

خلوت (تنهایی آگاهانه)

نگاهی به دانش و نیروی تنهایی

SOLITUDE

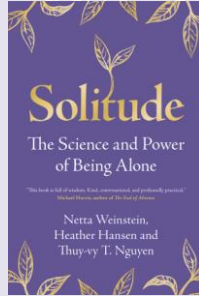
The Science and Power of Alone Time

سکوتی که رشد می آفریند

ننا واینستاین

هیثر هِنسن

توی - وی تی. نگوین



SOLITUDE

The Science and Power of Alone Time

Netta Weinstein
Heather Hansen
Thuy-vy T. Nguyen

خلوت (تنهایی آگاهانه)

نگاهی به دانش و نیروی تنهایی

SOLITUDE

The Science and Power of Alone Time

سکوتی که رشد می‌آفریند

نتا واینستاین . Netta Weinstein

هیثر هِنسن . Heather Hansen

توی-وی تی. نگوین . Thuy-vy T. Nguyen

مترجم:

احمد حسین اوزار

نشر بابازاده

۱۴۰۴

سرشناسه	: واينستاين، نتا Weinstein, Netta
عنوان و نام پديدآور	: خلوت، (تنهائي آگاهانه) نگاهي به دانش و نيروي تنهائي: سکوتي که رشد مي آفريند/نويسندگان نتا واينستاين و هيتر هنسن و توي-وي تي. نگوين، مترجم احمدحسين اوزار..
مشخصات نشر	: تهران: بابازاده، ۱۴۰۴
مشخصات ظاهري	: ۳۸۲ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-7184-64-8
وضعيت فهرست نويسي	: فيبيا
يادداشت	: عنوان اصلي: SOLITUDE -The Science and Power of Alone, 2024.
عنوان ديگر	: سکوتي که رشد مي آفريند
موضوع	: عزلت Solitude
شناسه افزوده	: Hansen, Heather, 1980-
شناسه افزوده	: هنسن، هيتر، ۱۹۸۰- م.
شناسه افزوده	: Nguyen, Thuy-vy T., 1986-
شناسه افزوده	: نگوين، توي-وي تي، ۱۹۸۶- م.
شناسه افزوده	: اوزار، احمدحسين، ۱۳۳۷ - مترجم
رده بندي کنگره	: BJ1499 / ۴ع
رده بندي ديويي	: 155/92
شماره کاتالوگي ملي	: ۱۰۱۳۷۷۱۰



خلوت (تنهائي آگاهانه)،

نگاهي به دانش و نيروي تنهائي / SOLITUDE

نويسندگان: نتا واينستاين و هيتر هنسن و توي-وي تي. نگوين

مترجم: احمد حسين اوزار

چاپ اول، ۱۴۰۴، ۲۰۰ نسخه

چاپ و صحافي: الماس

نشر: بابازاده

پخش: اشراقيه

تلفن: ۹۸۸ ۴۱۰ ۶۶ - ۹۴ ۶۵ ۴۱ ۶۶

شابک: ۸-۶۴-۷۱۸۴-۶۲۲-۹۷۸ ISBN: 978-622-7184-64-8



قيمت مرجع

eshraghie.com

فهرست

۷	خلوت
۹	سخنی با خوانندگان
۱۳	مقدمه
۲۷	خلوت فقط برای عارفان، شاعران و میلیاردرها نیست
۶۰	خلوت روزمره برای آدم‌های معمولی
۸۴	چه چیزی خلوت را ارزشمند می‌سازد؟
۱۰۱	کشف مسیر و مزایای خلوت
۱۳۳	نقش انتخاب در این میان چیست؟
۱۶۴	متعادل سازی خلوت با اوقات اجتماعی
۱۹۸	خلوت فراطبیعی
۲۳۶	یافتن مکان شادکامی در خلوت
۲۶۵	آیا می‌شود از تنها بودن به بهتر شدن رسید؟
۳۰۲	خلوت در گذر زندگی
۳۳۶	سپاس‌گزاری‌ها
۳۳۸	منابع

مایلیم از تمامی مراجعانی که به ما اعتماد کردند و با
فروتنی به ما آموختند که چگونه در لحظه حیاتی
حضور داشته باشیم و با تروما روبه‌رو شویم،
صمیمانه تشکر کنیم. ما شجاعتی را که آن‌ها برای
ورود به فرایند درمان و رشد در تجربه‌شان از خود
نشان دادند، ارج می‌نهم.

خلوت

یک فرد بزرگسال به طور میانگین نزدیک به یک‌سوم ساعات بیداری خود را به تنهایی می‌گذراند. اما چگونه می‌توانیم بر انگ و نگاه منفی نسبت به خلوت غلبه کنیم و در تنها بودن، منبعی از قدرت بیابیم؟ چه از خلوت لذت ببریم و چه از آن بگریزیم، می‌توانیم از این زمان بهتر بهره‌مند شویم. علم خلوت نشان می‌دهد که وقت‌گذرانی به تنهایی می‌تواند فضایی قدرتمند برای دستیابی به مزایای بی‌شمار باشد. این کتاب با تبدیل و ترجمه یافته‌های کلیدی پژوهشی به توصیه‌هایی کاربردی، نشان می‌دهد که خلوت می‌تواند موجب ارتقای سلامت روان شود. از آرامش و بازیابی انرژی گرفته تا حل مسئله و تنظیم هیجان‌ها، خلوت می‌تواند به رشد فردی، احساس رضایت، خلاقیت و بهبود رابطه با خود و دیگران کمک کند. یادگیری این‌که چگونه می‌توانیم بهتر از وقت خلوت استفاده کنیم، به ما کمک می‌کند تا به بهترین نسخه از خودمان نزدیک‌تر شویم.

