

آناتومی تنهائی

چگونگی راه بازگشت به ارتباط

تیل سوان

ترجمه شهناز کمیلی زاده

چاپ: دوم



سرشناسه: سوان، تیل، ۱۹۸۴-م.

Swan, Teal, ۱۹۸۴-

عنوان و نام پدیدآور: آناتومی تنهایی : چگونه راه بازگشت به ارتباط را پیدا کنید/ تیل

سوان ؛ ترجمه شهناز کمیلی‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص.

شابک: ۷-۶۶۸۳۶۴-۶۶۸۳۶۴-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت:عنوان اصلی:

The anatomy of loneliness : how to find your way back to connection, c 2018.

عنوان دیگر: چگونه راه بازگشت به ارتباط را پیدا کنید.

موضوع: تنهایی

Loneliness: موضوع

موضوع: روابط بین اشخاص

Interpersonal relations: موضوع

شناسه افزوده: کمیلی‌زاده، شهناز، ۱۳۳۲-، مترجم

رده بندی کنگره : BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۴۷۳۸۶

وضعیت رکورد: فیپا



آناتومی تنهائی

چگونگی راه بازگشت به ارتباط

تیل سوان

ترجمه شهناز کمیلی زاده



نشر ترنگ

torang_pub
@nashretorang
www.nashretorang.com



آنا تومی تنهایی

چگونگی راه بازگشت به ارتباط

تیل سوان

ترجمه: شهناز کمیلی زاده

ویراستار: الناز معتمدی

حروف چین و صفحه آرا: رهگستران

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ دوم: ۱۴۰۱

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۶۴-۷

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، کوچه میتر، پلاک ۷، طبقه سوم، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است
nashretorang@gmail.com



فهرست

۱۵.....	مقدمه
۱۶.....	اپیدمی تنهایی
۱۸.....	ضربه روحی ناشی از قطع ارتباط
۲۰.....	ماهیت اندوهناک قطع ارتباط
۲۱.....	عمیق ترین شکل جدایی
۲۱.....	سه عامل تنهایی

فصل اول

۲۷.....	عامل جدایی
۳۰.....	فروپاشی در درون هر انسان
۳۲.....	شخصیت های زوج ها یا دوقلوهای درونی تان چگونه شکل گرفتند؟
۳۵.....	به خود آگاهی و خودشناسی مبادرت ورزید
۳۶.....	دگرگون ساختن فرایند از خود گسستگی
۳۹.....	دوقلوهای درونی چگونه در بطن شما عمل می کنند؟
۴۲.....	معیار شناخت شما چیست؟

- همانندسازی گزینشی..... ۴۷
- عشق چیست؟..... ۴۹
- انتخاب عشق به عنوان مأموریت اصلی در زندگی..... ۵۱

فصل دوم

- عامل خجالت و شرمساری..... ۵۶
- شرمساری چه احساسی است؟..... ۵۷
- ریشه‌های شرمساری..... ۵۹
- تحلیل موشکافانه تنهایی ناشی از شرمساری..... ۶۳
- شرمساری و «بایدها»..... ۶۵
- بازگشت مجدد به خودشیفتگی..... ۶۸
- ضربه عاطفی رو به گسترش و تنهایی ناشی از احساس شرم..... ۷۲
- ریشه‌های غفلت احساسی..... ۷۳
- غفلت احساسی چگونه در فرد بزرگسال ظاهر می‌شود؟..... ۷۴
- تشخیص و درک آنچه در دوران کودکی از قلم افتاده است..... ۷۷
- احساسات پوششی چگونه عمل می‌کند؟..... ۷۹
- اگر خودبیزاری حاد شود، می‌تواند به خودآزاری بینجامد..... ۸۰
- درسی از یک حیوان..... ۸۲
- چگونه احساس شرمساری باعث انزوا می‌شود؟..... ۸۶
- شرمساری خود را منحرف نسازید، به آن تن دهید..... ۸۷
- آینه، آینه روی دیوار..... ۹۰
- همدردی، پادزهر احساس شرمساری است..... ۹۵
- دگمه خودویرانگری..... ۹۷

۱۰۳	 نمی توانم به اندازه‌ای تغییر کنم که دوستم داشته باشند.
۱۱۳	 سه نفس خود را بشناسیم.
۱۱۶	 دوقلوهای سرافکندگی و شرمساری چگونه به وجود می آیند؟
۱۲۱	 سرافکندگی و دستگاه عدالت
۱۲۳	 تمرین سرافرازی
۱۲۶	 زاویه خودآییدی
۱۳۲	 نوری که از پنجره به داخل می تابد
۱۳۳	 موزاییک
۱۳۵	 سرشت واقعی خود را دنبال کنید.

