



Selective Seclusion in the Teachings of the Quran, Hadith and Psychology*

Ali Muhammadi Ashanani ¹

Zohra Akhwan Moqaddam ²

Leila Khani Oshani ³

Abstract

Seclusion means disconnection from creatures and preoccupation with oneself, which is done in the human institution by comparing and evaluating his interaction with others; Therefore, when a person does not have a special family and social relations, he/she chooses solitude. Psychologists have divided the topic of seclusion into two types, positive and negative. The positive form of selective seclusion has many benefits in the teachings of the Quran, Hadith and psychology. The present research has evaluated the opinions of some psychologists based on the teachings of the Quran and Hadith with a descriptive-comparative method. According to the findings of this research, six benefits have been described of selective seclusion, which are: deeper self-awareness, deeper connection with God, contemplation of nature, learning and faster to do things, increased creativity and feeling more complete freedom. With the conducted investigation, it is possible to confirm the alignment and the same direction of some psychological opinions and the teachings of the Quran and Hadith and emphasize their non-contradiction, but their alignment and complementarity. It should be mentioned that in the verses and narrations of the infallible one, the otherworldly effects of seclusion have been explained and the time, actions, program and specific contents for it have been mentioned, which have been less discussed in contemporary psychology.

Keywords: Selective seclusion, Loneliness, Psychology in Quran and Hadith.

*. **Date of receiving:** 22 June 2021, **Date of approval:** 22 November 2021.

1. Assistant professor and faculty Member of the Faculty of Quranic Sciences and Techniques, Tehran, Iran [Corresponding author]; (dr.mohammadi.quran@gmail.com).

2. Associate Professor and Faculty Member of Quranic Sciences and Techniques, Tehran, Iran; (dr.zo.akhavan@gmail.com).

3. MS and Graduate of Quranic Sciences from the University of Quranic Sciences and Education, (le.khani.90@gmail.com).



خلوت‌گزینی انتخابی در آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی*

علی محمدی آشنانی^۱ و زهره اخوان‌مقدم^۲ و لیلا خانی اوشانی^۳

چکیده

خلوت‌گزینی به معنای انقطاع از خلق و اشتغال به خود می‌باشد که در نهاد انسان با مقایسه و ارزیابی تعاملش با دیگران صورت می‌پذیرد؛ از این‌رو زمانی که فرد روابط خانوادگی و اجتماعی خاصی نداشته باشد، خلوت را برگزیده است. روان‌شناسان موضوع خلوت‌گزینی را در دو نوع مثبت و منفی جای داده‌اند. شکل مثبت خلوت‌گزینی که به صورت انتخابی صورت می‌پذیرد، در آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی از فواید بسیاری برخوردار است. جستار پیش رو با روش توصیفی - تطبیقی، نظرات برخی روان‌شناسان را بر اساس آموزه‌های قرآن و حدیث، مورد ارزیابی قرار داده است. مطابق یافته‌های این پژوهش، برای خلوت‌گزینی انتخابی شش فایده توصیف شده است که عبارت‌اند از: خودآگاهی عمیق‌تر، ارتباطی ژرف‌تر با خداوند، تأمل در طبیعت، یادگیری و سرعت بیشتر برای انجام امور، افزایش خلاقیت و احساس آزادی کامل‌تر. با بررسی صورت گرفته می‌توان هم‌راستا و هم‌جهتی برخی نظرات روان‌شناسی و آموزه‌های قرآن و حدیث را تأیید نمود و بر عدم تهافت، بلکه هم‌سویی و مکمل یکدیگر بودن آنها تأکید ورزید. گفتنی است در آیات و روایات معصومان (ع) آثار اخروی خلوت‌گزینی تبیین شده و زمان، اعمال، برنامه و محتواهای خاصی برای آن، ذکر گردیده که در روان‌شناسی معاصر، کمتر به آن پرداخته شده است.

واژگان کلیدی: خلوت‌گزینی انتخابی، احساس تنهایی، روان‌شناسی در قرآن و حدیث.

*. تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۳۰ و تاریخ تأیید: ۱۴۰۰/۰۹/۲۷.

۱. استادیار و عضو هیأت علمی دانشکده علوم و فنون قرآن تهران، ایران [نویسنده مسئول]؛ (dr.mohammadi.quran@gmail.com).

۲. دانشیار و عضو هیأت علمی دانشکده علوم و فنون قرآن تهران، ایران؛ (dr.zo.akhavan@gmail.com).

۳. کارشناس ارشد و دانش‌آموخته رشته علوم قرآنی از دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم؛ (le.khani.90@gmail.com).



مقدمه

مراد از خلوت‌گزینی، عزلت، تنهایی و با مردم درنیامیختن است (عضیمه، ۱۳۸۰: ۷۳) که خودش را در معاشرت با دیگران نشان می‌دهد (محمدی‌مجد، ۱۳۸۷: ۲۵). موضوع خلوت‌گزینی در آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی در دو گونه مثبت و منفی تعریف می‌شود. خلوت‌گزینی مثبت همان خلوت‌گزینی انتخابی است و خلوت‌گزینی منفی در نگاه دین، روان‌شناسی و افراد عادی بیشتر با اصطلاح «احساس تنهایی» معروف است. از آنجایی که موضوع خلوت‌گزینی در اندیشه افراد معمول جامعه بیشتر با نوع منفی‌اش تعریف می‌گردد، از این‌رو لازم است پیش از شناخت فواید خلوت‌گزینی انتخابی، مرزهای این دو گونه از خلوت‌گزینی از یکدیگر معرفی شوند تا با یکدیگر اشتباه گرفته نشوند. در نتیجه این پژوهش با در نظر گرفتن این نکته که خلوت‌گزینی هم جنبه شناختی، احساسی و روانی و هم جنبه روحی و معنوی دارد، در صدد پاسخ‌گویی به پرسش‌های زیر است:

۱- مفهوم خلوت‌گزینی در آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی چه تعریفی دارد؟

۲- انواع خلوت‌گزینی در آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی کدامند؟

۳- هر یک از انواع خلوت‌گزینی مثبت و منفی در آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی چگونه تعریف می‌شوند؟

۴- فواید خلوت‌گزینی انتخابی از منظر قرآن، حدیث و روان‌شناسی چیست؟

در نهایت با پاسخ به پرسش‌های یادشده، می‌توان به پاسخ مسئله اصلی این پژوهش که واکاوی توصیفی - تطبیقی فواید خلوت‌گزینی انتخابی در آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی است، دست یافت. از این‌رو، در این جستار، آثار و فواید خلوت‌گزینی انتخابی از نظر دین و روان‌شناسی مورد واکاوی و ارزیابی توصیفی - تطبیقی قرار گرفته، تا نقاط اشتراک و افتراق را پیش‌رو نهد و به جمع‌بندی نهایی برسد. پیشینه‌شناسی مسأله پژوهش، نشانگر آن است که پایان‌نامه‌ای با عنوان بررسی تحلیلی خلوت و صحبت در آموزه‌های صوفیه؛ توسط راحله زارع‌سراجی؛ در دانشگاه کاشان، نوشته شده همچنین پایان‌نامه‌ای با نام «تحلیل و مقایسه خلوت و انزوا در عرفان و روان‌شناسی»، نوشته مهنا آزادپور وجود دارد که هر دو با بررسی نظریه عرفا در باب خلوت و چگونگی آداب آن، و در دومین، به تحلیل نظر روان‌شناسان در باب تنهایی پرداخته و فواید، آسیب‌ها، شیوه‌ها و مقایسه شباهت‌ها و تفاوت‌های این دو حوزه را ارائه داده است. نیز مقاله «عزلت عرفانی در روایات» نوشته فاطمه دولت‌آبادی در مجله مطالعات ادبیات، عرفان و فلسفه، در صدد پاسخ به این مسئله است که حدود عزلت و خلوت‌گزیدن در روایات و ارزیابی عزلت عرفانی از نظر روایات و فواید و آفات آن به‌طور اجمال ذکر شده است. اما پژوهش حاضر به شیوه توصیفی - تطبیقی و با ابزار کتابخانه‌ای، وضوح تنهایی و خلوت‌گزینی انتخابی و فواید آن را در

آموزه‌های قرآن، حدیث و علم روان‌شناسی مورد واکاوی قرار داده است، سپس در نتیجه‌گیری نقاط اشتراک و افتراق را بیان می‌کند و هم‌جهتی یا عدم تهافت آموزه‌های دینی و روان‌شناسی را پیش‌رو می‌نهد.

