



النشرات الأهلية

سرشناسنامه: واینستاین، نتا

Weinstein, Netta

عنوان و نام پدیدآورنده: خلوت: دانش و توان تنها بودن / نتا واینستاین، هدر هانسن، تویی وی تی نگوئن؛ مترجم ابراهیم قاسمی مرزیال؛ ویراستار غلامرضا خدارحمی.

مشخصات نشر: انتشارات آنان ۱۴۰۴

مشخصات ظاهری: ۳۴۸ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۱۱۱-۳۶-۳

یادداشت : عنوان اصلی: Solitude : the science and power of alone time, 2024

عنوان دیگر: خلوت خودخواسته: دانش قدرت بخش به تنهایی.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع : عزلت

Solitude

شناسه افزوده: نگوین، تویی وی تی، ۱۹۸۶-م.

شناسه افزوده: قاسمی مرزیال، ابراهیم، ۱۳۶۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره : bj1499/4

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۱۸۴۱۹۵

خلوت

دانش و توان تنها بودن

نتا واینستاین

هدر هانسن

تویی وی تی نگوئن

مترجم: ابراهیم قاسمی مرزیال

ویراستار: غلامرضا خدارحمی

صفحه‌آرا: عاتکه صفالومنز

طراح جلد : آذر آرتقی

نوبت چاپ : اول ۱۴۰۴

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۲۸۰ هزار تومان

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.nashreanan.com

خلوت

دانش و توان تنها بودن

نویسنده:

دکتر نتا وینستاین

هدر هانسن

تویی-وی تی نگوئن

ترجمه: دکتر ابراهیم قاسمی مرزبال

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل ۱: تنهایی فقط برای زاهدان، شاعران و میلیاردرها نیست	۱۵
فصل ۲: تنهایی برای افراد عادی	۳۸
فصل ۳: چه چیزی تنهایی را عالی می‌سازد؟	۵۹
فصل ۴: نقش‌برداری از مزایای تنهایی	۷۲
فصل ۵: انتخاب چه اهمیتی دارد؟	۹۶
فصل ۶: ایجاد تعادل بین خلوت و زمان اجتماعی	۱۱۹
فصل ۷: تنهایی فراطبیعی	۱۴۲
فصل ۸: یافتن پناهگاه شاد در تنهایی	۱۷۲
فصل ۹: آیا در خلوت کامیاب‌تر خواهیم بود؟	۱۹۴
فصل ۱۰: خلوت در طول زندگی	۲۱۹

مقدمه:

تصور کنید در کابین خلبان یک هواپیمای تک موتوره در ارتفاع ۲۰۰۰ پایی بر فراز اقیانوس اطلس تنها نشسته‌اید. تاریکی مطلق و باران شدید دید شما را محدود کرده و بادهای مخالف پرواز را دشوار می‌سازد. هیچ صدایی جز غرش موتور به گوش نمی‌رسد. شما تنها سرنشین این هواپیما در بین زمین و هوا هستید. ناگهان، بر فراز آب‌های سرد شمالی موتور هواپیما خاموش می‌شود و شما با چشمانی خیره به صفحه ارتفاع‌سنج، سقوط هواپیما به سمت دریا را تماشا می‌کنید. سکوت سنگین حاکم بر هواپیما لحظه‌ای شما را مبهوت می‌کند اما به سرعت برای روشن کردن دوباره موتور دست‌به‌کار می‌شوید. تائیه‌ها به کندی می‌گذرند و هواپیما همچنان در حال سقوط است. درحالی‌که امواج خروشان دریا به استقبال شما می‌آیند موتور دوباره روشن می‌شود و هواپیما اوج می‌گیرد.

این صحنه نفس‌گیر، توصیف بریل مارکهام، هوانورد شجاع از نخستین پرواز انفرادی او از شرق به غرب بر فراز اقیانوس اطلس است. او در سپتامبر ۱۹۳۶، نه سال پس از پرواز انفرادی چارلز لیندبرگ و چهار سال پس از آملیا ارهارت این سفر تاریخی را به انجام رساند. با این تفاوت که لیندبرگ و ارهارت با بادهای موافق پرواز کرده بودند اما مارکهام خلاف جهت باد حرکت کرد و با پرواز ۲۱ ساعت و ۲۵ دقیقه‌ای خود، رکوردی بی‌سابقه به ثبت رساند. (او قصد داشت در نیویورک فرود آید اما به دلیل یخزدگی دریچه‌های سوخت مجبور شد در باتلاقی در نوا اسکوشیا فرود اضطراری داشته باشد و در این فرود شیشه جلوی هواپیما را با سرش شکست). با وجود انحراف از مسیر اصلی مارکهام با هواپیمای نقره‌ای و گای^۱ خود، نامش را در تاریخ جاودانه ساخت. او حس خود را در آن لحظات چنین توصیف می‌کند: «تنها در کابین هواپیما آن هم در دل تاریکی شب در ارتفاعی بلند با کمترین امکانات و با تکیه بر شجاعت و امید، تجربه‌ای تکان‌دهنده است. گویی غریبه‌ای در شب کنار شما قدم می‌زند و آن غریبه خود