فصل سوم

۱۴۱	 عامل ترس
۱۴۲	 رویارویی با عمیق ترین ترس های درونی مان
۱۴۴	 ویژگی ارشی ترس
۱۴۷	 چهار ترس عمده در روابط
۱۴۹	 ترس از ناشناخته ها غیر ممکن است
۱۵۲	 عالی ترین راهکارها برای اجتناب
۱۵۴	 راهکاری بهتر برای مدیریت و حل و فصل ترس
۱۵۶	 انتخاب
۱۵۸	 افکار ما چگونه به ترس تبدیل می شوند؟
۱۵۹	 من واقعاً از چه چیزی وحشت دارم؟
۱۶۱	 چرا آشکارسازی در رابطه با ترس بی اثر است؟
۱۶۳	 ندای بیداری عاطفی

۱۶۶	ایجاد جو عاطفی سالم
۱۶۹	مفاهیم ویرانگر
۱۷۰	ایجاد روابط بهتر در بزرگسالی
۱۷۲	احساسات مهم هستند
۱۷۵	همین قواعد ارتباط را در مورد خودتان نیز به کار بگیرید
۱۷۶	ترس و نگرانی
۱۸۶	چرا غالباً انتظار بدترین اتفاقات را داریم؟
۱۹۲	پیوستگی و روابط خود را اصلاح کنیم

فصل چهارم

۱۹۷	ایجاد ارتباط
۱۹۸	نخستین عامل مؤثر در رابطه، صمیمیت است
۲۰۰	اجتناب از ایجاد صمیمیت
۲۰۳	صمیمیت، چیزی کاملاً تازه و نو
۲۰۶	اولویتهای خود را تصحیح کنید
۲۰۸	واقعیت‌های موازی و جداگانه عامل اصلی تنهایی شدید است
۲۱۰	بی‌اعتبارسازی عاطفی
۲۱۲	مقیاس متغیر بی‌اعتبارسازی عاطفی
۲۱۵	مفهوم صحیح اصالت و درستی
۲۱۶	ظاهر و باطن خود را هماهنگ سازید
۲۱۸	تمایل به بد به نظر آمدن
۲۱۹	بطن صداقت
۲۲۰	پیش‌نویس و پروتکل خودآگاهی
۲۲۴	پردازش واقعیت در مورد «تصادف»

۲۲۶	تمرین مشاهده معقول وعینی
۲۳۰	«نیاز به خلوت» خود را به درستی بررسی کنید.
۲۳۳	حد و مرزها در جهانی که یکپارچه است.
۲۳۶	ایجاد حدود مرز سالم
۲۳۸	چگونه از ریاکاری با دیگران دست بکشیم؟
۲۴۲	چه کسی همهٔ نیازهای ما را برآورده می‌سازد؟
۲۴۷	دستیابی به ارتباط از طریق هم‌آهنگی و همسویی
۲۵۰	تاچه حد هم‌آهنگ هستید؟
۲۵۱	بازی هم‌آهنگ شدن
۲۵۴	با جفت‌های درونی خود ارتباط ایجاد کنید.
۲۵۶	برقراری اعتماد و یکپارچه‌سازی زوج‌های فروپاشیدهٔ درونی مان
۲۵۸	به کمک درک و برداشت صحیح، رابطهٔ پابرجایی برقرار سازید.
۲۶۱	برای شروع، قدم اول را درست بردارید.
۲۶۳	اقداماتی که در ایجاد ارتباط به شما کمک می‌کند.
۲۶۵	طبیعت تبادلی ارتباط
۲۶۷	چگونه وجه مشترک پیدا کنیم؟