الف. شناخت مفهوم خلوت‌گزینی در آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی

خلوت‌گزینی یا گزیدن تنهایی در قرآن کریم با ماده‌هایی هم‌چون (احد)، (وحد)، (فرد)، (وتر) و (عزل) در برخی مؤلفه‌ها شباهت دارد. به‌عنوان نمونه ریشه (عزل) به همراه مشتقاتش در (۱۰ آیه) (روحانی، ۱۳۶۸: ۴۹۴/۱) از قرآن کریم لحاظ شده است، که در برخی مؤلفه‌ها با مفهوم خلوت‌گزینی شباهت دارد. به‌عنوان نمونه در آیه ۴۲ سوره هود آمده است: «وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ»^۱، ریشه عزل در این آیه به معنای دورشدن از دیگران است. راغب اصفهانی در بیان مفهوم اعتزال چنین مطرح می‌کند که به معنای دورکردن چیزی و دورشدن از چیزی است (متعدی و لازم)، چه از نظر عمل یا بیزاری فکری یا روحی چه با جسم یا با قلب و دل (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴: ۵۹۶/۲). در المحيط فی اللغة خوانده می‌شود که «عَزَلَهُ» یعنی شخصی را به گوشه‌ای فرستادن و «هُوَ بِمَعْزِلٍ عَنِ الْأُمْرِ وَعَنِ الْأَصْحَابِ» یعنی او از امور و دوستانش منزوی است. نیز «عَزَلَهُ» هم به معنای اعتزال، انزوا و بازنشستگی می‌باشد (صاحب، ۱۴۱۴: ۳۷۸/۱). همان‌گونه که در ادامه بیان خواهد شد، در احادیث معصومین (علیهم‌السلام) نیز مفهوم خلوت‌گزینی در دو دسته مثبت و منفی جای می‌گیرد. جهت درک بهتر از مرزهای این دو نوع از خلوت‌گزینی، می‌توان به حدیثی از امام علی (علیه‌السلام) اشاره نمود، که همزمان به دو نوع از خلوت‌گزینی اشاره می‌ورزد: «مَنْ خَلَا بِالْعِلْمِ لَمْ تُوجِشْهُ خَلْوَةٌ»؛ هرکه با دانش خلوت کند، از هیچ خلوتی، احساس تنهایی نکند (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰: ۵۹۸). مطابق این حدیث، خلوت‌کردن با دانش، از انواع خلوت‌گزینی مثبت و مراد از احساس تنهایی همان خلوت‌گزینی منفی است.

در آموزه‌های روان‌شناسی، خلوت‌گزینی یا تنهایی‌گزینی، به دو گونه تقسیم می‌شود:

۱. خلوت‌گزینی تحمیلی؛ ۲. خلوت‌گزینی انتخابی (محمدی‌مجد، ۱۳۸۷: ۲۵). گروهی دیگر از روان‌شناسان انواع تنهایی را چنین طبقه‌بندی کرده‌اند: ۱. تنهایی فیزیکی که عامل رنج نیست؛ ۲. تنهایی عاطفی یا احساس تنهایی که عامل رنج است (ویلاندبرستون، ۱۳۷۸: ۹ و ۱۰). در طبقه‌بندی گروه دوم، تنهایی فیزیکی همان خلوت‌گزینی انتخابی و تنهایی عاطفی یا احساس تنهایی همان خلوت‌گزینی تحمیلی در تقسیم‌بندی گروه اول است.

۱. نوح فرزندش را که در گوشه‌ای و تنها بود صدا زد.



بدیهی است که پیش از بحث درباره فواید خلوت‌گزینی انتخابی، ابتدا بایست مرزهای این دوگونه از خلوت‌گزینی از یکدیگر معرفی شوند و هریک به صورت جدا تبیین گردد.

ب. انواع خلوت‌گزینی در آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی

با توجه به مطالب یادشده؛ خلوت‌گزینی هم می‌تواند رنج‌آور و هم لذت‌بخش باشد. در واقع خلوت‌گزینی همیشه با رنج و درد همراه نیست و نباید همیشه تنها به جنبه منفی تنهایی نگریست، بنابراین موضوع خلوت‌گزینی از دو حیث مورد بررسی قرار می‌گیرد:

۱. خلوت‌گزینی منفی

خلوت‌گزینی منفی که بیشتر با اصطلاح «احساس تنهایی» معروف است، نوعی احساس تهی بودن و خلاء درونی است که موجب می‌شود آدمی احساس انزوا کرده و از ارتباط‌های انسانی جدا گردد و حتی نتواند با کسانی که می‌خواهد با آن‌ها، ارتباط داشته باشد نیز رابطه برقرار نماید. در قرآن کریم، اگرچه به زندگی و حیات فردی و حشر به صورت تنهایی تصریح شده است «وَلَقَدْ جِئْتُمُونَا فُرَادًی کَمَا خَلَقْنَاكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ»^۱ (انعام: ۹۴)، «وَعَرَضُوا عَلَی رَبِّکَ صَفًّا لَقَدْ جِئْتُمُونَا کَمَا خَلَقْنَاكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ»^۲ (کهف: ۴۸)، ولی با تصریح به معیت خداوند و عدم تنهایی انسان و حضور همیشگی او نزد خداوند در همه جا و همه زمان‌ها «وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا کُنْتُمْ»^۳ (حدید: ۴)، «وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَیْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ»^۴ (ق: ۱۶)، «فَإِنِّی قَرِیبٌ»^۵ (بقره: ۱۸۶)، احساس تنهایی در برخی مراحل از نگاه قرآن کریم، احساس تنهایی پاتالوژیک^۶ یا آسیب‌شناسانه، ناشی از شناخت ناقص، یا اختلال احساسی است، چنان که در متون روایی و روان‌شناسی نیز چنین می‌نماید؛ در احادیث متعدد از ائمه معصومین (ع)، فردگرایی و خلوت‌گزینی‌های منفی نکوهش شده است، در حدیثی از رسول اکرم (ص) آمده است: «أَلَا أَنْبِئُكُمْ بِشَرِّ النَّاسِ قَالُوا بَلَىٰ یَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ مَنْ سَافَرَ وَحْدَهُ وَ مَنَعَ رَفْدَهُ وَ ضَرَبَ عَبْدَهُ»؛ آیا تو را از بدترین فرد مردم خبر ندهم؟ کسی که تنها بخورد، داد و دهش نکند، تنها سفر کند، و بنده اش را بزند (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ۲۷۷/۲).

۱. و (روز قیامت به آنها گفته می‌شود): همه شما تنها به سوی ما بازگشت نمودید، همان‌گونه که روز اول شما را آفریدیم!
۲. آن‌ها همه در یک صف به (پیشگاه) پروردگارت عرضه می‌شوند؛ (و به آنان گفته می‌شود): (همگی نزد ما آمدید، همان‌گونه که نخستین بار (تنها) شما را آفریدیم!
۳. و هر جا باشید او با شما است.
۴. و ما به او از رگ قلبش نزدیک‌تریم!
۵. من نزدیکم!

همچنین پیامبر اکرم ﷺ در روایتی دیگر می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ كَرِهَ لَكُمْ أَيْتُهَا الْأُمَّةُ أَرْبَعًا وَ عِشْرِينَ خَصْلَةً... وَ كَرِهَ أَنْ يَتَمَّ الرَّجُلُ فِي بَيْتٍ وَحْدَهُ»؛ خدای عزوجل بیست و چهار خصلت را برای شما خوش نداشته و شما را از آنها نهی فرموده است، یکی از آنها، فردی است که در خانه‌ای به تنهایی بخوابد (همو، ۱۳۶۲: ۵۲۰/۲). نیز امیر مؤمنان علی (علیه السلام)، خلوت‌گزینی منفی را مورد نکوهش قرار داده‌اند: «سَبَبُ الْفُجُورِ الْخُلُوةُ»؛ سبب گناه، خلوت‌کردن و تنهایی است (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰: ۳۹۶).

در مکاتب روان‌شناسی، احساس تنهایی از نظر اصطلاح چنین تعریف می‌شود:

«احساسی نامطبوع و محذوریت‌بخش است که در خلوت و جلوت احساس می‌گردد. فرد مبتلا آرزو می‌کند که تکیه‌گاهی داشته باشد. احساس ناامنی و ترس می‌کند و همه این موارد، مانع از داشتن روابط معقول و مطلوب وی با دیگران می‌شود. فرد آسیب‌دیده، خودش را خواستنی نمی‌یابد و خیال می‌کند که عیب‌هایی همواره با اوست، از این‌رو باید به اجبار تنها بماند. در نتیجه به مرور دیگر انگیزه و رغبتی در تفریح و درس خواندن و... برایش نخواهد ماند و از همه کناره می‌گیرد و فقط به خاطر نیازهای طبیعی و فطری است که به دیگران نزدیک می‌شود» (آزاد، ۱۳۹۳: ۹۵ و ۹۶).

در دیدگاه روان‌شناسان، وقتی فرد در شهر و دیار خود به سر برد و دوستان و آشنایان زیادی هم در کنارش باشند، اما از روابطش با آنها به هیچ‌وجه خشنود نباشد و انتظاراتش از روابط اجتماعی برآورده نگردد؛ در این صورت خلوت وی از نوع منفی است و فرد به احساس رنج‌آور تنهایی مبتلا گشته است (آتشین‌صدف، ۱۳۹۵: ۶۵). به گفته آنان، احساس تنهایی منفی که معمولاً همه انسان‌ها را مبتلا می‌سازد و از آن هم گریزان‌اند (محمدی‌مجد، ۱۳۸۷: ۵۱)، احساسی اجباری است که خودش را در معاشرت با دیگران و زمان‌هایی که فرد در جمع حضور دارد، نشان می‌دهد (محمدی‌مجد، ۱۳۸۷: ۲۵ و ویلاند برستون، ۱۳۷۸: ۱۵۴)، بنابراین ضمن محرومیت از معاشرت مفید، برای روان بسیار خطرناک است و روان‌پریشی را در پی دارد (میتلند، ۱۳۹۵: ۸۲).