نتا واینستاین (Netta Weinstein) روان‌شناسی شناخته‌شده در سطح بین‌المللی و مدیر پروژه تحقیقاتی شورای تحقیقات اروپا با عنوان «خلوت: تنها اما مقاوم» (SOAR)^۱ است. حوزه تمرکز پژوهش او انگیزش و سلامت روان است. او استاد روان‌شناسی در دانشگاه ردینگ و پژوهشگر وابسته به مؤسسه اینترنت آکسفورد در دانشگاه آکسفورد، بریتانیا، است.

هیثر (هدر) هنسن (Heather Hansen) نویسنده علمی مستقل و مؤلف کتاب است. او در سال ۲۰۲۰ به پروژه SOAR پیوست تا تخصص خود در مصاحبه و ارتباط‌نویسی را به کار گیرد. او برنده جوایزی از انجمن روزنامه‌نگاران و نویسندگان آمریکا، انجمن نویسندگان سفر آمریکا و انجمن نویسندگان کلرادو شده است.

¹ European Research Council's "Solitude: Alone but Resilient" (SOAR) project

تویی-وی تی. نگوین (Thuy-vy T. Nguyen) پیشگام و متخصص در مطالعه
مبحث خلوت در محیط‌های آزمایشگاهی و بررسی عوامل مؤثر بر شکل‌گیری
مفاهیم گوناگون خلوت است. او دانشیار روان‌شناسی در دانشگاه دورهام، عضو
مؤسسه تحقیقاتی ولفسون برای سلامت و رفاه، و پژوهشگر اصلی آزمایشگاه خلوت
در دانشگاه دورهام بریتانیا است.

سخنی با خوانندگان

برخلاف اسطوره‌هایی که در طول این کتاب با آن‌ها آشنا خواهید شد، علم خلوت دانشی بسیار نوپاست و هر روز بینش‌های تازه‌ای درباره‌ی ارزش‌ها و هزینه‌های آن به دست می‌آید. ما با مطالعه خلوت روزمره، هم در محیط‌های آزمایشگاهی مصنوعی و هم از طریق گفتگو با افرادی که داستان‌هایشان می‌تواند برای پژوهشگران روشنگر باشد، در حال یادگیری مطالب زیادی درباره این موضوع هستیم؛ اینکه تنها بودن چگونه بر زندگی افراد تأثیر می‌گذارد.

با این حال، مطالعه خلوت به صورت هم‌زمان با وقوع آن دشوار است، زیرا بنا به تعریف، افراد نمی‌توانند هم تنها باشند و هم در حال صحبت با پژوهشگران! این واقعیت پرسش‌هایی را مطرح می‌کند، آیا می‌توان خلوت واقعی (یعنی معنادار) را در آزمایشگاهی بررسی کرد که شرکت‌کنندگان نه آن فضا را ساخته‌اند و نه حتی به آن احساس تعلق دارند؟ زمانی که از شرکت‌کنندگان درباره تجربیات گذشته خلوت‌شان می‌پرسیم، آیا واقعاً می‌توانند آن لحظات را با دقت بازگو کنند؟ به‌طور کلی، مطالعه موضوع خلوت از بسیاری از پدیده‌های انسانی دشوارتر است، اما به قدری جذاب است که ارزش این تلاش را دارد. با درک این محدودیت‌های احتمالی، ما ناچاریم در تحقیقات خود درباره‌ی تجربه‌ی خلوت، همان‌گونه که بسیاری از افراد آن را حس می‌کنند، فرضیاتی را در نظر بگیریم.

به دلیل تمرکزی که ما و دیگر پژوهشگران در تحقیقات خود داشته‌ایم، اطلاعات بیشتری درباره برخی گروه‌های خاصی از افراد داریم. روان‌شناسان در حوزه‌های مختلف، از جمله در مطالعات مربوط به تنهایی، اغلب دانشجویان دانشگاه را مورد بررسی قرار می‌دهند، چون این گروه به‌سادگی در دسترس هستند. این راهکار، راه‌حل مناسبی برای مسئله تنوع جمعیتی در تحقیقات به‌شمار نمی‌رود، و باید به

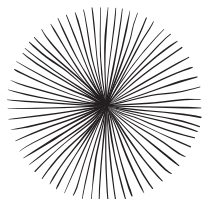
این نکته توجه داشت که رابطه یک دانشجو با تنهایی، منحصر به دوره‌ای خاص از زندگی او و شرایط اجتماعی-اقتصادی‌ای است که او را در آن موقعیت قرار داده است. به لطف پژوهش‌هایی که سایر محققان بر روی بزرگسالان سالمند، یعنی در واقع کسانی که زمان بیشتری برای شکل دادن به رابطه‌ای با تنهایی داشته‌اند، انجام داده‌اند، اطلاعات خوبی نیز درباره این گروه سنی در دسترس است. همچنین، موضوع «تنهایی در کودکان» نیز به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است. این مسئله مهمی است که در صفحات پیش رو به آن اشاره می‌کنیم، اما از آنجا که این کتاب درباره بزرگسالان است، به طور کامل به آن نمی‌پردازیم. در مقابل، درباره افرادی که در فاصله بین جوانی و سالمندی قرار دارند، تحقیقات بسیار کمتری نسبت به آنچه انتظار می‌رود انجام شده است. بسیاری از پژوهش‌هایی که ما در چند سال اخیر انجام داده‌ایم و در فصل‌های مختلف این کتاب به آن‌ها اشاره خواهیم کرد، تلاش می‌کنند تا این خلأ را پر کنند. با این حال، در همین جا اذعان می‌کنیم که هنوز کارهای بسیاری باقی مانده است.