فصل پنجم

۲۷۳	حفظ ارتباط
۲۷۷	انرژی شما عملاً به کجا می‌رود؟
۲۸۷	روش‌های متعدد ایجاد ارتباط را تمرین کنید.
۲۸۹	یاد بگیریم چگونه عملی را ادامه دهیم و به پایان برسانیم.
۲۹۰	درک واهمه نسبت به تعهد

۲۹۳	بریدن ریسمان‌های نامرئی
۲۹۵	راهی بهتر
۲۹۶	دسته‌بندی انتظارات و پنداشتها
۲۹۸	تعلق خاطر، نیاز بنیادی و اساسی بشر است.
۳۰۰	درک وابستگی و تعلق خاطر ناقص واهی
۳۰۳	چگونه حس وابستگی را در خود پرورش بدهیم؟
۳۰۵	به محض گسستگی و بروز اختلاف آن را رفع و رجوع کنید.
۳۰۷	روی یک موج حرکت کردن یعنی چه؟
۳۰۸	مصالحه و سازش با فداکاری تفاوت دارد.
۳۱۰	چگونه مجدداً به تفاهم برسیم؟
۳۱۲	اعتماد، اعتماد و باز هم اعتماد
۳۱۷	همهٔ انسان‌ها در ارتباط با یکدیگر به آرامش تماس نیاز دارند.
۳۲۰	تکنولوژی نمی‌تواند جایگزین رابطهٔ فیزیکی شود
۳۲۱	به خود اجازه دهید لمس را احساس کنید.
۳۲۳	چه قسم سد و مانعی در خود ساخته‌اید؟
۳۲۶	یاد بگیرید چگونه عشق را دریافت کنید.
۳۳۰	پرشش طلایی

خاتمه

۳۳۳	برای عشق ورزیدن شجاع باش!
-----	---------------------------------

تیل سوان با قابلیت‌های فراوان ادراک فراحسی مانند نهان‌بینی و دورشنوی در شهر سانتافه واقع در نیومکزیکو متولد شد. در دوران کودکی به‌سختی مورد سوءاستفاده قرار گرفت. او امروزه با استفاده از موهبت‌های فراحسی و تجارب زندگی دلخراش خود، الهام‌بخش میلیون‌ها انسان است تا آن‌ها را در مسیر درستی همراه با صحت، آزادی و شادی رهنمون شود. او به‌خاطر موفقیت جهانی‌اش به‌عنوان رهبر معنوی، لقب «فروگشای معنوی» را دریافت کرده است. همچنین سوان نویسنده سه کتاب پر فروش و پرطرفدار پیکرتراشی در آسمان، سایه‌های پیش از طلوع و فرایند رابطه است.

اکنون با من عهد کن...
همیشه با من عهد کن
که حتی اگر با کینه و خشونت بی‌حدواندازه با تو برخورد کردند،
حتی اگر تکه‌تکه و نابودت کردند،
هیچ انسانی هرگز نتواند دشمن تو باشد.
تنها چیزی که ارزش دارد، عشق است؛
عشقی بی‌قید و شرط، شکست‌ناپذیر و بی‌انتهای
روزگاری، هنگامی که با این دنیا رو در رو می‌شوی
دنیا بی‌بدون استبدادِ ترس، نفرت و طمع
هم‌نوعانت تو را خواهند دید که در میان هزاران چرخه زندگی و مرگ،
شکوفه‌وار
شادی ابدی خواهی داشت.
هیچ خورشید و ماهی طلوع نمی‌کند
که شاهد رنگ باختن و پژمردن شادی تو باشد.

اکنون با من عهد کن - تیل سوان

مقدمه

سه رکن تنهایی

در رحم مادر با پیوستگی و اتصال نقش بسته‌ایم و پرورده شدیم. از لحظه‌ای که مادر ما را در آغوش گرفت و با آسایش خاطر و گرمای ارتباط و پیوستگی از او شیر خوردیم، دیگر قادر به درک تفاوت میان خود و مادر نبودیم. در نتیجه، باید گفت در حالت یگانگی است که به‌راستی به آنکه و آنچه هستیم، کاملاً نزدیکیم. آن‌قدر نزدیک که حتی زحمت نمی‌دهیم از خود بپرسیم: «من کیستم؟» نیازی به پرسیدن نیست؛ چراکه تفاوتی میان ما وجود ندارد.

