. قرآن کریم، به صراحت، عضویت در گروه‌ها و فرقه‌های منحرف را نهی کرده و می‌فرماید: «وَلَا تَكُونُوا مِنَ الْمُشْرِكِينَ مِنَ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِيعًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ» (الروم، ۳۳ و ۳۲) «و از مشرکان نباشید از کسانی که دین خود را پراکنده ساختند و به دسته‌ها و گروه‌ها تقسیم شدند! و (عجب اینکه) هر گروهی به آنچه نزد آنهاست (دل بسته و) خوش‌حال‌اند!» تفسیر انوار درخشان تصریح کرده که این آیه، تفسیر شرک و بیان مشرکان است و این‌که آئین و مرام آنان پیروی از هوی و خواسته و قومیت خود می‌باشد و هر گروهی برحسب پنداشت و خیال بی‌پایه خود آئینی را پذیرفته و پیروی می‌نمایند. از نظر این‌که شرک اساس ندارد و هرگز بر اساس یا قانونی استوار نیست بدین لحاظ هر گروهی از آئین و مرام مخصوصی پیروی می‌نماید؛ ناگزیر به پیروی از آن آئین نیز خشنود

خواهد بود و اعتراض وجدان خود را به آن پاسخ می‌دهد (حسینی همدانی، ۱۲/۴۲۶).  
 به گفتهٔ اُطیب‌البیان؛ هر حزبی طریقه خود را حق می‌داند و بقیه را باطل و به طریقه  
 خود شادمان است حتی فساق و فجار و این جوانان و دختران که خود را روشن‌فکر  
 می‌دانند و متدینین را کهنه‌پرست می‌شمارند (طیب، ۱۰/۳۸۶).

در آیه‌ای دیگر، چنین آمده است: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا...» (آل عمران، ۱۰۵) و  
 مانند کسانی نباشید که پراکنده شدند و اختلاف کردند...» به گفته برخی مفسران، اصرار و تأکید  
 قرآن مجید در آیاتی مانند آیهٔ فوق، دربارهٔ اجتناب از تفرقه و نفاق، اشاره به این است که این  
 حادثه در آینده در اجتماع آن‌ها وقوع خواهد یافت؛ زیرا هرکجا قرآن در ترساندن از چیزی  
 زیاد اصرار نموده، اشاره به وقوع و پیدایش آن می‌باشد (مکارم‌شیرازی، ۳/۴۳).

در متون روان‌شناسی نیز چنین آمده که برخی از افراد مبتلا به احساس تنهایی از آنجا  
 که حس هویت و عزت نفس آنان، خدشه‌دار شده است و به خودکم‌بینی دچار گشته‌اند، به  
 ناچار جهت حفظ عزت‌نفس خویش به گروه‌ها و فرقه‌های خاصی می‌پیوندند و خودشان  
 را در ایده‌ها و ایدئولوژی‌هایی گم می‌کنند تا بلکه از این رهگذر بتوانند احساس جمعی  
 پیدا کنند و به خاطر تعلق داشتن به این گروه‌ها، از سوی دیگران مورد تمسخر و طردشدگی  
 قرار نگیرند؛ اما غافل‌اند از اینکه این فرقه‌ها وظایفی از جمله القاکردن تفکرات خاص که  
 غالب غلط و حتی خطرآفرین است، را دارند (ویلاندرستون، ۱۸۹ و ۱۳۹). گاهی دستوراتی  
 از سوی گروه وجود دارد که همهٔ افراد برای اینکه خودشان را با گروه انطباق دهند،  
 خودشان را ملزم به انجام دستورات می‌دانند؛ مانند خودکشی. به‌طورکلی از شرایط پیوستن  
 به این گروه‌ها، انطباق خود با معیارهای گروه است.

### ۵-۱-۸. روی آوردن به زندگی با حیوانات

پناه بردن به زندگی با حیوانات و همدم و همراه شدن با آن‌ها برای پرکردن خلأ و  
 بحران عاطفی موجود، از عوارض احساس تنهایی می‌باشد، که خود عامل ابتلا به

بیماری‌های مشترک انسان و حیوانات و عمیق شدن احساس تنهایی و از دست دادن روابط با دیگران در جامعه انسانی است.