یکی دیگر از محدودیت‌هایی که مایلیم خوانندگان را از آن آگاه کنیم این است که بیشتر پژوهش‌ها درباره تجربه‌های خلوت بر روی افراد ساکن کشورهای غربی متمرکز بوده‌اند. هر جا که ممکن باشد، تلاش می‌کنیم تا داده‌های موجود را از منظر فرهنگی گسترده‌تری تفسیر کنیم و تمام سعی خود را به کار می‌گیریم تا به ایده‌ها و پژوهش‌هایی که از مناطق کمتر نمایان شده آمده‌اند نیز فرصت بیان و دیده شدن بدهیم. در مطالعات خود نیز تلاش کرده‌ایم تا شرکت‌کنندگان را از بیشترین تعداد ممکن از گروه‌های جمعیتی مرتبط انتخاب کنیم. با این حال، ما نیز اذعان داریم که حتی چنین رویکردی نیز در حال حاضر نمی‌تواند صدای همه را بازتاب دهد، بنابراین تنها می‌توانیم امیدوار باشیم تا در آینده کوشش را به سمت کامل‌تر و فراگیرتر شدن پژوهش ادامه دهیم.

از آن جا که مطالعه‌ی «خلوت مثبت» از بسیاری جهات موضوعی نوظهور و «تازه از تنور درآمده» است (به قول *تا*)، باید بپذیریم که ایده‌ها و یافته‌های مربوط به آن در مراحل مختلفی از رشد و بلوغ قرار دارند. اگرچه بیشتر دانشی که در این کتاب ارائه می‌کنیم، از مسیر داوری علمی گذشته است، بخشی از اطلاعات نیز

حاصل داده‌های تازه‌ای است که هنوز (حداقل در زمان انتشار این کتاب) به صورت رسمی منتشر نشده‌اند. در این موارد، آنچه آموخته‌ایم را همراه با داده‌ها و منابع مرتبط، با هدف شفافیت کامل در اختیار خوانندگان می‌گذاریم. پیش از ارائه، این داده‌ها با دقت تحلیل شده‌اند، اما از خوانندگان دعوت می‌کنیم درباره ارزش و اعتبار این ایده‌ها خود نیز بیندیشند، باید اذعان کنم که ما پذیرای دیدگاه‌های متفاوت هستیم.

مقدمه



تصور کن که در کابین یک هواپیمای تک‌موتوره نشسته‌ای، در حال پرواز در ارتفاع ۲۰۰۰ پایی بالای سطح اقیانوس اطلس. بیرون کاملاً تاریک است و تو در دل بارانی کوبنده همراه بادهای شدید که در مسیر مخالف می‌وزد، به‌صورت کور پرواز می‌کنی. در هواپیما هیچ رادیویی وجود ندارد و تنها سرنشین آن، خود تو هستی. تو دیگر ساکن زمین نیستی که پا بر خاک داشته باشد، اما به آسمان هم تعلق نداری، غرش عظیم موتور و بوی تند بنزین که در کابین پیچیده است این شرایط را به‌خوبی به تو یادآوری می‌کنند.

حالا، جایی بالای آب‌های سرد شمالی، ناگهان موتور هواپیما به سرفه می‌افتد و خاموش می‌شود، در آن حال تو برای لحظه‌ای مسحور صفحه‌ی در حال چرخش ارتفاع‌سنج می‌شوی، در حالی که هواپیما با سرعت به سوی دریا سقوط می‌کند. سکوت عمیق هواپیمای بدون نیرو ابتدا تو را می‌خکوب می‌کند، اما بلافاصله به خود می‌آیی و برای راه‌اندازی دوباره‌ی موتور دست‌به‌کار می‌شوی. دست‌کم سی ثانیه از خاموش شدن موتور گذشته و ارتفاع هواپیما اکنون به زیر ۳۰۰ پا رسیده و همچنان در حال کاهش است. با خود فکر می‌کنی که موج‌های زیر پایت چقدر ممکن است بالا بیایند تا به تو برسند، که ناگهان موتور دوباره غرش می‌کند و تو به دل ابرها بازمی‌گردی.

