

فلسفهٔ تنهایی

درس اسونسن

ترجمه

خشایار دیهیمی

فرهنگ نشر نو
با همکاری نشر آسیم
تهران - ۱۳۹۷

فلسفه تنهایی

ترجمه خشایار دیهیمی
A Philosophy of Loneliness
از
Lars Svendsen
Reaktion Books, London, 2017

فرهنگ نشر نو تهران، خیابان میرعماد، خیابان سیزدهم، شماره سیزده
تلفن ۸۷۴۰۹۹۱

نوبت چاپ اول، ۱۳۹۷

شمارگان ۱۱۰۰

نقاشی روی جلد بهرام داوری

س. یونیفرم جلد حکمت مرادی

صفحه آرا امیر منظور

اپ و ج. افی سپیدار

ع. ج. بهمن سراج

همه حقوق محفوظ است.

فهرست کتابخانه ملی

سرشناسه اس. س. لارس اف. س. ه.، ۱۹۷۰ - م.

Svendsen, Lars Fr. H

عنوان و نام پدیدآور فلسفه تنهایی لارس س. س. س.؛

ترجمه خشایار دیهیمی.

مشخصات نشر تهران : فرهنگ نشر، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری چهارده + ۲۲۵ ص.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۰۰-۰۷۹-۹

وضعیت فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

موضوع تنهایی -- جنبه های روان شناسی

شناسه افزوده دیهیمی، خشایار، ۱۳۳۴ - ، مترجم

رده بندی کنگره الف ۱۳۹۷ ۵ الف ۸۵ ت / BF۵۷۵

رده بندی دیویی ۱۵۸/۲

شماره کتاب شناسی ملی ۵۴۲۷۶۸۶

مرکز پخش آسیم

تلفن و دورنگار ۸۷۴۰۹۹۲-۵

فروشگاه اینترنتی www.nashrenow.com

قیمت ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست

سخن سرپرست مجموعه / نه

پیشگفتار / ۳

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

یادداشت‌ها / ۱۹۳

نام‌نامه / ۲۱۹

پیشگفتار

تقریباً هر آنچه گمان می‌بردم دربارهٔ تنهایی می‌دانم خلاف از آب در می‌آید. آن می‌بردم مردها تنهاتر از زن‌ها هستند، گمان می‌بردم آدم‌ها آن‌ها 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 دسترس محیط اجتماعی بهتر می‌توان درک کرد تا با پرداختن به خصایص همان 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 زبر

شود و البته جالب است که خیلی ها همین مفروضات مرا درباره تنهایی دارند. درواقع، می توان گفت تصویری عمومی که رسانه های جمعی از تنهایی به ما می دهند همین است. در رسانه ها عباراتی نظیر «اپیدمی تنهایی» سکه رایج است و همین الان که من دارم این کلمات را بر روی کاغذ می آورم اگر کلمه «تنهایی» + «اپیدمی» را در گوگل جستجو کنید بیش از چهارصد هزار نتیجه به دست می آورید. اما اگر واقعاً بخواهید به مسئله تنهایی بپردازید، تصویری که ناشی از همه این مفروضات است سخت مخدوش و گمراه کننده است. درواقع، در هر سال در این رسانه های جمعی، که سال های سال است به فراوانی و هر روز هم بیشتر واژه تنهایی را به کار می گیرند، هیچ جای دگرزی با «اپیدمی تنهایی» مواجه نخواهید شد. به مسئله «تنهایی» روز به روز بیشتر پرداخته شده است، اما این بدان معنا نیست که در عالم واقع هم «تنهایی» بیشتر شده است. اما به هرروی، یک فرض به گوش آشنا و درست می آید: احساس تنهایی برای آنهایی که حرفه اش هستند یا می شوند می تواند مسئله ای حاد و جدی باشد. احساس تنهایی بر چندوچون زندگی بسیاری از افراد، و نیز بضاً سلامت جسم و روان آنها، تأثیرات زیان بار مشهودی دارد. اما پرداختن به مسئله تنهایی کار دشواری است چون انبار شیمی بی آن بار شده است. درعین حال، گاهی بهترین زمان های زندگی ما را هم در تنهایی سپری می کنیم. ما در «خلوت» مان -واژه ای که برای این نوع از تنهایی به کار می گیریم- به درک ها و دریافت های مهمی از خودمان و جهان می رسیم. این کتاب حاصل تلاش های من برای کشف معنای دقیق تنهایی است -این که چه کسانی گرفتار تنهایی می شوند؛ 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 بپردازم. این احساسی است که همگی ما 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 ما نبودند؛ از آن شبی که کنار همدمان به خواب رفتیم و می‌فهمیدیم که دیگر همدم یکدیگر نیستیم و این رابطه به پایانش رسیده است؛ و از آن زمانی که ترکمان کردند و ما ماندیم و آوارتانی بماندیم.

