



www.rouzGar.com

## تک زیستن، اما نه تنها

از نیویورک تا توکیو؛ گرایشی که روش زندگی را زیرو رو می‌کند

اریک کلینبرگ

ترجمه‌ی رضا اسپیلی

پنجاه سالی می‌شود که تعداد کسانی که تک زندگی می‌کنند در کشورهای معروف به «پیشرفته» روند صعودی داشته است. برخی آن را نشانه‌ی انزوای اجتماعی رو به رشد، گونه‌ی نارس‌سیسم می‌دانند. هرچند بررسی شرایطی که این تغییر را پدید آورده تابلویی با سایه‌روشن‌های بیشتر پیش چشم ما می‌گذارد، ترکیبی از فردگرایی و وفورگرایی نسبی.

در آغاز عهد عتیق آمده که خداوند برای ساختن جهان، روزی یک کار را به سرانجام رساند: یک روز آسمان‌ها و زمین را ساخت، روزی دیگر نور، نمونه‌های گیاهی و جانوری از همه نوع، و از این دست. او به هریک از این آثارش با رضایت نگاهی انداخت که «خوبه». اما وقتی آدم را آفرید لحنش تغییر کرد؛ آفرینش انسان را ناکامل یافت و به خود گفت: «خوب نیست که آدم تنها باشد». و این‌طور بود که خداوند حوا را آفرید تا همراه آدم باشد. با گذر زمان فرمان‌های مبارزه با تنهایی انسان از محدوده‌ی خداشناسی بیرون آمدند تا فلسفه و ادبیات را آبیاری کنند. شاعر یونانی تئوکریت نوشت که «انسان همواره به انسان نیاز خواهد داشت» همین‌طور مارکوس آئورلیوس امپراتور روم، این مرد پارسا، انسان را «حیوان اجتماعی» می‌داند. هیچ‌چیزی بهتر از ابداع خانواده نیاز به زندگی جمعی را بیان نمی‌کند. در همه‌ی دوره‌ها و در تمامی فرهنگ‌ها خانواده است و نه فرد که پایه‌ی زندگی اجتماعی و اقتصادی است. تکامل‌گرایان تأیید می‌کنند که در جوامع بدوی زندگی با گروه مزیت قاطعی برای مبارزه برای بقا، از لحاظ امنیت و نیز غذا و بازتولید داشته است.

در این پنجاه سال گذشته، نوع بشر تجربه‌ی اجتماعی دست‌اولی را از سر می‌گذرانند. برای نخستین‌بار در تاریخ

### جهان «سینگلتون‌ها»

عبارت «سینگلتون» اینجا به معنی فردی است که تک زندگی می‌کند. سینگلتون با عزب در معنای دقیقش متفاوت است. در واقع می‌توان عزب بود اما هم‌خانه داشت، با پدرمادر یا بچه‌ها زندگی کرد... همین‌طور معمولا آدم‌ها یک شریک دارند که هریک جدا زندگی می‌کنند.

بشری شمار زیادی از افراد از هر سن و سال و در شرایط متفاوت تصمیم گرفته‌اند که به‌تنهایی و «سینگلتون» زندگی کنند. تا همین اواخر بیشتر آمریکایی‌ها جوان ازدواج می‌کردند و تا زمان مرگشان با یکدیگر می‌ماندند. اگر یکی از دو شریک زندگی از دنیا می‌رفت، دیگری زود دوباره ازدواج می‌کرد. حالا اگر ازدواجی در کار باشد دیرتر است و برای دوره‌ی کوتاه‌تری. براساس نتایج تحقیق مرکز پژوهش‌های پیو، سن متوسط ازدواج در امریکا به «چنان

سطحی رسیده که تا به حال سابقه نداشته، افزایشی پنج ساله در طی نیم قرن گذشته<sup>۱</sup>. خواه به علت طلاق، یا مرگ یا به علت امتناع از ازدواج، دوره‌ی زندگی در تنهایی سال‌ها و گاه دهه‌ها طول می‌کشد. چرخه‌های زندگی از دوره‌هایی تشکیل می‌شوند که ساختار زندگی خانوادگی فقط جایی گذرا یا مشروط در آن دارند.

