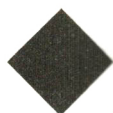
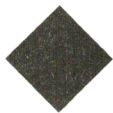


# چگونه از تنهایی لذت ببریم

سارا میتلند

سما قرایی



|     |       |  |
|-----|-------|--|
| ۱۱  | ..... | یک. مقدمه                                |
| ۲۳  | ..... | دو. تنها بودن در قرن بیست و یکم          |
| ۲۵  | ..... | ۱. ذلیل و دیوانه و بیچاره                |
| ۴۷  | ..... | ۲. چه طور از این جا سردرآوردیم؟          |
| ۶۱  | ..... | سه. چرخش به سمت تنهایی                   |
| ۶۷  | ..... | ۱. چشم در چشم ترس                        |
| ۸۳  | ..... | ۲. کاری را که دوست داری تنهایی انجام بده |
| ۹۳  | ..... | ۳. به خلسه برو                           |
| ۹۹  | ..... | ۴. به طبیعت نظر کن                       |
| ۱۰۷ | ..... | ۵. یاد بگیر و از بر کن                   |
| ۱۱۳ | ..... | ۶. تک و تنها باشید                       |
| ۱۲۱ | ..... | ۷. کودکان را آموزش دهید                  |
| ۱۲۹ | ..... | ۸. به تفاوت‌ها احترام بگذارید            |
| ۱۳۵ | ..... | چهار. لذت تنهایی                         |
| ۱۳۹ | ..... | ۱. آگاهی شخصی                            |
| ۱۴۵ | ..... | ۲. سازگاری با طبیعت                      |
| ۱۴۹ | ..... | ۳. ارتباط با ماوراء                      |
| ۱۵۵ | ..... | ۴. خلاقیت                                |
| ۱۶۱ | ..... | ۵. آزادی                                 |
| ۱۶۵ | ..... | پنج. نتیجه‌گیری                          |
| ۱۶۹ | ..... | تمرین                                    |
| ۱۸۹ | ..... | فهرست نام‌ها                             |

از همین لحظه خواندن کتابی را شروع کرده‌اید که مدعی است به شما می‌گوید دست‌کم چه طور تنها باشید. چرا؟

تنها بودن که خیلی راحت است؛ برای تنها بودن دیگر کتاب لازم نیست. همین الان می‌توانم چند راه برای تنها بودن پیشنهاد دهم: به حمام بروید؛ در را قفل کنید و دوش بگیرید. تک‌وتنها هستید. سوار ماشین شوید و جایی بروید (اصلاً پیاده‌روی کنید، بدوید، دوچرخه‌سواری کنید، حتی شنا کنید). تک‌وتنها هستید.

نیمه‌شب از خواب بیدار شوید (البته وقتی خوابید، کاملاً و قطعاً تنها باشید، حتی اگر در کنار کس دیگری خوابیده باشید، ولی به احتمال زیاد از این تنهایی آگاه نیستید، پس فعلاً تنها بودن در خواب را از بحث مان کنار می‌گذاریم)؛ چراغی روشن نکنید؛ فقط در تاریکی بنشینید. تک‌وتنها هستید.

حالا به چند موقعیت دیگر فکر کنید. فکر کنید کاری را که معمولاً گروهی انجام می‌دادید، باید تنهایی انجام دهید: سینما یا رستوران رفتن، پیاده‌روی در خارج شهر، یا حتی سفر تفریحی به خارج کشور. برای انجام دادن این کارها برنامه‌ریزی کنید؛

فراهم کردن تدارکاتش چندان دشوار نیست. شما می‌دانید این کارها را چه‌طور انجام دهید، با این تفاوت که این بار تنهاییید.

پس اشکال کار کجاست؟ چرا این کتاب را می‌خوانید؟

جواب این سؤال را نمی‌دانم. دست‌کم برای شما جوابی ندارم؛ اما می‌توانم چند دلیل احتمالی را حدس بزنم؛ به دلایلی، خوب یا بد که تلخ‌ترین‌شان از دست دادن عزیزان است، ناگهان در موقعیتی قرار می‌گیرید که باید با تنهایی غیرمنتظره کنار بیایید، به توانایی‌های‌تان شک دارید، اما شجاعانه تلاش می‌کنید که راه‌حل‌هایی بیابید. شما دیگر عضو گروه خانوادهٔ تک‌نفره هستید که سریعاً رو به رشد است. خانوارهای تک‌نفره در بریتانیا در سال ۱۹۶۱، دوازده درصد و در سال ۲۰۱۱، حدود ۳۰ درصد کل خانوارها را شامل می‌شدند.