بنابراین خلوت‌گزینی منفی که همان احساس تنهایی است، احساسی نامطبوع است که در درون شکل می‌گیرد و باعث گسستن ارتباطات انسانی با دیگران می‌شود. این احساس با تعبیر گوناگون، ولی هماهنگ، در متون قرآنی، روایی و روان‌شناسی، محل بحث و بررسی انتقادی است.

۲. خلوت‌گزینی مثبت (انتخابی)

بسیار اتفاق می‌افتد که انسان‌ها در برهه‌ای از زندگی احتیاج به تنهایی و خلوت‌گزینی دارند. برطرف نمودن این نیاز بر عهده خود فرد است اما دیگران نیز باید با او همکاری نمایند؛ هیچ‌کس نمی‌تواند به خود اجازه دهد تا در حریم تنهایی دیگران وارد شود. در بخشی از آیه دوازدهم سوره



حجرات چنین آمده است: «... وَلَا تَجَسَّسُوا...»^۱، به گفته برخی مفسران؛ اسلام می‌خواهد مردم در زندگی خصوصی خود حریمی در خلوت خود همراه با امنیت داشته باشند. از این‌رو تجسس و جست‌وجو در امور شخصی مردم را ممنوع و حرام اعلام کرده است تا خلوت، آبرو و حیثیت افراد در معرض خطر قرار نگیرد (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷: ۲۷۲/۱۹). همچنین در آیه‌ای دیگر از قرآن کریم، ورود به حریم شخصی و خلوت افراد ممنوع اعلام شده است: «... لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَ النَّبِيِّ إِلَّا أَنْ يُؤَدِّنَ لَكُمْ إِلَى طَعَامٍ...»^۲ (احزاب: ۵۳)، مفسران چنین مطرح کرده‌اند که آیه مذکور در مقام تأدیب مسلمانان است تا درباره ورود به منزل رسول اکرم ﷺ، ادب و آسایش و حریم تنهایی وی را رعایت نمایند و بدون کسب اجازه به منزل او وارد نشوند، جز در موردی که برای اطعام دعوت می‌شوند (علامه طباطبایی، ۱۴۰۴: ۱۵۰/۱۳). نیز برای پاسداشت از حریم خلوت، در ارتباط با لزوم اجازه فرزندان برای ورود به خلوت‌گاه تنهایی والدین، پس از رسیدن به بلوغ؛ در قرآن کریم آمده است: «وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ...»^۳ (نور: ۵۹). در اندیشه مفسران؛ این حکم مخصوص به مکانی است که پدر و مادر در آنجا استراحت می‌کنند که رعایت حریم تنهایی‌شان واجب است و گونه برای وارد شدن در اتاق عمومی، مخصوصاً به هنگامی که دیگران هم در آنجا حاضرند، هیچ‌گونه مانعی وجود ندارد و اجازه گرفتن لزومی ندارد (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۱: ۵۴۱/۱۴). از این‌رو باید گفت فرزندان موظفند که بدون اجازه در حریم خلوت والدین وارد نشوند و این موضوع فرمانی از جانب خداوند است که در همه برهه‌های زمانی می‌بایست مورد توجه قرار گیرد (قرائتی، ۱۳۸۸: ۲۱۲/۶). در روایات خلوت‌گزینی مثبت و عزلت به معنای انقطاع از خلق و رو آوردن به حق است و چنین کسی بدون شک به لطف الهی متمسک گشته است و در حصار عافیت خداوند است. به عنوان نمونه، امام صادق (ع) در این رابطه می‌فرمایند: «صَاحِبُ الْغُرْلَةِ مُتَحَصِّنٌ بِحِصْنِ اللَّهِ تَعَالَى وَ مُتَحَرِّسٌ بِحَرَسَتِهِ فَيَا طُوبَى لِمَنْ تَفَرَّدَ بِهِ سِرًّا وَ عَلَانِيَةً»؛ انسان خلوت‌نشین در پناهگاه خداوند متعال پناه گرفته است و با حفاظت خداوند محافظت می‌گردد، پس خوشا به حال کسی که به تنهایی خلوت‌نشین باشد (در منسوب به جعفر بن محمد (ع)، ۱۴۰۰: ۹۹). همچنین منش خلوت و جلوت، از شیوه صالحان برشمرده شده است. امیر مؤمنان علی (ع) در حدیثی می‌فرمایند: «مَلَا زِمَةَ الْخَلْوَةِ دَابُّ الصُّلَحَاءِ»؛ خلوت‌گزینی، داب صالحان است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۷۰۴). نیز در حدیثی دیگر از

۱. ... و هرگز (در کار دیگران) تجسس نکنید.

۲. ... در خانه‌های پیامبر داخل نشود، مگر به شما برای صرف غذا اجازه داده شود. ...

۳. و هنگامی که اطفال شما به سن بلوغ رسند باید اجازه بگیرند، همان گونه که اشخاصی که پیش از آنان بودند اجازه می‌گرفتند ...

امام علی (علیه السلام) در جهت تأکید بر خلوت‌گزینی مثبت، چنین آمده است: «مُدَاوَمَةُ الْوَحْدَةِ أَسْلَمٌ مِنْ خُلْطَةِ النَّاسِ»؛ مداومت بر تنهایی، سلامت بیشتری در پی دارد، تا آمیزش با مردم (همان: ۷۰۶). علاوه بر این موارد، در روایتی از امام صادق (علیه السلام) آمده است: «إِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ تَكُونَ فِي مَوْضِعٍ لَا تَعْرِفُ وَلَا تُعْرَفُ فَأَفْعَلْ فِيهِ الْعَزْلَةَ صَيَانَةَ الْجَوَارِحِ وَفَرَاغَ الْقَلْبِ وَسَلَامَةً وَكَسْرَ سِلَاحِ الشَّيْطَانِ وَالْمُجَانَبَةَ مِنْ كُلِّ سُوءٍ وَرَاحَةَ الْقَلْبِ وَمَا مِنْ نَبِيٍّ وَلَا وَصِيٍّ إِلَّا وَاخْتَارَ الْعَزْلَةَ فِي زَمَانِهِ إِمَّا فِي ابْتِدَائِهِ وَإِمَّا فِي نِهَائِهِ»؛ اگر می‌توانی که نه کس را بشناسی و نه کسی تو را بشناسد، چنین کن چرا که صیانت اعضای بدن از کارهای بیهوده و فراغت قلب و سلامتی و شکستن سلاح شیطان و دوری از هر بدی و آسایش قلب، در عزلت نهفته است. هر پیامبر و جانشین پیامبری، عزلت اختیار کرد؛ چه در آغاز عمر خویش و چه در فرجام آن (منسوب به جعفر بن محمد (علیه السلام)، ۱۴۰۰: ۱۰۰).

از دیدگاه روان‌شناسان، خلوت‌گزینی انتخابی با خلوت‌گزینی منفی که همان احساس تنهایی است، تفاوت دارد. خلوت‌گزینی مثبت مستلزم انتخاب عمدی تنها بودن به منظور تعمق، مراقبه، عبادت یا برخی فعالیت‌های هدفمند است. پس خلوت‌گزینی لزوماً معنای منفی ندارد و ممکن است خوشایند هم تلقی گردد (حاجتی، ۱۳۸۶: ۲۵/۹). به گفته آنان، افراد گزینی مثبت یا همان خلوت‌گزینی انتخابی گرچه مستلزم تنها شدن و کناره‌گیری نسبی از دیگران است؛ ولی فرد احساس تنهایی منفی ندارد؛ زیرا چنین شخصی توانسته با خدای خود گفت‌وگوی درونی داشته باشد (محمدی مجد، ۱۳۸۷: ۲۵). البته افراد هم می‌توانند به تنهایی تبدیل شود و در صورتی این اتفاق به وقوع می‌پیوندد که شخص در خلوت با خودش، خود خویش را فراموش کند و گفت‌وگوی درونی نداشته باشد (همان: ۲۶). البته باید توجه داشت که در خلوت‌گزینی انتخابی، هرچند فرد از نظر فیزیکی از دیگران جداست و روابط و کنش و واکنشی از سوی او با دیگران صورت نمی‌گیرد، ولی او مانند جزیره‌ای در برابر قاره‌ای، زندگی خود را بدون اینکه حتی اندکی احساسات منفی ناشی از تنهایی بر وی غلبه نماید، سپری می‌کند (همان). در نهایت ذکر این نکته جای تأمل دارد که خلوت‌گزینی انتخابی موجب رشد شخصیت و تحوّل آدمی می‌گردد؛ زیرا در نگاه روان‌شناسان؛ شخص برای این که رشد کند، از یک سو نیاز به تنهایی و از سوی دیگر، نیاز به ارتباط با دیگران دارد، به همین جهت تنهایی مثبت و انتخابی، اختلالی بیمارگون، روان‌پریش یا روان‌نژندگونه در رفتار و احساس وی ایجاد نمی‌کند (ویلاندبرستون^۱، ۱۳۷۸: ۱۱۰).