### «مریض»، «بی‌اخلاق» و «عصبی»

با اینکه زندگی در تنهایی پدیده‌ی است شناخته شده، اما کمتر به آن پرداخته شده است. هم افرادی که به این نحوه‌ی زندگی روی آورده‌اند و هم اطرافیان‌شان آن را موضوعی کاملا شخصی می‌دانند، درحالی‌که هرچه می‌گذرد تبدیل به موضوعی عمومی می‌شود که تأثیراتش بر زندگی اجتماعی شایسته است که بررسی شود. در موارد نادری هم که این گرایش تازه، موضوع جدلی عام شده است، مفسران آن را به صورت امری روان‌شناسانه یا افراد دارای مشکلات اجتماعی، مثل نشانگان نارسیسیسم، تن زدن یا خودداری از «زندگی با دیگری» فهمیده‌اند. درحالی‌که این جهش عظیم اجتماعی از آن تصویر غمگین و تهی که رسانه‌ها به آن نسبت می‌دهند به مراتب جالب‌تر است.

گسترش روش زندگی «تک» تجربه‌ی گذاری اجتماعی را در مقیاس کلان به دست می‌دهد، نه کمتر نه بیشتر و مفهوم فضای شهری (مسکن، حمل‌ونقل و...) و توسعه‌ی اقتصادی را از بخش خدمات به خود شخص (نگهداری از خانه و بچه‌ها در غیاب پدر مادر، آوردن غذا دم در خانه و...) جهت‌دهی می‌کند. این پدیده بر چگونگی رشد کردن، پیر شدن و مردن و بر تمام گروه‌های اجتماعی و کمابیش همه‌ی خانواده‌ها تأثیر می‌گذارد.

چند برابر شدن سینگلتون‌ها به عنوان پدیده‌ی نمونه‌ی آمریکایی، ابراز آنچه منتقد ادبی هرولد بلوم «مذهب هرکس برای خودش» می‌نامد اش، شایسته‌ی توجه است. همچنین نیروی محرکه‌ی این روند تکاملی از فرهنگ آمریکایی گذر می‌کند. شاهد مدعا اینکه ایالت‌های ایالات متحد در این زمینه نسبت به کشورهای دیگر که مردمشان معمولا کمتر فردگرا دانسته می‌شوند، خیلی عقب‌تر هستند. کشورهای که بنا بر آمار مردمشان به زندگی در تنهایی علاقه‌مندی بیشتری دارند، سوئد، نروژ، فنلاند و دانمارک هستند که آنجاها سینگلتون‌ها در ۴۰ تا ۴۵ درصد خانه‌ها زندگی می‌کنند. در ژاپن که زندگی اجتماعی به صورت تاریخی به آداب خانواده متصل است، نرخ زندگی در تنهایی

1. « the decline of marriage and rise of new families », Pew Research Center, Washington, DC, November 2010.

به نزدیکی‌های ۳۰ درصد رسیده است. اما در آلمان، فرانسه و انگلستان، همچنین در استرالیا و کانادا، عدد از ایالات متحد بالاتر است. و این پدیده به قدرت‌های قدیمی صنعتی محدود نیست، چنانچه در کشورهایی مانند چین و هند و برزیل است که به سرعت در حال افزایش است. براساس گزارشی از یورومونیتور، سازمان تحلیل بازار که مرکزش در لندن است، تعداد سینگلتون‌ها در سراسر دنیا در حال رشد انفجاری است: از یکصد و پنجاه و سه میلیون در سال ۱۹۹۶ به دو صد و دو میلیون در سال ۲۰۰۶ رسیده یعنی رشد ۳۳ درصدی طی ده سال<sup>۲</sup>.

این جهش عظیم را چه طور می‌شود توضیح داد؟ مشخصا به رشد اقتصادی و امنیت مادی برای بخشی از مردم ربط دارد. به عبارت دیگر اگر سینگلتون‌ها هرگز چنین پرشمار نبوده‌اند، به این خاطر است که از این به بعد می‌توانند به تنهایی از پس زندگی‌شان بر بیایند. اما اقتصاد همه چیز را توضیح نمی‌دهد. براساس مطالعه‌ی که در سال ۱۹۵۷ صورت گرفته بیش از نیمی از آمریکایی‌ها افراد عزب را «بیمار»، «بی‌اخلاق» یا «دارای مشکل عصبی» دانسته بودند و یک‌سوم آنها هم نظری نداشتند. یک نسل بعد، ۱۹۷۶، نتیجه برعکس شد، یک‌سوم افراد نظر مساعد داشتند، نیمی از نظرات خنثی بود و حتا از هر هفت آمریکایی یک نفر خود سینگلتون بود<sup>۳</sup>. امروز که تعداد افراد عزب از تعداد افراد ازدواج کرده بیشتر شده است، ایده‌ی چنین پژوهشی برای مؤسسه‌های نظرسنجی امری بیهوده به نظر می‌رسد. باینکه انگ‌ها که به افرادی که از ازدواج تن می‌زنند هنوز وجود دارند اصول تأثیرگذار فرهنگی در این زمینه به طرز عمیقی تغییر کرده‌اند.

