

غلبه بر تنهایی با راهکار کارساز



هتر است از همین اول کار بین تنهایی با احساس تنهایی فرق بگذاریم. تنهایی یعنی ساعتی را بدون اینکه کسی دوروبرمان باشد، در خلوت خودمان وقت بگذرانیم که البته هیچ اشکالی هم ندارد، زیرا همه ی ما گاهی اوقات بنابه دلایل مختلفی نیاز داریم که تنها باشیم تا مثلا راحت تر استراحت کنیم یا بهتر تصمیم گیری کنیم.

هتر است از همین اول کار بین تنها بودن با احساس تنهایی فرق بگذاریم. تنهایی یعنی ساعتی را بدون اینکه کسی دوروبرمان باشد، در خلوت خودمان وقت بگذرانیم که البته هیچ اشکالی هم ندارد، زیرا همه ی ما گاهی اوقات بنابه دلایل مختلفی نیاز داریم که تنها باشیم تا مثلا راحت تر استراحت کنیم یا بهتر تصمیم گیری کنیم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اما احساس تنهایی قضیه ی دیگری است. در حالت عادی، وقتی تنها هستیم، لزوما احساس تنهایی نمی کنیم. این درحالی است که بسیاری از مردم حتی وقتی دوروبرشان شلوغ پلوغ است، به طرز عجیبی احساس تنهایی می کنند. احساس تنهایی درواقع زنگ خطری است که از گیروگرفتاری در ارتباطات اجتماعی خبر می دهد. در ادامه با ما همراه باشید تا درمورد راهکارهای غلبه بر تنهایی بیشتر صحبت کنیم.

یکی از علل احساس تنهایی به ذات و طبیعت آدمی برمی گردد. مطالعات نشان داده است که این احساس می تواند وراثتی باشد و از والدین به فرزند به ارث برسد. بررسی داده های ژنتیکی دوقلوها، خویشاوندان و فرزندخواندگان حاکی از آن است که احساس تنهایی می تواند در ساختار ژنتیکی افراد ریشه داشته باشد، اما همیشه همه ی تقصیر به گردن عامل وراثت نیست، چراکه شاید گاهی تحت تأثیر اطرافیان مان به احساس تنهایی دچار شویم. واقعیت این است که احساس تنهایی واگیر دارد. شواهد از این قرار است که اگر دوروبر کسانی را که چندان احساس تنهایی نمی کنند، با کسانی که غالبا به احساس تنهایی دچارند پر کنیم، بیشتر احساس تنهایی خواهند کرد.

چرا باید به دنبال راه های غلبه بر تنهایی باشیم؟

کاملا طبیعی است که هزارگانهی خودتان را تنها احساس کنید، اما احساس تنهایی مداوم و بیش از حد به هیچ وجه طبیعی نیست. در مطالعات مختلفی نشان داده شده که احساس تنهایی مداوم و بیش از حد با مشکلات سلامتی زیر در ارتباط است:

تنفس سخت؛

احساس انزوا؛

مه آلودگی مغزی؛

استرس؛

رفتارهای وسواسی.

اما با همه ی این اوصاف، احساس تنهایی چیزی نیست که نتوان بر آن غلبه کرد. ۱۰ مورد از آسان ترین راهکارهای غلبه بر تنهایی عبارت اند از:

۱. پیاده روی کنید تا جسم و روح تان تازه شود

پیاده روی، اولین راه حل پیشنهادی ما برای غلبه بر تنهایی است. با تأثیر پیاده روی بر مغز چقدر آشنایی دارید؟ در نتایج مطالعات مختلفی ثابت شده است که پیاده روی باعث تقویت سلامت جسمی و روحی می شود. البته که هر نوع ورزشی با فواید جسمی و روحی همراه است، اما شاید بهتر باشد که بگوییم که پیاده روی در این مورد خاص ارجحیت دارد. با پیاده روی می توانید در کوچه پس کوچه هایی قدم بگذارید که معمولا ماشین خور نیستند. وقتی به پیاده روی می روید، حتی اگر مقصد مشخصی ندارید، سعی کنید به جای مسیرهای تکراری در مسیرهای جدید قدم بزنید. وقتی از کنار خانه ها و مغازه ها عبور می کنید و در میان رفت و آمد ماشین ها و مردم قرار می گیرید، احساس خواهید کرد که شما نیز بخشی از تپش های شهرتان هستید. چه بسا که در این پیاده روی ها مکان هایی را کشف کنید که تا به حال هرگز توجه تان را جلب نکرده بودند!

۲. با کسانی که با آنها علاقه مندی های مشترک دارید، ارتباط برقرار کنید

هرکسی استعدادها و علاقه مندی هایی دارد (اگر هنوز نمی دانید استعداد شما در چیست، بهتر است هرچه زودتر به دنبال کشف استعداد خود باشید). با برقراری ارتباط با دیگران خصوصا کسانی که با آنها هم استعداد هستید، نه تنها در غلبه بر تنهایی و یافتن دوستان جدید موفق خواهید شد، بلکه استعدادهای تان نیز شکوفاتر خواهند شد.

در شهرهای کوچک نیز کارگاه ها و انجمن های متفرقه ای در زمینه های مختلف مثلا هنر و ادبیات تشکیل می شوند که می توانید در آنها شرکت کنید. یا مثلا اگر به شطرنج علاقه مند باشید، می توانید در هیئت شطرنج شهر محل سکونت تان عضو شوید و مهارت هایتان را از طریق بازی با شطرنج بازان دیگر تقویت کنید. یا مثلا می توانید در رشته هایی که تا به حال امتحان شان نکرده اید، خودتان را محک بزنید. سفالگری، نویسندگی، آشپزی و تنیس فقط چند مورد از هزاران رشته ای هستند که شاید دوست داشته باشید برای مدتی در قالب کلاس های گروهی امتحان شان کنید. اگر هم هیچ گروه یا کلاسی که در راستای علاقه مندی تان باشد در شهرتان پیدا نکردید، چقدر خوب است که خودتان بانی شوید و کسانی را که با آنها علاقه مندی های مشترک دارید دورهم جمع کنید.

۳. دوستی های قدیمی را در خارج از فضای مجازی احیا کنید

در روزگاری زندگی می کنیم که هیچ کس از احساس تنهایی مصون نیست و همه به نوعی در معرض ابتلا به این احساس آزاردهنده قرار داریم. درست است که شبکه های اجتماعی مثل فیسبوک و اینستاگرام یا سرویس های پیام رسان مثل تلگرام و واتس اپ موجب سرعت و سهولت ارتباطات شده اند، اما مشکل اینجاست که تأثیر معاشرت های رودررو را ندارند. شاید حتی صدها دوست در شبکه های اجتماعی داشته باشید، اما باز هم وقتی واقعا نیاز به هم صحبت دارید، کسی در دسترس تان نباشد.

درواقع، بسیاری از ما ارتباطات مجازی را به این خاطر به ارتباطات رودررو ترجیح می دهیم که در ارتباطات مجازی می توانیم نامتعهدانه تر رفتار کنیم. مثلا همین که پیغام های تلگرام تان را دقیقه به دقیقه چک می کنید اما چندساعت بعد جواب می دهید، خود نمونه ای از بی تعهدی های مرسوم در ارتباطات مجازی است! در عوض، دوستان قدیمی تان را به یک گپ وگفت رودررو دعوت کنید و باهم از خاطرات و دغدغه های روزمره تان بگویید.

