

دانلود
کتاب



فلسفه تنهایی

نویسنده : لارس اسوندسن

فلسفه تنهایی

تجربه و هنر زندگی

نویسنده: لارس اسونسن

مترجم: خشایار دیهیمی

اینجا هیچ نیست جز تنهایی برای من
جز تنهایی برای من... تنهایی.

مونداگ

سخن سرپرست مجموعه

«فلسفه» در همه کشورها و همه فرهنگ‌ها، از جمله کشور خودمان، واژه‌ای پرابهت است. کتاب‌های فلسفه هم غالباً در قفسه‌ها در جایی قرار می‌گیرند که متناسب با همین ابهتشان باشد. به اصطلاح خودمانی، آن بالای تاقچه. عموم مردم هم به دیده احترام به فلسفه می‌نگرند هم در عین حال از آن می‌ترسند. کمتر کتابخوان عادی به سراغ کتابی می‌رود که عنوان فلسفه را یدک می‌کشد. به نظر آنها فلسفه خواندن کار هرکسی نیست و بنابراین عطایش را به لقایش می‌بخشند. و البته با وضع کنونی این تصور به دور از حقیقت هم نیست.

اما بگذارید کمی بیشتر مسئله را بشکافیم و توضیحاتی بدهیم. اکثراً سؤالی که مطرح می‌شود این است که «فلسفه چیست؟» و پاسخ معمولاً دو بخش دارد: از نظر لغوی فلسفه «دوستداری حکمت» یا «عشق به حقیقت» است، و از نظر رشته‌ای، دانشی نظری و غالباً انتزاعی. اما اولاً این پاسخ تا چه حد مقرون به حقیقت است، ثانیاً آیا این پرسش که «فلسفه به چه کار می‌آید؟» پرسشی بهتر نیست؟

اگر این قول مقبول تقریباً همگان را بپذیریم که خاستگاه فلسفه یونان باستان و نخستین فیلسوف به معنای متعارف امروزی‌اش سقراط بوده است بحث شاید به مسیر دیگر و بهتری هدایت شود. می‌دانیم که سقراط در کوچه و خیابان و میدان می‌گشته است و سؤال‌هایی فلسفی را با رهگذران در میان می‌گذاشته است و البته شیوه

خاص خودش را هم در این کار داشته است که به اصطلاح معمولی «محاوره» نامیده می‌شود. اما سؤال‌های «فلسفی» سقراط از چه جنسی بودند؟ سقراط عمدتاً سؤال‌هایی را مطرح می‌کرد که با زندگی و شخصیت و خصائل افراد ارتباط داشت. و یونانیان طرف محاوره، که لزوماً فیلسوف هم نبودند، از بحث درباره این سؤال‌ها پرهیز نمی‌کردند. امروز هم اگر نظیر همان سؤال‌ها از هرکس پرسیده شود هرگز نمی‌گویند این بحث‌ها فلسفی است پس من که فیلسوف نیستم درگیر آنها نمی‌شوم. اما هرچه از دوران سقراط فاصله گرفتیم و علی‌الخصوص پس از ارسطو و کتاب مابعدالطبیعه‌اش، فیلسوفان به دو دسته کلی تقسیم شدند: فیلسوفان هنر زندگی و فیلسوفان نظری سیستماتیک. آن دسته اول همان راه سقراط را در پیش گرفتند، یعنی طرح سؤال‌هایی که به هرکس و کلاً به زندگی ربط پیدا می‌کند و پاسخ به این سؤال‌ها «راه زندگی» هرکس را معین می‌کند. اما عده بیشتری در دسته دوم قرار گرفتند و به بحث‌های کلی و انتزاعی پیچیده پرداختند و اوج آن پدید آمدن فلسفه تحلیلی بود. دسته اول اکثراً به تجربه‌های زندگی و علی‌الخصوص زندگی خودشان استناد می‌کردند و سعی می‌کردند از این طریق بلکه به بهترین راه و روش زیستن (چه حیات فردی چه حیات اجتماعی) دست یابند. نوشته‌های اینان بسیار شبیه نوشته‌های ادیبان و شاعران بود. برای همین آن دسته دوم که قدرت و وسعت بیشتری پیدا کرده بودند اینان را نه فیلسوف، بلکه همان شاعر و ادیب می‌خواندند یا حتی بعضاً شارلاتان‌هایی که

دل از نوجوانان می‌ربایند. اما فیلسوفان هنر زندگی هم متقابلاً فیلسوفان نظری سیستماتیک را که فلسفه را امری غیرشخصی می‌دانستند و به بحث در کلیات اکتفا می‌کردند افرادی گمراه و خودفریفته قلمداد می‌کردند که فلسفه را از وظیفه اصلی‌اش، که هرچه بهترکردن زندگی است، دور می‌کنند و بدل به دانشی کاذب که به هیچ کار نمی‌آید. افرادی نظیر مونتینی، پاسکال، شوپنهاور، کی‌یرکگور، امرسون و کلاً اگزیستانسیالیست‌ها را می‌توان در دسته اول قرار داد و حتی شاید بتوان ویتگنشتاین را هم به آنها افزود. دسته دوم از فیلسوفان مدرسی (اسکولاستیک) آغاز می‌شوند و به فیلسوفان زبان ختم می‌شوند. البته فیلسوفانی بینابینی هم در این میان وجود دارند، مثل روسو، هیوم، کانت و بسیاری دیگر. این بحث البته دامنه بسیار گسترده‌ای دارد، اما هدف من از طرح اجمالی آن توضیح دادن دلیل برای ضرورت فراهم آوردن این مجموعه گسترده بود.

از نظر من فلسفه فقط رشته‌ای دانشگاهی نیست که در دانشگاه خوانده شود و مختص عده خاصی باشد که در این رشته تحصیل می‌کنند. فلسفه به همه تعلق دارد و همه ما از کودکی سؤالاتی طرح می‌کنیم که جنبه فلسفی آشکاری دارند. شاید کمتر کسی باشد که این سؤال‌های فشرده در این بیت گاه‌به‌گاه به ذهنش خطور نکرده باشد: از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود / به کجا می‌روم آخر نمایم وطنم. درواقع همه این سؤال‌ها فلسفی هستند: از کجا آمده‌ایم، که هستیم، چه باید بکنیم، معنای زندگی‌مان چیست، و عاقبت کارمان چه. تولد، مرگ،

خوشبختی، نیکی، بدی، معیارهای زندگی، و همه خصائل انسانی در دل این سؤال‌های فشرده نهفته‌اند. پس درست است که ما همه فیلسوف حرفه‌ای نیستیم، اما همه‌مان به مسائل فلسفی، در عیان و نهان، فکر می‌کنیم و این فکر کردنمان بر شیوه زندگی و عملمان تأثیر می‌گذارد. پس فلسفه در این معنا یک دانش انتزاعی به‌دردنخور مختص عده قلیلی نیست. کتاب‌های «فیلسوفان هنر زندگی» با ما سخن می‌گویند و ما از طریق سخن گفتن با آنها به شیوه‌ها و راه‌های درست‌تر عمل کردن، چه برای اعتلای خودمان، چه برای زیستنی کردن جهان، و کاستن از دردها و افزودن بر شادی‌ها پی می‌بریم.

متأسفانه در کشور ما هم نظر اغلب نویسندگان و مترجمان فلسفه معطوف به کتاب‌های نظری سیستماتیک است، کتاب‌هایی که خوانندگان احساس می‌کنند که نویسنده‌اش اصلاً تلاشی نمی‌کند تا زندگی را با همه آشوب‌هایش، پوچی‌هایش، دردهایش، خوشی‌هایش، سرخوردگی‌هایش، اضطراب‌هایش و خلاصه فراز و نشیب‌هایش درک کند، درگیرشان شود، و ما را نیز همراه با خودش درگیرشان کند. برعکس، این احساس به خواننده دست می‌دهد که با عقایدی انتزاعی روبه‌روست که تقریباً هیچ ربطی به واقعیت ندارند. اما واقعیت این است که در زندگی‌مان با همه این پدیده‌ها سروکار داریم و نیازمندیم که هرچه بیشتر از وضع زندگی‌مان و خصوصاً احساساتمان سر در بیاوریم، دست به داوری‌های ارزشی بزنیم، و مبنایی برای این داوری‌های ارزشی پیدا

کنیم. فراتر از همه، ما سخت نیازمند درک معنای زندگی و آشنایی با «هنر زندگی» هستیم. اما مجموعه کتاب‌های فلسفی که در ایران منتشر می‌شوند کمتر به این سؤال می‌پردازند و در نتیجه ما به لبه پرتگاهی دوسویه کشانده می‌شویم که یک‌سویش یا وانهادن فلسفه و یا صرفاً تبدیل این کتاب‌ها به کتاب‌های بالای تاقچه‌ای برای قمیز در کردن است، و سوی دیگرش، روی آوردن به کتاب‌های به اصطلاح «زرد» به قلم افرادی است که پاسخ‌هایی دم‌دستی به این سؤال‌ها می‌دهند و راه‌حل‌های یکسان آسان برای همه مشکلات همگان پیش پا می‌نهند که همه با آنها آشنا هستیم: ۴۰ راه برای خوشبختی، ۲۰ راه برای غلبه بر اضطراب، ۵۰ توصیه برای زندگی زناشویی، و... انگار انسان‌ها ماشین هستند و می‌توان برای مشکلات افراد، که نام مشترک اما کیفیت متفاوت دارند، راه‌حل یکسانی عرضه کرد که کارگر هم بیفتد. این کتاب‌ها اکثراً به نظر من خطرناک هم هستند، زیرا افراد را از اندیشیدن به مسائل و مشکلاتشان معاف می‌کنند و نسخه‌ای می‌پیچند که همه به یکسان از آن استفاده کنند.

این موقعیتی خطیر است که جامعه ما و آحادش را تهدید می‌کند. البته هرگز نمی‌توان با اغراق ادعا کرد که مثلاً با چنین مجموعه‌ای می‌توان به چنین نیاز معطل‌مانده‌ای پاسخ داد، اما به هر حال شاید گامی کوچک در این راه باشد. انتشار کتاب‌هایی فلسفی که نه فقط با صدای عقل، بلکه با شور زندگی، با ما درباره مسائلمان سخن می‌گویند، آن هم نه با اعلام حکم قطعی در هر مورد، که قطعاً در توان هیچ کس نیست، بلکه با نور تاباندن بر

زوایای تاریک و پیچیدگی‌های مسائل زندگی و دعوت از خود ما برای تفکر بیشتر و یافتن راه‌حل‌های مخصوص به خودمان، یعنی فکر کردن به «هنر زندگی» با مدد گرفتن از «تجربه» دیگران.

عناوین این مجموعه پرشمارند و طبیعتاً بعضی حتی عناوین مشترک یا شبیه هم دارند، زیرا اینها مسائلی است که تقریباً همه فیلسوفان هنر زندگی دغدغه‌اش را دارند: معنای زندگی، خوشبختی، نوع دوستی، سرشت بشر، فضیلت، مبانی ارزش‌ها، شخصیت، همزیستی مسالمت‌آمیز، ترس، درد، بیماری، ملال، و...

این مجموعه تقریباً پایانی ندارد و امیدوارم با یاری شما بتوانیم باب تازه‌ای را در نشر کتاب‌های فلسفی بگشاییم. با اینکه کتاب‌های این مجموعه «فلسفی» هستند اما چون فلسفی به همان معنای خاصی هستند که توضیح دادم در عنوان مجموعه به جای لفظ «فلسفه» از «هنر زندگی» استفاده شده است، شاید که این بهتر منظور و مقصود این مجموعه را برساند. در ضمن مجموعه «تجربه و هنر زندگی» همچنان که از عنوان هم برمی‌آید به دو دسته کتاب تقسیم می‌شود. کتاب‌های نظری «هنر زندگی» و زندگینامه‌ها، زندگینامه‌های شخصی، یادداشت‌های پراکنده و خاطراتی که صرفاً «تجربه زندگی» هستند.

این کتاب آغاز سری دوم این مجموعه است که از این پس به همت نشرنو منتشر خواهد شد.

۱۳۹۷۹/۱۳/

پیشگفتار

تقریباً هرآنچه گمان می‌بردم درباره تنهایی می‌دانم خلاف از آب درآمد. گمان می‌بردم مردها تنهاتر از زن‌ها هستند، گمان می‌بردم آدم‌هایی که احساس تنهایی می‌کنند منزوی‌تر از بقیه آدم‌ها هستند. فکر می‌کردم افزایش چشمگیر آنهایی که در خانه‌های مجردی زندگی می‌کنند قطعاً تأثیر چشمگیری بر شمار آدم‌هایی که احساس تنهایی می‌کنند دارد. فکر می‌کردم رسانه‌های اجتماعی چون جایگزین معاشرت‌های عادی شده‌اند آدم‌ها را تنهاتر کرده‌اند. و البته فکر می‌کردم احساس تنهایی را، با آنکه پدیده‌ای ذهنی است، در بستر محیط اجتماعی بهتر می‌توان درک کرد تا با پرداختن به خصلت‌های فردی. گمان می‌بردم بالاترین درجات احساس تنهایی را در کشورهای اسکاندیناوی می‌توان جست و یافت و کلاً شمار آدم‌هایی که احساس تنهایی می‌کنند رو به افزایش دارد. علاوه بر این، فکر می‌کردم این افزایش ربط مستقیمی به فردگرایی مدرن متأخر دارد و در جوامع فردگرا نرخ تنهایی بالاتر از جوامع جمع‌گرا است.

پیش از این پژوهش هرگز برایم پیش نیامده بود که هنگام پرداختن به یک موضوع تا این اندازه همه مفروضاتم زیروزبر شود و البته جالب است که خیلی‌ها همین مفروضات مرا درباره تنهایی دارند. درواقع، می‌توان گفت تصویری عمومی که رسانه‌های جمعی از تنهایی به ما می‌دهند همین است. در رسانه‌ها عباراتی نظیر «اپیدمی

تنهایی» سکه رایج است و همین الان که من دارم این کلمات را بر روی کاغذ می‌آورم اگر کلمه «تنهایی» + «اپیدمی» را در گوگل جستجو کنید بیش از چهارصد هزار نتیجه به دست می‌آورد. اما اگر واقعاً بخواهید به مسئله تنهایی بپردازید، تصویری که ناشی از همه این مفروضات است سخت مخدوش و گمراه کننده است. در واقع، جز در خود این رسانه‌های جمعی، که سال‌های سال است به فراوانی و هر روز هم بیشتر واژه تنهایی را به کار می‌گیرند، هیچ جای دیگری با «اپیدمی تنهایی» مواجه نخواهید شد. به مسئله «تنهایی» روزه روز بیشتر پرداخته شده است، اما این بدان معنا نیست که در عالم واقع هم «تنهایی» بیشتر شده است.

اما به هر روی، یک فرض به گوش آشنا و درست می‌آید: احساس تنهایی برای آنهایی که گرفتارش هستند یا می‌شوند می‌تواند مسئله‌ای حاد و جدی باشد. احساس تنهایی بر چند و چون زندگی بسیاری از افراد، و نیز بعضاً سلامت جسم و روان آنها، تأثیرات زیان‌بار مشهودی دارد. اما پرداختن به مسئله تنهایی کار دشواری است چون انگار شرمی بر آن بار شده است. در عین حال، گاهی بهترین زمان‌های زندگی مان را هم در تنهایی سپری می‌کنیم. ما در «خلوت» مان واژه‌ای که برای این نوع از تنهایی به کار می‌گیریم – به درک‌ها و دریافت‌های مهمی از خودمان و جهان می‌رسیم. این کتاب حاصل تلاش‌های من برای کشف معنای دقیق تنهایی است - این که چه کسانی گرفتار تنهایی می‌شوند؛ چرا احساس تنهایی رخ می‌نماید، می‌پاید، و محو می‌شود؛ و چگونه افراد و اجتماع

می‌توانند به درک و فهمی از تنهایی برسند.

«تنهایی»، یک پدیده عام بشری

گمان نمی‌کنم نیازی باشد من در اینجا به وصف احساس تنهایی بپردازم. این احساسی است که همگی‌مان از کودکی با آن آشنا هستیم، از آن روزی که انگار همه همبازی داشتند غیر ما؛ از آن شبی که در غم تنهایی گذرانیدیم، هرچند خیلی دلمان می‌خواست همراه و همدمی داشته باشیم؛ از آن مهمانی که در آن هیچ‌کس را نمی‌شناختیم و دوروبرمان پر از آدم‌هایی بود که سخت گرم صحبت با هم بودند؛ از آن شبی که کنار همدمان به خواب رفتیم اما می‌دانستیم که دیگر همدم یکدیگر نیستیم و این رابطه به پایانش رسیده است؛ و از آن زمانی که ترکمان کردند و ما ماندیم و آپارتمان خالی.

عشق بهایی دارد که همواره باید بپردازیم، و تنهایی بخشی از این بهاست. همه ما که دل در گرو مهر کس یا کسانی داریم، وقتی دیگر آن کس یا کسان نیستند، چه جسماً تنهامان گذاشته باشند چه از نظر روحی و عاطفی، احساس تنهایی می‌کنیم. البته می‌توانیم خودمان را از چنین گزندگی در امان نگه داریم بدین ترتیب که هیچ پیوند عاطفی نزدیکی با هیچ‌کس برقرار نکنیم — اما حاصل آن یک جور احساس تنهایی اساسی‌تر و عمیق‌تر است.

تنهایی ما را به نحوی معنادار و اثربخش از دیگران جدا نگه می‌دارد، اما درست به همین ترتیب ما را از خودمان هم

جدا می‌اندازد، از آن جنبه‌هایی از وجود خودمان که فقط در ارتباط و پیوند با دیگران است که هستی می‌یابد و رشد می‌کند. استندال می‌نویسد: «در خلوت و انزوا به هر چیزی می‌توان دست یافت غیر از شخصیت». (۱) اما به‌واقع، غیر از شخصیت، چیزهای دیگری هم هستند که در تنهایی نمی‌توان به آنها دست یافت، اساساً در خلوت و انزوا نمی‌شود «انسان» شد. خود انسانیت ما حاصل ارتباطات ما با دیگران و تجربیات ما به همراه آنهاست همان‌طور که سی.اس.لوییس می‌نویسد: «درست زمانی که به آگاهی تمام دست می‌یابیم تنهایی را کشف می‌کنیم. ما از نظر جسمی، احساسی و فکری نیازمند دیگرانیم؛ اگر قرار است اصلاً بتوانیم چیزی را بشناسیم، حتی خودمان را، نیازمند دیگرانیم.» (۲) بگذارید ما پا را یک قدم پیش‌تر بگذاریم: ما درضمن نیازمندیم که دیگران نیازمندان باشند.

می‌شود در میان انبوه جمعیت، در خانه، در طبیعت، یا در کلیسایی خالی تنها بود. ترانه‌های بی‌شماری درباره تنهایی سروده‌اند، اما ظاهراً هیچ‌یک از آنها به اندازه ترانه «تنهایی و دیگر هیچ»^۱، با آن اندوه مکرر و خردکننده‌اش، به عمق و ذات تنهایی راه نیافته است. این ترانه در اصل از هنرمند نابینای بی‌خانمان نیویورکی، موندگ (۱۹۱۶ - ۱۹۹۹)، است. ترانه را نشسته بر راه‌پله‌ای در منتهن وسط یکی از پرجمعیت‌ترین شهرهای جهان - سروده است. همان‌گونه که گئورگ زیمل در مقاله «کلان‌شهر و زندگی مدرن» می‌نویسد: «تقریباً در هیچ جا بیش از یک

کلان‌شهر احساس تنهایی به آدم دست نمی‌دهد^۳ («). زیمل مؤکداً می‌گوید که تنهایی به معنای این نیست که جماعتی وجود ندارند، بلکه به معنای این است که جماعات ایده‌آل^۴ که همبستگی کاملی داشته باشند [هرگز شکل نگرفته‌اند. (۴) اگر ما موجوداتی اجتماعی نبودیم، تنهایی هم وجود نمی‌داشت. دقیقاً به همین دلیل که ما موجوداتی اجتماعی هستیم زیستن در فضایی اجتماعی که در آن پیوندی با دیگران نداریم به نظرمان زیستنی بس تنها می‌آید. الکسی دو توکویل هم در پژوهش درباره دموکراسی در آمریکا در دهه ۱۸۳۰ همین نکته را بیان می‌کند. (۵) او در یکی از نامه‌هایش می‌نویسد تنها ماندن در بیابان بسی آسان‌تر و قابل تحمل‌تر از تنها ماندن در میان انبوه آدمیان است. (۶) حال و وضع غم‌بار شهرهای بزرگ به‌خوبی در کاریکاتوری که مجله نیویورکر در ۲۰۰۴ منتشر کرد عیان شده است. در این کاریکاتور دستفروشی تصویر شده است که مقوانوشته‌ای دارد با این مضمون: «هر نگاه فقط یک دلار». بی‌تردید تنهایی در شهرهای بزرگ بیداد می‌کند اما منحصر به این شهرها نیست. هر جا آدم‌ها هستند تنهایی هم هست و فراوانی آن ظاهراً در کلان‌شهرها بیشتر از فراوانی آن در شهرهای کوچک یا نواحی روستایی نیست.

احتمالاً همه آدم‌ها گهگاه احساس تنهایی می‌کنند. شخصی که هرگز احساس تنهایی نکرده است قدر مسلم نوعی اختلال احساسی و عاطفی دارد. دلیلش خیلی ساده است. انسان‌ها از همان کودکی نیازمند ارتباطی نزدیک با

دیگران هستند و امکان ندارد این نیاز در لحظه‌لحظه عمر آدم برآورده شود. از سوی دیگر، باید اذعان کنیم که درصد زیادی از افراد در نظرسنجی‌ها در این زمینه می‌گویند «هرگز احساس تنهایی نکرده‌اند». تفسیر من از این موضوع چنین است: منظور این افراد این است که «تنها» نیستند، اما بی‌تردید با احساس تنهایی آشنا هستند و تنهایی خطری دائمی در زندگی آنهاست.

درواقع، ورد زبان خیلی‌هاست که ما امروزه در «عصر تنهایی»^۷ زندگی می‌کنیم و گرفتار «اپیدمی تنهایی»^۸ هستیم. بااین‌حال هیچ دلیلی ندارد معتقد باشیم که امروزه تنهایی شایع‌تر از زمان‌های قبل است. درواقع، پژوهش‌های اپیدمیولوژیک، که بنیانی هستند برای ارزیابی این روند در طول چند دهه گذشته، عموماً به ما نشان می‌دهند که تنهایی امروزه شایع‌تر از گذشته نیست. تازه، اگر توجه‌مان را معطوف تاریخ اندیشه‌ها کنیم می‌بینیم تنهایی مفهومی نبوده است که در زمان معینی سربرآورده و شایع شده باشد، درست مثل مفهوم «ملال». (۹) انواع گوناگونی از تنهایی رواج داشت و از زمان «عهد عتیق» تاکنون از این مفهوم سخن به میان آمده است. تب بحث و فحص درباره تنهایی در ادوار خاصی بالا گرفته است، مثلاً در دوران روشنگری و عصر رومانتیسم، اما برخلاف «ملال» ربط مستقیمی به تحولات اجتماعی رخ داده در آن دوره‌ها نداشته است، چون تنهایی در مقام یک احساس عام انسانی از زمان‌های بسیار دور، احساسی شناخته شده بوده است. بااین‌همه، در طول سه دهه گذشته

پژوهش درباره تنهایی رو به افزایش گذاشته است، ولی با آنکه افزایش توجه و آگاهی نسبت به یک مسئله می‌تواند دلیلی باشد برای آنکه فکر کنی حدت و شدت مسئله رو به افزایش گذاشته است هیچ دلیلی در دست نیست که در این زمینه چنین ارتباط مستقیمی برقرار است.

علاوه بر این، وقتی در این کتاب میان آدم‌های تنها و آدم‌های غیرتنها فرق می‌گذارم ممکن است این تمایز صرفاً نظری این شبهه را پیش بیاورد که آدم‌ها چنان یک‌شکل هستند که می‌توان آنها را در این گروه یا آن گروه جای داد و خط فارق روشنی میان آنها کشید، حال آنکه در عالم واقع ما با یک طیف روبه‌رو هستیم. وقتی با حرف‌های کلی درباره تنهایی مواجه می‌شویم باید یادمان باشد که تنهایی، هم علت‌های بسیار گوناگونی دارد، هم نحوه درک و احساس تنهایی نزد افراد بسیار متفاوت است. بدیهی است احساس تنهایی فردی گیرافتاده در دست یک آدم قلدر بیش از هر چیز محصول شرایط بیرونی است، حال آنکه علت احساس تنهایی دائمی شخصی را که یک عمر در جوار دوستان و خویشان مهربان زندگی کرده باید در خصلت‌های احساسی یا شناختی درون او جستجو کرد. در حرف‌هایی کلی نظیر «آدم‌های تنها فلان جور هستند» یعنی فلان خصلت‌های عاطفی و احساسی و رفتاری را دارند، ویژگی‌های افراد دسته‌بندی‌شده ذیل گروه «آدم‌های تنها» دست‌کم گرفته می‌شود، حال آنکه افراد جای‌گرفته ذیل این گروه بسیار متنوع هستند و لزوماً هر عضو این گروه آن خصلت‌ها را از خودش بروز

نمی‌دهد. بی‌تردید بهتر است این گروه‌بندی را دقیق‌تر کنیم و مثلاً گروه آدم‌های تنها را به دو دسته «الف» و «ب» تقسیم کنیم و بگوییم آدم‌های تنهای گروه «الف» فلان خصلت‌ها را دارند ولی آدم‌های تنهای گروه «ب» این خصلت‌ها را ندارند. اما پژوهش‌ها در این زمینه آن‌قدر زیاد نیست که بتوان این ریزتر کردن تمایزها را تا جایی پیش برد که کاملاً به‌دردبخور شود.

کلاً آدم‌ها می‌گویند در اوقاتی که با دیگران گذرانده‌اند خوش‌تر از زمانی بوده‌اند که در تنهایی سپری کرده‌اند، (۱۰) اما باز هم نظر افراد با هم تفاوت‌های معناداری دارد. تنها بودن به‌خودی‌خود نه بار معنایی مثبت دارد، نه بار معنایی منفی. همه‌چیز بستگی به نحوه تنها بودن دارد. تنها بودن به حال خود ماندن – موقعیتی است که هم بهترین لحظات زندگی را شکل می‌دهد، هم بدترین‌هایشان را. ئی. ام. چوران در وصف آن وجه مثبت می‌نویسد: «در این لحظه تنها هستم. بیش از این چه می‌توانم بخواهم؟ شادی‌ای بالاتر از این وجود ندارد. آری: گوش دادن به سکوتی که تنهایی‌ام را وسعت می‌بخشد» (۱۱). از سوی دیگر، وصف آن وجه منفی را می‌توان در تهوع سارتر سراغ گرفت:

چنان غرق در تنهایی وحشتناکی بودم که به فکر خودکشی افتادم. تنها چیزی که جلویم را گرفت این فکر بود که هیچ‌کس، مطلقاً هیچ‌کس، از مرگ من متأثر نخواهد شد، و در مرگم حتی بیش از زندگی‌ام تنها خواهم بود. (۱۲)

روکانتن، شخصیت اصلی رمان تهوع سارتر، تنها شخصیت داستانی‌ای نیست که چنین احساسی را ابراز می‌کند. هاکلبری فین مارک توین، هولدن کالفیلدجی. دی. سلینجر، و بی‌شمار شخصیت‌های داستانی دیگر هم از این همه تنها بودن شکوه می‌کنند و دلشان می‌خواهد از دست این تنهایی بمیرند. اما دیگرانی هم هستند که درد تنهایی را به جا می‌آورند ولی درعین حال معتقدند احساس تنهایی تجربه‌ای ضروری برای رشد شخصی است. برای همین است که راینر ماریا ریلکه می‌نویسد: «تنهایی‌ات را دوست بدار و با مرثیه‌ای خوش‌الحان دردش را تاب بیاور»^{۱۳}).

در زندگی انسانی هیچ تضمینی وجود ندارد که نیاز ما به برقراری ارتباط با دیگران برآورده شود. برخی گهگاه تنها می‌مانند، برخی تقریباً هرگز، و برخی دیگر اغلب اوقات. تنهایی گاهی در میانه زندگی روزمره رخ می‌نماید، و گاهی در بحبوحه بحران‌های حاد زندگی. همه ما با احساس تنهایی آشنا هستیم، اما همه ما به یک شکل آن را تجربه نمی‌کنیم. فقط در میان گروه‌های اقلیت است که احساس تنهایی به شکلی وخیم برای مدتی طولانی می‌پاید. درواقع، برخی افراد تنهایی را در موقعیت‌هایی چنان گوناگون و چندان زیاد تجربه می‌کنند که باید تنهایی آنها را رنجی مزمن به حساب آورد. از سوی دیگر، تنهایی گهگداری، با آنکه بی‌تردید آزاردهنده و دردناک است، قابل مدیریت است. در مقابل، تنهایی مزمن می‌تواند کل زندگی فرد را به خطر بیندازد.

یک نمونه این نوع تنهایی را می‌توان در جهان سینما، در فیلم راننده تاکسی مارتین اسکورسیزی یافت. قهرمان فیلم، تراویس بیکل در جایی از فیلم می‌گوید: «تنهایی توی کل زندگیم همیشه و همه‌جا دنبالم کرده. تو بارها، تو ماشین‌ها، تو پیاده‌روها، تو فروشگاه‌ها، همه‌جا. هیچ‌جا از دستش خلاصی نداشتم. من همون آدم تنهای خدا هستم.» (تصادفاً این جمله آخر را فیلمنامه‌نویس، پل شریدر، از عنوان مقاله مشهور توماس وولف برگرفته است.) همین‌جا خوب است یادآور شویم که تنهایی «آدم» نخستین چیزی است که خداوند در خلقت خویش آن را خوب نمی‌داند: «و خداوند خدا گفت: خوب نیست که آدم تنها باشد»^{۱۴} (۱). این مضمون به کرات در متون کتاب مقدس آمده است. در «مزامیر»، داوود شکوه می‌کند که کسی نیست که به فکر او باشد. (۱۵) در کتاب «جامعه» گفته می‌شود که مشقت زندگی تنهاییان بیشتر است. (۱۶) و دشوار بتوان شخصی را تنهاتر از ایوب یافت، هرچند مسیح بر روی صلیب از او هم تنهاتر است.

یک دوگانگی یا تضاد در وجود ما هست که ما را، هم به‌سوی دیگران می‌کشاند، چون نیازمندشان هستیم و هم ما را پس می‌راند چون نیازمند حفظ فاصله از دیگران هستیم و می‌خواهیم به حال خودمان باشیم. ایمانوئل کانت با تعبیر زیبای «معاشرت‌طلبی غیراجتماعی»^۲ این نکته را به‌خوبی بیان کرده است. (۱۷) تنهایی در هر دو قطب این تضاد جای دارد، هرچند در یکی به شکل سلبی و در دیگری به شکل ایجابی. علاوه بر این، این دوگانگی در

وصف‌های گوناگون تنهایی، چه آشکارا مثبت، چه آشکارا منفی، رخ می‌نماید. درواقع، بسیار عجیب است که از یک پدیده واحد چنین وصف‌های پرتضادی به‌دست داده می‌شود. در سفر زیارتی چایلد هرولد لرد بایرون، تنهایی، حالی است که در آن «کمتر از همیشه تنها هستیم». (۱۸) جان میلتون هم در بهشت گمشده می‌نویسد: «تنهایی گاهی بهترین جمع است» (۱۹). از سوی دیگر، آمبروز بیرس در فرهنگ لغات شیطان تنهایی را چنین تعریف کرده است: «در جوار یار ناموافق بودن» (۲۰). و سمیوئل باتلر آدم افسرده را شخصی توصیف می‌کند که به بدترین جمع جهان پرتاب شده است: «جمع خودش با خودش». (۲۱) این نویسندگان با آنکه تعابیر یکسانی را به‌کار گرفته‌اند درواقع درباره یک چیز واحد حرف نمی‌زنند.

تنهایی، خلوت‌گزینی، انزوا، و گوشه‌گیری مترادف‌های دقیقی نیستند. شاید پیشترها این لغات زیاد از هم متمایز نبودند و در یک معنا به‌کار گرفته می‌شدند اما به‌تدریج این تمایز در متون بیشتر شده است و هرکدام بار ارزشی متفاوتی به خودشان گرفته‌اند. تنهایی غالباً بار معنایی منفی دارد و به‌عکس خلوت و خلوت‌گزینی بار معنایی مثبت. در حوزه ادبیات این تفاوت خیلی بارز نیست. در متون روانشناسی و جامعه‌شناسی به تنهایی بیشتر با همان بار معنایی منفی و به صورت یک آسیب پرداخته می‌شود. در متون فلسفی به شکلی یکسان به هر دو جنبه پرداخته شده است.

آدمی ممکن است با خویشتن خویش بیگانه شود بی آنکه متوجه آن باشد، ولی تنهایی چنین نیست، چون تنهایی نوعی احساس رنج و درد است که بر اثر اختلال در روابط فرد با دیگران پدید می آید. حسرت و اشتیاق جزئی جدایی ناپذیر از تنهایی است. حسرت و اشتیاق نوعی آرزومندی برای غلبه بر فاصله جسمی و روحی میان فرد و دیگرانی است که فرد به آنها سخت علاقه دارد. حسرت و اشتیاق درواقع تمنای حضور کسی است که اکنون غایب است، مثلاً یک دوست یا یک خویشاوند، یا بچه‌ای که گذاشته و رفته، یا پدر و مادر یا همسری که از دست رفته. حسرت و اشتیاق درضمن به معنای آرزوی نزدیکی بیشتر با کسی است که حاضر است، مثلاً در ازدواج، آرزوی نزدیک‌تر شدن به کسی که به مرور زمان احساس نزدیکی با او از دست رفته است. حسرت و اشتیاق می‌تواند حسرت و اشتیاق نسبت به کسی خاص هم نباشد، مثل آرزوی پیدا کردن کسی که حرف دل آدم را بفهمد بی آنکه شخص خاصی مدنظر باشد. وقتی چنین حسرت و اشتیاقی، که دردناک هم هست، در کار نیست، فرد شاید تنها باشد اما احساس تنهایی نمی‌کند. درواقع، می‌توان این افراد را دچار «عدم لذت‌طلبی اجتماعی»^۲ دانست. اگر بخواهیم کلی بگوییم، این افراد میل چندانی به برقرار کردن ارتباط اجتماعی ندارند و درنتیجه بسیار متفاوت از افراد دچار اضطراب اجتماعی هستند که رفتار دوگانه‌ای در قلمرو اجتماعی دارند چون هم آرزومند برقرار کردن ارتباط اجتماعی هستند و هم از این‌گونه ارتباطات وحشت دارند. شخصی که دچار «عدم لذت‌طلبی اجتماعی»

است هیچ نیازی (یا نیاز چندانی) برای برقرار کردن ارتباط اجتماعی ندارد و در نتیجه در معرض احساس تنهایی قرار نمی‌گیرد.

همانگونه که پیشتر گفتم، احساس تنهایی نوعی واکنش به این واقعیت است که نیاز شخص به برقرار کردن ارتباط با دیگران ارضا نمی‌شود. مهم است که به خاطر داشته باشیم تنهایی یک حس است، چون غالباً احساس تنهایی با پدیده‌های دیگر خصوصاً تنها بودن – خلط می‌شود. اما تنها بودن با تنهایی و احساس تنهایی فرق دارد و اینها دو پدیده متمایز هستند و هیچ ربطی از نظر منطقی یا از نظر تجربی به هم ندارند. درواقع، می‌توان تنهایی را نوعی «کنارمانی اجتماعی»^۲

توصیف کرد نوعی احساس ناراحتی که از نیاز ما به برقراری ارتباطاتی خبر می‌دهد که برآورده نشده است. تنهایی را می‌توان نوعی درد اجتماعی هم توصیف کرد. درواقع، این احساس درد اجتماعی با درد جسمانی مشابهت دارد؛ انگار هر دو از یک مسیر عصبی عبور می‌کنند. (۲۲) درد اجتماعی، درست مثل درد جسمانی، ما را وامی‌دارد تا از علت درد کناره بجوییم، یعنی از قلمرو اجتماعی. درضمن، برخی ویژگی‌های شخصیتی ربطی وثیق به تنهایی دارند، و همین ویژگی‌های شخصیتی است که بر توانایی ما برای برقرار کردن ارتباط با دیگران اثر می‌گذارد. برای همین است که تنهایی قدرت تشدید خودش را دارد.

فلسفه تنهایی

آدم‌ها برای این به «تنهایی» زیاد فکر می‌کنند که همگی تجربه دست‌اولی از آن دارند. اما این تجربه‌های دست‌اول خیلی از اوقات چندان به کار نمی‌آیند، مثلاً وقتی می‌خواهیم علت‌های تنهایی و احساس تنهایی را درک کنیم. افراد نه‌تنها نمی‌توانند از تجربه خودشان در این زمینه راجع به دیگران دست به نتیجه‌گیری بزنند، بلکه غالباً حتی درک درستی از تجربه خودشان هم ندارند. اگر بخواهیم حرفی معتبرتر از صرف گزارش تجربه‌های خودمان در مورد تنهایی بزنیم نیازمند چیزی فراتر از درون‌نگری هستیم؛ برای این کار باید به انبوه پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه رجوع کنیم، پژوهش‌هایی که آکنده از داده‌های تجربی در حوزه‌های جامعه‌شناسی، روانشناسی، و عصب‌شناسی هستند. (۲۳) در کاوش فلسفی عمیق درباره تنهایی باید حتماً یافته‌های تجربی رشته‌های دیگر در سال‌های اخیر را در نظر داشته باشیم. درضمن، باید دست به اصلاح برخی نکات کلیدی در درک و دریافت‌های قبلی از تنهایی بزنیم. در نتیجه، در این کتاب، هم یافته‌های تجربی گوناگونی را عرضه خواهیم کرد، و هم به تحلیل مفهومی خواهیم پرداخت نوعی از تحلیل که عده زیادی آن را جزو خصیصه‌های پژوهش فلسفی می‌دانند.

با این حساب ممکن است این سؤال برایتان پیش بیاید که چرا عنوان کتاب فلسفه تنهایی است. چه چیزی این کتاب را کتابی فلسفی کرده است؟ شاید بدیهی‌ترین پاسخ این باشد که کار نویسنده این کتاب فلسفه است و در

نوشتن کتاب بیشترین بهره را از آثار فیلسوفان گرفته است. اما میان فلسفی و غیرفلسفی تفاوت آشکاری وجود ندارد. اگر خوب بنگریم می‌بینیم که در ده‌پانزده سال گذشته فلسفه به نحو شگفتی بینش‌های عمیقی را از علوم تجربی به وام گرفته و در دل خودش جای داده است، خصوصاً با توجه به این که در قرن بیستم فلسفه عمدتاً محدود به منطق و تحلیل مفهومی شده بود. اما اگر به تاریخ فلسفه بنگریم درمی‌یابیم که وام گرفتن فلسفه از علوم تجربی قاعده بوده است و نه استثنا و تمایز میان فلسفه و علوم تجربی امری بسیار متأخر است. این روی آوردن دوباره فلسفه به علوم تجربی را باید بازگشتی به شیوه سنتی فلسفه دانست و نه گسستنی اساسی از آن.

کتاب در هشت فصل تنظیم شده است. در فصل اول گزارشی از تنهایی به دست می‌دهیم که بیشتر مبتنی بر منابع روانشناسی و علوم اجتماعی است تا فلسفه؛ اما در ضمن سعی می‌کنیم معنای چند مفهوم را هم روشن کنیم از جمله تمایز میان احساس تنهایی و تنها بودن. در همین فصل اول نگاهی هم می‌اندازیم به انواع مختلف تنهایی، و درمی‌یابیم که آنچه در نهایت تنهایی را از تنها بودن جدا می‌کند جنبه احساسی قضیه است. در فصل دوم، برای درک بهتر قضیه بحث کوتاهی عرضه می‌شود درباره ماهیت احساسات و بر جنبه احساسی تنهایی تأکید می‌شود. در فصل سوم نگاهی دقیق‌تر می‌اندازیم به اینکه چه کسانی تنها هستند و احساس تنهایی

می‌کنند، و نیز به انواع عواملی که بیش از همه به احساس تنهایی دامن می‌زنند. در همین زمینه این بحث مطرح می‌شود که عامل عدم اعتماد احتمالاً مهم‌ترین عامل، هم در توضیح تنهایی افراد است و هم در توضیح تنهایی شایع در میان کشورهای مختلف. برای همین فصل چهارم به اعتماد اختصاص پیدا کرده است. بعد این سؤال پیش می‌آید که آیا تنهایی در نقطه مقابل عشق و دوستی قرار دارد؟ برای درک بهتر تنهایی، در فصل پنجم به نقشی که عشق و دوستی در زندگی آدم‌ها دارند خواهیم پرداخت. از طرف دیگر، تنهایی هم به‌نوبه خودش می‌تواند پرتویی بی‌فکند بر این مسئله که چرا عشق و دوستی پدیده‌هایی چنین حیاتی برای زندگی معنادار و خوشبختی انسان هستند. در اکثر آثاری که به مسئله تنهایی پرداخته‌اند از فردگرایی مدرن به‌عنوان یکی از علت‌های اصلی تنهایی یاد شده است. برای همین، ما هم در فصل ششم نگاهی دقیق‌تر می‌اندازیم به «فرد مدرن» تا ببینیم این فرد مدرن چه جور موجودی است که چنین رفتار تنهایی شده است. در فصل هفتم خلوت‌گزینی و انزوا را که صورت مثبتی از تنهایی است به بحث می‌گذاریم. درواقع، شاید مشکلی که امروزه با آن مواجهیم این نیست که تنهایی در حال رشد و افزایش است، بلکه این است که عملاً دیگر «خلوتی» برجای نمانده است. و سرانجام در فصل آخر به بحث درباره مسئولیت تک‌تک افراد در مدیریت تنهایی می‌پردازیم.

فصل اول: جوهر تنهایی

حالا دیگر کل اعتقاد در زندگی مبتنی بر این باور است که تنهایی پدیده‌ای نادر و غریب، مختص من و یک مشت آدم تنها شبیه من نیست، بلکه واقعیتی محوری و گریزناپذیر در هستی بشری است. اگر به معاینه لحظات، افعال، و گفتار آدم‌های جورواجور بنشینیم و نه فقط غم و شور بزرگترین شاعران، بلکه ناخشنودی عظیم آدم‌های معمولی، آنگونه که از فحش‌ها و نفرین‌ها و ناسزاها و توهین‌ها و دیگر کلمات درشت و خشنشان برمی‌آید که الی‌الابد گوش‌هایمان را به هنگام عبور از کنار فوج فوج آدم‌ها در خیابان‌ها می‌خراشد – می‌بینیم که همه‌شان از یک چیز در عذابند. همه‌شان در نهایت از تنهایی است که می‌نالند.

توماس وولف

آن سوی تپه‌ها

از تنهایی تعاریف گوناگونی به دست داده‌اند، اما یک چیز در همه این تعاریف مشترک است: حس درد یا اندوه از جدا یا تنها ماندن و احساس عدم نزدیکی به دیگران. اکثر تعاریف گونه‌هایی از همین ویژگی‌های اساسی هستند. اما در چنین تعاریفی گفته نمی‌شود که احساس تنهایی علتی درونی دارد یا بیرونی و آیا این احساس ناشی از سرشت خود فرد است یا محصول شرایطی که در آن زندگی می‌کند. در نقطه مقابل هم، هیچ فایده‌ای ندارد که از

تنهایی تعریفی براساس فقدان حمایت اجتماعی و این قبیل چیزها به دست داده شود، چون خیلی‌ها هستند که از حمایت اجتماعی لازم، یا همان درکی که ما از آن داریم، برخوردارند، اما از تنهایی مزمونی رنج می‌برند. (۱) از طرف دیگر، عده زیادی هستند که از حمایت اجتماعی کافی بهره‌ای ندارند ولی درعین حال گرفتار تنهایی هم نیستند. بله، رابطه‌ای آماری میان حمایت اجتماعی و تنهایی برقرار هست، اما این رابطه‌ای ضروری نیست، و بنابراین باید از تنهایی تعریفی مبتنی بر تجربه‌ای ذهنی به دست داد و نه مبتنی بر متغیرهای عینی نظیر فقدان حمایت اجتماعی و غیره.

«تنهایی» و «تنها بودن»

نخستین باری که واژه «تنهایی» در مکتوبی در زبان انگلیسی آمده است در نمایشنامه کوریولانوس شکسپیر است که تنهابودنی مفرط را نشان می‌دهد. به همین دلیل ممکن است فکر کنید که تنهایی تا حد زیادی مترادف تنها بودن است و فی‌الواقع هم چنین فکری در میان ما شایع است که افرادی که احساس تنهایی می‌کنند تنهاتر هستند و افرادی که تنهاتر هستند بیشتر احساس تنهایی می‌کنند. اما چنانکه خواهیم دید، تنهایی، چه از نظر منطقی چه از نظر تجربی، ربطی به تنها بودن ندارد. آنچه درباره تنهایی مهم است شمار افرادی نیست که دوروبر آدم هستند، بلکه احساسی است که فرد از رابطه‌اش با دیگران دارد.

می‌توان گفت همه افراد در درک و تجربه جهان تنهائند. وقتی داریم در میان صدها تن دیگر به یک سخنرانی گوش می‌دهیم به یک معنا با کلماتی که می‌شنویم تنها هستیم. در کنسرتی بزرگ که هزاران نفر حاضرند ما با موسیقی تنها هستیم، چون درک تجربه شخص خود ما از آن موسیقی است که اهمیت دارد. البته بدیهی است که ما این درک‌ها و تجربه‌ها را با دیگران به اشتراک می‌گذاریم و واکنش‌های دیگران را می‌بینیم و می‌سنجیم و احساس خودمان را بیان می‌کنیم، چه با کلمات چه با حرکت دست و بدن و صورت — اما همیشه درک و تجربه، بخش و جزئی هم دارد که غیرقابل بیان و انتقال به دیگران است. احساس درد را هم به همین نحو نمی‌توان به

اشتراک گذاشت. درد وقتی شدید می شود جهان و زبان ما را ویران می کند. درد کلام را خرد می کند و آدم حتی از گفتن آن هم عاجز می شود. درد شدید را نمی توان با دیگران در میان گذاشت چون وقتی درد سراسر جان و جهان آدم را می گیرد دیگر جایی برای هیچ چیز دیگر باقی نمی گذارد. البته ما قادریم درد دیگران را بیش از صرف تصور آن درک کنیم حتی تا حدودی می توانیم آن درد را حس کنیم، چون وقتی شخصی را در رنج و عذاب می بینیم خودمان هم گرفتار رنج و درد می شویم. باین همه، همیشه ورطه ای میان درد دیگران و نسبت ما با آن درد وجود دارد. همین گونه تجربه هاست که پهنای پهناور و غیرقابل نفوذی را که میان ما و هر شخص دیگری وجود دارد نشان می دهد.

همه ما به یک معنا تنهایییم. این همان فکری است که در نمایشنامه کوکتل پارتی (۱۹۴۹) تی.اس.الیوت به ذهن سلیا (وقتی ادوارد، معشوق او، تصمیم می گیرد دوباره نزد همسرش برگردد) خطور می کند. سلیا می گوید این جدایی فقط در همین لحظه او را تنها نکرده است، بلکه آگاهش کرده که همیشه تنها بوده و همیشه تنها خواهد بود، و این صرفاً مربوط به رابطه او با ادوارد نیست بلکه شامل هرکس دیگری هم می شود: آدم ها همیشه تنها هستند، از خودشان صداهایی درمی آورند و حرکاتی را به نمایش می گذارند و فکر می کنند دارند چیزی از آن دیگری می فهمند و چیزی به آن دیگری می فهمانند، اما راستش همه این ها توهمی بیش نیست. (۲) با آنکه سلیا

در این جا از واژه «تنها بودن» استفاده می‌کند، اما منظورش درواقع «تنهایی» است، همان احساس دردناک جدا افتادن و جدا ماندن از دیگران. و به یک معنا حق با سلیا است که ما تنها زاده می‌شویم، تنها زندگی می‌کنیم، و تنها می‌میریم. ما خویشی داریم که در اتصال با خودش است و برانفصالش از دیگران آگاهی دارد.

درواقع، اگر به این باور برسیم که تنهایی همیشگی ما، جدایی ما از دیگران، امری محتوم است چون ساختار جهان به گونه‌ای است که نهایتاً باید هرکس گلیم خودش را از آب بکشد، نوعی تنهایی متافیزیکی را تجربه می‌کنیم. (۳) یک نوع دیگر از تجربه تنهایی، که به تجربه تنهایی متافیزیکی هم ربط دارد، «تنهایی شناختی»^۵ است. تنهایی شناختی به معنای این اعتقاد است که ما هرگز نمی‌توانیم حرفمان را به دیگری بفهمانیم یا حرف دیگری را بفهمیم و بنابراین قطعاً دیگران نمی‌توانند ما را بفهمند. برتراند راسل درباره این شکل‌های تنهایی در زندگینامه‌اش می‌نویسد:

آن کسانی که اصلاً می‌توانند پی ببرند که زندگی بشری چیست باید و لابد در مرحله‌ای از زندگی، تنهایی غریب خویش را درمی‌یابند؛ و بعد وقتی همان تنهایی را در دیگران کشف می‌کنند پیوندی نو جوانه می‌زند و شفقتی چنان گرم سربرمی‌آورد که جبران مافات می‌شود. (۴)

به ظاهر متناقض می‌آید اما به نظر راسل رسیدن به این بینش که هریک تنی تنهاست، ارتباطی میان آدم‌ها پدید

می‌آورد که خود همین ارتباط تا حدود زیادی می‌تواند تنهایی آدم‌ها را رفع کند. چنین تجربیات و افکاری مربوط به چیزی می‌شوند بسی فراتر از صرفِ تنها بودن.

«تنها» واژه‌ای صرفاً عددی و فیزیکی است که چیزی فراتر از این را نمی‌نماید که در دوروبر شخص کسی دیگر نیست. این واژه بار ارزشی ندارد و سخنی در این باره نمی‌گوید که این وضع آیا مثبت و خوب است و یا منفی و بد. البته بی‌تردید در بستر معنایی «تنها» می‌تواند بار ارزشی به خودش بگیرد، مثل وقتی که کسی می‌گوید: «مطلقاً تنها بودم» لحنش بر ما آشکار می‌کند که آیا آزرده از طردشدگی است یا مشعوف از عدم مزاحمت دیگران. از طرف دیگر، «تنهایی» همیشه بار ارزشی دارد و اکثراً حسی منفی را منتقل می‌کند [مثل: «دل ز تنهایی به جان آمد خدا را همدمی»]. «تنها» می‌تواند حسی خوب و مثبت را هم منتقل کند. [مثل: «بالاخره همه رفتند و تنها شدم»]. خلاصه، منظور این است که «تنهایی» واجد بُعدی احساسی است که واژه «تنها» لزوماً همیشه و همه‌جا واجد آن نیست.

می‌توان میان شکل‌های مختلف «تنها» بودن، بسته به نوع ارتباط شخص با دیگران در آن حالت تمییز گذاشت. ما شاید دلمان بخواهد تنها باشیم و به دل طبیعت بزنیم یعنی برای مدتی از دیگران دور شویم و با خودمان باشیم. «تنها» بی یک بعدِ عرفی و نهادی هم دارد که مربوط به حق شخص نسبت به زندگی خصوصی‌اش است.

زندگی شخصی و خصوصی نهادی است که مانع از دست‌اندازی به دایره ارتباطات شخصی می‌شود، هرچند شخص مجاز است از آن دایره خارج شود. و سرانجام، شخص ممکن است تنها باشد چون از نظر اجتماعی منزوی است و میلش به برقرار کردن ارتباطات اجتماعی برآورده نمی‌شود.

اگر بخواهیم نوعاً بگوییم، افرادی هستند که همه اوقاتشان را در «تنها»یی به سر می‌برند بی‌آنکه احساس «تنهایی» کنند و از آن رنج ببرند، و دیگری هستند که سخت احساس «تنهایی» می‌کنند هرچند اکثر اوقات در احاطه دوستان و خویشان‌شان هستند. درواقع، یک شخص معمولی تقریباً هشتاد درصد اوقات بیداری‌اش را در کنار دیگران سپری می‌کند. (۵) این مطلب حتی در مورد افرادی هم که احساس تنهایی می‌کنند صادق است. اگر آن گروهی را که در نظرسنجی‌های گوناگون می‌گویند «اغلب» یا «اکثر اوقات» احساس تنهایی می‌کنند با گروهی مقایسه کنیم که در نظرسنجی‌ها می‌گویند اصلاً احساس تنهایی نمی‌کنند می‌بینیم فرقی بین این دو گروه از نظر زمان‌هایی که تنها هستند وجود ندارد. (۶) یکی از پژوهشگران با بررسی چهارصد مقاله‌ای که درباره تجربه تنهایی نوشته شده‌اند به این نتیجه رسیده است که هیچ ارتباطی میان میزان تنهایی فیزیکی و شدت احساس تنهایی وجود ندارد. (۷) به همین دلیل، می‌توان گفت شمار آدم‌هایی که فرد را احاطه کرده‌اند هیچ ربطی به احساس تنهایی ندارد. اما بنا بر برخی شاخص‌ها شدیدترین احساس تنهایی در موقعیت‌هایی ظهور و بروز پیدا می‌کند که

فرد در میان جمع است. تنها بودن و تنهایی چه از نظر منطقی و چه از نظر تجربی ربطی به هم ندارند.

در گزارش‌های خبری درباره تنهایی، خصوصاً در ایام تعطیلات، مثلاً کریسمس و ایستر بیشتر افرادی را مطرح می‌کنند که هم تنها هستند و هم احساس تنهایی می‌کنند. همین باعث می‌شود این حس در ما به وجود بیاید که این افراد به این دلیل احساس تنهایی می‌کنند که تنها هستند. درواقع این مطلب به نظر منطقی می‌آید. بی‌تردید وقتی پای سالخوردگانی در میان است که همسرشان را از دست داده‌اند به نظر کاملاً روشن و واضح می‌آید که احساس تنهایی آنها عمدتاً مربوط به تنهاماندنشان است. باین‌همه، این نتیجه‌گیری که افرادی که هم تنها هستند و هم احساس تنهایی می‌کنند به دلیل تنهاماندنشان است که احساس تنهایی می‌کنند عجولانه است. درواقع، شاید در بسیاری از موارد برعکسش به حقیقت نزدیک‌تر باشد. چنان‌که خواهیم دید، افرادی که احساس تنهایی می‌کنند ویژگی‌هایی شخصیتی دارند که بر توانایی‌شان برای برقرار کردن ارتباط با دیگران اثر می‌گذارد. بنابراین، نمی‌توان براساس شمار افرادی که در دوروبر فرد هستند درباره احساس تنهایی آن فرد گمانه‌زنی کرد، بلکه به عکس گمانه‌زنی ما باید بر این اساس باشد که آیا دادوستدهای اجتماعی فرد میل او به برقرار کردن ارتباط با دیگران را ارضا می‌کند یا خیر؛ یعنی آیا فرد دادوستدهای اجتماعی‌اش را معنادار می‌انگارد یا نه. (۸) تنهایی پدیده‌ای ذهنی است. ما وقتی احساس تنهایی می‌کنیم که روابط رضایت‌بخشی با دیگران نداریم، حال چه به این

دلیل که روابطمان اندک است چه به این دلیل که روابط فعلی مان عاری از آن نزدیکی مطلوبمان است.

برای توضیح دادن رابطه احتمالی میان افراد اجتماعی و احساس تنهایی، «الگوی تمایز شناختی تنهایی»^۴ پرورانه شده است. طبق این نظریه، افراد، معیار یا انتظاری درونی را در خودشان می‌پروراند و براساس آن روابطشان را با دیگران می‌سنجند. اگر روابطشان با دیگران با این معیار بخواند از این روابط احساس رضایت می‌کنند و حس تنهایی به آنها دست نمی‌دهد. بالعکس، هروقت روابطشان با دیگران با این معیار نخواند حس تنهایی به آنها دست می‌دهد. از زمان طرح شدن این نظریه، در بسیاری از پژوهش‌ها این نتیجه شگفت به دست آمده است که وقتی تعداد دوستان شخص بیش از حد مطلوبی است که در نظر دارد احساس تنهایی عملا رو به افزایش می‌گذارد.