واقعیتی است کاملا وابسته به ایدئولوژی مسلط که راه موفقیت و خوشبختی بیشتر از ظرفیت سرپا ایستادن و داشتن امکانات می‌گذرد و کمتر از ارتباط داشتن با دیگران. آزادی، تنوع انتخاب، شکوفایی شخصی: فضیلت‌های گرامی خرد معاصر هستند. دانشمند آمار، اندرو چرلین، تا آنجا پیش می‌رود که می‌گوید «ما پیش از هرکس به خودمان پاسخگو هستیم، حتا قبل از اینکه به شریک یا فرزندانمان پاسخگو باشیم»<sup>۴</sup>.

مدت زیادی از آن زمانی نگذشته است که اگر کسی می‌خواست طلاق بگیرد باید ابتدا توجیهی برای آن می‌داشت. در حال حاضر پیشرفتی به سمت منطق مخالف مشاهده می‌کنیم: اگر زندگی مشترکش کاملا راضی اش نمی‌کند، باید توجیه کند که چرا نمی‌خواهد هرچه سریع‌تر پایش بدهد — چنین سنگین است بار دستور رسمی «راضی بودن از خود». این پیشرفت را همچنان می‌شود با پیوند هرچه سست‌ترش با مکان زندگی بررسی کرد. در ایالات متحد مردم آنقدر زیاد خانه عوض می‌کنند که جامعه‌شناسان ترجیح می‌دهند به جای مفهوم همسایگی از مفهوم «گروه اجتماعی با تعهد محدود» استفاده کنند<sup>۵</sup>. همین‌طور است در مورد کار، که بی‌ثباتی در مقام و مسئولیت‌ها، درآمد و فردا — برای بقا لطفا فقط به خودتان فکر کنید — از مشخصاتش شده‌اند. جامعه‌شناسان آلمانی،

2. Euromonitor International, "Single living: How atomization –the rise of singles and one-person household – is affecting consumer purchasing habits", juillet 2008.

۳. آمده در:

Frank Furstenberg Jr, Sheela Kennedy, Vonnie McLoyd, Rubén Rumbaut et Richard Settersten Jr, "Growing up is harder to do", *Contexts*, No 3, Berkeley, 2004.

4. Andrew Cherlin, *The Marriage-Go-Round: The State of Marriage and the Family in America Today*, Knopf, New York, 2009.

۵. این تعبیر برای نخستین بار به قلم موريس جانوویتز جاری شد:

Morris Janowitz, *the Community Press in an urban Setting*, Free Press, Glencoe, 1952.

اولریش بک و الیزابت بک گرنزهایم، اشاره می‌کنند که «برای نخستین بار در تاریخ، فرد در حال تبدیل شدن به واحد پایه‌ی بازتولید اجتماعی است»<sup>۶</sup>.

گرچه پرستش فرد در سده‌ی نوزدهم حکمرانی خود را آغاز کرد، تنها از نیمه‌ی دوم سده‌ی بیستم بود که جوامع صنعتی را با چهار تغییر اجتماعی عمده به شدت تحت تأثیر خود قرار داد: به رسمیت شناختن حقوق زنان، رشد ارتباطات، شهرنشینی و گسترش امید به زندگی. ترکیب این چهار عامل شرایط مناسب برای جاری شدن فردگرایی و زندگی در تنهایی در غرب و سپس فراتر از آن را پدید آورد.

### هر چه دلم خواست، هر وقت دلم خواست

ابتدا رهایی زنان. دستاوردهای جزئی و شکننده‌ی که از سال‌های ۱۹۵۰ در این زمینه به دست آمدند، کمی از انقلاب نداشتند: زنان به تحصیلات دسترسی پیدا کردند، وارد دنیای کار و صاحب زندگی خانگی و جنسی خودشان شدند. بیشتر ملل پیشرفته در نیم سده‌ی گذشته تغییرات مشابهی را از سر گذراندند، چنان‌که توازن میان مرد و زن در تحصیلات عالی و در کار هیچ‌گاه چنین برابر نبوده است — گرچه تبعیض همچنان وجود دارد.