بنابراین خلوت‌گزینی مثبت که به صورت انتخابی و هدف‌دار شکل می‌گیرد، در آیات قرآن کریم،

1. Wieland-Burstson



احادیث ائمه معصومین علیهم‌السلام و آراء روان‌شناسان، مورد تأکید و سفارش است. در این نوع از خلوت‌گزینی، فرد از احساس تنهایی به دور است و به خوبی می‌تواند با خود و خدای خود، ارتباطی عمیق برقرار سازد تا از این رهگذر به فواید این نوع از انفرادگزینی دست یابد.

ج. فواید خلوت‌گزینی انتخابی از منظر قرآن، حدیث و روان‌شناسی

به‌طورکلی، می‌توان فواید خلوت‌گزینی انتخابی را از نظر آثار و نتایج، در آموزه‌های قرآن، حدیث و روان‌شناسی، در شش مورد، به شرح زیر سامان بخشید:

۱. آگاهی عمیق‌تر نسبت به خویشتن

از آنجایی‌که خودشناسی مقدمه‌ای برای خداشناسی محسوب می‌گردد، در آیات بسیاری از قرآن کریم بر لزوم خودشناسی تأکید می‌گردد: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ»^۱ (طارق: ۵)، باید گفت یکی از عوامل مهم بسترساز در جهت تمرکز فکر و خودشناسی، تنهایی و خلوت‌گزینی است (دولت‌آبادی، ۱۳۹۵: ۴۶/۲/۲) زیرا بشر برای اینکه بتواند بهترین ارتباط را با دنیای درون برقرار نماید و خودسازی را تقویت سازد، نیاز به زمان‌هایی در تنهایی دارد. تأمل در تاریخ انسان‌های با معنویت، نشان می‌دهد که یک دوره از تنهایی انتخابی، پیش‌درآمد انواع برنامه‌های معنوی‌شان و ایفای رسالت اجتماعی‌شان بوده است. به‌عنوان مثال در آیه ۱۴۲ سورة اعراف آمده است: «وَوَاعَدْنَا مُوسَى ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَاتَّمْنَانَا بِعَشْرِ فِتْنَةٍ مِيقَاتٍ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً...»^۲ (اعراف: ۱۴۲)، در علم کلام، به این دوره از خلوت‌گزینی، دوران «تحنُّث» گویند که همان تحنُّث به معنای حنْثیه (بر روش و راه دین حنیف بودن) می‌باشد که فاء به ثاء بدل شده است (شریعتی، ۱۳۸۴: ۴۹). این خلوت‌گزینی، آدمی را برای یافتن حقیقت و واقعیت‌های درونی و شناخت خویش یاری می‌رساند. همچنین چنان که در روایات آمده است؛ خودآگاهی، برترین خردورزی است. در این زمینه امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ (الْمَرْءِ) نَفْسَهُ، فَمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَقَلَ، وَ مَنْ جَهِلَهَا ضَلَّ»؛ برترین دانایی، شناخت آدمی از خود است؛ پس هرکس خود را شناخت، دانا و خردمند است و هرکه خود را نشناخت، گمراه گشت (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰: ۲۰۶) در روایتی دیگر از امیرمؤمنان علیه‌السلام، خودآگاهی به‌عنوان سودمندترین شناخت معرفی شده است: «الْمَعْرِفَةُ بِالنَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعْرِفَتَيْنِ» (همان: ۸۹)، مفاد این حدیث در روایاتی دیگر از امام علی علیه‌السلام نیز مورد تأکید قرار گرفته

۱. انسان باید بنگرد که از چه چیز آفریده شده است!

۲. و با موسی سی شب وعده گذاشتیم (سی شبانه روز که جهت آماده شدن برای دریافت تورات عبادت کند) و آن را با ده شب دیگر کامل کردیم، پس قرار وعده پروردگارش به چهل شب پایان یافت.

است، مثلاً: «غَايَةُ الْمَعْرِفَةِ أَنْ يَعْرِفَ الْمَرْءُ نَفْسَهُ»؛ نهایت معرفت این است که آدمی خود را بشناسد (همان: ۴۶۹). از این رو با توجه به مطالب پیش گفته، خلوت‌گزینی از عوامل مهم و بستر ساز در جهت شناخت خویش می‌باشد.

در نگاه روان‌شناسان، با انتخاب خلوت و تنهایی می‌توان به خویشتن واقعی نزدیک شد و با ارزش‌های خود که اغلب معنوی و روحانی‌اند، ارتباطی ژرف برقرار نمود و در جهت اعتلای نفس خویش کوشید، که در نتیجه همه این موارد آگاهی عمیق‌تری نسبت به خود واقعی حاصل می‌گردد (ویلاندبرستون^۱، ۱۳۷۸: ۱۹۷). به گفته آنان، تنهایی و خلوت، درون را ترفیع می‌بخشد، درک عمومی را افزایش داده و ارتباط شخص را با دیدگاه‌های وجودی خویش تقویت می‌نماید، از این رو دیدگاه‌های آدمی در برابر زندگی پراضطراب روزمره تغییر می‌یابد (استور، ۱۳۹۲: ۳۵ و ۳۶). کوئنسی^۲ می‌گوید: هیچ‌کس نمی‌تواند ظرفیت درک و شناخت خود را بدون گذراندن زمان‌هایی در خلوت، دریابد (همان: ۶۲). یک روان‌شناس اطفال به نام وینیکات^۳، نظریه بولی^۴ (همان: ۲۴) را مورد تأکید قرار داده است. وی می‌گوید بزرگ‌ترها باید حضور محسوس در کنار کودکان داشته باشند و در عین حال دخالتی را هم در تنهایی و خلوت کودک نداشته باشند، یعنی هیچ چیز نباید از کودک خواسته شود و هیچ توقعی نباید از او داشت و حتی هیچ دخالتی از روی حسن نیت، مثلاً دادن پیشنهادهایی برای بهتر انجام دادن بعضی از کارها را نباید به کودک روا داشت و تنها در این صورت است که کودک می‌تواند در وجود خودش، کاوش کند و چیزهایی را که در درونش اتفاق می‌افتد (ویلاندبرستون^۵، ۱۳۷۸: ۲۱۹-۲۱۷).

بنابراین باتوجه به اینکه خودشناسی، مقدمه‌ای جهت خداشناسی محسوب می‌گردد و این مهم، تنها از رهگذر خلوت توأم با تمرکز افکار امکان‌پذیر است؛ این مسئله یعنی گذران زمان‌های را در خلوت و رسیدن به خودشناسی و پس از آن خداشناسی، با بررسی تاریخ زندگی انسان‌های با معنویت خود را به خوبی نشان می‌دهد. چنان که این مهم، مورد تأکید و سفارش قرآن کریم، احادیث و نظرات روان‌شناسی نیز می‌باشد.

