

Backgrounds, Motivations and Consequences of Voluntarily Sololiving among Women Living in Tehran

Mohammad Saeed Zokaei*

Solmaz Hamidi**

Abstract

According to statistics, living alone in Iran is increasing, and almost two-thirds of single-person households in Iran are made up of women. This statistic in this country, where the family is considered a sacred institution and there are many cultural and social restrictions for women, is a subject to ponder. Despite this demographic shift, sololiving is almost unrepresented in the public arena. The aim of this research is to achieve a deep and internal understanding of the contexts, motivations and meanings of this way of living for Iranian girls and women. Data analysis was done based on semi-structured interviews with 20 women living in Tehran, using the grounded theory method. The core category of "restorative solitude" was identified as helping them "discover who they are and what gives them meaning and purpose." The findings show that the healing and restoration resulting from this loneliness leads to self-knowledge and self-protection for people. The sololiving that these girls fluidly adopt allows them to develop their pleasant privacy and give it value and credibility, and therefore, it is a

* Professor of Sociology and Cultural Studies at Allameh Tabatabai University, saeed.zokaei@gmail.com

** Doctoral student of Political Sociology at Allameh Tabatabai University (Corresponding Author), slmz.hamidi@gmail.com

Date received: 2022/11/08, Date of acceptance: 2023/04/11



Copyright © 2010, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

kind of individualism that refers to the attention and sensitivity they have to their agency.

Keywords: sololiving, restorative solitude, self-knowledge, self-protection, accelerated agency.

زمینه‌ها، انگیزه‌ها و پیامدهای تنه‌از‌یستی خودخواسته در میان زنان ساکن شهر تهران

محمدسعید ذکایی*

سولماز حمیدی**

چکیده

طبق آمار، تنه‌از‌یستی در ایران در حال افزایش است و تقریباً دوسوم از خانوارهای تک‌نفره در ایران را زنان تشکیل می‌دهند. این آمار در کشور ما که در آن خانواده نهادی مقدس تلقی شده و محدودیت‌های زیاد فرهنگی و اجتماعی برای زنان وجود دارد، موضوعی قابل تأمل است. با وجود این تغییر جمعیتی، زندگی انفرادی تقریباً در عرصه عمومی بازنمایی نمی‌شود. هدف این پژوهش این است که به شناختی عمیق و درونی از زمینه‌ها، انگیزه‌ها و معانی این جدازیستی برای دختران و زنان ایرانی دست یابد. تجزیه و تحلیل داده‌ها بر اساس مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۰ زن ساکن شهر تهران، به روش نظریه مبنایی انجام شد. پدیده محوری «تنه‌از‌یستی» شناسایی شد که به افراد کمک می‌کند تا «کشف کنند چه کسی هستند و چه چیزی به آن‌ها معنا و هدف می‌دهد». یافته‌ها نشان می‌دهد که التیام و ترمیم حاصل از این تنه‌از‌یستی منجر به خودشناسی و محافظت از خود برای افراد می‌شود. تنه‌از‌یستی‌ای که این دختران به صورت سیال اختیار می‌کنند به آن‌ها این امکان را می‌دهد که حریم شخصی خوششان را توسعه داده و به آن ارزش و اعتبار بخشند و بنابراین نوعی فردگرایی است که ناظر به توجه و حساسیتی است که آن‌ها به عاملیت‌شان دارند.

* استاد جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی، دانشگاه علامه طباطبایی، saeed.zokaiei@gmail.com

** دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی سیاسی، دانشگاه علامه طباطبایی (نویسنده مسئول)،
slmz.hamidi@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۱۷، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۱/۲۲



کلیدواژه‌ها: تنهازیستی، تنهایی ترمیم‌کننده، خودشناسی، محافظت از خود، عاملیت ارتقایافته.

۱. مقدمه

هیچ چیز بهتر از تشکیل خانواده نشان‌دهنده علاقه انسان به زندگی جمعی نیست. در طول تاریخ و در همه فرهنگ‌ها، شالوده اساسی زندگی اجتماعی و اقتصادی، خانواده‌ها و نه افراد، بوده‌اند زیرا زندگی با دیگران یک مزیت رقابتی برای جوامع بشری ایجاد می‌کرد و امنیت، دسترسی به غذا و ابزار تولید مثل را برای آن‌ها فراهم می‌آورد. با همه این اوصاف در طول قرن گذشته، انسان تجربه اجتماعی قابل توجهی را شروع کرده است. برای اولین بار در تاریخ بشر، تعداد قابل توجهی از مردم، در همه سنین، در همه مکان‌ها و با هر گرایش سیاسی، تنهازیستی (Living alone=Sololiving) را آغاز کرده‌اند (کلاینبرگ، ۲۰۱۲: ۸-۹). طبق تحقیقات انجام‌شده، تنهازیستی در کشورهای توسعه‌یافته اکنون دیگر تبدیل به یک سبک زندگی نوین شده است. در یک مقیاس جهانی، تعداد کسانی که تنها زندگی می‌کنند از تقریباً ۱۵۳ میلیون نفر در سال ۱۹۹۶، به ۲۷۷ میلیون در سال ۲۰۱۱ افزایش یافته است که یک افزایش ۵۵ درصدی را در یک دوره پنجاه ساله نشان می‌دهد (آرایلی، ۲۰۱۲: معرفی). طبق نتایج سرشماری‌های مرکز آمار ایران نیز، در سال ۱۳۷۰، بالغ بر ۴۵۰ هزار نفر تنها زندگی می‌کردند و ۴ درصد از کل خانوارها بودند. در سال ۱۳۹۵، دو میلیون نفر، یعنی ۸/۵ درصد از کل خانوارهای ایرانی، تنها زندگی می‌کردند. این نشان می‌دهد که در یک بازه زمانی ۲۵ ساله، جمعیت تنهازیستان در ایران صعودی بوده و بیش از دو برابر شده است. اگر چه سرعت افزایش تنهازیستی در ایران به شدت کمتر از آمریکا، اروپا، استرالیا و ژاپن است ولی آمار، گویای این مطلب است که جامعه ایران با تاخیر، تجربه‌ای مشابه را سپری می‌کند. سوال اینجاست که چرا؟ چه چیزی باعث افزایش گسترده تنهازیستی می‌شود؟ چرا تمرین تنهازیستن در میان بزرگسالان جوان تا این حد محبوب شد و چگونه از نشانه شکست اجتماعی به نشانه‌ای از موفقیت تبدیل شد؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها، باید با دقت بیشتری ببینیم که چگونه زندگی عمومی شهرها و به طور خاص، خرده‌فرهنگ مجردها، اشکال جدیدی از فردگرایی را تشویق می‌کنند.

۲. بیان مسئله

علی‌رغم روند رو به افزایش تنه‌زیستی، این شیوه زندگی یکی از موضوعات کمتر مورد بحث و در نتیجه کمتر درک شده در زمانه ماست در حالی که با توجه به آمار ذکر شده، در واقع تنه‌زیستی یک وضعیت فزاینده رایج است و سزاوار آن است که به عنوان موضوعی با اهمیت عمومی مورد توجه قرار گیرد. در مواردی که به بحث در مورد افزایش تنه‌زیستی پرداخته شده، مفسران به معرفی آن به عنوان یک معضل اجتماعی تمام‌عیار، نشانه خودشیفتگی، فروپاشی و اجتماعی شدن نقصان‌یافته نگریده‌اند (به عنوان مثال نگاه کنید به پاپی‌نژاد، ۱۳۹۱؛ ایزدی، ۱۳۹۵؛ شکرپیگی، ۱۳۹۶؛ دژبرار و قاسمی‌نژاد، ۱۳۹۶). یکی از تأثیرگذارترین مطالعات، بولینگ یک نفره اثر رابرت پوتنام است که استدلال می‌کند بسیاری از مشکلات معاصر ما از جمله تضعیف سلامتی، مدرسه‌های ناموفق، بی‌اعتمادی، حتی ناراحتی، ناشی از فروپاشی زندگی اجتماعی است (پوتنام، ۲۰۰۰). نیبله جعفر (۲۰۱۸)، با بررسی آرای هانا آرنه، به این نتیجه می‌رسد که تنها بودن افراد را مستعد افراطی‌گری و ترور و خشونت می‌کند. پولینا آرونسون (۲۰۱۷)، از پدیده‌ای به نام «وصلت با خود» یاد می‌کند که آن را ناشی از خودشیفتگی و خودخواهی مفرط تنه‌زیستانی می‌داند که در تنهایی خود را گرامی می‌دارند.

علاوه بر این، تنه‌زیستی تاکنون بیشتر از منظر روانشناختی و بهداشت روانی مورد پژوهش واقع شده است نه به عنوان سبکی از زندگی مدرن. در حقیقت در اغلب پژوهش‌های روانشناختی، احساس تنهایی (Loneliness) به عنوان احساسی مخرب و تأثیرگذار بر سلامت افراد مد نظر قرار گرفته و راه‌کارهایی برای مقابله با آن ارائه شده است. کربلی مگوئایر گیلیس (۲۰۱۶)، با بررسی تنه‌ترین شهرهای جهان، تجربه افراد از تنها زندگی کردن در این شهرها را همراه با نوعی احساس تنهایی و انزوا می‌داند: «تنهایی معمولاً مانند هوای بد است و از زندگی ما می‌گذرد.» فرگوسن (۲۰۱۸)، نیز تنهایی را مثل اعتیاد، بی‌صدا و نامرئی و مرگ‌بار می‌داند. او در طی مصاحبه با افرادی که اکثرشان تنها زندگی می‌کردند، به این نتیجه رسیده که افراد تنه‌زیست دچار نوعی سقوط رنج‌بار در چاه تنهایی می‌شوند (به عنوان مثال مراجعه شود به: زینال‌زاده و همکاران، ۱۳۹۴؛ عرفانی آداب، ۱۳۹۶؛ مدرسی‌یزدی، ۱۳۹۶؛ هزاری، ۱۳۹۸). این در حالی است که تنه‌زیستن و تنها بودن یکسان نیستند. هر فردی که به تنهایی زندگی می‌کند تحت فشارهای فوق‌العاده‌ای قرار می‌گیرد. اما این بدان معنا نیست که کسانی که تنها زندگی می‌کنند محکوم به احساس تنهایی یا انزوا هستند.

نکته قابل توجه در مورد این پدیده این است که ساکنان انفرادی معاصر، در درجه اول زنان هستند: در آمریکا حدود ۱۸ میلیون زن در برابر ۱۴ میلیون مرد. ارتقای جایگاه زنان شامل پیشرفت تحصیلی و ادغام گسترده در نیروی کار تا حق کنترل زندگی خانگی، جنسی و باروری خود به این شیوه زندگی کمک کرده است. ادعای کنترل زنان بر بدن خود، شرایط روابط مدرن را نیز تغییر داده، که منجر به تأخیر در ازدواج، انتقال طولانی‌تر به بزرگسالی، و افزایش میزان جدایی و طلاق شده است. در ایران نیز وضعیت مشابه است: طبق آمار موجود در سالنامه‌های مرکز آمار ایران، ۶۶ درصد یعنی تقریباً دوسوم از خانوارهای تک‌نفره در ایران زنان هستند، ۱ میلیون و ۳۵۰ هزار زن در برابر ۶۸۰ هزار مرد در سال ۱۳۹۵. بیش از ۱۵۰ هزار نفر از این زنان، جوانان بین ۲۰ تا ۳۹ سال هستند که در مقایسه با ۴ هزار نفر در سال ۱۳۸۵، رشد چشم‌گیری را نشان می‌دهد.