عشق بهایی دارد که همواره باید بپردازیم، و تنهایی بخشی از این بهاست. همهٔ ما که دل در گرو به کسی یا کسانی داریم، وقتی دیگر آن کس یا کسان نیستند، چه بهمان‌ها مان 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 یک‌جور احساس تنهایی اساسی تر 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 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. لویس می‌نویسد: «درست زمانی که به آگاهی تمام دست می‌یابیم تنهایی را کشف می‌کنیم. ما از نظر جسمی، احساسی و فکری نیازمند دیگرانیم؛ اگر ما 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 نیازمندان باشند.

می‌شود در میان انبوه جمعیت، در خانه، در طبیعت، یا در کلیسایی خالی تنها ماند. ترانه‌های بی‌شماری دربارهٔ تنهایی سروده‌اند، اما ظاهراً هیچ‌یک از آنها به اندازهٔ ترانهٔ «تنهایی و دیگر هیچ»، با آن آندوه‌آرر و خردکننده‌اش، به عمق و ذات تنهایی راه نیافته است. این ترانه در اصل از هنرمند نابینای بی‌خانمان نیویورکی، موندآگ (۱۹۱۶-۱۹۹۹)، است. ترانه را نشسته بر راه‌پله‌ای در منهتن — و سه یکی از برج‌میت‌ترین شهرهای جهان — سروده است. همان‌گونه که کثرت زیمل در مقالهٔ «کلان‌شهر و زندگی مدرن» می‌نویسد: «تقریباً در هیچ‌جا بیش از یک کلان‌شهر احساس تنهایی به‌آداب 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

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 برّ بیابان بسی آسان‌تر و قابل تحمل‌تر از تنها ماندن در میان انبوه آدمیان است.^[۶] حال و وضع غم‌بار شهرهای بزرگ به خوبی در کاریکاتوری که مجلهٔ نیو یورکر در ۲۰۰۴ منتشر کرد عیان شده است. در این کاریکاتور دستفروشی نصیر شده است که مقوا-نوشته‌ای دارد با این مضمون: «هر نگار عاطفی یک دلار». بی‌تردید تنهایی در شهرهای بزرگ بیداد می‌کند اما منحصراً 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 مسئله را نمی‌فهمد. اختلال احساسی و عاطفی دارد. دلیلش خیلی ساده است. انسان از همان کودکی نیازمند ارتباطی نزدیک با دیگران هستند و به کار ندارد این نیاز در لحظه لحظهٔ عمر آدم برآورده شود. از سنین 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. 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 معین سربرآورده و شایع شده باشد، درست مثل مفهوم «ملال»^[۹] انواع گوناگونی از تنهایی رواج داشت و از زمان «عرب عتیق» تاکنون از این مفهوم سخن به میان آمده است. تب بحث و محصل درباره تنهایی در ادوار خاصی بالا گرفته است، مثلاً در دوران رنسانس و عصر رومانتیسم، اما برخلاف «ملال» ربط مستقیمی به تحولات اجتماعی رخ داده در آن دوره‌ها نداشته است، چنانچه 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 باز آنکه افزایش توجه و آگاهی نسبت به یک مسئله می‌تواند دلیلی باشد بر آن که 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 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 دلت یک آدم قلدر بیش از هر چیز محصول شرایط بیرونی است، حال آنکه علت احساس تنهایی دائمی شخصی را که یک عمر در حصار دوستان و خویشان مهربان زندگی کرده باید در خصلت‌های اساسی یا شناختی درون او جستجو کرد. در حرف‌هایی کلی ظیر «آدم‌های تنها فلان جور هستند» یعنی فلان خصلت‌های عاطفی و احساسی و رفتاری را دارند، ویژگی‌های افراد بسته‌بندی‌شده ذیل گروه «آدم‌های تنها» دست‌کم گرفته می‌شود حال آنکه افراد جای‌گرفته ذیل این گروه بسیار متنوع هستند و از این امر 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 نحوهٔ تنها بودن دارد. تنها بودن — به حال

خود ماندن - موقعیتی است که هم بهترین لحظات زندگی را شکل می‌دهد، هم بدترین هایشان 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 حراهم بود.^[۱۲]