چهار نفر بسیار نزدیک به فرد در شبکه روابطش بیشترین حفاظت را در برابر احساس تنهایی برایش به وجود می‌آورد، و روابط دیگری فراتر از آن رابطه با آن چهار نفر فقط حاشیه حفاظت را بیشتر و بهتر می‌کند. (۹) درضمن اگر فرد روابط گونه‌گونی داشته باشد که در آن روابط پیوندش با برخی محکم‌تر و با برخی سست‌تر باشد و این روابط، هم شامل اعضای خانواده و هم شامل دوستان شود، احتمال اینکه احساس تنهایی کند کمتر می‌شود. وقتی از افراد پرسیده می‌شود چه نوع روابطی را ترجیح می‌دهند اکثر قریب به اتفاقشان قاطعانه می‌گویند شمار

کمتری از دوستان نزدیک را بر شمار بیشتری از دوستان کمتر نزدیک ترجیح می‌دهند. (۱۰) کیفیت شبکه روابط فرد بسیار مهم‌تر از کمیت آن است، اما در شرایط مشابه، افرادی که شبکه روابط گسترده‌تری دارند کمتر از افرادی که شبکه روابطشان به آن گستردگی نیست در معرض احساس تنهایی قرار دارند.

در یکی از نظریه‌های شناختی اجتماعی تنهایی این نظر طرح شده است که تنهایی معلول حساسیت بیشتر نسبت به تهدیدهای اجتماعی است. (۱۱) یعنی، افرادی که احساس تنهایی می‌کنند از اینکه روابط کافی با دیگران نداشته باشند هراسانند و در نتیجه دائماً دنبال نشانه‌هایی از شکست در روابطشان می‌گردند و همین خودش به روابطشان با دیگران آسیب می‌رساند و تنهایی‌شان را بیشتر می‌کند. علاوه بر این، ناپذیرفتگی اجتماعی موجب نگرانی از ناپذیرفتگی‌های بعدی می‌شود و باز فرد را وامی‌دارد تا دنبال نشانه‌های تازه‌تری از شکست در روابطش بگردد. در نتیجه، فرد در موقعیت‌های اجتماعی رو به محافظه‌کاری و احتیاط می‌آورد و نمی‌تواند رفتار طبیعی خودانگیخته‌اش را داشته باشد، و همین منجر به رفتارهایی می‌شود که باز هم خطر ناپذیرفتگی‌های تازه‌تر را بیشتر می‌کند. در فصل سوم به بررسی گواهی‌هایی تجربی خواهیم پرداخت که پشتوانه این نظریه شناختی اجتماعی هستند.

تنهایی و معنای زندگی

این واقعیتی به رسمیت شناخته شده است که تنهایی مزمن و انفراد اجتماعی تجربی با احساس بی معنایی در زندگی مرتبط هستند (۱۲) البته به معنای زندگی از منظرهای مختلف می توان پرداخت. اما ظاهراً یکی از وجوه مشترک در آنها این است که رابطه شخص با دیگران نقشی تعیین کننده در معنای زندگی افراد دارد. (۱۳) زندگی افرادی که چنین روابطی ندارند از معنی تهی می شود. ویلیام جیمز با دقت تمام در این باره می نویسد:

اگر به لحاظ مادی مقدور بود، بدترین مجازاتی که می شد برای فردی در نظر گرفت این بود که همه پیوندهای اجتماعی شخص را بگسلیم چنانکه دیگر هیچ کس در جامعه کوچک ترین توجهی به آن شخص نداشته باشد. اگر وقتی وارد جایی می شویم کسی سرش را برنگرداند، اگر وقتی سؤالی می پرسیم کسی پاسخمان را ندهد، یا هیچ کس هیچ اعتنایی به آنچه می کنیم نداشته باشد، خلاصه هیچ کس محل سگ هم به ما نگذارد و همه طوری با ما رفتار کنند که گویی اصلاً وجود نداریم خشم و یأسی چنان کشنده وجودمان را فرامی گیرد که در مقابلش بیرحمانه ترین شکنجه های جسمانی گوارا می آید؛ چون در میانه این شکنجه ها، هر قدر هم وضعمان بد و وخیم باشد، باز احساس می کنیم هنوز تا آن حد نزول نکرده ایم که حتی ارزش نگاه کردن نداشته باشیم. (۱۴)

زندگی کردن در دنیایی که بود و نبود ما در آن مطلقاً برای هیچ کس هیچ اهمیتی نداشته باشد غیر قابل تحمل

است. همانگونه که مرد زیرزمینی داستایفسکی می‌نویسد: «آن وقت‌ها بیست و چهار سال بیشتر نداشتم. حتی همان موقع هم زندگی‌ام تیره‌وتار، نابسامان، و آکنده از تنهایی وحشیانه‌ای بود. با هیچ کس معاشرت نمی‌کردم و حتی حرف نمی‌زدم، و روزبه روز بیشتر به کنج دخمه‌ام می‌خزیدم» (۱۵). مرد زیرزمینی احساس می‌کند که همکارانش به دیده نفرت به او نگاه می‌کنند و او هم به نوبه خودش با ترس و تحقیر و حسد به آنها نگاه می‌کند. اما با آنکه خودش چنین فاصله‌ای را با دیگران ایجاد کرده است تشنه توجه است و حتی با آدم‌ها دعوا راه می‌اندازد تا بلکه توجهشان را جلب کند.

همانگونه که کی‌یرکگور صورتبندی کرده است، خویشتن، یک رابطه با خود است، (۱۶) اما درعین حال یک رابطه هم با خویشتن‌های دیگر است که به نوبه خودشان یک رابطه هستند با خود. ما می‌توانیم آنچه را دیگران درباره ما فکر یا احساس می‌کنند در نظر آوریم و ارزیابی دیگران از ما برایمان معنادار است. بنابراین، ناکامی ما در جلب توجه دیگران برای رابطه خودمان با خودمان هم ویرانگر است. در پژوهش‌های مربوط به بهزیستن روحی و روانی، دوست و شریک زندگی بسیار مهم‌تر از ثروت و شهرت به حساب می‌آید. همانگونه که خواهیم دید، برای همین انزوای اجتماعی تأثیری فوق‌العاده منفی، هم بر سلامت روح و روان و هم بر سلامت جسم دارد. طرد شدن از اجتماع (تبعید) از قدیم‌وندیم یکی از سخت‌ترین مجازات‌ها تلقی می‌شده و در دوران باستان آن را مجازاتی معادل

اعدام می دانسته اند. در زندان های امروزی هم بسیاری سلول انفرادی را شکل مخوفی از مجازات می دانند.

ادام اسمیت می نویسد: «وحشت از تنهایی» ما را وامی دارد به دنبال آدم های دیگر بگردیم، حتی زمانی که مثلا شرم زده ایم و دلمان می خواهد از نگاه داوری کننده دیگران بگریزیم. (۱۷) ادام اسمیت تأکید می کند آنهایی که در تنهایی بار آمده اند هرگز یاد نمی گیرند خودشان را بشناسند. (۱۸) و آنهایی که در تنهایی زندگی می کنند تصور درستی از خودشان ندارند و در داوری کارهایی که کرده اند به راه اغراق می روند و در داوری صدماتی که متحمل شده اند نیز به همچنین. (۱۹) ما محتاج نگاه دیگران هستیم که به ما دوخته شود. در فلسفه دوران روشنگری بریتانیایی بر جنبه تیره و ویرانگر تنهایی مصرانه تأکید می شود. انتونی اشلی کوپر، سومین ارلِ شفتسبری، می نویسد انسان ها در برابر تنهایی عاجزتر از همه موجودات دیگر هستند. (۲۰) ادموند برک هم تنهایی مطلق را بالاترین دردی می داند که در مخیله آدم می گنجد، چون زیستن در چنان شرایطی با هدف زندگی در تضاد است. (۲۱) جان لاک هم به روشنی می گوید تنهایی یک حالت غیرطبیعی انسانی است. خداوند انسان را چنان خلق کرده که انسان به سمت دوستی و اخوت با دیگر هموعانش رانده می شود. (۲۲) از سوی دیگر، تنهایی را می توان حالت خطرناکی دانست که در آن احساسات به آسانی بر عقل آدمی چیره می شود. (۲۳) دیوید هیوم می نویسد:

تنهایی مطلق شاید بدترین مجازاتی باشد که بر ما تحمیل می شود. هر لذتی که جدا از دوستان می بریم بی رمق

می‌شود، و هر دردی در تنهایی شدیدتر و غیرقابل تحمل‌تر می‌شود. هر احساسی که ما را برمی‌انگیزاند، غرور باشد یا جاه‌طلبی یا حرص یا کنجکاوی یا انتقام یا شهوت، فرقی نمی‌کند، اصل جانب‌بخش همه آنها همراهی است؛ اگر ما به کلی از افکار و احساسات دیگران منفک بودیم هیچ‌یک از این احساسات نیرویی نمی‌داشتند. بر فرض، اگر همه نیروها و عناصر طبیعت دست به دست هم بدهند تا در خدمت و فرمان یک نفر باشند، اگر خورشید هم به فرمان این یک نفر برآید و فرو رود، اگر دریاها و رودها به میل او بخروشند و جاری شوند، و اگر زمین به خودی خود همه خواسته‌ها و مایحتاج مطلوب او را فراهم آورد، باز او درمانده و بیچاره خواهد بود تا زمانی که دست کم یک نفر را داشته باشد که شادی‌اش را با او قسمت کند و از احترام و دوستی او برخوردار شود. (۲۴)

برای همین، هیوم آن نوع از تنهایی را که مورد ستایش متفکران دینی است کاملاً غیرطبیعی می‌داند، مثل عزیت، صوم، و غیره. (۲۵)

توضیحات تکاملی درباره تنهایی بر این واقعیت تأکید می‌کند که ما تکوین پیدا کرده‌ایم که در جمع و همراه دیگران زندگی کنیم. (۲۶) بی‌تردید دلایل تکاملی قانع‌کننده‌ای برای زندگی گروهی و در میان جمع وجود دارد، نظیر این واقعیت که فرد در میان جمع از حفاظت بیشتری در برابر وحوش برخوردار است و می‌تواند در منابع جمع سهیم شود. اما دلایل تکاملی قانع‌کننده‌ای هم می‌توان برای زندگی نکردن در میان جمع یافت، نظیر این

واقعیت که در تنهایی راحت‌تر می‌توانیم خودمان را از وحوش پنهان کنیم، و لازم نیست منابع مان را با دیگران قسمت کنیم، و نیازی نیست برای به‌دست‌آوردن جایگاهی در سلسله‌مراتب مبارزه کنیم. (۲۷) درضمن، می‌بینیم که برخی گونه‌های حیوانی همبستگی گروهی بیشتری از بقیه دارند. مثلاً، می‌بینیم که شامپانزه‌ها حیواناتی گروه‌زی‌تر از اورانگوتان‌ها هستند. اگر از پشت عینک زیست‌شناختی بنگریم، همیشه می‌توانیم بگوییم که انسان‌ها به دنبال زندگی در اجتماعات هستند، اما از این حکم این نتیجه به‌دست نمی‌آید که میل به خلوت و تنهایی «غیرطبیعی» است یا گذراندن اوقاتی زیاد در تنهایی برای شخص لزوماً بد است. اینها بستگی به نحوه ارتباط شخص با موقعیت‌هایش دارد.

برای اکثر ما ارتباطمان با عده‌ای محدود سازنده بخش اعظم معنای زندگی مان است. درواقع، بخش عمده معنا در زندگی ما ظاهراً وقتی نزدیک‌ترین و عزیزترین کسانمان را از دست می‌دهیم از میان می‌رود. متأسفانه اکثر اوقات ما تازه پس از آنکه آنها را از دست دادیم متوجه می‌شویم که چه میزان معنای زندگی ما وابسته آنان بوده است. جان بولبی می‌نویسد:

پیوندهای بسیار نزدیک به دیگر انسان‌ها مثل تویی چرخ است که زندگی شخص حول آن می‌چرخد، نه تنها زمانی که نوزاد است یا روی چهار دست و پا راه می‌رود یا بچه‌مدرسه‌ای است بلکه در سرتاسر نوجوانی و جوانی و دوران

بلوغش تا به سالمندی. افراد از این پیوندهای بسیار نزدیک است که نیرو می‌گیرند و از زندگی‌شان لذت می‌برند ۲۸ (...)

بولبی احتمالاً بی‌پروا تر از آنچه باید سخن می‌گوید، چون زندگی برخی از افراد حول چیزی غیر از پیوند با دیگران می‌چرخد مثلاً محققى که تقریباً تمام اوقات و توجهش را صرف تحقیقش می‌کند یا موسیقى‌دانى که بسى بیش از افراد دلبسته ساز خویش است – اما وصف بولبی درباره اکثر افراد کاملاً صادق است. برای همین است که شکست در ایجاد یا حفظ چنین رابطه‌هایی آنقدر دردناک است.

شکل‌های تنهایی

می‌توان میان سه نوع تنهایی متمایز مزمن، تنهایی موقعیتی، و تنهایی گذرا- فرق گذاشت. (۲۹) تنهایی مزمن، همانگونه که از نامش برمی‌آید، وضعیتی است که در آن فرد گرفتار تنهایی از اینکه روابط کافی با دیگران ندارد دائماً رنج می‌برد. تنهایی موقعیتی براساس تغییرهایی در زندگی پدید می‌آید، نظیر مرگ یکی از دوستان نزدیک یا یکی از اعضای خانواده، یا زمانی که رابطه‌ای عاشقانه پایان می‌گیرد، یا بچه‌های شخص از نزدش می‌روند و از این قبیل. نگاهی گذرا به این نوع از تنهایی را می‌توان در کتاب خاطرات عزای رولان بارت یافت که به دنبال مرگ مادرش، که همه عمر با او زندگی کرده بود، نوشت. بارت اعتراف می‌کند:

یک شب زمستانی سرد. من به قدر کافی گرم هستم، اما تنهاییم. می‌دانم که با همراهی آن «حاضر غایب» که به این تنهایی گره خورده است، به این زندگی کاملاً طبیعی در این تنهایی، که آن بیرون گرم کار خویش است، خو خواهم گرفت. (۳۰)

تنهایی گذرا هر لحظه می‌تواند سراغمان بیاید، چه زمانی که در یک مهمانی شلوغ هستیم چه وقتی در خانه تنهاییم. تنهایی موقعیتی گاه خیلی حادثر از تنهایی مزمن است، چون نتیجه آشوبی است ناگهانی در زندگی و همراه با تجربه از دست دادن. اما چون تنهایی موقعیتی را می‌توان به یک واقعه خاص نسبت داد مثلاً طلاق یا

مرگ – می‌توان، برخلاف تنهایی مزمن، برای آن علاجی هم از طریق شکل دادن به پیوندهایی با آدم‌های تازه متصور بود. از سوی دیگر، تجربه از دست دادن می‌تواند آنقدر نیرومند باشد که عملاً شکل دادن به پیوندهای تازه را ناممکن کند. مثال ادبی چنین وضعی را می‌توان در قهرمان داستان هاروکی موراکامی، تسوکورو تازاکی، یافت که ناگهان چهار تن از دوستان نزدیکش، که تنها دوستانش هم هستند، به او خبر می‌دهند که دیگر میلی به دیدنش ندارند. (۳۱) این اتفاق باقی زندگی این آدم و همه روابطش چه رابطه‌اش با خودش، چه رابطه‌اش با دیگران را دگرگون می‌کند و دیگر هرگز نمی‌تواند پیوندی تازه با کسی برقرار کند.

می‌بینیم که تنهایی موقعیتی مربوط به علل و عوامل بیرونی است. به عکس، تنهایی مزمن ریشه در خویشتن خودمان دارد، چون هر تغییری در شرایط بیرونی تأثیر چندانی بر این احساس نمی‌گذارد. برای همین شاید بتوان میان تنهایی برونزاد و تنهایی درونزاد، بسته به این که علت اصلی احساس تنهایی در درون خود فرد باشد یا در محیط بیرونی، قائل به تفاوت شد. البته غالباً دشوار می‌توان معین کرد که احساس تنهایی تا چه میزان درونزاد و تا چه میزان برونزاد است چون این پدیده‌ای نسبی است که فرد گرفتار آن نیازی برآورده نشده برای برقراری ارتباط با دیگران دارد. اما به هرروی چنین تمایزی تا حدودی موجه است. شخصی که در سرتاسر زندگی‌اش گرفتار رنج تنهایی است، فارغ از اینکه در چه محیطی به سر می‌برد و حتی خانواده‌ای مهربان و یک شبکه روابط مستحکم هم

دارد، قطعاً در جرگه درونزادها قرار می‌گیرد. بالعکس شخصی را که پیشتر مشکل تنهایی نداشته اما پس از آنکه به هر دلیلی، احتمالاً با تهدید و توطئه، از شبکه روابطش محروم کرده‌اند و حالا احساس تنهایی می‌کند باید در جرگه برونزادها قرار داد. اما در اکثر موارد منطقی‌تر این است که هم علت‌های درونی و هم علت‌های بیرونی را در نظر داشته باشیم. درواقع، هر کوششی برای اینکه معین کنیم تا چه حد متغیرهای درونی یا بیرونی، یا شخصیتی یا موقعیتی، در کارند و قوی‌ترین عنصر به حساب می‌آیند درنهایت به اینجا ختم خواهد شد که برای توضیح دادن تنهایی چاره‌ای جز توسل به هر دو نداریم. (۳۲)

رابرت اس. وایس، جامعه‌شناس، میان تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی فرق می‌گذارد. (۳۳) تنهایی اجتماعی نوعی فقدان ادغام شدن در اجتماع است و فرد تنها از نظر اجتماعی در آرزوی این است که بخشی از یک جامعه یا جماعت شود. بالعکس، فردی که گرفتار تنهایی عاطفی است در آرزوی داشتن رابطه‌ای نزدیک با شخصی معین است. طبق نظر وایس، این دو شکل از تنهایی کاملاً با هم متفاوتند، یعنی تفاوتی کیفی با هم دارند. ممکن است فردی گرفتاریکی از این دو نوع تنهایی باشد بی‌آنکه گرفتار آن نوع دیگر باشد، و ممکن است بتوانیم شخصی را از یکی از این دو نوع تنهایی نجات دهیم بی‌آنکه قادر باشیم از آن نوع دیگر خلاصش کنیم. ممکن است فرد جایگاهی در اجتماع پیدا کند و باز همچنان گرفتار تنهایی عاطفی باشد، و بالعکس، ممکن است فرد رابطه نزدیکی با یک

نفر پیدا کند و باز گرفتار تنهایی اجتماعی باشد. (۳۴) اگر شریک زندگی شخصی برای مدتی از او دور باشد احساس تنهایی عاطفی بروز می‌کند آنها جای خالی آن رابطه نزدیک را در زندگی‌شان حس می‌کنند و تماس‌های تلفنی یا ایمیلی جایگزینی کافی برای آن رابطه نیست. از طرف دیگر، سینما رفتن یا کنسرت رفتن با دوستان می‌تواند بخش بزرگی از نیاز فرد به روابط اجتماعی را برآورده کند و برای مدتی خاطر او را از فکر عزیزی که دور از اوست منصرف کند اما دوستان جایگزینی برای آن دیگری بی‌بدیل نیستند. همانگونه که در امثال و حکم آمده است: «غم هجران آتش عشق را تیزتر می‌کند.» جدایی، لذت وصل کسانی را که دوست داریم دوچندان می‌کند. از سوی دیگر همانگونه که چارلی براون می‌گوید: «هجران آتش دل را تیزتر می‌کند اما بی‌گمان باقی وجود آدم را در اندوه تنهایی فرو می‌برد.»

ما می‌توانیم دیگران را به درون تنهایی خودمان بکشانیم و ارتباطی ذهنی با آنان برقرار کنیم، آن هم به شیوه‌ای که وقتی عملاً حاضرند نمی‌توانیم به چنان ارتباطی دست یابیم. تنهایی فضایی خلق می‌کند که در آن می‌توانیم به رابطه‌مان با دیگران بیندیشیم و دریابیم که چقدر عملاً به آنها نیاز داریم. در ازدواج مدرن و همخانگی موقعیت تازه‌ای تکوین پیدا کرده است که در آن رابطه با شریک زندگی جای دیگر روابط اجتماعی را گرفته است و در نتیجه حتی زمانی که نیاز به نزدیکی عاطفی برآورده می‌شود باز احتمال سربرآوردن تنهایی اجتماعی به قوت خودش

باقی می‌ماند. بر همین وجه، بچه‌ها، هم نیازمندِ دوستانی هم‌سن‌وسال خودشان هستند و هم نیازمند مراقبت‌های پدرانه و مادرانه. بچه‌ای که از یکی از این دو محروم است جداً احساس محرومیت می‌کند. اگر بچه‌ای در مدرسه از دیگران جدا بماند، پدر یا مادر با محبتشان می‌توانند موقعیت را بهبود ببخشند، اما پدر و مادر جایگزینی مناسب و کافی برای دوستان هم‌سن‌وسال نیستند. به‌عکس، دوستان هم‌مدرسه‌ای خوب نمی‌توانند جای خالی عاطفی پدر و مادر غایب را پر کنند. (۳۵) یک مسئله دیگر هم مهم است: نوع تنهایی بستگی زیادی به سن‌وسال دارد؛ در میان جوانان تنهایی اجتماعی غالب‌تر است و در میان سالمندان تنهایی عاطفی. (۳۶) به‌هر حال باز باید تأکید کنیم که غالباً تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی توأمان بروز پیدا می‌کنند.

تنهایی و سلامتی

در رسانه‌های جمعی غالباً تنهایی را به صورت یک بیماری عمومی یا مشکل سلامت عمومی مطرح می‌کنند. اما تنهایی بیماری نیست، بلکه یک پدیده عام بشری است. آن عطش و میل به معاشرت را که در تنهایی وجود دارد همانقدر می‌توان بیماری به حساب آورد که عطش جسمانی را زمانی که به قدر کافی نیاشامیده‌ایم. اما ممکن است تنهایی به شکلی در ما پا بگیرد که خطر اختلالات جسمی و روحی و روانی را جدّاً در ما افزایش دهد. افراد تنها بسی بیش از افراد غیرتنها مجبور به استفاده از خدمات درمانی می‌شوند. (۳۷) در بررسی ۱۴۸ پژوهش درباره رابطه میان تنهایی و سلامتی این نتیجه به‌دست آمده است که تنهایی از شاخص‌های مهم مرگ‌ومیر است، حتی با اینکه مرگ‌های ناشی از خودکشی، به دلایل روش‌شناختی، کلاً از این بررسی کنار گذاشته شده بودند. (۳۸) اثر تنهایی بر خطر مرگ معادل کشیدن ده تا پانزده نخ سیگار در روز و شدیدتر از تأثیر چاقی و بی‌حرکی جسمانی است. تنهایی بر فشار خون و سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارد، و باعث افزایش هورمون‌های استرس در بدن می‌شود. (۳۹) تنهایی همچنین خطر زوال عقل را بیشتر می‌کند و عموماً در طول زمان قوای شناختی را تضعیف می‌کند. درضمن، تنهایی فرایند پیری را هم شتاب می‌بخشد. (۴۰) افراد تنها درست به همان اندازه افراد غیرتنها می‌خوابند اما کیفیت خواب آنها پایین‌تر است و زودبه‌زود بیدار می‌شوند. (۴۱)

همانگونه که پیشتر گفتیم، این بخش احساسی تنهایی است، و نه میزان حمایت اجتماعی، که بر سلامت جسم و روان فرد تأثیر می‌گذارد. (۴۲) برای همین اگر قرار است بتوانیم درباره اثر منفی تنهایی بر سلامتی اظهار نظر کنیم باید به انزوای ذهنی اجتماعی یعنی به احساس تنهایی شخص – پردازیم که متغیری بسیار دقیق‌تر نسبت به انزوای عینی اجتماعی، یعنی تنها بودن فرد است.

تنهایی از مشکلات مربوط به روانپزشکی نیست و نباید هم آن را در این زمره قرار داد. تنهایی می‌تواند جنبه‌ای آسیب‌شناختی پیدا کند، خصوصاً زمانی که مزمن می‌شود و فرد از اینکه نمی‌تواند حقیقتاً روابطی را با شخص مورد نظرش شکل دهد رنج می‌برد و همه روابطش تحت‌الشعاع این مسئله قرار می‌گیرد و در نتیجه فرد همه روابطش را فاقد صمیمیت و نزدیکی لازم قلمداد می‌کند. باین‌همه، تنهایی به‌خودی‌خود پدیده‌ای آسیب‌شناختی نیست، درست همانطور که همه انواع خجالتی بودن را نمی‌توان نوعی اضطراب اجتماعی دانست. من البته به تنهایی از منظر تشخیص‌های روانپزشکی نظیر اضطراب اجتماعی یا تمایز یونگی میان شخصیت‌های برون‌گرا و درون‌گرا نخواهم پرداخت. (۴۳) اما خیلی خلاصه متذکر می‌شوم که تنهایی شدید ربطی وثیق به معیارهای افسردگی دارد، اما درعین‌حال به‌هیچ‌روی معلوم نیست که کدامشان علت است و کدامشان معلول یا اصلاً بین این دو رابطه علت و معلولی وجود دارد یا نه. باین‌همه، ثابت شده است که می‌توان از فاکتور تنهایی برای

پیش‌بینی افزایش نشانه‌های افسردگی استفاده کرد، ولی به‌عکس نشانه‌های افسردگی شاخصی برای پیش‌بینی تنهایی نیستند. (۴۴) نهایتاً، تنهایی و افسردگی دو وضعیت متفاوت است و فرد ممکن است احساس تنهایی کند بی‌آنکه افسرده باشد، یا افسرده باشد بی‌آنکه احساس تنهایی کند. علاوه بر این، ارتباطات محکمی میان احساس تنهایی و فکرها و رفتارهای مربوط به اقدام به خودکشی وجود دارد. (۴۵)

به‌نظر می‌رسد تنهایی عواقب و عوارضی برای توانایی ما برای انجام دادن اعمال روزانه‌مان دارد. روی بومایستر و جین تونگی، هر دو روانشناس، دست به آزمایش‌های متعددی برای تعیین تأثیر احساس انزوا و طرد اجتماعی زده‌اند. (۴۶) آنها در یک آزمایش دانشجویان را در گروه‌های کوچکی جمع کردند و به آنها پانزده دقیقه فرصت دادند تا با همدیگر آشنا شوند. بعد آنها را از هم جدا کردند و از هریک از آنان خواستند نام دو تن از افراد گروهشان را که دلشان می‌خواهد با آنها کار کنند بنویسند. دست‌آخر، باز همه آنها را تصادفی در دو گروه جای دادند. به افراد یک گروه گفته شد همه دلشان می‌خواست با آنها کار کنند، و به افراد گروه دیگر گفته شد هیچ‌کس نمی‌خواست با آنها کار کند. در یک آزمایش دیگر، به دانشجویان تست‌های شخصیتی داده شد، و بعد به افراد یک گروه گفته شد که روابط، دوستان، و خانواده خوبی در زندگی‌شان خواهند داشت و به افراد گروه دیگر گفته شد محکوم به تنهایی هستند. به افراد گروه سوم، که گروه کنترل بود گفته شد زندگی‌شان پر از آشوب خواهد بود. بومایستر و

توانگی دست به آزمایش‌های مشابه دیگری هم زدند. مسئله اصلی این بود که ببینند دانشجویانی که می‌شنوند از نظر اجتماعی منزوی و مطرود خواهند بود چه تأثیری از شنیدن این مطلب می‌پذیرند. نتایج به‌دست‌آمده چنین بود: (۱) پرخاش‌جوی‌تر شدند، آن هم نه فقط نسبت به کسانی که پیش‌تر صدمه‌ای به آنان زده بودند، بلکه نسبت به همه افراد دیگر هم؛ (۲) تصمیماتی گرفتند که به خودشان آسیب می‌رساند؛ (۳) در تست‌های توانایی عقلی نتایجشان ضعیف بود؛ (۴) خیلی سریع‌تر از وظایف محوله شانه خالی می‌کردند. بومی‌ستر و توانگی نتیجه گرفتند که حذف اجتماعی، توانایی ما را برای تنظیم رفتارهایمان فلج می‌کند. آشکارا توانایی تنظیم رفتار خویش یکی از اجزای محوری توانایی ما برای برقرار کردن ارتباط با دیگران است و به‌نظر می‌رسد هرگونه تضعیف روابط ما با دیگران حتی تصوّر تضعیف این روابط – توانایی یا اراده ما را برای تنظیم رفتار خودمان فلج می‌کند و از کار می‌اندازد. درضمن، گواهی‌هایی در دست است که افرادی که در سرکارشان احساس تنهایی می‌کنند ضعیف‌تر از کسانی عمل می‌کنند که احساس تنهایی نمی‌کنند. (۴۷)

تنهایی را به‌خودی‌خود نباید یک بیماری انگاشت. هرچه باشد همه آدم‌ها گاهی احساس تنهایی می‌کنند، و می‌توان تنهایی را جزئی طبیعی از سیستم دفاع احساسی ما تلقی کرد. علاوه بر این، همانگونه که ترس یک بیماری نیست، تنهایی هم به‌خودی‌خود بیماری به حساب نمی‌آید. اما درست همانطور که احساس ترس می‌تواند

رشد کند و به حدّ بیماری برسد و بیش از اندازه شدید و افراطی شود به نحوی که زندگی و قدرت عمل را مختل کند، تنهایی هم می‌تواند همین‌گونه باشد. تنهایی، در این حالتِ شدید و افراطی، می‌تواند عواقب وحشتناکی برای سلامتی جسمی و روحی فرد داشته باشد.

فصل دوم: احساس تنهایی

چه کسی می‌داند تنهایی واقعی چیست نه آن کلمه متداول، بلکه آن وحشت عریان؟ برای خود آدم‌هایی که احساس تنهایی می‌کنند تنهایی نقابی بر چهره می‌زند. بدبخت‌ترین آدم‌های مطرود سفت و سخت به یک خاطره یا توهم می‌چسبند. گه‌گدار هم‌زمانی مرگبار چند واقعه لحظه‌ای پرده را کنار می‌زند. اما فقط برای یک لحظه. هیچ انسانی نمی‌تواند بی‌آنکه دیوانه شود نگاهی ثابت به تنهایی اخلاقی‌اش داشته باشد.

جوزف کونراد

از چشم غربی

تنهایی، هم وجهی احساسی و عاطفی دارد، هم وجهی شناختی. اما این دو وجه کاملاً از هم جدا نیستند، چون پدیده‌های احساسی و عاطفی وجوه شناختی هم دارند و بالعکس. آنچه ما احساس می‌کنیم بستگی به این دارد که تجربه‌هایمان را چگونه تعبیر و تفسیر و درک می‌کنیم، و نحوه تعبیر و تفسیر و درک تجربه‌ها بستگی به احساسی دارد که از آن تجربه‌ها پیدا می‌کنیم. در حوزه پژوهش‌ها درباره تنهایی خیلی فرق می‌کند که توجه و تأکید پژوهشگر بر وجه احساسی و عاطفی تنهایی باشد یا بر وجه شناختی آن یعنی توجه و تأکید بر احساس فقدان روابط کافی با دیگران باشد یا بر ناهماهنگی میان تصوّر شخص از رابطه مطلوب و رابطه موجود. به هرروی،

برای درک درست پدیده تنهایی باید به ترکیبی از هر دو وجه توجه داشت. ولی این جزء عاطفی تنهایی، آن احساس واقعی تنهایی، است که باعث بروز هرچه بیشترِ عوارض جسمی و روانی می‌شود، و همین جزء است که تنهایی را چنین پدیده‌ای کرده است چیزی بیش از صرفِ تنها بودن.

چیستی احساسات

بیشتر کتاب‌های فلسفه یا روانشناسی احساسات فصلی درباره تنهایی ندارند. و بیشتر اوقات تنهایی در این گونه کتاب‌ها یا به کلی نادیده گرفته می‌شود یا خیلی گذرا ذکری از آن به میان می‌آید. ترس جایگاه برجسته‌ای در اینگونه کتاب‌ها دارد، به همچنین غرور و عشق، اما تنهایی نه. چرا چنین است؟ هرچه باشد تنهایی پدیده‌ای حاشیه‌ای نیست. آیا دلیلش احتمالاً این نیست که تنهایی اساساً نه یک احساس بلکه مشکلی اجتماعی در نظر گرفته می‌شود؟ من شخصاً تنهایی را واکنشی احساسی نسبت به این واقعیت می‌دانم که میلِ شخص به برقراری ارتباط با دیگران برآورده و ارضاء نمی‌شود. آنچه تنهایی را تنهایی کرده است و متمایز از تنها بودن یا حمایت اجتماعی ناکافی، همین جنبه عاطفی یا احساسی آن است.

آرون بن زئیف، در کتاب فوق‌العاده‌اش ظرافت احساسات، خاطرنشان می‌کند که در زبان روزمره تمایز روشنی میان آنچه یک حس یا حالت را «احساس» می‌کند و آنچه نمی‌تواند آن را «احساس» کند وجود ندارد. مثلاً، روشن نیست که شگفتی، تنهایی، و تجربه‌های زیبایی‌شناختی واجد ویژگی‌هایی هستند که بتوانیم آنها را در رده احساسات قرار دهیم یا نه، حال آنکه از ترس، خشم، و حسد چنین تلقی‌ای وجود دارد. (۱) بن زئیف خودش تنهایی را جزو احساس‌ها می‌داند، یا دقیق‌تر بگوییم آن غم «ناشی از فقدان روابط اجتماعی مطلوب» را جزو

احساس‌ها قلمداد می‌کند. (۲) درعین حال باید اذعان کرد که تنهایی جزو احساساتی نیست که او در کتابش به شکلی گسترده و خاص به آن پرداخته باشد.

واژه‌های «حس»^۷ و «احساس»^۸ شامل پدیده‌های بسیار گسترده و متنوعی می‌شود، از درد و گرسنگی و تشنگی گرفته تا حسادت و غبطه و عشق، یعنی از پدیده‌های مطلقاً فیزیولوژیکی گرفته تا پدیده‌های مطلقاً حسی و شناختی. ما آن حس و احساس‌های دسته اول را دارای ویژگی «جسمی» و حس و احساس‌های دسته دوم را دارای ویژگی «شناختی» در نظر می‌گیریم. درضمن، میان حس و احساس هم در زبان تفاوت‌هایی وجود دارد و حس بیشتر به حالت‌های جسمی و احساس بیشتر به حالت‌های روحی و روانی برمی‌گردد. اما اختلاف‌نظرهای زیادی در این مورد وجود دارد. که خط فارق میان حس و احساس دقیقاً چیست و چه حالت‌هایی را باید حس دانست و چه حالت‌هایی را احساس. در این کتاب چنین خط فارقی در نظر گرفته نشده ولی برای تنهایی عمدتاً از واژه «احساس» استفاده شده است. تنهایی اساساً بیشتر در قطب شناختی طیف احساسات قرار می‌گیرد تا در قطب جسمی آن، اما درعین حال درد تنهایی در مواقعی که دردی اجتماعی است از همان مسیر عصبی عبور می‌کند که درد جسمی. (۳) درواقع، ربط شگفتی میان درد اجتماعی و درد جسمی وجود دارد. (۴) حتی پژوهش‌هایی هم در این زمینه انجام گرفته است که آیا همان داروهایی که معمولاً برای دردهای جسمی تجویز

می‌شوند می‌توانند درد اجتماعی را هم کاهش دهند یا نه، و پاسخ این است که بلی عملاً می‌توانند. (۵) (البته این بدان معنا نیست که مصرف روزی یک آسپیرین می‌تواند مشکل تنهایی را برطرف کند!)

مقوله احساسات البته بی‌تردید مقوله‌ای همگن نیست و سلسله پدیده‌های وسیعی را دربر می‌گیرد. به عقیده من، جای تردید است که اصلاً بتوان چنان تعریف جامع و مانعی از احساسات به‌دست داد که بتوان به کمک آن راجع به هر حالتی اظهار نظر کرد که آیا جزو احساسات هست یا نه، اما نظریه‌های جالبی که کوشیده‌اند دقیقاً همین کار را بکنند فتوفراوانند. (۶) تأکید بر یک ویژگی فصل مشترک همه نظریه‌های احساسات است: احساسات پدیده‌هایی ذهنی هستند. احساسات همه «بار» دارند یعنی یا مثبت هستند یا منفی و خنثی نیستند. هر احساسی راجع به چیزی یا کسی است. احساسات غالباً کوتاه‌مدت هستند و زمان دوام آنها را می‌توان با تغییر بارشان معین کرد. تنهایی همه این ویژگی‌ها را دارد جز اینکه دوامش فوق‌العاده زیاد است و می‌تواند به شکل‌های مزمن درآید. از سوی دیگر، دردهای مزمن هم وجود دارند: ممکن است گرسنگی و تشنگی فرد زیاد دوام پیدا کند؛ و حسد و رشک و عشق ممکن است سال‌ها دوام داشته باشند. به همین دلیل دوام اندک شاید معیار خوبی برای گنجاندن در تعریف احساسات نباشد، چون ویژگی برخی احساسات هست و برخی دیگر نه.

این هم محل بحث وجدل است که آیا مجموعه‌ای از احساسات پایه‌ای وجود دارند یا نه، یعنی احساساتی که

اکتسابی نیستند بلکه ذاتی هستند، یعنی میان همه فرهنگ‌ها مشترکند. (۷) این فکر به‌خودی‌خود و در ذاتِ خودش غیرمنطقی نیست، اما بر سرِ تعدادِ احساساتِ پایه‌ای و اینکه دقیقاً کدام احساسات پایه‌ای هستند اختلافِ نظر وجود دارد. معمولاً خشم، ترس، شادی، نفرت و شگفتی را نوعاً جزو احساساتِ پایه‌ای می‌دانند، اما میزان و حدّتِ اختلافِ عقیده درباره اینکه کدام احساسات در این جرّگه جای می‌گیرند و کدامشان جای نمی‌گیرند بسیار زیاد و شگفت است. مثلاً با ارزیابی چهارده فهرستِ برشمارنده «احساساتِ پایه‌ای» می‌توان دید که حتی یک موردِ مشترک میان این چهارده فهرست وجود ندارد. (۸) علاوه بر این، تمییز دادنِ جنبه‌های زیست‌شناختی، روانشناختی، و اجتماعی احساسات از یکدیگر دشوار است. هر احساسی بی‌گمان یک پایه زیست‌شناختی دارد، اما تجربه‌های فردی و هنجارهای اجتماعی هم در شکل‌گیری احساسات دخیل‌اند. درضمن، هر احساسی تطوّر و تکاملی خاصّ خودش، و تاریخچه‌ای اجتماعی و شخصی دارد، و اگر بناست احساسی را درک کنیم باید این هر سه جنبه را در نظر داشته باشیم. احساسات به نظرِ ما امری «طبیعی» و خودانگیخته می‌آیند، اما برِ ساختِ آنها فردی و اجتماعی هم هست. (۹)

برخی از احساسات از لحظه تولد با ما هستند، حال‌آنکه برخی احساساتِ دیگر در طولِ زمانِ تکوین پیدا می‌کنند. برای همین، اصلاً آسان نیست که بگوییم شخص دقیقاً از چه زمانی قادر به درک تنهایی است. بچه‌های خیلی

کوچک در سنین پیش دبستانی از نظر زبانی قادر به بیان تنهایی هستند، اما بچه‌های از آن هم کوچک‌تر که هنوز مهارت‌های زبانی لازم را کسب نکرده‌اند چه‌طور؟ آیا آنها می‌توانند تنهایی را «احساس» کنند؟ هرچور جوابی می‌توان به این سؤال داد، اما روشن است که جواب آن آسان نیست. ما خیال می‌کنیم می‌توانیم احساسات پیچیده‌ای نظیر احساس شرم و رشک را در بچه‌های کوچک از روی حالت صورتشان تشخیص دهیم، اما هیچ حالت صورتی نیست که خبر از تنهایی بدهد. اما بچه خیلی خیلی کوچکی که وقتی تنهایش می‌گذاریم گریه می‌کند چه؟ بی‌تردید می‌توان فکر کرد که گریه آن بچه ناشی از تنهایی است، اما درضمن می‌تواند علامت ترس هم باشد. به هرروی، می‌توان با قاطعیت گفت که احساس تنهایی از همان عنفوان کودکی بروز پیدا می‌کند. (۱۰) هرچه باشد، هر شخصی کم‌وبیش در بقیه زندگی‌اش با تنهایی سروکار خواهد داشت.

تعبیر احساسات

همانگونه که چارلز تیلور تأکید می‌کند تعبیر [شخصی] از اجزای بنیادی و ذاتی احساسات است. (۱۱) چیزی به نام احساس «خالص» [و نیامیخته با تعبیر شخصی] وجود ندارد. اما همیشه هم واضح نیست که حالت احساسی یک شخص چیست. ممکن است به نظر بیاید دو نفر یک احساس واحد را تجربه می‌کنند اما از دو واژه متفاوت برای توصیف آن احساس استفاده می‌کنند. ممکن است شخصی غمگین باشد و غمش ناشی از نداشتن رابطه با شخصی دیگر یا احساس ضعیف شدن رابطه‌اش با او باشد، اما آن شخص غمش را با واژه «تنهایی» بیان نکند. ممکن است شخصی دلش هوای دوستی یا محبوبی یا جمعی بزرگتر را بکند، اما به جای آنکه این احساسش را با استفاده از واژه «تنهایی» بیان کند از واژه آرزومندی استفاده کند. ممکن است شخصی عزیزی را از دست داده باشد و حتی پس از گذشت سالیان وقتی می‌خواهد احساسش را بیان کند به جای استفاده از واژه «تنهایی» از واژه تألم استفاده کند، با آنکه همه معیارهای تنهایی در او جمعند. خط فارق میان حالت‌های احساسی گوناگون فوق‌العاده ناروشن است. شاید در دلمان آرزومند باشیم که کاش مرز میان احساسات گوناگون روشن‌تر می‌بود و می‌توانستیم تعریفی از تنهایی به دست دهیم که واجد همه شرط‌های لازم و کافی باشد. مثلاً می‌توانستیم بگوییم «X تنهاست اگر و فقط اگر...» اما در عالم واقع همه پدیده‌ها تن به چنین تعریفی نمی‌دهند و ما وقتی می‌خواهیم

به احساسات به طور کلی و به تنهایی به طور خاص بپردازیم باید به یک گنگی که موضوع مورد بحث ما را احاطه کرده است رضایت دهیم. همانگونه که ارسطو می گوید، «یکی از نشانه های انسان فرهیخته این است که در هر بحثی به آن مقدار از دقت بسنده کند که موضوع پژوهشش اقتضا می کند»^{۱۲} (۰).

درواقع، ما همیشه هم کاملاً آگاه نیستیم که حالت احساسی مان چیست. ما برخی احساسات را شرم آور می دانیم و دلمان نمی خواهد پیش دیگران اعتراف کنیم که چنین احساسی داریم. غالباً این احساسات را حتی از خودمان هم پنهان می کنیم. تنهایی از جمله همین احساسات است که شرم آور دانسته می شوند. به این موضوع در فصل هشت دوباره خواهیم پرداخت. تنهایی، یعنی درواقع احساس تنهایی، حاکی از این است که ما روابط اجتماعی ارضاکننده ای نداریم و این حس دردناک وقتی دردناک تر می شود که برای دیگران هم بیان شود. تنهایی احساسی است که ما پنهانش می کنیم. ما می توانیم این احساس را حتی از خودمان هم پنهان کنیم.

یک مثال مشابه دیگر احساس رشک است که باعث می شود کسانی که به دیگری یا به دیگران رشک می برند به نظر ذلیل و تحقیرکردنی بیایند. همانگونه که لاروشفوکو می گوید: «ما غالباً به احساساتمان افتخار می کنیم حتی به ننگین ترین احساساتمان اما حساب رشک که احساسی جبونانه و شرم آور است جداست و ما هرگز جرأت نمی کنیم بدان اذعان کنیم»^{۱۳} (۰). رشک احساسی چنان ناخوشایند برای تصویری است که از خودمان می سازیم

که غالباً این احساسمان را در لفافه دیگری می‌پوشانیم، مثلاً با گفتن اینکه فردِ موردِ رشک واقعاً هم مستحقِ بیزاری ماست. درواقع، توانایی ما برای خودفریبی چنان نیرومند است که درک و دریافتِ ما از حالت‌های احساسی‌مان می‌تواند به هر سمتی برودِ الا این سمت که گمان بریم خطاکاریم.

همچنین ممکن است ما وقتی به گذشته‌مان می‌نگریم از حالت‌های احساسی پیشینمان تعبیر متفاوتی به دست دهیم. مثلاً شخصی هنگام بازگشتن از یک مهمانی ممکن است به خودش بگوید عجب مهمانی معرکه‌ای، ولی درواقع در تمام طول شب داشته از ملال و از کسالت خفه می‌شده. ممکن است شخصی به دوره‌ای از زندگی‌اش نگاهی بیندازد و با خودش بگوید: «در آن دوره خیال می‌کردم خیلی خوشحالم، ولی واقعاً اصلاً خوشحال نبودم.» درست بر همین وجه، شخصی ممکن است به دوره‌ای در زندگی‌اش نگاهی بیندازد و پیش خودش فکر کند: «آن وقت‌ها، با آنکه خودم متوجه‌اش نبودم، خیلی تنها بودم.» این نظر ظاهراً برای آن نگرشی که تنهایی را جزو احساسات قلمداد می‌کند مشکلاتِ عدیده‌ای پیش می‌آورد چون قطعاً کسی نمی‌تواند احساسی را داشته باشد که حسّش نکند: احساس حس نشده نداریم. و این قطعاً تا جایی که مصداقی دارد درست است. اما می‌توان احساسی را کنار گذاشت تا دیگر جایگاهی محوری در آگاهی فرد نداشته باشد، یا شخص ممکن است نام دیگری به آن بدهد یا آن را در قالبِ مفهومی دیگر بریزد. جای تردید است که شخص وقتی احساسی دارد همیشه بتواند

آن احساس را درست تشخیص بدهد، اما برای آنکه شخصی بتواند بگوید در فلان زمان فلان احساس را داشته است باید بتواند دستِکم با نگاهی به گذشته خودش متوجه شود که در آن زمان فلان احساس را داشته باشد.

برای آنکه فرد را بتوان در زمره افرادِ «تنها» به حساب آورد، خود آن فرد باید تنهایی‌اش را، که یک احساس معین است، احساس کند. این احساس نوعی احساس غم است. ما ممکن است گمان کنیم تنهایییم پی‌آنکه واقعاً تنها باشیم، اما اگر واقعاً نباشیم احساس تنهایی نمی‌کنیم. میزانِ احساس تنهایی افراد مطلقاً بستگی به حس و حالتِ عاطفی افراد دارد، و مطلقاً مستقل از همه دیگر عوامل عینی نظیر انزوای اجتماعی یا داشتن دوستان و خویشان معتمد و نزدیک است.

کارکرد احساسات

بیاید حالا نگاهی دقیق‌تر به کارکرد احساسی نظیر تنهایی بیندازیم؛ در این بستر واژه «حال»^۱ خیلی به کار می‌آید. تمیز گذاشتن میان احساسات و حال خیلی هم کار آسانی نیست چون اینها پدیده‌های عاطفی مرتبطی هستند. «حال» واژه‌ای کلی‌تر است و مربوط به حسی می‌شود که درکل از جهان و محیط‌مان می‌گیریم. به عکس، احساسات معمولاً معطوف به یک یا چند چیز به خصوص هستند. غالباً حال آدم دوام بیشتری از احساس آدم دارد. یک جور تنهایی به خصوص وجود دارد، مثل وقتی که شخص نزدیکی را از دست می‌دهیم، اما یک جور تنهایی گنگ و مبهم هم وجود دارد، مثل وقتی که جای کسی خالی است اما درست نمی‌دانیم جای چه کسی یا چه جور آدمی. اما فرق گذاشتن میان حال آدم و احساسات آدم در بحث‌های بعدی ما درباره احساس تنهایی و تنهایی عاطفی خیلی هم مؤثر و جدی نیست و برای همین من احساس و حال را در این کتاب در یک معنا به کار خواهم گرفت.

«حال» آدم به آدم می‌گوید که در چه حالی است و معمولاً ما یا به این حالیم یا به آن حال. وقتی از ما می‌پرسند «حال» ات چه‌طور است، این پرسش یک پاسخ بیشتر ندارد، چون قرار نیست پاسخی صادقانه به آن بدهیم. تقریباً همیشه در پاسخ به این سؤال می‌گوییم: «معرکه!» حالِ معرکه یک حالِ احساسی عاطفی است، حتی اگر بهترین

حال ممکن نباشد. هایدگر می‌گوید حالِ آدم و احساس آدم صرفاً ذهنی نیستند و درواقع «حال آدم دقیقاً حالی است که بیرون از خودمان داریم» (۱۴). درعین حال، همین حالِ ماست که ما را با خودمان در ارتباط نگه می‌دارد. احساس آدم، آدم را با خودش و با جهان بیرون در ارتباط نگه می‌دارد، اما دقیقاً چون احساس آدم، آدم را به روی جهان چنین گشوده نگه می‌دارد می‌تواند حاجب هم باشد و بدین ترتیب نگذارد تصوّر درستی از خودمان و از جهان داشته

باشیم. (۱۵) اگر آدمی «حالی» نداشته باشد دیگر این و آن اصلاً برایش فرقی نخواهند داشت، چون وقتی «حالی» نداریم هیچ چیز هم برایمان معنایی ندارد. اگر «حالی» نداشته باشیم از هیچ چیز درکی شخصی به دست نمی‌آوریم و اگر بکوشیم از چیزی درکی شخصی به دست بیاوریم بی‌آنکه «حالی» با آن داشته باشیم قطعاً درک ما از آن چیز غیرقابل درک خواهد بود چون اصلاً معنایی در آن وجود نخواهد داشت.

«حال» آدم رابطه آدم را با جهان، با دیگران، و با خودش آشکار می‌کند، و احوال مختلفِ آدمی جهان‌های مختلف و خویشن‌های مختلفی را به نمایش می‌گذارند. برخی «حال» ها، نظیر ترس یا ملال، میان ما و جهان فاصله می‌اندازند، و برخی دیگر از «حال» ها، نظیر شادی ما را به چیزهای این جهان نزدیک‌تر می‌کنند. در این میان، آن «حال» هایی که ما را به چیزهای این جهان نزدیک‌تر می‌کنند از مرکز توجه ما می‌گریزند. وقتی شاد هستیم تمام

توجه ما معطوف به هر آن چیزی می‌شود که شادمان کرده است، حال آنکه آن بیگانگی با هر چیزی، که در ملال رخ می‌نماید، توجه ما را صرفاً معطوف به خود آن «حال» می‌کند. در «حال» تنهایی توجه ما معطوف به همان چیزی می‌شود که جایش خالی است. در برخی

«حال» ها دلمان می‌خواهد با دیگران معاشر شویم، و در برخی «حال» های دیگر دلمان می‌خواهد از همه کنار بکشیم. احساس تنهایی به معنای عطش همدمی است، اما در عمل غالباً منجر به کنار کشیدن از آدم‌ها می‌شود.

«جهان بینی» تنهایی

حالِ آدمی، فضایی را برای تجربه کردن می‌گشاید. (۱۶) هایدگر عمدتاً بر وجه تیره و تاریک حالِ آدمی متمرکز شده است، اما به هر حال به سایر «حال» های آدمی هم می‌پردازد، مثلاً شادی بی‌اندازه‌ای که از حضور عزیزی به ما دست می‌دهد. (۱۷) در «حال» عشق جهان به روی ما همچون ابژه‌ای گشوده می‌شود که در آن عشق می‌تواند رخ بدهد. این شادی فقط چیزی درباره عزیزمان بر ما فاش نمی‌کند، بلکه کلِ جهان را [به گونه‌ای دیگر] به ما می‌نماید، چون هر چیز دیگری را هم در پرتو این شادی است که تجربه می‌کنیم. ما همه به تجربه دریافته‌ایم که وقتی عاشق می‌شویم یا وقتی عشق می‌میرد چگونه همه چیز در جهان جلوه‌ای دیگر در چشم ما پیدا می‌کند. هایدگر می‌گوید این حرف چرندی است که عشق ما را کور می‌کند، بلکه به عکس، عشق ما را وامی‌دارد چیزهایی را ببینیم که وقتی عاشق نبودیم نمی‌توانستیم ببینیم. (۱۸) وقتی «حال» مان بد است بخش‌هایی از جهان بر ما فرو بسته‌اند و مثلاً از دیدن شادی دیگر به وجد نمی‌آییم. بنابراین، بیجا نیست که قهرمانِ رمان رؤیای زنانی که پربدک نیستند، یکی از رمان‌های اولیه سمیوئل بکت، مبتلا به دردِ «ملال استعلایی» توصیف می‌شود، چون آن ملال شرط امکان تجربه جهان بدان نحوی است که او تجربه می‌کند. (۱۹) اما در بسیاری از متون فلسفی تنهایی [خلوت، انزوا] بهترین فضا را برای تأمل و باریک‌اندیشی فراهم می‌آورد. نوشته‌های هایدگر از نمونه‌های واضح

چنین موضعی هستند، خصوصاً آنجایی که می‌نویسد خلوت‌گزینی بهترین راه برای شناختِ خویش است. (۲۰) اما آیا واقعاً آدم در خلوت و تنهایی بیشتر به حقیقت نزدیک می‌شود؟ به نظر من، نه. آدم در کنج خلوتش شاید بتواند به بینشی برسد که در غیر خلوت میسر نیست، اما این خلوت در ضمن پرده‌پوشمِ سایر بینش‌ها می‌شود. ما در خلوتِ خودمان نگاهِ «متفاوتی» به هستی و زندگی پیدا می‌کنیم، اما نه لزوماً نگاهی حقیقی‌تر.

«حالِ» آدمی صرفاً ملازمِ بودنِ ما با دیگران نیست، بلکه گامِ بلندی است در جهتِ تعیینِ چگونگیِ بودنِ ما با دیگران. (۲۱) به نظر می‌آید این یکی از عوامل کلیدی در پدیدارشناسی تنهایی باشد. آدمی که در «حالِ» تنهایی است، به شکلی متفاوت از کسی که چنین حالی ندارد با دیگران است. می‌توان گفت تنهاییان و غیرتنهاییان در دو جهان متفاوت زندگی می‌کنند چون «حالِ» متفاوتِ آنها باعث می‌شود تجربه‌های بسیار متفاوتی از جهان، از همدیگر، و از موقعیتشان به دست بیاورند. لودویگ ویتگنشتاین در رساله منطقی فلسفی می‌نویسد: «جهانِ انسان شاد جهانی بسیار متفاوت از جهانِ انسانی ناشاد است» (۲۲). عین همین نکته را می‌توان درباره جهانِ انسان تنها گفت. تنهایی بخشی تنهامانده از واقعیت را به ما نشان می‌دهد. تنهایی جهانی تنها را به ما می‌نماید. اما جهان بخش‌های دیگری هم دارد، یا بهتر است بگوییم غیر از جهانِ تنهایی جهان‌های دیگری هم وجود دارند.

