



## نگاهی به سرچشمه‌های رهایی از تنهایی و انزوای روزمره پناهگاهی به نام ارتباط انسانی



**دکتر هادی خانیکی**  
رئیس انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی  
و ارتباطات و استاد ارتباطات دانشگاه  
علامه طباطبائی

بین مسأله انزوای اجتماعی، تنهایی، اضطراب و دلهره اجتماعی و نظایر اینها که فصل مشترک دغدغه‌های میان ارتباط شناسان، جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و روان‌پزشکان است، نسبت و ارتباط وثیقی وجود دارد. احساسی برخلاف خلوت‌نشینی که آورده‌های زیادی برای انسان در دنیای قدیم به همراه داشت، امروز با پدیده تنهایی در دنیای جدید مواجهیم که انسان را از وجوه فلسفی، مذهبی و عرفانی خودش دور می‌کند و به جای اینکه یک پدیده متعالی باشد که فرد

او هم ناشی از ناامیدی‌ها و سرخوردگی‌ها و ترس‌های مختلف است فرد با وضعیتی روبه‌رو می‌شود که حین دست و پنجه نرم کردن با مسائلی که انزوا و تنهایی به او تحمیل می‌کند روزبه‌روز احساس ناتوانی بیشتری می‌کند و در این وضعیت است که هم از قابلیت‌های خودش برای غلبه به وضعیت دور می‌شود و هم گاهی راه برون‌رفتی بجز از میان بردن خود و خودکشی نمی‌بیند. نمونه‌های زیادی از انزوای به خودکشی ختم‌شده در همین چند هفته اخیر شاهد بودیم. در این خصوص روان‌شناسان و روان‌پزشکان تأکید دارند که وقتی فردی دچار انزوای حاد می‌شود درست‌ترین شیوه مقابله با آن طی کردن فرایندهای درمان است. همان‌طور که قلب، معده یا مغز دچار بیماری‌هایی می‌شود روان هم می‌تواند دچار بیماری‌هایی بشود ولی چرا مردم نسبت به درمان تنهایی یا انزوای خود اقدام نمی‌کنند؟ به نظر می‌رسد در اینجا پای پدیده‌هایی مثل ننگ و استیگما در میان است که افراد را وامی‌دارد به‌خاطر حفظ حیثیتی‌شان



در جمع‌های دوست و آشنا یا بین غریبه‌ها، در روند پرهیز از این انگ، برای درمان اقدام نکنند. این را هم از یاد نبریم که علاوه بر درمان روان، فراهم آوردن زمینه‌ها و شرایط اجتماعی مساعد برای درمان هم مهم است. اما چرا برخی افراد بیش از دیگران در معرض انزوای اجتماعی حاد هستند؟ افرادی که عمدتاً افرادی حساس و دغدغه‌مند هستند و نسبت به اتفاقات پیرامون خودشان واکنش نشان می‌دهند وقتی از طرف جامعه و ساختارهای آن، درک نشده و به حساسیت‌های ایشان پاسخ مناسبی داده نشود یا ساختارهای بی‌روح و خشن سیاسی، اجتماعی و... با بی‌عدالتی و بی‌توجهی حقوق اساسی آنان را نادیده بگیرند و به کرامت انسانی آنها لطمه بزنند در نتیجه فرد در چاه ویل انزوای اجتماعی گرفتار می‌شود. البته در این مواقع انزوای اجتماعی در حد انزوا باقی نمی‌ماند بلکه حداقلش این است که فرد از دایره توانمندی و اثرگذاری اجتماعی خود خارج می‌شود و حداکثر هم در شرایط تشدید انزوا، فرد دست به ناپودی خود می‌زند. اگر دنبال سرچشمه‌های تشدید انزوا در میان جوانان، تحصیل‌کردگان و فعالان اجتماعی و سیاسی و مدنی باشیم باید گفت این موضوع آنجایی رخ می‌دهد که فرد به‌خاطر جهان‌زیستی که دارد و البته به‌خاطر ساختارهای اجتماعی و سیاسی و فرهنگی و اقتصادی دچار آشفتگی‌های روانی و فروپاشی می‌شود. این انزوای تشدیدشده فرد را در شرایط درماندگی و انسدادی قرار می‌دهد که برای رهایی از آن بشدت نیازمند پناهگاهی است و چیزی که می‌تواند برای فرد منزوی نقش پناهگاه را بازی کند و او را از انزوای اجتماعی به آغوش جامعه بازگرداند، همان ارتباطات انسانی است.

