

ریشه احساس پوچی

طبق تعریف ارائه شده حس پوچی، حس بی‌معنی بودن زندگی است و این که هر کاری انجام می‌دهید، بی‌معنی است.



طبق تعریف ارائه شده حس پوچی، حس بی‌معنی بودن زندگی است و این که هر کاری انجام می‌دهید، بی‌معنی است. فقط سعی می‌کنید زمان را سپری کنید تا به مرگ برسید. نوعی خلأ است که هرگز از بین نمی‌رود یا مانند سرابی است که هر چه سعی می‌کنید به جایی برسید، فایده‌ای ندارد.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «احتمالاً در مقطعی از زندگی احساس پوچی به شما هم دست داده است. در برخی موارد این حس کوتاه مدت است و در برخی موارد نیز زمان بیشتری با این حس درگیر می‌شوید. طبق تعریف ارائه شده حس پوچی، حس بی‌معنی بودن زندگی است و این که هر کاری انجام می‌دهید، بی‌معنی است. فقط سعی می‌کنید زمان را سپری کنید تا به مرگ برسید. نوعی خلأ است که هرگز از بین نمی‌رود یا مانند سرابی است که هر چه سعی می‌کنید به جایی برسید، فایده‌ای ندارد.»

به منظور بررسی ماهیت این احساس و میزان رواج آن در بین افراد مختلف، طی مصاحبه‌ای با مراجعان مرکز بهداشت روانی در اسکاتلند این سوال مطرح شد که آیا تا به حال دچار احساس پوچی شده‌اند؟

در این بررسی مشخص شد که احساس پوچی را نه تنها افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی تجربه می‌کنند، بلکه افرادی که دارای سلامت روانی هستند نیز تجربه می‌کنند. اختلال شخصیت مرزی، اختلالی است که در آن حالت ناپایداری از روابط بین فردی، خلق، رفتار و روابط عاطفی در فرد دیده می‌شود. همچنین این بررسی نشان داد که رابطه قدرتمندی بین احساس پوچی و رفتار خودکشی وجود دارد. نتیجه حاصل از این بررسی نشان می‌دهد نداشتن هدف در زندگی و ارتباط نداشتن با افراد دیگر با احساس پوچی رابطه تنگاتنگی دارد. به عبارتی هر چه قدر تمایل فرد به برقراری رابطه با دیگران کمتر باشد، احتمال بروز احساس پوچی در وی بیشتر خواهد بود.

با توجه به آن چه گفته شد می‌توان نتیجه گرفت برای رهایی از چنین حسی بهتر است برای خود هدفی را در نظر بگیریم. همچنین از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است نیاز دارد با سایر افراد در ارتباط باشد و همین تعاملات و ارتباطات، زمینه‌ساز بین رفتن یا کاهش حس پوچی را فراهم می‌کند. علاوه بر این که حس پوچی می‌تواند مقدمه افسردگی و در نوع حاد و شدید خود منجر به خودکشی شود. پیشنهاد می‌شود برای هر روز خود برنامه ریزی کنیم. در این حالت علاوه بر این که کمتر دچار حس پوچی می‌شویم، روند زندگی را بهتر و زیباتر درک خواهیم کرد.»