

## شهر، جدایی‌گزینی فضایی و روابط اجتماعی افراد تنها: مطالعه‌ای در شهر تهران

الهام رحمت‌آبادی<sup>۱</sup>، سهیلا علی‌رضانژاد<sup>۲</sup>، حسین ابوالحسن تنهایی<sup>۳</sup>

### چکیده

پرسش آغازین عبارت است از این‌که افراد تنها با چه مسائلی در زندگی شهری، روابط اجتماعی و محله‌ای مواجه هستند؟ برای نیل به پاسخ یک طرح ترکیبی شامل روش داده بنیان و مردم‌نگاری مجازی طراحی شد. برای گردآوری اطلاعات در روش داده بنیان از مصاحبه‌های نیمه ساخت یافته و در مردم‌نگاری مجازی از تحلیل محتوای کیفی روزنگاشت‌های افراد تنها استفاده شد. نمونه‌گیری در این پژوهش هدفمند بود. یافته‌ها نشان می‌دهد که جدایی‌گزینی فضایی در خلق تنهایی تاثیر تعیین‌کننده‌ای دارد. شش‌گونه تنهایی انتخابی، اجباری، ناگهانی، تحمیلی، زودرس و طبیعی مشاهده شد. از جمله مهمترین آثار تجربه تنها زندگی کردن به هراس‌های ارتباطی، نظارت و تهدید حریم خصوصی، تمایل کم به معاشرت و انواعی از انزوای اجتماعی، جسمی، جنسی، کلامی، فضایی - مکانی اشاره کرد. کسانی که تنهایی‌شان را با جدایی‌گزینی فضایی تعیین بخشیده‌اند. در عرصه اجتماعی در معرض داغ ننگ و تعرض به حریم خصوصی هستند و با استفاده از انواع انزوا تلاش می‌کنند تنهایی خود را حفظ کنند. هم‌گزینی سیاستی است که به افراد تنها در مدیریت سبک زندگی تنها یاری می‌رساند.

**کلید واژه‌ها:** شهر، جدایی‌گزینی فضایی، تنهایی، روابط اجتماعی، هم‌گزینی

rahmatabadi.el@iauctb.ac.ir

soal802001@gmail.com

hatanhai121@gmail.com

۱- گروه جامعه‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

۲- دانشیار جامعه‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار

۳- دانشیار جامعه‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

تاریخ پذیرش: ۹۸/۶/۵

تاریخ وصول: ۹۸/۱/۱۷

## بیان مسأله

زیمبل بر این باور است که «شهر مدرن یک هویت جامعه‌شناختی است که به نحو فضایی شکل گرفته است.» (باکاک، ۱۳۸۱: ۲۴؛ ژیلینتس، ۱۳۹۳: ۵۳) فضای کلان‌شهری زمینه جدایی‌گزینی ساکنان خود را فراهم می‌کند زیرا عملاً زندگی در قالب گروه‌های بزرگ خانوادگی را با چالش مواجه می‌کند. همچنین جمعیت‌های بزرگ شهری، امکان گم‌شدگی را برای فرد فراهم می‌کند. انسان‌ها در شهرهای مدرن هر روز بیش از روز قبل تنهایی را تجربه می‌کنند. تانکیس (۱۳۹۴) می‌گوید: شهرهای مدرن محل پیوندهای اجتماعی نیستند. او معتقد است چنانچه ایده‌آل روابط اجتماعی را رابطه «چهره به چهره» بدانیم؛ در شهرها روابط اجتماعی «پهلوی به پهلوی»<sup>۱</sup> و توأم با گمنامی است (تانکیس، ۱۳۹۴: ۱۷). از این رو می‌توان گفت شهرهای بزرگی مثل تهران، سبک زندگی تنها را در درون خود می‌پرورد؛ اگرچه در عین حال واحدهای اجتماعی از قبیل محله یا همسایگان، کماکان به نوعی بر افراد تنها نظارت کرده و یا در این باره حداکثر تلاش خود را مبذول می‌کنند. این شرایط دوگانه می‌تواند شرایط ارتباطی ویژه‌ای را برای افراد تنها سامان داده و آنان را به سوی اشکال خاصی از روابط اجتماعی و عاطفی سوق دهد. در نظر زیمبل آزاد شدن فرد از تمامی بندهایی که جامعه سنتی در قالب همبستگی‌های گروهی، بر آزادی فرد می‌نهد؛ نویدبخش بروز فردیت است. اما در عین حال این امکان وجود دارد که این فرد خود را در حصار جامعه‌ای ببیند که دائماً به عرصه خاص او تعرض کرده و راه‌گریز چندانی از فشارهای ساختاری جامعه باقی نگذارد. این فشار ساختاری در حالی اعمال می‌شود که مبانی تعلقات گروهی، دستمایه‌های هویت و تمایز از دیگران نیز از میان برداشته شده است. در چنین وضعیتی سبک‌های زندگی مدرن، راهی برای بیان خود در رابطه با انبوه جمعیتی است که در کلان‌شهرها زندگی می‌کنند (فاضلی، ۱۳۸۲: ۷۲). از جمله سبک‌های زندگی مدرن «به تنهایی زندگی کردن» است که به‌مثابه یک پدیده اجتماعی نوظهور، در شهرهای بزرگ

دیده می‌شود. در گذشته تنهایی امری همگانی نبود بلکه در گروه‌های اندکی دیده می‌شد. ای‌بی‌وایت<sup>۱</sup> نوشت: «شهر به هر کس که خواهان چنین هدیه مشکوکی باشد، تنهایی و خلوت را اعطا می‌کند.» (تانکیس، ۱۳۹۴: ۱۳)

هم‌اکنون در شهرهای بزرگ با جمعیتی از افراد تنها مواجه هستیم که به دلایل مختلف نظیر مهاجرت (تحصیلی - کاری)، استقلال طلبی، طلاق، نبود بستر مناسب در خانواده یا تاخیر در ازدواج و افزایش تجرد (گزارش مرکز آمار مبنی بر نرخ سیزده میلیونی تجرد<sup>۲</sup>) به جرگه افرادی که تنها زندگی می‌کنند، پیوسته‌اند. در دهه‌های اخیر، به‌ویژه در کلان‌شهرها تنها زندگی کردن در دو مقطع سنی اوایل جوانی و دوره سالمندی، نسبتاً پذیرفته شده است. اما پذیرش تنها بودن در این دو دوره، به‌ویژه درباره سالمندان، چیزی از دردناک، خطرناک و غیرمنصفانه تلقی شدن آن نمی‌کاهد. به عبارت دیگر، فردی که در دوره‌ای طولانی به تنهایی زندگی می‌کند از نظر جامعه فردی طبیعی نیست و احتمالاً در محله و ساختمانی که در آن می‌زید، در معرض برخوردهای خاص قرار خواهد گرفت. وقتی تنهایی از امری موقتی به امری موقعیتی و در نهایت تنهایی مزمن بدل شود، رخدادی غیرمعمول - از نظر اجتماعی و انسانی - در جامعه رخ داده است. در این مقاله پرسش این است که افراد تنها با چه مسائلی در زندگی شهری، روابط اجتماعی و محله‌ای مواجه هستند؟

## ۱. مبانی نظری

دموقعیت فرد در فضای اجتماعی در مکانی از فضاهای فیزیکی آشکار می‌شود. اگر کسی بی‌خانمان (بی‌جا و مکان) باشد هستی اجتماعی ندارد. موقعیت‌های فضایی برگردان موقعیت‌های اجتماعی هستند و روی رفتار ساکنان اثر می‌گذارند (فیالکوف، ۱۳۸۳: ۱۵۳). از نظر زیمل روابط بی‌تفاوت یا حتی با اکراه، تنها راه عملی برای همراه بودن با تعداد بیشماری بیگانه در فضاهای پرازدحام شهر است (تانکیس، ۱۳۹۴: ۱۷). تنها زندگی کردن

---

1- E. B. White

2-<https://www.yjc.ir>

یک موقعیت اجتماعی - فضایی است که فرد هویت خود را با آن تعریف و بازتعریف می‌کند. کسانی که تنها زندگی می‌کنند از هویت موقعیتی برخوردارند. «هویتی که باید زیر نگاه ارزیابی کننده دیگری، بسازند و به رسمیت‌شناسی آن محصول مشارکت در مبادلات زندگی اجتماعی است.» (پوگام، ۱۳۹۵: ۸) پوگام معتقد است که شهر مدرن عالی‌ترین مکان برای آمیزش‌های اجتماعی و فرهنگی است اما جدایی‌گزینی در ذات فضا و زندگی شهری نهادینه شده است. پوگام (۱۳۹۵) می‌گوید شهری که در آن جداسازی نباشد، وجود ندارد (پوگام، ۱۳۹۵: ۷۶). جداسازی معمولاً با دو الگوی ساختار فیزیکی و ویژگی‌های اجتماعی - اقتصادی و فرهنگی تحقق می‌یابد. با اضافه کردن خود فرد به این دو الگو، در این باره می‌توان چهار الگوی کلی را بیان کرد: الف) قیمت زمین شهری که عامل تعیین کننده در توزیع گروه‌های اجتماعی در فضاهای شهری است (فیالکوف، ۱۳۸۳: ۳۵). ب) گروه‌های اجتماعی فرادست که با مصرف فضا خود را از فرودستان جدا می‌کنند (پوگام، ۱۳۹۵: ۳-۸۶). ج) خود جدایی‌گزینی<sup>۱</sup> که توسط افراد یا گروه‌های قومی، مذهبی یا درآمدی اعمال می‌شود. د) جدایی‌گزینی فضایی توسط فرد (تنهایی به مثابه سبک زندگی). در این مقاله به چهارمین الگو پرداخته می‌شود.

