

نشرنو



تجربہ و ہنر زندگی

مجموعہ دوم / ۱

فلسفهٔ تنهایی

لارس اسونسن

ترجمهٔ
خشایار دیهیمی

فرهنگ نشر نو
با همکاری نشر آسیم
تهران-۱۳۹۷

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

مونداگ

فهرست

سخن سرپرست مجموعه / نه

پیشگفتار / ۳

جوهر تنهایی / ۱۹	فصل اول
احساس تنهایی / ۴۱	فصل دوم
چه کسانی احساس تنهایی می‌کنند؟ / ۶۱	فصل سوم
تنهایی و اعتماد / ۸۳	فصل چهارم
تنهایی، دوستی و عشق / ۹۷	فصل پنجم
فردگرایی و تنهایی / ۱۲۷	فصل ششم
خلوت‌گزینی / ۱۴۷	فصل هفتم
احساس تنهایی و مسئولیت / ۱۷۹	فصل هشتم

یادداشت‌ها / ۱۹۳

نام‌نامه / ۲۱۹

سخن سرپرست مجموعه

«فلسفه»، در همه کشورهای 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 همه به‌دیده احترام به فلسفه می‌نگرند هم درعین حال از آن می‌ترسند. کمتر کتابخوان عادی به سراغ کتابی می‌رود که عنوان فلسفه را یدک می‌کشد. به نظر آنها فلسفه خواندن کار هر کسی نیست و بنابراین عطایش را به لقایش می‌بخشند. و البته با وضع کنونی این تصوّر 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 امروزی اش 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 هر کس پرسیده شود هرگز نمی‌گوید این بحث‌ها فلسفی است پس من که فیلسوف نیستم درگیر آنها نمی‌شود. اما هرچه از دوران سقراط فاصله گرفتیم و علی‌الخصوص پس از ارسطو و کتاب *مابعدالطبیعه* اش، 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 هر کس و کلاً به زندگی ربط پیدا می‌کند و پاسخ به این سؤال‌ها «راه زندگی» هر کس 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 خوددربرفته قلمداد می‌کردند که فلسفه را از وظیفه اصلی اش، 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 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 سؤالات فشرده در این بیت گاه‌به‌گاه به ذهنش خطور نکرده باشد: از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود / به کجا می‌روم آخر نمایی وطنم. درواقع همه این سؤالات فلسفی هستند: از کجا آمده‌ایم، که هستیم، چه باید بکنیم، معنای زندگی مان چیست، و عاقبت کارمان چه. تولد، مرگ، خوشبختی، نیکی، بدی، معیارهای زندگی، و همه خصائل انسانی در دل این سؤالات 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 به درد نخور مختص عدهٔ قلیلی نیست. کتاب‌های «فلسوفان 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 همهٔ 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 زندگی مان با همهٔ این پدیده‌ها سروکار داریم و نیازمندیم که هرچه بیشتر از وضع زندگی مان و خصوصاً احساساتمان سر دربیآوریم، 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 مجموعهٔ کتاب‌های فلسفی که در ایران منتشر می‌شوند کمتر به این سؤال می‌پردازند و در نتیجه ما به لبهٔ پرتگاهی دوسویه کشانده می‌شویم که یک‌سویش یا وانهادن فلسفه و یا صرفاً تبدیل این کتاب‌ها به کتاب‌های بالای تاقچه‌ای برای قمپز درکردن 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 بیفتند. این کتاب‌ها اکثراً به‌نظر من خطرناک هم هستند، زیرا افراد را از اندیشیدن به مسائل و مشکلاتشان معاف می‌کنند 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 معطل مانده‌ای 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 علام حکم قطعی در هر مورد، که قطعاً در توان هیچ‌کس 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 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،

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 نشر نو منتشر خواهد شد.