کسی که فکر می‌کردید خیلی خوب می‌شناسید، تصمیم می‌گیرد خلوت بیشتری داشته باشد - می‌خواهد کمی تنها باشد، برای مدتی کوتاه یا شاید هم طولانی؛ کاری انجام دهد که شما سهمی در آن نداشته باشید. به کسی هم نمی‌توانید حسادت کنید چون هیچ‌کس دیگری هم در آن کار سهمی ندارد؛ کمی نگرانش می‌شوید؛ اصلاً درک نمی‌کنید چرا کسی باید چنین تصمیم عجیب‌وغریبی بگیرد یا چه‌طور از پس آن برمی‌آید. دوست دارید بفهمید.

می‌خواهید کاری را که بسیار برای‌تان مهم است به سرانجام برسانید. در این مورد خاص احتمالش هست که کار خلاقانه‌ای هم باشد، ولی تمرکز کردن برای‌تان سخت است، چون وقفه‌های دائمی، خواسته‌های دیگران، روابط اجتماعی و دیگر مشغولیت‌های‌تان، ارتباط‌ها، تماس‌ها و مکالمه‌های بی‌پایان این کار را ناممکن کرده است. شما به این نتیجه می‌رسید تا موقعی که خلوتی برای خودتان مهیا نکنید، نمی‌توانید حواس‌تان را خوب جمع کار کنید، ولی مطمئن نیستید این خلوت و تنهایی هم ثمربخش باشد.

می‌خواهید کار مهمی انجام دهید و ماهیت آن هم به‌گونه‌ای است که باید تنهایی انجام گیرد (قایقرانی تک‌نفره، کوهنوردی تک‌نفره و گوشه‌نشینی و انزوا اولین مثال‌هایی هستند که به ذهن می‌رسند، اما نمونه‌های دیگری هم می‌توان پیدا کرد). خلوت و تنهایی شرط کافی انجام دادن این کار نیست، اما شرط لازم است. از خودتان می‌پرسید که چرا باید تنها بود و جواب می‌دهید به‌نظم کسانی که می‌خواهند تنهای تنها باشند تعدادشان کم است و بیشتر افرادی که می‌خواهند کارها را به شکل خیلی جدی انجام دهند از قبل تجربهٔ تنهایی دارند و با کمی تنهایی راحت کنار می‌آیند.

شاید هم شما به این نتیجهٔ ناخوشایند رسیده‌اید که از افرادی که با آن‌ها معاشرت دارید چندان خوش‌تان نمی‌آید؛ ولی حس می‌کنید انگار به آن‌ها عادت کرده‌اید و تغییر دادن این شرایط ناممکن است؛ حس می‌کنید هر نوع رابطه‌ای، ولو بی‌نتیجه، ناخوشایند و صرفاً برای وقت‌گذرانی، از نبود آن و از تنها ماندن بهتر است. ولی باز هم مطمئن نیستید که می‌شود بی‌رابطه زندگی کرد، چون هر جا این مسئله را مطرح می‌کنید، متوجه می‌شوید که دیگران خلاف شما فکر می‌کنند و این مخالفت‌ها نگران‌تان کرده است.

به‌تازگی به محیط‌زیست عشق و علاقهٔ وافری پیدا کرده‌اید. دوست دارید به دل طبیعت بزنید، ولی برخلاف سابق دوست دارید تنها به دل طبیعت بزنید. درست نمی‌دانید که چرا این عشق و علاقه، شما را از روابط اجتماعی‌تان دور می‌کند و به دنبال جوابی برای این سؤال می‌گردید.

شاید شما از آن آدم‌های پُر دل و جرئتی هستید که می‌خواهید با جان‌ودل زندگی کنید و از زندگی لذت ببرید و معتقدید برای آن‌ها که تمام ذرات وجودتان از نعمت‌های زندگی بهره‌مند شوید، باید فرصتی فراهم سازید تا فارغ از مشغله‌های ذهنی و حصارهایی که