علاوه بر این، زندگی در کلان‌شهرها، بستر مناسبی برای ظهور جامعه زنان تنهازیست است. به قول زیمل، «کلان‌شهر به فرد اطمینان می‌دهد که نوع و درجه‌ای از آزادی شخصی دارد که در شرایط دیگر هیچ قیاسی با آن وجود ندارد» (زیمل، ۱۹۷۱). کلان‌شهر تهران، ضمن اشتراکات کلی با فرهنگ عمومی جامعه، به واسطه وجوه منحصر به فردی از جمله گستره جغرافیایی و به خصوص ساختارهای نهادی‌ای که در آن تعبیه شده و پیچیدگی و تفکیکی که از آن برخوردار است، شرایط متفاوتی را نسبت به سایر شهرها (و حتی کلان‌شهرهای دیگر کشور) ایجاد می‌کند. فردگرایی در تهران به واسطه انبوهی و تماس‌های سطحی بیشتر است. حضور زنان در بازار کار بسیار گسترده‌تر و پیچیده‌تر بوده و مشاغل موجود تنوع و تکثر بیشتری برای آنان دارد (برای مطالعه در مورد ویژگی‌های کلان‌شهر تهران، به عنوان مثال مراجعه شود به: ذکایی، ۱۳۹۴، ذکایی، ۱۳۹۵، فاضلی، ۱۳۹۶). بنابراین به نظر می‌رسد که یکی از آن تحولاتی که در فضای کلان‌شهری تهران بیش از سایر مناطق کشور در حال وقوع است، اقتضائات و تساهلی است که نسبت به تنهازیستی زنان صورت می‌گیرد. از آنجا که خرده‌فرهنگ‌ها در کلان‌شهرها رشد می‌کنند، به نظر می‌رسد تنهازیستی در زنان به خرده‌فرهنگی منجر شده است که ارزش‌ها، جهت‌گیری‌ها و شیوه‌های زندگی مشابهی را ایجاد کرده است.

تنهازیستی که یک تجربه اجتماعی دگرگون‌کننده در جوامع توسعه‌یافته و مدرن بوده است، اکنون به عنوان یک پدیده نوظهور به کشورهای در حال توسعه نیز رسیده است. ظهور این پدیده در زنان ایرانی نیز با توجه به آمار ذکرشده، بسیار قابل توجه است ولی ما فاقد یک

چهارچوب علی برای پیوند دادن تنه‌ازیستی فردی به تغییر ساختار اجتماعی و فرهنگی هستیم. بنابراین بررسی جامعه‌شناسانه این پدیده ضروری به نظر می‌رسد چرا که نحوه درک ما از خود و صمیمی‌ترین روابطمان را تغییر می‌دهد. نحوه بزرگسالی ما و همچنین نحوه پیری و نحوه مردن ما را تغییر می‌دهد. هر گروه اجتماعی و تقریباً هر خانواده‌ای را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مهم نیست که چه کسی هستیم یا امروز با دیگران زندگی می‌کنیم. این «ما» گسترده‌تر از آن چیزی است که شما ممکن است تصور کنید.

هدف این پژوهش پاسخگویی به این سؤال است که تنه‌ازیستی برای زنان مختلف چه معنایی دارد و انگیزه‌های آن‌ها برای انتخاب این سبک زندگی چیست و آثار این تجربه را در زندگی روزمره خویش چگونه می‌یابند؟ آیا رشد تنه‌ازیستی در میان افراد باعث شده که آن‌ها پیشرفت شخصی خود را در اولویت قرار دهند و از شرکت در اجتماعات و گروه‌ها اجتناب کنند؟ یا راه را برای «خانوارهای شهری» جدید هموار کرده است تا جایگزین خانواده‌های سنتی شوند؟ در این رهگذر می‌توان به نگرش‌های فردی و اجتماعی افراد تنه‌ازیست، شرایط و ویژگی‌های فرهنگ تک‌زیستی و آثار و پیامدهای آن رسید. در امتداد هدف فوق، به دنبال پاسخگویی به سوالات زیر هستیم:

۱. زمینه‌ها و شرایط تسهیل‌کننده تنه‌ازیستی در میان زنان ساکن شهر تهران چگونه است؟
۲. انگیزه‌های فردی و اجتماعی زنان از تنه‌ازیستی کدامند؟
۳. استراتژی‌های زنان تنه‌ازیست برای مدیریت زندگی روزمره خویش چگونه است؟
۴. تنه‌ازیستی چه آثار و پیامدهایی بر سبک‌های زندگی و ارتباطی زنان به همراه دارد؟

۳. چهارچوب مفهومی

نظریه پردازان تمایل به تنه‌ازیستی را با مدرنیته و فردی‌سازی جامعه، مخاطره، حق انتخاب و خودآفرینندگی هویت، دگرگونی ارزش‌ها و نقش‌های جنسیتی، انتخاب سبک زندگی و دگرگونی صمیمیت پیوند داده و آن را با تأثیر اجتماعی مدرنیته متأخر، فردگرایی و لیبرالیسم مرتبط می‌دانند و بیان می‌دارند که گرایش به تنه‌ازیستی، در درجه‌ی اول، به عنوان نشانه‌ای از کاهش ارتباطات بین مردم مطرح می‌شود، یا تغییری سودمند خوانده می‌شود که در حال دموکراتیک کردن حوزه خصوصی است.

در اندیشه دورکیم، مدرنیته با نوعی تقدس فرد همراه بوده است که وی آن را «کیش فردگرایی» می‌نامد. با توجه به دورکیم، کیش فردگرایی از تبدیل جوامع روستایی سنتی به شهرهای مدرن به وجود آمد، که در آن فرد به تدریج «موضوع نوعی دین»، مقدس‌تر از گروه شد. از نظر او آگاهی یافتن به فردیت نتیجه جریان توسعه تاریخی است که در گذار از هم‌بستگی مکانیکی به همبستگی ارگانیک اتفاق افتاده است (سیدمن، ۱۳۹۶: ۵۹). زیمل در کتاب «کلان‌شهر و حیات ذهنی» در مورد شهرنشینی و پیامدهای آن که نوعی فردیت را به همراه دارد، بحث کرده است. وی ادعا می‌کند آنچه از این منظر اجتماعی جدید ناشی می‌شود، گونه شهری جدیدی از فردگرایی است که با نوعی جهت‌گیری عقلانی و روشنفکرانه به جهان، زندگی عمیق روانشناختی، و نگرشی جالب و بی‌نظیر همراه است (زیمل، ۱۹۷۱).

نظریه‌پردازان اجتماعی مختلف از جمله بلا و همکاران (۱۹۸۵)، باومن (۲۰۰۱، ۲۰۰۳، ۲۰۰۵)، پوتنام (۲۰۰۰)، گیدنز (۱۹۹۲) و بک و بک-گرنشایم (۱۹۹۵) روند منجر به تنه‌زیستی را تجزیه و تحلیل کرده‌اند. بر مبنای نظر این مفسران، جریان منجر به تنها زندگی کردن، همواره با افزایش فردی‌سازی جامعه همراه است.

گیدنز زندگی کردن در دنیای مدرن متأخر را زیستن در محیطی می‌داند که آکنده از شانس و خطرهای احتمالی است. (گیدنز، ۱۳۹۴). اولریش بک نیز با اشاره به عصر مخاطره‌موردنظرش، حق انتخاب و خودآفرینندگی هویت را ویژگی اساسی این عصر می‌داند که مشخصه آن، انتخاب، تصمیم‌گیری و شکل‌گیری افرادی است که آرزو دارند ایجادکننده زندگی خود و خلق‌کننده هویت‌شان باشند (بک، ۱۳۸۸: ۲۶). اولریش بک معتقد است که تغییراتی که در جوامع مدرن رخ داده، تا اندازه‌ای زنان را از بند ویژگی‌های سنتی‌ای که زنانگی به آنان محول کرده رها ساخته است (بک، ۱۳۹۷: ۲۱۲).

نکته مورد اجماع دیگر میان نظریه‌پردازان اجتماعی، این است که چرخش فرهنگی به فردگرایی، موجب زوال مدل‌های استاندارد برای روابط صمیمی شده است (باومن، ۲۰۰۳؛ بک و بک-گرنشایم، ۱۹۹۵؛ گیدنز، ۱۹۹۲). این زوال از یک طرف از دیدگاه نظریه‌پردازانی مانند باومن، موجب ایجاد نوعی بحران صمیمیت می‌شود که روابط بلندمدت را خدشه‌دار کرده و باعث نوعی بی‌اعتمادی و اضطراب می‌شود. از طرف دیگر، از نظرگاه نظریه‌پردازانی همچون گیدنز، این تغییر موجب پدید آمدن رابطه‌هایی از نوع صمیمیت «ناب» می‌شود که در آن‌ها مفهوم برابری و توافق وجود دارد.

۴. روش پژوهش

از آن‌جا که تنه‌زیستی خودخواسته دختران در کشور ما، موضوعی بحث‌انگیز به حساب می‌آید، مطالعه و شناسایی آن مستلزم به‌کارگیری روش‌های مبتنی بر فهم پیچیده معنا است. بنابراین رویکرد مناسب برای بررسی آن، رویکرد کیفی تشخیص داده شد. لذا تلاش نمودیم که با گذر از سطح به عمق، به نحوه نگرش این دختران در مورد دلایل انتخاب این شیوه زندگی و رضامندی‌ها و نارضایتی‌های حاصل از آن دست یابیم. یک اصل اساسی تحقیقات اجتماعی این است که ما پیش‌فرض‌های خود را تصدیق کرده اما تلاش می‌کنیم تا فراتر از آن‌ها حرکت کنیم. بنابراین هدف ما پیدا کردن روایت‌های راویان به مثابه نمونه‌هایی بود که می‌توانستند تجربه زیسته خود را در اختیار ما قرار دهند و بخش مربوط به خود را حتی الامکان کنترل شده و محدود کردیم. بر این اساس روش کلاسیک نظریه‌مبنایی گلاسر و اشتراوس مناسب‌تر از سایر روش‌های نظریه‌مبنایی به نظر می‌رسید که ما از آن استفاده کردیم.

فهم‌هایی که در مورد تنه‌زیستی و علل و عوارض و آثار آن تا زمان انجام این تحقیق وجود داشت، کمتر بر یک درک استقرایی نظام‌مند مبتنی بوده که به مفاهیم تازه‌ای در این خصوص ختم شود و یا حساسیت‌های تازه ایجاد کند. هدف این پژوهش رسیدن به یک چرخه مفهومی بود که بتواند شرایط و زمینه‌ها و آثار و عوارض پدیده را توضیح دهد. نظریه‌مبنایی این شانس را به ما داد که بتوانیم چرخه صفر تا صدی را که شامل زمینه‌ها، شرایط علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر، استراتژی‌ها و پیامدهای تنه‌زیستی است تحت یک نظم و مدل نظری ترسیم کنیم که ضرورتاً در توصیف به آن نمی‌رسیدیم.