۲. زمینه‌ساز ارتباطی ژرف‌تر با خداوند

1. Wieland-Burston

2. Quencey

3. Winnicott

۴. Boole: تنها بودن در حضور دیگری.

5. Wieland-Burston



در خلوت‌گزینی انتخابی اگرچه آدمی تنهایی را برگزیده است، ولی این گزینش، برای خلوت با خداوند، نیایش و مناجات روزانه یا شبانه است. نیز به حضور و همراهی خداوند، متذکر می‌گردد و این خلوت، وی را از ذکر و احساس حضور در محضر ربوبیت بهره‌مند می‌سازد. از این رو خداوند، بشر را به این نوع خلوت‌گزینی فراخوانده است: «وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ...»^۱ (اسراء: ۷۹) از این آیه چنین برداشت می‌شود که خلوت‌گزینی نیایشی و شبانه، برای پیامبر اکرم ﷺ یک وظیفه اضافی و الزامی در جهت افزایش عمق ارتباط با خداوند است (مکارم‌شیرازی و همکاران، ۱۳۷۱: ۲۲۴/۱۲) و برای دیگران جنبه استجابی دارد تا فرد از طریق خلوت شبانه با خداوند، پیوند ارتباطش را با خداوند بیش از پیش مستحکم سازد. نیز در اساس دعوت آدمیان به مناسکی همچون نماز برای ایجاد حالت ذکر و توجه به خداوند و برقراری ارتباطی عمیق‌تر، صورت می‌پذیرد: «... أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»^۲ (طه: ۱۴). همچنین قرآن کریم نسبت به غفلت‌ورزی و افزون‌طلبی هشدار داده شده است: «الْهَآكُمُ التَّكَاثُرُ»^۳ (تكاثر: ۱)، این هشدار بدان جهت است که تكاثر، توجه و تأکید بر كثرتها، زمینه غفلت‌زایی را فراهم آورده و موانع ارتباطی بین بشر و خداوند ایجاد می‌کند، بنابراین جهت نجات از تكاثر و رسیدن به كوثر، خلوت‌گزینی ضرورت می‌یابد (رضایی بیرجندی، ۱۳۸۴: ۱۳۴). در حدیث معراج، ارتباط ژرف با خداوند، از فواید خلوت‌گزینی دانسته شده است و این مهم در پاسخ به پرسش پیامبر اکرم ﷺ، به‌دست آمده است: «فَقَالَ يَا رَبِّ كَيْفَ أَدُوْمُ عَلَى ذِكْرِكَ فَقَالَ بِالْخُلُوَّةِ عَنِ النَّاسِ...»؛ چگونه بر ذکر تو مداومت کنم؟ فرمود: با دوری از مردم و گرویدن به خلوت و... (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۲/۷۴). همچنین در روایتی از امیر مؤمنان (علیه السلام) آمده است: «ثَمَرَةُ الْأُنْسِ بِاللَّهِ الْإِسْتِيْحَاشُ مِنَ النَّاسِ»؛ هرکس به خداوند سبحان انس و ارتباطی عمیق گیرد، نسبت به مردم، تنهایی و خلوت را برگزیند، (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ۳۲۸). همچنین از امام علی (علیه السلام) نقل است که: «فِي الْإِنْفِرَادِ لِعِبَادَةِ اللَّهِ كُنُوزُ الْأَرْبَاحِ»؛ در خلوت و جدایی از مردم برای عبادت پروردگار، گنج‌های منفعت، نهفته است (همان: ۴۷۹). در تنبیه‌الخواطر راجع به لقمان آمده است: «كَانَ لُقْمَانُ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) يَطِيلُ الْجُلُوسَ وَحْدَهُ، وَكَانَ يَمُرُّ بِهِ مَوْلَاةٌ فَيَقُولُ: يَا لُقْمَانُ، إِنَّكَ تُدِيمُ الْجُلُوسَ وَحْدَكَ، فَلَوْ جَلَسْتَ مَعَ النَّاسِ كَانَ أَسَرَّ لَكَ! فَيَقُولُ لُقْمَانُ: إِنَّ طَوْلَ الْوَحْدَةِ أَفْهَمُ لِلْفِكْرَةِ، وَ طَوْلَ الْفِكْرَةِ دَلِيلٌ عَلَى طَرِيقِ الْجَنَّةِ»؛ لقمان (علیه السلام) زیاد با خودش تنها می‌نشست و خواهش‌اش بر او

۱. و پاسی از شب را (از خواب برخیز، و) قرآن (و نماز) بخوان! این يك وظیفه اضافی برای توست.

۲. ... نماز را برای یاد من به پادار.

۳. افزون طلبی (و تفاخر) شما را به خود مشغول داشته (و از خدا غافل نموده) است.

می‌گذشت و می‌گفت: ای لقمان! تو زیاد تنها می‌نشینی، میان مردم برو و با آنها دمخور باش. لقمان می‌گفت: تنهایی زیاد، ذهن را فہیم‌تر می‌کند و اندیشہ طولانی، راهنمای به‌سوی بہشت است (ورام بن ابی‌فراس، ۱۴۱۰: ۱-۲۵۰ و ۲۵۱).

در نگاه روان‌شناسان نیز ہرچند حضور خداوند را در تمام جہان ہستی می‌توان درک کرد، ولی خلوت‌گزینی نیایشی و دعاکردن در تنہایی، ارتباطی نزدیک‌تر با خداوند را میسر می‌سازد. در تنہایی دعاکردن، موجب می‌گردد شخص خودش را تنہا در حضور خدا ببیند و این موضوع یکی از راه‌هایی است کہ بشر می‌تواند بہ عمیق‌ترین احساسات معنوی خود دست یابد؛ بدون اینکہ توقع شنیدن کوچک‌ترین پاسخی از جانب خداوند داشته باشد. شاید بہ همین جہت است کہ درواقع هیچ مذہبی نیست کہ خلوت و تنہایی را بخشی از مناسک لازم برای ارتباط نزدیک‌تر با خداوند و ماوراءالطبیعہ نداند (میتلند، ۱۳۹۵: ۱۴۹ و ۱۵۰). بہ گفتہ آنان؛ بایستہ است افراد با گرایش‌های دینی مختلف در مواقعی کہ احساس می‌کنند باید از جہان مادہ و تعلقات مادی دوری گزینند تا بہ خداوند برسند و ارتباط خویش را با خداوند نزدیک‌تر سازند، لذت‌ها و خوشی‌های موقت زندگی را ترک نمایند و بہ خلوت و تنہایی خویشتن روی آورند تا از این رہگذر بہ حیات معنوی رفیع‌تری کہ همان ارتباط مستحکم با خالق است، نائل گردند (ویلاندبرستون^۱، ۱۳۷۸: ۱۲۴ و ۱۲۵).

بنابراین ہرچندکہ در حالت عادی خداوند در تمام شوؤن، حضوری غیرقابل انکار دارد؛ لیکن گزینش خلوت و تنہایی جہت رسیدن بہ ارتباطی ژرف و پایدار با خداوند، مورد تأکید آیات، احادیث و نظرات روان‌شناسی است.

۳. تأمل و ژرف‌نگری در طبیعت و ہستی

خداوند انسان را بہ تأمل در جہان ہستی فرا خواندہ است (ق: ۶؛ اعراف: ۱۸۵؛ روم: ۵۰؛ شعرا: ۷؛ رعد: ۳)، کہ در قرآن کریم بیش از سیصد مرتبہ این فراخوان تکرار شدہ است، بہ‌عنوان نمونہ در آیہ بیست از سورہ عنکبوت چنین آمدہ است: «قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»^۲ (عنکبوت: ۲۰). پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «الدُّنْيَا سَاعَةٌ فَاجْعَلْهَا طَاعَةً وَ بَابَ ذَلِكَ كُلِّهِ مَلَاذِمَةُ الْخُلُوفَةِ بِمَدَامَةِ الْفِكْرِ»؛ دنیا ساعتی بیش نیست پس آن را بہ

1. Wieland-Burston

۲. بگو کہ در زمین سیر کنید و ببینید کہ خدا چگونه خلق را ایجاد کردہ (تا از مشاہدہ اسرار خلقت نخست بر شما بہ خوبی روشن شود کہ) سپس خدا نشأ آخرت را ایجاد خواهد کرد، همانا خدا بر ہر چیز تواناست.



طاعت خدا بگذران و راه رسیدن به اخلاص و طاعت خدا ملازم شدن با خلوت است، از طریق مداومت در تفکر (مجلسی: ۱۴۰۳، ۶۸/۶۷). در این حدیث، تفکر و تأمل به عنوان یکی از فواید خلوت‌گزینی معرفی شده است. همچنین امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) در خطبه ۱۸۵ نهج البلاغه به پاره‌ای از مواهب خدادادی در طبیعت اشاره می‌کند تا ظرف اندیشی را برانگیزند: «...وَأَنْشَأَ السَّحَابُ الثَّقَالَ فَأَهْطَلَ دِيمَهَا، وَعَدَدَ قِسْمَهَا. فَبَلَ الْأَرْضَ بَعْدَ جُفُوفِهَا، وَأَخْرَجَ تَبَتُّهَا بَعْدَ جُدُوبِهَا»؛ خدایی که ابرهای سنگین را ایجاد و باران‌های پی‌درپی را فرستاد و سهم باران هر جایی را معین فرمود، زمین‌های خشک را آبیاری کرد، و گیاهان را پس از خشکسالی روپاند سپس در ادامه می‌فرماید: «انْظُرُوا إِلَى الثَّمَلَةِ فِي صَغَرِ جَبَّتِهَا وَلَطَافَةِ هَيْئَتِهَا...» دبه آن مورچه بنگرید، با جثه خرد و اندام نازکش.... (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: ۲۷۲). بدیهی است که این نگرش متفکرانه و تأمل در طبیعت، با خلوت‌گزینی امکان پذیرتر است.

به تعبیر می‌تواند؛ اگر بخواهید طبیعت را نظاره کنید باید بادقت به آن توجه کنید و در سکوت به آن بنگرید. در واقع وقتی که تنها هستید، هم دقت کردن ساده‌تر است و هم سکوت؛ اما وقتی که با کس دیگری هم همراه باشید، نمی‌توانید به خوبی تمرکز کنید و نظاره‌گر طبیعت زیبا باشید. بدین رو، اعتقاد بر این است که تنها بودن تمام حواس فیزیکی را تقویت می‌کند (می‌تواند، ۱۳۹۵: ۱۴۵ و ۱۴۶).
باتوجه به آیات قرآن کریم، احادیث ائمه معصومین (علیهم السلام) و دیدگاه‌های روان‌شناسی، گزینش خلوت و تنهایی منجر به تمرکز حواس گردیده و قدرت تأمل و اندیشه را در آدمی ارتقا می‌دهد. از این رو متونی که در این سه دسته از منابع مورد بررسی قرار گرفته‌اند، خلوت‌گزینی را رهگذری برای رسیدن به افزایش تأمل در طبیعت و مسائل هستی ذکر نموده‌اند.

