



## تنهایی

روایت یک گفت‌وگو در کنج شانزدهم

تنهایی؛ اسمی بود که امید برای دیسکاشن خودش انتخاب کرد. مثل اینکه می‌گن تنهایی یکی از ۵ ترس بزرگ آدمیزاده (یعنی روانشناسا می‌گن انگار). برای همین، اینکه امید عنوان بحث رو «تنهایی» انتخاب کرده، واقعا حرکت جسورانه. تنهایی جزو چیزهاییه که خیلی کم دربارش صحبت میشه چون معمولا آدما حس می‌کنند اگر با بقیه درباره تنهاییشون دردِ دل کنن، بدتر تنهاتر میشن. شما هم این موضوع رو حس کردین؟ ولی بذارید ماجرا رو از زبان خود امید بشنویم:

«یکی از بهترین رفیقای هم سن و سال من دچار مشکلی تنهایی شده؛ ازین که بیشتر هم سن و سال‌های خودش با افراد مختلفی در ارتباط هستن و اون همچنین شرایطی نداره و نمی‌تونه با هرکسی حرف بزنه، به راحتی با آدم‌ها دوست بشه ناراحته و خیلی بی‌حوصله شده»

اینطوری که امید مشکل و دغدغه دوستش رو مطرح کرد، کاملا متوجه بار منفی جملات امید شدیم. یعنی به خاطر شرایط اطرافیان، وضعیت دوستش به چشم امید و البته خود اون دوست، ناراحت‌کننده جلوه می‌کنه. ولی اما اجازه بدید یکم بریم جلو، شاید این دید منفی نسبت به پدیده تنهایی کمی برامون تغییر کرد. شاید اونطوری بهتر بشه امید و دوستش رو درک کرد.

## الف) تنهایی دوست‌داشتنی

بر خلاف مشکل این دوست، به نظر می‌رسید که امید در کنج شانزدهم و در این دیسکاشن اصلا تنها نباشه و افراد مختلف از چپ و راست برای کمک کردن به امید و همفکری از راه می‌رسن. اولین نفر نعیم که گفت بر خلاف این دوست، حسابی از تنهاییش لذت میبره و خیلی براش دوست‌داشتنیه و به خاطر همین حسش، اتفاقا توی جمعه که احساس تنهایی می‌کنه.

نعیم با وجود اینکه با دوست امید همدرد نبود ولی برای کمک به امید و دوستش پیشنهادی رو مطرح کرد که آدما ممکنه در جوابش بگن «مگه من مریضم؟!» ولی در اصل شاید راه حل خیلی بدی هم نباشه!

### درست حدس زدید: مراجعه به روانپزشک

به قول نعیم هم به درد و دل آدم گوش می‌کنند و هم قصدشون واقعا اینه که «بدون قضاوت» به آدم کمک کنند. اما جواب امید به نعیم کمی چالش برانگیز بود. می‌تونم بگم یکی از بزرگترین چالش‌های نوجوون‌های ایرونی (و شاید حتی در همه جای دنیا): عدم راحتی با خانواده‌ست که باعث شده بود دوست امید نتونه بره پیش مشاور. نفر بعدی که وارد بحث شد افشین بود که پیشنهاد کرد دوستش توی اینترنت

مراکز دانشجویی رو گوگل کنه و اینطوری لازم نیست حتما خانواده رو هم درگیر کنه. البته تأکید می‌کنه که گاهی خیلی به صلاحه که خانواده در جریان باشند (ای کاش می‌شد).

و اما بشنویم از سومین دوست: کاوه هم به تنهایی «دوست‌داشتنی» خودش اشاره کرد و گفت گاهی که لابلای سرشلوغیا و گرفتاریا بالاخره یه گوشه‌ای با خودش تنها می‌شه حسابی لذت می‌بره.؛ بر خلاف نعیم، کاوه دلیلش رو هم می‌گه: چون می‌تونه به کارایی برسه که توشون نیاز داره با خودش خلوت کنه. کاوه دید قشنگی از تنهایی داره و به نظرش کنج تنهایی آدم مثل یه پناهگاه می‌مونه. اما این پناهگاه چیه؟ برای کاوه کتاب و فیلم و نوشتن و موسیقی؛ اما بسته به شخصیت آدم‌ها، پناهگاه یکی دیگه میتونه نقاشی باشه یا طبیعت‌گردی یا چیزهای دیگه...