۴. حس و حال تنهایی تان را با نگهداری از حیوانات خانگی درمان کنید

نگهداری از حیوانات خانگی موجب بهبود اضطراب و رنج ناشی از احساس تنهایی می شود. حیوانات خانگی مثل سگ و گربه نه تنها همیشه حاضرند که با آنها وقت بگذرانید و خودتان را با بازی و نوازش شان سرگرم کنید، بلکه علاوه بر این وفاداری از خاصیت تسکین دهنده گی نیز برخوردارند و درست مثل والیوم موجب کاهش اضطراب می شوند. طبق نتایج مطالعات پژوهشگران دانشگاه لویولا در آمریکا، کسانی که به منظور کاهش درد ناشی از جراحی از شیوه ی درمان به وسیله ی حیوانات خانگی استفاده می کنند، نیاز کمتری به داروهای مسکن دارند. همان طور که چارلز شولتز، خالق داستان مصور «بادام زمینی ها»، می گوید: «خوشحالی یعنی داشتن به توله سگ دوست داشتنی.» پس اگر به فکر غلبه بر تنهایی خود هستید و سعی دارید انسان شادتری باشید، شاید بد نباشد که به داشتن یک حیوان خانگی فکر کنید!

۵. به دیگران کمک کنید تا ارزش خودتان را دریابید

کمک به دیگران یکی دیگر از راهکارهای غلبه بر تنهایی است. خیلی اوقات چون به نظر خودمان نزد دیگران هیچ ارزشی نداریم احساس تنهایی می کنیم، درحالی که احساس خودارزشی پدیده ای اکتسابی است. آدری هپبورن، بازیگر و مدل مشهور بریتانیایی، می گوید:

وقتی سن تان بالاتر می رود، تازه متوجه خواهید شد از دو دستی که دارید، یک دست برای کمک کردن به خودتان است و آن یکی دست تان برای کمک کردن به دیگران.

هرگز کمک کردن به دیگران را فراموش نکنید و بدانید که بسیاری از مشکلات، حتی تنهایی، به دست خود خودمان قابل حل هستند. با کمک کردن به دیگران می توانید هم ارزش واقعی خودتان را کشف کنید و هم در معرض دوستی های عمیق تر قرار بگیرید. کمک کردن فقط این نیست که خودتان را برای نجات زندگی دیگران به خطر بیندازید، بلکه حتی گاهی با ابراز توجه و همدردی نیز می توانید به دیگران کمک کنید. مثلا اگر همکارتان از چیزی ناراحت است، برایش یک یادداشت انگیزشی بنویسید. ساک خرید پیرزن همسایه تان را تا خانه برایش حمل کنید. یا مثلا به نابینایی که پشت خط عابرپیاده منتظر است، کمک کنید تا به آن طرف خیابان برود. برای انجام چنین کمک هایی هیچ وقت زندگی تان به خطر نمی افتد، اما در همین کمک های جزئی جادوی شگفت انگیزی نهفته است که معجزه ی عشق و دوستی را برای تان به ارمغان خواهد آورد.

۶. با خودتان حرف بزنید تا رابطه تان با خودتان بهتر شود

اگر احساس تنهایی می کنید و از اینکه هیچ هم صحبتی ندارید رنج می برید، خودتان بهترین کسی هستید که می توانید پای صحبت خودتان بنشینید. شاید این کار برای تان عجیب و دور از عقل به نظر برسد، اما واقعا تأثیرگذار است. در

ذهن تان با خودتان حرف بزنید یا به خودتان نامه بنویسید. خودتان را مثل دوست خودتان بدانید و به خودتان از روزمرگی ها و احساسات تان بگویید. حتی می توانید دیوانه وارترین تصورات تان را بدون نگرانی با خودتان درمیان بگذارید. با این ترفند فرصت پیدا خواهید کرد تا رابطه تان را با خودتان بهتر کنید.

در طول زندگی با افراد زیادی آشنا خواهید شد که فقط تعداد معدودی از آنها رابطه شان با شما را تا پایان عمر حفظ خواهند کرد. پس خیلی مهم است که خودتان با خودتان رابطه ی خوبی داشته باشید. هر وقت با خودتان حرف بزنید، افکار و احساسات تان برای تان روشن تر خواهند شد.