در آموزه‌های دینی، زندگی با حیوانات، نهی شده است. از امیرمؤمنان علی(ع) نگهداری سگ‌های غیر از گله و شکاری در خانه، نفی شده است: «أَلَا خَيْرَ فِي الْكَلْبِ إِلَّا كَلْبَ الصَّيِّدِ أَوْ كَلْبَ مَاشِيَةٍ.» (کلینی، ۵۵۲ / ۶) «خیری در نگهداری سگ نیست، به جز دو سگ شکاری و سگ گله.» امام صادق(ع) حتی نگهداری سگ شکاری را نیز مشروط به جداسازی وی از محیط زندگی کرده است: «أَلَا تُمْسِكُ كَلْبَ الصَّيِّدِ فِي الدَّارِ إِلَّا أَنْ يَكُونَ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ بَابٌ» (همانجا، ۵۵۲) «سگ شکاری را در خانه‌ات نگهداری مکن مگر اینکه بین تو و او دربی باشد. (محل زندگی او جدا باشد)»

به گفته روان‌شناسان؛ افرادی که از احساسات منفی ناشی از تنهایی در رنج به سر می‌برند؛ درصدد هستند تا با حیوانات خانگی همراه شوند، با آنها بازی کنند یا درد و دل کنند و ارتباط برقرار کنند. در حقیقت سعی در کاهش احساسات منفی ناشی از تنهایی دارند. این حیوانات برای آنها نقش عضوی از خانواده را می‌گیرد و ساعت‌های زیادی را در خانه با آنها می‌گذرانند. از نظر این افراد حیواناتی مثل سگ و گربه محبت افراد را درک کرده و به خوبی تعامل عاطفی با صاحب خود برقرار می‌کنند؛ لذا باعث کاهش احساس تنهایی در آنها می‌شود (کجباف؛ کشاورز؛ نوری؛ لعلی؛ سلطانی‌زاده، ۹۴-۸۳).

### ۵-۱-۹. دچار شدن به اوهام و تصورات باطل

افرادی که به تنهایی و انزوا کشیده می‌شوند؛ از آنجایی که ارتباط و گفت‌وگو با دیگران به خوبی شکل نمی‌گیرد و ارتباطات اجتماعی هم خیلی محدود شده‌اند، به وهم و خیالات خود پناه می‌برند؛ لذا ظرفیت‌ها و استعدادها هم برای ادراک خویش و فهم شایسته واقعیت‌های جهان خارج سخت محدود می‌گردند. (ویلاندرستون، ۲۰۸)؛ در نتیجه فرد در اوهام و تصورات باطل، ثابت باقی می‌ماند، ممکن است کمتر و یا اصلاً دیگر با واقعیات

روبرو نشوند و فقط در دنیای تخیلی و دور از واقعیت سیر داشته باشند.