سه شرط برای شرکت‌کنندگان در تحقیق در نظر گرفته شد: ۱. تنه‌زیستی در شهر تهران حداقل به مدت یک سال؛ ۲. بودن و زیست خانواده مبدأ در شهر تهران؛ ۳. عدم داشتن سابقه ازدواج. با در نظر گرفتن شرایط ذکر شده، فرآیند انتخاب نمونه به روش هدفمند آغاز و مصاحبه عمیق (به‌طور متوسط ۷۰ دقیقه برای هر مصاحبه) انجام شد. مصاحبه‌ها به صورت صوتی ضبط شده و سپس هر مصاحبه به‌طور کامل و در نهایت امانتداری پیاده شد، که به ما این امکان را می‌داد تا با روایت‌های هر فرد آشنا شویم، آن‌ها را به عنوان متن بخوانیم و روند شناسایی مضامین و معانی مشترک را شروع کنیم (جدول شماره ۲). برای حفظ محرمانگی اطلاعات، تمامی نام‌ها به صورت مستعار ثبت شده است. با توجه به روش تحقیق، اخذ نمونه‌ها و تجزیه و تحلیل داده‌ها به صورت همزمان صورت گرفت و در نهایت مصاحبه با ۲۰ نفر از افراد ۲۵ تا ۴۶ ساله که واجد شرایط بودند، در یک مکان مورد توافق

صورت گرفت: کافه، محل کار و در پاره‌ای موارد، در منزل شخصی مشارکت‌کننده. بعضی از این دختران در کوتاه‌مدت و میان‌مدت قصد ازدواج نداشتند و ترجیح می‌دادند حداقل مدتی را تنها زندگی کنند. اگر چه آن‌ها به طور فعال به دنبال شریک زندگی نبودند ولی انتظار این را داشتند که با پیدا کردن فرد مناسب، در نهایت ازدواج کنند. مشخصات آن‌ها در جدول ۱ نشان داده شده است. چارچوب سوالات مصاحبه حاوی پنج بخش کلی متصل به هم بود: ۱. زمینه‌ها و انگیزه‌های میل به تنه‌زیستی؛ ۲. شرایط و ویژگی‌های تنه‌زیستی در ایران؛ ۳. تجارب زیسته؛ ۴. سبک زندگی تنه‌زیستی به عنوان یک خرده فرهنگ؛ ۵. رضامندی‌ها و ناخشنودی‌های حاصل از تنه‌زیستی.

جدول ۱. مشخصات شرکت‌کنندگان

کد	نام	سن	تحصیلات	شغل	مدت زمان تنه‌زیستی	محل سکونت
۱	رویا	۳۶	لیسانس	کارمند	۱/۵ سال	کریمخان
۲	شیوا	۳۶	فوق‌لیسانس	کارمند	۱/۵ سال	مجیدیه
۳	آزیتا	۲۸	لیسانس	تدریس آزاد	۷ سال	درکه
۴	ثریا	۲۶	لیسانس	دانشجو	۴ سال	انقلاب
۵	ناهید	۳۴	فوق‌لیسانس	کارمند	۱ سال	جردن
۶	آیسان	۳۰	لیسانس	بی‌کار	۴ سال	جمهوری
۷	لاله	۴۲	فوق‌لیسانس	کارمند	۸ سال	عنوان نشده
۸	سونیا	۲۹	فوق‌لیسانس	کارمند	۲/۵ سال	شریعی معلم
۹	سارا	۴۱	فوق‌لیسانس	کارمند	۶ سال	یوسف‌آباد
۱۰	نسرتین	۴۰	لیسانس	کارمند	۴ سال	حبیب‌الله
۱۱	شراره	۳۵	لیسانس	کارگردان	۴ سال	شریعی
۱۲	سیمین	۴۶	لیسانس	کارمند	۱۶ سال	شهرک اندیشه
۱۳	ثنا	۲۵	فوق‌لیسانس	دانشجو	۳ سال	شهرک گلستان
۱۴	مهناز	۴۵	فوق‌لیسانس	کارمند	۱۰ سال	مرزداران
۱۵	آرزو	۴۱	لیسانس	مهماندار	۴ سال	ستاری
۱۶	فروزان	۳۸	دکتر	استاد	۳ سال	عنوان نشده
۱۷	بنفشه	۴۴	لیسانس	نویسنده	۵ سال	سنایی
۱۸	خجسته	۳۲	فوق‌لیسانس	کارمند	۹ سال	سپه
۱۹	مونا	۲۹	فوق‌لیسانس	معلم	۱ سال	عنوان نشده
۲۰	فائزه	۳۶	فوق‌لیسانس	کارمند	۱ سال	شهرک غرب

جدول ۲. مقوله‌های سطح اول و دوم در مرحله کدگذاری باز

مقوله خوشه‌ای سطح دوم	مقوله‌های سطح اول	داده	کد
نقش بازدارندگی و کنترل‌گری والدین	مخالفت والدین با تنه‌زبستی	تقریباً ۳۲، ۳۳ سالگی تصمیم گرفتیم که جدا شوم از خانواده و اون موقع می‌خواستیم خونه رهن بکنم که پدرم مخالف بود. می‌گفت چرا پولتو میخوای بدی رهن خونه و اینا، تو که داری با ما زندگی می‌کنی، هیچ مشکلی هم نداری. می‌دونی یعنی درک نمی‌کنن که تو چرا می‌خوای جدا بشی.	B-002-002
	اختلاف نظر و عقیده با والدین	می‌دونم پدر و مادر ما خیلی با ما تفاوت نسل دارن و خیلی هم مذهبی و معتقدن ولی ماها هیچکدوم. آخری که من هستم اصلاً دیگه کامل دنیامون با همدیگه متفاوت. خیلی نظراتمون با همدیگه متفاوت بود.	D-004-007
	ایجاد محدودیت از سوی والدین	من دوست داشتم دوستانمو دعوت کنم خونه. پدرم مخالفت می‌کرد، حالا مادرم که اوکیه، که دوست ندارم خیلی با دوستان در ارتباط باشی چون خودش از دوست آسیب دیده بود ورشکست شده بود، سرش را کلاه گذاشته بودند.	E-005-006
تغییر در هنجارها	عدم اعتقاد به ارزش‌های دینی	اعتقادات دینی نه. من اون دوران مذهبی و اعتقاد و اینا رو داشتم و گذروندم. اصلاً دغدغه اصلی من به جورایی همین مذهب شد، چون به جورایی تو کارام هست، تو نوشته‌ها هست اصلاً به جورایی رفتن سمتش و شروع کردم همه دینا رو خوندن و تهش فهمیدم که این مذهب و این دینی که وجود داره، که هزاران تا هم وجود داره، هیچکدوم از این‌ها رو من نمی‌تونم، همه‌شون برای من تبدیل به یک وسیله‌ی قدرتن که اصلاً نمی‌تونم واردشون بشم.	D-004-051
	تفاوت نسلی در رفتار اجتماعی	من مامانم همیشه می‌گفت صدای آهنگ رو کم کن همسایه فلان. مراعات می‌کنم الان، نه اون‌ی که مامانم یک زن مثلاً شصت ساله فکر می‌کنه. همسایه کناری من هم آهنگ رو زیاد می‌کنه ولی مامان من میگه تو نباید این کار رو بکنی و اینا خیلی مهمه دیگه.	E-005-059
	داشتن روابط جنسی خارج از ازدواج	ازدواج محدود می‌کنه. حس می‌کنم محدود می‌کنه و تو می‌تونی همون ارتباط رو اگر مشکلی نداشته باشی داشته باشی بدون این که به سری از مشکلاتی که به نظرم ناشی از ازدواجه داشته باشی.	F-006-039
ذهنیت فردگرایانه	نیاز به داشتن یک فضای از آن خود	من خیلی خودم رو توی این آسیب‌پذیر می‌دیدم که چقدر من برای راضی نگه داشتن بقیه دارم دروغ میگم و چقدر به فضایی رو نیاز دارم که بتونم خودم باشم، راحت باشم.	H-008-008
	اعتقاد به تنهایی به عنوان یک مفهوم ازلی و ابدی	احساس تنهایی رو همه می‌کنن، حتی وقتی با خانواده هستن، حتی وقتی که ازدواج کردن. من به جایی به چیزی می‌خوندم نوشته بودش که تنها زمانی که شما احساس تنهایی نمی‌کنید زمانیه که تجربه مادر شدن رو داشته باشید، اون هم تا زمانی که بچه بهتون نیاز داره. بچه که به سنی می‌رسه که مستقل میشه و داره ازتون جدا میشه دوباره تنها هستید. بنابراین به نظرم همه تنهان.	I-009-046
	توجه به خود	ولی اولویت زندگیم اول خودم بودم همیشه. من باید خوشحال باشم نه به قیمت اینکه بخوام مانعی برای دیگران ایجاد کنم، بله میشه ولی اینکه مثلاً مامانم ناراحتی می‌کرد، من ناراحت نمی‌شدم	L-012-039

		می‌گفتم مشکل خودشه خودش باید حل کنه.	
تغییر الگوهای جنسیتی	عدم تمایل به ازدواج	من تو سن ۲۵ سالگی به بعد مطمئن شدم که نمی‌خوام ازدواج کنم.	L-012-001
	نقد الگوهای ذهنی زنانگی	دوست دارم حداقل زن‌های ما یاد بگیرن که آدم نیاز نداره که دیگران خواسته‌هاش رو برآورده کنن، یعنی انگار مثلاً عقده سیندرلا متاسفانه خیلی رایجه توی کشور ما الان متاسفانه.	N-014-047
	عدم تمایل به فرزندآوری	مادر شدن هیچ وقت جزء دغدغه‌هام نبوده. همونطور که گفتم فکر می‌کردم که من نمی‌خوام. بعضی اشخاص هستن که می‌دونن هدفِ زندگیشون مادر شدنه، این هدفِ من نبوده. احساس کردم که اولویتِ من نیست.	P-016-038

۵. یافته‌ها

۱.۵ تنهایی ترمیم‌کننده

مهم‌ترین هدف در این پژوهش، شناسایی تفسیر زنان مورد مطالعه، از انتخاب‌شان بود. رسیدن به جوهره این تجربه اهمیت داشت. در واقع می‌خواهیم بدانیم که چه چیزی می‌تواند تجربه این زنان را مشترکاً توضیح دهد و ویژگی خاص زیست انفرادی آن‌ها را مشخص کند؟ آنچه از رفت و برگشت‌ها و تعمق مکرر در مفاهیم و مقولات به دست آمده حاصل شد، در نهایت ما را به سمت کشف پدیده اصلی در حوزه معنایی تنه‌زیستی رهنمون ساخت. حاصلی تراکمی و انتزاعی از شبکه وسیع معانی، مفاهیم و مقولاتی که از دل مصاحبه‌های عمیق استخراج شده بود: تنه‌زیستی زمان و فضای برای «تنهایی ترمیم‌کننده» (Restorative solitude) در اختیار افراد قرار می‌دهد. این بدان معناست که تنه‌زیستی به ما کمک می‌کند که «کشف کنیم چه کسی هستیم و چه چیزی به ما معنا و هدف می‌دهد». در حقیقت مخرج مشترک این تجربه برای تمامی مشارکت‌کنندگان نوعی تنهایی همراه با بازاندیشی و ترمیم بوده است. این پدیده، مکان و زمانی شخصی به افراد بخشیده است، مکان و زمانی که گاهی اوقات نیاز داریم تا ارتباط عمیق و معناداری با خودمان برقرار سازیم. افراد مورد مصاحبه، از فضایی صحبت می‌کنند که سکون، سکوت، داشتن حریم خصوصی، عاملیت و داشتن وقت کافی برای خود را تضمین می‌کند.