۴. تقویت خردورزی، یادگیری و سرعت بیشتر برای انجام امور

یادگیری و تعقل در هردانشی، به صورتی که مؤثر و مفید باشد و کنش و واکنش سریع‌تر در امور، از دیگر مواردی است که در خلوت‌گزینی‌ها، بیشتر مجال بروز می‌یابد. در روایتی از امام کاظم (علیه السلام) در خطاب به هشام بن حکم آمده است که: «يَا هِشَامُ، الصَّبْرُ عَلَى الْوَحْدَةِ، غَلَامَةُ قُوَّةِ الْعَقْلِ! فَمَنْ عَقَلَ عَنِ اللَّهِ، اغْتَرَّلَ أَهْلَ الدُّنْيَا وَالرَّائِغِبِينَ فِيهَا، وَرَغِبَ فِيمَا عِنْدَ اللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ أُنْسَهُ فِي الْوَحْشَةِ، وَصَاحِبَهُ فِي الْوَحْدَةِ وَغَنَاهُ فِي الْعَيْلَةِ وَمُعَزَّهُ مِنْ غَيْرِ عَشِيرَةٍ»؛ شکیبایی بر تنهایی، علامت قوت عقل است. کسی که عقل الهی داشته باشد، از اهل دنیا و دنیاپرستان دوری می‌گزیند و به آنچه در نزد خداست، رغبت می‌ورزد (کلینی، ۱۴۲۹: ۳۶/۱ و ۳۷). در حدیثی دیگر از امام کاظم (علیه السلام) آمده است که: «إِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ دَلِيلًا وَدَلِيلُ الْعَقْلِ التَّفَكُّرُ، وَدَلِيلُ التَّفَكُّرِ الصَّمْتُ»؛ برای هر چیزی دلیلی وجود دارد، دلیل عقلانیت، تفکر است و دلیل تفکر، خاموشی (خلوت) است. (همان: ۳۵). از این روایت چنین برداشت می‌شود

که؛ تفکر مفید، که از میان بر خلوت‌گزینی قابل دسترس‌تر است، پیش‌زمینه لازم جهت خردورزی در انجام امور است. همچنین در حدیثی از پیامبر اکرم ﷺ، خلوت‌گزینی به صورت خالص ساختن خود برای خدا و کناره‌گرفتن از اختلاط و تظاهر، به عنوان طریقی جهت افزایش علم و حکمت، مطرح شده است: «مَنْ أَخْلَصَ لِلَّهِ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا ظَهَرَتْ يَتَابِيعُ الْحِكْمَةِ مِنْ قَلْبِهِ عَلَى لِسَانِهِ»؛ کسی که چهل روز به خداوند اخلاص ورزد، چشمه‌های حکمت از دلش بر زبانش جاری می‌شود (پاینده، ۱۳۸۲: ۷۳۸). مفاد این حدیث در روایت دیگری، با کناره‌گیری از دنیا به عنوان نتیجه و پاداش آن، مورد تأکید قرار گرفته است: «مَا أَخْلَصَ الْعَبْدُ الْإِيمَانَ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَرْبَعِينَ يَوْمًا أَوْ قَالَ مَا أَجْمَلَ عَبْدٌ ذَكَرَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَرْبَعِينَ يَوْمًا إِلَّا زَهَّدَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي الدُّنْيَا وَبَصَّرَهُ دَاءَهَا وَدَوَاءَهَا فَأَثْبَتَ الْحِكْمَةَ فِي قَلْبِهِ وَانْفَقَ بِهَا لِسَانَهُ»؛ هیچ بنده‌ای، ایمان خود به خدا را در چهل روز خالص نگرداند، مگر آنکه پروردگار او را نسبت به دنیا کم‌توجه کرده و دردها و درمان‌ها را نشانش خواهد داد؛ سپس حکمت در قلب او استوار شده و زبان خود را نیز به حکمت خواهد گشود (کلینی، ۱۴۲۹: ۳-۴۷).

به گفته روان‌شناسان؛ خلوت‌گزینی‌ها، مجال بیشتری برای یادگیری، تأمل و کنش و واکنش سریع‌تر در امور، ایجاد می‌کنند؛ زیرا یادگیری در هر علمی محتاج سه عنصر تنهایی، زمان و خواب است که در بین این سه، همه انسان‌ها، گاه و بی‌گاه به تنهایی و خلوت نیازمندند؛ زیرا خلوت‌گزینی‌ها باعث رشد بیشتر فردگرایی، در انسان گشته و به فرد کمک می‌کند تا آنچه را که در جمع، عادی و بدیهی تلقی می‌کنم، در خلوت به شکل جامع‌تر و عمیق‌تری درک نماید (ویلاندرستون^۱، ۱۳۷۸: ۷۳). از این رو بنابر دیدگاه روان‌کاوان؛ انسان زیرک به دنبال خلوتی است تا در تنهایی‌اش بتواند با سرعت بیشتر به کارهای خود و یادگیری علوم پردازد و از آنجایی که فرد در زمان‌های تنهایی فقط با خود مواجه است و هیچ مزاحمتی از جانب غیر، برایش وجود ندارد، با سرعت بیشتری به یادگیری و انجام امور می‌پردازد (آزاد، ۱۳۹۳: ۱۲۱).

بنابراین، تقویت خردورزی، جریان یافتن حکمت، یادگیری، تأمل و در پس آن، سرعت بیشتر برای انجام امور از دیگر فواید خلوت‌گزینی انتخابی است، زیرا در تنهایی انسان مجال بیشتری برای خردورزی و یادگیری و تأمل می‌یابد. هرچند از این فایده در آیات قرآن کریم به موردی برخورد نشده است، اما احادیث ائمه معصومین (ع) و آراء روان‌شناسان در این زمینه بسیار پررنگ جلوه می‌نمایند، پس افزایش یادگیری و سرعت بیشتر برای انجام امور، مورد تأکید مجموع دین و روان‌شناسی است.

1. Wieland-Burston



۵. افزایش خلاقیت، نوآوری و کشف افق‌های نوین

در قرآن کریم موضوع خلاقیت و نوآوری در مورد آفرینش انسان، به خداوند نسبت داده شده است: «وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَارًا»^۱ (نوح: ۱۴) مفسران بر این باورند که آیه مذکور، متضمن مفهوم خلاقیت خداوند است. براساس این آیه خداوند انسان را به شکل‌های مختلف آفرید تا هیچ‌یک شبیه دیگری نباشد (عاملی، ۱۳۶۰: ۳۶۳/۸). چنان که در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «...كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ»^۲ (الرحمن: ۲۹) علامه طباطبایی در تفسیر این آیه مطرح می‌نماید که اگر کلمه «شأن» در اینجا نکره و بدون الف و لام آورده شده، بدان جهت است که تفرق و اختلاف را برساند. بنابراین در اندیشه صاحب المیزان، معنای جمله چنین شود: خداوند در هر روزی کاری دارد، غیر آن کاری که در روز گذشته داشت و غیر آن کاری که روز بعدش دارد، پس هیچ‌یک از کارهای او تکراری نیست و هیچ شأنی از شئون او از هر جهت مانند شأن دیگرش نیست، هر چه می‌کند بدون الگو و قالب و نمونه می‌کند، بلکه به ابداع و ایجاد می‌کند، پس بدان جهت است که خود را «بدیع» نامیده و می‌فرماید: «بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ»^۳ (بقره: ۱۱۷) (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۲۶۲/۱ و ۲۶۳) برابر برخی تفاسیر دیگر، مراد از «کل یوم» در آیه ۲۹ سورة الرحمن، هر لحظه یعنی پیوسته و همیشه است که خداوند به کاری مشغول است، یعنی خداوند دنیا را آفریده و آن را به حال خود رها نساخته است؛ بلکه پیوسته بر آن نظارت دارد و در حال آفرینشی نو و دگرگونی تازه است. نیز متصرف در شئون آفریده‌های خود است (خرمدل، ۱۳۸۴: ۱۳۹/۱).

برابر قاعده مسلم میان حکمای الهی: «لَا تَكَرَّرُ فِي التَّجَلِّي»؛ یعنی در ظهور جلوه‌های حق، تکراری وجود ندارد و هر آن و هر ساعت و هر شب و هر روز جلوه تازه‌ای پدید آید. این جلوه‌های تازه و تدبیر بی‌پایان خدا در هر روز و هر شب و هر ساعت تحقق مسائل تازه‌ای است در عالم هستی (کلینی، ۱۳۷۵: ۷۵۱/۲). برابر حدیث رسول اکرم ﷺ که فرمودند: «تُخَلَّقُوا بِأَخْلَاقِ اللَّهِ»؛ خودتان را به اخلاق الهی بیارایید (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۳: ۲۲۷/۱)؛ آدمی نیز باید، پیوسته در پی به ظهور رساندن خلاقیت و عدم تکرار باشد. بحث خلاقیت از رهگذر فکر و اندیشه در کلام امیرمؤمنان علی (علیه السلام) چنین مطرح می‌گردد: «مَنْ أَكْثَرَ الْفِكْرِ فِيمَا تَعَلَّمَ أَتَقَنَّ عِلْمَهُ وَفَهِمَهُ مَا لَمْ يَكُنْ يَفْهَمُ»؛ کسی که به آموخته‌های خود زیاد بیاندیشد، دانش او استحکام می‌یابد و چیزهای را درک می‌کند که تا حالا درک نکرده بود (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰: ۶۴۷). این روایت در عین حال که به فکرکردن و اندیشیدن زیاد دعوت

۱. و حال خداوند شما را متفاوت و متمایز از هم خلق کرده است.