گاهی این افراد در بخش پنهان وجودشان، پندارهای خود بزرگ‌بینی و برتری‌جویی را پرورش می‌دهند و به خیال خودشان آن‌ها آن قدر بزرگ هستند که محیط‌شان آن‌ها را درک نمی‌کند و هنگامی که رنج و بدبختی را تحمل می‌کنند و حتی جانشان را در این میان از دست می‌دهند، آن موقع است که دنیا متوجه می‌شود آن‌ها واقعاً خوب و ارزشمند بوده‌اند. در واقع ممکن است جان خود را از دست ندهند، اما مرگ را به جهانیان نشان می‌دهند و اینجاست که خودکشی ابراز وجود می‌کند (همانجا، ۱۷۹). چنین افرادی از دایرهٔ محبت خداوند خارج می‌شوند، زیرا آیهٔ هجده سوره‌ی لقمان می‌گوید: «...إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» «...خداوند هیچ متکبر مغروری را دوست ندارد.» واژهٔ مختال از مادهٔ «خیال» و «خیلاء» به معنی کسی است که با یک سلسلهٔ تخیلات و پندارها خود را بزرگ می‌بیند. «فخور» از مادهٔ «فخر»، به معنی کسی است که نسبت به دیگران فخرفروشی می‌کند (تفاوت «مختال» و «فخور» در این است که اولی اشاره به تخیلات کبرآلود ذهنی است و دومی به اعمال کبرآمیز خارجی است) (مکارم‌شیرازی، ۱۷/۵۴). به گفتهٔ مؤلف تفسیر نور؛ تکبر، هم توهین به مردم است، هم زمینه‌ساز رشد کدورت‌های جدید و هم تحریک‌کنندهٔ کینه‌های درونی قدیم‌پس نایست به موهومات، خیالات و بلندپروازی‌ها خود را گرفتار ساخت و بر مردم فخر فروشی کرد، (قرائتی، ۷/۲۶۶-۲۶۷). طبق آیهٔ پیش، لقمان حکیم به دو صفت زشت و ناپسند که مایهٔ از هم پاشیدن روابط صمیمانه اجتماعی است، اشاره می‌کند: یکی تکبر و بی‌اعتنایی، و دیگر غرور و خودپسندی است که هر دو در این جهت مشترکند و انسان را در عالمی از توهم و پندار و خود برتری‌بینی فرو می‌برند و رابطهٔ او را از دیگران قطع می‌کنند به اعتقاد مفسران؛ این گونهٔ صفات یک نوع بیماری روانی و اخلاقی است، یک نوع انحراف در تشخیص و تفکر است، و گرنه یک انسان سالم از نظر روح و روان هرگز گرفتار این گونه پندارها و تخیلات نمی‌شود (مکارم‌شیرازی، ۱۷/۵۴-۵۵).

## ۵-۱-۱۰. ابتلاء به اعتیادهای گوناگون

یکی از بی‌آمدهای احساس تنهایی، به ویژه در جوانان، ابتلاء به اعتیادهای گوناگون است. خداوند در آیه ۱۹۵ سوره بقره، می‌فرماید: «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ...» «خود را به دست خود، به هلاکت نیفکنید!...» علامه طباطبایی تصریح می‌کند که؛ طبق این آیه، مسلمان نباید نیرو و استطاعت خود را هدر دهد، چون کلمه «دست» به معنای مظهر قدرت و قوت است و «هلاکت» به معنای آن مسیری است که انسان نمی‌تواند بفهمد کجاست و آن مسیری که نداند به کجا منتهی می‌شود. کلام این آیه، مطلق است؛ در نتیجه، نهی در آن، نهی از تمام رفتارهای افراطی، تفریطی و اعتیادگونه می‌باشد (طباطبایی، ۶۴/۲).

در مورد انواع اعتیاد، می‌توان اعتیاد به مشروبات الکلی، مواد مخدر، مشاهده‌ی بی‌حد و اندازه تلویزیون، خرید بیش از حد و گذراندن وقت در فروشگاه‌ها و بازی‌های کامپیوتری را نام برد اما شخص بی‌خبر از گذری و موقت بودن تمام این موارد به سر می‌برد (ویلاندبرستون، ۱۰ و ۶۱). فرد آسیب‌دیده در واقع شیوه عقب‌نشینی روانی یا معامله‌کردن را در پیش می‌گیرد و برای اینکه خود را از مشکل دور نگه دارد، فعالیت‌های دیگری را شروع می‌کند. در این شیوه افراد آرامش یا لذت موقت را به عوارض بلند مدت ترجیح می‌دهند. اغلب افرادی که نحوه‌ی مقابله با احساس تنهایی را یاد نگرفته‌اند، تمایل به معامله کردن دارند (کلینکه، ۳۷ و ۴۹).

