

زیستن با خویشتن؛
از جبری تاریخی تا ساحتی وجودی

نویسندگان
حسین مرادی
داود فتحی
سیمین میرزاده



نشر واثیا

سرشناسه	: مرادی، حسین، ۱۳۶۲ -
عنوان	: زیستن با خوشتن: از جبری تاریخی تا ساحتی وجودی / نویسنده: زندگان حسین مرادی، داود فتحی، سیمین میرزاده،
مشخصات نشر	: تهران: وائیا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۶۰ س؛ ۱۴/۱ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۶۰-۶۲۲-۶۲۶-۱۶-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	
موضوع	: زندگی مجردی
موضوع	: Living alone :
موضوع	: تنهایی -- جنبه‌های روان‌شناختی
موضوع	: Loneliness - Psychological aspects :
موضوع	: تنهایی
موضوع	: Loneliness :
شناسه افزوده	: میرزاده، سیمین، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	: فتحی، داود، ۱۳۶۹ -
رده بندی کنگره	: HQ۸۰۰/م۴ز۹ ۱۳۹۷ :
رده بندی دیویی	: ۸۱۵/۳۰۶ :
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۷۵۹۷۸ :



www.ketab.ir

زیستن با خویشتن؛ از جبری تاریخی تا سامنی اجتماعی

نویسندگان: حسین مرادی، داود فتحی، سیمین میرزاده

ویراستار: حکیمه نوایی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۶-۱۶-۱

۳۲۰۰۰۰ ریال

نشر و انیا: خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری پلاک ۳۶ واحد ۱

تلفن: ۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸ - ۶۶۹۷۴۵۶۱

۱۱	دیباچه
	بخش اول: مفهوم سازی و گستره‌ی نظری موضوع
۱۷	فصل اول: زندگی نخستین
۱۷	پیش سازمان دهنده
۱۹	پادشاهی طاعت
۲۰	زیست اجتماعی
۲۲	ایران در برکار نخستین
۲۵	فصل دوم: زندگی کلاسیک
۲۵	همکاری با طبیعت
۲۵	زندگی قبیله‌ای
۲۷	فرهنگ و سنت‌ها
۲۹	ظهور ادیان رستگاری
۲۹	نظام طبقاتی
۳۰	خانواده‌ی گسترده
۳۱	تفکر سنتی
۳۳	جامعه‌ی ایرانی عصر کلاسیک
۳۵	زندگی سنتی و مقاومت در برابر تغییر
۳۵	اروپا در عصر کلاسیک
۳۶	قرون قدیم یا دوران کلاسیک باستان
۳۶	شکوفایی فلسفه و هنر
۳۶	نظام طبقاتی و تفکیک جنسیتی
۳۷	قرون وسطی یا سده‌های میانه؛ حاکمیت کلیسا
۳۷	نظام طبقاتی
۳۸	گسترش ارتباطات
۳۹	فساد کلیسا
۳۹	قرون جدید یا عصر رنسانس
۴۰	رونق تجارت

