

## تنهایی آن قدرها هم بد نیست

انسان موجودی اجتماعی است و بنا بر تحقیقات، ارتباط‌های اجتماعی برای سلامت احساسات و جسم او اهمیت بالایی دارد.



انسان موجودی اجتماعی است و بنا بر تحقیقات، ارتباط‌های اجتماعی برای سلامت احساسات و جسم او اهمیت بالایی دارد. با این حال تنها بودن هم نقش مهمی در سلامت ذهن و روان فرد دارد و باید گهگاه زمانی را دور از دیگران گذراند. به گزارش ایسنا و به نقل از **خبرآنلاین**، بودن در جمع، فواید بسیاری دارد اما استرس را هم هست. مثلا، ممکن است نگران افکار دیگران درباره خود شوید. یا مجبور باشید برای پذیرفته شدن در جمعی، رفتاری متفاوت از آنچه هستید، نشان دهید. موارد متعددی وجود دارد که گاهی اوقات می‌تواند انسان را به فکر لحظاتی تنها بودن بیندازد.

### اهمیت تنهایی

تنهایی همچون در جمع دیگران بودن فوایدی دارد که از برخی از آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

#### ۱. شناخت خود

وقتی در محیطی آرام و بدون حضور کسی هستید، این امکان را می‌یابید که بدون مداخله دیگران خواست‌ها و علایق خود را به خوبی درک کنید. در این زمان بدون اینکه ذهن‌تان به موضوعات دیگر معطوف شود می‌توانید روی موضوعات جدید متمرکز شوید و دانش‌تان را بالا ببرید. درواقع می‌توانید هر کار مورد علاقه خود را بدون فشار و قضاوت‌های احتمالی دیگران انجام دهید و به جای اینکه دایم نگران نیازها، علایق و عقاید دیگران باشید، تمام وقت روی خودتان متمرکز شوید.

#### ۲. خلاقیت

زمان تنهایی، بهترین فرصت برای پروبال دادن به ذهن و قدرت بخشیدن به خلاقیت‌تان است. در این لحظات بدون اینکه به اطراف‌تان توجه کنید، روی وجود خودتان متمرکز می‌شوید.

بررسی‌ها نشان می‌دهد تنها بودن موجب تغییراتی در مغز می‌شود که می‌تواند در خلاق شدن ذهن فرد موثر باشد. درواقع وقتی انسان تنهاست و هیچ تحریک اجتماعی وجود ندارد، مغز شروع به راه‌اندازی شبکه‌های خلاقیت خود می‌کند و با بالا بردن قوه تخیل فرد، جای خالی تحریک‌های اجتماعی را پر می‌کند.

#### ۳. انرژی اجتماعی

تنها زندگی کردن معمولا به نظر بد و منفی می‌آید. اما تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که تنها زندگی می‌کنند، بیش از کسانی که زندگی مشترکی با دیگران دارند، زندگی اجتماعی و دوست و آشنا دارند.

البته یادتان باشد تنها بودن را با منزوی بودن اشتباه نگیرید. افرادی که منزوی‌اند از دیگران به شدت فاصله می‌گیرند و در هیچ جمع اجتماعی شرکت نمی‌کنند. این افراد معمولا در معرض بیماری‌های افسردگی، اضطراب، چاقی، فشار خون بالا و مرگ زودرس هستند.

### ترس از تنهایی

تنها بودن برای بسیاری از افراد سخت است. در واقع برخی از افراد ترجیح می‌دهند خودشان را به برق بزنند اما تنها نمانند. این افراد به دلایل زیر نمی‌توانند تنهایی را تحمل کنند:

\* نداشتن تجربه تنهایی: برخی از افراد به محیط شلوغ عادت دارند و تنهایی آنها را افسرده و کسل می‌کند.

\* افکار و احساسات اضطراب‌آور: برخی از افراد آنقدر اضطراب دارند که تنهایی موجب نشخوار فکری در آنها می‌شود و ترس از درگیر شدن با این افکار موجب می‌شود از تنهایی گریزان باشند.