زیست انفرادی آن‌ها دربردارنده نوعی آرمان مشترک است: «خود رهایی‌یافته» که افراد با تکیه بر آن می‌خواهند بازگشت به خود خلاق‌شان را تجربه کرده و از رهگذر آن به شناختی جامع از خود، علایق، توانمندی‌ها و در نهایت به خودباوری برسند. به عبارت دیگر همه افراد

زمینه‌ها، انگیزه‌ها و پیامدهای تنهازیستی ... (محمدسعید ذکایی و سولماز حمیدی) ۱۰۱

معتقدند که می‌توانند در این شیوه زندگی کامل‌تر «تحقق یابند». مونا می‌گوید تنهازیستی باعث شده که او جرأت فکر کردن راجع به خود را پیدا کند و به خودش از بالا نگاه کند:

الان که این فضا رو تونستم خودم داشته باشم تو خونه، خیلی قشنگتر تونستم بهش فکر کنم. انگار این بار فکری روی من، رو ذهن من کم شده و تونستم به یه فضاهای دیگه بیش‌تر پردازم، که مثلاً بررسی کنم ببینم که به چه چیزهایی علاقه دارم. چرا تا الان توی علاقه‌ام نبودم؟ تا حد زیادی تونستم خودمو از بالا نگاه کنم و بگم چه شکلیه.

رسیدن به «رشد و کمال شخصی» از دیگر مولفه‌هایی است که افراد آن را پیامد خودشناسی ناشی از تنهایی ترمیم‌کننده دانسته‌اند. رویا معتقد است که اگر تنها زندگی نکنیم بزرگ نمی‌شویم: «مشکل ما همینه. یک عده موجود وابسته همین‌جوری به زندگی مون ادامه می‌دیم و تو ازدواج، تو رابطه‌هامون یک سری آدم کوچیک موندیم». بنابراین وی تنهازیستی را نوعی «انتقال به بزرگسالی» می‌داند.

علاوه بر این، تنها زندگی کردن از نظر شرکت‌کنندگان راهی برای محافظت از «خود» است. «خود»ی که گاه فراموش شده و گاه تغییر شکل داده و مطابق با هنجارهای خانوادگی شده است، اکنون می‌تواند در یک فضای به شدت شخصی‌شده، بازیابی و احیا شود. بنابراین زندگی به تنهایی می‌تواند مولد باشد زیرا دسترسی به حریم شخصی، ترمیم و رشد شخصی را فراهم کرده و به تعبیر افراد نمونه «خود واقعی شدن» را میسر سازد.

آنچه در این تحقیق همسو با این پدیده مشخص شد، دستیابی این زنان به تغییر سوژگی و تبدیل آن به عاملیت بود. به‌طور کلی، تنهازیستی به افراد این امکان را می‌دهد که آنچه می‌خواهند، وقتی که می‌خواهند، و طبق شرایط خودشان انجام دهند، یعنی داشتن حداکثری عاملیت. برای مهناز نمود این عاملیت در «تصمیم‌گیری» و حق انتخاب تجلی داشته است:

بیشتر این حق انتخاب‌هایی که آدم شاید روی محیط زندگیش داره اینا بیشتر برای من نمود داشته. نمی‌دونم تصمیماتی که آدم تو خونه می‌گیره، چه می‌دونم وسیله‌ای مثلاً می‌خواد بخره، عوض کنی، هر کار بکنی طبق تصمیم خودت انجام میدی راحت.

وقوع این عاملیت با نمودهایی همراه بوده است. ساده‌ترین نمود عاملیت برای مشارکت‌کنندگان، «تفاوت با والدین در سبک زندگی» بوده است. لاله از تفاوت‌های سبک

زندگی خود و خانواده‌اش در همه امور، از نحوه غذا خوردن و آشپزی گرفته تا نوع معاشرت‌ها و تفریحات، می‌گوید و این‌که حالا می‌تواند خودش همان‌طور که می‌خواهد زندگی کند:

حتی مثلاً تلویزیون نگاه کردن، انتخاب برنامه‌ها با هم خیلی متفاوت، چیدمان و سلیقه خونه‌مون، ضرورت‌های خریدی که برای خونه می‌کنیم، هزینه خورد و خوراک و نمی‌دونم پوشاک و لوازم خونه، خیلی سلاقی‌مون متفاوت. آدم دلش می‌خواد بعد از یه مدت اون چیزی که دلش می‌خواد، اون چیدمان مورد نظر، دکور مورد نظر خودش رو داشته باشه.

وی این استقلال و آزادی عملی را که در مورد همه چیز به دست آورده، می‌ستاید:

«می‌تونی فکر کنی، تصمیم‌گیری و عمل‌بکنی به نظر من خیلی احساس خوبیه.»

بنابراین می‌توان گفت که نوعی «عاملیت ارتقایافته یا تسریع شده» (Accelerated agency) در تنه‌ایستی افراد نمونه رخ داده است. عاملیت ارتقایافته که از رهگذر تجربه تنه‌ایستی حاصل شده است، به فرد این امکان را می‌دهد که «خود را محورکنش در نظر بگیرد و خویشتن را هم‌چون دفتر برنامه‌ریزی برای سرگذشت توانایی‌ها، گرایش‌ها، روابط و دیگر امور مربوط به خود بینگارد» (بک، ۱۳۹۷: ۲۵۷).

نتیجه تمام این بازاندیشی‌ها و رفت‌وبرگشت‌ها برای افراد نمونه تجربه‌ای محوری به عنوان تنه‌ایستی ترمیم‌کننده را رقم زده است. نوعی تنه‌ایستی که باعث شده خود وجودی‌شان را احیا کرده و نارسایی‌های آن را ترمیم کنند.

برای توصیف و تبیین این پدیده محوری، باید مشخص شود که مصاحبه‌شوندگان چه تجاربی را از سر گذرانده‌اند. فرآیند تصمیم‌گیری افراد برای تنه‌ایستی وابسته به دو گروه عمده عوامل است: دسته اول شامل انگیزه‌ها و علل گرایش به تنه‌ایستی است که در آن به زمینه‌های فردی اشاره کرده‌ایم. دسته دوم شرایط زمینه‌ای خانوادگی و اجتماعی موثر بر این گرایش را نشان می‌دهد و دسته سوم حاوی شرایط واسطه‌ای یا مداخله‌گری است که به صورت ساختاری برای تصمیم‌گیری فرد به تنه‌ایستی، بازدارنده و یا حتی تسهیل‌کننده و ترغیب‌کننده محسوب می‌شوند.

۲.۵ انگیزه‌ها و زمینه‌های گرایش به تنه‌ازیستی

همان‌طور که اشاره شد، مدرنیته، زندگی شهری و جهانی شدن تأثیر به‌سزایی در انتخاب‌های افراد داشته است. تنه‌ازیستی به افراد کمک می‌کند تا دستیابی به ارزش‌های مقدس مدرن یعنی آزادی فردی، کنترل شخصی و درک نفس برای آن‌ها قابل تصور باشد، ارزش‌هایی که رسیدن به آن‌ها برای بسیاری از افراد در چارچوب خانواده میسر نیست. تنه‌ازیستی مستلزم نوع خاصی از شیوه تفکر و شخصیت فردی است که اولاً فرد را واجد نیازهایی می‌کند که در درون خانواده برآورده نمی‌شود و ثانیاً او را مستعد پذیرش سختی‌ها و دشواری‌های می‌سازد که ناشی از نوعی انتخاب زندگی است که اصطلاحاً خلاف جریان آب خوانده می‌شود. «میل به استقلال‌جویی» و «تغییر ارزش‌ها و نگرش‌ها» را که در صحبت‌های مصاحبه‌شوندگان به وفور مشاهده شد، می‌توان ناشی از همین ذهنیت فردگرایانه دانست.

بسیاری از افراد مورد مصاحبه «نیاز به داشتن یک فضای از آن خود» و یا به عبارتی «نیاز به داشتن حریم خصوصی» را از مهمترین دلایل جدا شدن از خانواده بیان کرده‌اند. لاله ۴۲ ساله است و تقریباً هشت سال است که تنها زندگی می‌کند. او که در یک خانواده پرجمعیت زندگی می‌کرده، به دلیل کوچک بودن فضا و داشتن مادری بیمار، هرگز فرصت آن را نداشته که برای خودش زندگی کند و فضای خصوصی خود را داشته باشد. او این را مانعی برای پیشبرد اهدافش عنوان می‌کند:

فضا قابل قبول نبود. فضای خونه ما یک فضای دو خوابه بود. ۴، ۵ نفر توی خونه بودن، مهمان خیلی داشتیم. فکر کردم که دیگه این فضا برای من جالب نیست. تو مجبوری با قواعد خانواده‌ت زندگی کنی ... و اصلاً نمی‌تونی به علاقه‌مندی‌هات، به کلاست، فضای خصوصی خودت رو داشته باشی.

لاله معتقد است که با این اقدامش فرصت این را که «خودت برای خودت زندگی می‌کنی» یافته است و اکنون می‌تواند فضایی از آن خود داشته باشد که به سلیقه خود آن را بیاراید، در آن بیاساید و بتواند بر روی خود و علاقه‌مندی‌هایش تمرکز کند.

امکان «جستجوگری و آزمایشگری در هویت» یکی دیگر از دغدغه‌های اصلی افراد مورد مصاحبه بود که به نظر آن‌ها از رهگذر تنه‌ازیستی حاصل می‌شود. تنه‌ازیستی برای آن‌ها موقعیتی است که «هویت‌های در بند کشیده شده می‌توانند از مخفیگاه‌های خود بیرون بیایند» و

افراد می‌توانند با انتخاب و اختراع هویت‌ها و مسیرهای سبک زندگی منحصر به فرد خود، زندگی ایده‌آل خود را ایجاد کنند.

شیوا یکی از دلایل مهم خود برای جدایی از خانواده را کسب شخصیتی مستقل از خانواده می‌داند: «حس کردم که آدم باید شخصیت خودش رو داشته باشه یعنی از یه سنی به بعد دیگه کنار خانواده نمی‌تونی زندگی کنی». او ۳۷ ساله است و در مدتی که از خانواده جدا شده در جهت دستیابی به هویتی مستقل بسیار کوشیده است. وی معتقد است که انسان با زندگی مستقل می‌تواند شخصیت اجتماعی مستقلی کسب کند که حتی از کسب آزادی مهم‌تر است. به نظر شیوا «مستقل شدن بیشتر از آزادی به انسان شخصیت و حقوق می‌دهد، و در کنار آن مسئولیت و تعهد نیز ایجاد می‌کند».

مقوله دیگر «تغییر ارزش‌ها و نگرش‌ها» است. از جمله اجزای اصلی در هر فرهنگی، ارزش‌ها هستند که با گذر از سنت به مدرنیته بسیاری از آن‌ها تغییر یافته و دچار تحول شده است، تغییراتی که به‌خصوص در حوزه زنان، وضعیت زنان را متحول ساخته است. اگر در گذشته‌ای نه چندان دور، در جامعه سنتی ایران، ازدواج تنها راه جدایی از خانواده و مستقل شدن بود، تغییر در ارزش‌ها و نگرش‌ها، «عدم نیاز به استقلال از طریق ازدواج» را در پی داشته و تمایل به ازدواج را در بین زنان مورد مطالعه تا حد زیادی کاسته است.

شراره خانواده‌ای نسبتاً سنتی دارد و می‌گوید راه جدا شدن از خانواده به شکل نرمال این بوده که ازدواج کند ولی او با توجه به تجربه ناموفق اطرافیانش، تگرش مثبتی به ازدواج نداشته:

به این نتیجه رسیدم اگر بخوام ازدواج هم بکنم دلیلش اینه که می‌خوام از خونه مامان و بابام بزنم بیرون نه این که حالا با ایکس زندگی بکنم. بعد خب آدم می‌بینه که شیوه‌های دیگری هست واسه جدا زندگی کردن، دیگه فکر کردم که من تلاش می‌کنم که یه موقعیتی فراهم بکنم که بدون خون و خونریزی این کار رو انجام بدم.