این صحنه‌ی نفس‌گیر، توصیفی است که خلبان پیشگام، *بریل مارکهام*^۱ از پرواز تاریخی‌اش ارائه می‌دهد؛ سفری که در آن، او به‌عنوان اولین انسان، پرواز انفرادی خود را از شرق به غرب اقیانوس اطلس (از انگلستان به کانادا) انجام داد. این ماجرا در سپتامبر ۱۹۳۶ رخ داد؛ ۹ سال پس از آن‌که *چارلز لیندبرگ*^۲ نخستین پرواز انفرادی بر فراز اقیانوس اطلس را به انجام رساند و چهار سال پس از آن‌که *آملیا ارهارت*^۳ نخستین زنی شد که این پرواز را تجربه کرد، البته هر دوی آن‌ها در جهت موافق باد، یعنی از غرب به شرق، پرواز کرده بودند. اما مارکهام برخلاف آن‌ها، در جهت مخالف باد پرواز کرد و با پرواز ۲۱ ساعته و ۲۵ دقیقه‌ای‌اش، کاری را انجام داد که پیش از او هیچ‌کس موفق به انجامش نشده بود. (او قصد داشت به نیویورک برسد، اما پس از یخ‌زدن دریچه‌های سوخت، مجبور شد دماغه‌ی هواپیما را به سوی زمین پایین بیاورد و در باتلاقی در *نو اسکوشیا* فرود سختی داشته باشد که در جریان آن، شیشه جلو با برخورد سر او شکست).

با وجود آن‌که کمی از مقصد اولیه‌اش فاصله گرفت، *مارکهام* با هدایت انفرادی هواپیمای درخشان *وگا گال*، با بدنه‌ای فیروزه‌ای و بال‌هایی نقره‌ای، مستقیم وارد کتاب‌های تاریخ شد. او نشستن در آن کابین را این‌گونه توصیف می‌کند: «حتی تنها بودن در یک هواپیما برای مدتی به‌کوتاهی یک شب و یک روز، تنهایی‌ای برگشت‌ناپذیر، در حالی که چیزی برای دیدن جز ابزارها و دستان خودت در نیمه‌تاریکی نداری، چیزی برای اندیشیدن جز وسعت شجاعت کوچک خودت، چیزی برای شگفتی جز باورها، چهره‌ها و امیدهایی که در ذهنت ریشه دارند، چنین تجربه‌ای می‌تواند به همان اندازه تکان‌دهنده باشد که برای نخستین‌بار آگاه شوی غریبه‌ای شب‌هنگام کنار تو قدم می‌زند. آن غریبه، خود تویی.»

برای پژوهشگران حوزه خلوت، از جمله سه نویسنده این کتاب، روایت قدرتمند *مارکهام* به‌خوبی بازگو می‌کند که تنهایی برای هرکدام از ما چه معنایی می‌تواند داشته باشد. خلوت، در اصل، همانند یک پرواز انفرادی است. بسیاری از چیزهایی

1 Beryl Markham

2 Charles Lindbergh

3 Amelia Earhart

که می‌تواند در این حالت ما را یا ناراحت کند یا به هیجان آورد، ناشی از این واقعیت است که تنهایی ما را وادار می‌کند با خودمان روبه‌رو شویم، با تمام دشواری‌ها و پیروزی‌ها، احساسات و انتظاراتمان. برای بسیاری از افراد، در این مواجهه نوعی آشنایی دلگرم‌کننده وجود دارد، در حالی که برای برخی دیگر، این وضعیت می‌تواند به طرز غافل‌گیرکننده‌ای بیگانه باشد. گاهی در این فضا کورکورانه پرواز می‌کنیم و ممکن است همه‌چیز طبق برنامه پیش نرود. اما با آگاهی، آمادگی و ابزار مناسب، که در این کتاب به تفصیل درباره آن‌ها صحبت می‌کنیم، می‌توانیم در نهایت، این سفر را به تجربه‌ای موفق تبدیل کنیم. به‌طور خلاصه، چه در وقت‌گذرانی به تنهایی مهارت داشته باشیم و چه تازه‌کار باشیم، تنهایی می‌تواند به همان اندازه‌ای تعریف‌شده یا مبهم، تُهی یا پُر، روشن یا نامطمئن باشد که ما خود انتخاب می‌کنیم.

در زمان مارکهام، همان‌گونه که در روزگار ما نیز چنین است، تصمیم برای رفتن به سوی اوقات تنهایی تصمیمی غیرمعمول بود. او، مانند بسیاری از چهره‌های تاریخ که انسان را موجودی ذاتاً اجتماعی می‌دانستند، آگاه بود که وقت‌گذرانی در خلوت برای بیشتر مردم کاری غیرمتعارف و شاید حتی ناخوشایند به‌شمار می‌آید. مارکهام می‌نویسد: «می‌توانی یک عمر زندگی کنی و در پایان آن، درباره دیگران بیشتر بدانی تا درباره خودت. تو یاد می‌گیری دیگران را زیر نظر بگیری، اما هرگز خودت را نگاه نمی‌کنی، زیرا همیشه در حال گریختن از تنهایی هستی. تنفر از تنهایی به اندازه میل به زندگی، امری طبیعی است.» با این حال، مارکهام در نهایت آن‌قدر زمان در تنهایی گذرانده بود، چه در پرواز با هواپیما و چه در تربیت اسب‌های مسابقه، که سکوت برایش تبدیل به یک عادت شده بود، خلوت برایش به پناهگاهی امن تبدیل شده بود. همین‌طور احساس تنهایی، برایش غریبه‌ای بیش نبود.