اریک کلینبرگ<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) در کتاب «تکزیست» می‌گوید که با رشد فوق‌العاده و غافلگیر کننده جاذبه تنها زندگی کردن در شهرها مواجه هستیم. او به ظهور اشکالی از فردگرایی توجه کرد. او معتقد است که در اواخر قرن نوزده (حدود ۱۸۹۰) جوانان جویای کار، به شهرها مهاجرت کردند. سهم مردان مجرد ۱۵ تا ۳۴ ساله در شهرهای بزرگ آمریکا بسیار زیاد بود و این روند برای یک قرن ادامه داشت. این مردان مهاجر یا تنها یک اتاق یا خانه‌ایی را در شهر اجاره کردند. این امر یک حرکت اجتماعی را با عنوان «اتاق خانه»<sup>۳</sup> شکل داد (کلینبرگ، ۲۰۱۲: ۳۵-۳۳). «اتاق خانه‌ها» آپارتمان‌هایی با اتاق‌های خصوصی کوچک بود. این نوع از مسکن در بین افراد تنها با درآمد تقریباً

---

1-Self-Segregation  
2- Eric Klinenberg  
3- Rooming House

ثابت که از نظارت و مراقبت فرار می‌کردند، بر طرفدار بود. جذابیت این آپارتمان‌ها برای مهاجرین تنها شکلی از زندگی هتلی را تحقق بخشید. اتاق خانه‌ها به دلیل ترویج فرهنگ عرصه خصوصی با شعار «همسایه تو فقط یک شماره روی در است» هم با اهمیت و جذاب بودند (کلینن‌برگ، ۲۰۱۲: ۳۵-۳۳). پاول گروث<sup>۱</sup> معتقد است که عملاً نظارت بر چنین سبک زندگی نسبت به زندگی در واحدهای آپارتمانی یا زندگی با خانواده در (مسکن خانوادگی) ممکن نبود و به همین دلیل برای طرفداران قرارداد اجتماعی و کسانی که به نظارت اجتماعی بر زندگی دیگران اعتقاد داشتند، حساسیت ایجاد می‌کرد. این نقطه شروع ابراز نگرانی و ترس برای اصلاح طلب‌های اخلاقی بود؛ زیرا می‌ترسیدند زندگی خارج از خانواده، منجر به انزوا و رواج تنها زندگی کردن برای مدت طولانی شده و از سوی دیگر ادامه تنها زندگی کردن مستعد ایجاد مسائل اجتماعی باشد (کلینن-برگ، ۲۰۱۲: ۳۵-۳۳). والت ویتمن<sup>۲</sup> در مقاله‌ایی با عنوان معماری شریر<sup>۳</sup> نتایج زندگی افراد تنها در پانسیون‌ها را این طور شرح داد: خالی، بی‌توجه، دارای حالت عصبی، سوء‌هاضمه، نمایش بیهوده مملو از تنبلی و سستی است. پنجاه سال بعد یک رهبر پروتستانی اخطار داد که سیستم «اتاق خانه» و زندگی مجردی در آن، شبیه بازوهای یک اختاپوس روی زندگی مردم سایه افکنده است تا روح‌های غیر محتاط را تسخیر کند. هاروی وارن<sup>۴</sup> در مقاله جهان «اتاق‌های مبله»<sup>۵</sup> گفت که اتاق‌های مبله کرایه‌ای، نوعاً فضای دید و بازدید و ناهارخوری ندارد و تنها به یک اتاق ختم می‌شود؛ و کسانی که در چنین فضاهایی زندگی می‌کنند هیچ ارتباطی با کسانی که در اتاق‌های دیگر زندگی می‌کنند، ندارند. او این رخداد شهری جدید را به‌مثابه نوعی بی‌نظمی اجتماعی تلقی می‌کند (کلینن‌برگ، ۲۰۱۲: ۴۰-۳۵). کلینن‌برگ متذکر می‌شود که در دنیای مدرن، در سیکل زندگی هر فردی احتمالاً دوره‌ایی از تنها زندگی کردن (یک بازه زمانی حداقل پنج

---

1- Pual Groth

2-Walt Whitman

3-Wicked architecture

4-Harvey Warren Zorbaugh

5-The world of furnishd rooms

ساله)، دیده می‌شود. او متذکر می‌شود که «تنها زندگی کردن» از جمله پایدارترین اشکال خانوار در دنیای مدرن است. الینور ویلکینسون<sup>۱</sup> نیز در مطالعه‌ای با عنوان «جغرافیای خانه افراد مجرد»<sup>۲</sup> می‌گوید که جمعیت افراد تنها رو به افزایش است. اساس مطالعه وی بر مفهوم «خانه» برای آنانی که مجرد هستند تمرکز دارد. او نشان می‌دهد که چطور مفهوم ایده‌آل «زوج بودن» از طریق جدایی‌گزینی، مفهوم «خانه» را دستخوش تغییر کرده است. ویلکینسون نشان می‌دهد که چه‌طور افراد تنها مدل‌های جدیدی از خانه را خلق کردند (ویلکینسون، ۲۰۱۳: ۲۴۵۲-۲۴۶۸).

### ۱.۱. تنهایی در زندگی شهری مدرن

ایده انزوا، جدایی و تنهایی همچون موقعیتی اجتماعی، درونمایه‌ای است که اغلب در نظریه اجتماعی شهر می‌بینیم (تانکیس، ۱۳۹۴: ۱۷). در واقع گسست شکل پایه‌ای زیست اجتماعی شهری است، که به فرد اجازه می‌دهد تا با دیگران ناشناخته بشمارای هم‌زیستی کند. بنابراین خودداری از کنش متقابل، شرط اولیه زندگی اجتماعی است که آرامش افراد را همراه با صلح نسبی اجتماعی تضمین می‌کند (تانکیس، ۱۳۹۴: ۱۸). مگی فرگوسن<sup>۳</sup> (۱۳۹۷) معتقد است: «تنهایی جذام قرن بیست‌ویکم است که قربانیان خود را ذره‌ذره می‌خورد و از میان می‌برد.» لتیتیا آنه پیپلا<sup>۴</sup> (۱۹۸۸) در باره دنیای مدرن می‌گوید: تنهایی شایع‌تر از «سرمایه‌داری» است. تعداد کمی از ما با تنهایی و انزوای اجتماعی غریبه هستیم (پیپلا، ۱۹۸۸: ۱۲۸). او بر این باور است که درد ناشی از تنهایی، نشانه‌ای واقعی از اهمیت روابط اجتماعی در زندگی انسان است (پیپلا، ۱۹۸۸: ۱۲۸).