تغییر باورهای دینی را نیز می‌توان ذیل تغییر ارزش‌ها در نظر گرفت. آنچه از خلال مصاحبه‌ها استنباط می‌شود این است که تغییراتی در پذیرش اعتقادات دینی در میان افراد نمونه رخ داده است. درحالی که تعدادی از آن‌ها اظهار داشتند که اعتقادی به ارزش‌های دینی ندارند، عده‌ای دیگر از نوعی دینداری متفاوت صحبت کردند. ثریا، ۲۶ ساله که والدینش را بسیار مذهبی می‌داند می‌گوید: «همه ادیان برای من تبدیل به یک وسیله‌ی قدرت شدن که

زمینه‌ها، انگیزه‌ها و پیامدهای تنه‌ازبستی ... (محمدسعید ذکایی و سولماز حمیدی) ۱۰۵

اصلاً نمی‌تونم واردشون بشم». با این حال خود را معتقد به نوع دیگری از ایمان می‌داند که ناشی از دین نیست و آن را باعث تعالی نوع بشر می‌داند:

ولی ایمان رو قبول دارم. می‌دونم که آدم‌ها با ایمان به جایی می‌رسن، می‌دونم که ایمان اون کاریه که می‌تونن آدم‌هاش پرواز کنن. می‌تونن از زمین بلند شن. به نظرم آدم‌ها می‌تونند دونه دونه دلیل داشته باشن، دونه دونه مذهب داشته باشن.

به واسطه تغییرات ارزشی و نگرشی، برخی جوانان دیگر خود را چندان مقید به ارزش‌های خانواده و جامعه نمی‌بینند و در نتیجه علی‌رغم بروز تعارضات بسیار، در تصمیم‌گیری برای انتخاب شیوه زندگی متفاوت، به علایق و ارزش‌های خود توجه بیشتری نشان می‌دهند.

۳.۵ زمینه‌های خانوادگی و اجتماعی گرایش به تنه‌ازبستی

علاوه زمینه‌های فردی که مهم‌ترین علل و انگیزه‌ها را برای سوق افراد به سمت سبک زندگی تنه‌ازبستی فراهم می‌کند، برخی عوامل و زمینه‌های خانوادگی و اجتماعی نیز وجود دارند که اگر چه جنبه ساختاری ندارند ولی زمینه‌ساز گرایش افراد به تنه‌ازبستی هستند.

امروزه فردگرایی باعث می‌شود که افراد خود را ملزم به پذیرش مشکلات خانواده مبدأ ندانند و اهداف و خواسته‌های فردی برایشان مهم‌تر از اهداف و خواسته‌های خانوادگی باشد. بنابراین برخی «زمینه‌های خانوادگی» از جمله «وجود مشکلات خانوادگی» و عدم لزوم تحمل آن‌ها از زمینه‌های تصمیم‌گیری افراد برای تنه‌ازبستی است.

لاله به واسطه جمعیت زیاد خانواده و مادر مریض، مسئولیت‌های زیادی در خانه پدری داشته تا جایی که حتی وقت فکر کردن به خود و علاقمندی‌هایش را نداشته است. برای او همیشه این «دیگری» بوده که در اولویت قرار داشته است:

خواهر بزرگترم که دانشگاه رفت، مسئولیت‌ها به پای من افتاد. من تا زمانی که مستقل نشده بودم به هیچ چیز شخصی خودم فکر نمی‌کردم حتی به علاقه‌مندی‌های شخصی، حتی به نیازهای اصلی خودم فکر نکرده بودم. انقدر این یک ویژگی شخصیتی شده بودم که خیلی عادی به دوست، به خواهر، به برادر، هر کی هر چیزی می‌خواست، شاید همیشه دیگران اولویت من بودند تا خودم.

به نظر می‌رسد برجسته شدن ارزش‌های فردگرایانه، که برتری اهداف شخص مانند تاکید بر نیازها و علائق فردی را در پی دارد، یکی از مهمترین دلایل «عدم لزوم تحمل مشکلات در خانه پدری» و ترجیح تنه‌ازیزی است.

یکی دیگر از مولفه‌های زمینه‌ای که تاثیر به سزایی در انتخاب افراد برای تنه‌ازیزی دارد داشتن توانایی اقتصادی است. در کشور ما، با توجه به اوضاع اقتصادی بحران‌زده در سال‌های اخیر، تنه‌ازیزی روش زیست باصرفه‌ای به نظر نمی‌آید. از طرفی بدون پشتوانه اقتصادی، وقوع تنه‌ازیزی تقریباً غیرممکن است. بنابراین یکی از شرایط زمینه‌ای برای برگزیدن این شیوه زندگی، داشتن شرایط اقتصادی مناسب است که مشارکت‌کنندگان در این تحقیق، به واسطه شغل و «داشتن استقلال مالی» و یا «حمایت اقتصادی خانواده» دارای آن بودند.

شیوا معتقد است یکی از دلایل مهمی که توانسته از خانواده جدا شود این است که خودش توانسته خانه بخرد و این در واقع محرکی شده برای این‌که خانواده‌اش راحت‌تر موضوع را بپذیرند:

یعنی یه جورایی انگار استقلال مالی باعث شد که من بتونم به این برسم. فکر می‌کنم پیش شرطش هم همین‌ه. یعنی استقلال مالی یه جورایی می‌تونه محرک تو باشه برای این‌که از نظر روحی زودتر به این تصمیم برسی.

عده‌ای دیگر از افراد مورد مصاحبه نیز، اظهار داشتند که بدون کمک مالی والدین خود، حداقل در مراحل اولیه جدا شدن، هرگز امکان دستیابی به چنین شیوه‌ای از زندگی برای آن‌ها میسر نبود. ثنا که ۲۵ سال دارد و هنوز آنقدری کار نکرده که بتواند پول پیش‌خانه را بپردازد نیز از حمایت‌های مالی پدرش می‌گوید که ملک دیگری متعلق به خودش را برای زندگی مستقل در اختیار او قرار داده است:

اولین بار که جدا شدم پول پیش‌خونه رو پدرم داد چون پولش زیاد بود و من اصلاً چنین تمکن مالی‌ای نداشتم که بخوام خونه خودم بگیرم.

بعضی «زمینه‌های اجتماعی» نیز وجود دارند که «داغ‌نگ» اجتماعی ناشی از تنه‌ازیزی را از حالت هژمونیک آن خارج کرده‌اند. از نظر تعدادی از شرکت‌کنندگان، نوعی «تغییر در الگوهای ذهنی جامعه در مورد تنه‌ازیزی» اتفاق افتاده و تنه‌ازیزی زنان، به ویژه در

زمینه‌ها، انگیزه‌ها و پیامدهای تنه‌ازیستی ... (محمدسعید ذکایی و سولماز حمیدی) ۱۰۷

شهرهای بزرگ، دیگر تابو محسوب نمی‌شود. لاله از تغییر نگاه جامعه می‌گوید و این که نگاه دیگران را روی خودش خیلی مثبت ارزیابی می‌کند:

نگاه اجتماعی شاید اولش دوگانه است یعنی مثلاً طرفی که با من برخورد می‌کنه، یه وقتایی می‌رن تو اون قالب سنتی که این خانومه تنه‌است‌ها ولی مجموعاً بعد از این که به شناخت می‌رسن نگاه همه آدم‌ها، از همکار گرفته و سوپر و بقال محله و خیلی کسانی که منو می‌شناسن نهایتاً مثبت به من. براشون خوشاینده. یعنی شاید حتی مستقل زندگی کردنه یه بینش خوبی بهشون می‌ده که یه خانم مستقل هم می‌تونه این جور زندگی کنه، چه خوب.

۴.۵ شرایط واسطه یا مداخله‌گر

در روند تحولات ناشی از جهانی شدن و با گذار از سنت به مدرنیته، جامعه دگرگونی‌های گسترده‌ای در هنجارها و ارزش‌های نظام فرهنگی تجربه می‌کند. ولی کماکان «ساختارهای فرهنگی بازدارنده» ای وجود دارد که تنه‌ازیستی را نوعی سبک زندگی مذموم می‌داند. خانواده امروزی هنوز تمام ارزش‌های نظام خانوادگی مدرن را نپذیرفته است (امامی اردستانی، ۱۳۹۸: ۱۲) و در این رهگذر تعارضاتی میان فرزندان و والدین پدیدار می‌شود. از یک سو فرزندان دیگر مانند گذشته، انقیاد خانواده را نمی‌پذیرند و تلاش می‌کنند به نوعی خود را از نفوذ و کنترل خانواده رها سازند. از سوی دیگر حاصل تعارض ارزش‌ها، اختلاف نظر و ایجاد بحث و جدل است. «نقش بازدارندگی و کنترل‌گری والدین» یک مقوله اثرگذار در تصمیم‌گیری برای تنه‌ازیستی است.

بسیاری از مصاحبه‌شوندگان اظهار داشتند که وقتی مسئله جدا شدن از خانواده را مطرح کرده‌اند با مخالفت شدید و گسترده والدین‌شان مواجه شده‌اند تا جایی که این مخالفت گاه به قهر و مشاجره‌های طولانی مدت انجامیده است. یعنی «مخالفت والدین با تنه‌ازیستی» سبب شده که آن‌ها یا در تصمیم خود متزلزل شوند یا مدت زمان زیادی را برای راضی کردن والدین‌شان از دست بدهند. ناهید در یک خانواده نسبتاً مرفه ولی پرجمعیت زندگی کرده و سعی داشته کم‌کم خانواده‌ش را برای پذیرش تنه‌ازیستی آماده کند:

شروع کردم خرد خرد روی خونواده‌م کار کردن که من اگر تا سی سالگی ازدواج کردم که هیچ اگر ازدواج نکردم می‌خوام جدا شم. و شروع کردم خرد خرد لوازم خریدن برای

خونه‌م، بشقاب می‌خریدم، فنجان می‌خریدم، خیلی کم، یه مدلی که اینها رو آماده کنم که من می‌خوام این کار رو انجام بدم ولی همیشه با مخالفت مواجه می‌شدم.

مسئله دیگر «ایجاد محدودیت از سوی والدین» و نقش کنترل‌گری آن‌ها و در نتیجه سلب آزادی‌های متداول از فرزند است. محدودیت‌هایی که معمولاً بدون توجه به سن اولاد در خانواده‌های ایرانی اعمال می‌شود، شامل طیف وسیعی از نظارت‌ها است که ساعت‌های ورود و خروج فرزندان، نوع دوستان، نحوه پوشش و چیزهای دیگر را در بر می‌گیرد. ناهید که به خاطر تحصیل مدتی دور از خانواده زندگی کرده است، ایجاد محدودیت و کنترل‌گری را یکی از مشکلات مهم زندگی با والدین می‌داند:

احساس کردم که خیلی توی کنترل و خیلی باید جواب بدم چه ساعتی می‌رم چه ساعتی می‌ام، در صورتی که کلاً خودم آدمی هستم که اهل چیزی نبودم. یعنی فقط سرکار می‌رفتم تدریس می‌کردم، درس می‌خوندم و وقتی برگشته بودم اونا هی سوال می‌پرسن کجا رفتی؟ با کی بودی؟

از جنبه ساختارهای فرهنگی جامعه نیز، تصمیم‌گیری برای تنه‌ایستی در ایران با پیچیدگی‌ها و چالش‌هایی همراه است. تنه‌ایستی دختران را در شرایط فرهنگی ایران می‌توان در معرض نوعی عدم پذیرش احتمالی دانست که با مفهوم استیگما یا ننگ قابل توضیح است. تنه‌ایستی، دختران و خانواده‌هایشان را در معرض داغ ننگ قرار می‌دهد و این مقوله‌ای است که در انتخاب این سبک زندگی نقشی بسیار بازدارنده دارد: «نقش بازدارندگی جامعه».