مارکهام در سال ۱۹۰۲ در انگلستان به دنیا آمد، اما دوران کودکی‌اش را در کنیا، تحت استعمار بریتانیا، گذراند؛ جایی که در آن پرواز با هواپیما را آموخت. تا زمانی که در ۳۹ سالگی برای پرواز رکوردشکنانه‌اش سوار کابین خلبان شد، نزدیک به یک چهارم میلیون مایل پرواز کرده بود. او نگاهی واقع‌بینانه به خطرات پرواز در

آغاز عصر هوانوردی داشت، به‌ویژه برای زنی که به‌تنهایی پرواز می‌کرد، اما آنچه فراتر از همه این خطرها برایش اهمیت داشت، آزادی و تنهایی دگرگون‌کننده‌ای بود که پرواز به او می‌بخشید. او در خاطرات هیجان‌انگیزش با عنوان «به‌سوی غرب همراه با شب»^۱ به این تجربه اشاره می‌کند. در طول پرواز تاریخی‌اش، هنگامی که از فراز نوک جنوبی ایرلند عبور می‌کرد، به آخرین چراغ‌های باران‌خورده‌ای اشاره می‌کند که برای ساعت‌ها پس از ورود به آب‌های تاریک دیگر نخواهد دید: «من بالای آن‌ها هستم و هواپیما در جهانی گریبان‌غرش می‌کند، اما این جهان اندوهی به من منتقل نمی‌کند. حس امنیت ناشی از خلوت را دارم، همچنین هیجان ناشی از گریز را. تا زمانی که می‌توانم چراغ‌ها را بینم و مردمی را تصور کنم که زیر آن‌ها قدم می‌زنند، احساسی خودخواهانه از پیروزی در من جاری است، انگار از دغدغه‌ها گریخته‌ام و حتی اندوه کوچک باران را هم در دستان دیگری رها کرده‌ام.»

پرواز انفرادی بر فراز اقیانوس اطلس، آن هم در هوایی به‌شدت نامساعد، بی‌شک نیازمند شجاعت و اعتمادبه‌نفس فراوان بود. به‌همین ترتیب، گرچه تنهایی در بیشتر شکل‌های خود معمولاً با خطر مرگ همراه نیست، اما در هر صورت نیازمند نوعی جسارت است. دلیل آن هم روشن است: در دنیای مدرن، شواهد بسیاری وجود دارد که به ما القا می‌کنند باید از اوقات تنهایی گریخت؛ اینکه تنهایی مشکلی است که باید حل شود، اتلاف وقت است یا حتی، از دیدگاهی متناقض، نوعی لذت نابه‌جا و غیرقانونی است. بر اساس نظر برخی کارشناسان و تبت‌های پرشماری در رسانه‌ها، بسیاری از ما درگیر «همه‌گیری احساس‌تنهایی» هستیم (حتی پیش از دوران بی‌سابقه‌ی غربت و جدایی ناشی از همه‌گیری کووید-۱۹). برخی کتاب‌ها و مطالب رسانه‌ای فعلی، با برداشت‌های نادرستی از خلوت همراه هستند؛ به‌گونه‌ای که می‌پندارند کسانی که به خلوت نیاز دارند یا آن را می‌طلبند، یا درون‌گرا و ناتوان در تعاملات اجتماعی می‌باشند، یا گمان می‌کنند فضای خلوت نوعی خلأ است، انگار که هیچ چیز در آن به‌دست نمی‌آید و هر آن‌چه باشد، به قیمت از دست دادن چیز دیگری تمام می‌شود در حقیقت یک بازی برد و باخت. در فرهنگ عامه، به‌ویژه

1 West with the Night.

این‌گونه القا می‌شود که خلوت چیزی است که باید از آن پرهیز کرد یا به‌زور تحملش کرد؛ کافی است به شخصیت‌های تنها و غمگینی فکر کنیم که بی‌تابانه به دنبال یافتن شریک عاطفی هستند، مانند بریجت جونز یا شخصیت‌های مجموعه *روابط و شهر*. به‌طور خاص، زنان بیشتر از دیگران گرفتار کلیشه‌ای هستند که آنان را مشتاق به ارتباط دائمی و بی‌وقفه، ۲۴ ساعته و در تمام ایام هفته، با دیگران و همانند پروانه‌های اجتماعی می‌بیند. (ما سه نفر که پژوهشگر/ نویسنده هستیم براساس تجربه‌های شخصی خود می‌دانیم که این باور درست نیست و خود نیز به‌طور منظم مشتاق و جویای زمانی دور از عزیزانمان هستیم).

در جامعه‌ی امروزی، نشانه‌های چندانی وجود ندارد که نشان دهد اگر خلوت را آگاهانه انتخاب کنیم، می‌تواند تجربه‌ای لذت‌بخش و حتی دگرگون‌کننده باشد. در عوض، تمام صحبت‌ها درباره‌ی احساس تنهایی در زندگی مدرن، این تصور را به‌وجود آورده که خلوت نوعی بیماری است که نیاز به درمان دارد و شاید راه درمان آن، پرهیز کامل از لحظات تنها بودن باشد. تا همین اواخر، علم نیز این دیدگاه‌ها را تأیید می‌کرد، زیرا برای دهه‌ها تمرکز اصلی پژوهش‌ها بر انسان به‌عنوان موجودی اجتماعی استوار بود، همچنین این باور که داشتن روابط رضایت‌بخش برای رسیدن به شادی ضروری است، بسیار بدیهی تلقی می‌شد. بیشتر پژوهشگران، اجتماعی بودن را بسیار باارزش دانسته‌اند و جامعه نیز منابع خود را صرف شناخت، توسعه و تقویت روابط با دیگران کرده است. پژوهشگران آن‌قدر به مطالعه‌ی روابط انسانی پرداخته‌اند که اکنون اطلاعات گسترده‌ای درباره‌ی تأثیر این تعاملات بر رفاه داریم. ما دقیقاً می‌دانیم منظور از «روابط نزدیک» چیست (مثل روابط عاشقانه یا رابطه با والدین)، یا منظور از «گفت‌وگو» چیست (نشستن و صحبت کردن)، و تفاوت روابط «افقی» (مانند دوستی) با روابط «عمودی» (مانند رابطه با رئیس).