در وجد و خلسه ارتباط، آرامش و سکون عمیق هستی موج می‌زند. انگیزه جنبش و حرکت ما در زندگی، ناشی از احساس وحشت و نگرانی برای دستیابی به آنچه نداریم نیست. در عوض، جنبش و حرکت صرفاً نشانه‌ای طبیعی از طبیعی‌ترین حس ما یعنی هستی و بودن ماست. آنچه ممکن است سبب بر هم خوردن هستی ما شود، به تباهی کشیده شدن احساس ارتباط است.

این کتاب شرح می‌دهد که قطع ارتباط حتی وقتی که خطایی از ما سر

نزده چگونه رخ می‌دهد و همچنین توضیح می‌دهد که در این هنگام چه کاری از دست‌تان برمی‌آید. از دست دادن و فقدان ارتباط طبیعی، برای شما تنهایی عمیق و رنج مایوس‌کننده‌ای به بار می‌آورد. ولی باید بدانید از میان این تنهایی و رنج، راهی برای تجدید و احیای احساس والای ارتباط وجود دارد، احساسی که از لحظه تولد حق فطری شماست.

اپیدمی تنهایی

ما در دنیایی که چند میلیارد انسان در آن زندگی می‌کنند، به سر می‌بریم. با این حال، امروزه احساس مشترک بسیاری از انسان‌هایی که در این سیاره گام برمی‌دارند، دلتنگی و غمی عمیق است. تک‌تک ما در تنهایی مطلق به سر می‌بریم. طی سال‌هایی که به گوشه و کنار دنیا سفر کرده‌ام، افراد مختلفی را آموزش داده‌ام و جنبشی معنوی را هدایت کرده‌ام، با اندوه فراوان دریافتم که گرچه اکثر مردم در این احساس تنهایی سهیم‌اند؛ اما این احساس بیش از آنچه به چشم می‌آید، پیچیده و مبهم است. پیچیده‌تر از اینکه با حضور دیگران در کنارمان برطرف شود. این احساس عمیق انزواست که باید علاجی برای آن یافت ولی زمانی که از این اپیدمی آگاه شدم، پاسخی برای آن نداشتم. پاسخی نداشتم چراکه دقیقاً این احساس بر من نیز حاکم بود.

واژه تنهایی هرگز برای وصف عذاب ناشی از عطش به نزدیکی و ایجاد ارتباط، کافی و مناسب نیست. تنهایی آفتی بود که زندگی مرا هم به کام خود کشید و شهرت و آوازه‌ای که طبیعتاً ناشی از حرفه‌ام بود، مانند ذره‌بینی صرفاً آن را برجسته‌تر کرد. در طول زندگی هرگز احساس دیده شدن، شنیده شدن، درک شدن یا مورد توجه و علاقه واقع شدن را تجربه نکردم. شهرت، دستیابی به آن نزدیکی و ارتباطی که سال‌ها در

آرزو و اشتیاق آن می‌سوختم را دشوارتر ساخت. به‌نظر می‌رسید در دنیای بیرونی همه برایم ارزش قائل بودند و مرا می‌خواستند، ولی این موضوع تا واقعیت فاصله زیادی داشت. مردم کمتر از گذشته مرا می‌دیدند و احساس و درک می‌کردند. گرچه احاطه‌ام کرده بودند ولی از نظر آن‌ها نورافکنی بیش نبودم. نورافکنی که روی من نصب کرده بودند. تنها ارزشی که داشتم و تنها دلیلی که به‌واسطه آن مرا می‌خواستند، بهره‌ای بود که از من می‌بردند.