نسرین می‌گوید مادرش این کار را موجب آبروریزی در بین اقوام و همسایگان می‌دانسته و تلاش می‌کرده او را از تصمیم‌اش منصرف کند. او می‌گوید بعد از رفتن او مادرش مریض شده چون رفتن او را نوعی بی‌آبرویی می‌دانسته است. سارا معتقد است دلیل این برخورد، ذهنیت اشتباهی است که در مورد خانه‌های به اصطلاح «مجردی» از قدیم وجود داشته است. شاید یکی از مهم‌ترین و پنهان‌ترین دلایلی که هرگز به زبان گفته نمی‌شود ولی موجب مخالفت والدین با تنه‌ایستی فرزندان و به ویژه دختران‌شان می‌شود، همین «تلقی منفی جامعه از تنه‌ایستی» است.

۵.۵ استراتژی‌های تنه‌ازیستی

اگرچه هر کسی که توانایی تنها زندگی کردن را پیدا کند، آن را یک تجربه شخصی می‌داند، ولی مصاحبه‌های ما نشان می‌دهد که برخی از عناصر به‌طور گسترده‌ای مشترک هستند. ما در این تحقیق با توجه به گفته‌های مشارکت‌کنندگان، دو نوع استراتژی کلی را استخراج کرده‌ایم: استراتژی‌های خودمحور و استراتژی‌های جامعه‌محور. فرد با به‌کارگیری این استراتژی‌ها، دوران گذار را پشت سر گذاشته و به پایداری و ثبات نسبی در تنه‌ازیستی می‌رسد.

زنان مشارکت‌کننده برای حفظ و تثبیت موقعیت مستقل خود، تلاش می‌کنند تا به الگوهای مطلوب زندگی دست یافته و با ایجاد تغییراتی در روش‌های زندگی پیشین خود، تأثیرات برخی شرایط اثرگذار منفی را از بین ببرند. کوشش آن‌ها متمرکز بر دستیابی به شکل خاص و ابتکاراتی برای مدیریت و کنترل زندگی خود یا واکنش به وضعیت‌های نامطلوب است. اولین راهبرد کلی «اثبات توانمندی‌ها» است. افراد نمونه اذعان داشته‌اند که پیش از هر چیز باید توانایی خود را در تنها زندگی کرد به خود و دیگران اثبات می‌کردند. «مدیریت امور روزمره» و در حد امکان استقلال از خانواده برای انجام امور منزل یکی از مولفه‌هاست. شراره از نوعی تغییر صحبت می‌کند که نتیجه تجربه چهار ساله او از تنها زندگی کردن است. تغییری که حالا آن را قسمتی از «ذات زندگی» می‌داند:

من حداقل کسی بودم که کاری به کار خونه نداشتم... ولی وقتی که تنها میشی همه اینها به عهده خودته. یعنی از گردگیری گرفته، تا کارهای دیگه. الان که بعد چهار سال اینجا نشستم فهمیدم چه شکلی باید اینها رو مدیریتش کنم.

نسرین از مدیریت مالی صحبت کرده و آن را حتی «جذاب» هم می‌داند:

به هر حال من هزینه‌هایی تو زندگیم وارد شد که نداشتمش، خب به هر حال من خونه پدرم بودم و هزینه زندگیم نمی‌کردم، الان صفر تا صد زندگیم با خودمه مخصوصاً که هنوز هم توی هیچ چیزی از پدر و مادرم کمک نگرفتم. اتفاقاً برام خیلی مدیریت این کارها جذابیت هم داشت، تازگی داشت و برنامه داده بود به زندگیم.

یکی دیگر از استراتژی‌های خودمحور که از جمله مهم‌ترین آن‌هاست، «مدیریت تنهایی» است. بدیهی است که تنها زندگی کردن یعنی مواجه شدن با لحظات بی‌شماری که فرد جز خودش، کسی را در کنار ندارد. پاسخ عده زیادی از شرکت‌کنندگان به پرسش «آیا تاکنون احساس تنهایی کرده‌اید؟» منفی بوده و آن را گاه‌به‌گاه و اغلب غیرآزاردهنده توصیف کرده‌اند.

آن‌ها از راهبردهایی صحبت کردند که برای مدیریت تنهایی‌شان به کار گرفته اند. ثنا پذیرش تنهایی را موضوع مهمی می‌داند که بسیار عمومیت دارد. یعنی همه افراد با آن مواجه‌اند و باید قدرت پذیرش آن را داشته باشند و حتی به‌طور مثبت از آن استفاده کنند:

به نظرم وظیفه مهمی که آدم باید انجام بده اینه که تنهایی خودش رو بپذیره و درونی کنه. اصلاً تو ممکنه ازدواج هم بکنی، بچه‌دار هم بشی و تنها باشی. مسئله اینه که باید برای تو حل بشه، تنها باش و هیچ عیبی نداشته، با تنهایی خودت حال کن، کلی کار هست که می‌تونی بکنی.

سارا معتقد است که آدم‌های دیگر نمی‌توانند تنهایی آدم را پر کنند و افراد باید یاد بگیرند که خودشان تنهایی‌شان را پر کنند و تنها زندگی کردن این مهارت را به انسان می‌آموزد:

تو تنهایی دیگه اذیت نمی‌کنه. یاد می‌گیری تنهایی لذت ببری از خیلی از چیزها، مثلاً ر حد این‌که تو فقط به گلدونات هم رسیدگی بکنی، کتاب بخونی، فیلم ببینی و اینا. من کاملاً آدمی هستم که تنهایی رو بلدم و از تنهایی لذت می‌برم و من اگر دو هفته هم تو خونه باشم احساس نیاز به تفریح اونجوری ندارم که مثلاً بگم حتماً باید برم بیرون، برم و قتم رو با دیگران پر بکنم.

بنابراین برخلاف آنچه که مورد انتظار است، تنهایی خودخواسته نه تنها افراد را در معرض بحران‌های ناشی از تنهایی، یعنی افسردگی، انزوا و آسیب‌پذیری قرار نداده بلکه همراه با نگرشی تازه و سازنده، موجب نوعی رشد و بلوغ فکری شده است.

سومین مورد از استراتژی‌های خودمحور، قبول و پذیرش برخی کمبودها و فقدان‌ها و تغییر عادت‌واره‌ها در جهت حفظ و تثبیت زندگی مستقل است. در واقع آن‌ها قسمتی از عادت‌واره‌های خود را تغییر داده‌اند. ناهید می‌گوید وقتی مستقل شده تازه به این درک رسیده است که بسیاری از لوازمی که سابق بر این به مقدار زیاد خریداری می‌کرده، کاملاً غیرلازمند:

من زمانی که اسباب‌کشی کردم خونه خودم تازه فهمیدم من چقدر لباس دارم، چقدر کتاب دارم، چقدر کفش، کیف، که اصلاً لازم نیست یه دختر این قدر داشته باشه. اونجا با خودم طی کردم که تو حداقل تا پنج سال حق نداری بخری و نخریدم، واقعا نخریدم، تا الان نخریدم.

مقابله و مواجهه با ترس‌ها و وحشت‌های ناشی از تنه‌ازیستی از دیگر استراتژی‌هاست. ثریا در مورد تجربه‌اش از مقابله با ترس چنین می‌گوید:

همچین حسی خیلی سراغ آدم میاد، مخصوصاً تو تنهایی. فقط کافیه آدم یه صدا بشنوه، یه نوری یه جایی ببینه. آدم می‌ترسه ولی چون این حس خیلی برام آشنا بود از بچگی و زیاد این حس دست می‌داد، سریع سعی می‌کنم اصلاً بهش تن ندم. سعی می‌کنم واقعا زیاد بهش فکر نکنم.

استراتژی‌های خودمحور به تنهایی نمی‌توانند موقعیت فرد را برای تنه‌ازیستی تثبیت کنند. در جامعه ایران از یک سو خانواده به عنوان مهمترین و البته کوچکترین نهاد اجتماعی، عموماً خواهان نظارت مادام‌العمر و نزدیک بر فرزندان، به ویژه فرزندان ازدواج نکرده است و از سوی دیگر جامعه‌ای وجود دارد که هنوز پذیرای جوانان و خانوارهای تک‌زیست نشده و عموماً آن را مسئله‌ای نابهنجار در نظر می‌گیرد. بنابراین کنش‌گران ناچارند که علاوه بر تغییرات درونی، زمینه‌های تغییر در فضای بیرونی را نیز فراهم کنند. مشروعیت بخشیدن به این روش زندگی در جامعه، وجه تفسیر نگاه و قضاوت دیگران و تعدیل گفتمان‌های تخطئه‌کننده، از جمله دغدغه‌های مشارکت‌کنندگان است.

مشروعیت‌بخشی در مقابل ننگ قرار می‌گیرد. افراد تنه‌ازیست لازم است که مواضع خود را به نوعی مشروعیت بخشند تا در مقابل ننگ قرار بگیرند. شرکت‌کنندگان با کوشش برای متعادل کردن ننگ در برابر موفقیت اجتماعی و تشکیل زندگی انفرادی به عنوان یک وضعیت انتخابی ایده‌آل، برای برطرف کردن نوعی دوسویگی ساختاری تلاش می‌کنند. همان‌طوری که سونیا آن را به خوبی بیان کرده است:

وقتی آدم می‌خواد تنها زندگی کنه اتفاقاً باید کنار او مدن با آدم‌ها رو خیلی خوب بلد باشه... وقتی که تنها زندگی می‌کنی باید بفهمی که یک کلمه اضافه‌ت ممکنه باعث یه مشکل خیلی بزرگ بشه، به خاطر همین به نظرم باید خیلی خوب یاد بگیرم با آدم‌ها تعامل کنی اگر می‌خوای تنها زندگی کنی.

مهم‌ترین راهکار مشارکت‌کنندگان برای حفظ وجهه و مشروعیت‌بخشی به شیوه زندگی‌شان، «حفظ اصول متعارف» بود. آزی‌تا حفظ اصول متعارف را این‌گونه تفسیر می‌کند که باید قواعد فرهنگی مربوط به هر محیطی را رعایت کنیم تا پذیرش اجتماعی صورت گیرد:

«از یه طرف من او مدم دارم توی محیط اونا زندگی می‌کنم، یه چیزایی رو رعایت می‌کنم. از یه طرف دیگه فکر می‌کنم اونا هم باید منو بپذیرن که پذیرفتن.»