بنابراین، احساسات را نمی‌توان صرفاً پدیدارهایی مطلقاً ذهنی دانست بلکه ابزارهایی برای شناخت هم هستند،

یعنی ابزارهایی که چیزی هم درباره واقعیت به ما می‌گویند. احساسات هم، مثل همه دیگر ابزارهایی که برای درک جهان به کار می‌بریم، می‌توانند دیدی صحیح یا غلط از واقعیت به ما بدهند. آنچه در یک موقعیت احساس می‌کنیم بستگی به تعبیر ما از آن موقعیت دارد. چنانکه در فصل سوم خواهیم دید، تعبیر و تفسیر تنهاییان و غیرتنهاییان از موقعیت‌های اجتماعی متفاوت است. مثلاً، ارتباط مستقیمی میان تنهایی و میزان اعتماد وجود دارد. افرادِ تنها محیطِ اطرافشان را بیش از افرادِ غیرتنها تهدیدآمیز می‌یابند. (۲۳) افرادِ تنها درضمن موقعیت‌های اجتماعی را بیش از افرادِ غیرتنها خطرآکند می‌دانند و همین باعث می‌شود ورودشان به موقعیت‌های اجتماعی متفاوت باشد و همین به نوبه خود مانعی می‌شود برای برقرار کردن ارتباطاتی که مطلوب به حساب می‌آورند. ترس دقیقاً مانع از آن چیزی می‌شود که می‌تواند رفع‌کننده تنهایی آنها باشد: تماسِ انسانی. یعنی، ترسِ اجتماعی، نزدیکی رابطه با دیگران را تضعیف می‌کند و از همین منظر تمامی روابطِ اجتماعی شخص را سست‌بنیان می‌کند. وقتی فردی که احساس تنهایی می‌کند با ترس وارد محیط و موقعیتی اجتماعی می‌شود، همین ترس نطفه آن موقعیت بعدی را که سربرخواهد آورد و منشأ درد و صدمه خواهد بود در دل خودش دارد. همانگونه که ارسطو می‌نویسد: «ترس، درد یا اضطرابی است مربوط به تصویری ذهنی از بلیه‌ای ویرانگر یا دردناک که در آینده رخ خواهد نمود» (۲۴). بدیهی است شخصی که با چنین نگرشی وارد موقعیتی اجتماعی

می‌شود ملاحظه‌کارتر از شخصی خواهد بود که خاطری آسوده‌تر دارد، و همین ملاحظه‌کاری محدودیت‌هایی را بر نوع رابطه‌ای که او می‌تواند با دیگران شکل دهد تحمیل خواهد کرد. در همین بستر است که «معادل‌سازی روانی»^۱ دخیل می‌شود. کسانی که گرفتار این ناهنجاری هستند توانایی تشخیص احساسات درونی‌شان را از حالت‌های شناختی و واقعیتی عینی ندارند. خلاصه، چنین اشخاصی احساس خودشان را به جای واقعیت می‌نشانند. مثلاً، وقتی احساس ناامنی می‌کنند نتیجه می‌گیرند که دیگران رفتاری خصمانه دارند حتی اگر واقعاً چنین نباشد.

عده‌ای معتقدند افراد تنها در اکثر اوقات نتیجه‌گیری‌های احساسی نادرستی درباره موقعیت‌های اجتماعی دارند. اما آدمی که احساس تنهایی می‌کند می‌تواند در مقابل بگوید که اتفاقاً در اکثر اوقات موقعیت را درست درک می‌کند چون هر آشنایی و ملاقات با شخصی تازه با این احتمال دردناک همراه است که پذیرفته نشوی. ولی باز می‌شود در پاسخ او گفت همین ترس از پذیرفته نشدن خودش احتمال پذیرفته نشدن را افزایش می‌دهد. همانگونه که ارسطو می‌نویسد: «خطا آنجاست که کسی از چیزی بترسد که نباید از آن ترسید یا نابه‌جا از چیزی بترسد یا نابه‌هنگام و مانند آن» (۲۵). باز در همین زمینه، شخصی ممکن است از چیزی که درجه‌ای از خطر را دارد بیش از اندازه بترسد، یعنی ترسم او نسبتی معقول با میزان آن خطر نداشته باشد.

همانگونه که پیشتر گفتیم تنهایی را می‌توان «کنارمانی اجتماعی» هم توصیف کرد، یعنی احساس ناراحتی یا دردی که از عدم ارضای نیاز ما به داشتن رابطه با دیگران خبر می‌دهد. در این زمینه، ممکن است ناهنجاری‌های وجودی خود ما هم دخیل باشند. می‌توان این وضع را به تصور درآورد که حتی در حالتی که فرد با دیگران ارتباط گسترده‌ای دارد و در اجتماع فعال است یا محارم اسراری دارد، باز احساس تنهایی می‌کند. و دست‌آخر می‌توان تصور کرد که نیاز فرد به ایجاد ارتباط با دیگران آنقدر زیاد شود که دیگر اصلاً قابل ارضا نباشد. درواقع بنا به تحقیقات مستند روشن شده است که افرادی که گرفتار احساس تنهایی مزمن هستند از روابط شخصی‌شان توقعاتی بسی فراتر از افراد غیرتنها دارند. (۲۶) اینگونه افراد را می‌توان کمال‌طلبان اجتماعی خواند که توقعاتی بسیار فراتر از تعاملات عادی اجتماعی را در ذهن می‌پروراند چه برای خودشان چه برای دیگران. (۲۷) به این موضوع در فصل سوم بیشتر خواهیم پرداخت، اما در نظر افراد مبتلا به تنهایی مزمن مسئله ظاهراً به این شکل مطرح می‌شود: فرقی نمی‌کند که فرد در دوروبرش دوستان یا خویشانی داشته باشد که به فکرش هستند، به‌هرحال آنها احساس تنهایی می‌کنند. آنها از رابطه درک و توقعی دارند که آنقدر قوی است که هرگز امکان برآورده شدنش وجود ندارد. هیچ تغییری در محیط اجتماعی آنان مشکل احساس تنهایی‌شان را برطرف نمی‌کند. تنها راه حل ممکن اقدامی است که شخصی که احساس تنهایی می‌کند باید درقبال خودش انجام دهد.

شکل دادن به زندگی احساسی و عاطفی

در هر حال و هوایی که هستیم فکر می‌کنیم هرآنچه قرار است پیش بیاید مطابق با همان حال و هوای ما خواهد بود. (۲۸) در هر حال و هوای متفاوتی ارتباط متفاوتی با دنیا در کل و نیز با اشیاء و دیگر افراد پیدا می‌کنیم. اما ما نمی‌توانیم صرفاً با اراده خودمان حال و هوایمان را عوض کنیم. همانگونه که هایدگر می‌گوید حال و هوای آدم مثل دستکش نیست که هروقت خواستی به دست کنی و هروقت خواستی از دست بیرون بیاوری. (۲۹) درعین حال، هایدگر می‌نویسد ما باید سعی کنیم بر حال و هوایمان تسلط داشته باشیم، اما پیشنهادهای مشخص و چندان زیادی ندارد که به ما بگوید چگونه و از چه راه‌هایی می‌توانیم چنین تسلطی بر حال و هوایمان پیدا کنیم. (۳۰) ما چون اساساً نسبت به حال و هوایی که به ما دست می‌دهد حالت انفعالی داریم، بنابراین به هیچ‌روی معلوم نیست چگونه می‌توان به چنین تسلطی دست یافت، اما ظاهراً هایدگر گمان می‌برد ما ناگزیر و باید خودمان را در موقعیتی قرار دهیم که بتوانیم با حال و هوایمان [در صورت لزوم] مقابله کنیم. (۳۱) بنابراین، در بحثی که ما اکنون داریم سؤال مورد نظر به این شکل درمی‌آید: نحوه مقابله با حال و هوای تنهایی چیست؟ آیا احساس تعلق است؟ چنین تعلقی دقیقاً همان چیزی است که افراد تنها در آرزویش هستند، اما دقیقاً همان چیزی هم هست که نمی‌توانند به دست بیاورند و حفظش کنند. بنابراین افرادی که احساس تنهایی می‌کنند باید به شکلی

غیرمستقیم‌تر راه‌حلی برای این مسئله پیدا کنند؛ برای مثال، ببینند چگونه می‌توان به دیگران تکیه کرد. چنانکه خواهیم دید، یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های احساس تنهایی نوعی بی‌اعتمادی کلی به دیگر افراد است. اگر کسی یاد بگیرد که به دیگران اعتماد کند، حرف‌هایشان و اداها و اطوارهایشان را به گونه‌ای تعبیر و تفسیر کند که به نظرش تهدیدکننده نیایند آنگاه می‌تواند رابطه‌ای هم با آنها برقرار کند که بلاواسطه‌تر و صمیمانه‌تر باشد و در نتیجه شرایط لازم برای برقرار کردن ارتباط با آنان را راحت‌تر فراهم آورد.

در افرادی که احساس تنهایی می‌کنند «منی» شکل می‌گیرد که هم از دیگران واهمه دارد و هم همزمان در آرزوی ایجاد ارتباط با آنان است. در عین حال، در افرادی که احساس تنهایی می‌کنند ممکن است «منی» دیگر هم شکل بگیرد که ارتباطی از نوع دیگر با محیط اجتماعی‌اش برقرار کند. اما همین‌جا باید خاطرنشان کنیم که هیچ‌کس نیست که عامدانه یا به دلخواه خودش احساسی را انتخاب کند. افرادی که احساس تنهایی می‌کنند عامدانه یا به دلخواه دست به چنین انتخابی نزده‌اند که از فقدان ارتباط با دیگران احساس ترس یا درد کنند. اما در ضمن ما می‌توانیم به شکلی غیرمستقیم‌تر بر احساسات و عواطفمان تأثیر بگذاریم. همیشه می‌توان به دنبال رسیدن به موقعیتی بود که در آن احساسی خاص برانگیخته می‌شود، موقعیتی که در آن احساس ترس از دست رد خوردن به سینه آدم و در نتیجه احساس تنهایی به آدم دست می‌دهد. می‌توان با آن احساساتی که ما را به چنین موقعیتی

می‌رسانند و نیز با احساساتی که در چنین موقعیتی برانگیخته می‌شوند سروکله زد. هر فردی توانایی‌های محدود اما به‌هرحال واقعی و ملموسی برای برانگیختن یا، به‌عکس، سرکوب یک احساس معین را دارد. ما باید با زندگی احساسی و عاطفی‌مان سروکله بزنیم و نیز باید به ظرفیت‌های احساسی و عاطفی‌مان شکل بدهیم. به همین دلیل است که می‌توان گفت ما نسبت به احساساتمان هم نوعی مسئولیت داریم. ما همه، بلااستثنا، مسئول چیزی هستیم که هم فاعلش هستیم هم مفعولش: **ما مسئول خودمان** هستیم. ما نه فقط مسئول اعمالمان، بلکه درعین‌حال، در یک معنای خاص، مسئول احساسات و اعتقاداتمان هم هستیم، زیرا این احساسات و اعتقادات می‌توانند نسبت به موضوعشان متناسب یا نامتناسب باشند، و علاوه بر آن، بنابراین طرز تلقی تغییر و تعدیل این احساسات و اعتقادات درید قدرت ماست. احساسات فقط به ما دست نمی‌دهند بلکه هر کسی می‌تواند در درون خودش با احساساتش سروکله بزند.

ما واکنش‌های احساسی‌مان را ارزش‌گذارانه ارزیابی می‌کنیم، مثلاً فکر می‌کنیم در یک موقعیت معین شخصی بیش از اندازه یا کمتر از اندازه احساسات به خرج می‌دهد. مثلاً ممکن است فکر کنیم در پی یک موقعیت تراژیک شخصی به قدر کافی غمگین نیست، یا بر سر «اهانتی» پیش‌پاافتاده بیش از اندازه خشمگین شده است، یا نسبت به همسرش که بنا بر همه شواهد، به‌هیچ‌روی مستحق سوءظن نیست بیش از اندازه حسادت می‌ورزد. در سریال

کمدی بریتانیای کوچک زن مسن متشخصی هست که بسیار نژادپرست است و مثلاً اگر شخصی رنگین پوست پیشتر دستش به کیکی خورده باشد که او می خورد چنان حالت تهوعی به او دست می دهد که درجا بالا می آورد. ما شخصی را که چنین واکنشی از خودش بروز می دهد محکوم می کنیم، هرچند می دانیم که چنین واکنشی احساسی و خارج از اختیار اوست، چون فکر می کنیم او نباید چنین احساسی داشته باشد، و ما حق داریم او را به این دلیل که تلاش نکرده است بر نحوه فکر و احساسش درمورد به رنگین پوستان غلبه کند نکوهش کنیم. بر همین وجه، ما می توانیم شخصی را که از فقدان حمایت کافی اجتماعی شکایت دارد و در نتیجه احساس تنهایی می کند ناموجه به حساب آوریم چون از نظر ما آن شخص از حمایتی اجتماعی که مستحق آن است برخوردار است.

ما احساساتمان را پرورش می دهیم و در نتیجه عاداتی احساسی و عاطفی در ما شکل می گیرد و پرورش می یابد. اگر ارزیابی ها و ارزش گذاری هایمان را تغییر دهیم می توانیم احساساتمان نسبت به افراد و امور را هم تغییر دهیم. ما می توانیم اعمال عاداتمان را تغییر دهیم و از همین طریق احساساتمان را. همه انواع و اقسام احساسات ما مستمراً در معرض ترتیب و تنظیمی هستند که ما به آنها می دهیم. احساساتی که ما درمورد امور و اشخاص مختلف داریم بسیار به ندرت از سر انتخابی فوری و فوری هستند، بلکه به عکس حاصل ظرفیت های پرورش یافته

پیشین چه ذاتی، چه اکتسابی – و سلسله‌ای از انتخاب‌هایی هستند که به مرور و در طول زمان شکل گرفته‌اند. هیچ کس مسئولیتی در قبال احساس تنهایی‌اش ندارد، اما همه تنهائیان در قبال مدیریت چنین احساسی مسئولند. بنابراین، هر کسی که احساس تنهایی می‌کند، تا حدودی، مسئول تنهایی و احساس تنهایی خویش است. این مضمونی است که بار دیگر در فصل هشتم بدان بازخواهیم گشت.

فصل سوم: چه کسانی احساس تنهایی می‌کنند؟

کسانی که احساس تنهایی می‌کنند بیشتر خودشان دلشان می‌خواهد که تنها باشند چون حاضر نیستند هزینه‌های روحی و روانی آمیختن با بقیه آدم‌ها را بپردازند. آنها نوعی حساسیت به افراد دیگر دارند و بیش از اندازه از دیگران متأثر می‌شوند.

دیوید فاستر والاس

چه کسانی احساس تنهایی می‌کنند و شمارشان چقدر است؟ برای پاسخ دادن به این سؤال هیچ راه سرراستی وجود ندارد. چون احساس تنهایی، برخلاف تنهایی، پدیده‌ای ذهنی است با هیچ معیار عینی نمی‌توان کمیت آن را سنجید. بنابراین ناگزیر باید به معیارهای ذهنی متوسل شویم، و شماری که درنهایت به‌دست داده می‌شود بستگی تامی به معیاری دارد که برای این منظور انتخاب می‌شود. بدیهی‌ترین راه این است که مستقیماً از اشخاص بپرسیم آیا احساس تنهایی می‌کنند یا هیچ‌وقت احساس تنهایی کرده‌اند یا نه. تازه وقتی میان افراد «تنها» و «غیرتنها» قرار است تمیز بگذاریم به‌هیچ‌روی مشخص و بدیهی نیست که خط فارق میان این دو را کجا باید کشید. به یک معنا همه ما تنها هستیم، اما اگر قرار باشد درک ما از احساس تنهایی و تنهایی چنین گسترده باشد، آنگاه دیگر قادر به تمیز آنها می‌باشیم که بسیار بیش از بقیه از تنهایی آسیب دیده و متأثر شده‌اند نخواهیم شد. از

سوی دیگر، اگر درک و برداشت بسیار محدودی از احساس تنهایی و تنهایی داشته باشیم، افراد بسیار قلیلی با معیار انتخابی ما تطبیق پیدا خواهند کرد و این می تواند منجر به دست کم گرفتن دامنه این مشکل شود.

کمیت‌سنجی احساس تنهایی

در تلاش برای کمیت‌سنجی احساس تنهایی آزمون‌های گوناگونی طراحی شده‌اند. رایج‌ترین این آزمون‌ها «مقیاس تنهایی UCLA» است، که از اواخر دهه ۱۹۷۰ به کار گرفته شده است. اما یکی از نقاط ضعف این آزمون مشخص این است که در وهله نخست برای طراحی این آزمون توجه اصلی معطوف دانشجویان جوان آمریکایی بود، و بنابراین جای سؤال است که آیا چنین آزمونی را، وقتی سروکارمان با گروه‌های دیگری نظیر بازنشستگان، نروژی یا کودکان چینی است، می‌توان به کار گرفت یا نه. علاوه بر این، اصطلاحات کلیدی به کار گرفته شده در این آزمون اساساً مبهم هستند از شرکت‌کنندگان در آزمون پرسیده می‌شود آیا «بعضاً» یا «غالباً» احساس تنهایی مطلق می‌کنند. اما آخر خط فارق میان «بعضاً» و «غالباً» را کجا باید کشید؟ خیلی روشن است که «بعضاً» برای عده‌ای می‌تواند «غالباً» برای عده‌ای دیگر باشد. بنابراین ناگزیر باید به آزمون‌های پیچیده‌ای که مطلوب‌تر هستند متوسل شویم؛ دو نمونه از این آزمون‌ها «مقیاس احساس تنهایی دیونگ گیرولد» و «مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی برای بزرگسالان» هستند. برخی از آزمون‌ها برای اشکال خاص‌تری از احساس تنهایی طراحی شده‌اند، نظیر «پرسش‌نامه تنهایی اگزستانسیل». آزمونی هم برای شکل مثبت تنهایی طراحی شده است: «مقیاس ترجیح گوشه‌گیری».

اما چون سروکار ما با پدیده‌ای ذهنی است، جای تردید است که هرگز بتوانیم ابزارهایی را برای سنجش طراحی کنیم که دقت زیادی داشته باشند. روشن است که ما دلمان می‌خواهد سنجش‌هایمان هرچه دقیق‌تر باشد، اما وقتی پدیده‌ای که با آن سروکار داریم اجازه چنین دقتی را به ما نمی‌دهد راهی جز این برای ما باقی نمی‌ماند که از همین ابزارهای موجود استفاده کنیم ولی با این شرط که کاملاً متوجه محدودیت دقت این ابزارها باشیم. با این حساب، همه نتایج به‌دست‌آمده از نظرسنجی‌ها و آزمون‌ها در زمینه دست‌یافتن به شمار افرادِ «تنها» کاملاً قابل پذیرش نیستند، صرفاً به این دلیل که هرگز نمی‌توان چنین شماری را به طریقی عینی به‌دست آورد. علاوه بر این باید در نتیجه‌گیری‌هایمان درباره میزان افزایش یا عدم افزایش شمار افرادِ «تنها» جانب احتیاط را رعایت کنیم، زیرا حتی تغییرات بسیار جزئی در نحوه طرح سؤالات می‌تواند تأثیرات بسیار جدی در نتایج به‌دست‌آمده داشته باشد.

اما به هر حال ما ناگزیریم بررسی‌مان را مبتنی بر اطلاعات به‌دست‌آمده از این نظرسنجی‌ها و ارزیابی‌ها کنیم. احساس تنهایی چگونه تکوین پیدا می‌کند؟ آیا این احساس رو به افزایش دارد؟ نتایج نظرسنجی‌ها و ارزیابی‌ها درهم است. برخی پژوهش‌ها نشانگر افزایش و برخی دیگر نشانگر کاهش و برخی دیگر نشانگر تغییر بسیار اندکی در شمار افرادِ «تنها» هستند. تمرکز در اکثر این پژوهش‌ها بر روی افراد سالمند است و این پژوهش‌ها به‌روشنی

نشان می‌دهند که امروزه افراد سالمند نسبت به دوره‌های قبل بیشتر احساس تنهایی نمی‌کنند. (۱) پژوهش‌های دیگری هم هستند که افزایش قابل ملاحظه‌ای را در شمار افراد «تنها» نشان می‌دهند (۲)، ولی علی‌رغم این واقعیت که رسانه‌های جمعی بیشترین توجه را به این پژوهش‌ها دارند، آنها استثنا به حساب می‌آیند. پس از همه این حرف‌ها باید گفت این شمار ظاهراً در طول زمان ثابت مانده است، اما ما باید مراقب باشیم که مبدا به این سمت برویم که دست به نتیجه‌گیری‌های صددرصدی بزنیم.

پس با توجه به درجه اندک دقت ابزارهای سنجش به‌کاررفته، اساساً بی‌معناست که بخواهیم بگوییم «فلان درصد از جمعیت تنها هستند»، چون اعلام چنین رقم دقیقی گمراه‌کننده است. اما ما می‌توانیم از این پژوهش‌ها برای خودمان دست به نتیجه‌گیری درباره تفاوت میزان احساس تنهایی در میان کشورهای مختلف، گروه‌های اجتماعی مختلف، گروه‌های سنی مختلف، دو جنس مختلف و غیره بزنیم. درضمن می‌توانیم تلاش کنیم سخنی هم درباره قبض و بسط تنهایی در طول زمان بگوییم، اما باز در اینجا هم پایمان روی زمین سفت نیست، چون غالباً ناگزیریم به پژوهش‌هایی استناد کنیم که ساخت یکسانی ندارند و در نتیجه اعداد و ارقام ارائه‌شده در آنها را دشوار می‌توان با هم مقایسه کرد.

تنهایی نروژی

ما در نروژ به لطف ارزیابی‌ها و نظرسنجی‌های جامعی که درباره درآمد و شرایط زندگی افراد داریم اطلاعات زیادی می‌توانیم برای پژوهش درباره تنهایی و رابطه آن با سایر پدیده‌ها به دست بیاوریم. آنچه در زیر ارائه می‌شود مبتنی بر ارزیابی‌ها و نظرسنجی‌هایی است که درباره درآمد و شرایط زندگی افراد در فاصله سال‌های ۱۹۸۰ - ۲۰۱۲ انجام گرفته است. (۳) تمام اعداد و ارقام ارائه شده برحسب درصد هستند؛ و در هر ارزیابی و نظرسنجی از نمونه جمعیتی شش هزار تا هشت هزار نفره استفاده شده است.

اگر خیلی خلاصه به یافته‌های حاصل از این ارزیابی‌ها و نظرسنجی‌ها بپردازیم خواهیم دید که میزان احساس تنهایی در میان افرادی که مورد ارزیابی و نظرسنجی قرار گرفته‌اند افزایش پیدا نکرده است. تقریباً تنها تغییر قابل ملاحظه کاهش در درصد افرادی است که در نظرسنجی‌ها گفته‌اند «غالباً» احساس تنهایی به آنها دست می‌دهد یا از این احساس بسیار رنج می‌برند.

از سوی دیگر، رقم دیگری که به شکل معناداری بین سال‌های ۱۹۸۰ - ۲۰۱۲ تغییر پیدا کرده است درصد افرادی است که یک «محررم راز» دارند. به جدول زیر بنگرید:

۱۹۸۰	۱۹۸۳	۱۹۸۷	۱۹۹۸	۲۰۰۲	۲۰۰۵	۲۰۰۸	۲۰۱۲
۶۲	۶۳	۶۹	۸۰	۸۰	۹۷	۹۳	۹۳
مرد							
۷۴	۷۷	۷۸	۹۰	۸۹	۹۸	۹۶	۹۶
زن							

در آخرین نظرسنجی‌ها تقریباً همه کسانی که مورد پرسش قرار گرفته‌اند گفته‌اند یک محرم راز دارند. وقتی به رابطه متقابل میان تجربه احساس تنهایی و داشتن یک محرم راز، در نظرسنجی‌های فردی، دقیق می‌نگریم متوجه می‌شویم چنین رابطه‌ای بسیار ضعیف است. افزایش شمار افرادی که یک محرم راز دارند از سال‌های نخستین نظرسنجی‌ها تا به امروز، چنان‌که خواهیم دید، همراه با کاهش متناسب آن در درصد احساس تنهایی تجربه‌شده نیست. شاید این بدان معنا باشد که داشتن یک محرم راز برای گریز از احساس تنهایی بدان اندازه که ما معمولاً گمان می‌بریم مهم نیست.

میزان تماس با دوستان بسیار زیاد یا بسیار کم – نیز تأثیر چندانی بر این تجربه احساس تنهایی ندارد. برای کسانی که می‌گویند غالباً احساس تنهایی می‌کنند خیلی فرقی ندارد که آیا غالباً یا به‌ندرت با دوستانشان گرد هم می‌آیند. اما گرد هم آمدن با دوستان تأثیر معینی بر آنهایی که «گهگاه» یا «به‌ندرت» احساس تنهایی می‌کنند دارد. این نکته می‌تواند پشتوانه‌ای برای این فرضیه باشد که تنهایی «مزمّن» از نوع تنهایی درون‌زاد است و محیط

اجتماعی بر این نوع از تنهایی اثر چندانی ندارد، حال آنکه برای بقیه این محیط نقش جدی‌تری دارد. جالب این جاست که آنهایی که مرتباً و هرروزه با دوستانشان گرد هم می‌آیند بیشتر از کسانی که غیرمرتب با آنان دیدار می‌کنند در معرض احساس تنهایی قرار دارند.

شیوع احساس تنهایی میان جماعات کوچک و بزرگ تفاوت اندکی دارد، اما غالب نظرسنجی‌ها درباره درآمد و شرایط زندگی نشان می‌دهند که میزان احساس تنهایی در میان کسانی که در مناطق کم‌جمعیت‌تر زندگی می‌کنند بیشتر و در میان ساکنان شهرهای بزرگتر اندکی کمتر است. میان نروژ و سایر کشورها از نظر شیوع تنهایی میان گروه‌های سنی مختلف تفاوت چندانی وجود ندارد اما بالاترین میزان شیوع تنهایی مربوط به سنین ۱۶ تا ۲۴ و ۶۷ به بالاست. در نروژ هم مثل همه کشورهای دیگر شیوع تنهایی میان زنان بیشتر از مردان است. این تفاوت جنسیتی در این زمینه چنان ثابت و پایدار است که من ترجیح داده‌ام اعداد و ارقام جداگانه‌ای برای دو جنس مختلف به دست دهم. دلایل احتمالی این میزان از تفاوت را بعداً در همین فصل مورد بحث قرار خواهم داد.

در نظرسنجی‌های قدیمی‌تر و جدیدتر درباره درآمد و شرایط زندگی سؤال‌ها هم به گونه‌های متفاوت‌تری مطرح می‌شوند. در قدیمی‌ترین نظرسنجی‌ها بیشتر سؤال‌ها مربوط به تناوب احساس تنهایی است حال آنکه در نظرسنجی‌های جدیدتر سؤال‌ها درباره چگونگی احساس تنهایی است. این دو امر ممکن است اساساً از همدیگر

مستقل باشند، چون ممکن است عده‌ای که می‌گویند «غالباً» چنین احساسی را تجربه می‌کنند آن را اصولاً مخل و ناراحت‌کننده ندانند، و بالعکس آنهایی که می‌گویند «به‌ندرت» احساس تنهایی می‌کنند چنین احساسی را فوق‌العاده ناراحت‌کننده بدانند. ضمناً می‌توانیم با مقایسه ارقام به‌دست‌آمده از نظرسنجی مربوط به سال ۱۹۹۸، که در آن هر دو نوع سؤال پرسیده شده بود، نتیجه بگیریم که رابطه مستقیمی میان نتایج به‌دست‌آمده از نظرسنجی‌های قدیمی‌تر و جدیدتر وجود دارد. اما می‌توانیم خاطرنشان کنیم که فقط اندکی بیش از نیمی از پاسخ‌دهندگان که گفته‌اند «غالباً» احساس تنهایی می‌کنند درضمن گفته‌اند از چنین احساسی «بسیار رنج می‌برند». بنابراین من ترجیح داده‌ام اعداد و ارقام مربوط به این نظرسنجی‌ها را بسته به نوع سؤال مطرح‌شده در دو جدول جداگانه ارائه بدهم.

در اعداد و ارقام ارائه‌شده در این جدول‌ها تحول قابل‌ملاحظه‌ای دیده نمی‌شود، آنچه قابل‌ملاحظه است افت درصد کسانی است که بیشترین آسیب را از احساس تنهایی می‌بینند، خصوصاً در میان کسانی که گفته‌اند «غالباً» احساس تنهایی می‌کنند یا کسانی که گفته‌اند از این احساس تنهایی «بسیار رنج می‌برند». از جهات دیگر تغییر قابل‌ملاحظه‌ای وجود ندارد. به‌هرحال، می‌توانیم نتیجه بگیریم که این نظرسنجی‌ها به‌هیچ‌روی قاطعانه پشتیبان این ادعا نیستند که امروزه احساس تنهایی به شکل یک اپیدمی رواج پیدا کرده است.

آیا احساس تنهایی می کنید؟

اغلب	گاهی	به ندرت	هرگز	
۳/۲	۱۳/۵	۲۰/۶	۶۲/۷	۱۹۹۱-مرد
۵/۰	۲۱/۱	۲۳/۳	۵۰/۶	۱۹۹۱-زن
۳/۲	۱۳/۷	۲۰/۶	۶۲/۶	۱۹۹۵-مرد
۵/۳	۲۱/۵	۲۲/۹	۵۰/۳	۱۹۹۵-زن
۲/۴	۱۴/۰	۲۹/۶	۵۳/۹	۱۹۹۸-مرد
۴/۳	۲۰/۸	۳۱/۱	۴۳/۷	۱۹۹۸-زن

من از احساس تنهایی ...

به شدت	اندکی			
رنج می برم	رنج می برم	رنج می برم	رنج نمی برم	
۱/۵	۳/۵	۱۷/۲	۷۷/۸	۱۹۹۸-مرد
۲/۴	۴/۲	۲۲/۱	۷۱/۴	۱۹۹۸-زن

۷۹/۴	۱۶/۲	۲/۹	۱/۵	زن-۲۰۰۲
۷۳/۳	۲۰/۸	۳/۶	۲/۲	زن-۲۰۰۲
۸۰/۵	۱۵/۸	۲/۵	۱/۲	مرد-۲۰۰۵
۷۵/۳	۱۹/۲	۴/۰	۱/۶	زن-۲۰۰۵
۷۷/۸	۱۸/۰	۳/۰	۱/۲	مرد-۲۰۰۸
۷۰/۸	۲۳/۸	۴/۱	۱/۳	زن-۲۰۰۸
۷۷/۹	۱۷/۷	۳/۴	۱/۰	مرد-۲۰۱۲
۶۹/۵	۲۳/۳	۵/۵	۱/۸	زن-۲۰۱۲

می توانیم نتیجه بگیریم که مشکل تنهایی دامنه بسیار محدودی در میان کل مردم دارد.

وقتی به رقمی نظیر «یک نفر از هر چهار نروژی از احساس تنهایی در رنج است» برمی خوریم نباید تردید کنیم که چنین رقمی درست است اما باید در نظر داشته باشیم که این رقم شامل همه افراد می شود، از آنهایی که گفته اند فوق العاده از این احساس رنج می برند تا آنهایی که گفته اند کمی از چنین احساسی رنج می برند. اما گرد کردن این گروه ها از این سر طیف تا آن سر طیف در یکجا می تواند بسیار گمراه کننده باشد. انگار بخواهیم افرادی را که از میگردن مزمن رنج می برند و افرادی را که گهگاهی سردرد مختصری می گیرند با هم یکجا گرد آوریم و آنها را یکسان بپنداریم.

بنابراین، همانگونه که پیشتر گفتم، من به الگوهایی نظیر این که فلان درصد از مردم احساس تنهایی می کنند باور ندارم و مشکوک هستم، چون اعلام چنین رقمی با چنین دقتی وقتی با پدیده‌ای بسیار مبهم نظیر تنهایی سروکار داریم بسیار فریبنده است. هرچه باشد، همه ما گاهی در جایی بین این سر طیف تا آن سر طیف «احساس تنهایی» قرار می گیریم.

تنهایی، مراحل زندگی و گروه‌های اجتماعی

معمولاً در کدام مرحله از زندگی احساس تنهایی بیشتر ما را آزار می‌دهد؟ پاسخ‌هایی که پژوهش‌های مختلف به این سؤال داده‌اند بسیار مختلف و پراکنده‌اند. (۴) در اکثر پژوهش‌هایی که به مقایسه احساس تنهایی در میان گروه‌های مختلف سنی پرداخته‌اند بیشترین ارقام مربوط به جوانان و سالمندان است؛ یعنی توزیع این احساس خطی نیست، و کمترین میزان احساس تنهایی مربوط به کسانی است که در سن کار کردن هستند. اما برخی پژوهش‌ها درست وارونه این را نشان می‌دهند، و در برخی پژوهش‌ها اصلاً تفاوتی میان گروه‌های سنی مشاهده نمی‌شود. (۵)

تنهایی در میان کودکان ربط مستقیمی به جدا افتادنشان از والدین دارد و این جدا افتادگی به مادران بیش از پدران ارتباط پیدا می‌کند. (۶) چنین ربطی را می‌توان به شیوه‌های گوناگونی توضیح داد، توضیحاتی از جنس اجتماعی یا ژنتیکی. ظاهراً احساس تنهایی تا حدودی پدیده‌ای موروثی است، در حدی که احتمالاً نیمی از گونه‌های احساس تنهایی را شاید بتوان به گونه‌ای ژنتیکی توضیح داد؛ یعنی احساس تنهایی ۴۵ تا ۵۰ درصد موروثی است. (۷) یکی از نکات جالب در مورد احساس تنهایی این است که تأثیر موروثیت این احساس ظاهراً در فاصله کودکی تا نوجوانی به شدت کاهش پیدا می‌کند، و چنین تأثیری در فاصله سنین ۱۲ تا ۱۷ سالگی بسیار

کمتر است.

در برخی پژوهش‌ها این نظر مطرح شده است که نقصان ژنتیکی معینی در دریافت‌کننده‌های اوکسی‌توسین منجر به احساس تنهایی قوی‌تری می‌شود. (۸) اوکسی‌توسین یک عامل کلیدی در پس‌زمینه بیوشیمیایی از نظر احساس نیاز به وابستگی به دیگران است. بنابراین نقصان توانایی در استفاده از اوکسی‌توسین می‌تواند تا حدودی توضیح‌دهنده احساس تنهایی باشد، هرچند لازم است در زمینه فروکاستن پدیده‌ای چنین پیچیده، نظیر تنهایی، به نقصان ژنتیکی فیزیولوژیک بسیار محتاط باشیم. (۹)

علاوه بر این، در این پژوهش‌ها بر برخی گروه‌ها بیش از اندازه تأکید شده است، نظیر مهاجران، افراد معلول، و افراد مسن. قطعاً داشتن همسر یا همخانه، دوستان نزدیک، سلامت جسمانی خوب، و تحصیلات عالیه می‌تواند خطر ابتلا به احساس تنهایی را کمتر کند. زندگی مطلقاً خارج از جهان کار و پیشه قطعاً ربط مستقیمی به احساس تنهایی بیشتر دارد، حال آنکه بیکاری به معنای معمولش، ربطی به این اندازه مستقیم به این احساس ندارد. (۱۰) یک نکته خاص از نظر تفاوت جنسیتی این است که مردان معمولاً در محل کارشان کمتر احساس تنهایی می‌کنند، حال آنکه زنان در مقایسه با مردان در محیط کارشان بیشتر احساس تنهایی می‌کنند تا خارج از این محیط. (۱۱) در میان سالمندان سلامت جسمانی تأثیر زیادی بر احساس تنهایی ندارد، اما کلاً فقدان سلامتی

جسمانی با احساس تنهایی مرتبط است.

یکی از عوامل اصلی در میزان احساس تنهایی افراد، کشوری است که در آن زیست می کنند. این مسئله تأثیری بیش از مسئله سن در احساس تنهایی دارد. در اروپا، شهروندان اروپای شرقی آشکارا تنهاتر از بقیه هستند، حال آنکه مردمان اروپای شمالی بسیار کمتر از بقیه احساس تنهایی می کنند. (۱۲) همچنین، درصد احساس تنهایی در میان مردمان اروپای جنوبی، نظیر مردمان ایتالیا، یونان و پرتغال بسیار بالاتر از کشورهای اسکاندیناوی [است]. مردمان کشورهای اسکاندیناوی در مقایسه با سایر کشورهای اروپایی از نظر احساس تنهایی بسیار متمایز هستند و شیوع تنهایی در میان آنان بسیار کمتر است و البته دامنه تغییر آن در میان گروه های سنی مختلف مردمان این کشورها نیز بسیار محدودتر است. (۱۳)

تنهایی و جنسیت

معمولاً وقتی صحبت از احساس تنهایی می‌شود گروهی که بیش از همه بر آن تأکید می‌شود زنان هستند. طبق اکثر پژوهش‌ها شیوع احساس تنهایی میان زنان بیش از مردان است. (۱۴) در این پژوهش‌ها تفاوتی میان شیوع احساس تنهایی در دوران کودکی در میان جنسیت‌ها وجود ندارد، اما پس از آن تفاوت‌های عمده‌ای میان دو جنسیت در سنین مختلف در تمامی جوامع به چشم می‌خورد. البته پژوهش‌هایی هم وجود دارند که نشان می‌دهند میزان شیوع احساس تنهایی در میان مردان بیش از زنان است، اما چنین پژوهش‌هایی استثنا هستند. شیوع بیشتر تنهایی در میان زنان را تحلیل‌های فرااطلاعاتی هم تأیید می‌کنند، اما چنین تفاوتی از پژوهشی به پژوهش دیگر به نحو شگفت‌انگیزی متفاوت است. (۱۵) اگرچه طبق برخی پژوهش‌ها شیوع احساس تنهایی میان زنان بیش از مردان است، اما طبق همین پژوهش‌ها میزان احساس تنهایی در میان مردان متأثر از چنین احساسی شدیدتر است. (۱۶) یک تفاوت جدی دیگر در زمینه جنسیت و احساس تنهایی به سن و سال و زمان مرخص کردن فرد از کار مربوط می‌شود. طبق یک پژوهش احساس تنهایی در میان مردان بعد از ۷۵ سالگی است که افزایش پیدا می‌کند و میان زنان بعد از ۵۵ سالگی تفاوتی بسیار چشمگیر. (۱۷) معلوم نیست چرا زن‌ها بیشتر از مردها می‌گویند که احساس تنهایی می‌کنند، خصوصاً با توجه به اینکه کاملاً اثبات شده است که زن‌ها شبکه‌های

ارتباطی قوی‌تر و «محرمانه‌های راز» نزدیک‌تری دارند. درضمن زن‌ها با خانواده‌هایشان تماس بسیار بیشتری دارند. زن‌ها در طول زندگی‌شان دوستی‌های بیشتری به هم می‌زنند، حال آنکه مردان بیشتر به همان دوستی‌های قدیمی‌ترشان می‌چسبند، و هرگاه دوستان قدیمی‌شان را از دست می‌دهند تعداد دوستانشان کمتر می‌شود، نه آنکه دوستان جدیدی به جای دوستان قدیمی‌شان بگیرند. (۱۸) شاید این باعث شود که ما فکر کنیم مردها تنهاتر از زنان هستند، اما عملاً خلاف این امر درست است. البته می‌توان این تفاوت جنسیتی را همیشه با توسل به این ایده توضیح داد که زن‌ها بسیار صادق‌تر از مردها هستند و درنتیجه غالباً وقتی از آنها پرسیده می‌شود چه قدر احساس تنهایی می‌کنند صادقانه‌تر پاسخ می‌دهند. (۱۹) اما به نظر من چنین توضیحی قانع‌کننده نیست و هیچ‌یک از اطلاعات مستقل موجود آن را تأیید نمی‌کند. تفاوت جنسیتی را می‌توان در بسیاری از پدیده‌های دیگر هم مشاهده کرد؛ مثلاً زن‌ها بیشتر از مردها از اضطراب و افسردگی شکایت دارند، حال آنکه مردها بیشتر از ملال و کسالت می‌نالند. من یکی به سهم خودم فکر می‌کنم بهترین توضیح در مورد این تفاوت جنسیتی این است که زن‌ها نیازهای ارتباطی متفاوتی از مردان دارند.

چنین تفاوت جنسیتی در زمینه نیازهای ارتباطی را می‌توان به علل بیولوژیکی، روانشناختی یا اجتماعی ربط داد، و برخی از شواهد نشان می‌دهند که ربط آن به هنجارهای اجتماعی بیش از مسائل بیولوژیکی است. (۲۰) اگر

نیازهای ارتباطی زنان بیش از مردان است پس می‌توان نتیجه گرفت که چرا زنان در اغلب اوقات روابط اجتماعی قوی‌تر و عمیق‌تری از مردان دارند، ولی با این حال بیشتر احساس تنهایی می‌کنند. اما بر هیچ مبنایی ما نمی‌توانیم علت چنین تفاوتی را مشخص کنیم، پس بیایید به همین حد بسنده کنیم که پژوهش‌ها نوعاً نشان می‌دهند که شیوع احساس تنهایی در میان زنان بیش از مردان است.

البته تفاوت‌های جنسیتی دیگری هم در این زمینه وجود دارد، نظیر این واقعیت که شیوع این احساس در میان مردان همراه با فقدان احساس همذات‌پنداری با یک گروه یا نهاد بزرگتر است مثلاً سازمانی که فرد برای آن کار می‌کند و یا دانشگاهی که در آن تحصیل می‌کند؛ حال آنکه در زمینه احساس تنهایی زنان این‌گونه همذات‌پنداری عملاً جایی ندارد. (۲۱) علاوه بر این ممکن است به نظر بیاید که رابطه تن‌به‌تن برای زنان بیش از مردان اهمیت دارد. از سوی دیگر، اگرچه می‌بینیم که مردان ازدواج‌نکرده یا زنان ازدواج‌نکرده بیش از افراد ازدواج‌کرده احساس تنهایی می‌کنند، این نوع احساس تنهایی میان مردان بیش از زنان است. (۲۲)

تنهایی و شخصیت

یکی از ویژگی‌های تنها بودن یا تنها نبودن دوام چنین احساسی در طول دوره زمانی درازی است. (۲۳) اشخاصی که احساس تنهایی می‌کنند و در زمان معینی مورد آزمایش قرار می‌گیرند معمولاً در آزمایش‌های قبلی و بعدی هم در طول زندگی‌شان نتایج مشابهی را به‌دست می‌دهند. البته تغییر در شرایط بیرونی بر احساس تنهایی تأثیر می‌گذارد، اما برای عده زیادی میزان احساس تنهایی اکثراً، علی‌رغم تغییرات شگرف در شرایط زندگی‌شان، ثابت می‌ماند. این می‌تواند بدین معنی باشد که احساس تنهایی نزد این افراد بیشتر بستگی به استعداد فردی خود آنان دارد تا شرایط بیرونی.

همانگونه که پیشتر گفتم، احساس تنهایی را نمی‌توان از روی شمار افرادی که فرد را احاطه کرده‌اند حدس زد، بلکه بیشتر باید در این زمینه توجه را معطوف این مسئله کرد که آیا تعاملات اجتماعی شخص نیاز او به پیوند با دیگران را ارضاء می‌کند یا نه یعنی آیا شخص تعاملات اجتماعی‌اش را معنادار می‌پندارد یا نه. (۲۴) افرادی که احساس تنهایی می‌کنند در مقایسه با سایر افراد از نظر جسمی نه جذابیت بیشتری دارند نه جذابیتی کمتر و نه باهوش‌تر از دیگران هستند نه کم‌هوش‌تر. فعالیت روزمره آنان هم تفاوت چندانی با فعالیت روزمره کسانی که احساس تنهایی نمی‌کنند ندارد. در میان افراد جوان‌تر احساس تنهایی ربط مستقیمی با میزان مصرف کمتر الکل

در مقایسه با افراد سالمندتر دارد، اما در میان افراد میانسال می‌بینیم آنهایی که بیشتر احساس تنهایی می‌کنند. الکل بیشتری هم مصرف می‌کنند، غذاهای ناسالم‌تری هم می‌خورند و فعالیت جسمانی‌شان هم کمتر است. (۲۵)

در برخی پژوهش‌ها نتیجه گرفته شده است که افرادی که احساس تنهایی می‌کنند به‌هیچ‌روی مهارت‌های اجتماعی‌شان کمتر از افرادی نیست که احساس تنهایی نمی‌کنند، حال آنکه در برخی دیگر از پژوهش‌ها ادعا شده است که چنین افرادی مهارت‌های اجتماعی کمتری دارند. (۲۶) وقتی سراغ روانشناسی شخصیت «پنج عاملی» می‌رویم به‌نظر می‌رسد که احساس تنهایی ربط مستقیمی به نتایج ضعیف از نظر برون‌گرایی، دلی‌پذیر بودن، با وجدان بودن، و روان‌نژندی دارد. (۲۷) به‌عکس «گشودگی» ظاهراً در این میان هیچ نقشی ایفا نمی‌کند. علاوه بر این، شواهد و مدارک به‌خوبی نشان می‌دهند که افرادی که احساس تنهایی می‌کنند گرایش بیشتری به ارزیابی منفی‌تر پدیده‌های بین‌شخصی‌شان در قیاس با افراد غیرتنها دارند. (۲۸) یک نمونه ادبی شگفت این مسئله قهرمان تنهای رمان سال بلو، هرتسوگ، است که اکثر اوقات در ذهن خودش در حال نگارش نامه‌هایی است که هرگز آنها را به مقصد نمی‌فرستد. (۲۹) مخاطب نامه‌ها افراد خانواده، دوستان، افراد مشهور، و غیره هستند کسانی که اکثراً مرده‌اند، و حتی کسانی که او هرگز به عمرش ملاقاتشان نکرده است. مضمون غالب نامه‌ها

سرخوردگی هرتسوگ از خودش و دیگران است. شاید بتوان او را یک مونومانیاک^{۱۱} نامید که وسواس ذهنی‌اش این است که همه از جمله خودش – چگونه در همه موارد قصور کرده‌اند. افرادی که احساس تنهایی می‌کنند احساس حقارت نیز دارند و خودشان را کمتر جذاب و از نظر اجتماعی نالایق می‌دانند. در آنها، در قیاس با افراد غیرتنها، شکاف عمیق‌تری میان آنچه هستند و آنچه می‌خواهند باشند وجود دارد. (۳۰) نگاه دیگران هم به این افراد منفی‌تر از نگاهشان به افراد غیرتنهاست، و درضمن خود افراد تنها حساسیت بسیار بیشتری به افراد تنهای دیگر دارند (۳۱) یعنی افراد تنها بیش از همه نگاهی منفی به افراد تنهای دیگر دارند. برای همین، احتمال اینکه دو فرد تنها با یکدیگر جور شوند و بدین ترتیب بر تنهایی‌شان غلبه کنند بسیار بسیار کم است. درضمن افراد تنها، بیش از همه، افراد محیط اجتماعی‌شان را تهدیدکننده ارزیابی می‌کنند، (۳۲) و نیز افراد دیگر را بسیار کمتر قابل اعتماد و قابل تکیه می‌دانند. (۳۳) برای همین است که هرچه میزان احساس تنهایی افراد بیشتر می‌شود افراد، در موقعیت‌های دشوار بیشتر در خودشان فرومی‌روند و کمتر در پی جلب کمک و حمایت عاطفی دیگران برمی‌آیند. (۳۴) درضمن، افراد تنها کمتر از افراد غیرتنها به کمک دیگران می‌شتابند. (۳۵) و احساس همدردی آنان با دیگران بسیار کمتر است. (۳۶)

افراد تنها در گفتگوها بیشتر راجع به خودشان حرف می‌زنند و کمتر سؤال می‌کنند. (۳۷) در «اسپید دیتینگ»^{۱۲}

هم این افراد کمتر از افراد غیرتنها به نظر خوشایند می‌آیند و توفیق کمتری پیدا می‌کنند. (۳۸) دشوار می‌توان به دل آنها راه برد و آنها را شناخت. (۳۹) درضمن آنها خودمحورتر از دیگران هستند. (۴۰) درعین حال این افراد خودشیفته بسیار وابسته نگاه دیگران هستند. آنها فقط در صورتی می‌توانند مهر تأییدی بر زندگی خودشان بزنند که در دایره توجه یک «دیگری» قرار بگیرند. باین همه، افراد تنها رابطه‌ای حقیقی با خودشان یا دیگران ندارند. آنها خودشان را فقط در انعکاسی که در چشم دیگران دارند بازمی‌یابند. برای همین، دیگران برای این افراد چیزی جز سلسله‌ای از آینه‌ها نیستند. بنابراین این افراد خودشیفته حتی تنهاتر از کسانی هستند که تنهایی‌شان را در زندگی می‌پذیرند. فرد تنها از محیط اجتماعی‌اش هراسان است و درضمن از این هراس خودش هم می‌ترسد. افراد تنها می‌ترسند مبدا هرگز نتوانند در بازی‌های اجتماعی‌شان موفق شوند و در ضمن تکیه به هرکس دیگری برایشان دشوار است. علاوه بر این، افراد تنها خودشان را قربانی می‌پندارند و گناه رنج‌هایشان را به گردن دیگرانی می‌اندازند که از نظر آنان قدر و مرتبت اجتماعی لازم را از آنان دریغ کرده‌اند. درواقع این افراد دیگران را در وهله نخست فقط برای این می‌خواهند که به تأیید آنان بپردازند. درنهایت، آنها اصلاً علاقه‌ای به دیگران ندارند و دقیقاً اصلاً به همین دلیل است که این قدر تنها هستند.

کاملاً قابل فهم است که احساس تنهایی به مرور زمان در افراد رفتاری ضداجتماعی پدید می‌آورد چیزی که باز

به نوبه خودش به میزان احساس تنهایی اضافه می کند و در نتیجه حس یأس درونی از شکل دادن به روابط اجتماعی در طول زمان پدید می آید و بدل به واقعیتی عینی می شود. در روابط خصوصی تر، افراد تنها درمورد صادقانه بودن شکوه و شکایت همدیشان تردید می ورزند و بیشتر گمان می برند که همدیشان احساسات منفی اش را از آنان پنهان می کند. (۴۱) آنان درست برخلاف افراد غیرتنها، دوستانشان را بسیار متفاوت و غیرشبه به خودشان ارزیابی می کنند. (۴۲) وقتی کسی خودش را متفاوت می پندارد طبیعتاً نگاهش هم به دیگران منفی تر می شود. مثلاً، طبق همه مدارک و شواهد، اینان معنای لبخندی را که شخصی از گروهی خودی به آنان می زند دوستانه تلقی می کنند اما اگر شخصی غیرخودی به آنان لبخند بزند آن را پوزخند و تهدیدکننده تلقی می کنند. (۴۳) اما افرادی که خودشان را متفاوت از دیگران می پندارند همیشه فکر می کنند به احتمال قوی دیگران مقصود آنان را به درستی درک نمی کنند و به همین دلیل بیشتر در معرض احساس افسردگی هستند. (۴۴) علاوه بر این افرادی که به شکلی مزمن گرفتار احساس تنهایی هستند توقعات بسیار بیشتری از روابط بین شخصی شان دارند. (۴۵) افرادی که احساس تنهایی می کنند می گویند از موقعیت های اجتماعی مثبت احساس رضایت چندانی نمی کنند. (۴۶) همانگونه که در فصل دوم گفتم، افراد تنها در پی نوعی کمال گرایی اجتماعی هستند، و برای همین توقعاتشان از خودشان و دیگران در تعاملات اجتماعی بسیار بیشتر است. (۴۷)

یک نمونه بسیار خوب از شخصیت تنهای نوعی را می‌توان در رمان کریستن ناس، فقط انسانی، یافت. قهرمان این رمان، زنی نویسنده در اوان پنجاه‌سالگی خویش است. بئابریت ویکر که در حومه غربی اسلو تنها زندگی می‌کند از شوهرش که‌نوت، که از او دو بچه دارد جدا شده است و می‌گوید آنچه باعث جدایی‌شان شده احساس تنهایی بوده است. (۴۸) او دائماً در آرزوی این است که مردی در زندگی‌اش داشته باشد و از این شکایت دارد که اوج طراوت جنسی‌اش را با افرادی گذرانده است که عیب و نقص‌های جدی داشته‌اند. (۴۹) او روابط عاشقانه پیشینش را جعلی و قصه‌وار می‌داند که در آنها همیشه سرش کلاه رفته است چون از ابتدا این واقعیت را نادیده گرفته است که «مرد مزبور بی‌جربزه، فاقد قوه قضاوت، یا فاقد به‌هرحال یک چیز دیگر بوده است.» (۵۰). می‌گوید برای خودش «معاشرت‌هایی» دارد، گهگاه تلفنی با دوستان قدیمی‌اش صحبت می‌کند، یا با آنان گیلانی می‌نوشد، اما واقعاً به هیچ‌کدام از آنان نزدیک نیست. (۵۱) او سخت خودشیفته است و سخت دلش به حال خودش می‌سوزد، اما در ضمن وقتی از این خصیصه‌ها سخنی به میان می‌آید خودش بیش از همه به نقد آنها می‌پردازد. (۵۲) اما به‌هرروی بیش از آنکه به خودش نقد داشته باشد منتقد دیگران است. در نگاه بئابریت هیچ‌یک از روابط واقعی، آنی که باید باشند نیستند. نظرش راجع به عشق این است که عشق باید جامع و کامل باشد، اما هیچ تصویری از اینکه این جامع و کامل بودن چیست ندارد. (۵۳) خلاصه، بئابریت به این دلیل تنها

مانده است که احساس تنهایی می‌کند نه اینکه احساس تنهایی می‌کند چون واقعاً تنهاست.

یک فرضیه درباره احساس تنهایی که پیشتر مطرح کردیم این بود که افرادی که احساس تنهایی می‌کنند به این دلیل چنین احساسی دارند که نمی‌توانند به اندازه افراد غیرتنها اطلاعات اجتماعی را فرآوری کنند. اما نادرستی این فرضیه اثبات شده است. در پژوهش‌هایی که در آنها، هم از افراد تنها و هم از افراد غیرتنها خواسته شده که وبلاگی را درباره زندگی اجتماعی یک شخص بخوانند یا به عکس‌هایی بنگرند که در آنها افراد حالت‌های احساسی گوناگونی را در چهره‌شان نشان داده‌اند، معلوم شد که افرادی که احساس تنهایی می‌کنند از آن وبلاگ یا از آن عکس‌ها درک دقیق‌تری پیدا می‌کنند و قدرت تحلیل اجتماعی بیشتری دارند. (۵۴) درواقع به نظر می‌رسد که افراد تنها از نظر اجتماعی بیش از اندازه حساس هستند و همین حساسیت بیش از اندازه مانع از مشارکت آنان در معاشرت‌ها می‌شود. درضمن افراد تنها بسیار بیشتر دل‌مشغول این هستند که دیگران چه تصویری از آنان دارند. همه اینها آشکارا کار را برای آنکه آنان در موقعیت‌های اجتماعی خاص حضور کاملی پیدا نکنند دشوار می‌کند چون همیشه به جای آنکه بالبداهه عمل کنند به تأمل و تعمق می‌پردازند. افراد تنها حریصانه همیشه به دنبال یافتن نشانه‌هایی از طرد شدن در نزد دیگران هستند و بنابراین چنین نشانه‌هایی را هم به راحتی می‌یابند و با شدت هرچه تمام‌تر به چنین نشانه‌هایی واکنش نشان می‌دهند. (۵۵) آنها حرف‌ها و اعمال بسیار

عادی و بی غرضانه را تهاجمی تلقی می کنند و به این تهاجم فرضی با تهاجمی متقابل پاسخ می دهند. (۵۶)

در نتیجه محیط اجتماعی همیشه در نظر آنان پر از مخاطرات بزرگ است و خزیدن به گوشه تنهایی خویش انتخابی امن و مطمئن به حساب می آید حتی اگر دردناک باشد. بدین ترتیب احساس تنهایی منجر به اتخاذ تدابیری برای پرهیز از معاشرت می شود. چون افراد تنها کمتر احتمال دارد که خودشان را واجد شرایط لازم برای برقرار کردن رابطه ای مثبت بدانند، پس غالباً روی به تدابیری می آورند که احتمال برقرار کردن رابطه با آنان کمتر و کمتر شود. (۵۷)

فصل چهارم: تنهایی و اعتماد

تا زمانی که یک نفر هست که به او حس اعتماد و احترام داریم، هیچ کس تنها نیست.

جورج الیوت

رومولا

طبق پژوهش‌ها رابطه معکوس روشنی میان تنهایی و اعتماد به‌طور کلی وجود دارد: هرچه فرد قدرت اعتماد بیشتری داشته باشد، کمتر تنهاست؛ و هرچه فرد کمتر توانایی اعتماد کردن داشته باشد، تنهاتر است. (۱) دشوار بتوان ماهیت رابطه علی میان این دو را مشخص کرد، یا اصلاً مشخص کرد رابطه علی در این میان وجود دارد، اما ظاهراً شواهد کافی برای این مطلب وجود دارد که هرچه میزان اعتماد در افراد کمتر باشد افراد تنهاتر هستند و نه بالعکس. (۲) رابطه میان تنهایی و اعتماد، هم در سطح فردی و هم در سطح ملی به‌نظر بسیار قوی می‌آید.

پژوهشی تطبیقی در نروژ و دانمارک نشان می‌دهد که میزان اعتماد به افراد دیگریکی از عوامل کلیدی در توضیح تغییر میزان تنهایی تجربه‌شده در هر دو کشور است. (۳) بسیار شگفت است که پل آستر به هنگام توصیف تنهایی ورطه‌گونه پدرش در رمان ابداع تنهایی این‌همه بر فقدان توانایی پدرش برای اعتماد کردن به هر کسی، از جمله خودش، تأکید می‌نهد. (۴) توانایی اعتماد کردن به دیگران و توانایی ایجاد پیوند با آنان ربط مستقیمی به هم دارد.