^۱ یک هواپیمای تک باله با عملکرد بالا بود که اولین بار در ۱۹۲۷ پرواز کرد. سازه داخلی و پوسته خارجی هواپیما هر دو از چوب ساخته بود.

شما هستید». از نظر نویسندگان این کتاب، روایت مارکهام به‌خوبی معنای تنها بودن را برای همه ما آشکار می‌سازد. تنهایی، سفری انفرادی به درون خود است. این سفر می‌تواند ترسناک یا هیجان‌انگیز باشد زیرا ما را مجبور می‌کند با تمام جنبه‌های وجودی خود از جمله مشکلات، پیروزی‌ها، احساسات و انتظاراتمان روبرو شویم. این مواجهه برای برخی آشنا و برای برخی دیگر غریب است. گاهی در این سفر، کورکورانه پرواز می‌کنیم و ممکن است با چالش‌هایی مواجه شویم اما با آگاهی، آمادگی و ابزارهای مناسب می‌توانیم این سفر را با موفقیت به پایان برسانیم؛ به‌عبارت‌دیگر، تنهایی می‌تواند به هر فرمی که ما بخواهیم شکل بگیرد.

در زمان مارکهام مانند امروز تصمیم به تنها بودن تصمیمی غیرمعمول بود. او نیز مانند بسیاری از افراد می‌دانست که انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و تنهایی برای اکثر مردم ناخوشایند است. او می‌نویسد: «می‌توان یک‌عمر زندگی کنیم و درنهایت، شناختمان از دیگران بیشتر از خودمان باشد. انسان‌ها دیگران را تماشا می‌کنند اما از ترس تنهایی خود را هرگز نمی‌بینند. ترس از تنهایی به‌اندازه‌ی غریزه بقا طبیعی است.» با این حال، مارکهام به دلیل شغلش زمان زیادی را در تنهایی سپری کرد و سکوت برای او به عادت و تنهایی به پناهگاهی برای او تبدیل شد. مارکهام در سال ۱۹۰۲ در انگلستان به دنیا آمد اما دوران کودکی‌اش را در مستعمره کنیا گذراند؛ او در همان‌جا پرواز را فرا گرفت و تا پیش از آنکه در سی‌وسه‌سالگی برای ثبت رکورد تاریخی‌اش سوار هواپیما شود، تجربه‌ی پرواز نزدیک به ۲۵ هزار مایل را در کارنامه خود داشت. مارکهام به‌خوبی می‌دانست که پرواز برای یک زن تنها چه خطراتی دارد، اما حس آزادی و تنهایی عمیقی که این کار به او می‌بخشید بر همه این نگرانی‌ها غلبه می‌کرد. او در خاطرات جذابش با عنوان «غرب با شب» به این موضوع اشاره کرده است. او در حین پرواز تاریخی‌اش بر فراز جنوبی‌ترین نقطه ایرلند، در مورد آخرین قطره‌های باران که ساعت‌ها پس از عبور از اقیانوس‌ها آن‌ها را می‌دید چنین می‌گوید: «من بالاتر از آن‌ها هستم و هواپیما در دل دنیایی که گویی می‌گرید، غرش‌کنان پیش می‌رود، اما هیچ اندوهی به من سرایت نمی‌کند. من امنیت تنهایی و سرمستی را حس می‌کنم. تا زمانی که بتوانم چراغ‌ها را ببینم و تصور کنم که مردم زیر آن‌ها