قابل ذکر است تمامی این موارد در صورتی که فرد در سنین بلوغ و اوایل جوانی باشد، تشدید می‌یابد؛ زیرا در این سنین فرد شخصیت متزلزلی دارد و هنوز استحکام و ثبات لازم را پیدا نکرده است (ویلاندبرستون، ۱۸۹). از آنجایی که اعتیاد فرد را با فرسودگی روانی مواجه می‌سازد و در اوهام و تصورات باطل نگه می‌دارد؛ لذا ممکن است منجر به مرگ زودرس از جمله خودکشی گردد. البته اعتیاد علاوه بر فرسودگی روانی، فرسودگی جسمی را نیز در پی دارد و جسم را با خسارت‌های گوناگونی مواجه می‌سازد.

## ۵-۲. آسیب‌های جسمی یا فرسودگی بدنی

دانستیم که بی‌آمدهای احساس تنهایی، به دو نوع «آسیب‌های روان‌شناختی عمیق یا فرسودگی روانی» و «فرسودگی جسمی و بدنی» تقسیم می‌شوند. نوع اول با ده آسیب ذیل آن مورد بررسی قرار گرفت و اینک آسیب‌های نوع دوم که همواره در پی فرسودگی روانی شکل می‌گیرد، بر چهارگونه زیر تقسیم‌پذیر است:

### ۵-۲-۱. ایجاد استرس و بیماری‌های عفونی ناشی از آن

با عنایت به آن که یاد خداوند موجب آرامش (الرعد، ۲۸) و ایمان و انجام عمل صالح، موجب از بین رفتن ترس و استرس می‌گردد (البقره، ۲۷۷؛ المائده، ۶۹) به خوبی می‌توان استنباط نمود که اگر فرد به احساس تنهایی پاتولوژیک، که ناشی از عدم ادراک و احساس معیت الهی است، مبتلا گردید، بدون تردید به هراس، اضطراب و استرس دچار خواهد شد. برابر یافته‌های روانشناسی نیز احساس تنهایی از دلایل ایجاد استرس در بشر می‌باشد و استرس هم می‌تواند بر سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی بگذارد؛ در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی افزایش می‌یابد (کلینکه، ۵۸).

### ۵-۲-۲. تجربه‌ی دردهای عضلانی و سر دردهای عصبی

تأثیر و تأثر متقابل نفس و بدن، از واقعیت‌های غیر قابل انکار است؛ علامه با استناد به آیه ۲۵ اعراف و آیه ۵۵ سوره طه و آیه ۹ سوره سجده می‌فرماید: «روح با وجود مغایرت با بدن، در این نشئه دنیایی به نحوی با آن متحد است که صدق هویت میان آن دو می‌شود و بعد از اتحاد با بدن و واجدیت اعضاء و جوارح بدن، صاحب قوه سامعه و باصره و متفکره عاقله می‌شود و این جهات در وی، تمام می‌گردد. چه این امور همگی از افعال جسمانیه‌ای هستند که روح بدون دارا بودن اعضاء و جوارح بدنی قادر به انجام آنها نیست.» (طباطبائی، ۷۷/۳)



برابر تحقیقات روانشناسی نیز هرگونه مشکل روحی روانی از جمله احساس تنهایی منجر به فعال شدن قسمت درد در مغز می‌گردد؛ در نتیجه دردهای عضلانی و سردردهای عصبی به وجود خواهند آمد. در واقع، برخی از قوانین روحی و روانی در انسان کشف شده است که بر فعالیت‌های بدنی اثر می‌گذارند، مثلاً بیمار در اثر تلقین‌های امیدبخش که به او می‌شود یا نشاط و شادابی که در روحش ایجاد گردد بهتر می‌شود و برعکس یأس روحی و ناامیدی سیر درمان را کند می‌کند. در چنین مواردی تأثیر دارو و درمان جسمانی نفی نمی‌شود، بلکه گفته می‌شود قوای روحی یک نوع حکومت و تسلط بر قوای بدنی دارند و نیروهای جسمانی را در خدمت می‌گیرند و از آن‌ها برای بهبود مرض استفاده می‌کنند، یا فشارهای روانی و ناامیدی عامل تقویت بیماری و وخامت حال بیمار می‌شود و از تأثیر داروها می‌کاهد (رکنی‌یزدی، ۱۵۳ و ۱۵۴).