خشایار دیهیمی

۱۳۹۷/۹/۱۳

پیشگفتار

تقریباً هر آنچه گمان می‌بردم دربارهٔ تنهایی می‌دانم خلاف از آب درآمد. گمان می‌بردم مردها تنهاتر از زنها هستند، گمان می‌بردم آدم‌هایی که احساس تنهایی می‌کنند منزوی‌تر از بقیهٔ 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 خصالت‌های 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 همهٔ مفروضاتم زیر و زیر

شود و البته جالب است که خیلی‌ها همین مفروضات مرا درباره تنهایی دارند. در واقع، 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 گمراه‌کننده 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» روزه‌روز 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 زندگی‌مان 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 پدیدهٔ عام بشری

گمان نمی‌کنم نیازی باشد من در اینجا به وصف احساس تنهایی پردازم. این احساسی است که همگی مان 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 آرزوی خالی.

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

تنهایی ما را به نحوی معنادار و اثربخش از دیگران جدا نگه می‌دارد، اما درست به‌همین 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 به واقع، 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 در ضمن نیازمندیم که دیگران نیازمندمان باشند.

می‌شود در میان انبوه جمعیت، در خانه، در طبیعت، یا در کلیسایی خالی تنها بود. ترانه‌های بی‌شماری دربارهٔ تنهایی سروده‌اند، اما ظاهراً هیچ‌یک از آنها به اندازهٔ ترانهٔ «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 منهن - وسط یکی از پرجمعیت‌ترین شهرهای جهان - سروده است. همان‌گونه که گئورگ زیمل در مقالهٔ «کلان‌شهر و زندگی مدرن» می‌نویسد: «تقریباً در هیچ‌جا بیش از یک کلان‌شهر احساس تنهایی به آدم دست نمی‌دهد».^[۳] زیمل مؤکداً می‌گوید که تنهایی به معنای این نیست که جماعاتی وجود ندارند، بلکه به معنای این است که جماعات ایده‌آل [که همبستگی کاملی داشته باشند] هرگز

1. All is loneliness

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 دربارهٔ دموکراسی در امریکا در دههٔ ۱۸۳۰ همین نکته را بیان می‌کند.^[۵] او در یکی از نامه‌هایش می‌نویسد تنها ماندن در بر 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 مجلهٔ نیویورک در ۲۰۰۴ منتشر کرد عیان شده است. در این کاریکاتور دستفروشی تصویر شده است که مقوا-نوشته‌ای 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 همهٔ 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 لحظه‌لحظهٔ 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. با این حال هیچ دلیلی ندارد معتقد باشیم که امروزه تنهایی شایع‌تر از زمان‌های قبل است. در واقع، 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. با این همه، 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 غیر تنها فرق می‌گذارم ممکن است این تمایز صرفاً نظری این شبهه را پیش بیاورد که آدم‌ها چنان یک شکل 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 دربارهٔ تنهایی مواجه می‌شویم باید یادمان باشد که تنهایی، هم علت‌های بسیار گوناگونی دارد، هم نحوهٔ 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 دستهٔ «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 آن قدر 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 نحوهٔ 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 تهبوع 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 تهبوع سارتر، تنها شخصیت داستانی‌ای نیست که چنین احساسی را ابراز می‌کند. هاگلبری فین مارک توین، هولدن کالفیلد جی.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 به‌جا می‌آورند ولی درعین‌حال 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. در واقع، 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] این مضمون به‌کرّات 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 به سوی دیگران می‌کشاند، چون نیازمندان 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»^۱ 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. در واقع، 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 به‌بدترین جمع جهان پرتاب شده است: «جمع خودش با خودش».^[۲۱] این نویسندگان با آنکه تعبیر یکسانی را به‌کار گرفته‌اند در واقع درباره‌ یک چیز واحد حرف نمی‌زنند.

تنهایی، خلوت‌گزینی، انزوا، و گوشه‌گیری مترادف‌های دقیقی نیستند. شاید پیشترها این لغات زیاد از هم متمایز نبودند