۲. و... او هر روز در شأن و کاری است!

۳. خداوند هستی‌بخش آسمان‌ها و زمین (بدون الگو) است!

می‌کند، به نوآوری و خلاقیت در اثر فکر نیز اشاره دارد؛ زیرا می‌فرماید که شما در اثر فکر به چیزهای جدید می‌رسید و خلاقیت نیز رسیدن به اندیشه‌های تازه و جدید است.

در دانش روانشناسی نیز خلوت‌گزینی انتخابی، می‌تواند به‌عنوان بهترین راه جهت افزایش خلاقیت و نوآوری در تمام شئون زندگی، عمل نماید. به تصریح روان‌شناسان: «تنهایی‌گزینی، می‌تواند تخیلات انسان را بارورتر سازد و عامل بسیاری از نوآوری‌ها، اختراعات و ابداعات گردد؛ به عبارتی دیگر پیشرفت علم، میوه تخیل است. فرضیه‌های آماری نشانگر آن است که بیش از ۷۰٪ نوابغ جهان، درون‌گراها هستند که با تنهایی‌گزینی خود، نبوغ خویش را آشکار ساخته‌اند. در افراد نابغه و استثنایی، ظرفیت تخیل در سطح بالایی توسعه یافته است و به‌طورقطع چنین افرادی کودکی را در تنهایی گذرانده‌اند» (استور، ۱۳۹۲: ۸۷ و ۸۸) ادوارد گیبون^۱ نیز می‌گوید: «درست است که روابط، میزان درک فرد را بالا می‌برد اما تنهایی مدرسه نوابغ است» (همان: ۱۵۳). اما لازم به یادآوری است که تمامی کسانی که دوست دارند تنها زندگی کنند، نابغه و مخترع نیستند و تمامی مخترعان و نوابغ، هم دوست ندارند تنها زندگی کنند؛ بلکه در تنهایی‌گزینی خود، نبوغ ذاتی خود را پرورش و گسترش داده‌اند. بدینسان گشودن افق‌های نو بر اساس خلاقیت، می‌تواند یکی از آثار نیک تنهاگزینی اختیاری باشد؛ به گفته کلارک موستاکاس^۲ (۱۹۶۱): «تنهایی، درها را به روی یک زندگی گسترده باز می‌کند. در تنهایی محض است که فرد می‌تواند جواب‌هایی برای زندگی پیدا کند و ارزش‌های جدیدی برای آن دریابد و در تنهایی است که فرد می‌تواند راه و جهت جدیدی برای زندگی کشف کند و همچنین چیزهای کاملاً جدید در تنهایی ظاهر می‌شوند» (کلینکه، ۱۳۹۵: ۱۸۴). بنابراین یکی از راه‌های افزایش خلاقیت و رسیدن به ذهنی خلاق و بارور، که مورد تأکید قرآن کریم، احادیث و نظرات روان‌شناسی است، خلوت‌گزینی مثبت است.

۶. احساس آزادی کامل‌تر

یکی دیگر از فواید خلوت‌گزینی انتخابی، آن است که چون فرد در حضور کسی نیست، احساس آزادی کامل‌تر و بیشتری خواهد نمود؛ چراکه حضور دیگران، خواه یا ناخواه، وی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به تعبیر دیگر، آزادی که همان، نبودن مانع در سر راه اندیشه درست و اعمال شایسته است؛ طبیعی‌ترین حق آدمی است (گروهی از نویسندگان، ۱۳۶۰: ۱۴۲).

1. Edward Gibbon

2. Clark Moustakas



آزادزیستن، که دارای مصادیق فراوانی از جمله آزادی شخصی، آزادی فکری، آزادی مدنی، آزادی سیاسی، آزادی مذهبی و... است، در کتاب نهج البلاغه مورد حمایت همه‌جانبه امیر مؤمنان (علیه السلام) قرار گرفته است. امام علی (علیه السلام) در تأیید این حق تصریح می‌کند: «وَلَا تَكُنْ عَبْدَ غَيْرِكَ وَقَدْ جَعَلَكَ اللَّهُ حُرًّا»؛ خود را برده دیگران نساز که خداوند تو را آزاد آفریده است (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: ۴۰۱/نامه ۳۱). همچنین در تحف العقول در ستایش رهایی از امام صادق (علیه السلام) روایت شده است که: «إِنَّمَا النَّاسُ رَجُلَانِ مُبْتَلَىٰ وَ مُعَافَىٰ فَارْحَمُوا الْمُبْتَلَىٰ وَ احْمَدُوا اللَّهَ عَلَى الْعَافِيَةِ»؛ مردم دو دسته‌اند: گرفتاران و آزاد و رهاییان؛ بر گرفتاران رحمت آرید و بر آزادی خود از گرفتاری‌ها، شکر گویند (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۳۰۵). نیز علاوه بر تأیید و توصیه ائمه معصومین (علیهم السلام) در آزادزیستن یک انسان، در کلام امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) راه دستیابی به احساس آسایش که نشانه آزادمنشی است، از رهگذر خلوت‌گزینی، شناسانده شده است: «طَلَبْتُ الرِّاحَةَ فَمَا وَجَدْتُ إِلَّا بِتَوَكُّلِ الْمُخَالِطَةِ النَّاسِ إِلَّا لِقَوَامِ عَيْشِ الدُّنْيَا اثْرُكُوا الدُّنْيَا وَ مُخَالِطَةُ النَّاسِ تَسْتَرِيحُوا فِي الدَّارَيْنِ وَ تَأْمَنُوا مِنَ الْعَذَابِ»؛ آسایش را طلب کردم؛ پس آن را نیافتم مگر در ترک معاشرت با مردم غیر از مواردی که برای زندگی دنیا لازم است. دنیا و اختلاط با مردم را ترک کنید تا در هر دو دنیا، آسایش داشته باشید و از عذاب الهی، ایمن بمانید (شعیری، بی‌تا، ۱۲۳).

از دیدگاه روان‌شناسان، در کنار دیگران به سربردن، هراندازه هم که کوچک جلوه کند و مهم نباشد، آزادی شخصی را محدودتر ساخته، پس خلوت‌گزینی و در تنهایی به سربردن آزادی شخصی را بیشتر می‌کند (میتلند، ۱۳۹۵: ۱۶۲ و ۱۶۳). به گفته برخی دیگر، این که کسی دور و بر آدمی نباشد، لزوماً به این معنا نیست که احساس تنهایی منفی فرد را مبتلا ساخته؛ بلکه این خلوت‌کردن‌ها با خود، حس خوشایند و خوبی دارد و برای انسان احساس آزادی و صلح به همراه دارد که برای روح نیز مفید است (گریپو، ۱۳۹۴: ۷۶).

بنابراین احساس آزادی و نبودن هیچ‌گونه مانعی در سر راه اندیشه و اعمال انسان، از دیگر فواید خلوت‌گزینی انتخابی است. هرچند این فایده، در آیات قرآن کریم مطرح نشده است، ولی روایات نقل شده از ائمه معصومین (علیهم السلام) و نظریات روان‌شناسان بر این مهم تأکید می‌ورزند، پس آزادزیستن و دستیابی به آسایش برآمده از آن، مورد تأکید مجموع دین و روان‌شناسی است.

در پایان این بخش، گفتن این نکته لازم است که در آموزه‌های دینی، آثار و فواید معنوی و اخروی خلوت‌گزینی انتخابی نیز تبیین شده است؛ ولی در روان‌شناسی که معطوف به زندگی دنیوی است، در این زمینه، مطلبی وجود ندارد.

د. اعمال و برنامه‌های خلوت‌گزینی

در قرآن کریم، برای خلوت‌گزینی، برنامه و محتواهای خاصی همچون ذکر (آل عمران، ۱۰۳، نساء: ۱۰۳، مائده: ۴)؛ دعا، (اعراف: ۱۸؛ غافر: ۶۵ و ۱۴) نیایش، (بقره: ۱۸۶) استغفار و توبه (هود، ۶۱) تهجد، (اسراء: ۷۹) و زمان‌های خاصی همچون شب و سحرگاهان (ذاریات: ۱۸-۱۷) ماه رمضان و ليله‌القدر (بقره: ۱۸۵) سوره قدر) و روی آوردن به اعتکاف در دهه آخر ماه رمضان و..... پیش رو نهاده شده است که تفصیل هریک از آن اعمال و برنامه‌ها، در روایات ذکر شده است؛ ولی در روان‌شناسی، جز توصیه‌های عمومی و کلی، در این زمینه، مطلبی وجود ندارد؛ لذا می‌توان آن را یکی از مهم‌ترین، نقاط تفاوت، دانست.