همانگونه که در فصل سوم دیدیم، افرادی که احساس تنهایی می‌کنند به میزان بیشتری محیط اجتماعی‌شان را تهدیدکننده می‌یابند. (۵) از نظر آنها دیگران کمتر قابل‌اتکاء و یاری‌دهنده هستند. (۶) و باز به نظرشان دیگران بسیار کمتر شبیه آنان هستند. (۷) اما در پژوهش‌هایی که درباره اعتماد صورت گرفته است کاملاً مشخص شده است که بنیان اعتماد بر شباهت است. ما خیلی راحت‌تر به کسانی اعتماد می‌کنیم که شبیه خودمان هستند یا دست‌کم گمان می‌بریم که شبیه ما هستند. اگر شخصی خودش را متفاوت از دیگران بپندارد طبیعتاً اعتمادش به آنان سست‌تر می‌شود.

از اعتماد تعریف‌های مختلفی به‌دست داده شده است: اعتماد را یک احساس، یک درک و برداشت، یک باور، یا یک رابطه رفتاری توصیف کرده‌اند. همه این تعاریف جنبه‌های مهمی از اعتماد را دربر می‌گیرد. هیچ‌کس نمی‌تواند بدون اعتماد مطلق زندگی کند، و فلاسفه‌ای نظیر توماس آکوئیناس و جان لاک به‌درستی متذکر شده‌اند که زندگی انسانی بدون اعتماد ناممکن است. گئورک زیمل می‌گوید، بدون اعتماد کلی افراد به یکدیگر جامعه از هم می‌پاشد. (۸) تقریباً در هر موقعیت روزمره‌ای ما ناگزیر به افراد دیگر اعتماد می‌کنیم؛ مثلاً باور و اعتماد می‌کنیم که طرف مقابلمان یک بمب‌گذار انتحاری نیست، یا طبیعتاً با ما روراست است و راستش را می‌گوید و غیره و غیره. بدون اعتمادی از این نوع زندگی ما فلج می‌شود. علاوه بر این، فقدان اعتماد مانع از این می‌شود که

دست به اعمالی بزنیم که پیشتر فرض‌شان اعتماد است. اما بی‌اعتمادی توان و انرژی بسیار بیشتری نسبت به اعتماد کردن از ما می‌گیرد، چون مراقبت و گوش‌به‌زنگ بودن دائمی، توجه دقیق به اعمال خودمان و دیگران، بازخوانی نیت دیگران به هنگام تضاد میان خواسته‌ها واقعاً فرسوده‌کننده است. زندگی کردن با آن نگرشی که تونی مونتانا در فیلم صورت زخمی دارد بسیار دشوار است: «به کی اعتماد کنم؟ به خودم!»

فرهنگ اعتماد

رابطه میان اعتماد و تنهایی را می‌توان هم در سطح فردی و هم در سطح ملی مورد ملاحظه قرار داد. کشورهای که ساکنان آنها اعتماد بیشتری از خودشان در روابط بین فردی نشان می‌دهند دقیقاً همان کشورهای هستند که در آنها میزان شیوع تنهایی کمتر است. بر همین وجه، کشورهای که ساکنان آنها از سطح اعتماد پایین‌تری برخوردارند همان کشورهای هستند که در آنها میزان تنهایی بسیار بیشتر است. آشکارا این یکی از توضیحات قانع‌کننده برای این است که چرا شیوع تنهایی در کشورهای اسکاندیناوی این‌قدر پایین و در کشورهای نظیر ایتالیا، یونان و پرتغال این‌قدر بالاست. درست بر همین وجه، می‌توان دید که میزان اعتماد فوق‌العاده پایین و میزان فوق‌العاده بالای تنهایی چگونه در کشورهای کمونیستی سابق در اروپای شرقی حاکم است. من نتوانستم رقم دقیقی درباره میزان شیوع تنهایی در آلمان غربی و آلمان شرقی در میان پژوهش‌ها پیدا کنم، اما با توجه به اینکه در نواحی متعلق به آلمان شرقی سابق میزان اعتماد بسیار پایین‌تر است می‌توان به‌نحوی مواجه فرض را بر این گذاشت که میزان تنهایی هم در این نواحی بسیار بیشتر است.

در نروژ و دانمارک، اکثریت قابل توجهی از شهروندان معتقدند که می‌توان به اکثر آدم‌ها اعتماد کرد، حال آنکه در برزیل و ترکیه یک نفر از ده نفر به چنین چیزی اعتقاد دارد. (۹) طبق ارزیابی‌های سازمان همکاری و توسعه

اقتصادی (OECD) از هر ده نروژی و دانمارکی نه نفرشان به افراد دیگر احساس اعتماد می‌کنند، حال آنکه در میان یونانی‌ها و پرتغالی‌ها این رقم به چهار نفر از ده نفر کاهش پیدا می‌کند. (۱۰) کاملاً روشن است که این تفاوت در میزان اعتماد کلی تأثیر به‌سزایی در تعاملات بین‌فردی در این کشورها خواهد داشت. در ضمن می‌بینیم که نروژ و دانمارک کمترین میزان تنهایی را در اروپا دارند، حال آنکه یونان و پرتغال در میان کشورهایی قرار دارند که بالاترین میزان تنهایی در آنها حاکم است. تحقیق کمی درباره میزان تنهایی در چین صورت گرفته است، اما پربیراه نخواهد بود که معتقد باشیم میزان تنهایی در چین هم بالاست. (۱۱) رابطه معکوس میان اعتماد و تنهایی، هم در سطح فردی و هم در سطح ملی خودش را به نمایش می‌گذارد. البته در این میان استثناهایی وجود دارد و همیشه هم وجود داشته است – و شاید روشن‌ترین نمونه‌اش ژاپن باشد که در آن، هم میزان اعتماد بسیار بالاست هم میزان تنهایی.

غالباً گفته می‌شود که در جهان غرب و نیز سایر نقاط جهان از این نظر – بحران اعتماد پیش آمده است، اما شواهد و گواهی‌ها کاهشی عمومی در میزان اعتماد را نشان نمی‌دهد. البته میزان اعتماد در طول زمان و از محیطی به محیط دیگر قطعاً تغییر می‌کند. مثلاً، بحران‌های مالی موجب کاهش اعتماد به نهادهای مالی می‌شود و در بسیاری از کشورها موجب کاهش اعتماد به مقامات سیاسی، اما در برخی کشورها نظیر سوئیس، در چنین

مقاطعی ملاحظه می‌کنید که اعتماد به مقامات سیاسی افزون‌تر می‌شود. (۱۲) در این میان می‌بینیم که صحبت از کاهش اعتماد کلی هیچ مبنا و پایه‌ای ندارد، یعنی اعتمادی که افراد در کل به یکدیگر دارند، و اتفاقاً همین نوع از اعتماد است که بر تنهایی می‌تواند تأثیر چشم‌گیری داشته باشد. درواقع اگر مثلاً به کشورهای اسکاندیناوی بنگریم، در طول دهه‌های اخیر میزان اعتماد به شدت رو به افزایش داشته است و هم‌اکنون نیز این میزان بسیار بالاست. (۱۳) طبیعتاً اعتماد هم در معرض تهدیداتی قرار دارد هم‌یشه هم در معرض تهدید قرار داشته است، فقط به این دلیل ساده که اعتماد به راحتی از میان می‌رود و به دشواری بر ساخته می‌شود. اما هیچ دلیل موجهی در دست نیست که به این اعتقاد برسیم که امروزه بیش از هر زمان قبلی دیگر اعتماد در معرض تهدید قرار دارد.

این نیز محل بحث و جدال است که دقیقاً چه چیزی موجب می‌شود که در یک کشور میزان اعتماد بالاتر برود. احتمالاً عوامل زیادی در کارند، نظیر حاکمیت مستحکم قانون، جامعه مدنی نیرومند، فساد کمتر، هژمونی فرهنگی بیشتر، شکوفایی و برابری اقتصادی و غیره. (۱۴) علاوه بر این، میزان بالاتر تحصیلات در یک کشور ربط مستقیمی به میزان اعتماد بیشتر دارد. در ضمن به نظر می‌رسد ربط روشنی می‌توان میان فردگرایی و اعتماد کلی یافت، زیرا در جوامع فردگراتر میزان اعتماد بسیار بالاتر از جوامع جمع‌گرا است. دولتی ضعیف یا دولتی با مقامات فاسد، نظیر دولت‌هایی که در آنها فرد نمی‌تواند امید چندانی به حفاظت از حقوقش از سوی مسئولین داشته

باشد، تأثیر بسیار ویرانگری بر اعتماد کلی در آن کشور دارد. (۱۵) تبعیض اجتماعی فاحش نیز تأثیر منفی فوق‌العاده زیادی بر میزان اعتماد دارد. در مورد کشور نروژ دائماً تصریح می‌شود که میزان اعتماد زیاد مربوط به این است که این کشور دولت رفاه دارد. اما آرناس برگ و کریستیان بیونسکوف در پژوهششان به نحو قانع‌کننده‌ای نشان داده‌اند که درست عکس این مورد صادق است: یعنی میزان بالای اعتماد بوده است که در نروژ دولت رفاه را بر سر کار آورده و نگه داشته است. (۱۶) اما صحت این نکته مانع از آن نیست که به این مسئله فکر بکنیم که دولت رفاه به‌نوبه خودش می‌تواند تأثیرات مثبتی بر میزان اعتماد در میان شهروندان داشته باشد، اما درعین حال این پژوهش می‌گوید روند این تأثیر بیشتر در مسیر معکوس است. برگ و بیونسکوف پس از مطالعه در مورد هفتادوهفت کشور به این نتیجه رسیده‌اند که پیدایش و دوام دولت رفاه را می‌توان براساس میزان اعتماد حاکم تاریخی در آن جامعه پیش‌بینی کرد. آنها کوشیده‌اند این مسئله را، در میان سایر مسائل، با بررسی میزان اعتماد در میان نوادگانِ مهاجرانِ کشورهای اسکاندیناوی به ایالات متحده از صد و پنجاه تا هفتاد سال پیش به اثبات برسانند؛ و آنچه آنان یافته‌اند این است که میزان اعتماد در میان این مهاجران بسی بیشتر از سایر افراد جمعیت ایالات متحده در کل است.

تنهایی توتالیتری

هانا آرنت در تحلیل خویش از توتالیتاریسم سیاسی سخنی هم از تنهایی به میان می‌آورد. توتالیتاریسم فضای تعامل آزادانه میان افراد را از میان می‌برد. توتالیتاریسم فضای اجتماعی و معاشرتی را ویران می‌کند و بنابراین تمایز میان فضاهای خصوصی را هم نابود می‌کند. این نوعی از تنهایی سازمان‌یافته است. (۱۷) آرنت به درستی می‌گوید که رژیم‌های توتالیتار تنهایی را در سطح جمعیت به وجود می‌آورند، اما دشوار می‌توان توضیح او را درباره اینکه دقیقاً چرا چنین چیزی رخ می‌دهد درک کرد. نقطه ضعف تحلیل آرنت این است که در بحث خویش از این مسئله به کلی اعتماد را کنار می‌گذارد، علی‌رغم این واقعیت که از اهمیت رابطه میان «افراد برابری که ... باید به هم اعتماد کنند و اعتمادپذیر باشند» سخن به میان می‌آورد. (۱۸)

به احتمال زیاد، جامعه‌ای که در طول تاریخ می‌توان آن را فاقد اعتمادترین جامعه نامید اتحاد شوروی در دهه ۱۹۳۰ است. (۱۹) در آن دوره در آن کشور هیچ کس نمی‌توانست به هیچ کس دیگر اعتماد داشته باشد. (۲۰) هیچ کس نمی‌توانست بداند چه کسی خبرچین پلیس مخفی است؛ حتی اگر مطمئن بود که هیچ کار خطایی انجام نداده است باز همیشه این خطر بالای سرش بود که دستگیر شود و به زندان یا اردوگاه کار اجباری فرستاده شود. چون شهروندان می‌بایستی اعتمادپذیری‌شان را به رژیم ثابت بکنند نمی‌توانستند به یکدیگر اعتمادی

داشته باشند. (۲۱) در طول دهه ۱۹۳۰، تصفیه «دشمنان» به شکل روزافزونی از کنترل خارج می‌شد و برای حفظ نظم ظاهری دائماً باید رژیم «خائنانی» را پیدا و مجازات می‌کرد، اگرچه عملاً نمی‌شد گفت چه کسی امروز یا فردا خائن قلمداد می‌شود مثلاً کافی بود کلکسیونر تمبر باشی تا خائن قلمداد شوی. در چنین جامعه‌ای بسیار حیاتی است که از خودت به دیگران چیز زیادی نگویی. حتی موقع حرف زدن باید بی‌نهایت مراقب انتخاب کلمات می‌بودی، حتی در موقعیت‌های آشکارا بی‌خطر، و حتی باید مراقب بیان احساسات شخصی‌ات می‌بودی. ایمن‌ترین راه در چنین موقعیتی این بود که ارتباطات شخصی‌ات را به حداقل برسانی.

یکی از پیش‌شرط‌های اساسی برای اعتماد کردن در جوامع مدرن حاکمیت مستحکم قانون است. هانا آرنت در یادداشتی مربوط به سوم سپتامبر ۱۹۵۱ بر این نکته چنین تأکید می‌ورزد:

علت وجودی سیاست اصلاً این است که حداقلی از امکان اعتماد کردن را ممکن گرداند. قانون چنین می‌گوید: وقتی چنین یا چنان کردی، با تو چنین یا چنان خواهند کرد؛ توافق میان طرفین چنین می‌گوید: وقتی چنین یا چنان کردی، با تو چنین یا چنان خواهند کرد و همین چارچوبی پیش‌بینی‌پذیر برای همه امور پیش‌بینی‌ناپذیر ایجاد می‌کند. اخلاق هم همین کار را می‌کند. بنابراین سیاست و نهادها، در جایی که دیگر چندان نمی‌توان به اخلاق متکی بود، اجتناب‌ناپذیرتر می‌شود یعنی در حوزه‌هایی که در این جهان رو به گسترش، اخلاقیات متفاوت

به دلیل تعارضشان با هم نسبی‌تر می‌شوند، چاره‌ای جز توسل به سیاست و نهادهایش باقی نمی‌ماند. (۲۲)

متأسفانه، هانا آرنست این نکته را وارد تحلیل خویش از تنهایی در یک جامعه توتالیتری نکرده است و برای همین دشوار می‌توان در بستر تحلیل او دریافت که چرا توتالیتریسم منجر به تنهایی می‌شود.

درواقع، باید گفت که هانا آرنست تحلیل خویش از کتاب ریشه‌های توتالیتریسم (۱۹۵۱) تا وضع بشری (۱۹۵۸) در این زمینه به پیش می‌برد و در کتاب وضع بشری تأکید می‌کند که همان نوع از تنهایی که مشخصه جامعه توتالیتری است در جوامع توده‌ای مدرن هم عموماً پدیدار می‌شود، جوامعی که در آنها تنهایی «به حد نهایت و غیربشری‌ترین شکلش» رسیده است و دلیلش این است که در این جوامع تمایز میان حوزه خصوصی و حوزه عمومی از میان رفته است. (۲۳) در اینجا هانا آرنست در تشخیص خود به راه اشتباهی می‌رود، و این اشتباه را صرفاً با ارجاع به کتاب جمعیت تنها (۱۹۵۰) نوشته دیوید ریسمن، نیتن گلیزر و روئل دنی، پوشش می‌دهد. آری او درست می‌گوید که در جوامع توده‌ای مدرن تمایز میان حوزه خصوصی و عمومی از میان رفته است، اما از میان رفتن چنین تمایزی به کلی متفاوت از آن چیزی است که در جوامع توتالیتری مشاهده می‌کنیم، چون در این جوامع تعامل آزادانه میان افراد هم به همان اندازه از میان می‌رود و تخریب می‌شود. همین مسئله به‌نوبه خودش بر اعتماد متقابل افراد تأثیر می‌گذارد و در نتیجه بر احساس تنهایی افراد نیز مؤثر است. وقتی می‌خواهیم به مسئله

اعتماد و روابط بین شخصی بپردازیم متوجه تفاوت‌های معناداری میان دموکراسی‌های غربی و جوامع توتالیتری و یا اقتدارگرا می‌شویم. درواقع ارسطو قرن‌ها پیشتر به این نکته اشاره کرده است، آنجا که می‌گوید در جوامع استبدادی دوستی فقط به میزان بسیار کوچکی می‌تواند وجود داشته باشد حال آنکه در دموکراسی‌ها دوستی‌ها دامنه بسیار گسترده‌تری دارند. (۲۴)

اعتماد در روابط بین شخصی

به آسانی می‌توان دریافت که چرا اعتماد نقشی چنین اساسی در مسئله تنهایی دارد. فقدان اعتماد منجر به احتیاط در برقرار کردن روابط صمیمانه‌ای می‌شود که بی‌نهایت برای وابستگی ما به دیگران اهمیت دارد. همانگونه که در رمان میدل مارچ جورج الیوت می‌بینیم: «به محبت خویش اعتمادی نداشت؛ و مگر تنهایی چیست غیر بی‌اعتمادی» (۲۵؟) بی‌اعتمادی، فرد را به کلی منزوی می‌کند.

وقتی به شخصی اعتماد می‌کنید طبیعتاً در معرض آسیب قرار می‌گیرید و وقتی که به شخصی اعتماد می‌کنید که بی‌نهایت برای شما آدم مهمی است بی‌نهایت در معرض آسیب قرار می‌گیرید. وقتی اسرارشان را با کسی در میان می‌گذارید درواقع دیگر اسرار به حساب نمی‌آیند. وقتی به کسی دل می‌بندید در معرض طردشدگی قرار می‌گیرید. بنابراین شاید وسوسه‌انگیز باشد که افرادی را که به راحتی به دیگران اعتماد می‌کنند ساده‌لوح بپنداریم. اما بنا به شواهد و گواهی‌های متقن افرادی که به دیگران اعتماد می‌کنند عملاً ارزیابی‌های دقیق‌تری از شخصیت و نیات افراد دیگر دارند. (۲۶) درضمن ارزیابی‌های چنین افرادی پایدارتر است، عکس‌العمل‌هایشان سریع‌تر، و بنابراین تعاملاتشان با دیگران نرم‌تر و روان‌تر.

اعتماد می‌تواند مشکل عدم یقین به روابط بین‌شخصی را حل کند. البته همیشه تعامل با دیگران با مخاطراتی

همراه است. ما هرگز نمی‌توانیم دقیقاً بدانیم که «دیگری» چه فکر می‌کند یا ممکن است دست به چه عملی بزند. واضح‌تر بگوییم، آدمی هرگز حتی راجع به این که خودش چه افکار و نیاتی دارد نمی‌تواند مطمئن باشد، اما این مسئله‌ای جداگانه است. در دوستی‌های نزدیک و روابط خانوادگی ما معمولاً چنین مخاطره‌ای را نادیده می‌گیریم. درواقع کسی که چنین مخاطره‌ای را نادیده نگیرد نمی‌تواند دوستی نزدیکی با کسی برقرار کند. البته لازم نیست که به فردی خاص از همه جهات اعتماد کنیم: مثلاً من می‌توانم به دوستی اعتماد کنم که مراقب کودک من باشد اما لازم نیست مغزم را هم برای جراحی به دست او بسپارم. اما اعتماد کلی در حدی ضروری است و بی‌اعتمادی کلی نوعی نقض هنجار دوستی به حساب می‌آید. بنابراین آنچه لاروشفوکو می‌نویسد بسیار دقیق است: «بی‌اعتمادی به دوستان شرم‌آورتر از این است که آنان سرمان کلاه بگذارند» (۲۷). بی‌اعتمادی نشان می‌دهد که شما دوستی حقیقی نیستید و وقتی دوستی حقیقی نیستید استحقاقتان همین است که کسی در حقان دوستی نکند: «بی‌اعتمادی ما دلیل موجهی برای این است که دیگران سر ما کلاه بگذارند» (۲۸).

به کلام فرانسیس فوکویاما می‌توان گفت که بی‌اعتمادی «هزینه تعامل» را در تعاملات انسانی بالاتر می‌برد. (۲۹) بی‌اعتمادی با هم بودن را دشوارتر می‌کند. البته، ما همه نسبت به همدیگر اعتمادی نشان می‌دهیم، چون زندگی کردن بدون اعتماد مطلقاً ناممکن است. اما اعتماد درجات و انواع گوناگونی دارد. بنابراین، این هم اشتباه است

که مثل فیلسوف و متاله دانمارکی ک.ئی. لوکستروپ، در کتاب اقتضائات اخلاقی، مسئله را به شکل یک دوگانه محض در بیاوریم:

این از مشخصه‌های زندگی انسانی است که ما معمولاً با اعتمادی طبیعی با همدیگر روبه‌رو می‌شویم. این مسئله فقط در مورد اشخاصی که با یکدیگر آشنایی کامل دارند صادق نیست بلکه مربوط به افرادی هم می‌شود که مطلقاً با هم آشنایی ندارند. زیرا فقط در شرایط بسیار خاصی ممکن است که ما پیشاپیش به بیگانه‌ای بی‌اعتماد باشیم ... در وهله اول ما به کلام همدیگر باور می‌آوریم؛ در وهله اول ما به یکدیگر اعتماد می‌کنیم. شاید این به نظر غریب بیاید، اما این بخشی از ویژگی انسان بودن است. اگر خلاف این بود زندگی انسانی ناممکن می‌شد؛ اگر ما پیشاپیش به همدیگر اعتماد نمی‌داشتیم زندگی ما از میان می‌رفت، و اگر قرار بود از همان ابتدا ظن دزدی و دروغ‌گویی و حقه‌بازی به همدیگر ببریم زندگی ناممکن می‌شد... اما اعتماد کردن یعنی خطر کردن. (۳۰)

لوکستروپ تأکید می‌کند که اعتماد یکی از مشخصه‌های بنیادین حیات بشری است. و این بی‌تردید درست است. اگر اعتمادی ذاتی در کار نبود حتی احتمال رشد و پرورش ما وجود نمی‌داشت. اما همه ما به یک اندازه به دیگران اعتماد نمی‌ورزیم، و بی‌اعتمادی لزوماً پیوندی با این باور ندارد که «دیگری» به ما خیانت خواهد کرد، بلکه شاید صرفاً مربوط به این فکر باشد که «دیگری» لزوماً ما را دوست نمی‌دارد یا ما را نمی‌پذیرد. افرادی که اعتماد

کلی‌شان نسبتاً کمتر است لزوماً دیگران را افراد ضروری نمی‌پندارند، بلکه آنها را «مخاطره‌آمیز» می‌دانند. افرادی که ممکن است آسیب‌رسان باشند. افرادی که کمتر به دیگران اعتماد می‌کنند معمولاً اسرار شخصی‌شان را فاش نمی‌کنند چون می‌ترسند با واکنش‌های منفی روبه‌رو بشوند یا دیگران این اسرارشان را فاش کنند. اما باید توجه داشت که این فرضیه کاملاً متمایز از این فرضیه دیگر است که افراد تنها فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند.

ترس و بی‌اعتمادی دائماً خودشان را تشدید می‌کنند. هر بی‌اعتمادی به دنبال خودش یک بی‌اعتمادی دیگر می‌آورد، زیرا، علاوه بر دلایل دیگر این بی‌اعتمادی فرد را از موقعیت‌هایی که در آنها می‌توانست یاد بگیرد به دیگران اعتماد کند، جدا می‌اندازد. افراد تنها بیش از افراد غیرتنها محیط اجتماعی‌شان را تهدیدآمیز می‌یابند، (۳۱) و همین ترس مانع از این می‌شود که وارد موقعیت‌هایی شوند که می‌تواند بی‌اعتمادی را کاهش دهد، یعنی موقعیت‌هایی که در آنها می‌توان تماس انسانی برقرار کرد. ترس اجتماعی و معاشرتی مانع از رفتار بالبداهه با دیگر افراد می‌شود و بدین ترتیب پایه‌های معاشرت را سست می‌کند. آیا کم‌اعتمادی منجر به تنهایی بیشتر می‌شود یا عکس آن؟ یا این که اصلاً کم‌اعتمادی و تنهایی همدیگر را تقویت می‌کنند؟ شاید سخت بتوان به این سؤال پاسخ داد، اما به نظر می‌رسد شواهد و گواهی برای این فرضیه بیشتر است که کم‌اعتمادی منجر به تنهایی می‌شود و نه بالعکس. (۳۲) در یکی از پژوهش‌ها درباره دانشجویان آمریکایی معلوم شد که آنهایی که بدانان گفته شده بود به

غریبه‌ها اعتماد نکنند احساس تنهایی بیشتری می‌کردند و چنین احساسی در میان دختران بیش از پسران بود. (۳۳)

اعتماد حساب‌شده به دیگران همیشه همراه با آگاهی از مخاطرات است، و همیشه هسته سختی از بی‌اعتمادی در دل چنین اعتمادی وجود دارد. چنین اعتمادی محدود و مربوط به شرایط خاص است: اعتماد حساب‌شده فقط زمانی مقدور است که اشخاص آماده پذیرش مقدار معینی از مخاطره و آسیب‌پذیری هستند. اما به هنگام اعتمادورزیدن ما فرضمان را دقیقاً بر این می‌گذاریم که دیگران از فرصت آسیب‌رساندنی که در اختیار آنها قرار داده‌ایم سوءاستفاده نخواهند کرد. وقتی به دیگران اعتماد می‌کنیم تفسیرمان از کلام و اعمال آنها همیشه مثبت‌تر از زمانی است که به آنها اعتماد نمی‌کنیم. (۳۴) از سوی دیگر، از منظر بی‌اعتمادی شخص همیشه آماده تفسیر کلام و اعمال دیگران در بدترین وجه ممکن آن است و در نتیجه دشوار می‌تواند وارد آنگونه از روابطی شود که می‌توانست به او یاد بدهد که می‌توان به افراد دیگر اعتماد کرد. اگر به دیگران اعتماد نداشته باشیم ناگزیر تعاملاتمان با دیگران محدود می‌شود و همین باعث می‌شود که فرصت‌های کمتری برای کشیدن خط بطلان بر این پیش‌فرضمان پیدا کنیم که دیگران اعتمادپذیر نیستند. بی‌اعتمادی مانع از این می‌شود که از خودمان بیرون بیاییم. وقتی درها را به روی دیگران می‌بندیم درواقع خودمان را در درون خودمان محبوس می‌کنیم، و آنچه به

احتمال زیاد در آن درون منتظر ماست تنهایی است.

فصل پنجم: تنهایی، دوستی و عشق

گاهی بسیار تنها می شویم
گاهی راه به جایی نمی بریم
من همه جهان را زیسته‌ام
و همه جا را پشت سر گذاشته‌ام
مال من باش لطفاً
شریک زندگی‌ام شو
با من بمان، زنم باش

دیوید بویی

«زنم باش»

فقط کسی که قدرت دوست داشتن و عشق ورزیدن دارد می‌تواند احساس تنهایی کند. از سوی دیگر، شاید پریبراه نباشد که بگوییم فقط کسی که می‌تواند احساس تنهایی کند می‌تواند عشق بورزد یا دوست کسی باشد. تنهایی در هر گوشه و کنار فضای اجتماعی جای گرفته است. حتی وقتی تجربه‌ای را با دیگران در میان می‌گذارید،

فقط می‌توانید جنبه‌هایی از تجربه‌ای را که منحصرأ متعلق به شماست با آنها در میان بگذارید و هرگز نمی‌توانید به‌طور کامل آن را به دیگران منتقل کنید. وقتی احساس یأس می‌کنیم و می‌گوییم به‌تنگ آمده‌ایم، همیشه این ماییم که به‌تنگ آمده‌ایم اما اینکه دقیقاً وقتی که به‌تنگ آمده‌ایم چه حسی داریم هرگز قابل انتقال به شکل کامل به دیگران نیست. وقتی گوشمان درد می‌کند می‌توانیم به دیگران بگوییم گوشمان درد می‌کند اما آنها فقط وقتی ممکن است درک کنند که این گوش درد به چه معناست که خودشان پیشتر گوش درد گرفته باشند؛ و گرنه نمی‌توانند در این احساس ما شریک شوند. چنین تجربیاتی به ما نشان می‌دهند که فاصله‌ای پرنشدنی میان ما و دیگران وجود دارد. من نمی‌خواهم در این جا بگویم که ما لزوماً خودمان را بیشتر از دیگران می‌شناسیم، چون هرچه باشد ما در خودفریبی نیز بسیار ماهریم. مثلاً، ما هیچ‌وقت به اندازه وقتی که می‌خواهیم با خودمان صادق باشیم ماهرانه دروغ نمی‌گوییم. اما ما دست کم خودمان را به طریقی متفاوت از شناختمان از دیگران می‌شناسیم. ما می‌توانیم از دست دیگران فرار کنیم، مثلاً رهایشان کنیم یا در ذهنمان را به رویشان ببندیم اما از دست خودمان گریزی نداریم دست کم برای مدتی بیش از دوره‌های اندک، نظیر زمانی که از بازی یا کار خسته و فرسوده می‌شویم. ما رابطه‌ای با خودمان داریم که نمی‌توانیم با دیگران داشته باشیم. و بخش مهمی از خودآگاهی ناشی از آگاهی از خودمان در دوره‌هایی است که جدا از دیگران سپری می‌کنیم.

اما آنچه عشق و دوستی نزدیک را چنین خیال‌انگیز می‌کند دقیقاً همین رابطه با «دیگری» است، آن «دیگری» که متمایز از خود ماست و نه صرفاً رونوشتی یا سایه‌ای از خودمان، بلکه شخصی که خویشن ما را گسترش می‌دهد و امکان نگاهی از بیرون به این خویشن را فراهم می‌آورد، و بدین ترتیب ارزش و اعتباری به ما می‌دهد که نمی‌توانیم هرگز آن را از خودمان دریافت کنیم. این واقعیت که شخصی دیگر یک «دیگری» است همان چیزی است که به عشق و دوستی معنا می‌دهد.

عشق و دوستی تاریخچه‌های بعضاً پیچیده خودشان را دارند که من در اینجا فرصت ادای حق مطلب را در مورد آنها ندارم. (۱) در عوض، باید به همین بسنده کنم که برخی از درک و برداشتها از ماهیت دوستی و عشق را برجسته کنم، و بکوشم نکاتی را درباره پیامدهای عشق و دوستی برای تنهایی بیان کنم. علاوه بر این تا سده نوزدهم، دوستی را نزدیک‌ترین پیوندی می‌دانستند که شخص می‌تواند داشته باشد، اما پس از آن ازدواج چنین نقشی را به خودش گرفت.

دوستی

فیلسوفان درباره دوستی کمتر از عشق نوشته‌اند و هرگاه هم نوشته‌اند بسیار هوشیارانه‌تر و از سر عقل نوشته‌اند. همه فیلسوفان به مسئله دوستی جنبه‌ای آرمانی بخشیده‌اند، و کوشیده‌اند آن را تا جایی که ممکن است واضح عرضه کنند، چون هدفشان راه یافتن به ذات این مسئله بوده است. از سوی دیگر، این بدان معناست که عشق چیزی مطلقاً دست‌نیافتنی در این دنیا است. به عکس، آنان دوستی را به گونه‌ای کاملاً این‌جهانی معرفی و عرضه کرده‌اند. دو فیلسوفی که بیش از همه به مسئله دوستی پرداخته‌اند ارسطو و کانت هستند و البته آنان دوستی را به شیوه‌های متفاوتی مورد بحث قرار داده‌اند (که البته جای شگفتی نیست چون آنان در جوامعی زندگی می‌کردند که فوق‌العاده از نظر روابط اجتماعی متفاوت بوده‌اند).

همانگونه که ارسطو در کتاب اول سیاست می‌نویسد: «این که انسان حیوانی سیاسی‌تر از هر نوع زنبور یا هر نوع حیوان گله‌زیستی است روشن است. چون همانگونه که تصریح خواهیم کرد، در طبیعت هیچ کاری بیهوده نیست؛ و فقط انسان است که در میان حیوانات متکلم است». (۲) انسان که «حیوانی سیاسی» است، حیوانی که با دیگرانی از جنس خودش در یک اجتماع زیست می‌کند از نظر ارسطو از این رو چنین زیستی دارد که قادر به تکلم است. ما نیازمند زیستن در پیوندی ارتباطی با همدیگر هستیم. علاوه بر این انسان‌ها بیش از هر موجودی

چنان بار آورده می‌شوند که با همدیگر زیست کنند، و لذا آنانی که آرزومند خودبستگی هستند و نیازی به دیگران احساس نمی‌کنند اصلاً انسان نیستند بلکه یا «جانور هستند یا خدا». (۳) علاوه بر این، ارسطو دوست را بزرگترین خیرهای بیرونی قلمداد می‌کند. (۴)

ارسطو میان سه نوع دوستی تمایز قائل می‌شود. در هریک از این دوستی‌ها «محبت متقابلی وجود دارد که هر دو طرف از آن آگاهند، و آنهایی که به یکدیگر محبت می‌ورزند برای یکدیگر نیکی آرزو می‌کنند دقیقاً به این دلیل که به یکدیگر محبت می‌ورزند» (۵). اما دوستی سودمند بر مبنای سود متقابل تعریف می‌شود. ارسطو خاطرنشان می‌کند که این نوع دوستی خیلی آسان شکل می‌گیرد و متأسفانه ممکن است با دوستی‌های عمیق‌تر به اشتباه گرفته شود. علاوه بر این دوستی بر مبنای سود متقابل دوامی ندارد، چون آن سود که دوستی بر مبنای آن شکل گرفته است می‌تواند بسته به تغییر شرایط زندگی تغییر کند. با این تغییر آن دوستی هم فرو می‌ریزد چون ریشه در خصائص شخصی ندارد بلکه مبتنی بر چیزی کاملاً بیرونی است. بعد از آن نوبت به دوستی بر مبنای لذت می‌رسد، یعنی آن نوع دوستی که فرد در معاشرت با دیگری احساس راحتی می‌کند، و مثلاً دوستان می‌توانند اوقات خوشی را با هم بگذرانند. ارسطو تأکید می‌کند که شکل دادن به این نوع دوستی هم آسان است ولی این دوستی هم شکننده است، زیرا لذات نیز تغییر می‌کنند. علاوه بر این، این دو نوع دوستی ناکامل هستند. او،

به عکس، دوستی مبتنی بر فضیلت را دوستی کامل توصیف می‌کند.

دوستی کامل از آن نیکان است، آنهایی که در فضیلت یکسانند: آنها متقابلاً برای همدیگر نیکی آرزو می‌کنند چون خودشان نیک هستند. آنهایی که برای دوستانشان نیکی می‌خواهند، آن هم به صرف نیکی خود آنان، دوستانی تمام‌عیارند، زیرا چنان که هستند بر یکدیگر گشوده‌اند، و نه به هیچ دلیل اتفاقی. پس دوستی آنان تا زمانی که نیک هستند می‌پاید، و فضیلت امری پایا است. (۶)

بهترین نوع دوستی، دوستی مبتنی بر فضیلت در میان افراد برابری است که برای یکدیگر نیکی می‌خواهند و فضیلت‌های یکدیگر را می‌ستایند. این نوع دوستی پایدارتر نیز هست، زیرا این دوستی ریشه در شخصیت افراد دارد و بنابراین با تغییر شرایط از نظر سود یا لذت یا مطبوعیت تغییر پیدا نمی‌کند. اما ارسطو معتقد است که چنین دوستی‌هایی نادر هستند، زیرا بسیاری از افراد فاقد آن فضایی هستند که جزو مقتضیات این نوع دوستی است. (۷) چنین دوستی مانند «یک خویشنِ دیگر» است. (۸) اگر شخصی چنین دوستی داشته باشد حتماً بیشتر اوقاتش را با آن دوست می‌گذرانند، و این بدان معنا نیز هست که شخص نمی‌تواند دوستان زیاد از این نوع داشته باشد، چون این نوع دوستی، کم‌وبیش، اقتضا می‌کند که شخص زندگی‌اش را وقف آن کند.

کانت نیز، به نوبه خویش، دوستی را والاترین نوع محبت دوجانبه توصیف می‌کند. (۹) او خیلی خلاصه به دو نوع

کم‌مایه‌تر دوستی می‌پردازد: دوستی براساس نیاز و دوستی براساس ذوق و سلیقه. این دو نوع دوستی تا حد زیادی شبیه دوستی‌های مبتنی بر سود و لذت در نزد ارسطو هستند، و ما در اینجا به بحث بیشتر درباره آنها نخواهیم پرداخت. کانت پس از آن میان دو نوع دوستی ارزشمند تمایز می‌گذارد، یک نوع دوستی که عملاً دست‌نیافتنی است و نوع دومی که دست‌یافتن به آن فوق‌العاده دشوار است. آن دوستی دست‌نیافتنی موجب برابری کامل میان دو نفر از طریق محبت و احترام متقابل می‌شود. (۱۰) دلیلی که کانت ارائه می‌دهد که چرا این نوع دوستی در عمل دست‌نیافتنی است این است که هرگز کسی نمی‌تواند یقین داشته باشد که این رابطه واقعاً دوطرفه است، بنابراین این رابطه همیشه بالقوه در معرض تهدید عدم توازن میان دوستان است. دومین نوع دوستی مشتمل بر اعتماد کامل و مطلق میان دو نفر بر مبنای افشای کامل اندیشه‌ها، اسرار و احساساتشان در برابر یکدیگر است. (۱۱) کانت می‌نویسد، شخص هرگز نمی‌خواهد «در اندیشه‌های خویش تنها بماند». اما افشا کردن آنچه شخص راجع به امور سیاسی، دینی، یا سایر اشخاص می‌اندیشد و احساس می‌کند بسیار پرمخاطره است. بنابراین، شخص دلش می‌خواهد محرم رازی داشته باشد که با او، بی هیچ ترسی از خیانت، آنچه را در دل دارد در میان بگذارد. بنابراین، اعتماد در این نوع دوستی نقشی اساسی بازی می‌کند. (۱۲) علاوه بر این، دل‌گشودگی بنیانی حیاتی برای دوستی است. (۱۳) دوستان باید نسبت به اندیشه‌ها و احساسات یکدیگر

گشوده دل باشند، و با یکدیگر همدل بمانند، اما هر دوستی ممکن است دوستِ دیگر را، زمانی که احساس می‌کند آن دوست دارد بر راه خطا می‌رود، نقد کند. تصحیح کردن همدیگر یکی از کارکردهای مهم دوستی است، اما آنچه در این میان بیش از هر چیز اساسی است توانایی گشوده‌دلی است. با این حساب، شاید همیشه برای ما جای این پرسش باقی بماند که چرا کانت فکر می‌کند این نوع دوستی دست‌یافتنی‌تر از آن نوع دوستی دیگر است، زیرا متقابل بودن رابطه در این نوع دوستی هم هیچ نوع ضمانتی ندارد، اما کانت هیچ پاسخی برای چنین پرسشی ندارد. اما روشن است که فرد می‌تواند فقط قلیلی دوستانِ خوب داشته باشد، چون داشتنِ دوستانِ پرشمارتر از ارزشِ دوستی‌های انحصاری می‌کاهد. (۱۴) دوستی مبتنی بر صمیمیت کانتی، برخلاف دوستی مبتنی بر فضیلت ارسطویی، لزوماً نیازمند این نیست که دو دوست بیشتر اوقاتشان را با هم بگذرانند. صرفِ اعتمادِ متقابل امکان می‌دهد که این دوستی کانتی در طول دوره‌های زمانی طولانی غیبت هم بپاید. این نوع دوستی در ذاتِ خودش محدود است، زیرا در این نوع دوستی دوستانِ زمانِ زیادی را با هم نمی‌گذرانند، نظیر رفتن به کنسرت یا تنیس بازی کردن با هم. درواقع، این دوستان حتی نیازی ندارند که در علائق و منافع یکدیگر هم شریک باشند. درضمن دوستی کانتی مبتنی بر سود هم نیست، و کانت می‌گوید بهتر آن است که هر کسی بارِ خویش را به دوش بگیرد تا آنکه آن را بر دوشِ دوستش بار کند. (۱۵) اگر دوستان با یکدیگر چنین کنند،

این احتمال پیش می‌آید که این دوستی سست شود و دوستی مبتنی بر صمیمیت به دوستی مبتنی بر نیاز تقلیل پیدا بکند. اما با تمام این احوال، دوستان باید درضمن این آمادگی را داشته باشند که در زمان نیاز با همه توان به کمک یکدیگر بشتابند. (۱۶)

دوستی در نظر کانت راه‌حلی است برای آن نوع تنهایی که از «معاشرت‌طلبی غیراجتماعی» ما ناشی می‌شود. کانت در انسان‌شناسی از منظر پراگماتیک می‌نویسد به‌نظر بهتر است به‌جای آنکه انسان را حیوانی اجتماعی بنامیم او را «موجود تنهایی بدانیم که از همسایگانش گریزان است» (۱۷). درعین حال انسان موجودی است تابع «ضرورت عضویت در نوعی از جامعه مدنی». (۱۸) کانت با درک نوعی دوگانگی در درون ما به نکته مهمی اشاره می‌کند، نوعی دوگانگی که هم ما را به‌سوی دیگران سوق می‌دهد و هم به‌سوی تنهایی:

منظورم از تضاد در اینجا همان معاشرت‌طلبی غیراجتماعی انسان‌ها است، یعنی میل آنها به گردآمدن با هم در اجتماع، جفت شدن، و درعین حال مقاومتی دائمی در برابر آن که چنین گردآمدن‌هایی را تهدید می‌کند. چنین استعدادی آشکارا ریشه در طبیعت بشری دارد. انسان میلی طبیعی به زیستن در اجتماع دارد، زیرا احساس می‌کند در این حالت بیشتر انسان است، یعنی احساس می‌کند می‌تواند در این حالت بیشتر توانایی‌های طبیعی‌اش را رشد بدهد. اما درضمن انسان میل زیادی به زیست فردی دارد، به جدا کردن خویش، زیرا در درون

خویشتن با خصایصی غیراجتماعی هم مواجه می‌شود که او را به این سمت می‌راند که هر چیزی را طبق اندیشه‌های خویش پیش ببرد. بنابراین، انسان همه آنچه را در اطرافش هست در برابر خویش می‌یابد، درست همان طور که می‌داند خودش، به نوبه خویش دوست دارد در برابر دیگران مقاومت بورزد. (۱۹)

کانت خاطرنشان می‌سازد که ما نیاز داریم در نظر دیگران معنا و مقصودی داشته باشیم، نشان دهیم که ارزشمندیم و از توجه و بازشناسی دیگران برخورداریم. (۲۰) هر شخصی در آن «معاشرت‌طلبی غیراجتماعی‌اش» احساس می‌کند مجبور است به دیگران نشان بدهد که در چه مقامی است، حتی نهانی‌ترین اندیشه‌ها و احساساتش را بر آنان آشکار بکند. (۲۱) افراد، در حالت اجتماعی‌شان، احساس نیاز می‌کنند که آن درونی‌ترین شخصیتشان را به شخصی بازبشناسانند، اما چون چنین کاری مخاطره‌آمیز است، اشخاص در ضمن تلاش می‌کنند خودشان را فقط به یک شخص دیگر، یا نهایتاً به چند شخص منتخب دیگر، در دوستی بازبنمایانند. (۲۲) همانگونه که کانت در یکی از درس‌گفتارهایش می‌گوید، شخصی که دوستی ندارد کاملاً تنها و منزوی می‌ماند. (۲۳)

اگر به مونتنی بازگردیم می‌بینیم که او هم اگرچه به تنهایی بها می‌دهد، (۲۴) برای دوستی بهای بیشتری قائل می‌شود و آن را «والاترین نقطه کمال یک جامعه» می‌داند. (۲۵) دوستی مثالین از نظر او همان دوستی‌ای است

که او با این دولا بونسی داشت، چیزی که آن را کاملاً سوای آن چیزی می‌داند که به نام دوستی بر زبان‌ها جاری است:

اما باقی، یعنی آنچه ما معمولاً دوست و دوستی می‌خوانیم، چیزی نیست جز اندکی آشنایی، چه تصادفاً پیش آمده باشد چه با قصد، که براساس آن معاشرتی شکل می‌گیرد. اما در آن نوع دوستی که من از آن سخن می‌گویم، دوستان درهم می‌آمیزند و یکپارچه می‌شوند، چنان که دیگر نمی‌توان گفت در کدامین نقطه به هم جوش خورده‌اند. (۲۶)

این توصیف از دوستی بسیار شبیه توصیفی است که آریستوفانس در ضیافت افلاطون از عشق به دست می‌دهد، جایی که دو تن چنان خلق شده‌اند که در وحدتی کامل با یکدیگر بیامیزند. مونتنی در توصیف دوستی‌اش با دولا بونسی می‌گوید که چگونه «آنها بسیار پیش از آنکه حتی یکدیگر را ملاقات کنند در پی هم بوده‌اند» چگونه «آن‌همه با شوق و محبت» یکدیگر را می‌خواستند، و چگونه «با شوق آنچه را در ته دل داشتند برای هم بازگو می‌کردند». (۲۷) علاوه بر این در دوستی کامل، که در آن همه خصیصه‌های ارزشمند در میان دوستان گوناگون در یک شخص گرد می‌آید، و بنابراین در آن جایی برای کسی جز آن یک دوست برجای نمی‌ماند، دوستی کامل شکل می‌گیرد. (۲۸) بنابراین وقتی دوست مونتنی مُرد روح مونتنی درهم شکست، به گونه‌ای که می‌نویسد: «من

دیگر بیش از نیمی خویشان نیستم». (۲۹) در این جا به نظر می‌رسد که مونتنی شکل مدرنی از دوستی را وصف می‌کند، نوعی از دوستی که صمیمیت عاطفی در آن نقشی اساسی ایفا می‌کند نظری که ارسطو کاملاً با آن بیگانه بود. اما باز می‌توان پرسید که آیا آنچه مونتنی وصف می‌کند در حقیقت امر نوعی رابطه رمانتیک نیست؟

دوستی مبتنی بر فضیلت ارسطویی و دوستی آرمانی مونتنی هر دو جان فرسا هستند و به نظر می‌رسد در این نوع دوستی باید همه چیز زندگی را وقف این دوستی کرد به نحوی که دیگر در آن جایی، مثلاً، برای شغل یا خانواده باقی نمی‌ماند. از سوی دیگر، دوستی مبتنی بر صمیمیت کانتی شاید بیش از اندازه محدود باشد. آیا دوستی چیزی بیش از به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات پنهان تر نیست؟ دوستان معمولاً یکی دو علاقه مشترک دارند، چیزهایی نظیر علائق ورزشی یا علائق فرهنگی. یعنی معمولاً در دوستی عنصر سومی هم در کار است، و آن عنصر سوم دوستان را به هم پیوند می‌دهد. البته می‌توان پرسید آیا این عنصر سوم دوستی را آسیب‌پذیرتر نمی‌کند، چون این امکان وجود دارد که یکی از طرفین علاقه‌اش را به آن ورزشم خاص یا آن جنبه فرهنگی خاص از دست بدهد. اما حتی اگر چنین باشد باز می‌توان گفت که این عنصر سوم می‌تواند به دوستی دوام هم ببخشد، یعنی زمانی که این علاقه مشترک دوام پیدا می‌کند، حتی زمانی که بسیاری دیگر از شرایط زندگی تغییر کردند.

اما وقتی سخن از دوستی است حتماً باید خودخواهی هم تا اندازه زیادی کنار گذاشته شود. (۳۰) بنا به کلام

ارسطو، دوستی یا عشق واقعی اقتضا می‌کند که آنچه را مطلوب دیگری است، و نه خودتان، برای آن دیگری انجام دهید. و برای آنکه رابطه دوستی رابطه‌ای اصیل باشد، این رابطه باید متقابل باشد، به گونه‌ای که آن دیگری هم مطلوب شما را بخواهد نه مطلوب خودش را. علاوه بر این، دوستی جنبه‌هایی عینی دارد که هیچ شباهتی به نوع رابطه در عشق ندارد. ما مشکلی در تصور عشق یک‌طرفه، عشقی که دستِ رد بر سینه آن خورده است، نداریم. اکثر ما در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌ایم که عاشق کسی شده‌ایم که به همان اندازه عاشق ما نبوده است – اما تصور نوعی از دوستی که در آن دستِ رد بر سینه ما می‌زنند کار دشوارتری است. ممکن است شخصی عاشق شخصی دیگر شود، ولی اگر آن شخص دیگر به این عشق جواب ندهد پاسخ ندادن او این عشق را توهمی و خیالی نمی‌کند. اما دوستی غیرمتقابل اصلاً دوستی نیست.

همانگونه که زیمل می‌گوید، با فردگرایی مدرن دوستی‌ها طیف‌های گوناگونی پیدا کرده‌اند، و در جامعه مدرن دیگر کسی یک یا دو دوست ندارد که پاسخگوی کل نیازهایش باشد بلکه افراد دوستان گوناگونی برای نیازها و مقاصد گوناگونشان دارند. (۳۱) اما باز ما در دوستی‌های امروزه چیزی را نمی‌یابیم که آن را بسیار متفاوت‌تر از دوستی‌های گذشته کند. در رابطه زناشویی و همخانگی مدرن نیز ما به نوعی از رابطه با شریک زندگی برمی‌خوریم که جایگزین دیگر انواع روابط اجتماعی می‌شود یعنی این فکر که شریک زندگی می‌تواند و باید

جایگزین همه نیازهای اجتماعی فرد شود. عشق حتی بیش از دوستی این اقتضا را دارد که افراد هویتشان را درهم بیامیزند. افراد بسیار قلیلی از اینکه دوستانشان دوستانِ دیگری هم داشته باشند احساس ناراحتی می‌کنند، اما افرادِ بسیار قلیلی حاضرند بپذیرند که عشقشان عاشقِ کسمِ دیگری هم باشد. دوستان بخشی از وجودِ شما را طلب می‌کنند؛ عشقِ شما همه وجودتان را طلب می‌کند.

عشق

پیش فرضم عشق دو فرد مستقل و جدا از هم هستند که می‌کوشند بر این جدایی فائق آیند. در ضیافت افلاطون، آریستوفانس در نطقی توضیح می‌دهد که چگونه در اصل نوع بشر متشکل از موجودی دوجنسی بود که یک صورت مردانه، یک صورت زنانه و چهار دست و پا داشت. (۳۲) اما این موجود چنان نیرومند بود که تهدیدی برای خدایان محسوب می‌شد، و در نتیجه زئوس این موجود را دو نیم کرد.

پس از آنکه آدمی به دو نیم شد هر نیمی در آرزوی رسیدن به نیمی دیگر شد. از این رو آن دو نیم دستانشان را به گرد یکدیگر حلقه می‌کردند و همدیگر را در آغوش می‌گرفتند و آرزوی به هم پیوستن و یکی شدن در آنان چنان بود که در همان حال می‌ماندند و از گرسنگی می‌مردند و چون نیمی می‌مرد نیم دیگر به جستجوی آن نیمه دیگر می‌پرداخت و او را در آغوش می‌گرفت و آن دو در آن حال چندان می‌ماندند تا جان می‌سپردند ۳۳ (...)

آریستوفانس می‌گوید این حالت آرمانی اولیه که در آن دو نیم به شکلی جدایی‌ناپذیریکی بودند، حالتی است که ما همه به دنبال آن هستیم و فقط زمانی که بتوانیم به چنان یگانگی‌ای برسیم می‌توانیم حقیقتاً خوشبخت باشیم. اما آریستوفانس در عین حال متوجه است که این آرمان دست‌نیافتنی است، و بنابراین می‌گوید ما به جای آن باید به دنبال «نزدیک‌ترین چیز به آن» باشیم و تلاش کنیم «به زوج مطلوبی برسیم که طبیعتش با ذائقه ما موافق

است». (۳۴) گفتار آریستوفانس مبتنی بر این اندیشه است که طبیعت بشری در حال فعلی اش ناکامل است. ما باید خودمان را به شخصی دیگر متصل کنیم چون خودمان در خودمان ناقص هستیم. علی‌رغم مضحک بودن تصویر موجودی با دو چهره، چهار دست و چهار پا، ما به شکل شهودی نکته مدنظر آریستوفانس را درک می‌کنیم: وقتی کسی به کسی دیگر عشق می‌ورزد و متقابلاً دوست داشته می‌شود احساس تمامیت می‌کند، انگار که آن شخص و محبوبش یک کل واحد کامل را شکل می‌دهند. در میان عده‌ای این اعتقاد وجود دارد که عشق می‌تواند بر آن تنهایی که هر انسانی احساس می‌کند فائق آید. چنین عشقی فراتر از هر احساسی است و به ما حس تعلقی می‌بخشد که ورای هر آن چیزی است که پیش از آن شناخته‌ایم. چنین عشقی مثل حالت نشنگی است، اما نوعی از نشنگی که حسی از معنای واقعی را به همراه دارد، معنایی که همه دیگر اشکال نشنگی تنها جایگزین‌های کمرنگی برای آن هستند.

یکی از ویژگی‌های مهم گفتار آریستوفانس این است که همیشه یک شخص برای هر کسی وجود دارد که آن زوج درست و مناسب برایش به حساب می‌آید، و اگر ما فقط بتوانیم آن شخص را بیابیم همه مشکلات ما مانند قطره شب‌نمی در برابر آفتاب از میان می‌رود: اگر چنین شخصی را بیابیم درواقع شخصی را یافته‌ایم که تکمیل‌مان می‌کند و به زندگی‌مان آن معنایی را می‌بخشد که نداشت. مشکل تصویری که آریستوفانس عرضه می‌کند این است که

بار سنگین ناممکنی را بر دوشم محبوب و کلا رابطه عاشقانه می‌گذارد. اینکه انتظار داشته باشیم شخص دیگری به ما تمامیت ببخشد و به وحدتی بی‌گسست با ما برسد درواقع قرار دادن آن شخص در موقعیتی لاعلاج است. از این منظر، برای آن شخص دیگر چاره‌ای نمی‌ماند جز اینکه «نتواند خواسته ما را برآورده کند». آن دیگری همیشه در جدایی خواهد ماند، همیشه «دیگری» خواهد ماند، حتی اگر نشئه عشق ما را به گونه‌ای بفریبد که نتوانیم این واقعیت را ببینیم. این نمی‌تواند جزو مسئولیت‌های شخصی دیگر باشد که به زندگی ما آن معنایی را که می‌خواهیم ببخشد. مشکل اساسی دیگر در این اندیشه این است که درواقع عشق را دست‌نیافتنی می‌کند، چون ما هرگز نمی‌توانیم شخصی را بیابیم که با او احساس هماهنگی مطلق کنیم.

ممکن است ما تا روز مرگمان با خودمان بگوییم که آری «من قدرت عشق ورزیدن داشتم، اما هرگز آن شخص درست و مناسب را نیافتم»، اما وقتی ما به دنبال شخصی هستیم که چنین تطابق دقیقی با تصور ما داشته باشد، و فهرست بی‌پایانی از مختصات مورد نظرمان را تصویر می‌کنیم و کوچکترین انحرافی از آن را مجاز نمی‌شماریم حتماً باعث می‌شود که هرگز در زندگی مان به شخصی حقیقی برنخوریم که با همه این

معیارهای ما جور دربیاید. اما اگر ما عمرمان را به‌سر ببریم و نتوانیم شخصی را پیدا کنیم که به او عشق بورزیم نه به این دلیل که تنها و منزوی و جدا افتاده زندگی می‌کنیم بلکه به این دلیل که هیچ‌یک از اشخاص حقیقی که با

آنها آشنا می‌شویم با معیارهای ما نمی‌خوانند بهتر و دقیق‌تر آن است که بگوییم ما عملاً قدرت عشق ورزیدن به کسی را نداریم چون درک و برداشت ما از عشق امکان هرگونه عشق عملی را در زندگی مان منتفی می‌سازد.