## (ب) رقابت، نه تنهایی

و اما بشنوید از ماجد که به طرز متفاوتی انگار سعی کرد با عوض کردن صورت‌مسئله امید، معنای متفاوتی به حسش بده.

برای ماجد بیشتر از مشکل تنهایی، مشکل رقابتته. یعنی سبک زندگی‌ها و اتفاقات اطراف بیشتر بهش حس عقب افتادن میدن و این حس عقب افتادنه که ماجد رو اذیت می‌کنه، نه

تنهایی. مثل اینستاگرام که به قول ماجد دیگه یک انتخاب نیست و برای نداشتن اینستاگرام باید بجنگی. از نظر ماجد در دنیای جدید کمیت و تعداد خیلی مهمتر از کیفیت شده. مثلا در سفر کردن بجای اینکه «تجربه» سفر مهم باشه، این مهمه که «چند تا» جای دنیا یا ایران رو سفر کردی. ماجد در ادامه مثالهایی که زد رو شفافسازی کرد و راحت تر به امید و بقیه فهموند که منظورش چی بوده: در دوست داشتن، به جای اینکه کسی از تو بپرسه که چه چیزهایی رو میخوای در «دوست داشتن» تجربه کنی، سوال می کنن «چند تا» دوست داری؟ این موضوع البته درباره دختر و پسر و روابطشون هم صدق می کنه. اما بذارید این رو با همون لحن و کلمات ماجد بشنویم:

«من شخصا با اینکه واقعا از تنهایی لذت می برم اما گاهی توی این مسابقه، نفسم می گیره، حس می کنم یه جای زندگیم اشکال داره. در حالی که واقعا اشکالی نیست. اما چون با جریان غالب متفاوت هستم، انگار وسط میدون جنگم. خصوصا که شبکه های اجتماعی بیشتر و بیشتر من رو تحت فشار می گذارن»

ماجد البته یه پیشنهاد هم برای مبارزه با این جو رقابتی داشت: کاری که ماجد می کنه اینه که سعی کنه از این موجهای رقابتی بیشتر و بیشتر فاصله بگیره و اتفاقا تنها تر بشه، چون به

نظرش لزوما کاری که بقیه می‌کنن درست نیست و این حس بدی که به دوست امید دست داده در حقیقت تنهایی نیست بلکه همون حس رقابتیه که ناشی از تبلیغات آدمای دور و برش از زندگی‌های خودشونه.

سوگل هم که ظاهرا حس خیلی خوبی از حرفای ماجد گرفته بود، برای تاکید گفت که هرکسی یه شخصیتی داره و نمی‌شه رضایت همه رو جلب کرد تا همه ما رو دوست داشته باشن؛ انگار یه جورایی داره می‌گه نباید به خاطر رقابت و جو جامعه آدم خودشو تغییر بده؛ در آخر هم اضافه می‌کنه که خوبه آدم افرادی مثل خودشو پیدا کنه.

افشین هم در تایید حرف ماجد مثال جالبی از عینکی بودن خودش زد و نظرش رو اینطوری مطرح کرد: تنهایی بخش جدانشدنی از ماست و زندگی ترکیبیه از تنها بودن و گاهی جمع دونفره و یا چند نفره، که بسته به هر فرد، ممکنه وزنش تو زندگی اون فرد متفاوت باشه. آدم وقتی این واقعیت زندگی رو بپذیره می‌تونه راحت‌تر باهاش کنار بیاد؛ مثل عینک که اگر قبول کنیم که ویژگی ماست و نه عیب ما، اون موقع می‌تونیم بهش جامع‌تر نگاه کنیم و مثلا با فریم‌های مختلف اونو تبدیل کنیم به یک عنصر زیبایی.