۷. با تجربه های تازه خودتان را به هیجان بیاورید

چطور: در بسیاری از مواقع، تنهایی با احساس بی حوصلگی همراه است که البته با کمی چاشنی تازگی رفع خواهد شد. مثلاً چطور است که فردا خودتان را از یک مسیر جدید به محل کارتان برسانید؟ یا مثلاً چطور است که همین طور تصادفی یکی از اتوبوس های داخل شهری را سوار شوید و ببینید کجاها می بردتان؟ نظرتان در مورد سفر به خارج از کشور چیست؟ تجربه ی این قبیل تازگی ها قطعاً هیجان انگیز خواهد بود. مثلاً اگر مسیر دیگری را غیر از مسیر هرروزه برای رسیدن به محل کارتان انتخاب کنید، با چهره ها و مغازه های جدیدی روبه رو خواهید شد که برای تان تازگی خواهند داشت. یعنی هر دقیقه اش تجربه ی تازه و ماجراجویی گونه ای است.

۸. سر صحبت را با غریبه ها باز کنید تا با دنیای اطراف تان بیشتر پیوند برقرار کنید

به نظرتان مزیت هم صحبتی با غریبه ها در چیست؟ غریبه ها شما را نمی شناسند و قضاوت تان نمی کنند، اما حتی اگر قضاوت تان کنند، باز هم جای نگرانی نیست، چراکه دوباره همدیگر را نخواهید دید. غریبه ها همه جا هستند. مثلاً می توانید با بغل دستی تان در مترو سر صحبت را باز کنید و چند کلمه ای گپ وگفت داشته باشید. همین صحبت کردن های هرچند کوتاه و مختصر در غلبه بر تنهایی به شما کمک می کنند و موجب خواهد شد که با دنیای اطراف تان احساس پیوند و همبستگی پیدا کنید.

۹. از افراد سمی و روابط مخرب پرهیز کنید

ارتباط برقرار کردن با آدم های سمی، یعنی کسانی که هیچ گونه احساس همدردی از خود نشان نمی دهند، باعث تشدید احساس تنهایی می شود. رابطه ی مؤثر و ثمربخش رابطه ای است که در آن به طرفین احساس رضایت دست بدهد. اما اگر با کسانی وقت بگذرانید که درک تان نمی کنند، به سختی می توانید خودتان را خوشحال و راضی نگه دارید. به ویژه اگر طرف مقابل تان خودشیفته باشد و مدام عزت نفس تان را زیر سؤال ببرد، بیشتر احساس تنهایی خواهید کرد. پس چه بهتر که از این گونه روابط مخرب پرهیز کنید و تا حد امکان از کسانی که باعث دامن زدن به احساس تنهایی تان می شوند، فاصله بگیرید و در عوض به دنبال روابط معنی دار باشید.

۱۰. در صورت تداوم احساس تنهایی به پزشک مراجعه کنید

احساس تنهایی مداوم و پایدار از جمله نشانه های شایع افسردگی است که با مراجعه به روان پزشک و از طریق مشاوره درمانی حل می شود. اگر به یک روان پزشک کاربلد مراجعه کنید، با چند جلسه مشاوره می تواند عوامل محرک احساس تنهایی تان را شناسایی کند و راه حل های کنترل این محرک ها را با شما درمیان بگذارد.

لطفاً به یاد داشته باشید که مراجعه به روان پزشک جهت درمان افسردگی و غلبه بر تنهایی نشانه ی ضعف نیست، بلکه از وانمود کردن به اینکه همه چیز روبه راه است، توانایی بیشتری می طلبد. پس دست به کار شوید و خودتان را برای رویارویی با چالش های پیش رو آماده کنید. مطمئن باشید که شما نیز می توانید از زندگی لذت ببرید و طعم خوشحالی را بچشید.