گفتار آریستوفانس، با آنکه بسی پیش از سربرآوردن رمانتیسم ایراد شده است، تجسم عشق رمانتیک است. این همان شکلی از عشق است که ما بار دیگر در مکاتبات میان آبلار و الوئیز خصوصاً در نامه‌های الوئیز-پس از آنکه خویشان الوئیز آبلار را اخته کرده‌اند و الوئیز به کسوت راهبان درآمد و باقی عمرش را در صومعه‌ای دورافتاده می‌گذراند می‌یابیم. وقتی نامه‌های الوئیز را می‌خوانیم می‌بینیم که چگونه این عشق همه وجود او را به آتش می‌کشد و تسخیر می‌کند، چنان به‌تمامی که حتی خود خداوند هم دیگر جایی در وجود الوئیز نمی‌یابد زیرا همه آگاهی او را آبلار تسخیر کرده است. (۳۵) در عشق رمانتیک، محبوب ابعاد الهی پیدا می‌کند. شاید جا دارد از خودمان بپرسیم اگر این رابطه را خویشان الوئیز قطع نمی‌کردند تا کجا می‌توانست ادامه پیدا کند اگر این دو واقعاً می‌توانستند زندگی‌شان را با هم سپری کنند. جای تردید است که آبلار می‌توانست در طول زندگی خشک و خشن روزمره آن جلوه الهی‌اش را در چشم الوئیز حفظ کند.

ورتر گونه‌تصور از عشق را اشاعه می‌دهد که حتی بیش از این از مخدرهای احساسی نیرو می‌گیرد. در مقدمه اثر، ورتر از لذت‌هایی می‌نویسد که از آزادی و تنهایی خویش می‌برد. (۳۶) جهان ورتر در درون اوست. (۳۷) پس از

آن است که شارلوت را می‌بیند و دیوانه‌وار عاشقش می‌شود. او بی‌وقفه در آرزوی دیدار شارلوت است و با کوچکترین لمس یا کلام او سرمست می‌شود. البته ورتِر تردیدهای رنجباری دارد که آیا شارلوت هم او را دوست دارد یا نه. تحملِ چنین تردیدهایی به این دلیل بسیار دشوارتر می‌شود که از نظر ورتِر عشق یگانه منبع حقیقی معنا در زندگی است. جای شگفتی نیست که عشقِ ورتِر به شارلوت از همان آغاز محکوم به شکست است. مهم نیست که ورتِر چه قدر دیوانه‌وار عاشق است، او نمی‌تواند از خودش فراتر برود. او، هم در هنر و هم در عشقِ خویش به شکلِ آشکاری کم‌توان و خام‌دست است، و زمانی که می‌گوید «قلبِ من مال من و فقط مال من است» درواقع متوجه این مسئله شده است. (۳۸) رابطه و رفتارش با دیگران خوب نیست و دائماً در رفتار دیگران خطاهای فاحشی می‌یابد. البته سوای لوته که او را به عرشِ اعلا می‌برد. (۳۹) درنهایت، ورتِر نمی‌تواند درک کند که لوته عملاً با شخصی دیگر ازدواج کرده است، نمی‌تواند درک کند که لوته عاشقِ کسی جز اوست. (۴۰) ورتِر حتی در عشقِ خویش نسبت به لوته، توانایی رها کردنِ خویش از خودشیفتگی‌اش را ندارد تنها چیزی که برایش مهم است ذهنیت خودش است. چنانکه می‌دانیم عاقبتِ کارش به خودکشی می‌کشد، زمانی که این واقعیت که لوته او را نمی‌خواهد ذهنیت او را درهم می‌شکند. در داستان عشقِ بی‌حد و مرز ورتِر به لوته که درحقیقت صرفاً نوعی شیفتگی به خویشتن است – آنچه بسیار مهم است این است که این عشق هرگز سرانجامی نیابد. حتی اگر

ورتر به دستِ خویش جانش را نگرفته بود، این عشق هرگز نمی‌توانست به سرانجام برسد، هرگز نمی‌توانست به یک همزیستی طولانی بینجامد چون لوته به کسم دیگری دلبسته بود. چنین رابطه‌ای هرگز نمی‌تواند رنگِ واقعیت به خودش بگیرد، و بنابراین آن میلِ سوزانِ ورتر هرگز فرصتِ آن را نمی‌یابد که غرقِ در ملال و ابتذالِ زندگی روزمره شود.

وقتی سراغ داستان‌های عشقی مشهور می‌رویم، با شگفتی می‌بینیم که چه قدر تعداد اندکی از آنها مربوط به عشقی به درازای عمر است؛ به عکس اکثر آنها در وصف سرمستی نخستین عشق هستند. زندگی رومئو و ژولیت چه شکلی پیدا می‌کرد اگر جان به در می‌بردند، ازدواج می‌کردند و به میانسالی می‌رسیدند؟ آیا واقعاً ممکن بود که همان شور و اشتیاق در آنان غالب باشد؟ آنها پس از تنها یک شب که با هم هستند می‌میرند و بنابراین چنین سؤالی جایی در نمایشنامه پیدا نمی‌کند. همین نکته در مورد فیلم تایتانیک صادق است اگر کشتی به کوه یخ برخورد نمی‌کرد، بلکه صحیح و سالم از ساث‌هنتوم به نیویورک می‌رسید، قصه رز اشرفی و جک بی‌پول به کجا ختم می‌شد؟ اگر نه فقط رز، بلکه جک هم نجات پیدا می‌کرد چه؟ علاوه بر این، چون رابطه آنها چنین گذراست دغدغه‌های روزمره در آن حس نمی‌شود، دغدغه‌هایی نظیر این واقعیت که ممکن است یکی از دو طرف عادت‌های ساده‌ای داشته باشد که طرفِ مقابل را عصبانی کند، مثلاً جوراب‌هایی که بوی بد می‌دهند یا علاقه به

خوراک ماهی که آن دیگری اصلاً تحمل بویش را هم ندارد. عاشق شدن بخش مهمی از عشق است اما به هرروی فقط یک بخش از عشق است. عاشق شدن نه تنها فرد را کور می‌کند، بلکه، همانگونه که هایدگر می‌گوید، فرد را قادر به دیدن چیزهایی می‌کند که اگر عاشق نباشی قادر به دیدن آنها نیستی. (۴۱) اما درضمن می‌توانیم بگوییم که عاشق شدن پدیده‌ای تک‌کانونی و یک‌بعدی است، زیرا در این مرحله فرد فقط جنبه‌های اندکی از دلبندش را می‌شناسد و به آنها توجه دارد. اما خودِ عشق پدیده‌ای است که در طولِ زمانی دراز ابعادش را آشکارتر می‌کند و در طول این زمان است که درک ما از دیگری به کلی متفاوت و بسیار پیچیده‌تر می‌شود. مشهورترین داستان‌های عشقی محدود به برشمِ بسیار کوچکی از عشق هستند، محدود به آغازِ آن، محدود به نقطه‌ای که تازه عشق دارد پا می‌گیرد. اما عاشق شدن منظری است که رمانتیک‌ها برای نگاه به جوهر عشق برگزیده‌اند. شاید این داستان‌ها تصویر خوبی از چگونگی آغازِ عشق به دست دهند، اما تصویر خوبی از گسترش و روشن شدن ابعاد گوناگون آن به دست نمی‌دهند.

تلخ‌اندیشی و شک‌گرایی

نقطه مقابل آرمانی‌سازی فوق‌العاده عشق تلخ‌اندیشی است که مثلاً آن را در دان درِ پِر می‌بینیم وقتی که در ایزود اول مردان دیوانه به یک عاشق می‌گویند: «آن عشقی را که تو می‌گویی مردهایی مثل من ابداع کرده‌اند که جوراب نایلون می‌فروشند. آدم تنها به دنیا می‌آید و تنها می‌میرد. در این دنیا فقط یک‌مشت قواعد را بر دوشِ بار می‌کنند طوری که عشق و مشق از یادِ ت برود.» این نوع تلخ‌اندیشی در ترانه پاپ «پت شاپ بویز» با عنوان «عشق هم از ساخته‌های بورژوازی است» به زیبایی بیان شده است:

وقتی گذاشتی و رفتی چه کار خوبی در حقم کردی

چشمم را باز کردی که واقعیت را ببینم

که عشق از ساخته‌ها و پرداخته‌های بورژوازی است

و خطایی فاحش است

هیچ وقت مرا با یک دسته گل رز بر در خانه‌ات نخواهی دید

که قول وفاداری بدهم

عشق هیچ معنایی برای من ندارد.

اما تلخ‌اندیشی در این ترانه یک تلخ‌اندیشی حقیقی نیست. او فقط به این دلیل این حرف‌ها را با خودش می‌زند تا بر این یأس که محبوبش او را گذاشته و رفته غلبه کند. اگر عشق صرفاً یک توهم بود یا برساخته‌ای بورژوازی، این حسم از دست دادن نمی‌توانست این قدر خُردکننده باشد. اما همانگونه که در ترانه گفته می‌شود عاشق فقط تا زمانی که «تو بازگردی پیشم من» این دیدگاهش را نسبت به عشق حفظ می‌کند. تلخ‌اندیشان گمان می‌برند که عشقی که عشق باشد ناممکن است، چنین عشقی فقط یک توهم است که در خدمت یک مقصود معین است. اما آنهایی که به عشق شک می‌ورزند آن را ناممکن نمی‌دانند بلکه عشقِ شکاکان همیشه توأم با تردید است. شکاک عاشق کسی است که نمی‌تواند خودش را متقاعد کند که واقعاً کسی ممکن است حقیقتاً دوستش داشته باشد. (۴۲) یا فکر می‌کند اگر کسی واقعاً عاشقِ کس دیگری است به این دلیل است که هیچ راهی برایش وجود ندارد که عملاً به وصالِ طرف دیگر برسد. درآیدنِ یکی از اشعار لوکرتیوس را چنین ترجمه کرده است:

می‌نالند، به خود می‌پیچند، زبان‌های ترشان را به لب می‌مالند

و زور می‌زنند تا راهی به قلب دیگری باز کنند:

بیهوده می‌رانند تا مگر به ساحل برسند؛

زیرا بدن در بدن نه نفوذ می‌کند نه محو می‌شود؛

...

هرچه بیشتر می‌کوشند بیهوده‌تر می‌کوشند، تا آن زخم پنهانِ سراپا دردِ عشق را مگر درمان کنند.

دبلیو.بی. بیتس می‌گفت این سطور بهترین توصیفِ زندگی جنسی هستند، و می‌گفت «تراژدی همبستری بکارتِ همیشگی روح است». (۴۳)

هیچ‌یک از ما از تجربه مشابه این‌گونه شک‌گرایی در امان نیستیم، چه در مقام کسی که تردید می‌کند چه در مقام کسی که مورد تردید قرار می‌گیرد. شک‌گرایان نمی‌خواهند این ظن را برانگیزند که هر شخصی به‌ناگزیر به نحوی مورد خیانت قرار می‌گیرد یا طرفِ مقابلِ آدمِ صادقی نیست، بلکه می‌خواهند بگویند نمی‌توان مطمئن بود که عشقِ واقعی حتی امکان‌پذیر است، حتی علی‌رغم این واقعیت که ممکن است طرفِ مقابل در نیات خویش صادق باشد. مثلاً گابریل را در نظر بگیرید قهرمان داستان کوتاهِ «مردگان» جیمز جویس، زمانی که همسرش گرتا، وقتی کلماتِ یک ترانه از ذهنش می‌گذرد به گریه می‌افتد. گابریل از گرتا می‌پرسد چرا گریه می‌کند، و گرتا می‌گوید زمانی دور، پیش از آنکه آن دو همدیگر را ببینند، عاشقِ پسرکی بود که معمولاً این ترانه را می‌خواند. پسرک زمانی که هفده سال بیشتر نداشت مُرد و از عشقِ او بود که مُرد. گابریل از این مسئله سخت جامی خورد: «وقتی که ذهن من پر از خاطراتِ زندگی خصوصی‌مان بود، پر از محبت و شادی و شور و عشق، او داشت مرا در ذهن

خودش با کسی دیگر مقایسه می‌کرد». (۴۴) همین یک ضربه کافی است که او را از این اعتقادش که در چشمِ گرتا یگانه و منحصر به فرد بوده است به این موضع براند که حتی به نظرِ خودش بیاید که چه قدر آدمِ احمق و مسخره‌ای بوده است که چنین اعتقادی داشته است. گابریل از گرتا می‌پرسد که آیا هرگز واقعاً او را دوست داشته است، آیا صرفاً از سرِ تکلیف نیست که با او مانده است؛ در دلِ گابریل این ظنِ جوانه می‌زند که احتمالاً گرتا همیشه در آرزوی وصالِ پسری بوده است که مرده است و عشقِ حقیقی او همین پسرک بوده است. این انتظار که شخصی باید برای آن دیگری همه‌چیز و همه‌چیز باشد، که دو نفر می‌توانند به وحدتی بی‌گسست برسند، عشق را ناممکن می‌گرداند. هرچه باشد، هریک از دو طرف پیش از ملاقاتِ آن دیگری برای خودشان زندگی کرده‌اند، و زندگی با یک نفر دیگر نمی‌تواند چنان فرد را در آن دیگری منحل کند که هیچ ردّی از زندگی گذشته در او به جا نماند، و دو طرف افکار و احساساتی دارند که هرگز نمی‌توانند کاملاً به اشتراک بگذارند. این واقعیات را صرفاً باید پذیرفت و چاره‌ای جز پذیرش آنها وجود ندارد.

شارل بودلر و آدلار میگنر و افرادی دیگر مثال‌های بیشتری از شکستِ این اندیشه که می‌توان با دیگری یکی شد به دست داده‌اند. بودلر در یک شعرِ منثور با عنوانِ «آن چشمانِ آن فقیر» به این مسئله می‌پردازد. راوی شعر و یک زن با هم در یک کافه نشسته‌اند و «به همدیگر اطمینان می‌دهند که افکارشان با افکارِ آن دیگری یکی است و

در نتیجه روحشان هم با آن دیگری یکی خواهد شد». آن بیرون در خیابان در برابر چشم آنها مرد فقیر چهل ساله‌ای با دو بچه‌اش نشسته است. نگاهِ راوی به نگاهِ خانواده فقیر گره می‌خورد. چشمان آنها از شادی و ستایش می‌درخشد و راوی از مقایسه ثروتِ انبوه خویش با شرایطِ زندگی آن خانواده فقیر احساسِ خجلت می‌کند. وقتی رو به زن برمی‌گرداند، با این انتظار که ببیند افکارش در چهره او هم انعکاس یافته است، زن می‌گوید: «به نظرم این افراد لیاقت حمایت ندارند، بس که چشمانِ حریصشان مثل درهای طویله گشوده است! نمی‌شود از گارسون بخواهی از اینجا بیرونشان کند؟»، راوی نتیجه می‌گیرد که هرگز نمی‌تواند بداند تا چه حد شخصی دیگر را شناخته است. در داستانِ کوتاه «ستارگان» از آگنار میکله مردی درصدد است چند بچه‌گربه را که بسیار در عذابند بکشد. اما آنچه او را بیش از هر چیز می‌آشوبد آن بی‌اعتنایی و خونسردی‌ای است که همسرش نشان می‌دهد:

با حیرت به زنش نگاه کرد. از وحشت درد در دلش پیچید. زن دیگر چه جور موجودی است؟ این زن دیگر چه جور موجودی است؟ به یادِ سال‌هایی که بر او گذشته بود، به آن دوازده سال فکر کرد که این زن شیرین‌ترین آدم برایش در دنیا و فکورت‌رینشان بود، و عجب! به اندازه یک قصاب در دلش رحم و شفقت نبود! (۴۵)

داستان رمان میکله، ترانه رد روبی، از همین منظر ادامه می‌یابد تا جایی که آسک بورله فُت به این نتیجه می‌رسد

که «عشق چیزی تنهاست». این تنهایی زمانی سربرمی‌آورد که پی می‌بریم آن شخصی که فکر می‌کردیم با او به یک وحدت رسیده‌ایم در واقع امر بسیار متفاوت از آن چیزی است که گمان می‌بردیم و در این نقطه است که وحدت فرو می‌ریزد و مفاکی بین دو طرف سربرمی‌آورد.

در داستان کوتاه لف تالستوی، «خوشبختی خانوادگی»، سرگذشت مردی میانسال به نام سرگئی و زنی جوان‌تر به نام ماشا را از نگاه ماشا دنبال می‌کنیم. ماشا اندک‌اندک عاشق سرگئی می‌شود، و احساس می‌کند که آن دو درحقیقت یکی هستند. در دوران ماه‌عسلشان، ماشا اوقات غذا خوردنشان با هم را که پر از خنده و آسودگی‌خاطر است، وصف می‌کند، اما دو ماه نگذشته احساس تنهایی می‌کند، چون می‌بیند بخشی از ذهن سرگئی کاملاً بر او بسته است. (۴۶) درضمن ماشا کم‌کم احساس ملال می‌کند و می‌گوید عشق روزمره در مقایسه با سرمستی عاشق شدن به هیچ نمی‌ارزد. برای غلبه بر این احساس ملال شروع به رفت‌وآمد با اعیان و اشراف می‌کند، اما مهمانی‌های چای عصرانه و شام ملول‌ترش می‌کند. وقتی نارضایتی آن دو از همدیگر بیشتر و بیشتر می‌شود کم‌کم زندگی‌هایشان را به کلی از هم جدا می‌کنند، علی‌رغم اینکه همچنان زیر یک سقف زندگی می‌کنند و با آنکه دو فرزند هم دارند این زندگی مشترک به هم نزدیک‌ترشان نمی‌کند.

تغییر وقتی پیش می‌آید که با هم به خانه دوران کودکی ماشا می‌روند، یعنی همان جایی که عشق رمانتیکشان آغاز

شد، و ماسا در آنجا به این می‌اندیشد که چگونه همه چیز پا گرفت. به این فکر می‌کند که عشق مرده است و هر دو در کشتن آن سهم دارند و مقصرند. وقتی این فکرهايش را با سرگئی در میان می‌گذارد سرگئی می‌گوید عشق قدیمی باید بمیرد تا راه برای چیز تازه‌ای باز و هموار شود و نیازی نیست برای چنین اتفاقی هیچ‌یک از آن دو ملامت شوند، زیرا به یک معنا چنین چیزی اجتناب‌ناپذیر بوده است. همین توجه دقیق اوست که آن دو را باز به همدیگر برمی‌گرداند، و عشق تازه‌ای جوانه می‌زند، هرچند این عشق بسیار متفاوت از آن عاشق شدن نخستین است. بی‌آنکه بخواهیم این داستان کوتاه تالستوی را مبنا و معیاری برای هر رابطه‌ای قرار دهیم هرچه باشد پایان این داستان در نظر خوانندگان امروزی به شکلی افراطی از عشقی بدون شور و «بالغانه» سخن می‌گوید. این داستان حاوی بصیرت‌هایی است که می‌توانند برای هر رابطه‌ای ارزشمند باشند. این داستان هم مانند رومئو و ژولیت و داستان‌های مشابه دیگر تصویری باورکردنی از عاشق شدن به‌دست می‌دهد. اما، چون رابطه ماسا و سرگئی روندی واقعی را طی می‌کند و ورای آن یگانه شی می‌رود که رومئو و ژولیت با یکدیگر سرکرده بودند، به واقعیت‌های عشق پایبند می‌ماند و صرفاً تصویری آرمانی از آن به‌دست نمی‌دهد. عشق برای آنکه باشد و بماند باید در طول زمان برای آن بنیان تازه‌ای فراهم آورد.

عشق، دوستی و هویت

وقتی عاشق می‌شویم احساس می‌کنیم به وحدت کامل رسیده‌ایم، اما این وحدت با کسی است که او را کاملاً نمی‌شناسیم و او هم کاملاً ما را نمی‌شناسد. هرچه این رابطه در طول زمان بیشتر پرورانده می‌شود، می‌بینیم که آن شخص دیگر متفاوت از آنی است که ابتدا گمان می‌بردیم، و آن شخص دیگر هم دقیقاً به همین نتیجه درباره ما می‌رسد. البته درعین حال می‌بینیم که مشترکاتی با آن شخص دیگر داشتیم که پیشتر نمی‌دانستیم، چون جنبه‌هایی داشتیم که پیشتر بروزشان نداده بودیم و همین مَهرِ تأییدی بر آن هماهنگی نخستین است. اما آنچه پرباشان‌کننده است آن خصیصه‌هایی است که آن هماهنگی متصوّر را فرومی‌ریزد؛ یعنی آنچه در فلسفه افلاطونی وحدتِ بی‌گسست خوانده می‌شود. از سوی دیگر، وحدتِ افلاطونی افسانه‌ای بیش نیست. عشق حقیقی نوعی همزیستی است، نوعی یگانگی بین دو تن، اما نوعی از یگانگی که به‌هیچ‌روی بی‌شکاف و گسست نیست ولی درعین حال وحدتی است که تفاوت‌ها را می‌تواند در دل خودش جای دهد.

واقعیت این است که هر رابطه‌ای پر از درد و یأس هم هست، پر از درد و یأسی که اگر قرار است عشق دوام داشته باشد و بپاید باید بر آن غلبه کرد. مسئله این است که آیا باید چنین مشکلاتی را نشانه‌ای دالّ بر این تلقی کرد که عشق به پایان رسیده است یا آن را بنیانی برای عمق بخشیدن به این عشق قرار داد. وحدتِ در عشق همواره

حاوی دو تنهایی است. ما همیشه می‌توانیم، وقتی آن وحدت افسانه‌ای دوران عاشق شدن به پایان می‌رسد یا به دیوار سخت واقعیت برمی‌خورد، خودمان را از این رابطه کنار بکشیم تا دوباره عاشق شویم که آن هم به نوبه خودش لابد باید با عشق تازه‌ای جایگزین شود. اما این به معنای زیستنی است که در آن نه هیچ کس می‌تواند ما را به درستی بشناسد و نه ما در آن می‌توانیم هیچ کس دیگر را به درستی بشناسیم. یک گزینه دیگر هم ظاهراً در این میان وجود دارد و آن این است که اصلاً وحدت افلاطونی را کنار بگذاریم و واقعیت تنهایی در زندگی بشری را بپذیریم و در عین پذیرش این تنهایی معتقد باشیم در دل آن جایی هم برای نزدیک شدنِ دو انسان تنها به یکدیگر وجود دارد.

بی‌تردید ما همه بر اهمیت دوستی و عشق در زندگی بشری و نقش آنها برای غلبه بر آن تنهایی‌ای که همه‌مان در معرضش هستیم، واقفیم اما باید این را هم همواره در ذهن داشته باشیم که دوستی و عشق در زندگی هرگز عملاً تحقق کامل پیدا نمی‌کنند. کمال‌گرایی اجتماعی نه در خدمت دوستی است نه در خدمت عشق، چون جایی برای گسستن از درک و برداشت آرمانی از چنین رابطه‌هایی که پر از ظرافت هستند باقی نمی‌گذارد. اما دقیقاً همین کمال‌گرایی اجتماعی است که در میان افراد تنها بسیار شایع است. فرد تنها فکر می‌کند که مورد محبت کسی نیست و هیچ کس دلش نمی‌خواهد با او دوست شود، اما شاید مشکل دقیقاً همین است که چون از عشق و

دوستی توقع بسیار ناممکنی دارد نمی‌تواند محبت یا دوستی کسی را جلب کند.

ما در زندگی مان نیازمند دوستی و عشق هستیم. ما نیاز داریم نگران کسی باشیم، و کسی هم نگران ما باشد. وقتی نگران کسی هستیم دنیا برایمان معنا پیدا می‌کند. این نگرانی نسبت درمورد دیگران است که به ما شخصیت می‌دهد. (۴۷) درواقع، ما همان نگرانی‌هایمان هستیم. اگر نگران کسی یا چیزی نباشیم هیچ چیز نیستیم. اگر صرفاً نگران خودمان باشیم در یک دور باطل خالی گرفتار می‌آییم. ما نیاز داریم که نیازمندان باشند. ما نیازمند این هستیم که قدر کسانی را بدانیم که قدر ما را می‌دانند.

هویت ما در عمق وجود خود ما، منفصل از دیگران، جای ندارد، بلکه در دل رابطه و وابستگی مان به دیگران است که جای می‌گیرد. دقیقاً به همین دلیل است که وقتی روابطمان با دیگران به هم می‌خورد به هویت شخصی مان آسیبی چنین شدید وارد می‌آید. وقتی دلبسته و وابسته دیگران نیستیم در سطحی پایین‌تر از آنچه هستیم قرار می‌گیریم، صرفاً به این دلیل ساده که بخش‌هایی کانونی از ما شکل‌نیافته باقی می‌ماند. نهایتاً، برای این پرسش که چرا باید با فلانی دوست شوم یا رابطه عاشقانه‌ای با بهمانی پیدا کنم، یک پاسخ بیشتر وجود ندارد جز اینکه فلانی یا بهمانی مرا به سطح بالاتر از خودم ارتقا می‌دهند که در غیر این صورت نمی‌توانستم بدان برسم. چنین است که می‌توان گفت انگیزه‌های خودخواهانه همواره در دوستی و عشق درکارند، اما درعین حال باید اذعان

بکنیم که یکی از بهترین بخش‌های وجود ما توانایی ما برای خواستن و انجام دادنِ بهترین‌ها برای دیگران بدون فکر کردن به سودِ خویشتن است. بخش بزرگی از پاسخ به این سؤال که، من که هستم؟ این است که من دوست فلانی و عاشقِ بهمانی هستم. وقتی به خودمان فکر می‌کنیم آن «خودمان» بخشی است از «ما». این بدان معنا نیز هست که عشق و دوستی ما را در مسیری متفاوت از فردیتمان قرار می‌دهد.

یکی از موضوعات محوری در فلسفه کارل یاسپرس تنهایی است. یاسپرس می‌نویسد: «وقتی از "من" سخن می‌گوییم یعنی از تنهایی سخن می‌گوییم». (۴۸) هر کسی که واژه «من» را به زبان می‌آورد، فاصله‌ای میان خودش و دیگران برقرار می‌کند و دایره‌ای دورِ خودش می‌کشد. تنهایی حاصلِ من بودن است. فقط جایی به تنهایی برمی‌خوریم که من‌ها وجود دارند. اما هر جا من‌ها هستند عطشی هم برای منیت وجود دارد (و عطشی برای تنها ماندن) و مصیبتِ من ماندن و فرد ماندن به دنبالش می‌آید (و نیز آن عطش برای برآمدن از این تنهایی). (۴۹) در وجودِ انسان‌ها تناقضی ذاتی وجود دارد که هم دلشان می‌خواهد آنها را به حال خود بگذارند و هم دلشان می‌خواهد تعلّقی عمیق به دیگران داشته باشند. تنهایی در نظر یاسپرس به نحوی علاج‌ناپذیر وابسته آگاهی از جدا افتادن از دیگران است و این به نوبه خودش به نحوی علاج‌ناپذیر وابسته قوه‌های ارتباطی ماست. فقط آنهایی که، به واسطه تنهایی، «من» شده‌اند می‌توانند ارتباط بگیرند، و آنهایی که فاقدِ توانایی ارتباطی هستند

نمی‌توانند تنها یا حتی «من» باشند. (۵۰) بنابراین، وظیفه‌ای که همه افراد مجبورند به انجام برسانند این است که بر تنهایی خویش از طریق ارتباط، بدون ازدست‌دادنِ خویشتنِ خویش، غلبه کنند. یعنی ارتباطِ انسانی غالباً این خصیصه را دارد که «کوششی عاجزانه برای برقرار کردنِ ارتباط در میانِ تنهاییان» است. (۵۱) از نظر یاسپرس فقط یک تجربه واقعی وجود دارد که در آن احساسمِ فردیت و احساسِ تعلق می‌تواند همراه با هم وجود داشته باشد، و آن عشق میان دو فرد برابر است که در یک سطح با هم ارتباط برقرار می‌کنند. درعین حال یاسپرس می‌گوید چنین عشقی فوق‌العاده نادر است و بیش از آنکه بخواهد واقعی باشد آرمانی است.

درست است که یاسپرس فکر می‌کند عشق می‌تواند علاجی قطعی برای تنهایی باشد، اما ما هم می‌توانیم بگوییم که چنین عشقی بیشتر امری آرمانی است تا امری واقعی و قابلِ بازیابی و بازشناختن در دنیای موجود. اما عشقی هم هست که چنین نادر نیست و درعین حال در اکثر اوقات تنهایی را برطرف می‌کند، حتی اگر بعضاً طرفینِ عشق احساسِ تنهایی کنند. اما چنین عشقی هیچ ضمانتی ندارد. حتی اگر احساسِ تعلقِ چنان عمیق به شخص دیگری داشته باشیم که حتی تصورِ داشتنِ احساسی دیگر نسبت به او برایمان مقدور نباشد، هر رابطه‌ای به‌هرحال همیشه در جنبش و تغییر است چون افرادِ دخیل در آن رابطه خودشان همیشه در جنبش و تغییر هستند. و حتی اگر احساسِ تعلقِ فوق‌العاده عمیق به دیگری داشته باشیم، همیشه نوعی فاصله و نوعی تنهایی

در این میان هست که باید به آن احترام گذاشت.

داستان‌های آرمانی‌شده درباره ماهیت عشق ما را به بیراهه می‌کشاند، و کاری‌بردن به این را که عشق دقیقاً همان چیزی است که بیش از هر چیز واقعی است دشوارتر می‌کند، حال فرقی نمی‌کند که تلخ‌اندیشان و شکاکان درباره این عشق چه بگویند. اما اگر از عشق تصویری چنان آرمانی به دست دهیم که هرگز هیچ‌کس قادر به رسیدن به آن نباشد، درواقع امکان ارضای نیازمان به عشق را برای همیشه ناممکن کرده‌ایم. با این کار صرفاً مهر تأیید محکمی بر محتومیت زندگی در تنهایی می‌زنیم و حق با دان درِ پیر و دیگر تلخ‌اندیشان است که می‌گویند: «ما همه محکوم به نوعی از تنهایی در طول زندگی‌هایمان هستیم، اما آدم‌های تنها می‌توانند آدم‌های تنهای دیگری را بیابند و بدین ترتیب این تنهایان دیگر خیلی هم تنها نمی‌مانند.» به کلام ریلکه، می‌توان «به عشقی دست یافت که حفاظی دوگانه است که از دو تنها حفاظت می‌کند و به آنها امنیت می‌بخشد» (۵۲).

فصل ششم: فردگرایی و تنهایی

ضعیف شدنِ زندگی جمعی در طول چندین دهه گذشته به شکلی خاموش و فریبنده رخ داده است. ما متوجه تأثیراتِ آن در گسست‌های پرفشاری که در زندگی‌های خصوصی‌مان رخ داده است و در زوال زندگی عمومی‌مان مشاهده می‌کنیم، اما وخیم‌ترین عواقبِ آن یادآورِ آن پازلِ خانوادگی قدیمی است: «چه قطعه‌ای در این تصویر گم شده است؟» سرمایه اجتماعی تضعیف‌شده در چیزهایی متجلی می‌شود که تقریباً بی‌آنکه کسی متوجهش باشد محو شده‌اند: مهمانی‌های همسایگان و گردهم‌آمدن با دوستان، مهربانی بی‌درنگِ غریبه‌ها، و دنبال کردنِ مشترکِ خیر و خواسته عمومی و نه دنبال کردنِ حریصانه خیر و خواسته شخصی به تنهایی.

رابرت. دی. پاتنم:

بولینگ یک نفره

فروپاشی و احیای زندگی جمعی امریکایی

تصویری که رابرت. دی. پاتنم در این نقل‌قولِ مربوط به سال ۲۰۰۰ از جامعه معاصرِ ما عرضه می‌کند، کم‌وبیش روایتی متعارف در علوم اجتماعی جدیدتر است: ما پا به دورانِ سرنوشت‌سازی نهاده‌ایم که در آن زندگی جمعی در حالِ تضعیف شدن است و فردگرایی بر همه فائق آمده است، و در نتیجه ما بدل به لذت‌طلبان و خودپرستانی

تنها شده‌ایم. آیا این روایت درست است؟ آیا احساس تنهایی مختص و منحصر به روح و جان فردِ مدرن و مدرنِ متأخر است؟

فردِ لیبرالی کیست؟

فردِ لیبرالی همین‌طور یکباره و ناگهانی در زمان و مکانِ خاصی ظهور پیدا نکرد، بلکه در طولِ قرن‌ها بود که سربرآورد، و هنوز هم در حالِ تکوین و رشد است. اما آنچه بسیار تازه است و برای نخستین بار است که در تاریخ رخ می‌نماید این است که فردِ لیبرالی بدل به واحدی پایه‌ای در بازتولیدِ اجتماعی شده است. (۱) البته همه انسان‌ها ساکن دموکراسی‌های لیبرالی نیستند فقط نیمی از جمعیت دنیا در این دموکراسی‌های لیبرالی زندگی می‌کنند. و تازه همه آنهایی که در این دموکراسی‌های لیبرالی زندگی می‌کنند تجسم دقیق «فردِ لیبرالی» نیستند. از سوی دیگر در کشورهای دیگری که دموکراسی‌های لیبرالی نیستند می‌توان به افرادِ لیبرالی برخورد مثل کشور چین. اما روند عمومی این است که فردِ لیبرالی، علی‌رغم مثال‌های نقض بی‌شمار و روندهای رو به رشدِ متضاد، در حالِ بدل شدن به هنجار اجتماعی و سیاسی است.

اولریش بک می‌نویسد: «چهره اصلی مدرنیته کاملاً تکوین‌یافته شخصِ تنهاست»^۲ («»). یا شاید بتوانیم به جای شخصِ بگوئیم «فرد» و فرقی هم نمی‌کند. فردِ لیبرالی یک واقعیتِ تاریخی است. اما چرا من از عبارتِ فردِ «لیبرالی» در اینجا استفاده می‌کنم؟ صرفاً به این دلیل که اینچنین فردی دغدغه حقوقِ لیبرالی نظیر آزادی بیان، حق مالکیت، حریم خصوصی و چنین مسائلی را دارد و آنها را مسلّم می‌پندارد. این اندیشه بنیادین در لیبرالیسم

رمانتیک جان استیوارت میل خیلی خوب صورت‌بندی شده است که در آن او فرض می‌کند دایره غیرقابل‌عبوری به دور هر فرد ترسیم شده است. (۳)

آنچه برای فهم ما از نقش فرد لیبرالی در یک جامعه نقش کلیدی دارد همان چیزی است که غالباً آزادی منفی خوانده می‌شود: وجود امکان‌های گوناگون، و نه صرفاً بدیل‌هایی که شخص عملاً ترجیح می‌دهد، بلکه درضمن بدیل‌هایی که ممکن است فرد اصلاً دلش نخواهد بهره‌ای از آنها ببرد. (۴) چنین فردی معتقد است که اگر او را وادارند کاری را بکند که به هر حال خودش هم به میل خودش آن کار را می‌کرد، باز آزادی او نقض شده است. اما آزادی منفی نوعی مفهوم تهی است، زیرا اساساً چیزی بیش از این نمی‌گوید که تا جایی که ممکن است باید بدیل‌های گوناگونی در دسترس باشند، اما نمی‌گوید کدام شکل از تحقق بخشیدن به خویش بهتر است، فقط گسترده‌ترین چارچوب ممکن برای تحقق خویش را برقرار می‌کند، و فقط یک محدودیت برای این چارچوب گسترده در نظر می‌گیرد و آن هم این اندیشه است که آزادی منفی کسی نباید مخل آزادی منفی کس دیگری باشد. اما فرد لیبرالی صرفاً خواستار آن چیزی نیست که آمارتیا سن آن را جنبه امکانی آزادی می‌نامد، بلکه خواستار جنبه فرایندی آن نیز هست. (۵) فرد لیبرالی نه تنها تلاش می‌کند به اهدافی گوناگون در زندگی دست یابد، بلکه درضمن دلش می‌خواهد بدیل‌های گوناگون را محک بزند و از میان آنها دست به انتخاب بزند که

کدامشان را محقق سازد. برای همین است که فرد لیبرالی آرزومندِ عدمِ مداخله است و هیچ محدودیتی را در راه دست‌زدن به انتخاب میان بدیل‌ها جز حقِ افرادِ دیگر برای برخورداری از همان مقدار آزادی برنمی‌تابد. علاوه بر این، فرد لیبرالی به هیچ‌روی ضداجتماعی نیست بلکه دلش می‌خواهد با آزادی دست به انتخاب معاشرانش بزند. فرد لیبرالی خودش را یگانه، مستقل و خودمختار می‌داند، و از نظر او دموکراسی لیبرالی انواع بی‌شماری از سبک‌های زندگی و امکان انتخاب خودمختارانه را به او می‌دهد. آزادی مثبت مشتمل بر زیستن مطابق ارزش‌های خویش است. پس آزادی مثبت از عدم مداخله فراتر می‌رود و در دست گرفتن مهار زندگی خویش و شکل دادن به آن را هم دربر می‌گیرد.

گنورک زیمل تمایز مشهوری میان دو شکل از فردگرایی مطرح کرده است: فردگرایی کمی و فردگرایی کیفی، که اولی در قرن هجدهم غالب بود، و دومی از ۱۸۰۰ به بعد. (۶) همچنین می‌توان از فردگرایی روشنگری و فردگرایی رمانتیک هم در اینجا سخن گفت. خصلت اصلی فردگرایی کمی که زیمل آن را علی‌الخصوص به کانت نسبت می‌دهد استقلال است. در این فردگرایی، فرد آزاد از هرگونه محدودیتِ هنجارین در نظر گرفته می‌شود، البته به‌استثنای محدودیت‌های هنجارینی که شخص خودش برای خودش قائل می‌شود. اما زیمل می‌گوید این درک از فرد درکی ناقص است، زیرا تنها چیزی که برای فرد باقی می‌گذارد آن چیزی است که از عقل خود او نشأت

می‌گیرد. همانگونه که زیمل صورت‌بندی می‌کند، در این حالت ما صرفاً «فردیت» خواهیم داشت، و افراد. (۷) چنین بود که مفهوم دیگری از فرد کم‌کم سربرآورد، مفهومی که در آن فقط بر جدایی کمی فرد تأکید نمی‌شد بلکه تفاوت‌های کیفی او هم در نظر گرفته می‌شد. به عقیده من، زیمل اغراق می‌کند که فردگرایی روشنگری صرفاً کمی بود، زیرا در اندیشه کانت به جنبه‌های آشکاری از فردگرایی کیفی هم برمی‌خوریم، که می‌گوید شخص باید فردیتی یگانه هم در خویش بپروراند که در قبالش مسئول هم خواهد بود. اما طبق نظر زیمل این نیچه بود که گونه بسیار افراطی‌تر فردگرایی کیفی را پروراند. (۸) زیمل معتقد نبود که فردگرایی کیفی جایگزین فردگرایی کمی شده است، بلکه می‌گفت این دو پهلوی پهلوی هم حیات دارند چون هنوز باز هم بیش از این‌ها باید با هم سنتز شوند. زیمل در ضمن می‌گفت همزیستی این دو گونه فردگرایی را می‌توان در کلان‌شهرهای مدرن مشاهده کرد که ساکنان آنها تجسمی از هر دو هستند. (۹) این شهرنشینان فضای آزاد بزرگی در اختیار دارند که هم از جنبه جسمی و هم از جنبه روحی آنها را از دیگران جدا می‌کند واقعیتی که در ضمن این عطش را به وجود آورد که هر کسی بخواهد یگانه باشد و با نوعی یگانگی شخصی از دوروبرش متمایز.

فرد لیبرالی رابطه‌ای فوق‌العاده بازتابی^{۱۲} با خودش دارد. این نوع رابطه بازتابی آشکارا در هر جامعه‌ای وجود دارد، اما در جوامعی که سنت‌های دست‌وپاگیری که به اعضای جامعه می‌گویند که آنها که هستند، چندان نیرومند

نیست به شکلِ بارزی رادیکالیزه می‌شود. (۱۰) در این‌گونه جوامع فرد باید با توجه به امکاناتی که دارد هویتی شخصی برای خودش خلق کند، نه آنکه هویتی از پیش تعیین‌شده را به خود بگیرد، و بنابراین باید دائماً خودش را بازبینی، تثبیت و جرح و تعدیل کند.

فرد لیبرالی باید آدمی «خاص» باشد. با ظهور فردگرایی شخص مسئولیت تازه‌ای در قبال «خود شدن» پیدا کرد. همانگونه که نیچه آن را صورت‌بندی کرده است: «باید همانی شوی که هستی»^{۱۱} («»). نه تنها باید فرد باشی، بلکه باید ترجیحاً شخصی هم باشی که به خودش شکل داده است. آشکارا چنین چیزی ناممکن است. اگر بخواهیم خیلی دقیق صحبت بکنیم، چیزی به نام «انسانِ خودساخته» وجود ندارد. یک نمونه از چنین شخصی در جهان ادبیات، کسی که دلش می‌خواهد از صفر خودش را بسازد، مردِ زیرزمینی داستایفسکی است. (۱۲) او معتقد است که آزادی فقط بر مبنای استقلالِ محض از هر قدرت یا نیروی قابل‌تصور می‌مکن است، اما این معیاری است که هرگز قابل برآورده کردن نیست. هیچ‌یک از ما هرگز نمی‌تواند فارغ از تأثیراتِ بیرونی و صرفاً با انگیزه‌های درونی خویش حرکت کند. ما هرگز نمی‌توانیم مستقل از محیط و دوروبرمان، مستقل از همه آنهایی که پیش از ما به ما شکل داده‌اند خودمان را تعریف کنیم. (۱۳) فرد لیبرالی انبوهی از درک و برداشت‌ها درباره خودش و جهان دارد. او ارزش‌ها و ترجیحاتی دارد. اما خیلی از اینها را می‌توان حاصلِ انتخابِ روشنِ شخصی دانست. البته در اصل

همه چیز قابلِ جرح و تعدیل است، اما باز این جرح و تعدیل هم مبتنی بر دیگر درک و برداشت‌ها، ارزش‌ها و ترجیحاتی است که انتخابی نیستند. هرگونه متحوّل کردن خویش ریشه در چیزهایی دارد که از پیش وجود داشته‌اند. فرد لیبرالی برخلاف آن چیزی که دوست دارد فکر کند آن قدرها هم از قیدِ دیگران آزاد نیست.

همانگونه که عده‌ای، از جمله جورج هربرت مید می‌گوید، ما از طریق تعامل با خویشتن‌های دیگر است که خودمان را می‌آفرینیم، و بنابراین در اصل خطّ فارقِ روشنی میان خویشتن ما و خویشتن‌های دیگران وجود ندارد. (۱۴) «خویشتنی» به معنای توانایی گرفتن موضعی بیرون از خویشتن است تا بتوان از آن موضع خویشتن را همانگونه دید که دیگران می‌بینند. از این منظر، خویشتن یک محصول «اجتماعی» است. ما به خودمان یاد می‌دهیم که خودمان را آنگونه‌ای در نظر آوریم که دیگران در نظر می‌آورند، و خودمان را از طریق تعامل با خویشتن‌های دیگران دگرگون می‌کنیم. اما درعین حال این خویشتن، نوعی استقلال هم در برابر دیگران حفظ می‌کند.

فرد لیبرالی آنقدرها هم که خودش فکر می‌کند خودمختار، از نظر اجتماعی غیرمقید و فوق‌العاده خودانگیخته نیست، اما درعین حال چنین هم نیست که بی‌آنکه ردّی از خودش برجای بگذارد در جامعه منحل شود. فرد لیبرالی البته در محدوده جامعه و اجتماع زندگی می‌کند، اما تعلقات اجتماعی پاسخگوی یک سؤالِ چنین فردی

نیست: چگونه باید زندگی کنم؟ این واقعیت را البته فیلسوفان باهمادگرایی^{۱۴} نظیر مایکل سندل هم پذیرفته‌اند. سندل می‌نویسد: «من به‌عنوان شخصی که ترجمانی از خودم به‌دست می‌دهم قادرم به پیشینه‌ام بیندیشم و بدین‌ترتیب از آن پیشینه خودم فاصله بگیرم»^{۱۵} («»). این دقیقاً کل همان چیزی است که فرد لیبرالی برای آنکه بتواند تثبیت کند که فقط خودش قاضی نهایی در همه مسائل هنجاری است نیازمند آن است. فرد لیبرالی، به‌نوبه خویش در رابطه‌اش با دیگران گرفتار این پارادوکس می‌شود که هم خواهان آزادی بی‌حدومرز است و هم خواهان تعلق اصیل. (۱۶) آشکارا این خواسته تحقق‌یافتنی نیست، دست‌کم تا زمانی که آزادی را معادل استقلال یا فقدان حدومرز می‌پنداریم. اما چنانکه در بخش بعدی خواهیم دید، فرد لیبرالی در عمل توانایی یک‌جا گردآوردن آزادی و تعلق را دارد. تا بدینجا ما چنان تصویری از فرد به‌دست داده‌ایم که گویی موجودی انتزاعی است. حال بیایید ببینیم چگونه این موجود در جهان واقعی عملاً مادیت پیدا می‌کند.

تک‌زیستی

در سال ۱۹۴۹، جورج پیتر مرداک انسان‌شناس، تحقیقی را راجع به دویست و پنجاه فرهنگ مختلف از مناطق و نقاط مختلف جهان منتشر کرد و نتیجه گرفت که خانواده هسته‌ای موجودیتی عام است که در همه جا، با تغییرات معین در همه فرهنگ‌ها مسلط است. (۱۷) انسان‌شناسان دیگر ایراداتی به مرداک گرفتند و خاطرنشان ساختند که در جاهایی هم مردم خودشان را با شیوه‌های دیگری از زندگی سازمان می‌دهند و واحدهای اجتماعی متفاوتی را شکل می‌دهند. اما هم مرداک و هم منتقدانش بر سر این نکته توافق داشتند که انسان‌ها در همه دوره‌ها و مکان‌ها عموماً زندگی‌شان را چنان سامان می‌دهند که با دیگران زندگی کنند. البته آنها به روشنی این مطلب را هم بیان می‌کردند که راهبان و دیگر تک‌زیستانی هم وجود دارند، اما اینان استثناهایی در درون فرهنگ خودشان هستند، ولی همانگونه که اریک کلینن‌پرگ جامعه‌شناس در کتاب خودش، تکروری می‌گوید، این واقعیت در حال تغییر از بیخ و بن است. او در این زمینه آماری را برجسته می‌کند از جمله اینکه بیست و دو درصد در دهه ۱۹۵۰ در آمریکا مجرد بودند و فقط نه درصد از خانه‌ها در اختیار ساکنان مجرد بود. امروزه پنجاه درصد از آمریکایی‌های بالغ مجرد هستند و بیست و سه درصد از ساکنان خانه‌ها تنها زندگی می‌کنند. (۱۸) درصد مشابهی از خانه‌ها در اختیار دو فرد بالغ است که بچه‌ای ندارند، و این شایع‌تر از همه انواع دیگر زندگی خانوادگی، نظیر خانواده

هسته‌ای یا زندگی مشترک است. تعداد زنانی که تنها زندگی می‌کنند بیشتر از مردان است و زنانی که تنها زندگی می‌کنند بسیار بیشتر از مردان به این زندگی در تنهایی ادامه می‌دهند، هرچند زنان و مردانی که دورانی را به تنهایی به سر برده‌اند، به احتمال بیشتر به این تک‌زیستی ادامه خواهند داد و کمتر احتمال دارد که زندگی مشترکی با کسم دیگری ایجاد کنند. (۱۹) سومین گروه از تک‌زیستان گروه بالای شصت و پنج سال هستند، اما بالاترین رقم افزایش در میان تک‌زیستان را باید در میان گروه زیر سی و پنج سال جستجو کرد. در میان این گروه امروزه تعداد تک‌زیستان ده برابر سال ۱۹۵۰ است. در عین حال می‌بینیم که افراد سالمند بیشتری امروزه تنها زندگی می‌کنند. در اتحادیه اروپا تخمین زده می‌شود که از هر سه فرد سالمند یکی در سال ۲۰۱۰ تنها زندگی می‌کرده است. (۲۰) بنا به نظرسنجی‌ها شایع‌ترین دلیل این امر را می‌توان در این دانست که این افراد سالمند بیشتر ترجیح می‌دهند تنها زندگی بکنند تا با فرزندانشان یا در خانه‌های سالمندان. (۲۱) اگر به کشورهای اسکانندیناوی بنگریم می‌بینیم که در این زمینه بالاترین ارقام متعلق به آنهاست: ۴۵ تا ۵۰ درصد خانه‌ها در این کشورها مجردی است. اما این پدیده‌ای صرفاً غربی نیست. در چین، هند و برزیل هم تعداد تک‌زیستان بیش از هر جای دیگری رو به افزایش دارد. (۲۲) در همه‌جای دنیا ظاهراً این تحول در حال رخ دادن با سرعتی فوق‌العاده است، به نحوی که بنا به برآوردها تعداد افراد تک‌زیست از ۱۵۳ میلیون نفر در سال ۱۹۹۶ به ۲۰۲ میلیون نفر در

سال ۲۰۰۶ رسیده است.

یوزف شومپتر در کتاب سرمایه‌داری، سوسیالیسم و دموکراسی (۱۹۴۳) می‌گوید چنین تحولی رخ خواهد داد. او می‌نویسد زندگی خانوادگی و نقش والدین در جوامع سرمایه‌داری مدرن معنای کمتری خواهد داشت، و افراد بیشتری انتخابشان به نحوی روزافزون‌تر این خواهد بود که دست به از خودگذشتگی‌های بزرگ برای ادامه زندگی‌شان در میان خانواده نزنند:

این از خودگذشتگی‌ها لزوماً مشتمل بر مواردی نمی‌شود که می‌شود آن را با متر و معیار پول سنجید، بلکه علاوه بر آن مشتمل بر مقادیری شماری از دست شستن از راحتی، رهایی از قید مراقبت، و فرصت بهره‌مند شدن از افزایش تنوع و جذابیت‌ها می‌شود. (۲۳)

پیشگویی شومپتر بدل به یک واقعیت اجتماعی شده است.

شخصی که تنها زندگی کردن را انتخاب می‌کند لزوماً غیراجتماعی‌تر از بقیه اشخاص نیست. این واقعیت که شخصی تنها زندگی می‌کند آشکارا بدین معنی نیست که شخص مزبور تنها تر از کسانی است که با دیگران زندگی می‌کند. مثلاً می‌بینیم که افرادی که تنها زندگی می‌کنند تماس بیشتری با دوستان و خویشان‌دانشان نسبت به کسانی دارند که با دیگران زندگی می‌کنند. افرادی که ازدواج کرده‌اند اوقات کمتری را نسبت به دوره‌ای که

مجرد بوده‌اند با دوستان و خویشاوندان می‌گذرانند. (۲۴) تک‌زیستان معمولاً هر هفته به دیدار دوستانشان می‌روند، معمولاً عضو گروهی اجتماعی هستند و غالباً شب‌ها را با دوستانشان به سر می‌برند. حال آنکه این وضع در مورد افرادی که یک شریک زندگی دارند به عکس است. بنابراین، به هیچ‌روی معلوم نیست که افراد مجرد و تک‌زیستان تماس‌های اجتماعی‌شان کمتر از آنهایی باشد که انتخابشان زیستن با دیگران است. شاید واقعیت امر این باشد که افراد مجرد و تک‌زیستان هم به قدر آن دیگران اجتماعی و معاشرتی هستند، اما صرفاً نوع دیگری از اجتماعی بودن و معاشرت را می‌پسندند. (۲۵)

به نظر می‌رسد امروزه تک‌زیستان در قیاس با آنهایی که با دیگران زندگی می‌کنند نیاز کمتری به وابستگی و دلبستگی به دیگران دارند، و درضمن نه میزان رضایت آنها از زندگی کمتر است نه میزان احساس تنهایی‌شان بیشتر. (۲۶) البته این، با توجه به اینکه افرادی که تنها زندگی می‌کنند نوعاً از احساس تنهایی‌شان شکایت بیشتری دارند، به نظر شگفت می‌آید. (۲۷) اکثر آدم‌ها بلافاصله فرض را بر این می‌گذارند که افزایش شمار تک‌زیستان همراه با افزایشی برابر در شمار افرادی خواهد بود که احساس تنهایی می‌کنند، اما پژوهش‌های تجربی در زمینه دامنه احساس تنهایی چنین چیزی به ما نمی‌گوید. اعداد و ارقام مربوط به احساس تنهایی در طول دوره‌ای که این تغییرات شگرف در شیوه زندگی رخ داده است به نحوی حیرت‌آور اندک است.

شاید دلایل تنها ماندن ما مهم‌تر از این واقعیت باشد که ما تنها مانده‌ایم. رابطه‌ای که فرد با دیگران در تنهایی‌اش دارد می‌تواند در چگونگی تجربه این وضع بسیار تعیین‌کننده باشد. فرد ممکن است تنها باشد چون انتخاب کرده است که تنها بماند یا به این دلیل که از اجتماع رانده شده است. در حالت نخست این تنهایی تجربه‌ای مثبت است و در حالت دوم تجربه‌ای دردناک. اگر افزایش شمار تک‌زیستان وابسته افزایش شمار افرادی می‌بود که تک‌زیستی را انتخاب کرده بودند، آنگاه می‌شد انتظار داشت که شکوه و شکایت از احساس تنهایی افزایش پیدا نکند. بنابراین ثبات در میزان احساس تنهایی را می‌توان با این واقعیت توضیح داد که تک‌زیستی یک شیوه انتخابی برای زندگی است.

فردی در چنگال احساس تنهایی؟

در اکثر مطالبی که امروزه درباره تنهایی نوشته می‌شود، خصوصاً نوشته‌های عامه‌پسندتر، چنین القا می‌شود که گویی فرد لیبرال مدرن انسانی است آزاردیده، و گرفتار تنهایی، از خودبیگانگی، اضطراب و افسردگی. در مقاله‌ای در مجله آتلانتیک چنین می‌خوانیم: «ما گرفتار از خودبیگانگی بی‌سابقه‌ای هستیم. ما هرگز تا بدین اندازه از یکدیگر منفصل و تنها نبوده‌ایم» (۲۸). کتاب‌های فراوانی هستند که می‌گویند ما روزبه روز منزوی‌تر و تنهاتر می‌شویم، و این کتاب‌ها خوانندگان بسیاری دارند. ماکس وبر می‌گوید افراد گرفتار نوعی انزوای درونی گسترده هستند، و این موضوع را به ظهور پروتستانتیسم ربط می‌دهد. (۲۹) زیمل هم به‌نوبه خودش تأکید ویژه‌ای بر تنهایی فرد در شهرهای بزرگ دارد. در پژوهش‌های اجتماعی دوران پس از جنگ، تنهایی ویژگی اساسی عمومی زندگی مدرن عنوان می‌شود و این تنهایی نوعاً به فردگرایی ربط داده می‌شود که طبق این پژوهش‌ها عنصر اصلی همه انواع سُور در زندگی مدرن است. یکی از آثاری که بالاخص در این زمینه تأثیرگذار بود کتاب جمعیت تنها (۱۹۵۰) نوشته دیوید ریسمن، نیتن گلیزر و روئل دنی بود. به دنبال انتشار این کتاب کتاب‌های مشابهی منتشر شدند، کتاب‌هایی نظیر ملتی متشکل از غریبه‌ها (۱۹۷۲) نوشته وِنس پکارد، فرهنگ خودشیفتگی (۱۹۷۹) نوشته کریستوفر لَش. در ۱۹۹۵، رابرت پاتنم مقاله «بولینگ یک‌نفره» را منتشر کرد که پنج سال بعد آن را به صورت

کتاب درآورد و با همین عنوان انتشار داد. در ۲۰۰۹، جکلین اولدز و ریچارد اس. شوارتز کتاب امریکایی تنها و در ۲۰۱۱ شِری ترکل کتاب تنها در کنار هم را منتشر کردند. تأثیر این کتاب‌ها از محافل دانشگاهی فراتر رفت و دامنه‌اش به توده گسترده‌تر مردم رسید، و با آنکه اطلاعات این کتاب‌ها برگرفته از جامعه امریکایی بود چنین القا شد که آنها حاوی نتیجه‌گیری‌های مهمی برای جهان غربی درکل هستند.