زمانی که با مشکلی مواجه می‌شوید که راه‌حلی ندارد، تنها یک انتخاب پیش رو دارید، اینکه خود به‌تنهایی در صدد یافتن پاسخ بریابید؛ بنابراین من هم خود را در وضعیت فردی که برای نخستین بار در قلمرو اکتشاف نشده‌ای قدم می‌گذارم، یافتم. به‌وضوح مشاهده کردم تنهایی نخستین منشأ درد و رنج در سیاره ماست. درعین حال همه ما تلاش می‌کنیم با توسل به تدابیر متفاوت و بی‌شماری از آن حذر کنیم. ولی شما نمی‌توانید از چیزی اجتناب کنید و همزمان آن را بیاموزید. در نتیجه تصمیم گرفتم عکس آن عمل کنم. استادان معنوی در قرون گذشته با هدف کشف اسرار عالم، راهی بیابان یا غار می‌شدند. تصمیم گرفتم همان روش را دنبال کنم. منتها به‌جای عزلت‌گزینی در غار، بر آن شدم که بار سفر ببندم و در تنهایی خود ناپدید شوم. راهی آمریکای مرکزی شدم، مکانی که تصمیم گرفتم در آن رو در رو با شیطان مواجه گردم. در نهایت این اقدام اندکی بیش از یکسال به طول انجامید. مشاهده عینی تنهایی و آناتومی آن، به من اجازه داد متضاد آن را درک کنم. با مشاهده عینی تنهایی، به‌روشنی وضوح ارتباط را به چشم دیدم و در نتیجه بار دیگر به دنیا بازگشتم تا با آمادگی، به انسان‌ها درباره تنهایی‌شان و در مورد ایجاد

ارتباط، آموزش دهم و به واسطهٔ این درک تازه‌یافته در قلب و ذهن و جسمم بود که این کتاب را به رشتهٔ تحریر درآوردم.

آناتومی تنهایی از مجموعهٔ درهم‌ریخته و پراکندهٔ یادداشت‌برداری‌هایم که اغلب اوقات روی کاغذهایی که با اشک‌هایم اندکی می‌چاله شده بودند، تکمیل شد. کاغذهایی که هر بار در هر سفری که در آن دورهٔ زندگی‌ام با کشتی داشتم، در کوله‌پشتی‌ام می‌چپاندم. در واقع کتاب عملاً خود را از درون من نوشته است. با استفاده از این اطلاعات، توانستم تنهایی را در زندگی خود و تک‌تک افراد جامعه‌ام به پیوستگی و ارتباط تبدیل کنم. ناآگاهی می‌تواند همچون ویروسی از نسلی به نسل بعد منتقل شود، ولی درعین حال می‌تواند بیدارکننده هم باشد. تصور من این است که اطلاعات و آگاهی‌های مندرج در این کتاب، در کل جهان گسترده خواهد شد تا جایی که رسماً بتوانیم ادعا کنیم ما در دنیایی با جمعیت میلیاردي زندگی می‌کنیم و هیچ‌یک احساس تنهایی نداریم.

ضربهٔ روحی ناشی از قطع ارتباط

هریک از ما زمانی که حس ارتباط را از دست دادیم، احتمالاً قصهٔ متفاوتی را از سر گذراندیم. ولی همگی جایی در ایام جوانی، تجربهٔ دور شدن از فیض و احساس عمیق و درونی پیوستگی و ارتباط را داشته‌ایم. در نتیجه اکثرمان بقیهٔ عمر خود را به کشمکش و جنگی پایان‌ناپذیر میان دو بُعد از وجودمان آنکه از باز پس‌گیری آن رابطه به هر قیمتی مأیوس و ناامید است و آنکه می‌خواهد به هر قیمتی آن را پس بگیرد، سپری می‌کنیم.

رنجی که از جدایی و از دست دادن این رابطه در وجود خود حس می‌کنیم، دردناک‌ترین ضربهٔ روحی است که می‌توانیم آن را تجربه کنیم.

این ضربه، تکه‌تکه و خُردمان می‌کند و تقارن و تناسب وجودمان را به اختلال و آشفتگی، آرامش را به ترس و اضطراب، صلح درونی‌مان را به کشمکش و شادی را به درد و رنج تبدیل می‌کند.

هنگام مواجهه با این ضربه، گویی عینک دودی و تیره‌ای به چشم می‌زنیم و اکثرمان مادام‌العمر همچنان آن را بر چشم داریم و دنیا را از پشت درد و رنج لنزهای تاریک آن می‌بینیم. به‌واسطهٔ این لنزها خود را مشاهده می‌کنیم که از انسان‌ها و چیزهای اطراف‌مان دور گشتیم و خود را می‌بینیم که تنها شده‌ایم.