«حفظ اصول اخلاقی» مورد تایید جامعه، اگر چه از سوی مشارکت‌کنندگان به عنوان ارزش‌های شخصی بیان شده ولی می‌تواند به عنوان راهکاری غیرمستقیم در جهت مشروعیت‌بخشی به تنه‌ازیستی در نظر گرفته شود زیرا جوامع معمولاً پذیرش بیشتری نسبت به سبک‌هایی از زندگی دارند که همراه با حفظ هنجارها و ارزش‌هاست. آيسان می‌گوید تنه‌ازیستی برای او به معنای «آزادی محض» و بی‌قید و شرط نبوده و خانه را به عنوان حریم تلقی می‌کند:

الان خودم کلی حریم دارم برای خودم یعنی مثلاً این‌طور نیست که آزادی محض باشه. خودت کلی حریم می‌ذاری. فکر می‌کنم که من الان خونه‌م برام حریمه. هر کسی رو به راحتی راه نخواهم داد. به راحتی اصلاً به کسی نمیگم سلام پا شو بیا مگر این‌که طرف رو بشناسم یک سال اینا بشناسمش بعد اون بیاد به من نزدیک بشه.

راهکار دیگری که بیشتر به مشروعیت‌بخشی زندگی مجردی در نهاد خانواده مربوط می‌شود، «جلب اعتماد والدین» با شیوه‌هایی نظیر دیدار منظم از خانواده و یا دعوت اعضای خانواده به مراجعات مکرر و سرزده به آن‌ها بوده است.

کلید دادم به مادرم جلوی پدرم گفتم مامان هر وقت دوست داشتی، اصلاً نیاز هم نیست به من زنگ بزنی، که یعنی خیالتون راحت باشه، من اونجا کاری نمی‌خوام انجام بدم.
(ناهید)

ملاحظه دیگر این زنان، گریز از انزوای اجتماعی است که برای آن استراتژی‌های متنوعی را در پیش می‌گیرند. اولین راهبرد افراد «ایجاد یک شبکه قوی از دوستان» است. افراد مجرد و تنه‌ازیست به راحتی و بدون آن‌که برای سایر افراد خانواده، مزاحمتی ایجاد کنند می‌توانند ارتباطات گسترده با دوستان خود برقرار کنند و اوقات فراغت خود را به شکل دلپذیر و موردعلاقه‌شان پر کنند. آيسان از «بازسازی شبکه‌های اجتماعی صمیمی» اش که بسیار تحت‌تأثیر تنه‌ازیستی بوده سخن می‌گوید:

تصورم (از تنه‌ازیستی) یک سوم این بود، خیلی بهتر شد. انتخاب‌هام عوض شد، دوستان کاملاً عوض شد، من دوستای عجیب و غریبی دارم که هیچ وقت باورم نمی‌شد که من بتونم با این آدمه دوست بشم. ملاک پیدا کردم.

دومین راهبرد در ایجاد وابستگی‌های جدید، «برقراری ارتباطات مجازی» است. که اکثر افراد نمونه این تحقیق، ارتباطات مجازی گسترده‌ای دارند. شروع ارتباط با آن‌ها برای ما نیز از طریق جز اینترنت میسر نبود. بسیاری از آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی همچون توییتر و اینستاگرام، صفحه‌های فعال دارند و تجربیات، سفرها و عقاید خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارند. سونیا می‌گوید قسمت بزرگی از اوقات فراغتش با کتاب و اینترنت سپری می‌شود:

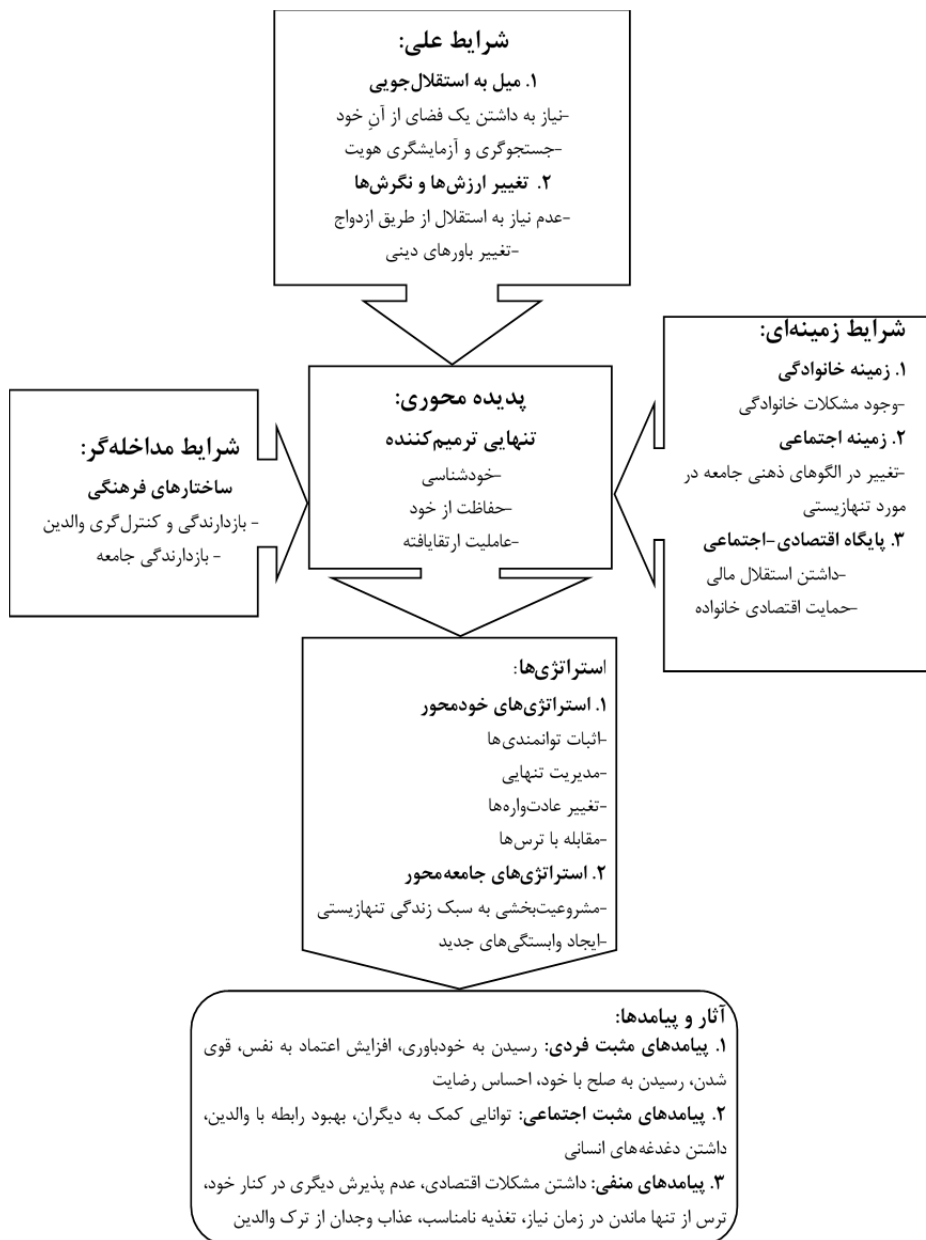
وقتی حوصله‌م سر می‌ره، هم خیلی کتاب می‌خونم، توییتر می‌چرخم، خیلی جدول حل می‌کنم، بعد خیلی دوست دارم، همه‌ش تمام وقتم تقریباً با سریال و اینترنت و این‌جور چیزها پر میشه. هیچ وقت اینجوری نمی‌شه که حوصله‌م سر بره.

۶.۵ پیامدهای تنه‌زیستی

هر پدیده‌ای وقتی به منصفه ظهور می‌رسد، نتایج و پیامدهایی را به همراه دارد. پیامدهای هر پدیده در جوامع مختلف گوناگونی‌هایی دارد که متأثر از زمینه‌ها و شرایط و عناصر مداخله‌گر است. این عوامل به همراه استراتژی‌های اتخاذ شده از سوی افراد مشمول پدیده، سلسله‌ای زنجیروار را تشکیل می‌دهند که به پیامدهای چندی منتهی می‌شود. در این تحقیق، پیامدها را به پیامدهای مثبت و پیامدهای منفی تقسیم کرده‌ایم. پیامدهای مثبت خود شامل دو گروه پیامدهای فردی و پیامدهای اجتماعی است. منظور از پیامدهای فردی، آن قسمتی از ثمره تنه‌زیستی است که موجب وقوع تغییرات مثبت در درون فرد و زندگی شخصی‌اش شده است. این پیامدها شامل «رسیدن به خودباوری»، «افزایش اعتماد به نفس»، «قوی شدن»، «رسیدن به صلح با خود» و در نهایت «احساس رضایت» است. پیامدهای اجتماعی، آن دسته از پیامدهایی است که معطوف به جامعه و دیگران است. در این زمینه افراد به مواردی چند از جمله «توانایی کمک به دیگران»، «بهبود رابطه با والدین» و «داشتن دغدغه‌های انسانی» اشاره کرده‌اند.

آنچه تحت عنوان پیامدهای منفی تنه‌زیستی عنوان می‌شود، تنها طبق اظهارت مشارکت‌کنندگان گردآوری شده است و سایر پیامدهای منفی که بر اساس نظر کارشناسان در رسانه‌های عمومی منتشر می‌شود، خارج از بحث این تحقیق است. این پیامدها شامل

«داشتن مشکلات اقتصادی»، «عدم پذیرش دیگری در کنار خود»، «ترس از تنها ماندن در زمان نیاز»، «تغذیه نامناسب» و «عذاب وجدان از ترک والدین» است. مدل پارادایمی این پژوهش در نمودار ۱ ارائه شده و روابط بین مقولات را در آن به روشنی نمایش داده شده است. همان‌طور که ملاحظه شد پدیده محوری در این پژوهش، «تنهایی ترمیم‌کننده» است و انواع طبقات و مقولاتی که حول آن پدید می‌آیند به شرح نمودار می‌باشند:



نمودار ۱. مدل پارادایمی

۶. نتیجه‌گیری

تنهازیستی به عنوان پدیده‌ای با رشد فزاینده، در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران حوزه اجتماعی قرار گرفته است. ما در این تحقیق سعی کردیم با تکیه بر مصاحبه‌ها و مشاهدات، به بررسی این موضوع بپردازیم که چگونه افرادی که به تنهایی زندگی می‌کنند، رایج‌ترین مشکلات ناشی از موقعیت‌شان را مدیریت می‌کنند. دختران نمونه این تحقیق را می‌توان پیشگام نوعی از سبک زندگی نامید که ممکن است جذابیت آن در نهایت آن را به جریان اصلی تبدیل کند. اهمیت این پژوهش در این است که چیزی از تغییرات اجتماعی و فرهنگی به ما نشان می‌دهد و احتمالاً می‌شود از آن به تحلیلی از تحولات آینده رسید که شامل تغییرات ارزشی جنسیتی نیز است. با توجه به این واقعیت که هر یک از ما ممکن است روزی تنها زندگی کنیم، به نفع همه است که آن را به تجربه‌ای سالم‌تر، شادتر و اجتماعی‌تر تبدیل کنیم.

تنها زیستن چالش‌برانگیز است، نه تنها به این دلیل که مستلزم مواجهه با خود در یک محیط ناب است، بلکه به این دلیل که افراد را در موقعیت‌های بدیع قرار می‌دهد و مجموعه‌ای متمایز از نیازهای شخصی را ایجاد می‌کند. برخی از این چالش‌ها عملی هستند: مثل یادگیری خرید و آشپزی برای یک نفر، ایجاد تعادل بین تنهایی و زندگی اجتماعی، برقراری رابطه سالم با رسانه‌های ارتباطی و شبکه‌های دوستان. چالش‌های دیگر عمیق‌تر هستند: مقابله با تنهایی، مقابله با ترس از اینکه تنها زیستن نشانه شکست اجتماعی است، تبعیض در بازار مسکن و محیط کار، ارتباط با دوستان یا خانواده‌ای که از تنهازیست بودن یکی از نزدیکان‌شان ناراحت هستند یا تصور می‌کنند که این باعث ناراحتی آن‌ها نیز می‌شود.