۴۱	دستاوردهای علمی
۴۲	انسان‌گرایی (اومانیزم)
۴۲	رفرماسیون، اصلاح دینی
۴۳	عصر خرد و روشن‌گری
۴۴	انقلاب‌های سیاسی و اجتماعی
۴۷	فصل سوم: زندگی مدرن؛ آغاز فرو ریختن یا بازتعریف بسیاری از مفاهیم
۴۸	غلبه بر طبیعت
۴۸	فلسفه مدرنیته
۴۹	جنس‌رسانیزم
۵۰	دموکراسی و حاکمیت قانون
۵۱	جامعه‌ی مدرن و جنگ و صلح
۵۲	۱. نفوذ قدرت ملی (۱۸۸۴ تا ۱۹۱۴)
۵۲	۲. جنگ جهانی اول (۱۹۱۴ تا ۱۹۱۸)
۵۳	۳. جنگ جهانی دوم (۱۹۱۹ تا ۱۹۴۵)
۵۳	۴. جنگ سرد (۱۹۴۷ تا ۱۹۹۱)
۵۵	ارزش مطالعه
۵۵	خانه‌ی مدرن و اتاق اختصاصی
۵۶	وضعیت زنان و جنبش فمینیسم
۶۱	ایران در عصر مدرن
۶۱	عهد قاجار
۶۳	دوران پهلوی
۶۶	جمهوری اسلامی
۶۸	فراتر از مدرنیته و یا بازگشت به گذشته؟
۷۱	فصل چهارم: زندگی پست‌مدرن؛ تغییراتی برگشت‌ناپذیر در سبک‌های زندگی
۷۲	بحران حفظ و بازیابی طبیعت
۷۳	فلسفه‌ی پست‌مدرن
۷۴	جامعه‌ی پست‌مدرن
۷۶	جهانی‌شدن
۷۷	گسترش ریسک و خطر کردن
۷۹	و سرانجام پیدایش سبک زندگی و هویت فردی

۸۰	سبک زندگی خانوادگی
۸۲	سبک زندگی زیستن با خویشتن
۸۳	زیستن با خویشتن به صورت تحمیلی
۸۳	زیستن با خویشتن به صورت انتخاب آزادانه
۸۵	جامعه و خانواده‌ی ایرانی در دو دهه‌ی اخیر
۹۱	بخش دوم: برپایی شالوده‌ی نظری موضوع
۹۳	فصل پنجم: مفهوم زیستن با خویشتن؛ برپایی ساختاری نظری...
۹۳	پیش‌سازمان؛ بنده
۹۴	تنهایی
۹۸	جدایی و فقدان
۱۰۵	واکنش‌های پسر به جدایی
۱۱۰	عشق؛ بازگشتی پر از اصالت
۱۱۳	الف) عشق به اصل‌ها یا باطنی مافریک؛ مکانیزمی برای جبران جدایی از اصل‌ها
۱۱۴	ب) عشق انتقالی اولیه یا عشق عسی؛ بیزیک؛ مکانیزمی برای جبران جدایی اولیه از مراقب
۱۱۶	ج) عشق بین فردی؛ مکانیزم جبران جدایی مای بین فردی
۱۲۲	زیستن با خویشتن؛ آگاهی و گذار از چرخه‌ی سیوب
۱۲۳	فصل ششم: شخصیت؛ بنیادها و انواع تیپ‌ها
۱۲۳	پیش‌سازمان‌دهنده
۱۲۵	بعد سرشتی و بعد منشی
۱۲۸	خود راهبری
۱۲۸	همکاری
۱۲۸	خود فرا روی (تعالی بخشی خود)
۱۲۹	مفهوم تیپ شخصیتی و انواع آن
۱۴۰	توصیف و تشریح تیپ‌های شخصیتی دسته‌ی A
۱۶۵	بخش سوم: کاربردی‌ترین مهارت‌ها
۱۶۷	فصل هفتم: مهم‌ترین مهارت‌های روان‌شناختی و وجودی زیستن با خویشتن
۱۶۷	پیش‌سازمان‌دهنده
۱۶۹	انواع مقابله
۱۷۰	انواع مقابله‌های کارآمد
۱۷۵	مهارت مقابله با ناکامی و شکست

۱۹۱	مهارت مقابله با نوسان‌های خلقی و افسردگی
۱۹۷	فعال‌سازی رفتاری چیست؟
۲۰۱	مهارت مقابله با تنهایی و طرد شدگی
۲۰۷	مهارت مقابله با اضطراب
۲۲۴	مهارت مقابله با فقدان و سوگ
۲۳۸	مهارت مقابله با چالش‌های زندگی سالمندی
۲۴۷	فصل هشتم: جمع‌بندی و ترسیم چشم‌اندازی برای پرداختن بیشتر به موضوع توسط دیگران
۲۴۷	جمع‌بندی کلی و ترسیم تصویر آن‌چه از نظر گذرانندیم
۲۵۰	ترسیم میری پیشنهادی برای پرداختن بیشتر به موضوع توسط آیندگان
۲۵۱	در مورد جامعه‌ی ما
۲۵۲	محدودیت‌ها و اثر
۲۵۵	فهرست منابع فارسی
۲۵۹	فهرست منابع انگلیسی