رلوف هورتولانوس<sup>۵</sup> معتقد است شهر به‌عنوان محیط زندگی در ایجاد انزوای اجتماعی نقش بازی می‌کند. از نظر او گردهم آمدن جمعیت‌های بزرگ با تنوع قومی و فرهنگی، و ناهمگونی سبک زندگی و رسوم حاکم بر آن، موجب کاهش ارتباط ساکنان

1-Eleanor Wilkinson

2-Single people's geographies of home

3- Maggie Fergusson

4 - Letitia Anne Peplau

5- Roelof Hortulanus

یک محله شهری با یکدیگر می‌شود (هورتولانوس، ۱۳۹۴: ۲۹). افزایش مهاجرت روستائیان به شهرها بر عمق این عدم ارتباط افزوده و موجب انزوای هر چه بیشتر افراد در جامعه شهری می‌شود (همان). بدین ترتیب در شرایط زندگی شهری مدرن، انتظار تجربه زندگی به تنهایی؛ وجود دارد. فارغ از دلیل تنهایی افراد، به احتمال زیاد شکل‌بندی تنهایی و نیز روند تغییرات حاکم بر آن، عناصر مشترکی را به نمایش می‌گذارد. احتمالاً بسیاری از آنان در آغاز تجربه سبک زندگی تنها، آن را موقتی تلقی می‌کنند اما ممکن است تنهایی برای آنان به امری دائمی تبدیل شود. این سبک زندگی می‌تواند برای این افراد هویت خاصی را به همراه آورد. زیرا سبک زندگی مردم در شیوه‌ای که جامعه درباره آنان قضاوت می‌کند، موثر است (بورديو، ۱۳۹۳: ۳۰۹).

## ۱.۲. سبک زندگی و خلق هویت

آنتونی گیدنز بر کارکرد هویت بخش سبک زندگی تاکید می‌کند. او معتقد است که سبک زندگی را می‌توان به مجموعه‌ای کم و بیش جامع از عملکردها تعبیر کرد که فرد آنها را به کار می‌گیرد؛ زیرا این امر نه فقط نیازهای جاری او را برمی‌آورد بلکه روایت خاصی را هم که وی برای هویت شخصی خود برگزیده است، در برابر دیگران مجسم می‌کند (گیدنز، ۱۳۸۲: ۱۲۰). از نظر شایگان هویت دیگر مجموعه‌ای یک‌دست از ارزش‌های ثابت و مطمئن نیست. از این روی انسان مدرن دیگر قادر نیست وجود خود را در محدوده‌های یک هویت معین حفظ کند و هر فرد جمعیتی در خود نهان دارد (شایگان، ۱۳۸۶: ۱۳۴).

یکی دیگر از عناصر شکل‌دهنده هویت، مفهوم داغ ننگ است. گافمن معتقد است که با ایجاد شکاف بین هویت اجتماعی بالفعل و بالقوه فرد، او عملاً قادر به پیروی از هنجارهای متداول جامعه نیست و در نتیجه با عدم پذیرش افراد عادی جامعه مواجه شده و در معرض "داغ ننگ" قرار می‌گیرد (گافمن، ۱۳۸۶: ۷). صفت‌های مرتبط با «داغ ننگ» بدنام‌کننده و ننگ‌آور تلقی می‌شوند. داغ ننگ دلیلی برای خطرناک تلقی کردن فرد در اختیار اجتماع اطراف وی قرار می‌دهد. افرادی که با فرد داغ خورده مراوداتی دارند،

غالباً نمی‌توانند آن توجه و احترامی را که فرد مطالبه می‌کند به او ارائه نمایند (همان: ۲۴). بدین ترتیب می‌توان انتظار داشت که اگر فرد به دلیل تنها بودن، در معرض داع ننگ قرار گیرد، روابط اجتماعی اطرافیان با او دگرگون شده و احتمالاً در معرض انزوا اجتماعی قرار می‌گیرد. در این شرایط خروج فرد از سبک‌زندگی تنها، دشوارتر می‌شود.

### ۲.۱.۱. خانه، جدایی‌گزینی فضایی و تنهایی

زیمل می‌گوید: «موجود انسانی مخلوقی پیوند آفرین است که باید همواره جدا باشد و نمی‌تواند بدون جدا بودن در پیوند قرار گیرد.» همچنین انسان «مخلوقی مرز آفرین است که مرزی ندارد.» (تانکیس، ۱۳۹۴: ۴۷) خانه محلی است که تنهایی در آن ظاهر می‌شود. خانه تنها یک مفهوم کالبدی نیست. هایدگر معتقد است که ما نمی‌توانیم به انسان‌ها فکر کنیم بدون این که آن‌ها را به عنوان موضوعاتی که در جهان جای گرفته‌اند در نظر بگیریم (کرنگ، ۱۳۸۳: ۱۵۴). هایدگر تأکید می‌کند که "من هستم یعنی من سکونت دارم." (شار، ۱۳۸۹: ۳۱) کوریگان<sup>۱</sup> (۱۳۹۷) خانه مدرن را محل بروز فردیت و کانون مرکزی برای ایجاد و تقویت خود واقعی هر فرد می‌شناسد (کوریگان، ۱۳۹۷: ۱۸۳-۱۸۵). بدین ترتیب «تنها زندگی کردن» نیازمند جدایی‌گزینی فضایی است؛ فضایی خصوصی که تجلی‌بخش خود و حریم خصوصی باشد.

خانه در فرهنگ ایرانی نیز مهم است. خانه فضایی شخصی و یک قلمرو است. خانه علاوه بر اینکه سرپناهی برای فرد است، مکانی برای استقرار واحد اجتماعی نیز هست (مدنی پور، ۱۳۹۱: ۳۸). خانه نهادی در بطن جامعه مدرن است که در درون آن الگوهای اولیه روابط اجتماعی شکل گرفته، بازتولید شده و دگرگون می‌شوند. اگر تغییری در خانه ایجاد شود، احتمالاً الگوهای روابط اجتماعی دگرگون می‌شود. همراه با ظهور "خود فردی شده" خانه از کانون زندگی اجتماعی به عرصه گسترش زندگی خصوصی فرد تبدیل شد (مدنی پور، ۱۳۹۱: ۱۰۳).



## روش

در این پژوهش از ترکیب دو روش تئوری داده‌مبنا<sup>۱</sup> و مردم‌نگاری مجازی<sup>۲</sup> برای انجام پژوهش استفاده شده است. ابزار اصلی گردآوری اطلاعات مصاحبه نیمه ساخت یافته و مشاهده است (ازکیا، ۱۳۹۰: ۷۲). اما از تحلیل محتوای کیفی اطلاعات تولید شده در فضای مجازی توسط کاربران تنها که تجربه تنها زندگی خود را به صورت روزنوشت و توثیق به اشتراک می‌گذاشتند (کوزیتس، ۲۰۱۵: ۱) نیز استفاده شد. مشارکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. نمونه‌گیری هدفمند براساس ویژگی‌هایی از قبیل سن فرد و سال‌هایی که فرد تنها زندگی کرده است، انجام شد. از اولین مصاحبه‌کدگذاری باز شروع شد و در انتهای کار با توجه به نمونه‌گیری نظری در مورد برخی از تیپ‌ها اقدام به مصاحبه شد. مشارکت‌کنندگان از طریق روابط شخصی، معرفی اطرافیان یا مشارکت‌کنندگان، رجوع به شبکه‌های اجتماعی و نیز مراجعه به روزنوشت‌ها در واقعیت مجازی انتخاب شدند. در این پژوهش با ۵۰ نفر از افراد تنها که داوطلبانه مایل به مشارکت در این پژوهش بودند، مصاحبه شد. ضمناً روز نوشته‌های ۲۰ نفر نیز طی دو سال دنبال شده است. در انتخاب افراد نقشه توزیع فضایی خانوارهای یک نفره در شهر تهران به عنوان پس‌زمینه فضایی در نظر گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از کدگذاری باز، محوری و گزینشی استفاده شده و نیز موقلات و گزاره‌های تئوریک استخراج شدند (فلیک، ۱۳۹۳: ۳۳۵-۳۳۰) استفاده شد.