راه می‌روند حس پیروزی خودخواهانه‌ای داریم، انگار که از نگرانی فرار کرده‌ام و حتی اندوه کوچک باران را به دیگران سپرده‌ام». بدون شک، پرواز انفرادی بر فراز اقیانوس اطلس به‌ویژه در شرایط آب و هوایی نامساعد، نیازمند شجاعت و اعتماد به نفس فوق‌العاده‌ای است. به همین ترتیب، تنهایی در هر شکلی حتی در ساده‌ترین شکل آن نیز می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و نیازمند شهامت بسیار است. در دنیای مدرن ما، اغلب این تصور وجود دارد که تنهایی نوعی مشکل است که باید از آن فرار کرد یا اتلاف وقت است یا حتی نوعی لذت نامشروع است. به نظر می‌رسد که ما درگیر یک «همه‌گیری تنهایی» هستیم، (همان‌طور که کارشناسان و رسانه‌ها به‌طور مکرر ادعا می‌کنند حتی قبل از دوران انزوای اجتماعی ناشی از کووید-۱۹). باین‌حال، بسیاری از تصورات غلط در مورد تنهایی در کتاب‌ها و رسانه‌ها رواج یافته است. اغلب افرادی که به دنبال تنهایی هستند به‌عنوان افراد درونگرا، ناتوان در تعاملات اجتماعی یا افرادی که در فضایی پوچ و بی‌حاصل زندگی می‌کنند تصور می‌شوند. به‌ویژه در فرهنگ‌عامه این ایده القا می‌شود که تنهایی چیزی است که باید از آن دوری کرد یا به‌اجبار تحمل کرد. شخصیت‌های زنان در رسانه‌ها، مانند بریجت جونز یا زنان سریال «سکس و شهر»، اغلب به‌عنوان زنانی تنها و غمگین به تصویر کشیده می‌شوند که به دنبال یافتن همسر هستند. این کلیشه به‌ویژه برای زنان با انتظار دائمی برای حضور در جمع و ارتباط مداوم با دیگران تشدید می‌شود. باین‌حال، ما به‌عنوان سه محقق و نویسنده از تجربه خود می‌دانیم که این تصورات نادرست هستند. ما نیز مانند بسیاری از افراد دیگر گاهی اوقات به‌تنهایی نیاز داریم و از آن لذت می‌بریم، حتی زمانی که عزیزانمان در کنارمان هستند.

در جامعه‌ی امروز، کمتر کسی به این نکته توجه می‌کند که تنهایی انتخابی می‌تواند تجربه‌ای شگفت‌انگیز و حتی متحول‌کننده باشد. در عوض، تبلیغات و بحث‌های رایج درباره‌ی تنهایی، آن را به‌عنوان یک بیماری معرفی می‌کنند که باید درمان شود و این درمان ظاهراً در اجتناب کامل از لحظات تنهایی خلاصه می‌شود. تا همین اواخر، علم نیز از این دیدگاه حمایت می‌کرد. دهه‌ها تحقیق، انسان را صرفاً به‌عنوان یک «حیوان اجتماعی» در نظر گرفته و بر اهمیت روابط رضایت‌بخش برای خوشبختی تأکید می‌کرد. اجتماعی بودن، ارزشی والا

در نظر گرفته می‌شد و منابع زیادی برای درک و تقویت روابط با دیگران صرف می‌شد. محققان به‌طور گسترده به مطالعه‌ی روابط پرداخته‌اند و اطلاعات جامعی در مورد تأثیر انواع روابط از روابط عاطفی گرفته تا روابط دوستانه و کاری جمع‌آوری کرده‌اند. از همین پژوهش‌ها اطلاعات ارزشمندی درباره‌ی تنهایی در شرایط سخت مانند تنهایی زندانیان، فضاوردان و کودکان در مراحل اولیه‌ی رشد به دست آورده‌ایم. اگرچه بررسی اثرات تنهایی بر گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان و سالمندان ضروری است اما تمرکز بیش‌ازحد بر این گروه‌ها باعث شده است که نقش تنهایی در زندگی روزمره‌ی سایر افراد به‌درستی درک نشود. برای پر کردن این شکاف ما از نظریه‌های کلیدی روانشناسی بهره می‌گیریم تا نقش روابط اجتماعی و رابطه‌ی فرد با خودش را بهتر درک کنیم. این نظریه‌ها شامل روانشناسی رشد (مطالعه‌ی کودکان و نوجوانان)، روانشناسی انسان‌گرایانه (آثار روانکاوان)، روانشناسی اجتماعی (مطالعه‌ی هنجارهای اجتماعی) و روانشناسی محیطی (مطالعه‌ی رابطه‌ی انسان با طبیعت) می‌شود. از این تحقیقات می‌دانیم که انسان علاوه بر نیازهای جسمی، نیازهای ذهنی هم دارد. همان‌طور که بدن ما به غذا و آب برای زنده ماندن، رشد کردن و قوی شدن نیاز دارد، ذهن ما هم به تجربه ارتباط با دیگران (که برای بعضی‌ها شامل حس نزدیکی به طبیعت می‌شود) و داشتن استقلال درونی نیاز دارد. درک نیاز به ارتباط آسان است و احتمالاً تعجب نمی‌کنید اگر بشنوید که برای داشتن احساس رضایت باید احساس نزدیکی و ارتباط با دیگران داشته باشیم. حتی در کتابی درباره تنهایی و خلوت، نمی‌توانیم اهمیت ارتباط با دیگران را نادیده بگیریم و در این کتاب بررسی می‌کنیم که نیاز ما برای ارتباط با دیگران چه تأثیری بر تنهایی و خلوت دارد