### ۵-۲-۳. پیری زود هنگام

از بارزترین پی‌آمدهای احساس تنهایی و غم و غصه‌های ناشی از آن، پیری زود هنگام است؛ به طوری که سن شخص خیلی بیشتر از سن واقعی نمایان می‌کند. امیرمؤمنان علی (ع) در نهج البلاغه می‌فرماید: «الْهَمُّ نِصْفُ الْهَرَمِ» (شریف‌الرضی، ۴۹۵) «اندوه، نیمی از پیری است» یعنی، اثر غم و غصه، انسان نیرومند را ناتوان می‌کند و در جوانی، او را فرسوده و نیمه‌پیر می‌سازد.

دانشمندان پس از تحقیقات فراوان به این نتیجه رسیده‌اند که افراد شاد کمتر از افرادی که دائماً در حال غم و غصه خوردن هستند؛ بیمار می‌شوند؛ زیرا شادبودن یک روش دفاعی است تا انسان بتواند سلامتی خود را در مقابل هجوم مشکلات حفظ کنند (رفعیان‌کویایی، ۱۱۲). کسی که خود را غرق در غم‌ها می‌کند، بدیهی است که جوانی او به سرعت از بین می‌رود.

### ۵-۲-۴. زوال عقل

بر اساس روایات؛ عقل، ستون وجودی انسان است: «دَعَامَةُ الْإِنْسَانِ الْعَقْلُ» (کلینی،

۲۵/۱)، لذا بایست مسئله احساس تنهایی را جدی گرفت و درصدد درمان برآمد وگرنه عقل، روزبه‌روز بیشتر رو به زوال می‌گذارد و سرمایه واقعی انسان که وقت است معطل می‌ماند. نیز عمق خطاهای شناختی و معرفتی و حسی را بیشتر می‌کند و باعث فرار از چالش‌های ناپیدای زندگی می‌شود (آزاد، ۸۳).

برابر پژوهش؛ چنانچه احساس دردناک تنهایی در فرد ریشه بدواند و فرد در صدد مقابله با این احساس برنیاید، پس از مدتی به مرکز حواس انسان آسیب وارد می‌شود تا آنجا که ممکن است فرد توانایی‌اش را برای کنترل احساسات از دست بدهد؛ به‌حدی که فکر می‌کند دیوانه شده است؛ «در واقع نیروی عقلانی در این اشخاص به تدریج رو به خرابی و زوال می‌گذارد، به‌نحوی که دیگر قادر به تمرکز نخواهند بود و نمی‌توانند بین اندیشه‌های گوناگون ارتباط قائل شوند و با هجوم فکری بسیار و گوناگون روبرو خواهند شد.» (استور، ۴۶)

در صورتی که عقل رو به زوال بگذارد، فرد مشغول به انجام فعالیت‌های خود تخریبی می‌گردد. چنین افرادی از احساس کنترل درونی پایینی برخوردارند و اغلب دست به کارهایی می‌زنند که به ضررشان تمام می‌شود. مانند: تقلب کردن، رانندگی خطرناک، بی‌توجهی به سلامتی، خودآزاری، اختلال‌های خوردن، اعتیاد، بی‌احتیاطی و خودکشی. افراد وقتی به این رفتارهای آسیب‌زننده دست می‌زنند، معمولاً می‌دانند که دچار درد و رنج خواهند شد، اما همیشه آماده یا قادر به تغییر آن نیستند (کلینکه، ۴۹).

## نتایج مقاله

۱. احساس تنهایی، احساسی است منفی و بازدارنده که در خلوت و جمع ممکن است ایجاد شود. چنین شخصی آرزو می‌کند که برایش حامی وجود داشته باشد و بتواند به کسی تکیه کند ولی چون به خاطر احساس ناامنی و خطر و ترس در وی وجود دارد، همه این‌ها به صورت عوامل بازدارنده، مانع از داشتن روابط معقول و مطلوب با دیگران می‌شود.