## ۲. یافته‌های پژوهش

### ۲.۱. انواع تنهایی

تنهایی مفهومی پیچیده است. به عبارت دیگر با انواع متفاوتی از تنهایی در شهر تهران مواجه هستیم. تجربه تنهایی موقعیت ثابتی نیست. زیرا تنهایی یک موقعیت ترکیبی است

---

1 - Grounded Theory

2 - Netnography

و انواع تنهایی قابل تبدیل به یکدیگر هستند. مثلاً فردی تنهایی را انتخاب کرد، ممکن است مجبور به ادامه این سبک زندگی شود. انواع تنهایی با توجه به میزان و نحوه عاملیت فرد به شرح زیر است:

- تنهایی انتخابی: کسانی که تنها زندگی کردن را انتخاب کرده‌اند.
  - تنهایی اجباری: کسانی که ناگزیر از تنها زندگی کردن شدند. در این شرایط خانواده مبدا برای ادامه ماندن، مساعد نبوده و به فرد برای جدایی‌گزینی فشار آورده است. در تنهایی اجباری فرد به طور کامل از خانواده منفک نمی‌شود و در بازه‌های زمانی متفاوت، به اشکال مختلفی به آن برمی‌گردد.
  - تنهایی ناگهانی: تنهایی است که به‌دلیلی نظیر مرگ والدین یا همسر اتفاق می‌افتد و فرد انتخابی در این باره ندارد.
  - تنهایی تحمیلی: تنهایی از سوی «دیگری» به فرد تحمیل شده و فرد ناچار به پذیرش است. در این نوع شرایط خانواده مبدا، الزاماً نامساعد نیست. در تنهایی تحمیلی فرد کاملاً از وضعیت قبلی منفک شده و گسست کامل روابط اجتماعی و عاطفی را تجربه می‌کند.
  - تنهایی زودرس: در سنی که مورد انتظار نیست و عمدتاً جوانی یا اوایل میانسالی رخ می‌دهد.
  - تنهایی طبیعی: ناشی از تغییرات سنی و گذر عمر است. در تهران امروز تنهایی سالمندان طبیعی تلقی می‌شود. عاملیت فردی در این شکل از تنهایی نقشی ندارد. تنهایی طبیعی را می‌توان نوعی از تنهایی تحمیلی تلقی کرد.
- تنهایی به‌مثابه یک موقعیت ترکیبی زمان‌مند و مکان‌مند است. موقعیتی است که بازنمایی فضایی دارد و فرد تنهایی خود را در فضایی خصوصی بازتولید می‌کند. تنهایی به زمان مرتبط است زیرا می‌تواند مقطعی یا طولی باشد. افراد تنهایی را در دوره‌هایی از زندگی تجربه می‌کنند و از آن موقعیت خارج می‌شوند. تنهایی به‌مثابه موقعیتی پایدار نیز محتمل است که بیش از سایر اشکال اهمیت دارد و ممکن است که زمان زیادی را به

خود اختصاص دهد و به تنهایی مزمن<sup>۱</sup> بدل شود. فرد قادر نیست از تنهایی مزمن خارج شود. این تنهایی با کمبودها و محرومیت‌های اجتماعی مداوم درهم آمیخته است. در اینجا تنهایی در فرد کاملاً درونی شده و نقش شرایط و محیط کاهش می‌یابد.

## ۲.۲. تنهایی و زندگی شهری

شهر تجمعی از مردم با فرهنگ‌های متفاوت است. برخی شهر را به‌مثابه بستر حل‌شدن تمدنی دورگه معرفی می‌کنند که با عادت‌های مشترک و سبک‌زندگی‌اش مشخص می‌شود (فیالکوف، ۱۳۸۳: ۶۳). شهر با محله‌ها، نهادها، شبکه‌ها، اجتماعات قومی، گروه‌های شغلی و انواع گوناگون شهرنشینان (بیگانه، بی‌خانمان و غیره) بازخوانی و بازشناسی می‌شود (همان). افراد تنها نیز گروهی از شهرنشینان هستند. نمی‌توان نفس وجود شهر را عامل تنهایی دانست. از همین روی تلاش می‌کنیم بر مبنای یافته‌های پژوهش نشان دهیم چه مواردی در کنار هم منجر به تنهایی در شهر می‌شود. شهرهای بزرگی چون تهران که مهاجرپذیر هستند، اشکالی از انطباق اجتماعی مهاجران با شهر را به نمایش می‌گذارد. انطباق اجتماعی امری دشوار و بااهمیت است. بسیاری از شهرنشینان درک مشخصی از فاصله اجتماعی میان خود و دیگری دارند و این‌رو در نحوه کنش و ارتباط‌گیری مشکلاتی دارند. این مشکلات موجب تنهایی یا تداوم آن شده و از ورود فرد به روابط اجتماعی جلوگیری می‌کند. با تداوم این شرایط فرد دچار انواع انزوا می‌شود.

یکی از بزرگترین مشکلات فرد تنها در شهر تهران، یافتن افرادی با بیشترین شباهت‌های فرهنگی، اجتماعی است. این مساله فضایی دوگانه را بازتولید می‌کند؛ زیرا از سویی مشخصه گمنامی در شهر است که جاذب حضور فرد بوده و از سوی دیگر به شبکه ارتباطی نیاز دارد که متناسب با خواسته‌ها و آموزه‌هایش، پذیرای او باشد. غریبه‌گی و غریبه ماندن شانس مشارکت اجتماعی را کاهش می‌دهد. این‌طور به نظر می‌رسد که هرچه شانس مشارکت در عرصه فعالیت‌های اجتماعی پایین‌تر باشد، شانس انطباق اجتماعی و سازگاری با جامعه میزبان نیز کاهش می‌یابد. به نظر می‌رسد افرادی که سال‌ها

---

<sup>۱</sup> - این مفهوم از لیونگ (Leung, 2012: 243) به عاریت گرفته شد.

در موقعیت تنهایی قرار دارند، نیازمند حمایت و مداخله‌های مستقیم و غیرمستقیم اجتماعی باشند.

هاله ۴۱ ساله، ۲۱ سال است که تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "هویت هر کسی با دغدغه‌هاش تعریف می‌شه. من چه توی دوستی چه توی ازدواج دنبال آدمی که بیشترین شباهتو به من داشته باشه، هستم. بعضی‌ها به‌خاطر ازدواج خودشونو عوض می‌کنن ولی من حاضر نیستم به‌خاطر تنها نموندن با هر کسی بودن رو قبول کنم... من در خودم نمی‌بینم هر کس یا چیزی رو بتونم تحمل کنم." حمید ۳۵ ساله، ۷ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "کسایی که شبیه من باشن خیلی کم هستن. چند نفر مثل من زندگی می‌کنن یا مثل من فکر می‌کنن؟ تهران پُر از گنگ‌های کوچیکه هر کسی باید بگرد گنگ خودشو پیدا کنه. بعضی وقت‌ها هم ممکنه شانس نیاری عین خودت‌ها رو پیدا نکنی. بعدش دیگه سخت می‌شه با کسی بُر خورد."

#### ۱.۲.۲. محله و روابط اجتماعی

در جامعه‌های مبتنی بر همبستگی مکانیک، افراد از وابستگی به گروه‌های خانوادگی و خویشاوندی - که حمایت‌گر آنها بود - روابط و پایگاه اجتماعی‌شان را کسب می‌کردند. اما در جوامع مدرن که مبتنی بر همبستگی اندام‌واره‌ای است و به نظام حمایت همگانی مجهز شده‌اند بازشناسی هویت، برقراری روابط اجتماعی و دریافت حمایت برای افراد به یک چالش مستقل تبدیل شده است (پوگام، ۱۳۹۵: ۵۷). چنین وضعیتی افراد را مجبور می‌کند که با کسب اعتبار شخصی - که پیوسته در معرض نگاه ارزیابی‌کننده دیگری قرار دارد - هویت و روابط اجتماعی خود (مستقل از خانواده و خویشاوندان) را بسازند. در چنین وضعیتی شکل‌گیری و تداوم روابط اجتماعی که چندگانه و درهم تنیده‌اند، به‌مثابه مبارزه‌ای دایمی است. در میانه این چالش برخی موفق می‌شوند بخشی از روابط سنتی و سهمی از روابط اجتماعی مدرن (روابط دوستانه، همکاری، همسایگی) را کسب کنند. اما برخی دیگر هر دو را از دست می‌دهند و موفق نمی‌شوند از رابطه با گروه‌های در دسترس بهره‌مند شوند. این شرایط بر زندگی افراد تنها شدیداً تاثیرگذار است.