دیباچه

امروزه در سرتاسر جهان میلیون‌ها نفر از افراد جوان و میان‌سالی که در گذشته‌ای نه چندان دور، در قالب خانواده‌ی مرسوم زیست می‌کردند، به زندگی در تنهایی و به تنهایی یا به تعبیر این اثر زیستن با خویشتن روی آورده‌اند. این روند در دو دهه‌ی قبل به شکل فزاینده‌ای در جوامع غربی رو به رشد بوده است. تا جایی که برای اولین بار در تاریخ، در ایل سال ۲۰۱۸ میلادی و درست در مراحل میانی نگارش اثر پیش‌رو، ضرورت رسانی به کسانی که در چنین سبکی زندگی می‌کنند، منجر به تشکیل وزارت خاندهای با نام *Ministry of Living Alone* در انگلستان شد.

ظرف چند دهه‌ی اخیر در سطح بین‌الملل و همین یک دهه‌ی اخیر در کشور ما، حوزه‌ی سبک زندگی در تنهایی، نای کلی‌اش، دست‌خوش تغییرات بسیار زیادی شده است. به‌گونه‌ای که ما امروزه با انواع و اقسام خانواده‌ها، در کنار سبک خانوادگی مرسوم مواجهیم. به نوعی که امروزه نسل‌های قابل توجهی از خانواده‌هایی که در غالب زوج‌های بدون فرزند، زندگی خواهر برادرهای خاص به همراه هم و جدا از خانواده‌ی مبدأ، زندگی دختر و پسر یا زیر یک سقف بدون ازدواج و دیوارهای به تنهایی و با خود زندگی کردن (زیستن با خویشتن) همگی مدل‌هایی از زندگی محسوب می‌شوند که فراتر از قضاوت‌های خوب یا بد بودن، در هر حال در واقعیت وجود داشته و گسترش روزافزون آن‌ها را نمی‌توان انکار کرد. اما آمارهای موجود در سطح بین‌الملل نشان می‌دهند گرایش به زندگی کردن به تنهایی با خود، بیش از سبک‌های دیگر در حال رواج و پذیرش است. این یک پدیده است. پدیده‌ای تاریخی-روانشناختی-اجتماعی که محصول تغییرات و فراز و فرودهایی بسیار زیاد در گستره‌ی تاریخ نوع و گونه‌ی ما است. به سبک دیگر، مجموعه‌ای از روندهای تاریخی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، صنعتی، فرهنگی و حتی تکنولوژیکی دست به دست هم داده و به‌صورتی درهم‌تنیده بستر لازم برای چنین گرایشی به تنهایی زندگی کردن را فراهم ساخته است.