اگرچه هر فردی که تنها زندگی می‌کند آن را تجربه‌ای شدیداً شخصی می‌بیند، ولی بیشتر افراد نمونه، تنهازیستی را به عنوان یک مرحله از زندگی و نه نقطه پایان می‌بینند، و وقتی آن را شروع می‌کنند معمولاً برای انجام آن هیجان‌زده هستند. مصاحبه‌های ما نشان می‌دهد که برخی از عناصر به طور گسترده به اشتراک گذاشته می‌شوند. این دختران جوان، تنهازیستی را به عنوان نشانه تمایز و موفقیت و نه شکست اجتماعی، بازخوانی می‌کنند. آن‌ها از آن به عنوان راهی برای سرمایه‌گذاری در رشد شخصی و حرفه‌ای خود بهره می‌برند. همه اینها زمانی آسان‌تر است که شما در مقابل کسی پاسخگو نیستید، و به خصوص زمانی که تنها زندگی می‌کنید.

در واقع، ما با تعدادی از افراد مصاحبه کردیم که می‌گفتند تنها زندگی کردن راهی برای محافظت از خود در برابر فشارهای شدید زندگی خانوادگی و اجتماعی است. مطمئناً، این استراتژی برای محافظت از خود برای افراد مرفه و طبقه متوسط معنای متفاوتی نسبت به افراد فقیر، بیماران روانی یا افراد ضعیف دارد. اما برای اقشار آسیب‌پذیر، اغلب منجر به چیزی می‌شود که ساندراسمیت، جامعه‌شناس برکلی آن را «فردگرایی دفاعی» می‌نامد، حالتی خطرناک که باعث بی‌اعتمادی نسبت به افراد و نهادهای دیگر و در نهایت نسبت به خود می‌شود. از آنجا که در سال‌های اخیر شبکه‌های اجتماعی، یک سری قالب‌های رفتاری یا عادات و سبک‌ها و سلیقه‌ها را تهییج کرده که مرزهای دیگر را درنوردیده است، برای طبقات متوسط نوظهور شهری در ایران و به خصوص کلان‌شهر تهران، ذهنیت‌ها و عادت‌ها و موقعیت‌های تازه‌ای را ایجاد کرده که برای افراد و به ویژه زنان فرصت انتخاب‌های دیگری به جز ازدواج را فراهم کرده است. در واقع می‌توان گفت این امتداد توسعه طبقه متوسط است که در کلان‌شهر بروز و ظهور بیشتری داشته و نهایتاً به همین سبک زندگی میل پیدا می‌کند و به‌نظر می‌رسد که بیشتر پدیده‌ای رو به افزایش است تا کاهش.

برخی از افراد مرفه و طبقه متوسطی که با آن‌ها مصاحبه کردیم تصدیق کردند که به دنبال مکانی برای خود بوده‌اند تا از روابط سمی اجتناب کنند. برای آن‌ها، تنها زندگی کردن به‌عنوان نوعی محافظت از خود، معمولاً به معنای ایجاد خانه‌ای از آن خود به‌عنوان پناهگاهی در شهر است، خانه‌ای که جستجوی تنهایی و خودیابی را تسهیل می‌کند زیرا دسترسی به حریم خصوصی، بازسازی و توسعه شخصی را فراهم کرده و به آن‌ها زمان کافی برای رویارویی با احساسات‌شان می‌دهد. این تجربه خاص به آن‌ها فرصتی می‌دهد تا به‌عنوان یک انسان بیشتر رشد کنند، به آن‌ها اجازه می‌دهد که بالغ‌تر شوند و در نهایت به خودکفایی و ارزش خود دست پیدا کرده و احساس ارزشمندی و اعتبار کنند. در یک کلام، دستاورد این تنهایی برای آن‌ها تنهایی ترمیم‌کننده است.

در نهایت، از نظر تئوری، افزایش تنه‌زیستی می‌تواند منجر به پیامدهای مختلفی شود، از افول جامعه تا شهروندی فعال‌تر از نظر اجتماعی، از انزوای افسارگسیخته تا زندگی عمومی قوی‌تر. هنوز زود است که بگوییم هر جامعه‌ای به مشکلات یا فرصت‌های ایجادشده توسط این تحول اجتماعی فوق‌العاده چگونه پاسخ می‌دهد. از این گذشته، تجربه کشور ما در مورد زندگی انفرادی هنوز در مراحل اولیه خود است و ما تازه در حال درک چگونگی تأثیر آن بر زندگی خودمان و همچنین خانواده‌ها، جوامع و شهرهایمان هستیم. با این حال در این برهه از

تاریخ، واضح است که تنها زیستن یکی از ویژگی‌های ماندگار جهان توسعه‌یافته معاصر خواهد بود که به کشورهای در حال توسعه نیز سرایت خواهد کرد. دولت‌ها و جوامعی که این موضوع را به رسمیت می‌شناسند و اقدامات حمایتی در برابر آن انجام می‌دهند، بهتر می‌توانند نیازهای شهروندان خود را برآورده کنند.

کتاب‌نامه

- امامی اردستانی، پربخ، (۱۳۹۸)، مدرنیته و خانواده‌گرایی در ایران، تهران: اندیشه احسان.
- ایزدی، زینب، (۱۳۹۵)، پدیدارشناسی تجربه زیسته زنان مجرد جمعیت مورد مطالعه: زنان مجرد بالای ۳۵ سال شهر تهران، مطالعات زنان، سال ۱۴، شماره ۱، صص ۷۲-۴۱.
- بک، اولریش، (۱۳۸۸)، جامعه در مخاطره جهانی، ترجمه محمدرضا مهدی‌زاده، تهران: انتشارات کویر.
- بک، اولریش، (۱۳۹۷)، جامعه خطر: به سوی مدرنیته‌ای نوین، ترجمه رضا فاضل و مهدی فرهمندنژاد، تهران: نشر ثالث.
- پاپی‌نژاد، شهربانو؛ کرمی قهی، محمدتقی، (۱۳۹۱)، زمینه‌های اجتماعی - فرهنگی تک‌زیستی دختران، فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، سال هفتم، شماره ۲۱.
- دژبرار، کریم و قاسمی‌نژاد، رضا (۱۳۹۶)، آسیب‌شناسی اجتماعی مجرد زیستی (از دیدگاه اسلام و علوم اجتماعی)، اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، اندیشه دینی و علوم قرآنی.
- ذکایی، محمدسعید (۱۳۹۴)، نابرابری سرمایه‌های فرهنگی در شهر تهران، فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، دوره هشتم، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۴، صص ۱۹۶-۱۶۹.
- ذکایی، محمدسعید (۱۳۹۵)، فضاهاى فراغتى شهری و زنانگى‌هاى جدید، فصلنامه علوم اجتماعى، سال ۲۵، شماره ۷۳، تابستان ۱۳۹۵.
- زینال‌زاده چینی بلاغ، علی حسین و همکاران، (۱۳۹۴)، نیمرخ سلامت روان در زنان مجرد و متأهل 30 تا 45 ساله شاغل در دانشگاه علوم پزشکی شهر تبریز، فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، سال ششم، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۴.
- سیدمن، استیون، (۱۳۹۶)، کشاکش آرا در جامعه‌شناسی، ترجمه هادی جلیلی، چاپ نهم، تهران: نشر نی.
- شکریگی، عالیه، (۱۳۹۶)، جامعه‌شناسی تنهایی زنان، تهران: انتشارات بهمن برنا.
- عرفانی آداب، الهام؛ فتحی‌آذر، اسکندر، (۱۳۹۶)، آسیب‌شناسی مسأله تجرد دختران بالای ۳۵ سال (تبیین مفهوم احساس تنهایی و علل آن)، دوفصلنامه علمی-تخصصی مطالعات پژوهشی زنان، سال چهارم، شماره ششم، صص ۱۱۴-۹۵.

زمینه‌ها، انگیزه‌ها و پیامدهای تنه‌زیستی ... (محمدسعید ذکایی و سولماز حمیدی) ۱۱۹

فاضلی، نعمت‌الله (۱۳۹۶)، زنانه شدن شهر با تاکید بر فضاهای شهر تهران، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.

گیدنز، آنتونی، (۱۳۹۴)، تجدد و تشخیص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید، ترجمه ناصر موفقیان، چاپ دهم، تهران: نشر نی.

مدرسی یزدی، فائزه‌سادات و همکاران، (۱۳۹۶)، بررسی انزوای اجتماعی دختران مجرد و عوامل فرهنگی اجتماعی مؤثر بر آن (مطالعه دختران مجرد بالای ۳۰ سال شهر یزد)، مسائل اجتماعی ایران، سال هشتم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۶، صص ۱۲۱-۱۴۴.

مجموعه جستارهای پرونده «باید از تنهایی فرار کرد یا به آن پناه برد»، وبسایت ترجمان:

آرونسون، پولینا (۱۳۹۶)، آقای خودم، خانم خودم؛ درباره پدیده وصلت با خود، ترجمه سیدامیرحسین میرابوطالب، وبسایت ترجمان، آذر ۱۳۹۶.

جعفر، نبیله (۱۳۹۷)، انزوا بستر افراطی‌گری است، ترجمه آرش رضاپور، وبسایت ترجمان، شهریور ۱۳۹۷.

فرگوسن، مگی (۱۳۹۷)، تنهایی مثل اعتیاد، بی صدا و نامرئی و مرگبار است، ترجمه محمد معماریان، وبسایت ترجمان، اردیبهشت ۱۳۹۷.

مگوئایر گیلیس، کریلی (۱۳۹۵)، تنهاترین شهر دنیا کجاست، ترجمه علیرضا شفیع‌نسیب، وبسایت ترجمان، خرداد ۱۳۹۵.

مرکز آمار ایران.

هزاری، مجید، (۱۳۹۸)، عوامل روانشناسی تنه‌زیستی، خبرگزاری شفقنا، آدرس خبر

<https://fa.shafaqna.com/?p=751685>

Bauman, Z., (2001), *The individualized Society*, Cambridge: Polity Press.

Bauman, Z (2003), *Liquid Love*, Cambridge: Polity Press.

Bauman, Z (2005), *Liquid Life*, Cambridge: Polity Press.

Beck, U. and Beck-Gernsheim, E., (1995), *Normal Chaos of Love*, Cambridge: Polity Press.

Bellah, R.N., Madsen, R., Sullivan, W.M., Swidler, A. and Tipton, S.M., (1985), *Habits of The Heart*, Berkeley: University of California Press.

Giddens, A., (1992), *The Transformation Of Intimacy: Sexuality, love, and Erotic Modern Societies*, Stanford: Stanford University Press.

Klinenberg, E., (2012), *Going solo: the extraordinary rise and surprising appeal of living alone*, THE PENGUIN PRESS, New York.

O'Reilly, R., (2012), *Solo Living in the Neoliberal Era: Negotiating Ambivalence and Recuperation*, Thesis submitted in fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of

۱۲۰ پژوهش‌نامه زنان، سال ۱۴، شماره ۱، بهار ۱۴۰۲

Philosophy Discipline of Gender Studies and Social Analysis, School of Humanities and Social Sciences University of Adelaide.

Putnam, R.D., (2000), *Bowling Alone*, New York: Simon and Schuster Paperbacks.

Simmel, G., (1971), *The Metropolis and Mental Life*, Donald Levine (ed.), University of Chicago Press, 1971 [1903]).