جلال ۳۰ ساله، ۷ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "از میناب اوادم، توی تهران فقط به آشنای مینابی داریم که توی تهران باشه... از بس اینجا تنهام و هم‌زبون ندارم رفتم پیش مشاور حرف بزنم. گفت ازدواج کنی حالت خوب می‌شه. ولی من کار و پول درست حسابی ندارم... البته خب کسی هم با این شرایط نه با من دوست می‌شه نه ازدواج می‌کنه. برای اینکه از فشار تنها بودن فاصله بگیرم توی فضای مجازی کانال ... زدم که بتونم با مردم ارتباط بگیرم... خیلی دلم می‌خواد حرف بزنم. محله کجا بود؟ من همش جاهایی بودم یا آدمی اطرافم نبوده یا اگر بوده من باهاشون ارتباطی نداشتم... یه دوره هم نگهبان یه جایی شدم... شبها نگهبان بودم که بنی‌بشری نبود. صبح‌ها هم من خواب بودم." رضا ۳۹ ساله، ۲۱ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "از خوی هیچ دوست و آشنا و فامیلی اینجا نداریم... برای همینم از کل دوست و آشناهای ما هر کی بخواد بیاد تهران میاد خونه من می‌مونه... البته من اصلا طاقت ندارم کسی بیاد خونه‌ام. بیاد من می‌رم بیرون انقدر راه می‌رم شب بشه پیام بخوابم... اینجا توی تنهایی من خیلی ناخوشی کشیدم. یه روز بیماری. یه روز افسرده‌ای. دوست داری یه آدمی باشه باهاش حرف بزنی. توی همه سال‌هایی که از خونه به‌خاطر دانشگاه اوادم بیرون تا الان تقریباً همیشه تنهایی باهامه. جوان تنها معمولاً مستاجر. یعنی حتی اگر توی یه محله هم بمونی باز جاهای مختلفی ش جابه‌جا می‌شی. من با محله هیچ ارتباطی ندارم... حتی خریدم از بیرون می‌کنم... وقتی زلزله اوامد، فهمیدم اگر خواب باشم حتم می‌میرم. کسی نیست بیدارم کنه."

به نظر می‌رسد با سه پارادایم در حوزه روابط اجتماعی (خویشاوندی، محله‌ایی، روابط دوستانه و شغلی) در افراد تنها مواجه هستیم. گروه اول کسانی هستند که شبکه روابط خویشاوندی و خانوادگی دارند، اما روابط دوستانه و شغلی ندارند. این گروه از شبکه روابط سنتی فقط به روابط خانوادگی محدود دسترسی دارند و فاقد شبکه روابط اجتماعی مدرن هستند. گروه دوم کسانی هستند که شبکه روابط دوستانه و همکاری

جایگزین روابط خانوادگی، خویشاوندی و محله‌ایی شده است. گروه سوم کسانی هستند که شبکه روابط دوستانه و همکاری ایمن ندارند و شبکه روابط خانوادگی، خویشاوندی و محله‌ایی را نیز از دست داده‌اند. گروه سوم بیش از دو گروه دیگر تنها هستند.

### ۲.۲.۲. تهران شهر سخت، شهر آدم‌های تنها

به نظر می‌رسد خصوصیات کلان‌شهری تهران نظیر شلوغی، ترافیک، آلودگی هوا، مسافت‌های طولانی درون شهری، کمبود وقت و غیره به‌علاوه مشکلات اقتصادی و اجتماعی این شهر را به شهری سخت بدل کرده است. به تعبیر مصاحبه‌شوندگان "شهر سختی است چون زندگی در آن سخت است." اما مزیت‌هایی هم برای افراد تنها دارد که شهر خودشان ندارد. دنیا ۳۵ ساله، ۱۰ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "تهران شهر سختی، همه چیز توی تهران ساخته، خونه گرفتن، دوست پیدا کردن، کار پیدا کردن. قبلاً می‌گفتن تهران پُر از ماشین تک سرنشینه. اما من می‌گم تهران شهر آدم‌های تنها و خونه‌های تک نفریه... اما تهران ارزش‌های زیادی هم داره. مثلاً تو گمی و هر کاری دوست داری انجام می‌دی. توی تهران همه زندگیم دست خودمه... تهران... این مزیت رو داره که زیر نظر خانواده نبودم. الان دوست‌هایی دارم که توی تهران با خانواده‌هاشون زندگی می‌کنن. خب این خوب نیست." شادی ۳۹ ساله، ۱۴ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "توی تهران زندگی کردن ساده نیست. همه توی تهران گرفتار خودشونن. برای همین وقتی من تنها زندگی کردن شروع کردم همه اطرافیان و فامیلم منو طرد کردن. اینجا فشارهای اقتصادی اجتماعی آنقدر زیاده کسی نمی‌تونه مسئولیت کس دیگه رو قبول کنه. من خیلی مراقبم برام اتفاقی نیفته. کسی نیست بهم کمک کنه. به نظرم تهران یه شهریه که همه توش تک تنها هستن. توش تنهایی زیاده و اعتماد کمه. من اصلاً کسی رو خونم دعوت نمی‌کنم با هرکسی می‌خوام قرار بزارم، می‌ریم کافه."

به نظر می‌رسد گروه‌هایی از کسانی که تنها زندگی می‌کنند برای آرام نگهداشتن فضای خصوصی تلاش می‌کنند تا مرزهای آن را حفظ کنند. آنان به حریم خصوصی‌شان اهمیت زیادی می‌دهند. این گروه به فرآیندی تن می‌سپارد که به صورت "خود

جدایی‌گزینی "عمل می‌کند. در شهرهای بزرگ شناخت و اعتماد به دیگران کار دشواری به نظر می‌رسد از همین روی برخی اعلام کرده‌اند چاره‌ای جز تصمیم به حفظ حریم و فضای خصوصی‌شان ندارند.

### ۳.۲.۲. محله حساس به غریبه (غریبه آزرده)

یکی از امتیازهای زندگی کردن در شهری چون تهران بهره‌مندی از غریبه‌گی است. اما محله‌ها و اجتماعات کوچک‌تر مانند ساکنان یک ساختمان به‌طور معمول به حضور غریبه‌ها حساس هستند و مداوماً تلاش می‌کنند در وضعیت آن‌ها کنکاش کرده؛ آنان را به نظم قابل تایید خود درآورند و یا حتی متناسب با شرایط جنسی و سنی از آنان سوءاستفاده کنند. به نظر می‌رسد بحران همسایگی که قصد نظارت و حتی کنترل فضای خصوصی فرد تنها را دارد از جمله تغییرات مهم اجتماعی است. تغییر الگوی سکونت از خانه‌های عرصه و اعیان به آپارتمان‌نشینی شکلی از همزیستی در فضا را به همراه دارد که امکان بیشتری برای تحت نظارت درآوردن افراد تنها فراهم می‌کند. مسائل آپارتمان‌نشینی متعدد است اما در این پژوهش ایجاد مزاحمت، بهانه‌جویی و غیره در مقابل افراد تنها دیده شده است. این شکل از روابط عرصه خصوصی زندگی فرد را با مخاطره مواجه کرده و هراس دوجانبه‌ایی در فرد تنها و همسایگان ایجاد می‌کند. از همین روی در بسیاری از آگهی‌های اجاره‌خانه که بررسی شدند با مواردی نظیر اجاره به مجرد متدین، اجاره به مجرد فاقد حیوان خانگی، اجاره به مجرد موجه و غیره دیده می‌شود.

زهرا ۳۴ ساله، ۸ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "توی محله به حضورت حساسن، من حتی نمی‌تونم مداوم از جایی خرید بکنم. چون همیشه فروشنده مزاحمم می‌شه. توی محله خرید نمی‌کنم که کسی متوجه تنها بودنم نشه. حتی در بدترین شرایط هم از پیک مغازه‌ها اصلاً استفاده نمی‌کنم. بیان در خونه می‌فهمن تنهایی. یکسری اطلاعات رو براساس خرید تخمین می‌زنن یا حین خرید ازت سوال می‌پرسن. متوجه می‌شن و کلا می‌خوان سر از کارت در بیارن. منظورم بیشتر از همه مردها هستن. حتی یه بنگاه می‌ری برای اجاره خونه تا ماه‌ها مزاحمت می‌شه.... من هر جایی می‌رم مزاحمم

می‌شن. مدیر ساختمون قبلی من زن و بچه داشت و بهم پیشنهاد دوستی داد.... باعث شد مدتی مزاحمم باشه... مطمئن بودم بگم همه می‌گن تقصیر توئه، من خیلی زیاد برام پیش او مده. "کاربر@ الاهی (طلاق گرفته) این‌طور می‌نویسد: "شب عیدیه مجبور شدم خونه رو جابه‌جا کنم. از کلی سوال و جواب یه صاحب‌خونه سربلند او مدم بیرون. خونه رو تحویل گرفتم یکی از همسایه‌ها دیده بود تخت من دونفره است. کلی سرو صدا کرده بود که مگه خونه رو به مجرد ندادید. شبش کلی برای صاحب‌خونه توضیح دادم اما فردای اسباب‌کشی از سرکار که برگشتم متوجه شدم با کلید یدک او مده توی خونه من و سروگوش آب داده. خیلی هزینه پیدا کردن دوباره خونه و اسباب‌کشی بهم فشار آورد اما سر یه هفته خالی کردم و رفتم یه خونه دیگه."