اثر پیش‌رو، یعنی زیستن با خویشتن؛ از جبری تاریخی تا ساختی وجودی، که نخستین اثر با چنین موضوع و چارچوبی در سطح جهانی محسوب می‌شود، بررسی و واکاوی چگونگی و چرایی روند پیدایش چنین پدیده‌ای و همچنین کوششی در راستای مدیریت شدن چالش‌های آن برای کسانی است که در غالب چنین سبکی زیست می‌کنند. البته برای این پدیده شاید بتوان عنوان‌های دیگری به‌جز زیستن با خویشتن هم در نظر داشت. اما نگارنده که برای نخستین بار چنین عنوان و «مفهومی» را پیشنهاد می‌کند. برای گزینش این واژه و عنوان، دلیل دیگری به‌جز اشاره به زندگی کردن با خود دارد. باور نگارنده، زیستن با خویشتن علاوه بر کارکرد توصیفی و تبیینی برای این سبک جدید زندگی در دنیای پست‌مدرن، کارکرد دیگری نیز دارد. بر این اساس، زیستن با خویشتن بیش از پیش از آن که صرفاً یک سبک زندگی پست‌مدرن باشد، در واقع «ساختی وجودی» از تجربه‌ی زیست ما در این هستی است که در چنین بستر و مقطع تاریخی‌ای فرصت پیدا کرده است. به عبارتی، کارکرد دیگر زیستن با خویشتن، کوشش آگاهانه‌ی ما ریشه از موضع استیصال، برای درگیر شدن با عمیق‌ترین ترس‌های وجودی نوع و گونه‌ی مان است. ترس‌های وجودی‌ای نظیر تنهایی ذاتی، رها شدگی و جدا ماندگی، مرگ و تباهی. البته گویی در این سبک از زندگی عینیت و نمود بیشتر و پررنگ‌تری دارند. در واقع، گویی از یک سو، نوعی جبری تاریخی-اجتماعی، در حال سوق دادن بشر به زندگی در تنهایی بود. از سوی دیگر، ما در روند همین جبر، شهامت رویارویی با ژرف‌ترین ترس‌های ویژه‌ی وجود ما را کسب کرده یا در حال کسب کردیم. از چنین منظر دوگانه‌ای است که واژه و مفهوم زیستن با خویشتن با کارکردی دوگانه پیشنهاد و طرح می‌شود.

به باور نگارنده، زیستن با خویشتن در معنای یک «ساخت وجودی»، سطحی از تجربه‌ی زیستن در هستی است که صرف‌نظر از این که در کدام سبک زندگی کنیم، به‌منظور رویارویی با ترس‌های مورد اشاره قرار گرفته، به سیر و سلوک آگاهانه در این ساخت نیازمندیم. البته چنین پرداخت و سلوکی برای کسانی که با خود و به تنهایی زندگی می‌کنند از اهمیت خاص و ویژه‌ای برخوردار است.

لذا، در این اثر کوشش، بیشتر معطوف به گروه بی‌شماری از کسانی است که آگاهانه و از روی انتخاب یا به اجبار؛ در اثر عواملی مانند رسیدن به سن مجرد قطعی یا نداشتن فرصت و شرایط ازدواج، تمام یا بخش زیادی از عمر را در یک خانه به تنهایی زندگی کرده و به نوعی، خانوارهایی تک نفره محسوب می‌شوند. در واقع، بخشی از کوشش نگارش این اثر، البته بدون داشتن موضعی تشویقی یا تأییدی، معطوف به هویت بخشی به این سبک از زندگی و افرادی است که این گونه زندگی می‌کنند. در اثر پیش رو، که از سه بخش تشکیل شده با موضوع‌ها و بحث‌هایی از قرار زیر مواجهیم.

در بخش نخست که در ذیل عنوان کلی مفهوم سازی و گستره‌ی نظری موضوع، چهار فصل دارد به بررسی و پیمایی و بررسی کل روند تاریخ بشر در حوزه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، فکری، اقتصادی و تکنولوژیکی و آن دسته روندهایی که به شکل درهم تنیده‌ای به این وضعیت موجود کمک کرده‌اند پرداخته‌ایم. به بیان دیگر، در بخش نخست به این موضوع مهم پرداخته‌ایم که چنین مفهوم و ساختی، چگونه در گستره‌ی زمان ابتدا در ذهنیت ما و سپس در عینیت زندگی جمعی‌مان سر برآورده است. یکی از سخت‌ترین قسمت‌های اثر، همین فوق خلاصه سازی کل تاریخ ما از زمان غارنشینی تا زمان ماه و مریخ نشینی در چهار فصل بود. از همین رو، اصل ایجاز را حتی در جمله بندی‌های این بخش رعایت کرده و مباحث تا حد ممکن مصداقی و غیر تئوریک هستند.