تنهایی

تحقیقات و نظریه‌های روانشناسی تأیید می‌کنند که روابط اجتماعی نقش مهمی در احساس رضایت افراد ایفا می‌کنند. واژه «اجتماعی» به‌طور ضمنی بار مثبت دارد درحالی‌که مفاهیم متضاد آن، مانند «غیراجتماعی» یا «تنهایی» اغلب بار منفی دارند و حتی ممکن است منجر به انگ زدن شوند. به همین دلیل، محققان زمان و منابع کمتری را به بررسی نقش تنهایی، به‌ویژه قدرت تنهایی مثبت (خلوت) در شکل‌دهی به زندگی اختصاص داده‌اند. این موضوعات پیچیده به‌طور کامل

خلوت

موردبررسی قرار نگرفته‌اند که این برای ما سه محقق جذاب بود. در واقع، علوم اجتماعی نباید صرفاً به دنیای «اجتماعی» محدود شوند. ما در مسیرهای حرفه‌ای و شخصی خود به مفاهیمی مانند «رشد فردی»، «ارتباط با خود» و تأثیر محیط‌های غیراجتماعی (مانند زیبایی و قدرت طبیعت) علاقه‌مند شده‌ایم. به‌طور خلاصه، ما معتقدیم که رفاه و خوشبختی انسان تنها به روابط اجتماعی او محدود نمی‌شود.

هنگامی که از مرزهای تحقیقات موجود در مورد تنهایی فراتر رفتیم، خود را در سرزمینی ناشناخته و کمتر کاوش شده یافتیم. به همین دلیل، «پروژه تنهایی» را راه‌اندازی کردیم، پروژه‌ای که هم در فضای واقعی و هم در فضای مجازی جریان داشت. ما سال‌ها صرف تحقیق در مورد معنای تنهایی برای افراد مختلف در سراسر جهان کردیم. در نتیجه، مجبور شدیم نقشه‌ای جدید از دنیای درونی و بیرونی خود ترسیم کنیم تا زمانی که تنهایی به مقصدی مطلوب تبدیل شود. این کار چالش زیادی داشت اما هیجان‌انگیز بود و آنچه از شرکت‌کنندگان در تحقیق آموختیم تا حدودی مطالعه تنهایی را متحول کرد و ما را در درک و تفسیر اشکال مختلف تنهایی در زندگی روزمره افراد روبه‌رو کرد. دیدگاه‌های شرکت‌کنندگان در تحقیق همچنان مسیر کار ما را هدایت می‌کند و بر اینکه چه کسی هستیم و چگونه روزهایمان را سپری می‌کنیم تأثیر می‌گذارد. ما سه نفر (نویسندگان کتاب) با پیشینه و تخصص‌های خیلی متفاوت به مطالعه تنهایی پرداختیم و معتقدیم که ترکیب این‌ها دیدگاه‌های منحصربه‌فردی درباره تنهایی از ابتدای تاریخ بشر تا امروز ارائه می‌دهد.

نتاً، روانشناس اجتماعی و استاد دانشگاه، بخش عمده‌ای از دوران حرفه‌ای خود را به مطالعه روابط و انگیزه اختصاص داده است؛ بنابراین، تغییر تمرکز مطالعاتی او به بررسی افرادی که زمان خود را به تنهایی می‌گذرانند یک تحول قابل‌توجه بود. این ایده که هر کسی در خلوت توانایی اندیشیدن و مدیریت خود را دارد و زمان تنهایی می‌تواند هویت فرد و روابطش را به‌شدت تحت تأثیر قرار دهد، نگرش او را به‌عنوان یک محقق از تنهایی متحول ساخت. تویی-وی استاد روانشناسی است که سال‌ها پیش در دوران تحصیلات تکمیلی به این موضوع علاقه‌مند شد و از آن زمان تاکنون در حال تحقیق درباره تنهایی بوده است. تویی-