۲. احساس تنهایی، بر دو نوع؛ بیمارگون و رنج‌آور (پاتالوژیک) و تنهایی انتخابی لذت‌بخش می‌باشد.
۳. احساس تنهایی، چهار عامل دارد: ۱. کودکی نافرجام، ۲. ترس و هراس، ۳. عدم توان دستیابی به دوستانی همراه ۴. ناتوانی در برقراری رابطه.
۴. احساس تنهایی پاتالوژیک، سه نشانه دارد: ۱. احساس بی‌کسی، ۲. احساس دل‌مردگی، ناامیدی و درماندگی، ۳. بدخواهی و پرخواهی.
۵. احساس تنهایی، دارای دو گونه پی‌آمد است: ۱. فرسودگی روانی و ۲. فرسودگی جسمی؛ نوع اول یعنی فرسودگی روانی، خود ده آسیب در پی دارد: ۱. از هم گسیختگی فکری، ۲. احساس گیرافتادگی و گرفتاری، ۳. احساس خشمگینی انفجاری، ۴. ابتلا به اختلالات عاطفی - رفتاری، ۵. پناه‌بردن به ناهنجاری‌ها و حتی ابتلا به انحراف و اختلال جنسی، ۶. فرار از خانه، ۷. عضویت در گروه‌ها و فرقه‌های منحرف، ۸. زندگی با حیوانات، ۹. دچار شدن به اوهام و تصورات باطل و ۱۰. ابتلا به اعتیادهای گوناگون. و نوع دوم یعنی فرسودگی بدنی نیز شامل چهار گونه است: ۱. ایجاد استرس و بیماری‌های عفونی ناشی از آن، ۲. دردهای عضلانی و سردردهای عصبی، ۳. پیری زود هنگام، ۴. زوال عقل.
۶. بررسی‌ها نشان داد که هیچ‌یک از عوامل، نشانه‌ها و پی‌آمدهای احساس تنهایی در دید روان‌شناسان در تضاد با نگاه مفسران با این موضوع نیست بلکه بین دیدگاه آنان، نوعی همسویی، وجود دارند.