حرف افشین از نظر امید درست بود ولی به نظرش

قضیه عینکی بودن خیلی عام‌تر از قضیه تنها بودن و وقتی کسی مثل تو نباشه، نمی‌تونی به راحتی با قضیه کنار بیای اما از نظر افشین برای رسیدن به پذیرش علاوه بر دیدن موارد مشابه، راه‌های دیگه‌ای هم مثل حرف زدن و فکر کردن در مورد اون مسئله می‌تونه کارساز باشه.

مدتی بعد از توضیحات ماجد، یک سوالی در ذهن امید ایجاد شد که چجوری بتونه از رقابت فاصله بگیره؛ کاری که واقعا توی نوجوونی کار سختیه.

کاوه اینطوری به این پرسش امید جواب داد: «ما در زندگی مدت زمانی که ممکنه بتونیم با جمع دلخواه‌مون بگذرونیم خیلی محدوده. به خاطر همین من خوب بودن حالم رو به «خودم» گره زدم و اینطوری بهتر می‌تونم مراقب خودم باشم»

از نظر کاوه خوشحال بودن از تنهایی سن و سال نمیشناسه. مثال قشنگی هم از بچه‌ها زد که حتی اگر همبازی نداشته باشن، یه سرگرمی ساده برای خودشون پیدا می‌کنن و خوشن.

**ج) تنهایی ناشی از معیارهای اشتباه:**

یوسف این بار وارد بحث شد و خیلی عمیق به یک مشکل اساسی توی کشور مون اشاره کرد و به قول خود امید یه جورایی حرف دل امید رو نوشت. به نظر یوسف تو ایران

کمیت مهم‌تر از کیفیت و این قضیه انگار انقدر حاده که بارها توی دیسکاشن، آدم‌های مختلف بهش اشاره کردن. بذارید ماجرا را از زبان خود یوسف بشنویم:

«برای خیلی از دخترها پسری که با دخترهای بیشتر در رابطه باشه پسر با ارزش‌تر و دوست‌داشتنی‌تریه و به خاطر همین معیارهای جابه جا شده، پسرهای درست و حسابی با هدف‌های خوب، تنها میمونن. چون توی کشور ما موقعیتی برای ارتباط با جنس مخالف وجود نداره، آدم‌ها کامل با اخلاقیات هم آشنا نمیشن و حتی وقتی هم وارد دانشگاه میشن و می‌تونن ارتباط بگیرن، باز هم پسرهایی جذاب‌ترند که توی ۱۹ سال گذشته زندگیشون با جنس مخالف در ارتباط بودن، یوسف معتقده چنین پسرهایی که در واقع به چشم همدم به دخترها نگاه نمی‌کنند، ضربه‌های عاطفی زیادی به دخترها وارد می‌کنند و نتیجه این قضیه میشه دید بد خانواده‌ها به همه پسرها. و همین تنهایی به پسرهایی که سالم رفتار می‌کردند هم آسیب زیادی می‌رسونه.

امید احساس نزدیکی زیادی به صحبتای یوسف می‌کنه. سوالش این بود که چطوری میشه دید بد خانواده‌ها رو نسبت به ارتباط با جنس مخالف کم کرد و بهشون ثابت کرد که همه پسرها هم بد نیستن. جواب یوسف ساده و صریح بود:

ریسک و اعتماد.



ولی آیا این مسأله‌ای که یوسف مطرح کرد، فقط محدود به کشور ماست؟

به نظرم این مسئله مربوط به همه آدمهاست. در واقع جهانی که سرمایه حرف اول رو می‌زنه باید همیشه و در هر موقعیتی رقابت وجود داشته باشه، تا چرخ‌دنده‌هاش همیشه بچرخه؛ انگار این مشکل جز معدود موقعیتهاییه که جهان سوم و اول نداره (حتی وضع اونا بدتر هم هست). این یک نقد ریزبینانه به توضیحات یوسف بود که افشین مطرح کرد.