وی نیز مانند نتا، از آزمایش‌های دقیق و یافته‌های علمی برای کمک به بهبود کیفیت زندگی ما استفاده می‌کند. دانشمندان با استفاده از این رویکرد کمی یا «علم سخت»^۲ از طریق آمار، شواهد عینی که پدیده‌ها را توصیف و توضیح می‌دهند یاد می‌گیرند؛ اما تویی-وی و نتا برای درک واقعی افراد از تنهایی، متوجه شدند که باید فراتر از علوم سخت بروند تا دریابند چرا تنهایی به یک بخش ضروری اما نادیده گرفته‌شده از زندگی روزمره تبدیل شده است. آن‌ها می‌دانستند که روش‌های کمی نمی‌توانند عمق تجربه‌های افراد را به‌خوبی ثبت کنند. به همین دلیل، هدر، روزنامه‌نگار و نویسنده علمی را به تیم خود اضافه کردند تا در جمع‌آوری و تفسیر داده‌ها به آن‌ها کمک کند. هدف مشترک ما در این تحقیقات کیفی سه چیز بود: فراهم کردن بستری برای افراد از تمامی اقشار جامعه تا تجربیات خود را در مورد تنهایی به اشتراک بگذارند، تحلیل و بررسی این مشارکت‌ها و در نهایت ارائه یافته‌ها به شکلی قابل فهم برای مخاطبان گسترده‌تر بود. نتیجه آن کار تا حدی همین کتاب است.

با وجود مسیرهای متفاوت تحقیقاتی، ما به یک هدف مشترک رسیدیم: «درک نقش تنهایی در زندگی روزمره افراد عادی» (مانند خودمان). ما هر سه، در زندگی شخصی خود تجربه‌ی کثش و دافع‌ی تنهایی را داشته‌ایم (بیشتر کثش!) و به ارزش آن در شکل‌دهی به هویت و باورهای فردی خود واقفیم. (ما با بریل مارکهام و بسیاری دیگر که در تنهایی دنیایی مختص به خود را کشف کرده‌اند هم‌عقیده هستیم.) اما این کافی نبود. ما نیاز داشتیم تا از افراد بیشتری بشنویم. باگذشت زمان، ده‌ها نفر از شرکت‌کنندگان در تحقیق ما که صداهایشان در این کتاب شنیده خواهد شد، بینش‌های ارزشمندی ارائه کردند که دیدگاه ما نویسندگان را نسبت به تنهایی متحول کرد. آشنایی با تجربیات متنوع افراد در مورد تنهایی، بینش‌های شگفت‌انگیزی را به ما ارائه داد. در گفتگو با افراد گوناگون از یک دانشجوی پزشکی سیاه‌پوست نوزده‌ساله در آفریقای جنوبی گرفته تا یک زن سفیدپوست بازنشسته در اسکاتلند، شاهد شباهت‌های چشمگیری در پتانسیل تنهایی

^۲ علوم سخت یا دانش سخت (Hard science)، به زمینه‌هایی خاص از علوم طبیعی از جمله فیزیک، شیمی، زمین‌شناسی و بخش‌های متعددی از زیست‌شناسی گفته می‌شود.

برای تجدیدقوا و انرژی به زندگی آن‌ها بودیم. همچنین، تفاوت‌هایی را در معنای تنهایی در مراحل مختلف زندگی مشاهده کردیم. ما به این نتیجه رسیدیم که تنهایی چه به‌طور آگاهانه انتخاب شود و چه ناخواسته، در طول زندگی رخ می‌دهد. درک کردیم که اکثر ما می‌توانیم با انعطاف‌پذیری بیشتر در مواجهه با تنهایی از مزایای آن بهره‌مند شویم.