بواسطه آن به‌دنبای درون خودش رجوع کند و به گفته اقبال لاهوری سفری از خود به خود داشته باشد، او را به محاق ترس و اندوه و انزوا می‌کشاند. آن تنهایی که محصول خلوت‌نشینی است انسان را به دنیاهای ناشناخته و ماورایی و حتی توجه به توانمندی‌ها و ظرفیت‌های نوع انسان، خودش و هستی و امی دارد ولی این تنهایی انزواساز که به‌عنوان یک پدیده اجتماعی - روانی و حتی سیاسی از آن یاد می‌کنیم پدیده‌ای است که در واقع به مثابه یک تهدید تنهایی یا شکل‌گیری تنهایی در دنیای جدید قرار می‌گیرد. هانا آرنت، آنجا که به خاستگاه‌های تمامیت‌خواهی اشاره می‌کند نکته خیلی مهمی مطرح می‌کند. او که از منظر سیاسی یا روان‌شناسی سیاسی به پدیده‌ها می‌پردازد، می‌گوید: «آنچه بشر را برای قبول سلطه‌های تمامیت‌خواهی در دنیای ناتمامیت‌خواه آماده می‌کند این واقعیت است که تنهایی زمانی یک تجربه نادر آن هم معمولاً در شرایط اجتماعی معین مثل کهنسالی بود در صورتی که اکنون تنهایی به تجربه‌ای روزمره تبدیل شده است.»

هانا آرنت آنجا که به خاستگاه‌های تمامیت‌خواهی اشاره می‌کند نکته خیلی مهمی مطرح می‌کند. او که از منظر سیاسی یا روان‌شناسی سیاسی به پدیده‌ها می‌پردازد، می‌گوید: «آنچه بشر را برای قبول سلطه‌های تمامیت‌خواهی در دنیای ناتمامیت‌خواه آماده می‌کند این واقعیت است که تنهایی زمانی یک تجربه نادر آن هم معمولاً در شرایط اجتماعی معین مثل کهنسالی بود در صورتی که اکنون تنهایی به تجربه‌ای روزمره تبدیل شده است.»

در سوگ روابط اجتماعی «معنادار»

## در انزوادق می‌کنیم



**میترا فردوسی**  
پژوهشگر مطالعات فرهنگی

جی.اس. هاوس در مقاله «انزوای اجتماعی ما را می‌کشد» در تعریف انزوا می‌نویسد «مشخصه انزوا، فقدان شبکه روابط اجتماعی معنادار است». اهمیت این تعریف به آن‌واژه «معنادار» خیلی گل‌درشت است که وسط یک جمله اخباری ساده جاخوش کرده و خیلی حرف‌ها درباره کیفیت روابط اجتماعی و شبکه ارتباطات بی‌بخار مای زنده و انگشت اتهام را نه به سمت فرد منزوی بلکه به سمت ساختار اجتماعی و جامعه سرد می‌گیرد. سال‌هاست که انزوا به اشکال مختلفش پیش چشم‌مان جولان می‌دهد؛ چه به‌عنوان مصداق و سنجه‌ای از وضعیت ناپس‌امان رفاه اجتماعی گروه‌های حاشیه‌ای چون سالمندان و معلولان و... و چه به‌عنوان یک وضعیت تروماتیک که انسان عصر معاصر در آن گرفتار

انزوای اجتماعی، به کلی تصویری عریان است از انسانی که در شبکه‌ای از ارتباطات رقیق و بی‌معنا، آخرین پیوندهای خودش را با جامعه از دست می‌دهد. مصداق و نمونه کم نداریم برای برانداز کردن ابعاد مخرب انزوای اجتماعی. نزدیک‌ترینش به خود من انزوای نخبه‌ای دانشگاهی و مرگ هویتی و دق کردن کسی مثل هاله لاجوردی است با آن هم ایده و انگیزه علمی که در سر داشت.

کسی مثل هاله لاجوردی است با آن همه ایده و انگیزه علمی که در سر داشت. اصلاً ایده تدارک این شماره از پرسه همین سوگ بزرگ ناشی از انزوای تحمیلی به‌او بود. از دل این بهانه بود که رسیدیم به اینکه انزوای اجتماعی اصلاً چیست و چقدر توان دار برای از بین بردن ما؟ به اینکه کلیت انزوای اجتماعی چه حکایت‌گرایی است در ایران و جهان و کرونا چطور در یک سال گذشته آن را غریب‌تر هم کرده و لایه‌ای به لایه‌های آن افزوده است. مادر پرونده این شماره به انزوای اجتماعی در چند ساحت مختلف پرداخته‌ایم؛ از زاویه کم‌رمق شدن بغل بوسه‌ها در عصر کرونایی و پناهگاه بودن ارتباطات انسانی و ضرورت بازگرداندن تهیدستان اجتماعی به انزوا غلتیده به دامن جامعه تا پراکتیس حرکت از انزوا به عشق به مثابه اخلاقی برای غلبه بر ترس و تنهایی.