همزمان دستاوردهای زنان در جلوگیری از بارداری و کنترل میزان زاد و ولد به همراه ازدواج در سنین بالا و افزایش سریع طلاق و جدایی، چارچوب سنتی روابط با جنس مخالف را از بن دیگرگون کردند. در ایالات متحد این احتمال که هر ازدواج به طلاق ختم شود نسبت به پنجاه سال گذشته دو برابر شده است. اگر یک زن شریک زندگی اش را ترک کند و زندگی تک را انتخاب کند دیگر کارش به منزله‌ی نداشتن رابطه‌ی جنسی برای باقی زندگی نیست، کاملاً برعکس. همان‌طور که مایکل روزنفلد، جامعه‌شناس از دانشگاه استنفورد توضیح می‌دهد، از این پس تعداد بی‌شماری از زنان سی‌ساله متعلق به طبقه‌ی متوسط، در آرزوی مستی نو و مشتاق «جوانی دوم» هستند. تک زیستن زمان و فضای لازم برای لذت بردن از در کنار دیگران بودن را مهیا می‌کند.<sup>۷</sup>

پرستش فرد همچنین به انقلاب ارتباطات مربوط است که اجازه‌ی لذت بردن از زندگی اجتماعی را بدون نیاز به خارج شدن از خانه به ما می‌دهد. در سال ۱۹۴۰ از هر سه خانه در امریکا فقط یک خانه تلفن داشت، بعد از جنگ جهانی دوم درصد داشتن تلفن در خانه‌ها به ۶۳ درصد رسید و امروز ۹۵ درصد آمریکایی‌ها دارای تلفن هستند. تلویزیون از این هم سریع‌تر گسترش پیدا کرد. دانشمند علوم سیاسی، رابرت پوتنام در کتاب تنها بولینگ بازی کردن، می‌گوید که بین سال‌های ۱۹۴۸ تا ۱۹۵۸ تعداد خانه‌های دارای تلویزیون در امریکا از ۱ درصد به ۹۰ درصد رسید. در دهه‌ی آخر سده‌ی بیستم اینترنت بود که با ترکیب نسبی کارکردهای تلفن و انفعال مصرف‌گرایانه‌ی تلویزیون همه‌چیز را دگرگون کرد. کاربران اینترنت نه تنها می‌توانند با هرکس و هر جا و در هر لحظه که بخواهند ارتباط برقرار کنند، بلکه می‌توانند با ساختن وبلاگ، گذاشتن تصویر روی یوتیوب، یا با بیان خودشان در شبکه‌های اجتماعی به مخاطب در سطح کره‌ی زمین که به طرز بالقوه نامحدود است دسترسی داشته باشند. با اینترنت تمامی افراد می‌توانند

6. Ulrich Beck et Elisabeth Beck-Gernsheim, *Individualization: Institutionalized Individualism and Its Social and Political Consequences*, Sage, Londres, 2002.

7. Michael Rosenfeld, *the Age of Independence: Interracial Unions, Same-Sex Unions, and the Changing American Family*, Harvard University Press, Cambridge, 2007.

تنهایی و اتصال، غیاب تماس فیزیکی و وفور ارتباط را با هم یکجا داشته باشند.

بیشتر سینگلتون‌ها روش دیگری برای ارتباط برقرار کردن با یکدیگر دارند: بیرون رفتن از خانه و بهره بردن از زندگی اجتماعی که شهر به آنها ارائه می‌دهد. زندگی شهری سومین نیروی محرک فردگرایی در جهان است. شهرهای بزرگ ناسازش‌طلبان<sup>۸</sup> از هر نوع را که می‌توانند آدم‌های مشابه خودشان را در تجمعات بزرگ شهری ملاقات کنند جذب می‌کنند. شهرنشینی با آسان کردن گردهم‌آیی افراد حول ارزش‌ها، سلیقه‌ها و روش‌های زندگی مشترک، خُرده‌فرهنگ‌هایی تولید می‌کند که غالباً رو به سوی فرهنگ مسلط دارند و در آن ادغام می‌شوند. هاورد چوداکوف تاریخ‌دان، نشان می‌دهد که چه‌طور در سده‌های نوزدهم و بیستم شهرهایی مثل شیکاگو و نیویورک با روش‌های نوین زندگی نخبگان مرد سفید و مجردشان، با کلوب‌های الکل‌نوشی، مناطق مسکونی خصوصی، و رفتارهای بی‌قیدشان متحول شدند.