شاید برای برخی افراد تعجب‌آور باشد که بدانند بزرگسالان به طور متوسط حدود یک‌سوم از ساعات بیداری خود را به‌تنهایی سپری می‌کنند. این میزان، حتی قبل از محدودیت‌های ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹ رو به افزایش بود و با افزایش سن، بیشتر هم می‌شود. علاوه بر این، تعداد افرادی که به‌تنهایی زندگی می‌کنند در تاریخ بی‌سابقه است. در کشورهای توسعه‌یافته، تمایل به ازدواج یا زندگی مشترک کاهش یافته و در صورت وقوع، در سنین بالاتری انجام می‌شود. این گرایش به زندگی انفرادی، چه انتخابی باشد و چه اجباری، توسط برخی به‌عنوان یک بحران رفاه و فروپاشی بافت اجتماعی تلقی می‌شود. این نگرانی‌ها ریشه در این باور دارند که تنهایی ذاتاً بد است، باوری که از کودکی در ما نهادینه شده و در طول زندگی تقویت می‌شود. در نتیجه، تنهایی و انزوا دو مفهوم کاملاً متفاوت است اما اغلب با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند. درست است که تجربه تنهایی می‌تواند برای برخی افراد دردناک یا ناخوشایند باشد. برای این افراد، تنهایی مکانی است که در آن افکار تاریک ظهور می‌کنند جایی که می‌توان در احساساتی شبیه تردید، ناتوانی یا گسستگی غرق شد. ما درک می‌کنیم که گاهی اوقات مواجهه با خود می‌تواند ترسناک باشد. همه نویسندگان این کتاب برای کار و تحصیل به نقاط مختلف جهان سفر کرده‌اند و دوره‌های تنهایی و آشفتگی را تجربه کرده‌اند؛ اما صرفاً کاهش زمان تنهایی یا افزایش زمان حضور در جمع، روشی برای درمان تنهایی نیست. همان‌طور که بسیاری از ما می‌دانیم، می‌توان در میان جمع نیز احساس تنهایی عمیقی داشت. در فصل‌های آتی به بررسی عوامل واقعی ایجاد تنهایی و چگونگی اجتناب از خطرات آن در زمان تنهایی خواهیم پرداخت. البته این قصد اولیه ما نبود، اما بخش عمده‌ای از این کتاب را در یک مقطع منحصربه‌فرد از تاریخ نوشتیم - لحظه‌ای که بسیاری از تصورات غلط رایج در مورد تنهایی را تقویت کرد. همه‌گیری کووید-۱۹ در اوایل سال ۲۰۲۰ جهان را

به درجاتی کموبیش تعطیل کرد و با بودن یا نبودن افراد در کنار ما تعریف شد. در آن زمان، تمرکز اصلی بر کمیت روابط و دوری از تنهایی بود (نه کیفیت آن‌ها). تأکید بر این بود که چگونه می‌توانیم ارتباط خود را با دیگران حفظ کنیم اما توجه کمی به تقویت توانایی اتکا به خود و استفاده از تنهایی به‌عنوان فرصتی برای رشد و آرامش شد. در عوض، این پیام القا می‌شد که خطر نه فقط در دنیای بیرون (گسترش ویروس) وجود دارد بلکه در دنیای درون و در فضاهای ساکت و خصوصی، جایی که تنهایی می‌تواند نفوذ کرده و ما را ناتوان سازد نیز نهفته است.

اگرچه همه‌گیری هنوز به طور کامل پایان نیافته اما در بسیاری از نقاط جهان زندگی به حالت عادی بازگشته است. در بهترین حالت، آن دوره فرصتی برای بررسی و بازنگری در اولویت‌ها بود. آیا واقعاً باید زمان خود را صرف روابط سطحی کنیم؟ آیا فرزندان ما باید تمام اوقات فراغت خود را با برنامه‌های فشرده پر کنند؟ قبل از همه‌گیری، بسیاری از ما احساس می‌کردیم که دائماً در ارتباط با دوستان، خانواده و همکاران هستیم (سپس تماس‌های تصویری از راه رسید!). اکنون می‌دانیم که راه‌های باکیفیت‌تری برای گذراندن زمان وجود دارد: مانند گوش دادن به موسیقی، مطالعه، یادگیری زبان، خیاطی، آشپزی و غیره.

همانطور که در فصل‌های آتی خواهیم دید، ما تنهایی را تهدیدی برای نیاز انسان به تعلق نمی‌دانیم بلکه آن را به‌عنوان مکمل زندگی در نظر می‌گیریم که هر کدام مزایای منحصر به فردی دارند. برخلاف حیوانات منزوی مانند خرس قطبی یا حیوانات اجتماعی مانند زنبور عسل، انسان‌ها موجوداتی در بین این دو هستند. ما به تعادل بین تنهایی و اجتماع نیاز داریم، چه درون‌گرا باشیم و چه برون‌گرا نیازی به انتخاب یکی از آن‌ها نداریم. این کتاب با ارائه حقایق، بینش‌ها و داستان‌هایی درباره تنهایی، نشان می‌دهد که «خود خلوت‌گزین» در مقابل دنیای بیرون قرار ندارد و به خوبی با «خود اجتماعی» کنار می‌آید. این تصور که تنهایی باعث فروپاشی جامعه می‌شود نادرست است. تنهایی، در بهترین حالت می‌تواند نیرویی متحدکننده باشد که درک ما از ذهن خود و دیگران را بهبود بخشد و روابط اجتماعی ما را ارتقا دهد. تنهایی فرصتی است برای خاموش کردن صدای دیگران و درک دنیای درونی خود و در عین حال، فرصتی برای بهبود