در بخش دوم، که در ذیل عنوان کلی برپایی شالوده‌ی نظری موضوع، از دو فصل تشکیل شده به برپایی و پیشنهاد الگویی نظری و تئوریک به منظور سر و سلوک در وادی همان ترس‌های مورد اشاره‌ی مان؛ تنهایی ذاتی، جدا افتادگی و فقدان پرداخته‌ایم. همچنین در این بخش، با استناد به یکی از علمی‌ترین و پیش‌روترین نظریه‌های شخصیت در روان شناسی نوین؛ یعنی نظریه‌ی رابرت کلونینجر، به بحث به صورت کاملاً عینی و مصداقی در خصوص شکل گیری و تحکیم شخصیت‌مان در نمودهای زندگی واقعی و همچنین ترسیم پیش‌آگهی هر کدام از تیپ‌های شخصیتی برای این

سبک از زندگی پرداخته‌ایم. در فصل گذار از چرخه‌ی تنهایی، ماهیت موضوع‌ها و مفاهیم طرح شده؛ جدایی از اصل‌ها، فقدان، انواع عشق و مکانیزم‌های ذهن‌ساخته‌ی ما برای گریز از واقعیت هستی‌مان، به گونه‌ای هستند که ممکن است کمی متن تخصصی و ثقیل شده باشد. گرچه کوشش ما ساده کردن تا سر حد ممکن کلیت کار بوده، ولی پیچیدگی خود مفاهیم طرح شده در این فصل به حدی است که کمی ثقیل شدن متن غیرقابل اجتناب بود.

در بخش سوم که ذیل عنوان کلی کاربردی‌ترین مهارت‌ها، از دو فصل تشکیل شده است، ابتدا به‌طور مبسوط به بحث در خصوص پرورش مهم‌ترین مهارت‌های روان‌شناختی و وجودی مورد نیاز (از نظر ما) برای چنین زیستنی پرداخته‌ایم. فصل کوتاه آخر نیز، به جنبه‌ی هم‌چنین ترسیم مسیر و چارچوبی پیشنهادی برای تدقیق و توسعه‌ی این حرزهای «این روان‌شناسی توسط آیندگان اختصاص دارد.

پیشنهاد اکید می‌شود مخاطب فهیم، تمام فصل‌های کتاب را مطالعه کرده و گزینشی عمل نکند. چه، ترکیب این دوین مطالب و بحث‌ها، به گونه‌ای در هم‌تنیده شده تا در نهایت مخاطب، هم به فهم حامی از خود مفهوم زیستن با خویشتن در معنای ساختی وجودی دست‌یابد و هم بسیاری از پیش‌داوری‌های ذهنی‌مان در خصوص این مفهوم در معنای سبک زندگی نیز تعدیل شوند.

آرمان‌گرایانه است. اما، امید است این اثر، راه را برای گلاویز شدن تئوریک با بنیادی‌ترین ترس‌های مان هموار کرده تا مفهوم زیستن با خویشتن در معنای ساختی وجودی در تجربه‌ی زیستن‌مان (صرف‌نظر از نوع سبک زندگی‌مان) به اندیشه‌ها و باورهای ما راه یابد. چنین رخدادی، دست‌آوردی به‌غایت ژرف و بی‌بدی است. هم این‌که، این مفهوم مقدمات به رسمیت شناخته شدن این سبک از زندگی، هویت‌بخشی آن و نیز کاستن از چالش‌ها و بعضاً پریشان‌حالی‌های کسانی که در چنین سبکی زیست می‌کنند کمک کننده باشد.

حسین مرادی

تهران، خرداد ماه یک‌هزار و سیصد و نود و هفت خورشیدی