از این پژوهش‌ها، اطلاعات زیادی نیز درباره‌ی خلوت در شرایط افراطی به‌دست آورده‌ایم؛ برای نمونه، درباره‌ی محبوسین، فنانوردان، و رشد کودکان در سال‌های نخست زندگی (که هرکدام به‌نوعی در شرایط محصور یا ایزوله هستند!). البته مطالعه‌ی اثرات اوقات تنهایی بر کودکان خردسال یا افراد منزوی از جمله سالمندان، ارزشمند است، اما این تمرکز محدود باعث شده که نقش خلوت در

زندگی روزمره‌ی سایر افراد، یعنی اکثریت مردم، تا حد زیادی نادیده گرفته شود. برای پُر کردن این خلأ، ما از مجموعه‌ای از نظریه‌های مهمی بهره می‌گیریم که روان‌شناسی امروز را شکل داده‌اند تا بتوانیم نقش روابط اجتماعی و همچنین رابطه‌ی فرد با خودش را بهتر درک کنیم. این نظریه‌ها شامل روان‌شناسی رشد (مطالعات مربوط به کودکان و نوجوانان)، روان‌شناسی انسان‌گرا (آثار روان‌کاوان یا پژوهش‌هایی درباره‌ی معنا و نظریه‌ی خودتعیین‌گری)^۱، روان‌شناسی اجتماعی (پژوهش‌هایی درباره‌ی هنجارهای اجتماعی)، و روان‌شناسی محیطی (مطالعات مربوط به طبیعت) هستند.

بر پایه آن پژوهش‌ها می‌دانیم که همان‌طور که بدن و جسم ما نیازهایی دارد، ذهن ما نیز از نیازهای روانی برخوردار است. همان‌طور که بدن ما برای بقا، رشد و تقویت به غذا و آب نیاز دارد، ذهن ما نیز برای حفظ سلامت و بالندگی، به تجربه‌ی ارتباط با دیگران (که برای برخی افراد شامل پیوند با طبیعت نیز می‌شود) و داشتن احساس خودمختاری نیازمند است. این دستاوردها، ماهیچه و استخوان نیستند، بلکه همتایان روانی آن‌ها هستند. به بیان ساده‌تر، همان‌طور که بدن با تغذیه و ورزش قوی‌تر می‌شود و ماهیچه و استخوان رشد می‌کنند، ذهن هم با تجربه‌هایی مثل ارتباط با دیگران و احساس خودمختاری قوی‌تر و سالم‌تر می‌شود. بنابراین، «دستاوردهای روانی» مثل آرامش، اعتمادبه‌نفس یا احساس معنا، همان نقشی را برای ذهن دارند که ماهیچه و استخوان برای بدن. نیاز به ارتباط، مفهومی قابل درک و آشناست و احتمالاً شنیدن اینکه برای احساس رضایت، باید احساس نزدیکی و پیوند با دیگران داشته باشیم، چندان شگفت‌انگیز نیست. حتی در کتابی که موضوع آن تنهایی است، نمی‌توان از اهمیت ارتباط با دیگران چشم‌پوشی کرد. در این صفحات، به این می‌پردازیم که نیاز ما به برقراری ارتباط با دیگران چه تأثیری بر زمانی که به تنهایی می‌گذرانیم دارد و بالعکس.

پژوهش‌ها و نظریه‌های پایه‌ای روان‌شناسی به ما می‌گویند که بله، دیگران نقش بسیار مهمی در احساس رضایت ما دارند. «اجتماعی بودن» ذاتاً مفهومی مثبت به