کیفیت روابطمان فراهم می‌کند. در ایده‌آل‌ترین حالت، تنهایی به معنای دوری از دیگران نیست بلکه گامی آگاهانه به سوی بهترین نسخه از خودمان است. تنها با تمرکز بر روی خودمان، می‌توانیم تصورات غلط درباره تنهایی را کنار بگذاریم و رشد کنیم. این موضوع بسیار مهم است چرا که باوجود اهمیت روابط بیرونی، رابطه ما با خودمان نیز بسیار اساسی است. برای درک جنبه‌های اصلی وجودمان مانند باورها، اولویت‌ها و اهدافمان، باید به عمق وجودمان سفر کنیم. این کاوش برای خودشناسی و زندگی آگاهانه ضروری است. ما به‌عنوان پژوهشگر دغدغه مشترکی داریم و آن درک این است که افراد چگونه با هسته درونی خود یعنی ارزش‌ها، احساسات و اعتقاداتشان ارتباط برقرار می‌نمایند. ما داستان‌های تنهایی که توسط افراد مورد مطالعه بازگو می‌شود را هم جذاب و هم آموزنده می‌دانیم.

این کتاب دیدگاه تازه‌ای را مطرح می‌کند که در طول تاریخ و فرهنگ‌های مختلف وجود داشته است. این دیدگاه بر اهمیت تنهایی در طول زندگی تأکید می‌کند. در این کتاب، به بررسی معنای تنهایی در طول تاریخ و زمان حال می‌پردازیم. با استفاده از نظرات مورخان، فیلسوفان، نویسندگان، مردم‌شناسان، عصب‌شناسان و سایر متخصصان، تنهایی را به اجزای تشکیل‌دهنده‌اش تقسیم می‌کنیم تا بهتر آن را درک کنیم و سپس دوباره آن را کنار هم می‌چینیم. از طریق این فرآیند، متوجه می‌شویم که با دور شدن از جامعه حتی برای مدت کوتاه، می‌توانیم چیزهای باارزشی به دست آوریم. تنهایی که اغلب با آن آشنا هستیم، معمولاً به اشتباه درک شده و اهمیت آن دست‌کم گرفته می‌شود. تحقیقات در مورد مزایای تنهایی هنوز در مراحل ابتدایی خود قرار دارد اما یافته‌های اولیه نشان می‌دهد که تنهایی می‌تواند فواید متعددی از جمله آرامش و تجدیدقوا، حل مسئله و تنظیم احساسات را به همراه داشته باشد. تحقیقات ما همچنین نشان می‌دهد که تنهایی کلید رفاه و سلامت روان است. این فضا، جایی است که ما می‌توانیم به بهترین شکل با ارزش‌ها، علایق و احساسات خود ارتباط برقرار کنیم. در این فضا، امکان تجربه حقیقت، صمیمیت، استقلال و نزدیکی با خودمان فراهم می‌شود.

ما می‌توانیم به دلایل گوناگونی تنهایی را انتخاب کنیم و این دلایل ممکن است لحظه‌به‌لحظه تغییر کنند. با این حال، ما معتقدیم که برای داشتن یک زندگی معنادار و آرام باید زمانی را در تنهایی سپری کنیم. تحقیقات ما همچنین نشان می‌دهد که