تو ذهن من اینجا اتفاقیی داره میفته. انگاری این رقابت دست نشانده‌ای که وجود داره محصور به مسئله روابط و تنهایی نیست. و صرفاً توی نوجوونی و جوونی مسائل عاطفی برای ما پررنگ‌تره و وقتی بزرگ می‌شیم رقابت‌های دیگه‌ای به چشممون میاد؛ برای شما هم همینطوره؟

یوسف قبل‌تر از یک معضل توی جامعه نوجوونها و جوونها صحبت کرد، اما گفت وگو رو رها نکرد و راه حل خودش برای مقابله با این چالش رو با همه علی‌الخصوص امید در میون گذاشت. یوسف برای پشت سر گذاشتن این چالش‌ها به خدا اعتماد و توکل می‌کنه و دلش قرصه که خدا آدم‌های درستی رو پیش روش می‌ذاره. برای همینه که الانش هم

دوستای کمی داره اما از نظر کیفیت دوست‌هاش نظیر ندارند  
(خودش می‌گفت کیفیت دوست‌هاش ۱۰۰ اه).

اما بر خلاف نظر یوسف، به نظر امید کیفیت هر چیزی  
تا حدی به کمیت اون وابسته است. یک مثال بامزه هم از غذا  
زد. میگفت اگر غذای متوسطی درست کنیم ولی همه یک  
بشقاب بخورن، بیشتر می‌ارزه تا اینکه غذایی خوبی داشته باشیم  
و همه فقط بهشون یک قاشق برسه، و این موضوع رو تعمیم  
می‌ده به قضیه دوست و رفیق. البته در زمینه رابطه عاطفی، امید  
هم مثل یوسف دنبال کیفیت ۱۰۰ می‌گرده.

اما بنشوید از جواب زیر کانه یوسف درباره تفاوت کیفیت  
و کمیت، جوابی که یوسف روزی در پشت یک کامیون خونده  
بود: «یوسف ۱۱ برادر داشت اما حسین یک عباس»

ادامه قضیه گفت وگویی که بین امید و علی شکل  
گرفت. تفاوت زیادی بین این قسمت از گفت وگو با مابقی  
قسمت‌ها وجود داره. اینجا علی به جای پرسش و پاسخ کلی،  
گفت وگویی جزئی‌تری رو راه انداخت.

علی گفت از جریان صحبت‌ها و جواب‌های امید، چند  
تا موضوع مهم دستگیرش شده: اولاً که منظور امید دقیقاً تنهایی  
در روابط عاطفی بوده و نه تنهایی به معنی عام و کلیش و منظور  
امید هم از اینکه دوستش شرایطش رو نداره، خجالتی و کمرو

بودن در ارتباط با جنس مخالفه؛ و حدس می‌زنه که امید هم تو این مسئله با دوستش همدرد باشه.

بعد از این مشاهدات (و با فرض صحت شون)، علی با امید چند تا راه حل رو درمیون گذاشت: اولیش ارتباط گرفتن و بیرون رفتن با دوستایی که خودشون توی رابطه عاطفی هستن. علی میگفت این می‌تونه به کم شدن خجالت و ترسش به طرز «کنترل شده‌ای» کمک کنه. دومیش که خیلی خیلی منحصر به امیده، و به قول علی خودش قبلا قدم‌هاشو برداشته: کمک گرفتن از تیم بازیگری و تاتری که امید بهشون ملحق شده (این رو علی از صحبت‌های قبلی امید در خارج از دیسکاشن فهمیده). منم با علی خیلی موافقم راستش. به نظرم ورود به عرصه هنرآدم‌ها رو با دایره بزرگی از افراد متنوع و باحال روبه رو می‌کنه. البته امید هنوز تاثیر این ارتباط گرفتن توی حیظه تاتر و سینما رو توی زندگی شخصیش ندیده.

## د) صبور بودن در تنهایی:

سوگل هم این میون پای تجربه شخص خودش رو به صحبت‌ها باز کرد: «واقعا شرایط سختیه و من سعی کردم بهش عادت کنم. به جای اینکه تو ناراحتی‌هام دنبال کسی باشم که بهم روحیه بده، به خودم تکیه می‌کنم و با خودم حرف می‌زنم. برای کسانی مثل من و دوست امید، اعتماد کردن و رفیق شدن

با ادما سخته. نمیگم نمیتونیم تو جامعه از پس خودمون بریایم، اتفاقا برای ما راحتی که با مردم حرف بزنیم ولی برای انتخاب دوست و همدم واقعا مشکل داریم»

در ادامه سوگل یه توصیه برای دوست امید داشت: اینکه به هیچ وجه خود واقعیش رو برای اینکه بتونه دوستای بیشتری داشته باشه تغییر نده؛ یادش بمونه که منحصر به فرده و صبر داشته باشه و مطمئن باشه که به موقع دوستای واقعیشو پیدا میکنه.