1 self-determination theory

شمار می‌آید، در حالی که روی دیگر آن (یعنی غیراجتماعی بودن یا تنها بودن)، اغلب بار منفی دارد و حتی با برچسب و قضاوت همراه است. به همین دلیل، در مقایسه با مطالعات فراوان درباره روابط اجتماعی، دانشمندان زمان و منابع بسیار کمی را صرف درک نقش خلوت، به‌ویژه خلوت مثبت، در شکل‌دادن به زندگی ما کرده‌اند. این جنبه‌های کمتر کاوش‌شده، برای هر سه نفر ما به عنوان پژوهشگر و نویسنده، بسیار جالب و قابل توجه بود و کنجکاوی ما را برانگیخت. چرا که واقعیت این است که علوم اجتماعی همیشه فقط درباره «جهان اجتماعی» کنجکاوی و طرح بحث نمی‌کند، در نتیجه در طی مسیر حرفه‌ای و تجربی (و شخصی) خود، ما به مفاهیمی مانند «رشد فردی» و «ارتباط با خود» علاقه‌مند شده‌ایم، تمایل پیدا کردیم تا چگونگی تأثیر محیط‌های غیراجتماعی، مانند زیبایی و نیروی طبیعت، بر این جنبه‌های زندگی را درک و شناسایی کنیم. به بیان ساده، ما بر این باوریم که سلامت روان و احساس رضایت از زندگی، فقط به روابط اجتماعی محدود نمی‌شود. وقتی نگاه و کندوکاومان به منطقه‌ای فراتر از پژوهش‌های موجود درباره تنهایی کشیده شد، چون پژوهش‌های موجود برای هدف ما یعنی درک «خلوت مثبت» کافی و راهگشا نبودند، وارد حوزه‌ای ناشناخته شدیم که تا آن زمان افراد بسیار کمی آن را کاوش کرده بودند. به همین دلیل پروژه‌ای به نام «پروژه‌ی خلوت» راه‌اندازی کردیم؛ که فضایی هم فیزیکی و هم مجازی در نظر گرفتیم، و چند سال از عمر خود را صرف پژوهش درباره‌ی معنای اوقات تنهایی برای افراد مختلف در سراسر جهان کردیم. در نتیجه، ناچار شدیم نقشه‌ای تازه از چشم‌اندازهای بیرونی و درونی ترسیم کنیم؛ با این چالش که اگر خلوت را به‌عنوان مقصدی ارزشمند انتخاب کنیم، در نتیجه زندگی چگونه می‌تواند باشد. این مسیر، در عین دشواری، هیجان‌انگیز بود و یافته‌های ما از شرکت‌کنندگان در این پژوهش، در برخی جنبه‌ها باعث تحول در مطالعه‌ی خلوت شد و ما را در زمینه درک و تفسیر معنای خلوت روزمره برای افراد با مسیرها و شرایط گوناگون زندگی، به جایگاهی پیشرو رساند. دیدگاه‌ها و تجربه‌های شرکت‌کنندگان همچنان مسیر پژوهش‌های ما را شکل می‌دهند و بر زندگی روزمره‌مان تأثیر می‌گذارند.

ما سه نفر (نویسندگان) با پیشینه‌ها و تخصص‌های بسیار متفاوتی به مطالعه‌ی

خلوت پرداختیم، و باور داریم که این تفاوت‌ها دیدگاه‌هایی منحصر به فرد درباره‌ی خلوت، از آغاز بشر تا به امروز، به ما داده است.

نتا، روان‌شناس اجتماعی و استاد دانشگاه است که بیشتر دوران حرفه‌ای خود را در تضاد با تحقیق فعلی‌اش، بر روابط بین‌فردی و انگیزش متمرکز کرده بود. بنابراین، تمرکز بر افرادی که به‌تنهایی وقت می‌گذرانند، تغییری بزرگ برای او بود. این ایده که هر فرد می‌تواند در خلوت به خوداندیشی بپردازد و خود را تنظیم کند، و اینکه زمان‌تنهایی می‌تواند تأثیر عمیقی بر هویت ما در دنیای بیرونی، از جمله در روابطمان، داشته باشد، نگاه نتا را به عنوان یک پژوهشگر دگرگون کرد و درک او از تنهایی در زندگی شخصی‌اش را نیز تغییر داد.

توی-وی استاد روان‌شناسی است که از زمان تحصیلات تکمیلی‌اش، مجذوب موضوع خلوت شد و از آن زمان به پژوهش در این زمینه پرداخته است. همانند نتا، توی-وی نیز از روش‌های تجربی دقیق و یافته‌های علمی حاصل از آن برای بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها استفاده می‌کند. در این رویکرد کمی، یا آنچه به‌عنوان «علم سخت»^۱ شناخته می‌شود، دانشمندان با استفاده از آمار و داده‌های عینی پدیده‌ها را توصیف و تبیین می‌کنند. اما برای درک واقعی تجربه زیستی افراد در خلوت، توی-وی و نتا هر دو به این نتیجه رسیدند که باید فراتر از داده‌های آماری^۲ بروند تا بفهمند چرا تنهایی به بخشی اساسی، اما نادیده‌گرفته‌شده از زندگی روزمره تبدیل شده است. چون داده‌های آماری به خلوت برای درک عمیق تجربه‌ی انسانی تنهایی کافی نیستند و باید ابعاد انسانی و شخصی‌تر این تجربه را نیز در نظر گرفت.

با درک این واقعیت که روش‌های کمی نمی‌توانند به‌خوبی غنای تجربه‌ها و دانسته‌های فردی را بازتاب دهند، آن‌ها هیتر (Heather)، روزنامه‌نگار و نویسنده باسابقه در حوزه‌ی علم، را به تیم خود افزودند تا در گردآوری و تفسیر گفتگوها با شرکت‌کنندگان پژوهش کمک کند. هدف مشترک ما انجام یک پژوهش کیفی با سه رویکرد اصلی بود: نخست، فراهم کردن فضایی برای اینکه افراد از اقشار گوناگون، خودشان درباره‌ی خلوت‌شان سخن بگویند؛ دوم، تحلیل این

1 hard science.

2 hard data.