چگونه می‌توانیم در تنهایی احساس راحتی و مقاومت بیشتری داشته باشیم. این اطلاعات را با شما به اشتراک خواهیم گذاشت. یکی از باورهای غلطی که درباره تنهایی وجود دارد و ما قصد داریم آن را رد کنیم این است که وقتی تنهایی را به‌عنوان یک امری مثبت می‌بینیم، اغلب فکر می‌کنیم که تسلط بر آن یک کار بسیار سخت است که فقط با دور شدن از جامعه و زندگی در یک مکان دورافتاده، مثل صومعه‌ای در تبت قابل‌دستیابی است؛ اما تحقیقات ما تصویری کاملاً متفاوت ارائه می‌دهد. مزایای تنهایی به‌سادگی در زندگی روزمره قابل‌دسترس است البته اگر این مسیر را انتخاب کنیم. به‌عنوان پژوهشگر فهمیده‌ایم که تنهایی یک فرمول ثابت و جهانی ندارد. هیچ روش درست و یکسانی برای تنهایی وجود ندارد. هر کس تنهایی خودش را تجربه می‌کند و همین کافی است. ما می‌توانیم در خلوت خود، مکانی امن بسازیم تا توانایی‌های درونی‌مان را برای درک بهتر دنیا تقویت کنیم. لازم نیست مثل راهب‌ها گوشه‌نشین باشیم تا تنهایی را تجربه کنیم، اما باید تناقض‌هایش را بپذیریم. تنهایی فضایی است که هم می‌توانیم با افکار و خواسته‌هایمان روبرو شویم و هم می‌توانیم بدون محدودیت رشد کنیم و خودمان را بشناسیم. تنهایی نوعی مراقبت از خود است که همه می‌توانند انجام دهند، اما انتخابش برای بعضی‌ها جسارت می‌خواهد. در این فضا، می‌فهمیم که تنهایی فقط نبودن دیگران نیست، بلکه حضور همه‌چیز است. وقتی این را درک کنیم، می‌بینیم که چیزی که قبلاً مجازات می‌دانستیم، تبدیل به فرصتی برای رشد و شکوفایی می‌شود. همانند بریل مارکهام پیشگام هوانوردی، هر کدام از ما ممکن است در تنهایی خود را بیابیم و گاهی احساس کنیم که خلبانانی تنها و سرگردان در تاریکی هستیم (غریبه با خودمان، بدون راهنما)؛ اما می‌توانیم تنهایی را به پروازی انفرادی تشبیه کنیم که در آن می‌توانیم از هوش، خرد، ابزار و آموزش خود برای هدایت مسیر استفاده کنیم. مارکهام می‌نویسد: «پرواز، فقط فراری لحظه‌ای از سلطه همیشگی زمین است.» ما نیز می‌توانیم تنهایی را به همین شکل ببینیم، فرصتی برای رهایی از بندها، فرصتی برای اوج گرفتن، آزاد بودن، فرصتی برای یادگیری، کاوش، بازی و رویاپردازی است.

فصل ۱: تنهایی فقط برای زاهدان، شاعران و میلیاردرها نیست

در خانه‌ای کوچک کنار ساحل دریای وسیع که در دل جنگل‌های انبوه ایالت واشنگتن جای گرفته، مری تنها پشت میز نشسته است. گاهی اوقات، وقتی از بین کتاب‌هایش سر بلند می‌کند، می‌تواند از پشت گلدان‌های پر از گل، منظره‌ی آرام دریا و قلعه‌های برفی کوه‌های المپیک را ببیند. شاید حتی یک حواصیل آبی بزرگ را ببیند که آرام در آسمان پرواز می‌کند یا یک نهنگ قاتل را که با قدرت در آب شنا می‌کند؛ اما بیشتر روزها را غرق در خواندن بود و ایده‌هایش را در دفترچه‌اش می‌نوشت. فقط برای برداشتن یک نوشیدنی خنک از جایش بلند می‌شود. از دهه ۱۹۹۰ بیل گیتس چهره برجسته مایکروسافت، به چیزی که خود او «هفته‌های تفکر» می‌نامد، روی آورده است. در این دوره‌ها، او برای چند روز از تمام مشغله‌ها و دغدغه‌های زندگی روزمره‌اش فاصله می‌گیرد تا کاملاً تنها باشد. این کارآفرین نامدار و نیکوکار، به یک کلبه دنج پناه می‌برد تا ذهنش را آرام کرده و ایده‌هایش را پالایش کند؛ هدف اصلی او از این خلوت، حل مسائل و نگاهی به آینده است. در مستند نتفلیکس با عنوان «درون مغز بیل»، بیل گیتس این زمان را «زمان CPU» می‌خواند، اصطلاحی که اشاره به واحد پردازش مرکزی یا همان بخش اصلی رایانه دارد که دستورات برنامه‌ها را اجرا می‌کند. بیل گیتس در توضیح نیاز خود به تنهایی می‌گوید: «ببینید، من فقط باید فکر کنم». در واقع، بدون یک CPU کارآمد، یک رایانه چیزی جز یک انبوهی از فلز و سیم نخواهد بود.

این صحنه پرسش‌های بنیادینی را درباره‌ی مفهوم تنهایی مطرح می‌کند: اینکه چه کسانی به آن دسترسی دارند و آیا اصلاً حالتی مثبت یا منفی (یا خنثی) است. مفهوم تنهایی، قرن‌هاست که در داستان‌ها، نقاشی‌ها و در زندگی واقعی وجود داشته است. بررسی این تاریخچه به ما کمک می‌کند تا بهتر بفهمیم که امروزه درباره تنهایی چه فکری می‌کنیم. آیا باید از مثال بیل گیتس نتیجه بگیریم که