#### ۴.۲.۲. نظارت همسایگی، تکاپوی فرد برای حفظ حریم خصوصی و بازتعریف

##### پیوسته هویت

اغلب کسانی که تنها زندگی می‌کنند فارغ از جنسیت و محل زندگی، محتمل است که مداوماً از سوی کسانی که خود را محق می‌دانند؛ مورد نظارت، کاوش و حتی پرسش قرار بگیرند. این شکل از نظارت موجب می‌شود که فرد با نوعی از هراس اجتماعی همیشگی سروکار داشته باشد. فرد تلاش می‌کند تنهایی خود را پنهان کند. فرد تنها باید به طور مداوم آمادگی ارائه روایتی موردپسند و همچنین هویت قابل قبولی از خود را برای دیگران داشته باشد تا حریم خصوصی‌اش مورد تعرض قرار نگیرد. در این باره محله‌ها یکسان نیستند و به فراخور خصوصیات محله، ساکنین و نوع سکونت، فرد با اتفاقات مختلفی روبرو است. ضمن اینکه برای زنان شرایط بدتر از مردان است.

فروغ ۳۲ ساله، ۱۰ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "شرایط جامعه بسیار مردانه است و مواجهه با زن تنها خیلی متفاوته. همیشه باید استرس تجاوز به حریم خصوصی‌م رو داشته باشم.... باید همیشه توی خونه زره بپوشم و آماده دفاع از خودم و حریم خصوصی‌م باشم... من حتی می‌ترسم برای تعمیرات از کسی کمک بگیرم. همسایه‌ها خیلی حواسشون هست. بعضی‌ها مراقبت هم می‌کنند ازت، و می‌خوان رابطه



نزدیک داشته باشن." علی ۳۷ ساله، ۱۰ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "آدم بی‌آزاری هستم. معمولاً ساعت خواب و خوراکم با بقیه فرق داره. برای همین اصلاً کسی رو زیاد توی ساختمون نمی‌بینم. اما همسایه‌ها خیلی منتظر آتو گرفتن هستن. همش منتظرن یه نفر بیاد توی خونه تو و بیان بهت تذکر بدن. در صورتی که نه صدای موزیکی هست و نه شلوغی.... می‌خوان بهت بگن که حواسمون بهت هست. یک‌بار مدیر ساختمون اومد و گفت همسایه‌ها جمع شدن از شما شاکی بودن. گفتن ایشون در رو محکم می‌بنده..." سیاوش ۶۱ ساله، ۵ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "سخت تونستم خونه اجاره کنم. خونه بهم نمی‌دادن... آخر سر گفتم دونفریم. هی می‌گفتن خانم نمی‌خوان خونه رو ببینند گفتم نه من بپسندم کافیه. اینجا محله خوبیه اما همسایه‌ها متوجه حضور هستن. من برای خودم یه روایت ساختم و برای یکی دوتا از کسبه تعریف کردم.... در و همسایه کنجکاون می‌گن این با این سن و سالش چرا تنها است. اتفاقاً هم می‌پرسن خانم بچه‌ها کجان؟ من می‌گم گاهی میان سر می‌زنن."

اگرچه روابط اجتماعی در شهر به شدت گذرا، غیرشخصی، تفکیک شده و سطحی است اما به نظر می‌رسد همان بافت فضایی که بی‌تفاوتی را گسترش می‌دهد، به حضور افراد تنها حساس است. در محله‌هایی که بافت فضایی فشرده و روابط اجتماعی نزدیک در بین ساکنان وجود دارد، میزان حساسیت نسبت به افراد تنها بیشتر است. از همین روی افراد تنها باید بکوشند روایتی متناسب با خواست اجتماع محلی که فرد را شیبه اکثریت نشان داده و این احساس را در همسایه‌ها و افراد محلی ایجاد کند که فرد تنها را می‌شناسند، ارائه کند. عمدتاً روایت ارائه شده باید از منظر ذهنی و عینی هماهنگ باشد. اگرچه مرز و اصول مشخصی برای گرفتن تایید وجود ندارد اما معمولاً فرد تنها (یا به لفظ عموم مجرد) با هر سن و جنسی، خوشایند جامعه نیست.

#### ۵.۲.۲. تنهایی و انزوای فضایی (حبس در خانه / حبس در محله)

در بین افراد تنها، انزوای فضایی شایع است. انزوای فضایی در دو فضای خانه و محله اتفاق می‌افتد. انزوای فضایی فارغ از سن و جنس، ممکن است برای هر فرد تنها

رخ بدهد؛ اگرچه درباره سالمندان و کسانی که در دوره تنهایی طبیعی هستند، بسیار محتمل‌تر است. زیرا براساس توانایی فیزیکی و ارتباطات محدود، در خانه و حداکثر در محله محبوس می‌شوند. درباره جوان‌ترها نیز این رخداد وقتی رخ می‌دهد که شغلی ندارند یا در دفترکار خانگی کار می‌کنند، یا دلیلی برای خروج از خانه و محله ندارند. این جوان‌ها نیز حبس در خانه و محله را تجربه می‌کنند. البته تفاوت‌های جنسیتی در آنها مشاهده می‌شود. برای مثال مردان بیشتر و ساده‌تر به فضاهای جمعی بدون هزینه یا ارزان قیمت نظیر قهوه‌خانه‌های محلی دسترسی دارند. از این‌رو مرزهای حبس و انزوای فضایی در محله و خانه برای زنان و مردان متفاوت است.

کاربر @ مماس اینطور می‌نویسد: "تو خونه کار کردن هزارتا حسن داره اما ایرادش اینه که دیگه شب و روز رو نمی‌بینی. از ترسم روی تقویم علامت می‌زنم از توی سلولم زندگی روزانه رو کنترل می‌کنم. تلاش می‌کنم از دنیا کنده نشم." سمیرا ۳۶ ساله، ۷ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "توی خونه حبس شدم. کار پیدا نکردم جایی هم ندارم برم. انقدری پول ندارم که زیاد بتونم از محله دور بشم. گاهی می‌رم یه دوری می‌زنم بر می‌گردم... بهزاد ۴۲ ساله، ۶ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "الان تنها جایی که می‌رم سفره خونه محله است. هر وقت دیگه توی خونه موندن اذیتم کنه می‌رم اونجا. از دیدنشون خوشحال نمی‌شم اما می‌رم. اونجا گپ می‌زنم یه زمانی رو پُر می‌کنم و بعدش بر می‌گردم خونه. ارتباط من با محله تموم شده رفته..."

به نظر می‌رسد برای فرد تنها که دچار انزوای فضایی است، مرزهای فضا متفاوت هستند. تفاوت در مرزبندی فضایی بر روابط اجتماعی اثر گذار است. زیملم معتقد است که نحوه استفاده ما از فضا در قالب قسمت‌هایی تقسیم شده، صورت می‌گیرد (ژیلینیتس، ۱۳۹۳: ۴۱). زیملم نشان می‌دهد که مرز فضا یک امر فیزیکی نیست بلکه ساختاری اجتماعی است که روابط را در چارچوب افراد، گروه‌های اجتماعی و فضا قرار می‌دهد. این ساختار اجتماعی از طریق محدود کردن خود به ساختار فضایی و روابط اجتماعی داخل آن و کنش متقابل فرد، عمل می‌کند.

## ۶.۲.۲. حضور بدن‌ها در مکان و تنهایی انسان مدرن

از جمله نقاط مشترک در مصاحبه‌ها مساله حضور بدن‌ها در مکان است. به این معنا که وجود بدن‌های دیگران برای افراد تنها مهم است. اما بدان معنا نیست که آنان علاقه‌مند به برقراری ارتباط کلامی یا غیرکلامی هستند. داده‌ها نشان می‌دهد که همه کسانی که تنها زندگی می‌کنند، گفتند که پس از گذشت مدتی تحمل حضور دیگری را ندارند. اما هنگام ورود به خانه کمبود حضور کسی را در خانه احساس می‌کنند. آنان گاهی از خانه به فضای شهری یا محله مراجعه می‌کنند زیرا از دیدن بدن‌های در حرکت دیگران احساس آرامش و تسکین می‌کنند. وجود فضای مجازی<sup>۱</sup> و استفاده از آن، مساله حضور و وجود بدن‌ها را در فضای واقعی محدود کرده است.

شب‌نم ۳۸ ساله، ۵ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "وقتی در خونه رو باز می‌کنی تنهایی می‌خوره تو صورتت. می‌دونی کسی تو خونه نیست‌ها ولی دلت می‌خواد در رو که باز می‌کنی یکی بیاد طرفت. به خاطر همین گاهی فکر می‌کنم کاش یه سگ بگیرم که در رو باز می‌کنم بیاد طرفم...." و حید ۴۰ ساله، ۱۲ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "پیاده‌روی توی شهر رو خیلی دوست دارم... از نگاه کردن به آدم‌ها لذت می‌برم.... توی شهر راه رفتن رو بیشتر از طبیعت دوست دارم چون می‌شه توش آدم ببینی. اصلا وارد ارتباط با آدم‌ها نمی‌شم...."