گفته‌ها؛ و سوم، ارائه این یافته‌ها به شیوه‌ای قابل‌فهم برای طیف وسیع‌تری از مخاطبان. حاصل بخشی از این تلاش‌ها، همین کتابی است که در دست دارید. هر سه نفرمان با وجود اینکه مسیرهای متفاوتی به‌عنوان پژوهشگر طی کرده‌ایم، ولی مقصد ما یکی بود: درک این که خلوت چه نقشی، خصوصاً چه نقش بالقوه‌ای، در زندگی روزمره‌ی انسان‌های عادی مانند ما دارد. هر سه نفر ما کشتش و گிரایی (البته بیشتر، کشتش!) خلوت را در زندگی خود تجربه کرده‌ایم و به‌خوبی می‌دانیم که خلوت چه ارزشی برای هر کدام از ما داشته است؛ در شکل‌گیری هویت فردی و باورهایمان. (ما با بریل مارکام^۱ و بسیاری دیگر هم‌نظر هستیم که در تنهایی، جهانی کاملاً شخصی برای خود یافته‌اند). اما این برای ما کافی نبود. نیاز داشتیم صدای دیگران را هم بشنویم. با گذشت زمان، ده‌ها نفر از شرکت‌کنندگان در پژوهش ما، که البته صدای آن‌ها را در جای‌جای این کتاب خواهید شنید، بینش‌های متنوع و ارزشمندی ارائه دادند که نگاه ما (نویسندگان) را نسبت به زمان تنهایی دگرگون کرد.

آشنایی با تجربه‌های معمولی بسیاری از افراد در خلوت، در نهایت برخی از شگفت‌انگیزترین بینش‌ها را برایمان به همراه داشت. در گفتگو با گروهی متنوع از افراد، از یک دانشجوی پزشکی ۱۹ ساله‌ی سیاه‌پوست در آفریقای جنوبی گرفته تا یک زنِ بازنشسته‌ی سفیدپوست در اسکاتلند، شباهت‌های قابل توجهی در توانایی بازگشت به مرکز وجود خود و بازیابی انرژی در لحظات خلوت شنیدیم. همچنین با تفاوت‌هایی در معنا و نقشِ تنهایی در مراحل مختلف زندگی روبه‌رو شدیم. کم‌کم به این درک رسیدیم که خلوت در سراسر زندگی رخ می‌دهد، چه آن را به‌طور آگاهانه بخواهیم و چه نه. همچنین دریافتیم که بیشتر ما می‌توانیم آمادگی بیشتری برای تاب‌آوری در این فضا داشته باشیم و بهتر از فرصت‌های نهفته در تنهایی بهره‌مند شویم.

ممکن است برای برخی شگفت‌آور باشد که یک فردِ بزرگسال به‌طور میانگین نزدیک به یک‌سوم از ساعاتِ بیداری خود را به تنهایی می‌گذراند (و این نسبت

^۱ Beryl Markham - خلبان و مربی اسب اهل کنیا که پیشتر به وی اشاره شد. وی کتاب خاطراتی به نام *West with the Night* نوشت که به‌دلیل نثر شاعرانه و روایت ماجراجویانه‌اش تحسین شد.

حتی پیش از دوران محدودیت‌های ناشی از همه‌گیری کرونا رو به افزایش بود) و با بالا رفتن سن، این میزان بیشتر هم می‌شود. همچنین، تعداد افرادی که به‌تنهایی زندگی می‌کنند اکنون از هر زمان دیگری در تاریخ بیشتر است. به‌طور کلی، در کشورهای ثروتمند، افراد کمتری ازدواج می‌کنند یا با شریک زندگی خود زیر یک سقف زندگی می‌کنند، البته اگر هم این کار را انجام دهند، معمولاً در سنین بالاتر است. چه این وضعیت حاصل انتخاب باشد یا اتفاق، روند رو به رشد «زندگی تنها» از نگاه برخی، نوعی بحران در حوزه سلامت روانی و نشانه‌ای از فروپاشی پیوندهای اجتماعی تلقی می‌شود. این برداشت تا حد زیادی ریشه در این دارد که از همان کودکی به ما آموخته‌اند تنها بودن چیز بدی است و این پیام در طول زندگی‌مان بارها و بارها تکرار و تقویت شده است. در نتیجه، دو مفهوم کاملاً متفاوتِ احساس تنهایی (loneliness) و خلوت (solitude) در ذهن بسیاری از ما با یکدیگر اشتباه گرفته شده‌اند.

درست است که تجربه‌ی تنها بودن برای برخی افراد می‌تواند دردناک یا دست‌کم ناخوشایند باشد. برای این دسته از افراد، تنهایی فضایی است که در آن افکار تیره و تار شکل می‌گیرند؛ جایی که ممکن است در احساساتی چون بلا تکلیفی، ناتوانی یا گسست از دیگران گم شویم. ما بر این مسئله به خوبی واقفیم که در برخی موقعیت‌ها، تکیه کردن به خود می‌تواند ترسناک باشد. هر سه نویسنده‌ی این کتاب به‌خاطر کار یا تحصیل به کشورهای مختلف مهاجرت کرده‌اند و دوره‌هایی از تنهایی و ناآرامی را پشت سر گذاشته‌اند. اما صرفاً کم‌کردن زمان تنهایی یا گذراندن وقت بیشتر با دیگران، «درمانی» برای احساس تنهایی نیست. بسیاری از ما می‌دانیم که حتی در حضور دیگران نیز می‌توانیم احساس تنهایی عمیقی داشته باشیم. در فصل‌های پیش رو، درباره‌ی علل واقعی احساس تنهایی صحبت خواهیم کرد و بررسی می‌کنیم که چگونه می‌توان از آسیب‌های آن در خلوت پیشگیری کرد.

هرچند در ابتدا چنین قصدی نداشتیم، اما بخش زیادی از پژوهش و نگارش این کتاب در دوره‌ای خاص از تاریخ انجام شد، دوره‌ای که بسیاری از تصورات نادرست رایج درباره‌ی زمان تنهایی را تقویت کرد. همه‌گیری کووید-۱۹ از اوایل سال