نتیجه‌گیری

براساس مباحث جستار حاضر، در بررسی تطبیقی آیات، روایات و مباحث روان‌شناسی، نتایج ذیل به‌دست آمد:

۱- مراد از خلوت‌گزینی، عزلت، دوری‌گزینی و درنیا می‌ختن با مردم است که در نهاد انسان، بر اساس مقایسه و ارزیابی تعاملش با دیگران صورت می‌پذیرد؛ از این‌رو زمانی که فرد روابط خانوادگی و اجتماعی خاصی نداشته باشد، خلوت و تنهایی را برگزیده است. در قرآن کریم و روایات نیز گرچه به زندگی و حیات فردی اشاره شده است، ولی با تصریح به حضور همیشگی خداوند نزد انسان، احساس تنهایی در برخی مراحل آن، پاتالوژیک^۱ و آسیب‌شناختی است که مطابق با دیدگاه روان‌شناسان، احساسی منفی و بازدارنده است و علت آن، این است که فرد خودش را خواستنی نمی‌یابد و خیال می‌کند عیب‌هایی با اوست، پس باید از همه‌کناره بگیرد. بنابراین در تعریف احساس تنهایی، تعریف روان‌شناسی با آموزه‌های دینی، هم‌جهت می‌باشند و با آن تعارضی ندارد.

۲- خلوت و تنهایی بر اساس احادیث و گفته‌های روان‌شناسی، می‌تواند در دو دسته منفی (تحمیلی و آسیب‌زا) و مثبت (انتخابی و مفید) جای گیرد. گفتنی است در روان‌شناسی و فرهنگ عادی مردم، مراد از اصطلاح «احساس تنهایی»، همان خلوت‌گزینی منفی است.

۳- خلوت‌گزینی مثبت که خلوت‌گزینی انتخابی یا اختیاری نیز نام می‌گیرد، امری مهم و ضروری در مسیر زندگی بشر تلقی می‌گردد که اگر با حضور در اجتماع تلفیق گردد، نقشی مؤثر در جهت رشد

1. Pathologic



شخصیت و تحول آدمی در پی خواهد داشت. این نوع از خلوت‌گزینی هم مورد توصیه و اهتمام آموزه‌های دینی و هم روان‌شناسی است؛ بر این اساس، آموزه‌های روان‌شناسی در این زمینه، با متون دینی، همسو است.

۴- برگزیدن تنهایی انتخابی، دارای شش فایده و نتیجه در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی است:
۱. آگاهی عمیق‌تر نسبت به خویشتن؛ ۲. زمینه‌ساز ارتباطی ژرف‌تر با خداوند؛ ۳. تأمل و ژرف‌نگری در طبیعت و هستی؛ ۴. یادگیری و سرعت بیشتر برای انجام امور؛ ۵. افزایش خلاقیت، نوآوری و کشف افق‌های نوین؛ ۶. احساس آزادی کامل‌تر.

۵- آثار و فواید خلوت‌گزینی انتخابی، در آموزه‌های دینی و پژوهش‌های روان‌شناسی، تبیین شده است که همسویی روان‌شناسی با متون دینی را نشان می‌دهد؛ ولی فواید معنوی و اخروی آن، تنها در آیات و روایات، بیان شده است و روان‌شناسی که معطوف به زندگی دنیوی است، در این زمینه، مطلبی ذکر نکرده است.

۶- آیات و روایات، برای خلوت‌گزینی انتخابی، زمان، اعمال، برنامه و محتواهای خاصی پیش رو نهاده است که ذکر، دعا، نیایش و تفکر خاص از مهم‌ترین آنهاست و بهتر است در ایام خاص و به‌صورت خاص و با متنی ویژه، انجام شود؛ ولی در روان‌شناسی، چنین رویکردی وجود ندارد.

فهرست منابع

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، مصحح: علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ ش.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، مصحح: علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ دوم، ۱۴۱۳ ق.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، محقق: علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم، ۱۴۰۴ ق.
۴. آتشین صدف، محمدرضا، مهارت مقابله با احساس تنهایی، تهران: مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، ۱۳۹۵ ش.
۵. آزاد، پیمان، غلبه بر خشم و احساس تنهایی، تهران: البرز، چاپ سوم، ۱۳۹۳ ش.
۶. استور، آنتونی، نابغه‌های تنها و فواید تنهایی، مترجم: محمدصادق عظیم، تهران: استاندارد، ۱۳۹۲ ش.
۷. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ)، تهران: دنیای دانش، چاپ چهارم، ۱۳۸۲ ش.
۸. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، محقق: سید مهدی رجایی، قم: دارالکتاب الاسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۰ ق.
۹. حاجتی، محمد، «احساس تنهایی در گستره زندگی»، نشریه رشد آموزش مشاور مدرسه، شماره ۹، ۱۳۸۶ ش.
۱۰. حسینی همدانی، محمد، انوار درخشان در تفسیر قرآن، تهران: لطفی، ۱۴۰۴ ق.
۱۱. خرم دل، مصطفی، تفسیر نور (خرم دل)، تهران: احسان، چاپ چهارم، ۱۳۸۴ ش.
۱۲. دولت آبادی، فاطمه، «عزلت عرفانی در روایات»، نشریه مطالعه ادبیات، عرفان و فلسفه، دوره دوم، شماره ۲/۲، ۱۳۹۵ ش.
۱۳. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، تهران: مرتضوی، چاپ دوم، ۱۳۷۴ ش.
۱۴. رضایی اصفهانی، محمدعلی، تفسیر قرآن مهر، قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۸۷ ش.



۱۵. رضایی بیرجندی، علی، تکاثرطلبی و کوثرگرایی، قم: نورگستر، ۱۳۸۴ش.
۱۶. روحانی، محمود، المعجم الإحصائی لألفاظ القرآن الکریم/فرهنگ آماری کلمات قرآن کریم، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۶۸ش.
۱۷. شریعتی، محمد تقی، وحی و نبوت در پرتو قرآن، تهران: مؤسسه تحقیقات و توسعه علوم انسانی، ۱۳۸۴ش.
۱۸. شریف‌الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه (للصبحی صالح)، قم: هجرت، ۱۴۱۴ق.
۱۹. شعیری، محمد بن محمد، جامع الأخبار (لشعیری)، نجف: مطبعة حیدریه، بی‌تا.
۲۰. صاحب، اسماعیل بن عباد، المحيط فی اللغة، بیروت: عالم‌الکتب، ۱۴۱۴ق.
۲۱. صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم، شرح أصول الکافی (صدرا)، محقق: محمد خواجوی، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۸۳ش.
۲۲. طباطبائی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، لبنان-بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، چاپ دوم، ۱۳۹۰ق.
۲۳. عاملی، ابراهیم، تفسیر عاملی، تهران: کتاب‌فروشی صدوق، ۱۳۶۰ش.
۲۴. عضیمه، صالح، معناشناسی واژگان قرآن، مترجم: حسین سیدی، مشهد: آستان قدس رضوی (شرکت به نشر)، ۱۳۸۰ش.
۲۵. قرآن کریم (ترجمه ناصر مکارم شیرازی).
۲۶. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۸ش.
۲۷. کلینی، محمد بن یعقوب، أصول الکافی، مترجم: محمدباقر کمره‌ای، قم: اسوه، چاپ سوم، ۱۳۷۵ش.
۲۸. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، قم: دارالحديث، ۱۴۲۹ق.
۲۹. کلینکه، کریس ال، مهارت‌های زندگی، مترجم: شهرام محمدخانی؛ تهران: رسانه تخصصی، چاپ سیزدهم، ۱۳۹۵ش.
۳۰. گروهی از نویسندگان، یادنامه کنگره هزاره نهج البلاغه، تهران: بنیاد نهج البلاغه، ۱۳۶۰ش.
۳۱. گریپو، دنیل، تنهایی درمانی، مترجم: صدف شجیعی، تهران: دومان، ۱۳۹۴ش.
۳۲. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحار الأنوار (ط-بیروت)، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۳۳. محمدی مجد، داریوش، احساس تنهایی و توتالیتاریسم، تهران: روشنگران و مطالعات زنان، ۱۳۸۷ش.

۳۴. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ دهم، ۱۳۷۱ش.
۳۵. منسوب به جعفر بن محمد، امام ششم (علیه السلام)، مصباح الشریعة، بیروت: اعلمی، ۱۴۰۰ق.
۳۶. میتلند، سارا، چگونه از تنهایی لذت ببریم، مترجم: سما قرایی، تهران: هنوز، ۱۳۹۵ش.
۳۷. ورام بن ابی افرس، مسعود بن عیسی، مجموعه ورام، قم: مکتبه فقیه، ۱۴۱۰ق.
۳۸. ویلاند برستون، جوآن، لذت و رنج تنهایی، مترجم: حسین کیانی، تهران: مؤسسه انتشارات عطائی، ۱۳۷۸ش.