در زندگی شهری و در میان جمعیت با دوگانگی تنانگی و فاصله مواجهیم. فرد هم می‌خواهد در فضاهای پرتراکم حضور داشته باشد و هم می‌کوشد فاصله را رعایت کرده و مرزهای فضای خصوصی‌اش را حفظ کند.

## ۷.۲.۲. هم‌گزینی در مقابل جدایی‌گزینی

اگر با احتیاط افرادی که تنها زندگی می‌کنند را با ویژگی اشتراک در سبک «تنها

---

<sup>۱</sup>-تنهایی با وجود فضاها و ارتباطات مجازی چهره دیگری به خود گرفته است. بسیاری از تجربه‌های انسانی، اجتماعی چهره مجازی به‌خود گرفته‌اند. گویی عرصه عمومی از بدن‌ها تهی شده است. به‌دلیل اهمیت موضوع در مقاله‌ای جداگانه به آن پرداخته خواهد شد.

زندگی کردن» یک گروه اجتماعی تلقی کنیم، می‌توان خرده فرهنگ‌های خاصی برای آنان در نظر گرفت. هم‌گزینی در روابط اجتماعی در مقابل جدایی‌گزینی در عرصه فضا یکی از این خرده فرهنگ‌ها است. این شکل‌بندی از روابط اجتماعی عمدتاً میان جوانان یا کسانی که در سال‌های آغازین پسا جوانی هستند؛ مشاهده شده است. حمید ۳۵ ساله می‌گوید: "کسایی که شبیه من باشن خیلی کم هستن... تهران پُر از گنگ‌های کوچیکه هر کسی باید بگرد گنگ خودشو پیدا کنه..."

هم‌گزینی در مقابل جدایی‌گزینی به این دلیل انتخاب شده است که عملکردی پنهان و عمدتاً فرامکانی دارد. شکلی از روابط است که الزاماً به آمد شد در خانه و فضای خصوصی مربوط نیست. در این شکل از رابطه افراد تنها تلاش می‌کنند با هم‌گزینی و کمک‌رسانی‌های مختلف به یکدیگر در بهبود بخشی هم و بازگشت به جامعه موثر باشند. برخی از افرادی که تنها زندگی می‌کنند بر مبنای شغل، دانش، تحصیلات، و فضاهایی که در آن حضور پیدا می‌کنند (کافه‌ها، کافه‌کتاب‌ها و غیره) و یا اتصال به شبکه‌های دوستی؛ و البته در کل به واسطه سبک زندگی به مثابه یک «زوج یاب» یا «شبکه دوستی یاب» عمل می‌کنند. بسیاری از آنها ممکن است به‌طور عمیق و همیشگی با هم دوست نباشند؛ یا صمیمیتی که موجب شود زمان زیادی با هم سپری کنند را تجربه نکنند اما به دلیل پیوندهایی که با هم دارند روابط همساز و همسویی را با یکدیگر شکل می‌دهند که گاه موجب می‌شود که به ترمیم یا بهبود روابط اجتماعی آسیب دیده یکدیگر اقدام کرده و حتی یکدیگر را به جامعه وصل کنند. در این شکل از رابطه، تنهایی و تنها زندگی کردن وجه اشتراکی است که افراد را به هم نزدیک می‌کند. ماندانا ۳۷ ساله، ۱۰ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "یکی از بهترین دوستانم رو یک شب تو کافه یه دوست دیگه پیدا کردم. موندم تا دوست مشترکمون کافه رو بست و رفتیم خونه نشستیم و کلی گپ زدیم... هوای همو دورآدور داریم... همیشه هوای دوستانم رو دارم اگر یکی کم پیدا بشه، یا بگه افسرده شده یا از خونه اش بیرون نیاد؛ من سریع می‌رم می‌آرمش بیرون. کسایی که تنها زندگی می‌کنن باید هوای همدیگه رو داشته باشن.

ما خیلی توی خونه با هم رابطه نداریم اما از بیرون حواسمون بهم هست. به هم خدمات دوستانه میدیم تا به جامعه برگردیم." علی ۳۹ ساله، ۲۰ سال است تنها زندگی می‌کند. او می‌گوید: "با سمیه تو کوه دوست شدم. از من بزرگتره و توی تنها زندگی کردن تجربه‌های زیادی داره. فهمیدم تنها زندگی می‌کنه. خیلی وقت‌ها ازش سوال می‌پرسم. تجربه‌های خیلی خوبی داره. تجربه دوره‌های افسردگی رو هم داشت. دوستی‌مون اینجوری نیست که صمیمی باشیم یا همدیگه رو زود زود ببینیم. اما توی زمان‌های بد واسه هم وقت می‌زاریم... وقتی افسرده می‌شم ... سعی می‌کنم زمانم رو باهاش به اشتراک بزارم و از تجربه‌های خویش توی افسردگی استفاده کنم."

### ۳. پیامدهای تنهایی و مرزهای فضایی

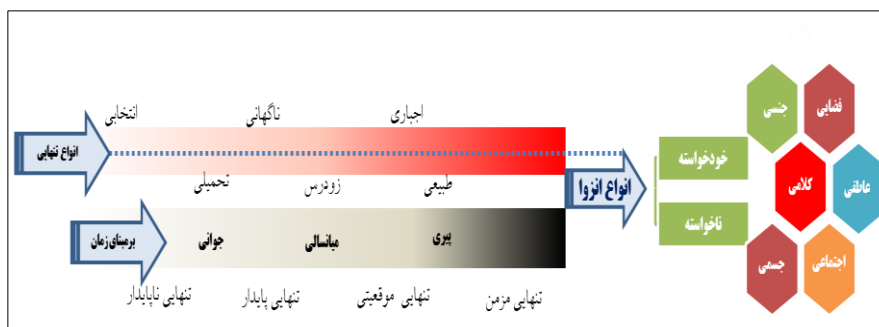
در سبک زندگی تنها مرزهای فضایی که از ساختارها و روابط اجتماعی تبعیت می‌کنند، به دو شکل بر فرد وارد می‌شود. در گام نخست اشکال مختلف تنهایی است و در گام بعدی مرزهای فضایی که به دو صورت اختیاری یا اجباری بر فرد مسلط می‌شوند. به نظر می‌رسد تا جایی که این مرزبندی از نظر فرد امری ارادی و اختیاری است، فرد فشار کمتری را تحمل کرده و در این شکل از انزوا با آسیب‌های کمتری مواجه است. اما زمانی که برداشت فرد از انزوای فضایی، اجباری است؛ اشکالی از طرد، گونه‌هایی از تحقیر و محرومیت را تجربه می‌کند. می‌توان پیامدهای چندی را درباره تنهایی و مرزهای فضا برشمرد.

- طولانی شدن تنهایی، گسست اجتماعی و احتمال نبودن شکلی از روابط اجتماعی.  
- تنهایی، فشردگی و محدودیت‌های فضایی احتمال بروز تنهایی مزمن را افزایش می‌دهد.

- طولانی شدن دوران تنهایی ضمن تعمیق هراس و بدبینی، معمولاً منجر به ظهور دوره‌های افسردگی و تعمیق انزواگزینی در بین آنان می‌شود. برخی از افراد اعلام کرده‌اند در این شرایط به اقدام به خودکشی می‌اندیشند.

- ورود به دوره تنهایی مزمن، فرد را به سمت انزوا سوق می‌دهد. انزوا ممکن است به اشکال انزوای جسمی، اجتماعی، عاطفی، فضایی، جنسی و کلامی دیده شود.
- ورود به تنهایی مزمن و تجربه انزوا موجب فراموشی تدریجی برخی از رفتارها یا گفتارهای ارتباطی می‌شود. مثلاً برخی از افراد تنها گفتند که گزاره‌های معمول در محاوره و حتی ضرب‌المثل‌ها را فراموش کرده‌اند.
- ورود به تنهایی مزمن و تجربه انزوا موجب می‌شود که دیگران از افراد تنها فاصله گرفته و به انزوای آنان - اگرچه ناخواسته، دامن می‌زنند.