منشأ رنج بشر این است که روی سیاره‌ای با چند میلیارد جمعیت راه می‌رود، با این حال احساس تنهایی می‌کند. ضربهٔ ناشی از این بی‌ارتباطی و جدایی سبب می‌شود خود را تنها و جدا از هر آنچه به‌عنوان «دیگران» می‌شناسیم، ببینیم.

همین کفایت می‌کند که جدایی و بی‌ارتباطی مایهٔ درد و رنج‌مان شود. ولی حقیقت این است که ماجرأ به اینجا ختم نمی‌شود. این رنج تمامی کُرهٔ زمین را فرا می‌گیرد. اگر به‌راستی به چیزی وابسته و متصل باشید، نمی‌توانید بدون اینکه سبب درد و رنج خود شوید باعث درد و رنج او گردید. هنگامی که خود را بی‌ارتباط و منفصل می‌بینیم، دیگر موج یگانگی که واقعیت بنیادی هستی‌مان است را احساس نمی‌کنیم. دیگر تماس و برخوردی که هرچیزی با ما دارد و ما با هرچیز دیگری داریم را حس نمی‌کنیم، در نتیجه می‌توانیم عامل سختی هرچیز یا اندوه هر فرد دیگری شویم، بدون اینکه آن رنج را در خود مشاهده کنیم.

ماهیت اندوهناک قطع ارتباط

این برداشت که تنهایی و فقدان ارتباط، خطرناک و رنج‌آور است شاید نظریه‌ای تئوریک و انتزاعی به نظر برسد تا اینکه درمی‌یابید علت اینکه سال‌هاست بسیاری از مردم دنیا از نظر جنسی، نژادی یا مذهبی از هم جدا شده‌اند، همین است. انسان‌های سیاه‌پوست را از خانواده‌هایشان جدا کردند، آن‌ها را به عنوان برده زندانی کردند، سوزاندند، کتک زدند و بدون محاکمه مجازات کردند و کشتند. به همین دلیل در سال‌های ۱۹۴۰، اردوگاه آشویتس^۱ و اردوگاه‌های مرگبار دیگری برای انقراض و نابودی یهودیان و افراد دیگر که مخالف حکومت نازیسم بودند، به وجود آمدند. این عدم ارتباط باعث شد آمریکا در سال ۱۹۴۵، بمب اتمی روی هیروشیما بیندازد. به همین دلیل حکومت پُل پوت^۲ در سال ۱۹۷۹ بیست و یک درصد کل جمعیت کامبوج را از میان برد و امروزه همین قطع ارتباط سبب می‌شود فردی به اراده خود سال‌ها تعلیم می‌بیند تا بمبی به خود ببندد و دست به حمله‌ای انتحاری بزند. حمله‌ای که نه تنها باعث نابودی خودش می‌شود، بلکه به هدف ایجاد ترور و انهدام هر گروه یا حکومتی که دشمن خود می‌داند، طراحی می‌شود.

عامل هر جنایتی که به وقوع می‌پیوندد، احساس جدایی و بی‌ارتباطی فردی است که مرتکب جنایت شده است. در نتیجه می‌توان گفت احساس تنهایی و جدایی نه تنها سنگین‌ترین رنجی است که در زندگی تجربه می‌کنیم، بلکه خطرناک‌ترین چیز در این دنیا محسوب می‌شود.

۱. اردوگاه آشویتس بزرگترین و مجهزترین اردوگاه کار اجباری آلمان نازی بوده است.

۲. سیاستمدار کامبوجی که جنبش خمر سرخ به رهبری او از سال ۱۹۷۵ تا ۱۹۷۹ بر کامبوج حکم راند.

عمیق‌ترین شکل جدایی

چرا چنین وضعیت‌های مایوس‌کننده‌ای در دنیای ما که گمان می‌رود جهانی آزاد و پیشرفته است، همچنان تداوم دارد؟ این نوع تنهایی صرفاً با حضور افراد بیشتری در اطراف‌مان برطرف نمی‌شود. رنج‌آورترین نوع تنهایی که همچنان با سماعت ایستادگی می‌کند، حتی در فضایی پرازدحام از میان نمی‌رود. این نوع تنهایی در مکانی که افراد زیادی در اطراف حضور دارند، مشابه این است که در یک فروشگاه مواد غذایی از شدت گرسنگی به حال مرگ بیفتی. در این کتاب از این قسم تنهایی سخن خواهم گفت.