## کتابشناسی

۱. قرآن کریم با ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
۲. آتشین صدف، محمدرضا، مهارت مقابله با احساس تنهایی، تهران، مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، چاپ اول، ۱۳۹۵ش.
۳. آزاد، پیمان، غلبه بر خشم و احساس تنهایی، تهران، البرز، چاپ سوم، ۱۳۹۳ش.
۴. استور، آنتونی، نابغه‌های تنها و فواید تنهایی، مترجم: محمدصادق عظیم، تهران، استاندارد، چاپ اول، ۱۳۹۲ش.
۵. اوکتایو، پاز، دیالکتیک تنهایی، مترجم: خشایار دیهیمی، تهران، لوح فکر، چاپ هشتم، ۱۳۹۶ش.
۶. جعفری، یعقوب، تفسیر کوثر، قم، موسسه انتشارات هجرت، چاپ اول، ۱۳۷۶ش.
۷. حسینی‌همدانی، محمد، انوار درخشان در تفسیر قرآن، تهران، لطفی، چاپ اول، ۱۴۰۴ق.
۸. خسروانی، علی‌رضا، تفسیر خسروی، محقق: محمد باقر بهبودی، تهران، کتاب فروشی اسلامیه، چاپ اول، ۱۳۹۰ق.
۹. رضایی‌اصفهانی، محمدعلی، تفسیر قرآن مهر، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، چاپ اول، ۱۳۸۷ش.
۱۰. ربیعان‌کویایی، حامد، چند گام تا پیروزی بر روزمرگی؛ پاسخی به علل و عوامل احساس دل‌تنگی و تنهایی برای رسیدن به شادی پایدار، تهران، دفتر پژوهش و نشر سهروردی، چاپ دوم، ۱۳۹۲ش.
۱۱. رکنی‌یزدی، محمد مهدی، آشنایی با علوم قرآنی (رکنی)، مشهد/ تهران، آستان قدس / سمت، چاپ اول، ۱۳۷۹ش.
۱۲. شاه‌عبدالعظیمی، حسین، تفسیر اثنی‌عشری، تهران، میقات، چاپ اول، ۱۳۶۳ش.
۱۳. شریف‌الرضی، محمدبن‌حسین، نهج‌البلاغه با تصحیح صبحی صالح، قم، هجرت، چاپ اول، ۱۴۱۴ق.
۱۴. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، لبنان، بیروت، مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، چاپ دوم، ۱۳۹۰ق.
۱۵. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، تهران، ناصرخسرو، چاپ سوم، ۱۳۷۲ش.
۱۶. طیب، عبدالحسین، اطیب‌البیان فی تفسیر القرآن، تهران، اسلام، چاپ دوم، ۱۳۶۹ش.
۱۷. علائی‌رحمانی، فاطمه، حسن زاده، مهری، واکاوی مفهوم «ترس» با تکیه بر نوع ضد ارزشی آن در قرآن، معرفت اخلاقی، شماره ۱۳، ۱۳۹۴ش.
۱۸. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ اول، ۱۳۸۸ش.
۱۹. قرشی‌بنابی، علی‌اکبر، تفسیر احسن‌الحديث، تهران، بنیاد بعثت، مرکز چاپ و نشر، چاپ دوم، ۱۳۷۵ش.
۲۰. کجباف، محمدباقر؛ کشاورز، محمدامین؛ نوری، ابوالقاسم؛ لعلی، محسن؛ سلطانی‌زاده، محمد، مقایسه وضعیت عملکرد خانواده و سلامت روان در افراد دارای حیوان خانگی و بدون حیوان خانگی در شهر اصفهان در سال ۱۳۸۸، مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، شماره ۴، ۱۳۸۹ش.
۲۱. کلینکه، کریس‌ال، مهارت‌های زندگی، مترجم: شهرام محمدخانی، تهران، رسانه تخصصی، چاپ سیزدهم، ۱۳۹۵ش.
۲۲. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، به تحقیق: علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران، دار الکتب الإسلامية، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ق.

۲۳. مجلسی، محمد باقر، بحارالأنوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ق.
۲۴. محمدی‌مجد، داریوش، احساس تنهایی و توتالیتاریسم، تهران، روشنگران و مطالعات زنان، چاپ اول، ۱۳۸۷ش.
۲۵. مغنیه، محمدجواد، ترجمه تفسیر کاشف، مترجم: موسی دانش، قم، بوستان کتاب قم (انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، چاپ اول، ۱۳۷۸ش.
۲۶. مکارم‌شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الإسلامیة، چاپ دهم، ۱۳۷۱ش.
۲۷. میتلند، سارا، چگونه از تنهایی لذت ببریم، مترجم: سما قرایی، تهران، هنوز، چاپ اول، ۱۳۹۵ش.
۲۸. مرکز فرهنگ و معارف قرآن، دایرة المعارف قرآن کریم، قم، بوستان کتاب قم (انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، چاپ سوم، ۱۳۸۲ش.
۲۹. میبیدی، احمد بن محمد، خلاصه تفسیر ادبی و عرفانی قرآن مجید به فارسی از کشف الاسرار، تهران، اقبال، چاپ دوم، ۱۳۵۲ش.
۳۰. میرقمی‌زاده، فرحناز، در تنهایی، احساس بی‌کسی می‌کنم!، روان‌شناسی جامعه، شماره ۲۶، ۱۳۸۴ش.
۳۱. ویلاندرستون، جوآن، لذت و رنج تنهایی، مترجم: حسین کیانی، تهران، مؤسسه انتشارات عطائی، چاپ اول، ۱۳۷۸ش.
۳۲. هاشمی‌رفسنجانی، اکبر، و همکاران، تفسیر راهنما: روشی نو در ارائه مفاهیم موضوعات قرآن، قم، بوستان کتاب قم (انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، چاپ اول، ۱۳۸۶ش.