در پژوهش‌های اجتماعی درباره تنهایی نوعاً ادعا می‌شود که تنهایی عمدتاً نتیجه فردگرایی مدرن است. این اندیشه عملاً به زمان‌های بسیار دورتری، مثلاً پژوهش توکویل درباره دموکراسی در امریکا در دهه ۱۸۳۰ برمی‌گردد. (۳۰) به راحتی می‌توان نوحه‌سرایي فرانسيس فوکویاما درباره وضع اسفبار جامعه معاصر را هم در همین رده جای داد:

مشکل دوم فرهنگ فردگرایی این است که درنهایت به جامعه‌ای بدون همبستگی ختم می‌شود. چنین نیست که هر زمان گروهی از افراد با هم گردآیند و به تعامل بپردازند جامعه همبسته پدید آید؛ آنچه جوامع همبسته حقیقی را همبسته می‌کند ارزش‌ها، هنجارها، و تجارب مشترک اعضای آنهاست. هر قدر این ارزش‌های مشترک عمیق‌تر و در اعتقاد اعضای جامعه ریشه‌دارتر باشد حس همبستگی در میان این جامعه قوی‌تر خواهد بود. اما خیلی‌ها ظاهراً بدهت یا ضرورت ارتباط میان آزادی شخصی و همبستگی اجتماعی را درک نمی‌کنند. وقتی افراد از

پیوندهای سنتی‌شان با همسران، خانواده‌ها، همسایه‌ها، همکاران، و کلیساهایشان خلاص شدند انتظار داشتند بتوانند پیوندهای اجتماعی‌شان را همچنان حفظ کنند. اما اندک‌اندک پی بردند که پیوندها و ارتباط‌های گزینشی‌شان، که می‌توانستند به راحتی و به اختیار خود آنها را برقرار یا فسخ کنند، احساسی از تنهایی و گم‌گشتگی در آنها ایجاد کرده است، و در نتیجه آرزومند روابط عمیق‌تر و پایدارتر شدند. (۳۱)

پژوهشگری که شاید بیش از همه در این سال‌ها مورد توجه قرار گرفته است رابرت پاتنم است که همین نظر را درباره تنهایی در زندگی مدرن دارد و می‌گوید افت شدید مشارکت در لیگ‌های بولینگ نشانه‌ای از فرسایش عمومی شبکه‌های اجتماعی است، فرسایشی که به نوبه خودش منجر به فرسایش سرمایه اجتماعی شده است. پاتنم می‌گوید درست است که امریکایی‌ها همچنان به عضویت سازمان‌ها درمی‌آیند و بیش از همیشه با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، اما آنچه محسوس است فقدان «پیوندهای واقعی با افراد واقعی» است. (۳۲) مقاله و کتاب پاتنم بسیار بیشتر از پژوهش‌هایی که یافته‌های‌شان در تضاد با تصریح‌های پاتنم بود توجه‌ها را به خودش جلب کرد. (۳۳) پاتنم در تحقیقاتش درباره برخی سازمان‌ها به این نتیجه درست رسیده بود که تعداد اعضای آنها کاهش قابل ملاحظه‌ای داشته است، اما این نکته از دیده او پنهان مانده بود که افزایشی قابل ملاحظه در شمار اعضای دیگر سازمان‌ها هم به موازات آن کاهش رخ داده بود. واقعیت امر این است که در مجموع در میزان

عضویت در سازمان‌ها ثبات و پایداری چشم‌گیری دیده می‌شود. از این واقعیت که در سازمان‌های خاص مورد پژوهش پاتنم عضویت‌ها کاهش یافته‌اند نمی‌توان به نتیجه قاطعی رسید، زیرا دلیل آن به سادگی می‌تواند این باشد که چنین سازمان‌هایی از نظر تاریخی عمرشان به سر آمده بوده و سازمان‌های دیگری جای آنها را گرفته‌اند. در پژوهش‌های جدید درباره سرمایه اجتماعی در آمریکا غالباً تغییر چندانی ملاحظه نمی‌شود، هرچند در برخی از این پژوهش‌ها آمارها متنوعند و در برخی دیگر بعضاً حتی افزایش به چشم می‌آید. (۳۴) این فقط در پژوهش پاتنم است که منحصراً بر کاهش سرمایه اجتماعی تکیه می‌شود و تصویری غم‌بار براساس این یافته ارائه می‌شود: «انحطاط زندگی عمومی»، «تضعیف سرمایه اجتماعی» و شهروندانی که «در انزوای خویش به دنبال منافع شخصی هستند». (۳۵)

درواقع دلیلی ندارد نتیجه‌گیری پاتنم را بپذیریم همانگونه که کلود اس. فیشر به تفصیل نشان داده است، نه کمیت روابط شخصی در آمریکا از دهه ۱۹۷۰ تاکنون چندان تغییری کرده است نه کیفیت آن. (۳۶) البته دگرگونی‌ها در آمریکا در این فاصله کم نبوده است، مثلاً اینکه اکنون افراد خیلی بیشتری تنها زندگی می‌کنند، دیرتر ازدواج می‌کنند، خویشان‌ندان کمتری دارند و از این قبیل، اما افراد اساساً به همان اندازه قبل از نظر اجتماعی فعال هستند. شمار افرادی که می‌گویند از نظر اجتماعی تنها و تک‌افتاده هستند عملاً تغییری پیدا نکرده است. اما

فیشر به یک تغییر مهم و معنادار هم اشاره می‌کند: با آنکه امریکایی‌ها به همان اندازه قبل در سازمان‌ها عضو می‌شوند اما میزان فعالیتشان در این سازمان‌ها کمتر شده است. (۳۷) ظاهراً آنها به اندازه قبل دلبسته و وابسته این سازمان‌ها نیستند.

یکی از مقالاتی که بسیار بدان استناد می‌شود می‌گوید شمار امریکایی‌هایی که کسی را ندارند که مسائل مهم را با او در میان بگذارند در فاصله ۱۹۸۵ تا ۲۰۰۴ سه برابر شده است، که شامل یک چهارم کل جمعیت امریکا می‌شود. (۳۸) این پژوهش بلافاصله در رسانه‌های جمعی به فراوانی مورد بحث قرار گرفت، و ارقام ذکرشده در این پژوهش در پژوهش‌های بسیار دیگری نقل شد. اما آنچه به‌ندرت نقل می‌شود ملاحظات خود نویسندگان آن مقاله است، زیرا آنها درباره یافته‌های‌شان ابراز شک و تردید کرده‌اند و می‌نویسند ارقامی که درباره دامنه تنهایی اجتماعی ارائه کرده‌اند احتمالاً بسی بیش از واقعیت امر است. کلود فیشر تأکید می‌کند که یافته‌های این پژوهش چنان از بیخ‌وبن با تقریباً همه دیگر پژوهش‌ها در این حوزه تضاد دارند، و علاوه بر این، چنان ضعف‌های متدولوژیکی در آن راه یافته است که به‌هیچ‌روی نباید براساس آن دست به نتیجه‌گیری درباره تغییرات در شبکه‌های اجتماعی زد. (۳۹)

علاوه بر این هیچ دلیلی ندارد معتقد باشیم که افزایش فردگرایی به‌خودی‌خود می‌تواند باعث افزایش میزان

احساس تنهایی شود. البته پژوهش‌هایی وجود دارد که می‌گویند در جوامع فردگرا میزان احساس تنهایی بیشتر از جوامع جمع‌گرا است. (۴۰) اما در اکثر پژوهش‌ها درست نقطه مقابل این مسئله طرح شده است: در جوامع جمع‌گرا احساس تنهایی عموماً بسیار بالاتر از جوامع فردگرا است. (۴۱) میزان احساس تنهایی در کشورهای اروپای جنوبی نظیر ایتالیا، یونان و پرتغال بسیار بیشتر است. در کشورهای اروپای شرقی این میزان از کشورهای اروپای غربی بسیار بیشتر است. (۴۲) ژاپن، که جامعه‌اش به شکل روزافزونی جمع‌گراتر می‌شود، یکی از بالاترین میزان‌های احساس تنهایی را در جهان دارد. علاوه بر این، در جوامع جمع‌گرا فقدان ارتباط با خانواده در شدت احساس تنهایی بیش از جوامع فردگرا مؤثر است، حال آنکه رابطه با دوستان در جوامع فردگرا اهمیتی بسیار بیش از جوامع جمع‌گرا دارد. (۴۳) با این همه، پژوهشی در میان سیزده هزار دانشجو از سی و یک کشور مختلف نشان داد که احساس رضایت از روابط خانوادگی در میان شهروندان جوامع جمع‌گرا در مقایسه با شهروندان جوامع فردگرا بیشتر نیست. (۴۴) با اینکه مرتباً تکرار می‌شود که فردگرایی مدرن موجب احساس تنهایی بیشتری می‌شود اما چنین نظری پشتوانه تجربی محکمی ندارد.

ظاهراً فرد لیبرال مشکل چندانی با زندگی‌اش ندارد. فرد لیبرال عموماً از فقدان عضویت در شبکه‌های اجتماعی در رنج و عذاب نیست، اما در ضمن چنین فردی خواهان امر محال تلفیق آزادی کامل و تعلق خاطر هم هست. آدم

گاهی وسوسه می‌شود که بگویند که روابط فرد لیبرال با دیگران سطحی‌تر است، و البته چندان احساس تکلیف نمی‌کند، و لابد همین باید او را در معرض احساس تنهایی عاطفی بیشتر، و نه تنهایی اجتماعی بیشتر، قرار دهد، اما چنین نظری که تنهایی عاطفی بیشتر شده است، پشتوانه چندان‌ی ندارد. اگر بخواهیم درباره تنهایی اجتماعی صحبت بکنیم قطعاً می‌توان گفت که فرد لیبرال موجودی اجتماعی است، اما درعین حال دلش می‌خواهد به انتخاب خودش با دیگران معاشرت کند. فرد لیبرالی آشکارا رگه‌هایی از خودشیفتگی دارد اما درعین حال نسبت به دیگران بی‌اعتنا هم نیست. (۴۵) کلا، فرد لیبرال شخصیتی است با تضادها و تناقض‌های درونی فراوان، اما درعین حال ظاهراً توانایی مدیریت این تضادها و تناقض‌های درونی را هم دارد.

تنهایی و رسانه‌های اجتماعی

کتاب‌ها و مقاله‌های بی‌شماری هستند که به ما درباره عواقب وخیم ذاتی شیوه استفاده‌مان از رسانه‌های اجتماعی هشدار می‌دهند. همانگونه که هربرت دریفوس می‌گوید، اینترنت سبب می‌شود که ما از همدیگر جدا بیفتیم و در نتیجه اعتماد، مسئولیت و احساس وظیفه در میانمان سست‌تر شود. (۴۶) شری ترکل درباره اینکه چگونه رسانه‌های اجتماعی ما را «در کنار هم تنها» می‌کند نوشته است. (۴۷) فاجعه‌بارترین توصیف‌ها در این باره این احساس را به ما می‌دهند که ما شبیه ساکنان سیاره «سولاریا» در رمان علمی‌تخیلی آیزاک آسیموف، آفتاب برهنه (۱۹۵۷) هستیم. در «سولاریا» افراد تنها یا حداکثر با همسرشان زندگی می‌کنند، و از لحظه تولد یاد می‌گیرند که چگونه از ارتباط شخصی با دیگران آنچه «دیدن» نامیده می‌شود پرهیزند و در عوض به «رصد کردن»، که ارتباطی مجازی از طریق آواتارها است، روی بیاورند. در یکی از نخستین پژوهش‌ها درباره اینترنت پیش‌بینی شده بود که هرچه استفاده از اینترنت بیشتر شود تأثیرات مخرب جدی‌تری خواهد داشت و موجب احساس تنهایی بیشتری خواهد شد. (۴۸) وقتی همین محققان چندین سال بعد دست به پژوهش مکمل دیگری زدند، متوجه شدند که بسیاری از این تأثیرات مخربی که آنها مفروض گرفته بودند عملاً به تحقق نپیوسته است. (۴۹) به عکس معلوم شد که استفاده بیشتر از اینترنت رابطه مستقیمی با احساس بهروزی ذهنی بیشتر و تعامل

اجتماعی افزون‌تر دارد. این یافته را پژوهش‌های مرتبط دیگر نیز تأیید کرده‌اند. (۵۰) پژوهش‌های تجربی درباره استفاده از اینترنت نشان می‌دهد که افراد عمدتاً از اینترنت برای حفظ رابطه‌شان با دوستان و خویشاوندانی که ارتباط نزدیک و چهره به چهره‌ای با آنان دارند، و نیز گسترش شبکه‌های اجتماعی‌شان، استفاده می‌کنند. (۵۱) افرادی که در شبکه‌های اجتماعی فعال هستند دلشان می‌خواهد در خارج از اینترنت هم از نظر اجتماعی فعال‌تر باشند و شبکه‌های اجتماعی گسترده‌تری داشته باشند و در سازمان‌هایی که فعالیت داوطلبانه می‌کنند مشارکت کنند. (۵۲) به نظر می‌رسد رسانه‌های اجتماعی ما را اجتماعی‌تر می‌کنند، نه آنکه از روابط اجتماعی مان بکاهند. کلاً، امروزه ما با دوستان و خویشانمان بسیار بیش از گذشته در تماس و ارتباط هستیم.

پژوهشی درباره دوهزار فرد نوجوان و بالغ در طول سه سال نشان داد آنهایی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند آشنایان بیشتر و دیدارهای شخصی بیشتری با آشنایانشان داشتند. (۵۳) همین نشان می‌دهد که این یافته که رسانه‌های اجتماعی جایگزین اشکال دیگر معاشرت نشده‌اند درست است. ضمناً، استفاده‌کنندگان از رسانه‌های اجتماعی می‌گویند بیش از کسانی که از این رسانه‌ها استفاده نمی‌کنند احساس تنهایی می‌کنند. البته این را می‌توان به این فکر نسبت داد که رسانه‌های اجتماعی موجب احساس تنهایی بیشتر می‌شوند، اما در پرتو این یافته که استفاده‌کنندگان از رسانه‌های اجتماعی عموماً آدم‌های اجتماعی‌تری هستند بهتر آن است که فرض

را بر این بگذاریم که این گروه نیازهای اجتماعی بیشتری دارند و در نتیجه خیلی آسان‌تر خودشان را به دست این احساس می‌سپارند که نیازهای اجتماعی‌شان برآورده نشده است. درضمن، به نظر می‌رسد که افراد تنها بیش از افراد غیرتنها از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. (۵۴) علاوه بر این برخی پژوهش‌ها این فکر را القا می‌کنند که افراد تنها بعد از استفاده از رسانه‌های اجتماعی احساس تنهایی بیشتری می‌کنند. (۵۵) با این همه، ما با این حساب نباید فرض را بر این بگذاریم که رسانه‌های اجتماعی موجب احساس تنهایی بیشتری می‌شوند، چون در همین دوره‌ای که رسانه‌های اجتماعی به شکلی انفجاری رشد پیدا کرده‌اند، هیچ دلیل و سندی دال بر این نداریم که بگوییم میزان احساس تنهایی افزایش پیدا کرده است.

درواقع، همین امر باعث شده است که عده‌ای زبان به شکایت بکشایند که امروزه ما بیش از اندازه اجتماعی شده‌ایم و تنهایی دیگر برایمان مقدور نیست و ما به‌ناگزیر باید زندگی‌مان را در تماسی مزمن با دیگران به‌سر ببریم. (۵۶) جامعه‌شناسی به نام دالتون کانلی پا را از این هم فراتر می‌گذارد و می‌گوید کم‌کم "intravidual" دارد جای "individual" را می‌گیرد. "intravidual" آدمی است که شبکه اجتماعی در وجودش حلول کرده است. (۵۷) این آشکارا، اغراق است، اما نکته اینجا است که اکثر آدم‌ها از نظر اجتماعی منزوی‌تر از قبل نیستند: به‌عکس، ما بیش اجتماعی شده‌ایم. بنابراین مسئله احساس تنهایی برای فرد لیبرال مفرط بودن تنهایی نیست،

بلکه این است که شاید امکانِ خلوت‌گزینی بسیار کمتر شده است، صرفاً به این دلیل که حالا دیگر فرد بسیار بیشتر معاشرتی و اجتماعی شده است.

فصل هفتم: خلوت‌گزینی

اگر آن هنگام که زخم در خواب است

و کودک و کاتلین

هم در خوابند

و آفتاب چون صفحه مدورِ درخشان سفیدی است

در میانِ مهِ ابریشمین

بر فرازِ درختانِ رخشان

اگر آن هنگام من در اتاق شمالی

برهنه برقصم غریب‌وار در برابر آینه‌ام

و پیراهنم را تاب بدهم بر بالای سرم

و بخوانم نرم‌نرم برای خودم:

«تنهایم، تنها.

زادم که باشم تنها.

پس در اوجم در اوج!»

اگر بستایم دستانم را چهره‌ام را، شانه‌هایم را

تهی گاهم باسرم را

در برابر پرده‌های زرد کشیده‌شده

چه کسی می‌تواند بگوید من نابغه خوشبخت خانه و خانواده‌ام نیستم؟

ویلیام کارلوس ویلیامز

«دانس روسه»

من تا به این جای کتاب فقط به آن تنهایی‌ای پرداخته‌ام که ما ترجیح می‌دهیم که از آن پرهیزیم چون دردناک است، اما شکل دیگری هم از تنهایی هست، شکلی مثبت، که ما مشتاقانه به دنبالش هستیم چون بر ارزش‌های زندگی ما می‌افزاید. اکثر توصیفات از تنهایی سوگوارانه هستند، اما در میان جمعی شاعران و فیلسوفان ستایش‌هایی هم درباره این پدیده می‌یابیم. البته این تنهایی، تنهایی نیست بلکه خلوت است که آنها می‌ستایند. تعریفی که از تنهایی به‌دست داده شده است روشن‌تر از تعریفی است که از خلوت و خلوت‌گزینی به‌دست داده می‌شود. آنچه در بُنِ تنهایی نهفته است نوعی نقص و عیب است، حال آنکه خلوت و خلوت‌گزینی نوعی گشودگی

نامعین در برابر انواعی از تجارب، اندیشه‌ها و احساسات است. تنهایی لزوماً با احساس درد یا ناراحتی توأم است، حال آنکه خلوت و خلوت‌گزینی لزوماً با هیچ احساس خاصی همراه نیست. هرچند غالباً تجربه‌ای مثبت به حساب می‌آید، اما درضمن می‌تواند از نظر احساسی خنثی باشد.

تنهایی و خلوت‌گزینی لزوماً نافی یکدیگر نیستند، به گونه‌ای که آنهایی که رفتار تنهایی هستند خودبه‌خود دیگر نیازی به خلوت‌گزینی نداشته باشند. ممکن است شخصی مشخصاً نیازمند تنها ماندن باشد و درعین حال از احساس تنهایی عاطفی یا اجتماعی رنج ببرد، و ممکن است شخصی نیاز چندانی به تنها ماندن نداشته باشد بی‌آنکه عملاً از تنها ماندن خویش احساس ناراحتی و رنج بکند. اما آنهایی که رفتار احساس تنهایی هستند معمولاً بالاخص خیلی دنبال خلوت‌گزینی نیستند. (۱)

نیاز گهگاهی به تنها بودن پس از سپری کردن ایام کودکی – ظاهراً خصیصه‌ای عمومی در انسان‌هاست. همان‌گونه که در فصل سوم مشاهده کردیم، جوانی مرحله‌ای است در زندگی که مشخصه‌اش شیوع فراوان احساس تنهایی است. باین‌همه، دوره‌ای هم در زندگی هست که نگاه افراد به تنهایی بسیار مثبت‌تر از نگاه دوره کودکی‌شان است، زمانی که کم‌کم نیاز به خلوت و خلوت‌گزینی سربرمی‌آورد. تعداد بسیار اندکی از بچه‌های هفت‌ساله از معنای «خلوت» سردر می‌آورند، حال آنکه اکثر بچه‌های دوازده‌ساله معنای آن را خوب می‌فهمند. (۲)

در اوایل دوران بلوغ نیازی برای بیشتر تنها ماندن پامی‌گیرد، و در این دوره افراد با اشتیاق بیشتری به دنبال اوقاتی هستند که بتوانند تنها بمانند. درواقع، آنهایی که در دوران بلوغ فرصت بیشتری برای تنها ماندن به انتخاب خویش پیدا می‌کنند بعدها عملاً از نظر اجتماعی قدرت تطبیق و تطابق بیشتری از خودشان نشان می‌دهند. (۳)

در عالم فلسفه بحث درباره اینکه تا چه حد خلوت و خلوت‌گزینی می‌تواند مثبت باشد مضمونی قدیمی است که سابقه‌اش دست‌کم به دوران روم باستان می‌رسد. سیسرون می‌نویسد انسان موجودی است که برای زندگی در میان جمع به همراه دیگران خلق شده است. خلوت و انزوا در تضاد با طبیعت بشر است. (۴) طبق نظر سیسرون، وقف کردن خویش برای جستجوی حقیقت به‌تنهایی و در خلوت خویش و وانهادن وظایف خویش درقبال جامعه امری قطعاً غیراخلاقی است. (۵)

احتمالاً نخستین کسی که دست به تفکیکی سیستماتیک میان تنهایی و خلوت‌گزینی زد یوهان گئورک زیمرمان بود. او در کتاب ۱۶۰۰ صفحه‌ای خلوت‌گزینی (۱۷۸۴ - ۱۷۸۵) به بحث درباره این تمایز می‌پردازد. خلوت‌گزینی و تنهایی به ترتیب از علت‌های مثبت و منفی نشأت می‌گیرند. در میان علت‌های منفی زیمرمان از بطالت، مردم‌گریزی، ملال و علی‌الخصوص افسردگی نام می‌برد. او درضمن منتقد «چله‌نشینی» زاهدان و راهبان صومعه‌نشین نیز هست. این گونه تنهایی موجب مردم‌گریزی و دل‌مردگی می‌شود. اما خلوت‌گزینی موجب آزادی

و استقلال می‌شود، آرامشی که در آن می‌توان کار کرد و شخصیت خود را پرورش داد و به روح خویش تعالی بخشید. اما زیمرمان تأکید می‌کند که این خلوت‌گزینی باید با تعامل انسانی تلفیق شود. درواقع، زیمرمان اساساً می‌کوشد نوعی موضع میانه اتخاذ کند تا هم دانش و بینش دوستداران خلوت‌گزینی بر دل آن جای بگیرد هم دانش و بینش دشمنان آن، زیرا «حکمت حقیقی جایی است میان جهان و خلوت». (۶) اما باید گفت تحلیل زیمرمان بیشتر به دفاع از خلوت در برابر جمع می‌ماند. این خلوت است که «نیازهای حقیقی شخص» را به او نشان می‌دهد. (۷) اما جمع و جماعت عمدتاً فضایی اجتماعی است برای انصرافِ خاطر و شایعه‌پردازی. (۸) خلوت پناهگاهی است برای بازشناسی راستین خویش و زندگی حقیقی، حال آنکه جامعه حوزه کذب و دروغ است.

کریستیان گاروه نیز در کتاب دوجلدی‌اش، درباره اجتماع و خلوت (۱۷۹۹ - ۱۸۰۰) می‌کوشد موضع متوازنی اتخاذ کند، اما عمدتاً وزنه را به نفع اهمیت اجتماع سنگین‌تر می‌کند. (۹) البته گاروه هم تأکید می‌کند که خلوت به انسان این آزادی و امکان را می‌بخشد که خودش را وقف چیزی یا کاری کند. (۱۰) می‌نویسد همه فیلسوفان بزرگ و شاعران نابغه عاشق خلوت و تنهایی بوده‌اند. (۱۱) اما درعین حال، خلوت و تنهایی جداً برای افراد ضعیف و میان‌مایه خطرناک هستند چون موجب افسردگی می‌شوند، و افسردگی نوعی بیماری است. بنابراین حتی فیلسوفان و شاعران بزرگ فقط گهگاه باید خلوت بگزینند. (۱۲) از نظر گاروه اجتماع قاعده است و خلوت و تنهایی

استثنا.

کانت هم به‌نوبه خویش میان دلایل حقیرتر و تحسین‌برانگیزتر برای تنها ماندن فرق می‌گذارد:

اما ما باید یادآور شویم که جدا شدن از کلّ جامعه، در صورتی که مبتنی بر ایده‌هایی باشد که فارغ از هرگونه نفع محسوس است، متعالی به حساب می‌آید. خودبسایی، و درنتیجه بی‌نیازی از جامعه، بی‌مردم‌گزیری و بی‌معاشرت‌طلبی، می‌تواند ما را به مرزهای تعالی برساند، درست مثل هرگونه چشم‌پوشی از نیازهای عاجل. از سوی دیگر، گریز از آدم‌ها از سرِ مردم‌گزیری، از سرِ بدخواهی نسبت به آنان، یا از سرِ مردم‌هراسی و دشمن‌پنداری دیگران، هم نفرت‌انگیز و هم قابل‌تحقیر است. البته نوعی مردم‌گزیری (اصطلاحی بسیار نادرست در این مورد) هست که غالباً در سنین پیری برای افرادی که فکرِ درستی هم دارند و آنقدر نیک‌خواهِ دیگران هستند که بتوان آنها را انسان‌دوست نامید پیش می‌آید، که ناشی از تجاربِ طولانی و ناخوشایندِ آنان از رابطه‌شان با دیگران است، رابطه‌ای که اصلاً نمی‌توان رضایت‌بخش نامید. گواهِ این امر را می‌توان در میلِ وافر در این سنین به خلوت‌گزینی مشاهده کرد^{۱۳}(...)

البته کانت مثالِ نقضی هم دارد، مثالِ فیلسوفِ بادانسی که در تنهایی غذا می‌خورد و درنتیجه شادابی و نشاطِ ذهنی‌اش را از دست می‌دهد، افکارش فرسوده می‌شوند و نمی‌تواند از فرصتِ پروراندنِ اندیشه‌هایش از طریق

مصاحبت با دیگران بهره‌مند شود. (۱۴) این‌همه تأکید بر این اندیشه که هر فیلسوفی باید به دنبال معاشرت با دیگران باشد اندکی نامعمول است. چنانکه خواهیم دید، معمول‌تر آن است که فیلسوفان خلوت‌گزینی را پیش‌شرطی برای دست‌یافتن به قوه تمیز فلسفی می‌دانند.

خلوت‌گزینی و قوه تمیز

فیلسوفان غالباً به تأکید گفته‌اند که خلوت‌گزینی برای‌شان خوب است، موقعیتی ممتاز برای آنکه بتوانند در آن به حقیقت تقرّب پیدا کنند. (۱۵) دکارت صراحتاً می‌گوید که برای فیلسوف خلوت‌گزینی در روستا، به دور از شهر و آشنایان، برای وقف خویشتن به تفکر، چه‌قدر مطلوب است. (۱۶) دکارت درضمن در بسیاری از نامه‌هایش شرح می‌دهد که چه‌قدر عاشق خلوت و خلوت‌گزینی است.

ارسطو می‌گوید بهترین زندگی، زندگی متأمّلاًنه است، و زندگی متأمّلاًنه زندگی در خلوت و انزواست. طبق نظر ارسطو، همه فضایل را در زندگی با دیگران است که می‌توان به مرحله عمل درآورد، اما انسانِ حکیم مستقل‌تر از دیگران است و بنابراین می‌تواند کاروبارش را به‌تنهایی پیش ببرد. «شاید حکیم بتواند کاروبارش را با همراهی همکارانی بهتر پیش ببرد، اما به‌هرروی خودبساترین انسان‌هاست ۱۷.» زندگی متأمّلاًنه را می‌توان در خلوت و انزوا به‌پیش برد، اما لزوماً چنین نیست.

در قرون وسطی، عموماً به خلوت و انزوا مضمونی دینی می‌بخشیدند، جایی که شخص فرصتِ ویژه‌ای برای نزدیک شدن به خداوند پیدا می‌کرد. (۱۸) در قرون وسطی خلوت و انزوا را به دیده یک مسئله یا مشکل نمی‌نگریستند، به‌عکس، مسئله این بود که تا چه اندازه در خلوت خویش می‌توان به خداوند نزدیک شد. (۱۹)

می‌گفتند وقتی در آن خلوت شخص از خویشتن دست می‌شوید و خویشتنش را ترک می‌کند چنان از نظر روحی خُرد و خمیر می‌شود که بارِ دیگر وجودش به روی خداوند گشوده می‌شود.

در دورانِ رنسانس، این فکر شایع شده بود که انسانِ فرهیخته باید اهداف و آمالش را در خلوت و انزوا پی بگیرد. شاید پترارک نخستین کسی بود که یک کتابِ کاملش را به مسئله خلوت‌گزینی و انزوا اختصاص داد: زندگی در خلوت و انزوا (۱۳۴۶ - ۱۳۵۶). (۲۰) پترارک در ابتدای این اثر می‌نویسد، همه آدم‌های متعقل باید از شهرها و شهرنشینان دوری بجویند و به دنبال خلوت و انزوای خویش باشند. خلوت و انزوا اسبابِ رهایی از خواسته‌های دیگران را فراهم می‌آورد و شخص را قادر می‌کند که مسیرِ خودش را در زندگی پیش بگیرد. اما شخص باید کتاب‌هایی برای مصاحبت نزد خویش داشته باشد: «و درواقع خلوت و انزوا بدون کتاب تبعید است، زندان است، و شکنجه»^{۲۱}.) خلوت و انزوا به‌تنهایی ضامنِ آن آرامشِ مطلوب نیست، زیرا آرامش نیازمندِ ذهنی روشن و زلال هم هست. پترارک در ادامه تأکید می‌کند که خلوت و انزوا با دوستی تضاد و تناقضی ندارد، و حاضر است از خلوتِ خویش بگذرد اما حاضر نیست از دوستی چشم‌پوشد.

میشل دو مونتینی می‌گوید، وقتی صحبت از خلوت و انزوا است، «غایتی که من به تصور درمی‌آورم زیستن در فراغِ بال و در راحتی تمام است»^{۲۲}.) مونتینی می‌گوید عملاً در همه‌جا می‌توان به خلوتِ خویش دست یافت، در میانه

شهرها یا دربارها، اما بهتر از همه این است که تنها باشیم. به اعتقاد او درضمن خلوت و انزوا بیشتر مناسب سنین پیری است تا جوانی، و شخص پس از آنکه عمری را برای دیگران زیسته و سپری کرده است بیشتر استحقاق زیستن برای خودش را در تنهایی دارد. (۲۳) درعین حال، مونتنی تأکید می‌کند که همه اینها مستلزم چیزی دیگر است، زیرا ما باید به زندگی خودمان چنان نظم و ترتیبی بدهیم که «رضایتِ ما منحصرآ در گروِ خودمان باشد» (۲۴). علاوه بر این، شخص نباید عمرش را به چشمداشتِ افتخار یا شهرت سپری کند، زیرا در این صورت خودش را وابسته چیزی بیرون از خویشتن می‌کند:

اینقدر دل مشغول این نباش که جهانیان با تو چه می‌گویند، مهم‌تر این است که خودت با خودت چه می‌گویی. در خودت فرو شو، اما پیشتر آماده باش که خودت را در آنجا دریایی: احمقانه است که خودت را به دستِ خودت بسپاری اگر که مهارِ خودت در دستِ خودت نیست. آدمی در تنهایی هم می‌تواند راه گم کند همچنان که در مصاحبت و معاشرتِ دیگری. (۲۵)

انسان باید احساسات و افکارش را جمع‌وجور کند. (۲۶)

از نظر رالف والدو امرسون فقط در خلوتِ تنهایی است که شخص می‌تواند خودش را بشناسد، و تازه برای رسیدن به این خلوت کافی نیست که فرد از دیگر افرادِ جامعه دوری گزیند: فرد باید در ضمن خواندن و نوشتن را هم کنار

بگذارد و فقط دل مشغولِ ستارگان شود. (۲۷) امرسون خلوت و خلوت‌گزینی را، هم اجتناب‌ناپذیر می‌داند و هم چیزی که فعالانه باید به دنبالش بود. می‌گوید البته بی‌تردید هر کسی نیازمندِ دیگران است، اما دیدارِ ما با آنها باید همیشه گذرا باشد. او می‌گوید تماسِ دیگران با ما همیشه مختصر و بنا بر منظورها و مقصودهایی است. (۲۸) و بنابراین شخص همیشه دوباره به خلوت خویش بازمی‌گردد، و این خلوت است که راهی را رو به پیش می‌گشاید، و نه دورِ همی با دیگران. وردزورث هم آن‌جا که از رسیدن به رحمتِ خلوتِ تنهایی پس از جدا افتادن از «خودِ به‌ترمان» در «جهانی شتاب‌آلود» می‌نویسد درواقع تقریباً همین نظر را بیان می‌کند. (۲۹)

آرتور شوپنهاور می‌گوید آدمی فقط زمانی و تا حدی خودش و آزاد است که در خلوت خویش به سر می‌برد. (۳۰) بنابراین باید به جوانان آموزش داد که تابِ تحملِ خلوت و تنهایی را داشته باشند. (۳۱) شوپنهاور می‌گوید اساساً هر فردی فقط می‌تواند با خودش هماهنگ باشد و هرگز نمی‌تواند با دیگران، حتی با دوستان یا شریک زندگی‌اش، هماهنگ باشد، زیرا ناهماهنگی اصلاً همیشه ناشی از ارتباط میانِ افرادِ متفاوت است. (۳۲) باین‌همه، ظاهراً ما جداً نیازمندِ وابستگی‌های انسانی هستیم. شوپنهاور معتقد است این نیاز اساساً فقط مربوط به افرادی است که عقلِ کمتری دارند، و میانِ ارزشمندیِ فکری آدم‌ها با اشتیاقشان برای معاشرت با دیگران رابطه معکوسی برقرار است. (۳۳) علاوه بر این، اشتیاقِ به معاشرت را نمی‌توان امری ذاتی تلقی کرد، بلکه صرفاً محصول ناتوانی

آدم‌ها برای تحملِ خلوت و تنهایی است. (۳۴) ترسم از تنهایی بسیار بنیادی‌تر از عشقِ ما به دیگران است، و اگر کسی می‌خواهد زندگی خوشی داشته باشد باید بتواند بر این ترس غلبه کند.

نیچه هم در این باره نظری مشابه شوپنهاور دارد. در نوشته‌های او غالباً «خلوت» «خانه» خوانده می‌شود. به استعاره برهوت هم در نوشته‌های او بسیار برمی‌خوریم، و این برهوت است که ما را قادر می‌سازد بر نفسمان مسلط شویم، همان چیزی که وقتی در میانِ جمعِ زندگی می‌کنیم از دست می‌دهیم.

وقتی در میانِ جمعِ کثیر زندگی می‌کنم همان‌گونه زندگی می‌کنم که آن جمعِ کثیر، و آن‌گونه نمی‌اندیشم که درواقع می‌اندیشم؛ پس از مدت زمانی همیشه به نظرم می‌رسد که آنها می‌خواهند مرا از خودم برانند و روحم را از من بدزدند. (۳۵)

فقط با ترک جمع و رفتن به دنبال خلوتِ تنهایی است که فرد می‌تواند «آن خویشتنِ والاتر» را کشف کند. طبقِ نظرِ نیچه تعاملِ با دیگران فقط گه‌گذار می‌تواند خوب و مفید باشد، اما آن هم باز به شرطی که پس از آن بتواند آسوده‌خاطر به آغوشِ خلوتِ خویش بازگردد. (۳۶) آن خلوت‌گزینِ نیچه هر شخصِ دیگری را، حتی اگر یک دوست باشد، مانعی بر سرِ راهِ گفت‌وگویش با خویشتنِ خویش می‌یابد: «برای فردِ خلوت‌گزیده دوست هم همیشه یک شخصِ سوم است: شخصِ سوم چوب‌پنبه‌ای است که مانع از این می‌شود که گفتگوی دونفره به

اعماق برود ۳۷)». تنهایی «فضیلتی» است که گواه «میلی متعالی به پالودگی» است که نمی‌گذارد شخص دامن به لکه جامعه انسانی بیالاید. (۳۸) البته، هم تنهایی خوب داریم هم تنهایی بد، و شخص باید «تنهایی خوب، آزادانه، فارغ‌بالانه و شادمانه» را برگزیند. (۳۹) باین‌همه توانایی تحمل خلوت و تنهایی را باید آموخت. (۴۰) و البته هر کسی توانایی دست‌یافتن به تنهایی خوب را ندارد. «در خلوت تنهایی همه آن چیزهایی که فرد با خودش وارد این خلوت می‌کند رشد می‌کنند، از جمله آن جانور درون. برای همین است که خلوت و تنهایی را نمی‌توان به عده کثیری توصیه کرد» (۴۱). به هر روی ما نباید زودتر از موقع خودمان را به دست تنهایی بسپاریم - ما فقط پس از آنکه توانستیم به شخصیتمان شکل بدهیم می‌توانیم به خلوت خودمان پناه ببریم. (۴۲) از سوی دیگر ظاهراً نیچه فکر می‌کند فقط در خلوت تنهایی است که می‌توان به شخصیت واقعی خویش شکل داد.

بسیار عجیب است که مضمون خلوت و تنهایی در فلسفه مارتین هایدگر چندان بسط و پرورش پیدا نکرده است. تا جایی که من می‌توانم بگویم الفاظ خلوت و تنهایی در کتاب هستی و زمان (۱۹۲۷) به کار نرفته‌اند، اما به این پدیده در درس‌گفتارهای او مربوط به ۱۹۲۹ تا ۱۹۳۰، مختصراً پرداخته شده است و گهگاه در جاهای پراکنده‌ای در آثار او به این مضمون برمی‌خوریم. یک مشکل اساسی در فلسفه هایدگر این است که در آن «من» میل دارد با برپاکردن نوعی دیوار خودآشکاری در برابر خودش، خودش را از خودش پنهان کند. (۴۳) هدف «من» از این کار

این است که خودش را در برابر خودش چنان شفاف سازد که بتواند به درک درستی از زندگی اصیل برسد. (۴۴)

هستی ما همواره نوعی «هستی‌با» است و هستی با دیگران دقیقاً همان قدر ذاتی و اصیل است که هستی در جهان. (۴۵)

برای همین است که تنهایی می‌تواند وجود داشته باشد. اگر دیگران بخشی از هستی و زندگی ما نبودند، تنهایی نمی‌توانست یک مسئله و مشکل باشد، زیرا اصلاً نمی‌توانست وجود داشته باشد. «هستی‌با» کاملاً مطابق با «نه‌هستی» با دیگران است - «هستی‌با» کاملاً منطبق و مطابق با عزلت‌گزینی است - اما حتی یک عزلت‌گزیده هم نمی‌تواند از این فکر بپرهیزد که خویشی است در جهانی که دیگرانی هم در آن هستند. (۴۶) اما هایدگر در ضمن دلش می‌خواهد تأکید کند که به حال خود واگذاشته شدن عملاً ذاتی‌ترین وضع برای انسان است. یکایک ما پیشاپیش محکوم به مرگ هستیم. (۴۷) هستی ما، هستی تا دم مرگ است. مرگ نفی هر آن کسی است که شما هستید، اما در ضمن همانی است که همه دائماً به‌سوی آن در حرکتیم. مرگ است که به ما «فردیت» می‌بخشد. این خود من هستم که خواهم مرد. کسی نمی‌تواند به‌جای من بمیرد، آنگونه که ممکن است هر کار دیگری را برای من انجام بدهند، مثل نظافت منزل من یا آشپزی برای من. مرگ یعنی مرگ «من»، «موریوندوس سوم»^{۱۵}

که همانند اضطرابی بر ما پدیدار می‌شود. (۴۸) چون مرگ در مقام مرگ فقط متعلق به خود ماست، اضطراب آن

به ما فردیت می‌بخشد و ما را به خودمان بازمی‌گرداند. اما طبق نظر هایدگر، این بازگشتن به درون خویش درضمن وضعی است که همه پیوندهای ما به دیگران را از هم می‌گسَلَد، و چنین گسستنی پیش‌شرط زیستن در آزادی، حقیقت و فعلیت است. (۴۹) هایدگر می‌گوید در این وضع آن «هستی‌با» دیگر محلی از اعراب پیدا نمی‌کند. (۵۰) او از تعبیر «من‌محوری اگزیستانسیل» برای این وضع استفاده می‌کند و منظورش این است که در این وضع تنها چیزی که در من وجود دارد «من» است. (۵۱) در چنین وضعی شخص مطلقاً به درون خودش پرتاب می‌شود و همه پیوندهایش با دیگران بریده می‌شوند. وقتی شخص بدین‌ترتیب وارد حقیقت و آزادی می‌شود این آزادی و حقیقتی است بی‌هیچ نوع پیوندی با دیگران. پس زمینه تأکیدات هایدگر در این باره که قوه تمیز فلسفی نیازمند خلوت و تنهایی است همین است. اساساً تنهایی و خلوت را می‌توان نوعی پدیده دائماً رو به وخامت در نزد هایدگر دانست، چون تنها ماندن نوع نازل‌تری از هستی با دیگران وصف می‌شود، اما در نزد هایدگر تنهایی درعین‌حال پیش‌شرطی برای زندگی اصیل نیز هست. بنابراین تنهایی درضمن پیش‌شرطی برای اجتماع اصیل هم هست، مثلاً، می‌نویسد چیزهایی هستند که برای یک اجتماع ضرورت قطعی دارند، اما در درون آن اجتماع نمی‌توانند رشد و پرورش پیدا بکنند درست همانطور که در خلوت تنهایی فرد هم نمی‌توانند. (۵۲) از نظر هایدگر، راه شناخت خویشتن از معبر تنهایی می‌گذرد. می‌نویسد افراد در تنهایی به ذات و جوهر همه چیزها

نزدیک‌تر می‌شوند، و نیز به جهان و نیز به خویشتن. (۵۳) فقط در تنهایی است که هر کسی می‌تواند همانی شود که هست. و همه فلسفه‌های واقعی در آن «تنهایی اسرارآمیز» است که شکل می‌گیرد. (۵۴)

این فکر را که خلوت و خلوت‌گزینی پیش‌شرط پیدا کردن بینش و زیستن زندگی اصیل است می‌توان در رمان مشهور دنیل دفو، رایینسون کروزو (۱۷۱۹) نیز یافت. این رمان، داستانی است اخلاقی درباره قدرت تهذیب‌کننده تنهایی. رایینسون در اصل تاجری است که زمانه‌اش و خوی تبااهش او را به فساد کشیده است. وقتی در جزیره‌ای تک‌وتنها می‌ماند، از زندگی گناه‌آلودش پشیمان می‌شود و ارتباط تازه‌ای با خدا برقرار می‌کند. درنهایت، نه تنها خودش یک مسیحی راستین می‌شود بلکه «جمعه» کافر را هم به کیشم مسیحیت درمی‌آورد. رایینسون تازه وقتی که آدم تازه و بهتری شده است امکان پیدا می‌کند که به جامعه بازگردد. نظر ما درباره این افسانه اخلاقی هرچه باشد، روشن است که تنهایی می‌تواند ماهیتی دوگانه داشته باشد که هم شخص را درهم بشکند و هم این امکان را فراهم بیاورد که شخص به رابطه بهتری با خودش و دیگران برسد.

روسو و یاسم خلوت و انزوا

در خلوت و انزوا لزوماً به روی همه آدم‌هایی که به دنبالش هستند گشوده نیست. یک مثالش ژان ژاک روسو است. کتاب او، خیال‌پردازی‌های یک تفرج‌گر انزواجو (۱۷۷۶ - ۱۷۷۸) در نگاه نخست تصویری است مثبت از خلوت و انزوا، اما وقتی دقیق‌تر بررسی‌اش می‌کنیم می‌بینیم ابهامات و دوپهلویی‌های بسیاری دارد. کتاب روسو کتابی بسیار خاص است، زیرا در عبارات بی‌شماری وصف می‌شود که او چه قدر از خلوت و انزوايش لذت می‌برد، و در عین حال از میان سطور کاملاً پیداست که دقیقاً عکس‌مطلب صادق است و حتی گاهی این مسئله با وضوح هم بیان می‌شود. (۵۵) روسو خودش را نابغه‌ای تنها می‌دانست که تحت تعقیب و پیگرد است. نخستین «تفرج» با چنین لحنی آغاز می‌شود:

حالا من روی این کره خاک تنها هستم و دیگر نه برادری دارم، نه همسایه‌ای، نه دوستی، و نه معاشری جز خودم. بنا به توافقی همگانی، معاشرتی‌ترین آدمی را که بیش از هر کسی دوستدار انسان‌هاست از جامعه طرد کرده‌اند. برای آنکه جلوه ظریفی به نفرتشان بدهند عذابی را برای من برگزیده‌اند که بیرحمانه‌ترین عذاب برای روح حساس من است و همه پیوندهایی را که مرا به آنان وصل می‌کرد گسسته‌اند. (۵۶)

متن روسو عمدتاً وقف خیال‌های پارانویایی درباره توطئه‌های بدخواهانه دشمنش علیه او شده است. درواقع، در

تفرج‌های به اصطلاح انزواجویانه روسو، افرادِ دیگر چنان حضورِ پررنگی در ذهنِ او دارند که عملاً تفرج‌های او خصلتِ انزواجویانه‌شان را از دست می‌دهند. در زندگی روسو انزوا یک واقعیتِ مداوم بود. بسیاری از رگه‌های شخصیتی که در میانِ افرادِ تنها شایع است نظیر بی‌اعتمادی، خودخواهی، نگرش منفی به دیگران، خود را متفاوت از دیگران پنداشتن، و غیره به شکلی افراطی در شخصیتِ او تجلی داشتند. او البته دوستانی پیدا می‌کرد، اما بلااستثنا این دوستی‌ها را به نابودی می‌کشاند. آدم تقریباً نمی‌تواند جلوی خودش را بگیرد که نگوید روسو خیلی بی‌شرف بود، اما خودِ او می‌گوید: «اما درباره شرّ، من هرگز در زندگی‌ام مرتکبش نشده‌ام، و تردید دارم که بتوان در این دنیا آدمی را پیدا کرد که واقعاً کمتر از من مرتکب شر شده باشد» (۵۷).

در فلسفه روسو، تنهایی، هم آغازِ انسان است هم انجامِ او. آنچه در وضعِ طبیعی، وضعی که در آن انسان‌ها آزاد، برابر، خودبسا و بی‌تعصب هستند، این تنهایی است که حاکم است. «انسانِ طبیعی مطلقاً از آن خویش است. او احدِ واحد است، کلّ مطلق که فقط با خودش یا عینش نسبت دارد» (۵۸). انسانِ طبیعی تنها، وحشی، شاد و نیک است. (۵۹) همانگونه که بعدها کانت متذکر شد، توصیفِ روسو از وضعِ طبیعی آنقدر روشن و بهجت‌آور است که آدم در شگفت می‌ماند که چرا می‌بایستی چنین وضعی را ترک گوید. (۶۰) خودِ روسو هم هیچ پاسخی برای این سؤال ندارد الا اشاره‌ای به «دستِ بخت»، (۶۱) و نیز اشاراتی کلی به شرایطِ طبیعی. (۶۲) در وضعِ طبیعی

تنهایی حاکم است، آن هم تنهایی خوب. به عکس، انسانِ متمدن ناخوش و بی‌اخلاق است، تمدن تباهش کرده و در نتیجه آن تنهایی خوبش را از دست داده است. بنابراین هدفِ زندگی انسانی دوباره به دست آوردنِ آن تنهایی خوب است، زیرا فقط در آن صورت است که انسان واقعاً می‌تواند شاد و خوشبخت شود.

روسو پیش از آنکه خودش تنهایی را آنگونه که در خیال‌پردازی‌های یک تفرج‌گر انزواجو وصف کرده است تجربه کند، در آثارش هنجارِ زندگی انسانی را تثبیت کرده بود، و می‌توان چنین فرض کرد که آنچه در آن کتاب وصف می‌شود قاعدتاً باید نمونه بارزِ شادمانی این جهانی باشد، اما چنین نیست. علی‌الخصوص تفرج پنجم، و البته تفرج‌های دوم و هفتم نیز، تصویر مثبتی از تنهایی و انزوا به دست می‌دهند، اما حال‌وهوایی اندوهناک و سنگین و یأس‌آلود بر کلِ متن حاکم است. اما در ضمن، تنهایی و خلوت به شکلِ گوشه‌ای امن نیز به تصویر کشیده می‌شود، و خصوصاً تفرج‌های اول و هشتم بر این اندیشه تأکید دارند که در خلوت و انزوا کسی نمی‌تواند به آدم صدمه‌ای برساند. خلوت و انزوا همچون وضعی توصیف می‌شود که در آن آدمی به تمامی محو در لحظه است و در نتیجه به هماهنگی و وحدتی رازآلود با جهان می‌رسد. در این وضع آدمی نوعی خودبسایایی الوهی دارد اما روسو هرگز نتوانست تابِ تحملِ تنهایی را بیاورد، و مکرراً به جامعه‌ای بازگشت که هرگز خودش را عملاً بخشی از آن احساس نمی‌کرد و همیشه گرفتار تضادهای تازه‌ای با آن می‌شد، تضادهایی که انگار اساساً آتشمِ شعله‌ورکننده

روح او بودند. درست همان‌گونه که از خودمان می‌پرسیم چرا انسان وضع طبیعی را، اگر آن‌همه رؤیایی بود، ترک گفت، می‌توانیم از خودمان بپرسیم چرا روسو همیشه خلوت و انزوا را، اگر آن‌همه خوب و شگفت بود رها می‌کرد. روسو تصویری آرمانی از تنهایی و انزوا به‌دست می‌دهد، اما انزوا و تنهایی واقعی و عملی همیشه برایش یأس‌آلود بود.

دسترسی به خلوت و انزوا

شمار بسیار اندکی از افراد در انزوای کامل و جدا از دیگران زندگی کرده‌اند. اکثر تارکان دنیا در میان جماعاتِ خودشان زندگی می‌کردند. آنها از جماعات بزرگ کناره می‌گرفتند و جماعات کوچک‌تر خودشان را در حاشیه جامعه درست می‌کردند، و البته در مکان‌های دوردست. یکی از مشهورترین افراد تک‌زی در ادبیات مدرن هنری دیوید تورو است، که قطعاً در طی دو سال انزواگزینی‌اش در والدین در سال‌های ۱۸۴۵ - ۱۸۴۷ تعامل و ارتباطات اجتماعی‌اش را به کلی قطع نکرده بود. تازه اصلاً فاصله او در اقامتگاهش در والدین تا شهر کنکورد فقط به اندازه سی دقیقه پیاده‌روی بود. هر وقت به شهر می‌آمد شادمانه در مهمانخانه توقف می‌کرد و خانواده و دوستانش را می‌دید. او هرگز این واقعیت را پنهان نمی‌کرد که تک‌زیستی او محدود است، و خودش وصف می‌کند که چه لذتی از این می‌برد که قدم‌زنان حداقل هر دو روز یک بار خودش را به شهر برساند و به آخرین شایعات گوش بسپارد. افراد بسیاری هم به دیدارش می‌رفتند، از جمله مادرش، که معمولاً غذایی خانگی هم برایش می‌برد. بنابراین وقتی تورو می‌نویسد که عاشقِ تنهایی خویش است و هیچ معاشرتی را بر خلوت و تنهایی خویش ترجیح نمی‌دهد ما چندان در شگفت نمی‌شویم. (۶۳) خلوت و تنهایی تورو از نوعی بود که هر لحظه که اراده می‌کرد می‌توانست آن را پشت سر بگذارد. اما تجربه ادوارد آبی از نوع دیگری بود. او می‌نویسد در دورانِ جوانی‌اش در یک پارک ملی کار

می‌کرد، پارکی که بسیار به‌ندرت سروکله کسی در آن جا پیدا می‌شد. می‌نویسد این همه تنهایی چنان تأثیر ژرفی بر او نهاده بود که دست‌آخر متوجه شد تنها چیزی را که به این تنهایی ترجیح می‌دهد بودن با دیگران است. (۶۴)

هدفِ تورو دست‌یافتن به آن نوع از آزادی بود که فقط در خلوت و تنهایی یافت می‌شود. آزادی از نظرِ تورو امکانِ دست‌زدن به هر کاری طبقِ میلِ خویش بود، و در خلوت و تنهایی است که این آزادی میسر می‌شود چون هم امکانِ اختلاط و تفریح به همراهِ دیگران را از فرد می‌گیرد و هم مانع از این می‌شود که کسی دستِ کمک به‌سوی فرد دراز کند. اما این چیزی است که علاوه بر تنها زیستن در طبیعت با تنها زیستن در شهرهای بزرگ هم دست‌یافتنی است. تورو به این مسئله اذعان دارد و می‌گوید افرادی که غرقِ اندیشه می‌شوند همیشه در خلوت خویش هستند، و این خلوت را نمی‌توان با فاصله جسمانی میانِ یک شخص و شخصِ دیگر سنجید. (۶۵) خلوت و انزوا، درست مثلِ تنهایی و احساسِ تنهایی می‌تواند حتی در جمعِ دیگران حاصل شود، اما لازمه‌اش این است که فرد خودش را از نظر ذهنی و روحی از اطرافیان‌ش جدا سازد.

ما ممکن است همیشه از نظر جسمی در احاطه دیگران باشیم، اما در ضمن حالِ خلوت و انزوایمان را حفظ کنیم، بدین‌ترتیب که با دیگران اختلاط نکنیم و مثلاً غرقِ رؤیاهایمان بشویم، یا غرقِ یک فکر، یا غرقِ تأمل درباره کار یا وظیفه‌ای که به عهده داریم. در مقدمه همین کتاب به توصیفاتِ نویسندگانِ گوناگونی از تنهایی در کلان‌شهرها

ارجاع دادم، جایی که شخص در عین اینکه در احاطه جمعیتِ کثیری است به شکلی وحشتناک احساس تنهایی می‌کند. اما شهرهای بزرگ در ضمن محیطی را فراهم می‌آورند که در آن می‌توان به دنبال خلوتِ خویش بود. در شهرهای بزرگ چون افراد تقریباً ناشناس می‌مانند می‌توان از نوعی خلوت و انزوا بهره‌مند شد، خلوت و انزوایی که در شهرهای کوچک و روستاها نمی‌توان به‌دست آورد چون هر آن احتمال وجود دارد به آشنایی بربخوریم که خودش را به خلوت و انزوای ما تحمیل کند. بنابراین، مثلاً مهم است که هر روز به همان کافه سرزنیم، چون مستخدمان کافه فوراً ما را به‌جا می‌آورند و حتی حدس می‌زنند می‌خواهیم چه چیزی سفارش دهیم، چون هرچه باشد همه ما عاداتی داریم، و بدین ترتیب آن ناشناس‌ماندنی که مطلوب ما است از میان می‌رود چون مستخدمان کافه یا دیگر مشتریانِ دائمی سری به علامتِ اینکه ما را می‌شناسند تکان می‌دهند، علی‌رغم این واقعیت که هیچ چیز قابلِ اعتنایی در مورد ما نمی‌دانند.