یاسی هم در ادامه حرفای سوگل در مورد صبر و اینکه به وقتش چیزها سر جای مناسبشون قرار میگیرن، تجربه شخصی خودش رو با امید مطرح کرد که وقتی توی دبیرستان بوده از جمعهای به اصطلاح «باحال» دور بوده اما وقتی وارد دانشگاه شده، بعد از ۳ سال تنهایی اون زمان براش ارزش پیدا کرده و خوشحاله که اون موقع وارد یک سری اجتماع ها نشده و آسیب نخورده. البته یاسی هنوزم خیلی موقعها تنهایی رو ترجیح میده، چون ارزشش رو فهمیده.

اما دقت کردید که چقدر ارتباط جالبی بین حرفهای سوگل و یاسی هست؟ یاسی داره میگه هرکی یه جوهره و سوگل میگه هرکس یک شخصیتی داره و لزومی نداره همه مارو دوست داشته باشن. انگار هردوشون میخوان بگن که آدم نباید

خودشو به خاطر شرایط زندگی اطرافیان‌ش عوض کنه.

اما امید با این دیدگاه سوگل و یاسی درباره صبر کردن موافق نیست. می‌گه اتفاقا نباید صبر کرد و اگر دست روی دست بگذاریم و فقط منتظر اتفاقای خوب باشیم، شاید هیچ‌وقت بخت به سراغمون نیاد یا چندساله دیگه افسوس بخوریم بابت از دست دادن این وقت. و به یه نکته خیلی مهم اشاره می‌کنه: اینکه شاید ذوق این موضوع واسه الان باشه و بعدا این وجود نداشته باشه.

اما بشنوید از افشین که این رو در جواب امید گفت: «این “شاید‌ها” خیلی مواقع آسیب‌زاست. میشه تا ابد مثال زد از نداشته‌هامون و موقعیت‌هایی که می‌تونست به وجود بیاد و نیومده، ولی به نظرم زندگی، مجموعه همه این داشته‌ها و کمبودهاست و اگه به این پذیرش برسم، خیلی راحتتر از اون اتفاق می‌تونیم عبور کنیم»

گاهی تنهایی دوست داشتنیه، گاهی دل آدمو می‌زنه ولی آدم باهاش کنار میاد تا به اون حالت دلخواهی که می‌خواد برسه، گاهی اصلا بحث تنهایی نیست و مشکل ما رقابته و این دو تارو با هم اشتباه می‌گیریم. بعضی وقت‌ها معیارای جامعه برای انتخاب دوست اشتباهه و باعث میشه آدم‌ها به اشتباه تنها بمونند. گاهی وقتا هم می‌دونیم تنهایی به صلاحمونه اما

نمی‌خوایم اونو بپذیریم؛ یک جورایی ما دائما باید تصمیم بگیریم که تنها باشیم و یا با تنهایی مون بجنگیم و همین دودل بودن موقع تصمیم‌گیری که آدم رو از آینده‌ای که به خاطر تصمیمش در انتظارشه نگران می‌کنه.

من فکر می‌کنم اگر قرار باشه با یک تصمیم، دنیا برخلاف سلیقه و خواست ما تا ابد ادامه پیدا کنه، وجود این همه دوراهی بین تنهایی و یا غیر اون بی‌معنی بود. پس بین همه مسیری که توی این جست و جوی چند هفته‌ای به بهانه دیسکاشن امید در سروک پیشنهاد و یا تجربه شد، می‌تونیم یکی رو انتخاب کنیم و ازش لذت ببریم. یادمون نره که زندگی با همین انتخاب‌های ما معنی پیدا می‌کنه.