تصویر ۱: مراحل گذار از تنهایی به انزوا



### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

تنهایی مساله‌ای مهم است که در سال‌های اخیر بیش از هر زمان دیگری شدت گرفته است. تنهایی موقعیت اجتماعی است که هیچ‌کس از آن مصون نیست. تعریف تنهایی ساده نیست، زیرا تنهایی یک مفهوم پیچیده است. تنهایی یک موقعیت ترکیبی است که فرد به اشکال مختلفی آن را تجربه می‌کند. تنهایی موقعیتی زمان‌مند و مکان‌مند است. تنهایی می‌تواند در هر یک از انواع انتخابی، اجباری، تعمیلی، مزمن، زودرس یا طبیعی دیده شود اما تداوم آن موجب ظهور تنهایی مزمن می‌شود. در این شرایط فرد قادر به خروج از تنهایی نیست و انواعی از انزوا را تجربه می‌کند. تنهایی می‌تواند به مخدوش شدن، ایجاد شکاف و فاصله یا قطع روابط اجتماعی با دیگری (خانواده و خویشاوندان، گروه‌های دوستی، جامعه، جهان هستی و در آخرین مرحله با خود) منجر شود. جدایی

گزینی فضایی در این باره بسیار تاثیرگذار است. در جدایی‌گزینی دوسویه مهم وجود دارد. از یک‌سو افراد تنها، مایل به زندگی کردن در شهرهای بزرگ هستند. انبوه جمعیت، ضعف پیوندهای محله‌ای و گستردگی مکانی و فاصله بین محل کار و زندگی موجب می‌شود تا فرد تنها بتواند تنهایی خود را پنهان کرده و از نگاه نقاد اجتماع و داغ‌ننگ بگریزد. اگرچه ساختار اجتماعی و فقدان روابط اجتماعی فارغ از اینکه جدایی‌گزینی و تنهایی به چه دلیلی صورت گرفته است بر فرد فشار وارد می‌کند. از سوی دیگر شهر نیز به نوبه خود محدودیت‌های فضایی را بر فرد وارد می‌کند و دسترسی فضایی را برای او محدود می‌کند. اینجا فشار فضای شهری، جدایی‌گزینی و انزوا را به فرد تحمیل می‌کند. بدین ترتیب شهر به سادگی یگانه‌عامل تنهایی نیست. اما شهر عامل تعیین‌کننده و بستر ساز تنهایی است. خاصیت زندگی شهری کثرت و تنوع است. لذا انتظار می‌رود افراد تنها در شهر به فرصت‌های زیادی برای زندگی و روابط اجتماعی دسترسی داشته باشند. اما برخلاف این انتظار، روابط اجتماعی و اعتماد در شهر بسیار لغزنده و زودگذر است. از این رو افراد تنها در شهر عمدتاً گسستگی در روابط اجتماعی را تجربه می‌کنند.

تنهایی یک سبک زندگی است. زیرا افرادی که به تنهایی زندگی می‌کنند، ویژگی‌های مشابهی دارند که زیست روزمره‌شان را به یک سبک زندگی بدل کرده است. اگرچه تفاوت‌هایی در افراد تنها وجود داشت، اما مشابهت‌ها و همگنی آنان موجب می‌شود تنهایی را سبک زندگی بدانیم. در باره مشخصات سبک زندگی تنها می‌توان گفت که افراد تنها عمدتاً ساختار شکن هستند و رویه‌های سنتی و پیشینی را برهم زده‌اند. افراد تنها در تجربه زیست روزمره، احتمالاً گونه‌هایی از طرد و تحقیر را تجربه کرده و متحمل داغ‌ننگ شده‌اند. افراد تنها ادارک مشابهی از فضای شهری و ارتباط با آن دارند. به طور نسبی همه مشارکت‌کنندگان در پژوهش از حضور در شهر و دیدن سایر آدم‌ها (تنانگی) بدون گرفتن ارتباط فعال، دچار رضایت‌مندی و گاه احساس تقلیل تنهایی می‌شدند. افراد تنها به تدریج از دوستان‌شان فاصله گرفته و گروه‌های دوستی خود را از دست می‌دهد اما شبکه حمایتی دوستان تنها که با عنوان «هم‌گزینی» از آن یاد شده به‌طور مداوم در میان آنها بازتولید می‌شود.

در بسیاری مواقع آنان دوستانی دارند که به فضای خانه و عرصه خصوصی‌شان راه ندارند؛ اما در فضاهای جایگزین نظیر کافه‌ها با یکدیگر ملاقات می‌کنند. «هم‌گزینی» معادلات مرتبط جدایی‌گزینی را برای افراد تنها تا حدودی دگرگون می‌کند.

«جدایی‌گزینی فضایی» به لایل متفاوتی انجام می‌شود. افراد با «جدایی‌گزینی» تنهایی را محقق می‌کنند. این مهم نشان‌دهنده نقش و اهمیت فضا در تنهایی است. در تهران جدایی‌گزینی فضایی به طور کامل رخ نداده و افراد تنها در محله‌ها و مجتمع‌ها پراکنده‌اند. به عبارت دیگر برخلاف تجربه مغرب زمین ساختمان‌های خاص افراد تنها ساخته نشده است.

## منابع

- ازکیا، مصطفی. ایمانی جاجرمی، حسین (۱۳۹۰). *روش‌های کاربردی تحقیق* (جلد دوم). تهران: کیهان
- باکاک، رابرت (۱۳۸۱). *مصرف*. خسرو صبری، تهران: نشر شیرازه
- بوردیو، پی‌یر (۱۳۹۳). *تمایز*. حسن چاووشیان. تهران: نشر ثالث
- پوگام، سرژ (۱۳۹۵). *جامعه‌شناسی رابطه اجتماعی*. عبدالحسین نیک‌گهر. تهران: نشر هرمس
- تانکیس، فرن (۱۳۹۴). *فضا، شهر و نظریه اجتماعی*. حمیدرضا پارسی و آرزو افلاطونی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران
- ژیلنیتس، آندژی (۱۳۹۳). *فضا و نظریه اجتماعی*. محمود شورچه. تهران: انتشارات مدیران امروز
- شار، ادم (۱۳۸۹). *کلبه‌هایدگر*. ایرج قانونی. تهران: نشر ثالث
- شایگان، داریوش (۱۳۸۶). *افسون زدگی جدید*. فاطمه ولیانی. تهران: انتشارات فرزانه
- فاضلی، محمد (۱۳۸۲). *مصرف و سبک زندگی*. تهران: نشر صبح صادق
- فرگوسن، مگی (۲۰۱۸). *تنهایی، مثل اعتیاد بی‌صدا و نامرئی و مرگ‌بار است*. محمد معماریان. سایت ترجمان



- فلیک، اوه (۱۳۹۳). درآمدی بر تحقیق کیفی. هادی جلیلی. تهران: نشرنی
- فیالکوف، یانکل (۱۳۸۳). جامعه‌شناسی شهر. عبدالحسین نیک‌گهر. تهران: آگه
- کرونک، مارک (۱۳۸۳). جغرافیایی فرهنگی. مهدی قرخلو. تهران: انتشارات سمت
- کوریگان، پیتر (۱۳۹۷). درآمدی بر جامعه‌شناسی مصرف. شایسته مدنی لواسانی. تهران: انتشارات پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات
- گافمن، اروینگ (۱۳۸۶). داغ‌نگ. مسعود کیانپور. تهران: نشر مرکز
- گیدنز، آنتونی (۱۳۸۲). تجدد و تشخیص. ناصر موفقیان. تهران: نشرنی
- مدنی‌پور، علی (۱۳۹۱). فضاهای عمومی و خصوصی شهر. فرشاد نوریان. تهران: نشر شرکت پردازش و برنامه‌ریزی شهری
- هورتولانوس، رلوف (۱۳۹۴). انزوای اجتماعی در جامعه مدرن. تهران: انتشارات جامعه‌شناسان

<http://tarjomaan.com/neveshtar/8966/>

- Klinenberg, Eric. (2012). **Going solo: the extraordinary rise and surprising appeal of living alone**. New york: Penguin press.
- Kozinets, Robert V(2015), **Netnography: Redefined**, Thousand Oaks, California 91320
- Leung, louis, Loneliness (2002), **Self-Disclosure, CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR**, Volume 5, Number 3
- Peplau, Letitia Anne(1988), **Loneliness: New Directions in Research**, the 3rd National, Conference on Psychiatric Nursing, Montreal, Quebec, Canada.
- Wilkinson, Eleanor (2014), **Single people's geographies of home: intimacy and friendship beyond 'the family'**, Environment and Planning A, volume 46, pages 2452 – 2468