حریم خصوصی هم نوعی نهادینه‌شده از خلوت است، مکان و محیطی که امکان تأمین امن و امان ما در آن محفوظ است. این واقعیت که خلوت در جوامعِ توتالیتری دست‌نیافتنی است ناشی از همین امر است که در این جوامع حریم خصوصی به‌کلی از بین می‌رود. جوامعِ توتالیتری چنان سازمان داده می‌شوند که در آنها افراد امکانی برای حفظ حریم خصوصی‌شان پیدا نمی‌کنند. درواقع، در چنین جوامعی بالاترین میزانِ قابلِ تصورِ احساسم

تنهایی رخ می‌نماید. خلوت جا و جایگاه آزادی است، و ایجادِ حریمی خصوصیِ کلیدِ حفظِ این آزادی است. همانگونه که فریدریش فون هایک می‌نویسد: «بنابراین پیش‌شرط آزادی این است که هر شخصی حریم خصوصی تضمین‌شده‌ای داشته باشد و در محیطِ او شرایطی حاکم باشد که هیچ‌کسِ دیگر قدرتِ مداخله در آن را پیدا نکند» (۶۶). مفهوم «خصوصی» از زمانی به زمانِ دیگر و از مکانی به مکانِ دیگر فرق می‌کند، و حریم خصوصی تاریخچه خودش را دارد. (۶۷) باین‌همه به‌نظر می‌رسد که در هر فرهنگی به‌هرروی مفهومی از حریم خصوصی وجود دارد. (۶۸) آزادی باید آزادی زیستنِ زندگی خویش به آن طریقی باشد که شخص خودش می‌خواهد. این مستلزم داشتنِ حریمی خصوصی است، زیرا حریم خصوصی جایی است که می‌توان در آن به خویشتنِ خویش شکل داد. اساساً حریم خصوصی مکان و محیطِ مستقلی است که در آن شخص خودش را وقفِ خودش می‌کند، جایی که شخص می‌تواند برای خودش و به خودش فکر کند، جایی که شخص می‌تواند در آن خودش را فراموش کند یا وجوهی از شخصیتش را به نمایش بگذارد که در جای دیگر مقدور نیست، و در برخی موارد اصلاً این نوع وجوه نباید خارج از این حریم بروز پیدا کند. برخی از وجوهِ زندگی هست که فقط در صورتی مجالِ رشد و حیات پیدا می‌کند که ما به‌کلی به حالِ خودمان واگذاشته شویم. آن «من» شعر ویلیام کارلوس ویلیامز که در ابتدای این فصل آوردم وقتی که می‌رقصد هیچ کار خطا و خلاقی انجام نمی‌دهد، اما این رقص چیزی نیست که او دلش

بخواهد دیگرانی آن را ببینند. او وجهی از وجوه خودش را دارد به خودش نشان می‌دهد، وجهی که فقط زمانی می‌تواند بروز پیدا کند که تنهاست. گوشه مخفی سوپرمن هم نامش «قلعه خلوت» است و سوپرمن فقط در همین قلعه خلوت است که می‌تواند واقعاً خودش باشد بی‌آنکه مجبور باشد خودش را در جلوه شخصی دیگر در انظار مردم قرار دهد. درست است که ما از این دست قهرمانان نیستیم، اما به هر صورت ما هم نیازمند چنین جاهایی هستیم. همانگونه که جان استیوارت میل می‌نویسد:

برای انسان خوب نیست که همیشه و در همه اوقات به زور در برابر انظارِ هموعانش قرار گیرد. جهانی که خلوت از آن حذف شده باشد، جهانی دوست‌داشتنی نیست. خلوت و انزوا، در معنای تنها ماندن در غالب اوقات، برای عمق بخشیدن به تفکر و به شخصیت ضروری است؛ و خلوتی در حضور زیبایی و عظمت طبیعی گهواره زادن اندیشه‌ها و آرزوهای است که نه‌تنها برای افراد خوب است بلکه جامعه بی آن نمی‌تواند سرکند. (۶۹)

آن جایی که ما غالباً می‌توانیم در آن تنها باشیم خانه و کاشانه‌مان است. (۷۰) بنابراین خانه مکانی کانونی، هم برای خلوت و هم برای تنهایی است. اما وقتی می‌نویسم خلوت فقط در محدوده حریم خصوصی است که می‌تواند تحقق پیدا بکند، این بدان معنا نیست که لزوماً ما می‌توانیم در حریم خصوصی‌مان به خلوت دست پیدا کنیم. ممکن است حریم خصوصی ما حتی یک رگه کوچک از خلوت نداشته باشد و بالعکس مملو از احساس

تنهایی باشد. ممکن است حریم خصوصی ما چنان آکنده از مداخلاتِ مزمنِ دیگران، و از جمله رسانه‌های جمعی، باشد که نه خلوت بدان راه بیابد نه حتی تنهایی. بنابراین حریم خصوصی ضامنِ خلوتِ ما نیست خلوت نیازمند تلاش شخصی هم هست. به عکس، می‌توان حریمی خصوصی را هم در نظر آورد که تا خرخره پر از دیگرانی مداخله‌گر باشد، خصوصاً اعضای خانواده که دائماً خواستارِ توجه فرد هستند، به نحوی که فرد ناگزیر احساس می‌کند فقط در صورتی به خلوتِ خویش دست خواهد یافت که محیط خصوصی‌اش را ترک کند و قدم به محیط عمومی بگذارد.

رهایی از نگاه دیگران

لزومی ندارد که خلوت در محدوده حریم خصوصی متحقق شود، اما در همین محدوده است که آسان‌تر از هر جای دیگری به دست می‌آید. دلیلش این است که وقتی اَبَره نگاهِ دیگران می‌شویم این نگاه بر رابطه ما با خودمان هم تأثیر می‌گذارد.

ژان پل سارتر می‌گوید آدم‌ها تنها هستند و باید این دردِ تنهایی را تحمل کنند تا بتوانند جایگاهِ خودشان را در این عالم بازشناسند. اما زندگی انسانی همیشه در باهم‌بودنِ با دیگران است که تحقق پیدا می‌کند. نکته در این جا این نیست که انسان نخست برای خودش وجود پیدا می‌کند و بعد به دیگران ملحق می‌شود. زندگی انسانی همیشه لزوماً در هستی با دیگران است. درواقع، «هستی‌با» عملاً پیش شرطِ شناختی است که از خودمان به دست می‌آوریم. ما از طریقِ نگاهِ دیگران است که خودمان را بازمی‌شناسیم. مثلاً، من در یک پارک نشسته‌ام و به چیزهای دوروبرم نگاه می‌کنم. من در کانونِ همه چیزهایی هستم که فقط و فقط برای من وجود دارند. من «سوژه» هستم و هر چیزی را که دوروبرِ من است تبدیل به یک «اَبَره» می‌کند اما ناگهان سروکله شخصی دیگر در دایره دیدِ من پیدا می‌شود. در وهله نخست من آن شخص را صرفاً به دیده یک اَبَره تصادفی دیگر می‌نگرم، اما خیلی زود متوجه می‌شوم که آن شخص متمایز از همه دیگر اَبَره‌های من است، زیرا رابطه‌اش با محیط اطرافش به

همانگونه‌ای است که رابطه من با محیط. آن دیگری هم یک سوژه است و درنتیجه فقط آن چیزهایی را که من می‌بینم نمی‌بیند بلکه خودِ مرا هم می‌بیند. آن دیگری مرا هم تبدیل به یک ابژه می‌کند. و فقط در این حال است که عملاً او یک انسانِ دیگر برای من می‌شود، چون حالا من باید او را هم یک سوژه بدانم. علاوه بر این، تازه حالا است که من می‌توانم رابطه‌ای واقعی با خودم داشته باشم. تجربه دیده شدن مرا قادر می‌سازد که خودم را هم ببینم. مثلاً این مورد را در نظر بیاورید که پشتِ در فالگوش ایستاده‌اید. همه حواس شما متوجه آن چیزی است که آن طرفِ در رخ می‌دهد. ناگهان کسی پیدا می‌شود و بر شانه شما می‌زند و شما از شرم سرخ می‌شوید چون دستِ شما رو می‌شود تازه آن وقت است که به‌درستی متوجه می‌شوید که در چه وضعی هستید، یعنی در وضعِ آدمی که فالگوش ایستاده است. (۷۱) یعنی از طریقِ داوری دیگری نسبت به خودتان، خودتان را بازمی‌شناسید. دیگری شخصی است که با چشمانش شما را داوری می‌کند و همین نگاهِ اوست که در روحِ شما نفوذ می‌کند. (۷۲) این تجربه بیانگرِ رابطه شما با دیگران است: آنها شما را داوری می‌کنند. باین‌همه، ما به آن دیگران نیازمندیم، زیرا ما نیازمندِ بازشناسی دیگران هستیم، و برای آنکه این بازشناسی ارزشی داشته باشد، باید دیگران را بازشناسیم و به وجودشان اذعان بکنیم. اگر قرار است دیگران به وجود من اذعان کنند پس من هم باید به وجود دیگران اذعان کنم. لازمه اینکه دیگران وجودِ مرا به رسمیت بشناسند این است که من پیشتر وجود آنها را به رسمیت شناخته

باشم. (۷۳)

درعین حال، من نیازمند رابطه‌ای با خودم هستم که فارغ از نگاهِ دیگران باشد، به نحوی که رابطه‌ای بیرونی با خودم نباشد، یعنی همان رابطه‌ای بیرونی نسبت به خودم که به این دلیل در من شکل می‌گیرد که می‌خواهم مطمئن شوم که در چشمِ دیگران همانگونه‌ای جلوه می‌کنم که دلم می‌خواهد جلوه کنم. من در خلوتِ خودم رابطه‌ای مستقیم‌تر با خودم پیدا می‌کنم چون فارغ از نگاهِ دیگران است. من در خلوتِ خودم دیگر اثره شخصی دیگر نیستم. همین مرا از قیدِ دیگران رهایی می‌بخشد. وقتی تنها هستیم این فرصت را داریم که خودمان را آنگونه‌ای که در چشمِ دیگران انعکاس پیدا می‌کنیم نبینیم. به نظر می‌آید آدم‌ها وقتی تنها هستند کمتر گرفتارِ قیدوبندِ شرم و خجلتند. (۷۴) افراد فقط به این دلیل به دنبال خلوت نمی‌روند که از قیدِ دیگران رها شوند، بلکه دلشان می‌خواهد بتوانند آزادانه برای خودشان تصمیم بگیرند دست به چه کارهایی بزنند و به چه چیزهایی فکر کنند. (۷۵) این بدان معنا نیست که ما در خلوتِ خویش باید و لابد فقط به خودمان فکر کنیم. بسیاری از کارهایی که ما در خلوتِ خودمان انجام می‌دهیم مربوط به مقاصدی می‌شود که از خلوت و تنهایی ما بسی فراتر می‌رود.

یوهان گوتلیب فیشته در درس‌گفتارِ نخست از چند درس‌گفتار درباره رسالت دانشور (۱۹۷۴) بر این نکته تأکید می‌کند که هر دانشوری در وهله نخست یک شخص است و در مقام یک شخص یک موجود اجتماعی. بنابراین

هر دانشوری اگر خودش را از دیگران جدا سازد و به دنبال خلوت و تنهایی خویش برود خلاف طبیعتش رفتار کرده است. (۷۶) فیشته در کتاب نظام اخلاقی (۱۷۹۸) تأکید می‌کند که هرچند تأمل در خلوت خویش می‌تواند به حال هر متفکری مفید باشد، هدف آن تأمل قاعدتاً ارتباط با دیگر افراد است. (۷۷)

بسیاری از افرادی که کتاب می‌نویسند فقط در خلوت تنهایی خویش است که چنین می‌کنند. مارگریت دوراس در کتاب نوشتن به تأکید می‌گوید:

خلوت نوشتن خلوتی است که بی آن اصلاً نوشتن ناممکن می‌شود یا در هم فرو می‌ریزد، و از خون تهی می‌شود و نویسنده به دنبال چیزی دیگر برای نوشتن می‌رود... کسی که کتاب می‌نویسد باید همیشه خودش را از دیگران جدا نگه دارد. یعنی به نوعی از خلوت پناه ببرد. این خلوت، خلوت نویسنده است، خلوت نوشتن. (۷۸)

اما هدف نوشتن در خلوت هم چیزی نیست جز پیدا کردن یک خواننده. اگرچه یک دلیل نوشتن این است که خوانندگانی آنچه را من نوشته‌ام بخوانند، اما اگر به هنگام نوشتن شخصی از بالای شانه‌ام دستم را نگاه کند دیگر نمی‌توانم بنویسم. وقتی چنین می‌شود آدمی بیش از آن خودآگاه می‌شود که بتواند بنویسد و نمی‌تواند خودش را در نوشته‌اش بنمایاند. بسیاری از اوقاتی که ما در خلوت خویش به سر می‌بریم در ارتباط با دیگران هستیم و به این فکر می‌کنیم که چگونه می‌توانیم با آن دیگران در این جهان به بهترین نحو زندگی بکنیم. ما حتی اگر خلوت و انزوا

را برگزینیم باز می‌دانیم که موجوداتی اجتماعی هستیم.

توانایی خلوت‌گزینی

در فصل سوم به بحث درباره آزمون‌های تنهایی پرداختیم. آزمونی هم برای خلوت‌گزینی وجود دارد، «مقیاس ترجیح خلوت‌گزینی» (۱۹۹۵). افزایش چشم‌گیر شمار افرادی که ترجیح می‌دهند تنها زندگی بکنند یا تعطیلاتشان را در تنهایی به سر ببرند این فکر را پیش می‌آورد که افراد امروزه خلوت و انزوا را ترجیح می‌دهند، اما من حتی به یک پژوهش هم برنخورده‌ام که چنین پدیده‌ای را در طول زمان مورد بررسی قرار داده باشد. علاوه بر این، می‌توان گفت میزان لذتی که فرد از تنها زندگی کردن و به تنهایی تفریح کردن می‌برد سخت وابسته لذت بردن شخصی‌اش از چنین موقعیتی است و هیچ ربطی به دوری‌گزیدنش از ارتباطات اجتماعی ندارد. (۷۹) حتی در مواقاتی که افراد ترجیح می‌دهند تنها زندگی کنند و تعطیلاتشان را در تنهایی به سر ببرند به نظر نمی‌رسد که در این ایام تنها تر از پیش هستند، دقیقاً به این دلیل که در همین ایام تعاملشان با دیگران قطع نمی‌شود و حداقل از طریق وسایلی الکترونیکی که همیشه همراه خودشان دارند ارتباطشان را با دیگران حفظ می‌کنند.

ما در دورانی زندگی می‌کنیم که اکثرمان به حال خودمان وا گذاشته نشده‌ایم و مکالمات تلفنی، پیغام‌های نوشتاری، توئیتر، فیسبوک و اسکایپ ضامن ارتباط و تعاملمان با دیگران هستند. دسترسی به خلوت و انزوا نادرتر و دشوارتر از پیش شده است، علی‌الخصوص به این دلیل که ما خودمان انتخابمان این بوده است که معاشرت‌ها

را جایگزین خلوت و خلوت‌گزینی کنیم. شاید بزرگترین مسئله دوران ما احساس تنهایی مفرط نیست بلکه فقدان خلوت و انزواست. آنچه خلوت ما را تهدید می‌کند این است که ما به محض احساس تنهایی، خواه از سر ملال، خواه از سر بی‌قراری، خواه از سر تبلی، فی‌الغور به دیگران متوسل می‌شویم و دلمان می‌خواهد آن دیگران را یا رودررو یا از طریق تلفن یا از طریق ارتباط کامپیوتری باز بیابیم به‌جای آنکه در همان وضع خلوت و تنهایی مان بمانیم. ما یا فوراً کسانی را پیدا می‌کنیم که با ما به تفریح بپردازند یا به آنها مجال می‌دهیم که بیایند و ما را با خودشان همراه کنند و به تفریحی ببرند. ما به دنبال انصراف خاطر هستیم. خود این واژه انصراف خاطر هم واژه جالبی است: در لغت به معنای دوری جستن از خویش است، آنچه از آن جدا می‌افتیم خودمان هستیم.

برتراند راسل در ۱۹۳۷ اعلام کرد که ما خلوت‌مان را از دست داده‌ایم. (۸۰) اودو مارکار هم بر همین وجه می‌گوید که ما عمدتاً «توانایی خلوت‌گزینی» را از دست داده‌ایم. (۸۱) اما، جدا از این نکته بدیهی که مربوط به ظرفیت ما برای تنها ماندن است، «توانایی خلوت‌گزینی» چه معنایی را القا می‌کند؟ مارکار می‌نویسد: «بلوغ فراتر از هر چیزی ظرفیت تحمل تنهایی و انزواجویی است» (۸۲). بی‌تردید این نکته‌ای غریب است، اما طبیعتاً منظور مارکار در این جا این است که بلوغ مستلزم این است که شخص بتواند با اعتقادات خویش روی پای خودش بایستد بی‌آنکه نیازمند تکیه به دیگران برای حمایت باشد. طبق نظر کانت، روشنگری دلالت بر غلبه انسان بر همین نوع

از عدم بلوغ دارد. (۸۳) البته باید اضافه کرد که منظورِ کانت عدمِ بلوغِ فکری است، حال آنکه ناتوانی از تحملِ تنهایی و خلوت بیشتر به عدمِ بلوغِ احساسی و عاطفی ربط پیدا می‌کند. وقتی تابِ تحملِ خلوت و تنهایی را نداریم یعنی نمی‌توانیم با خودمان ارتباط برقرار کنیم و در ارتباط با خودمان به صلح و آرامش دست نمی‌یابیم. در فقدانِ چنین صلح و آرامشی به دنبالِ انصرافِ خاطر می‌رویم یعنی آن چیزهایی که بتوانند خاطرمان را از خودمان منصرف کنند. همانگونه که پاسکال می‌نویسد:

ما به دنبالِ آن حالِ راحت و آرامش نیستیم که به ما فرصت می‌دهد به وضعِ ناخوشمان بیندیشیم؛ به خطرِ جنگ، به زحمتِ کار و مقام بلکه به دنبالِ جنب‌وجوش‌هایی هستیم که این فکرها را از ما دور و سرگرممان می‌کند. برای همین است که ما بیش از آنکه به دنبالِ شکار باشیم شکارگری را دوست داریم. برای همین است که آدم‌ها این همه شیفته سروصدا و جنب‌وجوش هستند؛ برای همین است که زندان وحشتناک‌ترین نوع مجازات است؛ برای همین است که لذت بردن از خلوت و تنهایی درک‌ناشدنی است. (۸۴)

این نیازِ دیرپا به انصرافِ خاطر و سرگرمی نشانه‌ای است از عدمِ بلوغِ احساسی و عاطفی. در پژوهش‌هایی که افراد مطلقاً به حالِ خودشان واگذاشته می‌شوند تا در فاصله شش تا پانزده دقیقه فقط برای خودشان فکر کنند، اکثر افرادِ موردِ آزمایش می‌گویند چنین کاری برایشان کمی یا بسیار طاقت‌فرساست. (۸۵) وقتی به این افرادِ موردِ

آزمایش فرصت داده می‌شود که مثلاً از طریق سرگرم کردن خودشان با موبایلشان از زیر این کار دربروند اکثرشان بی‌درنگ دست به همین فریبکاری می‌زنند. در یکی از پژوهش‌ها به افراد مورد آزمایش اجازه داده شد که یکنواختی این حال را از طریق دادن یک شوک الکتریکی دردناک به خودشان برطرف کنند، و یک‌چهارم از زنان و دوسوم از مردان مورد آزمایش دقیقاً دست به همین کار زدند. درواقع، یکی از این اشخاص در عرض پانزده دقیقه ۱۹۰ بار به خودش شوک الکتریکی داد. این پژوهش‌ها در عین اینکه آزمون‌هایی برای توانایی تحمل خلوت و تنهایی هستند، آزمون‌هایی برای تحمل ملال هم به حساب می‌آیند، اما به‌هیچ‌روی آشکارکننده عدم توانایی افراد برای پر کردن خودشان با خودشان در زمانی که انصراف خاطرهای بیرونی کنار زده می‌شوند به حساب نمی‌آیند.

همانگونه که نیچه می‌نویسد: «اندک‌اندک برایم مثل روز روشن شده است که عمومی‌ترین نقص در نحوه آموزش و پرورش ما این است که هیچ‌کس یاد نمی‌گیرد و هیچ‌کس تلاش نمی‌کند و هیچ‌کس نمی‌آموزد که چگونه تاب تحمل خلوت و تنهایی را بیآوریم» (۸۶). توانایی خلوت‌گزینی چیزی است که باید بیاموزیم. توماس ماچو درباره آنچه «تکنیک‌های خلوت‌گزینی» می‌نامد نوشته است، یعنی تکنیک‌هایی که فرد را قادر می‌سازد با خودش به معاشرت بنشیند. (۸۷) در حال تنهایی فرد با خودش تنهاست، حال آنکه در خلوت فرد در کنار خویش است. یکی از خصلت‌های عمومی این تکنیک‌ها این است که بتوانیم خودمان را تکثیر کنیم به نحوی که رونوشت دقیقی از

خودمان را بازنیافرینیم بلکه خویشی دیگر را بیافرینیم که بتوانیم با او به گفتگو بنشینیم. به عبارت دیگر، در این حالت است که خلوتِ ما را حضورِ خودِ ما پر می‌کند و نه غیابِ دیگران. سمیوئل باتلر فردِ مالیخولیایی را فردی توصیف می‌کند که با بدترین کس مصاحب و همدم شده است، یعنی خودش. (۸۸) آن مصاحب و معاشری که باتلر توصیف می‌کند برای این چنین هولناک است که اساساً نماینده یک غیاب، یک فقدان و یک گم‌کردگی است.

وقتی زندگی درونی‌مان پُر نیست سپردنِ خویش به دستِ خلوتِ تنهایی دشوار می‌شود. از سوی دیگر، اصلاً نیاز ما به خلوتِ تنهایی برای این است که بتوانیم به یک زندگی درونی پُر و سرشار دست پیدا کنیم. میهای چیکسنت‌میهای در آزمایش‌های خویش به این نتیجه رسید که افرادی که در تحملِ تنهایی مشکل دارند و نمی‌توانند به خلوتِ خویش دست یابند در پرورشِ خلاقانه خودشان هم به مشکل برمی‌خورند. فقط کسانی می‌توانند در عالمِ هنر یا علم به موفقیت برسند که بتوانند در تکنیک‌های تنها ماندن هم ماهر شوند. (۸۹) البته این افراد در تعاملِ دائم با دیگران هستند. آنچه جزو خصایصِ افرادِ خلاق است این نیست که آنها تنهاتر از بقیه هستند، بلکه این است که از خلوت و تنهایی خودشان می‌توانند برای آفرینش استفاده کنند نه آنکه صرفاً غرقِ یأس و نومیدی شوند. (۹۰)

هانا آرنت می‌گوید تنهایی تجربه‌ای بنیادین در هر زندگی انسانی است و البته درضمن با بنیادی‌ترین نیازهای ما در تضاد است. (۹۱) از نظر آرنت فلسفه فعالیتی است که در تنهایی انجام می‌گیرد. او می‌گوید فیلسوف واقعی کسی است که «غار تاریک امور بشری» را ترک می‌گوید و به خلوت خویش پناه می‌برد. (۹۲) آرنت می‌گوید، «پناه بردن به خلوت خویش به معنای با خود بودن» است. (۹۳) اما این پدیده صرفاً مختص فیلسوفان نیست. آرنت می‌گوید، مشخصه هر خلوت‌کردنی این واقعیت است که فرد با خودش جمع است: «من» در خلوت خویش [دو در یک هستم ۹۴]. البته خلوت و انزوا می‌تواند بدل به احساس تنهایی شود و آرنت می‌گوید وقتی چنین امری رخ می‌دهد که من خودم را ترک می‌کنم. یعنی وقتی نمی‌توانم خودم را بدل به «دو در یک» بکنم و تنها می‌مانم بی‌آنکه مصاحب و معاشر خودم باشم. (۹۵)

فرق میان خلوت و احساس تنهایی در رابطه‌ای است که فرد با خودش در آن وضعیت دارد، یعنی بستگی به این دارد که بتوانیم یا نتوانیم خودبسا باشیم. البته هیچ‌کس به‌طور کامل خودبسا نیست، چراکه خودبسایی را اصلاً نمی‌توان یک وضعیت آرمانی به‌شمار آورد، اما مقدار معینی از خودبسایی، یعنی توانایی تحمل حضور خویشتن بی‌تکیه به حمایت دیگران، برای درنیفتادن به چاه بیچارگی ضروری است. هرچه باشد، فرد نمی‌تواند همیشه متکی به دیگران باشد. اما خودبسایی هیچ‌وقت جامع و مانع نیست و برای آنکه خلوت و انزوا امری مثبت باشد

باید راهی برای رجوع دوباره به دیگران وجود داشته باشد. همانگونه که اولاف ه. هویگه می‌نویسد:

خلوت بسی شیرین است

تا زمانی که

راه من به سوی دیگران باز باشد

هرچه باشد، آدمی برای خودش نمی‌درخشد. (۹۶)

فصل هشتم: احساس تنهایی و مسئولیت

همیشه می‌گویند زمان همه چیز را عوض می‌کند، اما عملاً این خودِ ما هستیم که باید همه چیز را عوض کنیم.

اندی وار هول،

فلسفه اندی وار هول

دلیلی ندارد که فکر کنیم احساس تنهایی در جهانِ مدرنِ متأخرِ مشکلی روزافزون است، اما به هر روی احساس تنهایی یکی از مشکلات ماست. حتی برای کسانی که از احساس تنهایی جداً رنج نمی‌برند، باز هم این پدیده‌ای مهم است، چون نشان می‌دهد که ما در زندگی مان چه قدر به افرادِ دیگر نیاز داریم. و عده‌ای که چندان هم قلیل نیستند کم‌وبیش از این احساس در رنج و عذابند. (۱)

احساس تنهایی و شرم

چرا احساس تنهایی این همه دردناک است؟ احساس تنهایی چیزی را درباره خودمان بر خودمان و جایگاهمان در این جهان آشکار می‌کند. احساس تنهایی به ما می‌گوید چه قدر ما در طرح کلی‌تر جهان ناچیز هستیم. وقتی احساس تنهایی می‌کنیم احساس می‌کنیم وجود و حضور ما در این جهان هیچ اهمیتی ندارد، احساس می‌کنیم بودن و نبودن ما برای محیط اطرافمان علی‌السویه است. احساس تنهایی ربط وثیقی به احساس شرم دارد. بعضی وقت‌ها که درباره احساس تنهایی سخنرانی می‌کنم از حضار می‌خواهم آنهایی که احساس تنهایی می‌کنند دستشان را بلند کنند، اما هیچ وقت هیچ کسی دستش را بلند نمی‌کند و سکوتی سنگین بر جمع حکمفرما می‌شود. به گمانم این نکته‌ای را آشکار می‌کند: اینکه برای افراد سخت است که در حضور عموم اعلام کنند که احساس تنهایی می‌کنند. هر چه باشد، احساس تنهایی نوعی درد اجتماعی است، دردی که حکایت از این دارد که زندگی اجتماعی فرد رضایت‌بخش نیست و تازه وقتی چنین دردی در میان جمع دیده شود دردناک‌تر هم می‌شود. احساس تنهایی فقط دردناک نیست، بلکه خجالت‌آور هم هست. برای پرهیز از این خجالت، ضروری است که شخص چنان وانمود کند که زندگی اجتماعی پرشور و نشاطی دارد هر قدر هم که شخصاً احساس تنهایی کند. علی‌رغم این واقعیت که احساس تنهایی یک پدیده انسانی عام است، هر کسی که احساس تنهایی می‌کند یک

بازنده است.

در رمان بزَن بزَن جون دیدیون، مسیری را که منجر به ساخته شدنِ عوالمِ ذهنِ ماریا وایت، هنریشه سی و یک ساله، می شود دنبال می کنیم، عوالمی ذهنی که ناشی از طلاق گرفتن از شوهرش، سقط فرزندش با اجبار شوهر، بستری کردنِ دخترش و ناکامی مطلق در حرفه اش است. ماریا عمیقاً تنهاست و پنهان نگه داشتن این تنهایی برایش امری حیاتی است:

در سوپرمارکت ها آنها را تماشا کرده بود و نشانه هایشان را می شناخت. ساعتِ هفتِ بعدازظهرِ یکشنبه در صفِ بازرسی می ایستادند و در روزنامه های هارپرز بازار فالِ هفته را می خواندند و در چرخ های دستی شان یک تکه گوشتِ گوسفند و احتمالاً دو قوطی غذای گربه و روزنامه یکشنبه بود، نسخه اولِ صبح که طوری تا شده بود که کارتون هایش رو به بیرون بودند. بعضی وقت ها خیلی خوشگل بودند، دامن هایشان کاملاً به قاعده بود و عینک های آفتابی شان خوش رنگ و شاید فقط لب هایشان اندکی به هم فشرده بود، اما درواقع چیزی نبودند جز همان یک تکه گوشتِ گوسفند، دو قوطی غذای گربه و روزنامه صبح. ماریا برای آنکه نشانه ای به دست ندهد همیشه به اندازه خانوار خرید می کرد، چند گالون آب انگور، چندین کیلو سالسای سبز، عدس، نودل، پاستا، و کنسرو سیب زمینی شیرین و چندین جعبه بزرگ پودرِ رختشویی. او می دانست که خریدِ چه چیزهایی نشانه

آدم‌های تنهای بیچاره است، برای همین هیچ‌وقت یک تیوپ خمیردندانِ کوچک نمی‌خرید یا مجله‌ای را در چرخ دستی خریدش پرت نمی‌کرد. خانه‌اش در بوری هیلز شده بود انبارِ شکر، آرد ذرت، گوشتِ یخ‌زده و پیاز. ماریا خودش پنیر لور می‌خورد. (۲)

تنهایی نوعی شکستِ اساسی در زندگی است، زیرا به معنای ناتوانی از برقرار کردن رابطه لازم با یک یا چند نفر است. افرادِ تنها ارج و قربی را که باید، یا دست‌کم به اندازه‌ای که خودشان توقع دارند، از دیگران دریافت نمی‌کنند. بنابراین به‌نظر می‌آید که تنهایی چیزی است که از بیرون به فرد تحمیل می‌شود. فردی که احساس تنهایی می‌کند، فردی است که آرزومندِ برقرار کردنِ رابطه با دیگران است اما بدان دست نمی‌یابد. اما میانِ کسی که از نظر اجتماعی انزواگرفته است و کسی که از نظر اجتماعی طردشده است تفاوتی جدی وجود دارد.

تنهایی، احساس تعلق و معنای زندگی

احساس تنهایی مزمن و انزوای اجتماعی تحمیلی ربطِ مستقیمی به احساس بی‌معنایی در زندگی دارند. این بدان معناست که احساس تعلق برای احساس معنا در زندگی امری اساسی است. (۳) البته معنای زندگی را می‌توان از منظرهای گوناگونی مورد بررسی قرار داد، اما ظاهراً ارتباطِ شخص با دیگران همواره نقشی اساسی در احساس معنای زندگی دارد. (۴) گواهی‌ها و شواهدی که به «فرضیه احساس تعلق» بومایستر و لیری اعتبار می‌بخشند اندک نیستند. این فرضیه می‌گوید: «در انسان‌ها انگیزه مسلط و شایعی برای شکل دادن و حفظ کردنِ حداقلی از روابطِ بین‌شخصی پایدار، مثبت و تأثیرگذار وجود دارد» (۵). اما باید خاطرنشان کرد که نیازِ افراد به احساس تعلق یکسان و برابر نیست، یعنی این نیاز در عده‌ای بیشتر و در عده‌ای کمتر است. (۶) افرادی که بیشتر اوقاتشان را با دیگران می‌گذرانند معمولاً شادتر از کسانی هستند که بیشتر اوقاتشان را در تنهایی به سر می‌برند، اما آشکار است که میانِ افراد در این زمینه تفاوت‌های زیادی وجود دارد. در سنجشِ بهروزی ذهنی یا همانگونه که اکثر اوقات به غلط گفته می‌شود «خوشبختی» – روابطِ بین‌شخصی تأثیری بسیار بیشتر از پول و سلامتی دارد. اگر بخواهیم پیش‌بینی کنیم که شخصی نمره بالاتر یا پایین‌تری از نظرِ بهروزی ذهنی می‌گیرد، اوقاتی که آن فرد با دوستان و خانواده‌اش می‌گذراند جزو کم‌خطاترین معیارها برای حدس زدنِ درست به حساب می‌آید. بیشتر افراد می‌گویند

در اوقاتی که با دیگران می‌گذرانند احساسشان مثبت‌تر از زمانی است که تنها هستند. اما در عین حال خیلی‌ها هم هستند که اوقات بسیار خوشی را در تنهایی سپری می‌کنند و بالعکس اوقات بسیار وحشتناکی را در کنار دیگران. باین همه، حقیقت این است که ما همگی بلا استثنا نیازمند دیگران هستیم. یکی از عوامل اصلی در نیاز به دیگران نیاز به نیازمندی دیگران به خود ما است. به یک معنا، آنهایی که کسی به آنها احساس نیاز نمی‌کند در زندگی نقشی بازی نمی‌کنند. بنابراین، بسیار عجیب است که ما عمدتاً زندگی‌مان را چنان سامان می‌دهیم که کمترین نیاز را به دیگران داشته باشیم. در ۱۹۷۰، جامعه‌شناسی به نام فیلیپ اسلیتر، کتاب به دنبال تنهایی را منتشر کرد. در این کتاب آمده است:

ما به دنبال خانه شخصی، اتومبیل شخصی، باغچه شخصی، ماشین لباسشویی شخصی، فروشگاه‌های سلف‌سرویس و انواع مهارت‌ها و ابزارهایی هستیم که خودمان همه کارهای خانه‌مان را انجام دهیم. به نظر می‌رسد یک تکنولوژی عظیم وقف این کار شده است که لزوم درخواست کاری یا چیزی از کسی را در طول زندگی روزمره از میان ببرد. در میان امریکایی‌ها حتی در خانواده هم این باب شده است که هر عضوی از خانواده اتاق جداگانه‌ای برای خودش داشته باشد، و حتی تلفنی جداگانه، تلویزیونی جداگانه، اتومبیلی جداگانه، البته به شرطی که پولش فراهم باشد. ما دائماً خواستار چیزهای شخصی هرچه بیشتری هستیم، و وقتی آنها را به دست

می‌آوریم بیشتر و بیشتر از همدیگر بیگانه می‌شویم. (۷)

به یک معنا، در دهه‌هایی که از زمان انتشار کتابِ سالتِر گذشته است این میل به استقلال روزبه روز بیشتر و بیشتر شده است. شاید این وضع بی‌ربط به توصیفی نباشد که هِگِل از «من» بیچاره‌ای به دست داده است که «نه می‌تواند از تنهایی و رفتن در لاک خود چشم‌پوشد و نه می‌تواند خودش را از دستِ این سردرگربانی انتزاعی رها کند»^۸.) اما در مجموع شواهد چندان دالّ بر این نیستند که ما تنها تر از پیش شده‌ایم.

احساس مسئولیت در قبال احساساتمان

بنا بر پدیدارشناسی احساسی تنهایی، ظاهراً تنهایی از بیرون به ما تحمیل می‌شود. با این حساب پس باید تقصیر را به گردن محیط انداخت. و اگر تقصیر به گردن محیط باشد می‌توان نتیجه گرفت که علاج و تصحیح این وضع هم باید به عهده محیط باشد. اما ما هم همگی باید مسئولیت احساساتمان را خودمان به عهده بگیریم. احساساتِ خودِ ما هستند. این احساسات به ما تعلق دارند. ارسطو می‌گوید هیچ شخصی گریزی از این ندارد که طبقِ شخصیتِ خودش عمل کند، اما از سوی دیگر این اعمال در ضمن ارادی هم هستند، چون این خودِ ما هستیم که شخصیتمان را پرورش می‌دهیم، یعنی تا حدود زیادی ما خودمان خودمان را می‌آفرینیم. (۹) مثلاً، ممکن است ما را به خاطر ابرازِ خشم به شکلی عاداتی آن هم همراه با نوعی پرخاشجویی بی‌دلیل مسئول قلمداد کنند. درست بر همین وجه می‌توان گفت که هر شخصی مسئولِ تنهایی خویش است چون الگویی رفتاری را برگزیده است که به این تنهایی دامن می‌زند. هری فرانکفورت نظریه ارسطویی را صراحتاً رد می‌کند و می‌گوید مسئله مسئول بودن در قبالِ شخصیتِ خویش و اعمالی که به دنبال می‌آورد مربوط به خلق کردن یا شکل دادن به آن شخصیت نیست، بلکه به عکس «پذیرشِ مسئولیت در قبالِ آن است». (۱۰) البته روشن است که شخص مسئولیتش در قبال شخصیتش فقط تا آن اندازه است که امکانِ تغییر آن شخصیت را دارد.

طبیعتاً این که چه احساسی داشته باشیم دستِ خود ما نیست. آدم نمی‌تواند به همین راحتی تصمیم بگیرد که تنها نباشد، و بدین ترتیب مشکلِ تنهایی را فقط با اراده خودش حل کند، یعنی مثلاً مثل قطره شبنمی که در برابر گرمای خورشید بخار و محو می‌شود. از منظرِ پدیدارشناسی، احساسات به ما دست می‌دهند، و غالباً در تضادِ مستقیم با خواسته ما، در فقدانِ چنین احساساتی، هستند. اما در ضمن ما قدرتِ انتخاب داریم و مثلاً می‌توانیم به خواستِ خودمان واردِ موقعیتی اجتماعی شویم، علی‌رغمِ ناراحتی‌هایی که آن موقعیت می‌تواند برای ما داشته باشد. ما می‌توانیم دست به تلاش بزنیم و نحوه تفکرمان را نسبت به آن موقعیت‌ها عوض کنیم، و توقعمان را از دیگران و وابستگی‌مان به آنها را تغییر دهیم. این کاری است که هیچ کس دیگری غیر از خودِ ما نمی‌تواند برایمان انجام دهد.

از سوی دیگر، آدم‌هایی که احساس تنهایی می‌کنند احساس می‌کنند این تنهایی از بیرون به آنها تحمیل شده است و چیزی است که ناشی از محیطِ اجتماعی غیررضایت‌بخشی است که به هیچ‌روی با توقعاتِ آنها همخوانی ندارد. بنابراین به نظر منصفانه نمی‌آید که بگوییم افرادِ تنها باید رابطه‌شان را با خودشان و محیطشان تغییر دهند. آیا چنین حکمی به معنای «انداختنِ تقصیر به گردنِ قربانی» نیست؟ آن وقت ممکن است آدمِ تنها دلش بخواهد همان جوابی را به ما بدهد که در ترانه موریسی، «کی گفته حالا زوده؟» آمده است:

ببند اون دهنِت رو

آخه چه جوری می گی

من راه رو عوضی رفتم

من هم آدمم و دلم می خواد دوستم داشته باشند.

درست همونجوری که هر کسم دیگه ای دلش می خواد

دردِ تنهایی دردِ کم ارج و قربی است. شکوه از تنهایی شکوه از دردی است که ناشی از ارضا نشدنِ یکی از نیازهای اساسی انسانی است. اما این نیاز تا حدودی هم محصولِ توقعاتِ خودِ شخص است. بنابراین شاید نباید شتاب‌آلوده نتیجه بگیریم که تنهایی ناشی از حمایتِ ناکافی اجتماعی دیگران است. شاید اصلاً مسئله و مشکل توقعاتی باشد که شخصِ تنها از روابطش با دیگران دارد. شاید امروزه ما عموماً توقعِ گرمای بیش از اندازه‌ای از محیطِ اجتماعی مان داریم. (۱۱) شخصی که دائماً از تنهایی می‌نالَد با آنکه در احاطه خانواده و دوستانی است که در حمایت از او و مهرورزیدن به او هیچ کم نمی‌گذارند، نوعی «جوع» معاشرت دارد، درست مثلِ کسانی که احساسِ گرسنگی می‌کنند با آنکه عملاً پرخوری کرده‌اند. آدم ممکن است دائماً به دنبالِ روابطِ رمانتیک تازه و دوستانِ تازه به این امید باشد که احساسِ نیازش به رابطه را برطرف کند اما این تقریباً ناممکن است. در این

حالت، احساس تنهایی نشانه‌ای می‌شود از ناکارایی، درست همانگونه که سایر احساسات می‌توانند ناکارا شوند.

اگر شما احساس تنهایی می‌کنید من نمی‌توانم به شما بگویم چرا تنها هستید. بیشتر به بحث درباره برخی شرایط اجتماعی و مشخصه‌های روانشناختی که احتمال احساس تنهایی را افزایش می‌دهند پرداختم، اما این دیگر موکول به خود شماست که ربط این بحث را با موقعیت خودتان معین کنید و بگویید دلایل و بنیان‌های احساس تنهایی خاص شما چیست. شاید برخی از مطالب عرضه‌شده در این کتاب بتواند به شما کمک کند که به درک بهتری از خودتان برسید. شاید به این درک برسید که دلایل و بنیان‌های احساس تنهایی شما همان‌هایی نبوده‌اند که خودتان فکر می‌کرده‌اید. شاید شما هم جزو آنهایی باشید که فکر می‌کنید تنهایی از بیرون به شما تحمیل شده است، چون محیط‌تان نیاز عاطفی‌تان به ایجاد رابطه را برآورده نمی‌کند، اما شاید هم با اطلاعاتی که از این کتاب گرفته‌اید متوجه شوید که خصیصه‌هایی در شما هست که به احساس تنهایی‌تان دامن می‌زند، نظیر داشتن توقعی بیش از اندازه از رابطه واقعی، یا بی‌اعتمادی بیش از اندازه، یا خودشیفتگی زیاده‌ازحد، یا نگاه انتقادی افراطی به خودتان و دیگران در موقعیت‌های اجتماعی.

در بسیاری از موارد غلط نیست که بگوییم: شما به این دلیل احساس تنهایی نمی‌کنید که تنها هستید شما به این دلیل تنها هستید که احساس تنهایی می‌کنید. چنان‌که پیشتر گفتم، در نظر آدم‌های تنها این حکم ناعادلانه جلوه

می‌کند و آن را به حساب «انداختن تقصیر به گردن قربانی» می‌گذارند. به هر حال و در هر صورت، آدم‌های تنها احساسشان این است که تنهایی از بیرون به آنها تحمیل شده است و تقصیرش هم متوجه محیطی است که با نیازهای آنان متناسب نیست. اما این ایده ذهنی به هیچ‌روی شاخص خوبی برای علت‌های احساس تنهایی نیست. اگر دوروبرتان را اعضای خانواده و دوستانی گرفته‌اند که با شما همدل و همراهند، اما باز با همه اینها احساس تنهایی گریبانتان را رها نمی‌کند، می‌توان گفت که نیازتان به ارج و قرب بیرون از تعادل است. این واقعیت که شما احساس تنهایی می‌کنید لزوماً به این معنا نیست که دیگران در حقیقت قصور کرده یا مرتکب اشتباهی شده‌اند. ممکن است این شما بوده باشید که در ارزیابی‌تان از رابطه‌ای که عملاً با دیگران دارید مرتکب اشتباه شده باشید. علاوه بر این، احساس تنهایی شما بدین معنا نیست که شما حق دارید از دیگران توقع داشته باشید که برای رفع این احساسان دست به اقدامی بزنند. اصلاً زندگی بدون تنهایی جزو حقوق انسان‌ها نیست، درست همانطور که احساس شادی و خوشبختی جزو حقوق انسان‌ها نیست.

همیشه فاصله عمیقی میان درک و احساس خودمان از خودمان و درک و احساس دیگران از ما وجود دارد و ما همیشه بر این تفاوت آگاه هستیم. ما در فکر خودمان، خودمان را به گونه‌ای درک و احساس می‌کنیم که هیچ شخص دیگری نمی‌تواند آن درک و احساس را نسبت به ما داشته باشد. احساس تنهایی هم از همین قسم است،

احساسی که اکثر آدم‌ها در اکثر اوقات به‌نوعی آن را رفع و رجوع می‌کنند، اما در ضمن احساسی است که می‌تواند بر دوشمان سنگینی کند. از این منظر، احساس تنهایی چیزی نیست که اصولاً در غیاب افراد دیگر رخ دهد بلکه در حضور دیگرانی رخ می‌دهد که آدم احساس می‌کند با آنها بسیار فاصله دارد. نیاز ما به دوستی و عشق بیانگر نیازمان به غلبه بر این دوری و فاصله است، بیانگر نیازمان به پیوند با دیگرانی که می‌توان گفت افکار و احساسات ما را درک می‌کنند، آن هم نه فقط به این دلیل که ما آن افکار و احساسات را بیان کرده‌ایم، بلکه بیشتر به این دلیل که واقعاً ما را می‌شناسند. این دیگران لزومی ندارد حتماً افکار و احساسات ما را تأیید کنند، بلکه همین کافی است که بفهمند و بدانند که این افکار و احساسات از کجا نشأت می‌گیرد و بدانند این افکار و احساسات بیانی است از اینکه ما که هستیم و جهان را چگونه درمی‌یابیم. برای این منظور افراد باید با هم صمیمی باشند و صمیمی بودن اساسی‌ترین پلی است که می‌توان برای عبور از احساس تنهایی، که همه عمر در معرضش هستیم، زد.

درعین حال، بسیاری چیزها هست که ما نمی‌توانیم با هیچ کس دیگری به اشتراک بگذاریم. مرگ در تنهایی رخ می‌دهد. مرگ ما دقیقاً همین است: مرگ ما. پاسکال می‌نویسد: «این از بلاهت ما است که خودمان را دلبسته معاشرت دیگران می‌کنیم. هیچ کس نمی‌تواند به داد آدم‌هایی چنین بیچاره و چنین ناتوان برسد؛ ما تنها می‌میریم»^{۱۲} (۱). نوربرت الیاس هم از «تنهایی به هنگام مردن» سخن می‌گوید و می‌گوید مرگ در فرهنگ ما پنهان

است نه آنکه بخشی از تجربه ما از جهان باشد. چنین است که مرگ برای زندگان مسئله ساز است و برای همین است که افراد به هنگام مردن احساس تنهایی می کنند: «کسی که می میرد با آنکه هنوز زنده است احساس می کند که از همین لحظه از جمع زندگان کنار گذاشته شده است» (۱۳). اما لزومی ندارد که چنین باشد. لزومی ندارد که مردن شبیه «ترانه مرگ» در نمایشنامه عاشقان پرنده (۱۹۶۶) ینس بیورنبوی باشد:

حالا دیگر آن روز و آن ساعت فرا رسیده است.

و تو را برابر دیوار گذاشته اند تا خون از تنت برود

و آنها که عزیزت می داشتند

به زودی تنهایت می گذارند

و آن وقت خواهی دید آدم تنهایی می میرد. (۱۴)

همیشه لزوماً همه آنهایی که عزیزمان می دارند صحنه را ترک نمی کنند. وقتی که پدرم داشت می مرد ما همگی با هم کنارش بودیم. می دانستیم چه اتفاقی دارد می افتد و شب های درازی را مشغول صحبت درباره آن بودیم. هیچ کدام از ما نمی توانستیم به جای او بمیریم، اما همه مان آنجا در کنارش بودیم. تا به آن لحظه آخر نوعی احساس نزدیکی و راحتی برقرار بود، مثل تداوم بخشیدن به هر آن چیزی که پیشتر با هم داشتیم، باین همه، این

برای او مسجّل بود که آن کسی که قرار است بمیرد اوست و نه کسی دیگر.

این تنهایی، تنهایی خودِ ماست

احساس تنهایی چیزی هم درباره خودم به خودم می‌گوید، چیزی درباره جایگاهم در دنیا. در دورانی که جوان‌تر و نادان‌تر بودم فکر می‌کردم لزوماً نیازی به دیگران ندارم و می‌توانم خودبسا باشم. گهگاه هنوز هم احساس مثبتِ خلوت‌گزینی فریبم می‌دهد و مرا به سمتِ این فکر سوق می‌دهد که خودبسایی باز هم می‌تواند یک بدیل باشد. اما این توهمِ دیری نمی‌پاید و آنچه جای عشق به خلوت را می‌گیرد احساس تنهایی است. احساس تنهایی حدودی را که ما نمی‌توانیم از آن تجاوز کنیم به ما یادآور می‌شود چون قاطعانه به ما نشان می‌دهد که ما خودبسا نیستیم. از آن لحظه‌ای که به دنیا می‌آییم، حتی پیش از آنکه به دنیا بیاییم زندگی ما به دیگران گره می‌خورد و در سرتاسر زندگی مان پیوندهای تازه‌ای در کنار گسسته شدن پیوندهای قدیمی‌تر ایجاد می‌شود. همانگونه که دی. ایچ. لارنس گفته است، زندگی انسان چنان است که هر چیزی در آن، حتی فردیتِ ما وابسته به رابطه با دیگران است. (۱۵) بدون چنین ارتباطی بخشِ اعظم فردیتِ ما تبخیر خواهد شد، دقیقاً به این دلیل که فردیت ما فقط از طریق ارتباطمان با دیگران است که تکوین پیدا می‌کند و تعریف می‌شود. همانگونه که در رمانِ کانادای ریچارد فورد آمده است:

آنگونه که خوانده‌ام، تنهایی مثل ایستادن در صفی طویل است، در انتظار رسیدن به سرِ صف، جایی که به ما

گفته‌اند چیزی خوب در انتظار ماست. مسئله فقط این است که این صف هیچ وقت حرکت نمی‌کند و همیشه عده‌ای می‌آیند و جلوی ما در صف می‌ایستند، و سر صف جایی که دلمان می‌خواهد آنجا باشیم همیشه از ما دور و دورتر می‌شود تا زمانی که به این باور می‌رسیم که در این صف قرار نیست اصلاً چیزی به ما عرضه شود. (۱۶)

اما اشتباه است گمان بریم که در نهایت این صف زندگی – چیزی برای عرضه کردن به ما ندارد. دیگران فقط تا آن اندازه می‌توانند متوجه تنهایی ما شوند که ما خودمان آن را به نمایش می‌گذاریم. هیچ کس دیگری نمی‌تواند به زور خودش را داخل تنهایی ما کند و آن را محو سازد. اما ما همیشه می‌توانیم کسی را به داخل تنهایی مان راه دهیم. و درست در همین نقطه است که دیگر تنهایی وجود نخواهد داشت و جایش را جمع می‌گیرد. پس باید یاد بگیریم که با این واقعیت زندگی کنیم که هر زندگی انسانی تا حدودی حاوی تنهایی و احساس تنهایی است. برای همین است که حیاتی است بیاموزیم تاب تحمل تنهایی را داشته باشیم و امیدوار باشیم که بتوانیم این احساس تنهایی را بدل به خلوت‌گزینی کنیم.

اگر یاد بگیریم به خودمان متکی باشیم به نحوی که دیگر وابسته تأیید دیگران نباشیم می‌توانیم از شدت احساس تنهایی مان بکاهیم. در عین حال باید یاد بگیریم که با دیگران ارتباط برقرار کنیم و خودمان را به روی آنان بگشاییم. اما باز با همه اینها احساس تنهایی به ناگزیر گهگاه سربر خواهد آورد. این همان احساس تنهایی است که باید

مسئولیتش را بپذیریم زیرا هرچه باشد این تنهایی، تنهایی خودِ ماست.

پی‌نوشت‌ها

مقدمه

.۲۶۷.p, Love On ,۱. Stendhal

.۱۲.p, Loves Four The ,Lewis .S.۲.C

Inquiries :Sociology ,Simmel also See .۱۰۸.p ,Life' Mental and Metropolis `The ,۳.Simmel

.۹۵.p, Forms Social of Construction the into

.۲۹۸.p, Money of Philosophy The ,۴.Simmel

.۷۰۱,۶۶۵.pp, America in Democracy ,۵.Tocqueville

the in solitude On .۳۲۶.p ,Society and Politics on Letters Selected ,۶.Tocqueville

the in Fortnight `A and Oneida' Lake to `Journey ,Tocqueville further see ,wilderness

.۶۶۵.p, Wilderness'

its and Use `Internet ,Moody ;۱۱۳.p ,Einsamkeitsfhigkeit' die fr `pldoyer ,Marquard .۷.Cf

.Us' Killing is Loneliness of Age `The ,Monbiot ;Loneliness' to Relationship

- .Contexts' Cultural in Competence Social`Children's ,French and ۸.Chen
- .۲۸ .p ,Boredom of Philosophy ,Svendsen .۹.Cf
- Alone Spend People Time the of Examination An :Life of Side Solitary `The ,۱۰.Larson
- .Age' Old to Childhood from
- .۱۵۹ .p ,Quartered and Drawn ,۱۱.Cioran
- .۱۱۶ .p ,Nausea ,۱۲.Sartre
- .۲۳ .p ,Poet Young a to Letters ,۱۳.Rilke
- .۲:۱۸ ۱۴.Genesis
- .۱۴۲:۴ ۱۵.Psalms
- .۴:۹-۱۲ ۱۶.Ecclesiastes
- .۴۴ .p ,Purpose Cosmopolitan a with History Universal a of Idea ,۱۷.Kant
- .۱۳۱ .p ,۹۰ .v ,III Canto ,Pilgrimage Harold's Childe ,۱۸.Byron
- .۱۹۲ .p ,۲۴۹ ,IX Book ,Lose Paradise ,۱۹.Milton

.۴۴.p ,Dictionary Devil's Enlarged The ,۲۰.Bierce

.۵۹.p ,Man's Melancholy `A ,۲۱.Butler

Between Relationship The ?Hurt Exclusion Social Does `Why ,Leary and ۲۲.MacDonald
?Hurt Rejection `Does ,Williams and Lieberman ,Eisenberger ;Pain' Physical and Social
.Exclusion' Social of Study fMRI An

۲۳. مروری دقیق و خوب و مختصر بر جنبه‌های ژنتیکی و عصب‌شناختی تنهایی را می‌توانید در نوشته زیر بیابید:
its and Vigilance Threat Social :Isolation Social perceived" ,Cacioppo and Hawkley
Health." for Implication

نوشته‌های روانکاوانه بسیاری درباره تنهایی موجود است که من البته رجوع صرفاً محدودی به آنها کرده‌ام. برای
اطلاع از مهمترین این نوشته‌ها رجوع کنید به:

.Psychoanalysis in Anxiety Separation :Solitude of Taming The ,Quindoz

فصل اول

۱. مثلاً، تعریفی که «انستیتوی نروژی بهداشت و سلامت عمومی» از تنهایی به‌دست داده چنین است: «حمایت اجتماعی مناسب و کافی به این معناست که شخص از محبت و مراقبت لازم برخوردار باشد، محترم و ارجمند شمرده شود، و با مسئولیت‌های متقابل عضو شبکه‌ای اجتماعی یا جماعت و باهمادی باشد. نقطه مقابل حمایت اجتماعی مناسب و کافی، تنهایی است.»

.Pain in Body The ,Scarry .۲.Cf

.۴۱۴ .p ,Party Cocktail The ,۳.Eliot

۴. یک بیان افراطی از تنهایی متافیزیکی را می‌توانید در کتاب زیر بیابید:

.Literature and ,Psychology,Philosophy in Loneliness ,Mijuskovic Lazare Ben (۱۹۷۹).

نویسنده در این کتاب کلّ حیات بشری را به «تنهایی» فرومی‌کاهد و می‌گوید ادعای آنهایی را که می‌گویند «تنهایی» اثر قاطعی بر زندگی‌شان ندارد جز به این طریق نمی‌توان توضیح داد که برخی افراد زندگی‌شان را در انکار پایه‌ای‌ترین وضع زندگی سپری می‌کنند. او ارتباطات میان اشخاص را صرفاً لحظه‌ای می‌داند و می‌گوید اگرچه همین ارتباطات لحظه‌ای به‌هرحال تسکین‌بخش هستند اما توهمی بیش نیستند. او می‌گوید «تنهایی»

بنیادی‌ترین واقعیت زندگی بشری و ساختار اصلی خودآگاهی است و هرگاه فردی بکوشد درونش را به‌طور کامل بکاود جز خلأ و جدایی در آن نخواهد یافت: یعنی تنهایی و تنهایی. اما می‌توان پرسید آیا اصلاً این نوع درون‌نگری دکارتی که در آن فرد کاملاً بر خودش شفاف و عیان شود امکان‌پذیر است؟ بسیاری از فیلسوفان، علی‌الخصوص کانت، سعی کرده‌اند با استدلال نشان دهند که چنین کاری بسیار بعید و بلکه ناممکن است. علاوه بر این، می‌توان پرسید چرا باید این نوع درون‌نگری بتواند حقیقتی پایه‌ای‌تر را در قیاس با برون‌نگری عیان کند؟ به‌هرروی، مهمترین چیزی که باید به‌خاطر داشت این است که تأملاتی نظیر تأملات میوسکوویچ آنقدر فروکاسته و عام هستند که ناگزیر چشمشان بر تکثرهای پدیده‌ای که به بررسی‌اش می‌پردازند فرو بسته می‌ماند. آدام وسوسه می‌شود به نقل‌قولی از شکسپیر روی بیاورد که ویتگنشتاین آن را سرلوحه جستارهای فلسفایش قرار داده است: «تفاوت‌ها را به شما خواهم آموخت!» (شاه لیر، پرده اول، صحنه ۴). همانگونه که ویتگنشتاین در یادداشت‌هایش بر شاخ زرین فریزر به تأکید می‌گوید: «هیچ چیز دشوارتر از به‌جا آوردن حق و انصاف در مورد واقعیات نیست.» (ویتگنشتاین، تأملات فلسفی، ۱۹۱۲ - ۱۹۵۱، ص ۱۲۹). این شوق بیش از اندازه برای تعمیم دادن است که مسائل را از این هم پیچیده‌تر می‌کند. (ویتگنشتاین، کتاب آبی، صص ۱۷. به بعد). درواقع، میوسکوویچ ظاهراً آدمی بوده است مبتلا به تنهایی مزمن و سعی کرده است تجربه تنهایی خودش را تعمیم بدهد و برای همین است که

می‌نویسد ممکن است شخص بتواند موقتاً بر احساس تنهایی‌اش غلبه کند، اما چنین تسکینی نمی‌تواند همیشگی باشد یا حتی زمان زیادی دوام بیاورد. اما اکثر افراد تنهایی را به آن صورتی که میوسکوویچ توصیف می‌کند تجربه نمی‌کنند. البته میوسکوویچ قطعاً سعی می‌کند بگوید اکثر افراد به‌نوعی زندگی‌شان را در انکار پایه‌ای‌ترین وضع زندگی بشری سپری می‌کنند، اما دشوار بتوان استدلال‌هایی را که می‌آورد مجاب‌کننده یافت و پذیرفت.