پس از دهه‌ها، این خُرده‌فرهنگ با گستراندن کُدهای فرهنگی در فضای شهری رشد کرده؛ نشانه‌ی قاطعی که به هنجار تبدیل شده است. با این تفاوت که امروز یک نفر مجرد ثروتمند نیازی ندارد تا برای پیشرفت اجتماعی پشت دود سیگار یا پرده‌های قرمز منزوی شود. مکان‌ها و خدمات بسیاری هستند تا نیازها و علایق خاص او را برآورده کنند — از سالن‌های ورزشی، بارها، مجموعه‌های اقامتی، تا رستوران‌ها و اتوشویی‌ها. همان‌طور که اتان واترز در *قبیله‌های شهری* خاطرنشان می‌کند این مجردها به یکدیگر کمک می‌کنند تا بتوانند هریک به‌تنهایی به زندگی خود ادامه دهند.<sup>۹</sup>

چهارمین تغییر که به منش زندگی در تنهایی انجامیده است بخشی از یک دستاورد جمعی است که اما به ندرت به آن پرداخته شده است. وقتی که مردم هرچه بیشتر عمر می‌کنند تجربه‌ی پیر شدن در تنهایی تبدیل به پدیده‌ی می‌شود که هرچه بیشتر خصلت توده‌ی پیدا می‌کند. در سال ۱۹۰۰ در ایالات متحد ۱۰ درصد کهنسالان در این دسته قرار می‌گرفتند؛ یک سده بعدش سهم آنان ۶۲ درصد شده است.<sup>۱۰</sup>

تنها پیر شدن ساده نیست. مشکلات معمول سن سوم — کنار آمدن با بازنشستگی، با بیماری‌ها، پذیرش ضعف‌ها، دیدن اینکه نزدیکان یکی پس از دیگری می‌میرند — می‌توانند دوچندان شوند وقتی در تنهایی با آنها رویارو می‌شویم. البته این امر الزاماً مصیبت نیست. مطالعه‌ی که در انگلستان انجام شده نشان می‌دهد که سینگلتون‌های سن‌وسال‌دار نسبت به هم‌سن‌وسالانشان که با زوجشان زندگی می‌کنند، روزهای شادتر و راحت‌تری دارند و با کسانی که ازشان مواظبت می‌کنند (پرستار، پزشک، پرستارهای خانگی و...) روابط خیلی خوبی دارند. چند دهه‌ی است که کهنسالان بیشتر ترجیح می‌دهند تک و تنها زیر سقف خودشان زندگی کنند تا با خانواده یا دوستان یا در خانه‌ی سالمندان به سر ببرند.<sup>۱۱</sup> اینجا هم این پدیده، نمونه‌وار آمریکایی نیست. از ژاپن تا آلمان تبدیل به هنجار شده

8. non-conformistes

9. Ethan Watters, *Urban Tribes: A Generation Redefines Friendship, Family, and Commitment*, Bloomsbury, New York, 2003.

10. Claude Fischer et Michael Hout, *Century of Difference: How America Changed in the Last One Hundred Years*, Russell Sage Foundation, New York, 2006.

11. Dora Costa, *The Evolution of Retirement: An American Economic history, 1880-1990*, University of Chicago Press, 1998.

است حتا در گروه‌هایی که به‌طور سنتی به الگوی خانوادگی بین نسلی وابسته‌اند.<sup>۱۲</sup>

آنها که تک زندگی کردن را انتخاب می‌کنند، بر مبنای هدفی این کار را می‌کنند: برآورده کردن ارزش‌های مقدس — آزادی فردی، نظارت بر خود، شکوفا شدن — که راهنمای هستی از جوانی تا آخرین نفس هستند. زندگی در تنهایی به هرکس این اجازه را می‌دهد تا هر وقت که خواست هرکاری که می‌خواهد به روش خودش بکند. این وضعیت فرد را از وظیفه‌ی کسالت‌بار توجه به نیازها و خواسته‌های یک شریک به هزینه‌ی خود خلاص می‌کند. و موجب می‌شود که فرد بر روی خود متمرکز شود. در دوره‌ی رسانه‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی که چنین حمله‌ور شده‌اند، وضعیت سینگلتون بودن مزیت قابل توجه دیگری هم دارد: بهره بردن از زمان و فضا برای تنهایی آرامش‌بخش.

تک زیستن و از تنهایی رنج بردن دو شرایط کاملاً متفاوت اند. مطالعات بی‌شماری نشان می‌دهند که کیفیت تعاملات انسانی سدی در برابر تنهایی هستند و نه کمیت آنها. به عبارت دیگر چندان اهمیت ندارد اگر آدم‌ها تک زندگی می‌کنند، آنچه مهم است این است که احساس تنها ماندن به آنها دست ندهد.

---

12. Robert Ellickson, *The Household: Informal Order Around the Hearth*, Princeton University Press, 2008.