روکانتن، شخصیت اصلی رمان تهوع سارتر، تنها شخصیت داستانی‌ای نیست که چنین احساسی را ابراز می‌کند. هاکلبری 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 در عین 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 به یک مدتی طولانی می‌پاید. درواقع، برخی افراد تنهایی را در موقعیت‌هایی چنان گوناگون و چندان زیاد تجربه می‌کنند که باید تنهایی آن‌ها را از انجی مزمن به حساب آورد. از سوی دیگر، تنهایی به‌گداز، 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 داننده تا کسی مارتین اسکورسازری 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. هیچ‌کس از دستش خلاصی نداشتیم. من همون آدم تنهای خدا هستم.» (این دیالوگ در فیلمنامه‌نویس، پل شریدر، از عنوان *موتون مقدس* 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 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 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 «معاشرت طلبی غیراجتماعی»^{۱۷} این نکته را به خوبی بیان کرده است. [۱۷] تنهایی در هر دو قطب این تضاد جای دارد، هر یک در یکی به شکل سلبی و در دیگری به شکل ایجابی. علاوه بر این، این دوگانگی در وصف‌های گوناگون تنهایی، چه آسانا را ثبت به آشکارا منفی، رخ می‌نماید. درواقع، بسیار عجیب است که از یک پدیده واحد چنین وصف‌های پرتضادی به دست 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 دست گمشده می‌نویسد: «تنهایی گاهی بهترین جمع است».^[۱۹] از سوی دیگر، آمبروز پیرس در فرهنگ لغات شیطان تنهایی را چنین تعریف کرده است: «در جوار یار ناموافق بودن»^[۲۰]. و سمیوئل بدلر آرم افسرده را شخصی توصیف می‌کند که به بدترین جمع جهان پرتاب شده است. «جمع خودش با خودش».^[۲۱] این نویسنده‌ها با آنکه تعبیر یکسانی را به کار 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 به کار گرفته می‌شدند اما به تدریج این تمایز در متون بیشتر شده است و هرکدام بار ارزشی متفاوتی به خودشان گرفته‌اند. تنهایی غالباً بار معنایی منفی دارد و به عکس 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 صورت یک آسیب پرداخته می‌شود. در متون فلسفی به شکل پیرایان و هر دو جنبه پرداخته شده است.

آدمی ممکن است با خویشستن خویش بیگانه شود بی آنکه متوجه آن باشد. تنهایی چنین نیست، چون تنهایی نوعی احساس رنج دارد است که بر اثر اختلال در روابط فرد با دیگران پدید می‌آید. حسرت و اشتیاق جزئی جدایی‌ناپذیر از تنهایی است. حسرت و اشتیاق نوعی آزمون‌دهی برای غلبه بر فاصله جسمی و روحی میان فرد و دیگرانی است که فرد به آنها سخت علاقه دارد. حسرت و اشتیاق در واقع 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 در واقع 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. در واقع، می‌توان این افراد را دچار

«عدم لذت طلبی اجتماعی»^۱ دانست. اگر بخواهیم کلی بگوییم، این افراد میل چندانی به برقرار کردن ارتباط اجتماعی ندارند و در نتیجه 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 این گونه ارتباطات وحشت دارند. شخصی که دچار «عدم لذت طلبی 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 با 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. رواتی، این احساس درد اجتماعی با درد جسمانی مشابهت دارد؛ نگار 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

اما 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 را احسن تنهایی را درک کنیم. افراد نه تنها نمی‌توانند از تجربه خودشان بر این زمینه راجع به دیگران دست به نتیجه‌گیری بزنند، بلکه غالباً حتی برای درستی از تجربه خودشان هم ندارند. اگر بخواهیم برخی 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 فلسفی‌مان درباره تنهایی باید حتماً یافته‌های تجربی رشته‌های دیگر در این زمینه‌ها را در نظر داشته باشیم. در ضمن، باید دست‌های تجربی 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 نویسندۀ 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 ده-پانزده 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، رومی‌یابیم که وام گرفتن فلسفه از علوم تجربی قاعده بوده است 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 هفت فصل تنظیم شده است. در فصل اول گزارشی از تنهایی به‌دست می‌دهیم که بیشتر مبتنی بر منابع روانشناسی و علوم اجتماع است تا فلسفه؛ اما در ضمن سعی می‌کنیم معنای چند مفهوم را روشن کنیم — از جمله تمایز میان احساس تنهایی و تنها بودن. در همین فصل اول نگاهی هم می‌اندازیم به انواع مختلف تنهایی، و رومی‌یابیم 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 به نوبه خودش می‌تواند پرتوی افکند بر این مسئله که چرا عشق و دوستی پدیده‌هایی چنان حیاتی برای زندگی معنادار و خوشبختی انسان هستند. در اکثر بارها که به مسئله تنهایی پرداخته‌اند از فردگرایی مدرن به عنوان 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 گرفتار 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 است 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.