

## تنهایی

اخیراً به یکی از مراجعانم که مدت‌هاست با ترس از تنهایی، دست و پنجه نرم می‌کند، در جلسه مشاوره گفتیم: در زبان انگلیسی، دو مفهوم *solitude* و *loneliness*، ناظر به دو نوع احوال وجودی انسان‌ها ساخته شده و بکار رفته است. ظاهراً در زبان فارسی، برای هر دو، معادل «تنهایی» را بکار می‌بریم؛ در حالی که تفاوت مهم و تأمل‌برانگیزی میان آن دو هست. در *loneliness*، فرد از تنهایی خود ناخرسند است و از آن رنج می‌برد. در چنین موقعیتی، او می‌خواهد با پیوستن به فردی دیگر یا جماعتی، از تنهایی به درآید و بر اضطراب و احیانا ترس ناشی از تنهایی فائق آید. در مقابل، در *solitude*، فرد از تنهایی خویش لذت می‌برد و از خلوت گزیدن و به سر بردن با خود خرسند و خوشوقت و خرم می‌شود و آرامشی ژرف و غفلی پاک را نصیب می‌برد.

چنانکه در «آبی دریای بیکران» و «نبض خیس صبح» آورده‌ام؛ سالک مدرن، در زندگی روزمره، به تفاریق از به سر بردن با خود و تجربه کردن آرامش درون، لذت می‌برد؛ آنچه از آن با افزودنِ پسوند «معنوی»، به «تنهایی معنوی» تعبیر کرده‌ام. «تنهایی معنوی»، را می‌توان معادل *solitude* انگاشت. همچنین، شاید «تنهایی تلخ»، یا «تنهایی سرد»، که با افزودن پسوندهای «تلخ» و «سرد»، ساخته شده، معادل‌های مناسبی برای *loneliness* باشند؛ تنهایی سرد و تنهایی تلخی که از قضا در جهان راززدایی شده و پرتلاطم کنونی، گریبان افراد بسیاری را گرفته است.