Russell, ۵. Autobiography, p. ۱۶۰, cf. p. ۱۳۷.

Kahneman, ۶. et al, 'A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day
'Reconstruction' Method', Emler; 'Gossip', Social and Reputation, 'Adaptation'

Cacioppo, ۷. and Hawkley, 'The Anatomy of Loneliness', Wheeler, Reis and
'Loneliness', Social Interaction, and 'Sex Roles', Hawkley et al, in 'Loneliness
Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors'

Sermat, ۸. 'Some Situational and Personality Correlates of Loneliness', p. ۳۰۸.

Cacioppo and Patrick, ۹. 'Loneliness', p. ۹۴.

See ۱۰. especially Peplau and Perlman, 'Perspectives on Loneliness', Perlman and

.Loneliness' of Psychology Social a `Toward ,Peplau

Alone?' Being as Same the Loneliness `Is ,al et Russell .۱۱.Cf

of Degree the with Association in Network Supportive of Size The" ,۱۲.Tilburg

.Loneliness'

.Relations' Interpersonal in Intimacy of Role `The ,Reis example for ۱۳.See

Review Empirical and Theoretical A :Matters `Loneliness ,Cacioppo and Hawkley .۱۴.Cf

.Mechanisms' and Consequences of

Social Following Meaning Loses Life :Purpose Without and `Alone ,al et ۱۵.Stillman

.Meaningless' Rendered Being of Impact The :`Ostracism ,Williams ;Exclusion'

and Proulx ,Heine ;Life' in Meaningfulness of Pursuit `The ,Vohs and ۱۶.Baumeister

.Motivations' Social of Coherence the On :Model Maintenance Meaning `The ,Vohs

.۲۹۳-۴ .pp ,I .vol ,Psychology of Principles The ,۱۷.James

- .۳۳ .p,Underground the from Notes ,۱۸.Dostoyevsky
- .۴۳ .p,Death Unto Sickness ,۱۹.Kierkegaard
- .۸۴ .p,Sentiments Moral of Theory ,۲۰.Smith
- .۱۱۰ .p ,۲۱.Ibid
- .۱۵۳ .p ,۲۲.Ibid
- .۲۱۵ .p,Times ,Opinions ,Manners ,Men of Characteristics ,۲۳.Shaftesbury
- the and Sublime the of Ideas our of Origin the into Inquiry Philosophical ,۲۴.Burke
- .۵۳ .p,Beautiful
- .۳۱۸ .p,Government of Treatises Two ,۲۵.Locke
- .۲۸۵ .p ,۴۵),Understanding the of Conduct the Of ,۲۶.Locke
- .۳۶۳ .p,II.ii.v Book ,Nature Human on Treatise A ,۲۷.Hume
- Principles the Concerning and Understanding Human Concerning Inquiries ,۲۸.Hume
- .۲۷۰ .p,Morals of

- .Loneliness ,Patrick and Cacioppo example for ۲۹.See
- .۳۸.p ,Alone' Being of Benefits of Exploration An :`Solitude ,Averill and Long .۳۰.Cf
- .۴۴۲.p ,Depression and Sadness :Loss :III .vol ,Loss and Attachment ,۳۱.Bowlby
- .Application' and Theory :Therapy Cognitive and ,Depression ,`Loneliness ,Young .۳۲.Cf
- .۶۹.p ,Diary Mourning ,۳۳.Barthes
- .Pilgrimage of Years His and Tazaki Tsukuru :Colorless ,۳۴.Murakami
- of Test Empirical An :Adolescents Early in `Loneliness ,Yarcheski and ۳۵.Mahon
- in Loneliness of Explanations `Alternate ,Yarcheski and Mahon ;Explanations' Alternate
- .Study' Extension and Replication A :Adolescents
- .Isolation Social and Emotional of Experience The :Loneliness ,۳۶.Weiss
۳۷. تفاوت دیگر میان این دو نوع تنهایی این است که اضطرابِ ارتباطِ متقابلِ قویتری با تنهایی اجتماعی در قیاس با تنهایی عاطفی دارد:
- Weiss' of Re-examination A :Loneliness Emotional and Social" ,Spinner and Ditommaso

.Loneliness" of Typology

.۴۸.p, Loneliness, ۳۸. Weiss

the of Study Case A :Adults Among Loneliness of Prevalence `The ,Yang and Victor .۳۹.Cf
.Kingdom' United

.Use' Department Emergency Hospital of Predictor a as `Loneliness ,al et ۴۰.Geller

A :Risk Mortality and Relationships `Social ,Layton and Smith ,۴۱.Holt-Lunstad
and Relationships `Social ,Cacioppo and Cacioppo further See .Review' Meta-Analytic
.Isolation' Social Perceived of Effects Toxic The :Health

and Cacioppo see ,loneliness regarding correlates somatic of overview good a ۴۲.For
.۶.ch, Loneliness, Patrick

Quickly?' Loneliness-Downhill and `Aging ,Cacioppo and ۴۳.Hawkey

its and Vigilance Threat Social :Isolation Social `Perceived ,Cacioppo and ۴۴.Hawkey

.۷۷۰-۷۱ .pp ,Health' for Implication

.۹۹ .p ,Loneliness ,Patrick and ۴۵.Cacioppo

۴۶. برای اطلاع از مباحث مربوط به تنهایی در بستر تشخیص‌های روانپزشکی متفاوت، برای مثال بنگرید به:

on Perspectives Psychological :Solitude of Handbook The ,eds ,Bowker and Coplan

.Alone Being and ,Withdrawal Social ,Isolation Social

۵-Year :Sad Me Makes Isolation Social `Perceived ,Thisted and Hawkley ,۴۷.Cacioppo

Chicago the in Symptomatology Depressive and Loneliness of Analyses Cross-lagged

.study' Relations Social and ,Aging ,Health

A :Parasuicide and Ideation Suicide to Relation in `Loneliness ,Boyer and ۴۸.Stravynski

in Behavior Suicidal and Exclusion Social Childhood ,Rojas ;Study' Population-wide

.Adulthood Young and Adolescence

:Processes Cognitive on Exclusion Social of `Effects ,Nuss and Twenge ,۴۹.Baumeister

`Social ,al et Baumeister ;Thought' Intelligent Reduces Aloneness Anticipated
:Them Beat ,Them Join Can't You `If ,al et Twenge ;Selfregulation' Impairs Exclusion
,Baumeister and Catanese ,Twenge ;Behavior' Aggressive on Exclusion Social of Effects
,Baumeister and Catanese ,Twenge ;Behavior' Self-defeating Causes Exclusion `Social
Meaninglessness ,Perception Time :State Deconstructed the and Exclusion `Social
Exclusion `Social ,al et Twenge ;Self-awareness' and ,Emotion of Lack ,Lethargy
.Behavior' Prosocial Decreases
.Performance' Employee and Loneliness `Work ,Barsade and Ozcelic .۵۰.Cf

فصل دوم

۵. p, Emotions of Subtlety The, ۱. Ben-Ze'ev

۴۷۰. p, ۲. Ibid

Social of Study fMRI An ?Hurt Rejection `Does ,Williams and Lieberman ,۳. Eisenberger
.Exclusion'

Between Relationship The ?Hurt Exclusion Social Does `Why ,Leary and ۴. MacDonald
.Pain' Physical and Social

.۶۴ff. pp, Connect to Wired are Brains Our Why :Social ,Lieberman ۵. Cf

.Emotions of Subtlety The ,Ben-Ze'ev emphasize especially will I ۶. Here

Idea Very the on :Basics to `Back ,Solomon ;Emotions' Basic for Argument `An ,۷. Ekma
.Emotions""`Basic of

.۲۷. p, Emotions the of Structure Cognitive The ,al et Ortony ۸. Cf

۹. بحثی جامع با همین نگرش را می‌توانید در کتاب زیر بیابید:

Brain Modern to Rhetoric Aristotle's From :Emotion of History Secret The ,Gross
.Science

.Childhood' in Relations Peer and 'Loneliness ,Paquette and ۱۰.Asher

.۶۳ .p ,Language and Agency Human :I .vol ,Papers Philosophical ,۱۱.Taylor

.۱۰۹۴b۲۴ ,Ethics Nicomachean ,۱۲.Aristotle

.۲۷ ,maxims Collected ,Rochefoucauld ۱۳.La

.۹۹ .p ,Nietzsche ,۱۴.Heidegger

.۵۱ .p ,۱۵.Ibid

.Rhein' `The and `Germania' Hymns Hlderlin's ,۱۶.Heidegger

.۸۷ .p ,Pathmarks ,۱۷.Heidegger

.۲۹۶ .p ,Prologmena :Time of Concept the of History ,۱۸.Heidegger

.۶ .p ,Women Middling to Fair of Dream ,۱۹.Beckett

.p ,Solitude ,Finitude ,World :Metaphysics of Concepts Fundamental The ,۲۰.Heidegger

۶.

.۶۷.p., ۲۱.Ibid

.۶.۴۳), logico-philosophicus Tractatus, ۲۲.Wittgenstein

Psychosocial, Activity Cardiovascular :Life Everyday in `Loneliness ,al et Hawkley .۲۳.Cf

.Behaviors' Health and, Context

.۱۳۸۲a, Rhetoric, ۲۴.Aristotle

.۱۱۱۵b, Ethics Nicomachean, ۲۵.Aristotle

Social ,Changes Network :College to `Transition ,Buhrmester and Furman ,۲۶.Shaver

.Loneliness' and, Skills

and ,Adjustment Psychosocial ,Perfectionism of `Dimensions ,Rosa and Hewitt ,۲۷.Flett

.Skills' Social

.۱۴۸.p, Time and Being, ۲۸.Heidegger

.۸۹.p, Hymns Hlderlin's, ۲۹. Heidegger

.۱۳۶.p, Time and Being, ۳۰. Heidegger

.۱۴۲.p, Hymns Hlderlin's, ۳۱. Heidegger

فصل سوم

Victor and Yang, "The Bond and Scrambler Cohorts' between Variations in Loneliness and Age among Older People: A National Survey of Adults Aged 45+." *Journal of Aging and Health*, 2010, 22(10), 1401-1412.

۲. Cf. AARP, "Loneliness among Older Adults: A National Survey of Adults Aged 45+."

۳. داده‌های ارائه‌شده در اینجا برگرفته از آمار SSB و NDS است. البته مسئولیت همه تحلیل‌ها با من است.

۴. مروری کلی بر بخشی از پژوهش‌ها را می‌توانید در نوشته‌های زیر بیابید:

Victor and Yang, "Loneliness and Age in European Nations," *Journal of Aging and Health*, 2003, 15(10), 1153-1168.

Victor and Yang, "The Prevalence of Loneliness among Adults: A Case Study of the United Kingdom," *Journal of Aging and Health*, 2003, 15(10), 1169-1182.

۵. مثلاً بنگرید به:

Sorensen and Pinquart, "Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis."

از سوی دیگر، پژوهش‌هایی وجود دارند که نتیجه می‌گیرند میزان تنهایی در دوران کهولت پایین‌تر است، اما نتیجه‌گیری‌های این پژوهش‌ها با سایر پژوهش‌ها بکلی متفاوتند. مثلاً مقایسه کنید با:

.Life Later in Loneliness ,Gibson

.Loneliness' Children's of Antecedents `Parental ,۶.Rotenber

,Boomsma and Cacioppo ,Cacioppo ;۲۴ .p ,Loneliness ,Patrick and ۷.Cacioppo

:Loneliness of Genetics `The ,al et Goossens ;Loneliness' for Mechanisms `Evolutionary

Social and ,Epigenetics ,Genetics Genome-wide to Theory Evolutionary Linking

.Loneliness' for Resemblance `Familiar ,al et Distel ;Science'

,Affect and (OXTR) Receptorgene Oxytocin the between `Associations ,al et ۸.Lucht

.Subjects' Normal in Intelligence and Loneliness

by Moderation :Control Cardiac Autonomic Increases `Oxytocin ,al et Norman .۹.Cf

.Loneliness'

.۱۱۰ ,۸۴ .p ,tid vr i isolasjon sosial og Ensomhet ,۱۰.Halvorsen

.Marriage' in `Loneliness ,۱۱.Tornstam

.Nations' European ۲۵ in Loneliness and `Age ,Victor and ۱۲.Yang

۱۳. Ibid

۱۴. استثنایی بر این قاعده این است که مردانی که تنها زندگی می‌کنند بسیار بیش از زنانی که تنها زندگی می‌کنند از تنهایی‌شان گله دارند. بنگرید به:

۸۲. p, Americans Lonely The ,Schwartz and Olds

A :Adults Older in Loneliness on `Influences ,Sorensen and Pinquart ,example for ,۱۵. See
'Meta-analysis'

.Loneliness' in Differences `Gender ,Perlman and Borys ,example for ,۱۶. See

.Nations' European ۲۵ in Loneliness and `Age ,Victor and ۱۷. Yang

.۱۱۷. p, American Lonely The ,Schwartz and ۱۸. Olds

۱۹. کنوت هالوورسن در پژوهشش درباره تنهایی از هر دو توضیح استفاده می‌کند. نخست نشان می‌دهد که تفاوت صرفاً مربوط به این واقعیت است که زنان راحت‌تر و گشوده‌تر از مردان راجع به تنهایی‌شان صحبت می‌کنند. اما وقتی به بحث از تنهایی میان دختران و پسران معول می‌رسد، این امکان را مطرح می‌کند که شاید تفاوت مربوط به این باشد که انتظارات دختران از تنهایی متفاوت از پسران است.

:Adults in Loneliness to Contributions Environmental and `Genetic ,al et ۲۰.Boomsma
.Study' Register Twin Netherlands The
.۱۱۱ .p ,Life Social and ,Meaning ,Nature Human :Animal Cultural The ,Baumeister .۲۱.Cf
.Marriage' in `Loneliness ,۲۲.Tornstam
:Adolescence Late Mid-to from Loneliness of Development `The ,al et ۲۳.Vanhalst
.Functioning' Psychosocial and ,Traits Personality ,Classes Trajectory
.۹۴ .p ,Loneliness ,Patrick and ۲۴.Cacioppo
.۳۰ .p ,.۲۵.Ibid
of Correlates Communicator `Some ,Daly and Bell also See .۱۳-۱۴ .pp ,.۲۶.Ibid
People Funny `Are ,Booth-Butterfield and Booth-Butterfield ,Wanzer ;Loneliness'
.Attraction' Social and ,Loneliness ,Orientation Humor of Examination An ?Popular
in Aloneness toward Attitudes and ,Loneliness ,Traits `Personality ,al et ۲۷.Teppers
Evolutionary An :Net Nomological a within `Loneliness ,al et Cacioppo ;Adolescence'

'Perspective

See .Events' Relational of Evaluation the and `Loneliness ,Leatham and Pond ,۲۸.Duck
Social and `Loneliness ,Moore and Jones ;Contact' Social and `Loneliness ,Jones also
;Judgments' Interpersonal and `Loneliness ,Helm and ,Sanson ,Jones ;Support'
.Communication' Competent Relationally and `Loneliness ,Canary and Spitzberg

Other and Self :Loneliness of Persistence `The ,Goswick and Freemon ,Jones .۲۹.Cf

'Determinants'

.Herzog,۳۰.Bellow

Childhood During Loneliness and Theory Self-discrepancy `Social ,al et ۳۱.Kupersmidt
.Adolescence' and

and Person's Target of Effect :Loneliness of Stigma Social `The ,Gruen and ۳۲.Lau
as Persons Non-lonely and Lonely of `Perception ,Kmill and Rotenberg ;Sex' Perceiver's

.Loneliness' in Differences Individual of Function a

,Activity Cardiovascular :Life Everyday in `Loneliness ,al et Hawkley .۳۳.Cf

.Behaviors' Health and ,Context Psychosocial

;Loneliness' on Perspectives Psychological :Hearts `Lonely ,Cacioppo and ۳۴.Ernst

Personal and Social of Role The :Loneliness Emotional and `Social ,Vaux

.Characteristics'

.۱۰۳.p ,Loneliness ,Patrick and ۳۵.Cacioppo

.Behavior' Prosocial Decreases Exclusion `Social ,al et Twenge .۳۶.Cf

on Exclusion Social of Effects :Pain no Feeling but `Alone ,Baumeister and ۳۷.DeWall

Interpersonal and ,Forecasting Affective ,Threshold Pain and Tolerance Pain Physical

.Empathy'

.Deficits' Skill Social and `Loneliness ,Hockenbury and Hobbs ,۳۸.Jones

- .Loneliness' and Involvement` Conversational ,۳۹.Bell
- .Self-disclosure' of Patterns and `Loneliness ,Parish and Batten ,۴۰.Solano
- .Adjustment' and ,Self-concept ,`Loneliness ,Jones and ۴۱.Goswick
- Relationship Expressing How :Eggshells" on ``Walking ,Clark and ۴۲.Lemay
- .Them' Perpetuates Insecurities
- and Ideas One's of Similarity Perceived the and Loneliness `Emotional ,۴۳.Bell
- .Interests'
- Others's to Responses Automatic :Divergence `Affective ,Ambady and ۴۴.Weisbuch
- .Membership' Group on Depend Emotions
- .۱۹۱-۲ .pp,Epidemic Narcissism The ,Campbell and Twenge .۴۵.Cf
- Social ,Changes Network :College to `Transition ,Buhrmester and Furman ,۴۶.Shaver
- .Loneliness' and ,Skills

- .۱۶۳.p ,Loneliness ,Patrick and ۴۷.Cacioppo
and ,Adjustment Psychosocial ,Perfectionism of `Dimensions ,Rosa and Hewitt ,۴۸.Flett
.Skills' Social
.۳۷.p ,menneske et Bare ,۴۹.Nss
.۷.p ,.۵۰.Ibid
.۲۱۳.p ,.۵۱.Ibid
.۳۶.p ,.۵۲.Ibid
.۱۳۲.p ,.۵۳.Ibid
.۲۵۰.p ,.۵۴.Ibid
.Monitoring' Social and Loneliness :In Looking Outside the `On ,al et ۵۵.Gardner
and Vigilance Reducing :Pass the at Off Stress `Cutting ,al et ۵۶.Dandeneau
`Balancing ,al et Murray ;Attention' Manipulating by Threat Social to Responsiveness
Levels-of-Processing A :Relationships Close in Goals Self-protection and Connectedness

.Regulation' Risk on Perspective

Shaping in Cognition Hostile of Role The :Counts that Thought the `It's ,al et ۵۷.DeWall

.Exclusion' Social to Responses Aggressive

Resolving ?Reconnection Interpersonal Motivate Exclusion Social `Does ,al et ۵۸.Maner

.Problem""`Porcupine the

فصل چهارم

۱. باید مدنظر داشت که فعلاً پژوهش‌های بسیار اندکی برای روشن کردن رابطه میان این پدیده‌ها صورت گرفته است. در پژوهش‌های مربوط به تنهایی فقط شمار اندکی از پژوهش‌ها توجهشان را معطوف به این ارتباط کرده‌اند. در پژوهش‌های مربوط به اعتماد هم عمدتاً جایی به تنهایی اختصاص داده نشده است. بنگرید به:

Relationship `The „al et Rotenberg ;Trust" Interpersonal and ``Loneliness ,Rotenberg et Rotenberg :Childhood' Middle during Trust Interpersonal and Loneliness between Middle ,Childhood Early during Loneliness and Beliefs Trust Between Relation The" „al .Adulthood" and ,Childhood

Early during Loneliness and Beliefs Trust between Relation `The „al et ۲. Rotenberg .Adulthood' and ,Childhood Middle ,Childhood

.۷۵ .p ,tid vr i isolasjon sosial og Ensomhet ,۳. Halvorsen

.۵۰ .p ,Solitude of Invention The ,۴. Auster

and ,Context Psychosocial ,Activity Cardiovascular :Life Everyday in `Loneliness .۵. Cf

.Behaviors' Health

and ,Loneliness' on Perspectives Psychological :Hearts `Lonely ,Cacioppo and ۶.Ernst
Personal and Social of Role The :Loneliness Emotional and `Social ,Vaux
.Characteristics'

.Interests' and Ideas One's of Similarity Perceived the and Loneliness `Emotional ,۷.Bell
.۱۹۱.p ,Money of Philosophy The ,۸.Simmel
over development its and countries different in levels trust of measurements ۹.For
.www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp see ,time

.۹۰-۹۱.pp ,Indicators Social OECD :۲۰۱۱ ,Glance a at Society in ,`Trust' ,۱۰.OECD
Older of Support Social and `Loneliness ,Chen by supported is assumption an ۱۱.Such
that observed be must it ,However .Review' Literature Systematic a :China in People
et Wang further See .surveys different among variation great demonstrates study this
and Prevalence :China ,Anhui in People Older Rural the among `Loneliness ,al

for Factors Risk and of Prevalence 'The ,Victor and Yang and ,Factors' Associated
.China' in People Older among Loneliness

.۱۳۸ff.pp, Indicators Social OECD :۲۰۱۴, Glance a at Society, OECD ,example for ۱۲. See

.Norge i kapital Sosial ,Segaard and ۱۳. Wollebk

۱۴. یک مفروض مشترک و عام این است که همگنی قومی موجب اعتماد می‌شود و تنوع قومی موجب کاهش اعتماد، اما معلوم است که چنین فرضی صدق کامل ندارد. در محله‌هایی با تنوع قومی بیشتر معمولاً میزان اعتماد کمتر است، اما ظاهراً این تنوع موجب کاهش اعتماد کلی نمی‌شود. بنگرید به:

.Cohesion" Social on Effects its and Diversity Ethnic", Tolsma and Meer

.۱۲۳ff.pp especially see ,۹۷-۱۲۵ .pp, Decay Political and Order Political ,Fukuyama .۱۵. Cf

Welfare the of Size Current the Predict Levels Trust 'Historical ,Bjrnskov and ۱۶. Bergh
.State'

.۴۷۸ .p, Totalitarianism of Origins The ,۱۷. Arendt

.۴۷۷ .p, .۱۸. Ibid

- .۱.ch,History A:Trust,Hosking.۱۹.Cf
- .۱۹۴.p,۱۹۳۷,Moscow,Schlger,example for,۲۰.See
- .۳۲۳.p,Totalitarianism of Origins The,۲۱.Arendt
- Helgard to Thanks .۱۲۶-۷ .pp ,Band Erster .۱۹۷۳ bis ۱۹۵۰ Denktagebuch ,۲۲.Arendt
- .citation this to attention my drawing for Mahrtd
- .۵۹.p,Condition Human The,۲۳.Arendt
- .۱۱۶۱b۹,Ethics Nicomachean,۲۴.Aristotle
- .۲۷۳.p,Middlemarch,۲۵.Eliot
- .۱۰۹.p,tillit er Hva ,Grimen .۲۶.Cf
- .۸۴,Maxims Collected ,Rochefoucauld ۲۷.La
- .۸۶),.۲۸.Ibid
- .۱۵۲-۳,۲۷ .pp,Prosperity of Creation the and Virtues Social The :Trust,۲۹.Fukuyama
- .۸.p,Demand Ethical The,۳۰.Lgstrup

Psychosocial ,Activity Cardiovascular :Life Everyday in `Loneliness ,al et Hawkley .۳۱.Cf
.Behaviors' Health and ,Context

Early during Loneliness and Beliefs Trust between Relation `The ,al et ۳۲.Rotenberg
.Adulthood' and ,Childhood Middle ,Childhood

among Intimacy of Fear and `Loneliness ,Drashek von and Terrell ,۳۳.Terrell
.Childhood' during Strangers Trust to Not Taught were who Adolescents

A :Situations Strain-test in Responsiveness and `Trust ,Simpson and ۳۴.Shallcross
.Perspective' Dyadic

فصل پنجم

.History A :Love ,May and ,History A :Friendship ,.ed ,Caine example for \.See

.۱۲۵۳a ,Politics ,۲.Aristotle

.۳.Ibid

.۱۱۶۹b۱۰ ,Ethics Nicomachean ,۴.Aristotle

.۱۱۵۶a۹ ,.۵.Ibid

.۱۱۵۶b۷-۱۲ ,.۶.Ibid

.۱۱۵۶b۲۵ ,.۷.Ibid

.۱۱۶۶a۳۰ ,.۸.Ibid

.۵۴ ,۲۷ ,۲۴ .pp ,Ethics on Lectures ,۹.Kant

.۲۱۶-۱۷ .pp ,Morals of Metaphysics The ,۱۰.Kant

.۲۱۷ .p ,.۱۱.Ibid

.۱۸۵-۶ .pp ,Ethics on Lectures ,۱۲.Kant

.۴۱۰ .p, ۱۳.Ibid

.۲۵ .p, ۱۴.Ibid

.۱۸۲ .p, ۱۵.Ibid

.۴۱۳-۱۴ .pp, ۱۶.Ibid

of Point Pragmatic a from Anthropology in ,Species' the of Character the `On ,۱۷.Kant
.۱۸۴ .p, II.E Part ,View

.۴۹۹-۵۰۰ .pp ,Anthropology on Lectures ,Kant further see ,this On .۱۹۰ .p ,II.E part, ۱۸.Ibid

also See .۴۴ .p ,Purpose' Cosmopolitan a with History Universal a for `Idea ,۱۹.Kant
.۲۱۶ .p ,Morals of Metaphysics

.۱۷۴ .p ,Ethics on Lectures ,Kant further see ,subject this ۲۰.On

.۲۱۶-۱۷ .pp ,Morals of Metaphysics ,۲۱.Kant

.۲۱۶ .p, ۲۲.Ibid

.۱۹۰ .p ,Ethics on Lectures ,۲۳.Kant

- .Solitude' `Of, Montaigne especially ۲۴. See
- .۳۸۳ .p, Friendship' `Of, ۲۵. Montaigne
- .۳۹۰-۹۱ .pp, ۲۶. Ibid
- .۳۹۱-۳۹۳ .pp, ۲۷. Ibid
- .۳۹۷ .p, ۲۸. Ibid
- .۴۰۰ .p, ۲۹. Ibid
- .۱۳۸ob۳۶, Rhetoric, Aristotle .۳۰. Cf
- .۳۲۱ .p, Sociology, ۳۱. Simmel
- .۱۸۹d-۱۹۰a, Symposium, ۳۲. Plato
- .۱۹۱a-b, ۳۳. Ibid
- .۱۹۳c, ۳۴. Ibid
- .Writings Other and Letters The :Heloise and ۳۵. Abelard
- .۲۵ .p, Werther Young of Sorrows The, ۳۶. Goeth

.۳۱.p, ۳۷.Ibid

.۸۶.p, ۳۸.Ibid

.۵۳.p, ۳۹.Ibid

.۱۲۷.p, ۴۰.Ibid

.۲۹۶-۷.pp, Prolomegna: Time of Concept the of History, ۴۱.Heidegger

.۳.p, Love, ۴۲.Milligan

.۱۴۸.p, Yeats in Themes Roman and Greek: Soul My of Builders, Arkins from ۴۳.Cited

is example The .۴۰۹.p, 'Dubliners' and Man' Young a as Artist the of Portrait 'A', ۴۴.Joyce

.۱۶-۱۷.pp, Love, Milligan from taken

.۵۱-۲.pp, Spleen Paris, ۴۵.Baudelaire

.۱۱۴.p, Largo, ۴۶.Mykle

.۳۸.p, Stories Other and Happiness Family, ۴۷.Tolstoy

.۱۷۰.p, About Care We What of Importance The, ۴۸.Frankfurt

.۱۸۹.p, 'Solitude' and Individual 'The', ۴۹. Jaspers

.۵۰. Ibid

.۶۱.p, 'Existenzerhellung'. II Philosophie, ۵۱. Jaspers

.۶۲.p, ۵۲. Ibid

.۳۵.p, 'Poet Young a to Letter', ۵۳. Rilke

فصل ششم

its and Individualism Institutionalized :Individualization ,Beck-Gernsheim and \.Beck
.xxii .p ,Consequences Political and Social

.۱۲۲ .p ,Society Risk ,۲.Beck

Social to Applications their of Some with Economy Political of Principles ,۳.Mill
.۹۳۸ .p ,Philosophy

positive and negative of concepts the analysed have I .Liberty ,Berlin especially ۴. See
.۶ .ch ,Freedom of Philosophy The in freedom

.۲۰-۲۲ chs ,Freedom and Rationality ,۵.Sen

`Kant ,Simmel and ,Individualismus' des Formen beiden `Die ,Simmel especially ۶. See
.Individualismus' der und

.۲۲۰ .p ,Geschichtsphilosophie der Probleme Die .Kant ,۷.Simmel

۸. سخن زیمل به خودی خود نامعقول نیست، اما بسی جای شگفتی است که زیمل هیچ اشاره‌ای به این مسئله نمی‌کند که رادیکال‌ترین گونه رمانتیسم، یعنی فردگرایی لیبرال را ویلهلم فون هومبولت در کتاب حدود عمل دولتی (۱۷۹۲) پرورانده است و همین کتاب یکی از مهم‌ترین منابع الهام برای لیبرالیسم جان استیوارت میل بوده است که در آن بر ضرورت حفظ محیطی شخصی و خصوصی برای پرورش شخصیتی یگانه تأکید می‌شود که از مسائل کانونی فلسفه سیاسی و فلسفه اجتماعی است.

۹. Simmel, 'The Mental and Metropolis Life',

۱۰. Cf. Giddens, 'Self-identity and Modernity: the Late Modern Age',

۱۱. Giddens and, 'The Transformations of Intimacy', p. ۳۰.

۱۲. Nietzsche, 'The Gay Science', (۲۷۰), cf. ۳۳۵.

۱۳. Dostoyevsky, 'Notes from Underground',

۱۴. Cf. Taylor, 'The Ethics of Authenticity', p. ۴۰.

۱۵. Mead, 'Mind, Self and Society',

۱۶. Sandel, 'Justice: the Limits of Liberalism', p. ۱۷۹.

.Paradox Happiness The ,Marar .۱۶.Cf

.۳.p ,Solo Going ,Klinenberg .۱۷.Cf

.۴-۵ .pp ,۱۸.Ibid

.۸۲.p ,American Lonely The ,Schwartz and ۱۹.Olds

.Society Ageing the for Living Independent ,۲۰.EU

.۱۶۰.p ,Solo Goning ,۲۱.Klinenberg

.۱۰.p ,۲۲.Ibid

.۱۵۷-۸ .pp ,Democracy and Socialism ,Capitalism ,۲۳.Schumpeter

and Musick ;Greedy' the and ,Bad the ,Good The :`Marriage ,Sarkisian and ۲۴.Gerstel
in Changes and Formation Union :Marriage for Case the `Reexamining ,Bumpass
.Solo Going ,Klinenberg also See .Well-being'

.Couples' with Preoccupied Society a in `Single ,۲۵.DePaulo

Life and ,Loneliness ,Satisfaction Relationship ,Belonging for `Need ,al et ۲۶.Mellor

.Satisfaction'

.۹۸ff.pp,Solo Going,۲۷.Klinenberg

.Lonely?' Us Making Facebook `Is,۲۸.March

.۶۰ .p,Capitalism of Spirit the and Ethic Protestant The,۲۹.Weber

.۸۸۴ .p,America in Democracy,۳۰.Tocqueville

.Monthly Atlantic,Disruption' Great `The,۳۱.Fukuyama

.۱۵۸ .p,Alone Bowling,۳۲.Putnam

Society Mass From :Die Won't that Theory `The,Thompson see ,overview good a ۳۳.For

.۴۲۳ .p,Capital' Social of Decline the to

.۴۲۵ .p,۳۴.Ibid

.۴۰۳ .p,Alone Bowling,۳۵.Putnam

,Fischer also See .۱۹۷۰ since America in Friends and Family :Connected Still,۳۶.Fischer

.Character and Culture American of History Social A :America in Made

Fischer, ۳۷, America in Made, p. ۱۵۵.

McPherson, ۳۸, Brashears and Smith-Lovin, 'Social Isolation in America: Changes in
Core Networks over Two Decades'

Fischer, ۳۹, 'The Shrinking of Social Networks: An Artifact of Finding ۲۰۰۴'

Rokach, ۴۰, et al., 'The Effects of Culture on the Meaning of "Loneliness": The
Effect of Culture and Age on the Causes of "Loneliness"

Lykes, ۴۱, and Kemmelmeier, 'What Predicts Loneliness? Cultural Differences Between
Individualistic and Collectivistic Societies in Europe'

De Jong, Gierveld, and Van Tilburg, 'The Short Scales for Emotional and Social
Loneliness: Data from Seven Countries in the UN Generations and Gender
Surveys'

Lykes, ۴۳, and Kemmelmeier, 'What Predicts Loneliness? Cultural Differences Between

.Europe' in Societies Collectivistic and Individualistic

.Self-esteem' and Satisfaction Life of Correlates `Cross-cultural ,Diener and ۴۴.Diener

.xxii .p ,Individualization ,Beck-Gernsheim and Beck .۴۵.Cf

.Internet the On ,۴۶.Dreyfus

.Together Alone ,۴۷.Turkle

Involvement Social Reduces that Technology Social A .Paradox `Internet ,al et ۴۸.Kraut

.Well-being' Psychological and

.Revisited' Paradox `Internet ,al et ۴۹.Kraut

,Loneliness between Relationship The :Recreation `Online ,McLaughlin and ۵۰.Whitty

.Purposes' Entertainment for Internet the of Use the and Self-efficacy Internet

.System Operating Social New The :Networked ,Wellman and Rainie .۵۱.Cf

.Technology New and Isolation Social ,al et ۵۲.Hampton

Implications-A Social and Users Their :Sites Networking `Social ,۵۳.Brandtzg

.Study' Longitudinal

.Use' Internet and `Loneliness,Schneider and ۵۴.Amichai-Hamburger

.۵۵.Ibid

.Solitude' of End `The ,۵۶.Deresiewicz

.۱۰۴ .p ,.U.S.A ,Elsewhere ,۵۷.Conley

فصل هفتم

۱. Cf. 'Alone' Being of Benefits of Exploration An :`Solitude ,Averill and Long
۲. Galanaki ,`Are Distinguish to Able Children the among Concepts of Aloneness and ,Loneliness Solitude?
۳. Larson ,`The Emergence of Solitude as a Constructive Domain of Experience in Early Adolescence'
۴. Cicero ,On Friendship ,p. ۸۳.
۵. Cicero ,On Duties ,I Book ,ch. ۴۳ff.
۶. Zimmermann ,On Solitude ,vol. IV ,pp. ۴-۳۷۳.
۷. Ibid ,vol. I ,p. ۲۸۶.
۸. Ibid ,vol. I ,pp. ۲۰-۲۹.
۹. Garve ,Einsamkeit und Gesellschaft ber ,
۱۰. Ibid ,vol. I ,pp. ۵۵-۶.

.p.۹۹, I. vol., ۱۱. Ibid

.۳۳۴. p, I. vol., ۱۲. Ibid

.۸۷. p, Judgement of Critique, ۱۳. Kant

.۱۴۳-۴. pp, (۸۸), I Part, View of Point Pragmatic a from Anthropology, ۱۴. Kant

۱۵. این مسئله فقط در زمینه فلسفه نیست که صادق است. در کتاب مقدس هم خداوند فقط زمانی وحی و پیام برای افراد می‌فرستد که تنها هستند. موسی زمانی تورات را دریافت کرد که چهل روز را در طور سینا در تنهایی گذرانده بود. پولس رسول هم زمانی به مکاشفاتش رسید که تنها در راه دمشق بود. عیسی، با آنکه بی‌تردید چهره‌ای اجتماعی بود، غالباً برای دعا و نیایش به تنهایی و خلوت پناه می‌برد و به حواریونش هم توصیه می‌کرد همین کار را بکنند. قدیسان نخستین همگی از همراهانشان دوری می‌جستند و به صحرا پناه می‌بردند تا در آنجا همان آزمون‌های عیسی را پشت سر بگذارند و از طریق این خلوت و تنهایی پیوندی قویتر با خداوند پیدا کنند. نخستین وحی به پیامبر اسلام هم در تنهایی‌اش در غار حرا رسید. کلاً به نظر می‌رسد مکاشفات در خلوت و تنهایی است که پدیدار می‌شوند.

and Reason One's Conducting Correctly of Method the on Discourse A, ۱۶. Descartes

.۲۷.p, Sciences the in Truth Seeking

.۱۱۷۷a-b, Ethics Nicomachean ,۱۷.Aristotle

.Detachment' `On ,Eckhart example for ۱۸.See

.۵۲-۷ .pp ,VI-VII chs ,Soul the of Night Dark ,Cross the of John St. ۱۹.Cf

.Solitude of Life The ,۲۰.Petrarch

.۱۳۱ .p ,.۲۱.Ibid

.۴۸۱ .p ,Solitude' `Of ,۲۲.Montaigne

.۴۸۸-۹ .pp ,.۲۳.Ibid

.۴۸۵ .p ,.۲۴.Ibid

.۴۹۸ .p ,.۲۵.Ibid

.۱۲۲۰-۲۱ .pp ,Commerces' Three `Of ,Montaigne .۲۶.Cf

.`Nature' ,۲۷.Emerson

.۳۲۲ .p ,`Experience' ,۲۸.Emerson

- .۱۶۱.p, ۳۵۴-II, ۴ Book, Prelude The, ۲۹. Wordsworth
- .۲۴.p, I, Paralipomena and Parerga, ۳۰. Schopenhauer
- .۲۶.p, ۳۱. Ibid
- .۳۲. Ibid
- .۲۸-۹.pp, ۳۳. Ibid
- .۲۷.p, ۳۴. Ibid
- .۲۰۱.p, ۴۹۱), Daybreak, ۳۵. Nietzsche
- , ۵۶۶), Daybreak, Nietzsche .Cf. ۳۴۴.p, ۳۳۳), II, vol, Human too All, Human, ۳۶. Nietzsche
- .۲۲۷.p
- .۴۹.p, Zarathustra Spoke Thus, ۳۷. Nietzsche
- .۱۷۱.p, ۲۸۴), Evil and Good Beyond, ۳۸. Nietzsche
- .۲۶.p, ۲۵), ۳۹. Ibid
- .۱۸۸.p, ۴۴۳), Daybreak, ۴۰. Nietzsche

- .۲۵۵.p ,Zarathustra Spoke Thus ,۴۱.Nietzsche
- .۱۱۰.p ,۱۸۸۰-۱۸۸۲,Fragmente Nachgelassene ,۴۲.Nietzsche
- .۷۸.p ,۱۰),Phenomenology of Problems Basic The ,۴۳.Heidegger
- .۳۶.p ,Sophist Plato's ,۴۴.Heidegger
- :Time of Concept the of History ,Heidegger ;۱۱۵ .p ,Time and Being ,۴۵.Heidegger
- .۲۳۸.p ,Prolegomena
- .۱۱۶-۱۷ .pp ,Time and Being ,۴۶.Heidegger
- .۳۱۷-۱۸ .pp ,Prolegomena :Time of Concept the of History ,۴۷.Heidegger
- .۲۵۴.p ,Time and Being ,۴۸.Heidegger
- .۲۴۰ .p ,.۴۹.Ibid
- .۳۱۷-۱۸ .pp ,Prolegomena :time of Concept the of History ,۵۰.Heidegger
- of Hermeneutics The :Ontology ,Heidegger .Cf .۱۸۲ .p ,Time and Being ,۵۱.Heidegger
- .۶-۷ .pp ,Facticity

Heidegger, ۵۲, Language of Essence the Concerning Question the as Logic, p. ۴۵.

Heidegger, ۵۳, Solitude, Finitude, World: Metaphysics of Concepts Fundamental The, p.

۶.

Heidegger, ۵۴, What is Called thinking?, p. ۱۶۹.

Rousseau, ۵۵, Walker Solitary the of Reveries, p.

Ibid, ۵۶, p. ۱.

Ibid, ۵۷, p. ۸۴.

Rousseau, ۵۸, Education On, or, Emile, p. ۳۹.

۵۹. به عبارت دیگر، درست خلاف توصیف هابز از زندگی انسانی در وضع طبیعی، «تنها، بیچاره، زشت، ددمنشانه، و کوتاه.»

Kant, ۶۰, 'History' Human of Beginning `Conjectural, p. ۱۷۴.

Rousseau, ۶۱, Inequality on Discourse, p. ۴۱.

Ibid, ۶۲, pp. ۳۴-۵.

.۱۳۱.p,Walden,۶۳.Thoreau

.Wilderness the in Season A :Solitaire Desert,۶۴.Abbey

.۱۳۱.p,Walden,۶۵.Thoreau

.۶۱.p,Liberty of Constitution The,۶۶.Hayek

Public ,eds ,Kumar and Weintraub ;Life Private of History A ,eds ,Duby and Aris .۶۷.Cf

.Practice and Thought in Private and

.Privacy,Jr,Moore .۶۸.Cf

.۷۵۶.p,Economy Political of Principles,۶۹.Mill

.۳۰.p,Alone' Being of Benefits of Exploration An :`Solitude ,Averill and ۷۰.Long

.۳۴۷ff.pp,Nothingness and Being,Sartre .۷۱.Cf

.۳۲۱.p,۷۲.Ibid

.۳۲۰.p,۷۳.Ibid

Alone Spend People Time the of Examination An :Life of Side Solitary `The ,۷۴.Larson

.Age' Old to Childhood from

An :Privacy Wilderness of Dimensions `Cognitive ,Davis and Backman ,۷۵.Hammitt

.Comparison' Trend ۱۸-year

.Vocation' Scholar's the Concerning Lectures `Some ,۷۶.Fichte

.۲۶۲.p ,Ethics of System The ,۷۷.Fichte

.۲.p ,Writing ,۷۸.Duras

or Aloneness for Desire :Activities Solitary in Pleasure `Finding „al et ۷۹.Leary

Contact?' Social in Disinterest

.۶۷-۸.pp ,Essays Unpopular ,۸۰.Russell

.Einsamkeitsfhigkeit' die fr `Pldoyer ,۸۱.Marquard

.۱۶.p ,Principle of Matters to Farewell ,Marquard also See .۱۲۰.p ,۸۲.Ibid

.۴۱.p ,Enlightenment?' is What :Question the to Answer `An ,۸۳.Kant

.۳۹-۴۰.pp ,Penses ,۸۴.Pascal

.Mind' Disengaged the of Challenges The :Think `Just ,al et ۸۵.Wilson

.۱۸۸ .p ,۴۴۳),Daybreak ,۸۶.Nietzsche

Must You ,Sloterdijk also See .Kulturtechnik' als Einsamkeit .allein sich `Mit ,۸۷.Macho

.۳۶۱ff.pp ,Life Your Change

.۵۹ .p ,Man' Melancholy `A ,۸۸.Butler

.۶۵-۶ .pp ,Creativity ,۸۹.Csikszentmihalyi

.۱۷۷ .p ,.۹۰.Ibid

.۴۷۵ .p ,Totalitarianism of Origins The ,۹۱.Arendt

.۲۲۶ .p ,Condition Human The ,۹۲.Arendt

.۷۵ .p ,.۹۳.Ibid

.۴۷۶ .p ,Totalitarianism of Origins The ,۹۴.Arendt

.۱۸۵ .p ,Thinking :I .vol ,Mind the of Life The ,۹۵.Arendt

.berg' einsemnds `Attum ,۹۶.Hauge

فصل هشتم

Heinrich and Gullone, 'The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review',

Didion, ۲, 'Lays It as It Play', ۱۲۲-۳ pp.

Stillman, ۳, et al, 'Alone and Without Purpose: Life Loses Meaning Following Social

Williams, 'Exclusion', 'Ostracism: The Impact of Being Rendered Meaningless'

Baumeister, ۴, and Vohs, 'The Pursuit of Meaningfulness in Life', Heine, Vohs and Proulx,

The 'Meaning Maintenance Model: On the Social Coherence of Motivations'

Baumeister, ۵, and Leary, 'The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as

a Fundamental Human Motivation', ۴۹۷ p. For an elaboration, see Baumeister, The

Cultural Animal.

Gere, ۶, and MacDonald, 'An Update of the Empirical Case for the Need to Belong', Mellor;

et al, 'Need for Belonging, Relationship Satisfaction, Loneliness, and Life Satisfaction';

Kelly, 'Individual Differences in Reactions to Rejection'

۵. Slater, Loneliness of Pursuit The, p. ۷.

۸. Hegel, 'Introduction to Aesthetics', in Hegel's Aesthetics, p. ۶۶.

۹. Aristotle, Nicomachean Ethics, ۱۱۱۴b۲۲.

۱۰. Frankfurt, 'Right it Getting and Seriously Ourselves Taking', p. ۷.

۱۱. همانگونه که ریچارد سنِت می‌نویسد: «عقیده مسلط در این روزها این است که نزدیکی میان اشخاص یک خیر اخلاقی است. آرزوی مسلط هم در این روزها این است که شخص بتواند از طریق تجربه نزدیکی و احساس گرما از این نزدیکی با دیگران به شخصیت فردی‌اش دست پیدا کند. و اسطوره مسلط این روزها هم این است که همه شرور اجتماعی ناشی از سردی میان افراد و ازخودیگانگی است. این سه را که با هم جمع کنیم به ایدئولوژی صمیمیت و خصوصیت می‌رسیم. روابط اجتماعی از هر نوعش هرچه با دغدغه‌ها و دلبستگی‌های روانشناختی فردی نزدیک‌تر باشند واقعی‌تر، باورکردنی‌تر، و اصیل‌تر می‌شوند. این ایدئولوژی درواقع مقولات سیاسی را به مقولات روانشناختی فرامی‌برد. ایدئولوژی صمیمیت و خصوصیت روح انسانی جامعه‌ای بی‌خدا را چنین وصف می‌کند: گرما [ی انسانی] خدای ماست.»:

Sennett, The Fall of Public Man, p. ۲۵۹.

.۶۱-۲.pp,Penses ,۱۲.Pascal

.۶۶.p,Dying the of Loneliness The ,۱۳.Elias

.۱۵۳.p,Lovers Bird The ,۱۴.Bjrneboe

.۲۹۷-۸.pp,Articles and Essays Late ,۱۵.Lawrence

.۲۹۲.p,Canada ,۱۶.Ford

نام‌نامه

آرنت، هانا: Hannah, Arendt

آریستوفانس: Aristophanes

آستر، پل: Paul, Auster

آسک بورله‌فت: Burlefot Ask

آسیموف، آیزاک: Isaac, Asimov

آفتاب برهنه: Sun Naked The

آکوئیناس، توماس: Thomas, Aquinas

«آن چشمان آن فقیر»: «Poor the of Eyes The»

آن سوی تپه‌ها: Beyond Hills The

ابداع تنهایی: Solitude of Invention The

ارسطو: Aristotle

از چشم غربی: Eyes Western Under

استندال: Stendhal

اسکورسیزی، مارتین: Martin, Scorsese

اسلیتر، فیلیپ: Philip, Slater

افلاطون: Plato

اقتضانات اخلاقی: Demand Ethical

الیاس، نوربرت: Norbert, Elias

الیوت، تی. اس: S. T, Eliot

الیوت، جورج: George, Eliot

امرسون، رالف والدو: Waldo Ralph, Emerson

امریکایی تنها: American Lonely

انسان‌شناسی از منظر پراگماتیک: View of Point Pragmatic a from Anthropology

اولدرز، جکلین: Jacqueline, Olds

بنائریت ویکر: Viker Britt Bea

باتلر، سمیوئل: Samuel ,Butler

بارت، رولان: Roland ,Barthes

بایرون، لرد: Lord ,Byron

برگ، آنرناس: Andreas ,Bergh

بریتانیای کوچک: Britain Little

بزن بزن: Lays It as It Play

بک، اولریش: Ulrich ,Beck

بکت، سمیوئل: Samuel ,Beckett

بلو، سال: Saul ,Bellow

بن زئیف، آرون: Aaron ,Ben-Ze'ev

بودلر، شارل: Charles ,Baudelaire

بولبی، جان: John ,Bowlby

بولینگ یک نفره: Alone Bowling

بومایستر، روی: Roy, Baumeister

بویی، دیوید: David, Bowie

به دنبال تنهایی: Loneliness of Pursuit The

بهشت گمشده: Lost Paradise

بیرس، آمبروز: Ambrose, Bierce

بیورنبوی، ینس: Jens, Bjrnboe

بیونسکوف، کریستیان: Christian, Bjrnskov

پاتنم، رابرت دی: D Robert, Putnam

پاسکال: Pascal

پترارک: Petrarch

پت شاپ بویز: Boys Shop Pet

پکارد، ونس: Vance, Packard

تالستوی، لف: Leo, Tolstoy

تایتانیک: Titanic

«ترانه رد رویی»: «Ruby Red of Song The»

«ترانه مرگ»: «Song Death The»

تراویس بیکل: Bickle Travis

ترکل، شری: Sherry, Turkle

تسوکورو تازاکی: Tazaki Tsukuru

تک روی: Solo Going

تنها در کنار هم: Together Alone

توئنگی، جین: Jean, Twenge

تورو، هنری دیوید: David Henry, Thoreau

تونی مونتان: Montan Tony

توین، مارک: Mark, Twain

تهوع: Nausea

تیلور، چارلز: Charles ,Taylor

جمعیت تنها: Crowd Lonely The

جوینس، جیمز: James ,Joyce

جیمز، ویلیام: William ,James

چند درس گفتار درباره رسالت دانشور: Vocation Scholar's the Concerning Lectures Some

چوران، ئی.ام: M.E ,Cioran

چیکسنت‌میهای، میهای: Mihaly ,Csikszentmihalyi

خاطرات عزّا: Diary Mourning

خلوت‌گزینی: Solitude

«خوشبختی خانوادگی»: «happiness Family»

خیال‌پردازی‌های یک تفرج‌گر انزواجو: Walker Solitary the of Reveries

داستایفسکی، فیودور: Fyodor ,Dostoevsky

دانس روسه: Russe Danse

درایدن: Dryden

درباره اجتماع و خلوت: Solitude and Society On

دریپر، دان: Don ,Draper

دفو، دانیل: Daniel ,Defoe

دکارت، رنه: Ren ,Descartes

دنی، روئل: Reuel ,Denny

دو تو کوویل، الکسی: Alexis ,Toqueville de

دوراس، مارگاریت: Marguerite ,Duras

دیدیون، جان: Joan ,Didion

رایینسون کروزو: Crusoe Robinson

راسل، برتراند: Bertrand ,Russell

راننده تاکسی: Driver Taxi

رساله منطقی فلسفی: Logico-Philosophicus Tractatus

روسو، ژان ژاک: Jean-Jacque ,Rousseau

روکانتن: Roquentin

رومئو و ژولیت: Juliet and Romeo

رومولا: Romola

ریسمن، دیوید: David ,Riesman

ریشه‌های توتالیتاریسم: Totalitarianism of Origins The

ریلکه، راینر ماریا: Maria Rainer ,Rilke

رؤیای زنانی که پُربدک نیستند: Women Middling to Fair of Dream

زندگی در خلوت و انزوا: Solitaria Vita De

«زنم باش»: «Wife My Be»

زیمرمان، یوهان گئورگ: George Johann ,Zimmermann

زیمل، گئورگ: George ,Simmel

سارتر، ژان پل: paul Jean ,Sartre

«ستارگان»: «The Stars»

سرمایه داری، سوسیالیسم و دموکراسی: Democracy and Socialism ,Capitalism

سفر زیارتی چایلد هارولد: Pilgrimage Harold's Childe

سلینجر، جی. دی: D.J, Salinger

سن، آمارتیا: Amartya ,Sen

سندل، مایکل: Michael ,Sandel

سیاست: Politics

سیسرون: Cicero

شارلوت: Charlotte

شریدر، پل: Paul ,Schrader

شکسپیر، ویلیام: William ,Shakespear

شوارتز، ریچارد اس.: S Richard ,Schwartz

شوپنهاور، آرتور: Arthur ,Schopenhauer

شومپتر، یوزف: Joseph, Shumpeter

صورت زخمی: Face Scar

ضیافت: Symposium

ظرافت احساسات: The Emotions of Subtlety

عاشقان پرنده: The Lovers Bird

«عشق هم از ساخته‌های بورژوازی است»: «Construct Bourgeois a is Love»

فرانکفورت، هری: Harry, Frankfort

فرهنگ خودشیفتگی: The Narcissism of Culture

فرهنگ لغات شیطان: Devil's Dictionary

فقط انسانی: Human Only

فلسفه اندی وار هول: The Worhol Andy of Philosophy

فورد، ریچارد: Richard, Ford

فوکویاما، فرانسیس: Francis, Fukuyama

فیشته، یوهان گوتلیب: Gottlieb Johann ,Fichte

فیشر، کلود اس.: S Claude ,Fischer

کانادا: Canada

کانت، ایمانوئل: Immanuel ,Kant

کانلی، دالتون: Dalton ,Conley

کلینن برگ، اریک: Eric ,Klinenberg

کوپر، آنتونی اشلی: Ashley Anthony ,Cooper

کوریلانوس: Coriolanus

کوکتل پارتی: Party Cocktail The

کونراد، جوزف: Joseph ,Conrad

«کی گفته حالا زوده؟»: «Now Is Soon How?»

کی‌یر کگور، سورن: Syren ,Kierkegaard

گاروه، کریستیان: Christian ,Garve

گلیرز، نیتن: Nathan ,Galzer

گوته: Goethe

لابوئسی، اتین دو: de tienne ,Botie La

لاروشفوکو، فرانسوا دو: de Franoise ,Rochefoucauld La

لاک، جان: John ,Lock

لش، کریستوفر: Christopher ,Lasch

لوئیس، سی. اس: Lewis .S .C

لوکرتیوس: Lucretius

لوکستروپ، ک. ئی: .E .K ,Lgstrup

لیری: Leary

ماچو، توماس: Thomas ,Macho

مارکار، اودو: Odo ,Marquard

مرداک، جورج پیتر: Peter George ,Murdoch

مردان دیوانه: Men Mad

«مردگان»: «Deads The»

ملتی متشکل از غریبه‌ها: Strangers of Nation A

موراکامی، هاروکی: Haruki, Murakami

مورسیی: Morrissey

مونتنی، میشل دو: de Michel, Montaigne

موندآگ: Moondog

مید، جورج هربرت: Herbert George, Mead

میدل مارچ: Middle-March

میکله، آگنار: Agnar, Mykle

میلتون، جان: John, Milton

میل، جان استیوارت: Stuart John, Mill

ناس، کریستین: Kristine, Nass

نظام اخلاقی: Ethics of System

نوشتن: Writing

نیچه، فردریش: Friedrich ,Nietzsche

وارهول، اندی: Andy .Warhol

والاس، دیوید فاستر: Foster David ,Wallace

وایس، رابرت اس.: S Robert ,Weiss

وبر، ماکس: Max ,Weber

ورتر: Werther

وردزورث: Wordsworth

وضع بشری: Condition Human The

وولف، توماس: Thomas ,Wolfe

ویتگنشتاین، لودویگ: Ludwig ,Wittgenstein

ویلیامز، ویلیام کارلوس: Carlos William ,Williams

هاکلبری فین: Finn Huckleberry

هایدگر، مارتین: martin ,Heidegger

هرتسوگ: Herzog

هستی و زمان: Time and Being

هگل: Hegel

هولدن، کالفیلد: Caulfield Holden

هویگه، اولاف ه.: .H Olav ,Hauge

هیوم، دیوید: David ,Hume

یاسپرس، کارل: Karl ,Jaspers

ییتس، دبلیو. بی.: .B.W ,Yeats

یادداشت‌ها

[←۱]

loneliness is All

[←۲]

sociability unsocial

[←۳]

anhedonic Socially

[←۴]

withdrawal Social

[←۵]

loneliness epistemic

[←۶]

model discrepancy Cognitive

[\[←۷\]](#)

feeling

[\[←۸\]](#)

emotion

[\[←۹\]](#)

mood

[\[←۱۰\]](#)

equivalence psychic

[\[←۱۱\]](#)

monomaniac

[\[←۱۲\]](#)

Speed-dating: فرایندی است برای زوج‌یابی که در آن تعدادی از افراد مجرد گردهم می‌آیند و در دیدار و گفتگوهای سریع با یکدیگر سعی می‌کنند زوج مناسبی برای خودشان بیابند.

[\[←۱۳\]](#)

reflective

[\[←۱۴\]](#)

communitarian

[\[←۱۵\]](#)

moribundus: من میرا هستم