مثلاً مشهوری هست که می‌گوید: «تنها زمانی می‌توانی سیاهی را درک کنی که سفیدی را بشناسی.» تنها از طریق تضاد است که می‌توانیم از ماهیت قطب‌های متقابل آگاهی یابیم و در نتیجه با درک صریح تنهایی، به شناخت صحیح ارتباط خواهیم رسید.

در این کتاب مطابق اصل کلی و جامع آگاهی، پیش خواهیم رفت. ابتدا با شناخت مفهوم تنهایی، ارتباط و پیوستگی را خواهید شناخت، سپس فرایند بهبود و اصلاح ایجاد ارتباط را. ابتدا با مشاهده تنهایی با چشم باز و قلبی گشوده، آغاز خواهید کرد و در نهایت ایجاد ارتباط را با درک کامل تنهایی بازخواهید شناخت.

سه عامل تنهایی

ارتباط به‌نوعی هماهنگی نیاز دارد. از این‌رو پذیرش اینکه تنهایی به‌کلی فاقد هرگونه هماهنگی است، ساده به‌نظر می‌آید. با این حال در تنهایی نیز نوعی هماهنگی وجود دارد. در واقع این هارمونی «سه شماره‌ای» است که

هماهنگی را نمایان می‌کند. به‌ویژه، به‌نوعی هماهنگی اشاره می‌کند که دو عامل متضاد را شامل می‌شود و آن دو را با هم ترکیب می‌کند. پیوستگی نمادین شماره سه بدون خلاصی از شماره دو (شماره تضاد) کامل نمی‌شود و ماهیت آنچه سبب ناهمخوانی و ناسازگاری و اختلاف شده است را از میان نمی‌برد. در حقیقت شماره سه آشفتگی شماره دو را یکپارچه می‌کند تا ماهیت تازه‌ای به‌وجود آورد. موجودیتی که با هماهنگی، ضدین را در برمی‌گیرد؛ بنابراین می‌توان آن را به‌منزلهٔ ائتلاف و اتحاد در نظر گرفت. در کنار هم قرار دادن دو عامل متضاد، همان شماره یک و دو، به‌ورود ماهیت یا هدفی مشترک نیاز است که من آن را شماره سه می‌نامم که از هردو آن‌ها بزرگ‌تر است. این معادله شاید انتزاعی به‌نظر برسد، ولی همچنان‌که در مطالعهٔ کتاب پیش بروید، ترتیب و هماهنگی الهی جدانشدنی در این مفهوم و الزام آن در خصوص ایجاد رابطه را مشاهده خواهید کرد.

برای لحظه‌ای تصور کنید که ماهیت شماره یک، خیر را نشان می‌دهد و ماهیت شماره دو، بر شر دلالت می‌کند. این دو، متضاد هستند. ماهیت شماره سه، آنچه برای در کنار هم قرار دادن در راستای هدف مشترک خیر و شر نیاز است و از هردو ماهیت بزرگ‌تر است نشان می‌دهد. آن هدف را می‌توان یگانگی خواند که شکل غایی ارتباط محسوب می‌شود.

جالب اینکه تنهایی نیز در اثر سه عامل ایجاد می‌شود. این سه عامل، هنگامی که از منظر قوای ذاتی شماره سه در نظر گرفته شوند، نشان می‌دهند که ساختار کلی و جامع خود تنهایی، پاسخ به خاتمه دادن به تنهایی است و در اصل راه‌حل، در ساختار تنهایی نهفته شده است.

سه عامل تنهایی عبارتند از:

۱. جدایی

۲. شرمساری

۳. ترس

برای اینکه درک منسجمی از این سه عامل بسیار مهم و حیاتی به دست آورید و مشاهده کنید چگونه با زندگی شما در ارتباطاند، دو بخش آخر این کتاب روش‌هایی عملی در اختیارتان قرار می‌دهد تا بار دیگر در زندگی خود ارتباط‌هایی ایجاد کنید و این ارتباطات را در همهٔ روابط خود به‌خوبی حفظ کنید.