\* انگ اجتماعی: در برخی از فرهنگ‌ها، نگرش‌های منفی درباره تنها زندگی کردن وجود دارد. درواقع مردم تنها بودن را نوعی رفتار ضداجتماعی می‌دانند. افراد در این نوع فرهنگ‌ها، هنگام تنهایی احساس طردشدگی کرده و آن را نوعی تنبیه دردناک تلقی می‌کنند.

درضمن تحقیقات نشان داده است، بیشتر افراد اگر مجبور باشند کارهای مورد علاقه‌شان را به تنهایی انجام دهند، ممکن است از آنها صرف نظر کنند. مثلا، ممکن است دوست نداشته باشند، به تنهایی سینما یا رستوران بروند.

همچنین ویژگی‌های شخصیتی افراد در اینکه آنها از تنهایی خود لذت می‌برند یا از آن دوری می‌کنند اثرگذار است. با این تعریف، می‌توان گفت برون‌گراها از بودن درکنار جمعیت انرژی می‌گیرند اما درون‌گراها، انرژی خود را در تنهایی می‌یابند.

البته بنابه گفته محققان بین ویژگی‌های برون‌گرایی و درون‌گرایی تفاوت بسیار فاحشی وجود ندارد. چراکه گاهی اوقات برون‌گراها زمانی را برای تنهایی و درون‌گراها زمانی را برای کنار جمع بودن انتخاب می‌کنند.

### علایم نیاز داشتن به تنهایی

تشخیص اینکه به کمی تنهایی و دور شدن از مردم نیاز دارید ممکن است مشکل باشد. بنابراین اگر هر یک از علایم زیر را مشاهده کردید، یعنی اینکه باید وقتی هم برای تنها بودن به خود اختصاص دهید:

\* بداخلاقی

\* با هر موضوع کم اهمیتی به شدت رنجیدن

\* از دست دادن علاقه به کار گروهی

\* احساس خفگی داشتن وقتی کنار جمع هستید

\* داشتن اشکال در تمرکز

\* مضطرب شدن موقع بودن در جمع

خبر خوب اینکه هر وقت به این مشکلات مبتلا شدید، کمی تنهایی می تواند حال تان را خوب کند و احساسات منفی تان از جمعیت را بکاهد.

### **روش هایی برای تنها ماندن**

اگر به فکر گذراندن زمانی در تنهایی هستید، باید این کار را به روش هایی انجام دهید که برای ذهن و روان تان مفید باشد. البته تنهایی وقتی سودمند است که آن را داوطلبانه انجام دهید. همچنین باید بتوانید هر زمان که می خواهید دوباره به دنیای اجتماعی خود بازگردید.

\* انتخاب زمانی خاص: برای زمان های تنهایی تان برنامه ریزی کنید. زمانی را انتخاب کنید که مطمئن هستید کسی با شما کار ندارد و خلوت تان را به هم نمی زند.

\* دوری از شبکه های اجتماعی: تمام عواملی که تمرکزتان را به هم می ریزند حذف کنید. یکی از این موارد دوری از شبکه های اجتماعی است. به جای این عوامل، روی افکار و علایق خودتان متمرکز شوید.

\* برنامه ریزی: همه افراد، تنهایی را دوست ندارند. اگر شما هم از این دست افراد هستید اما برای آرامش ذهن تان باید زمانی را به تنهایی بگذرانید، پس برای آن برنامه ریزی کنید.

\* پیاده روی: بررسی ها نشان می دهد پیاده روی اثرات بسیار خوبی روی حال روحی و سلامت جسم می گذارد. اگر احساس می کنید از تعاملات بسیار زیاد اجتماعی خسته شده اید، زمانی به خود وقت بدهید و به فضای باز و در صورت امکان جایی مانند پارک که مناظر زیبایی داشته باشد، رفته و پیاده روی کنید. این کار می تواند حال و ذهن تان را بهبود بخشد.

### **اختصاص زمانی برای تنهایی**

پیدا کردن زمانی برای تنها بودن همیشه آسان نیست. ممکن است هر یک از اطرافیان تان نیازهای اجتماعی متفاوتی داشته باشند و شما را که زمانی برای تنها بودن می خواهید درک نکنند. همچنین گاهی تعهد به خانواده و مسئولیت هایتان در قبال والدین باعث می شود نتوانید زمانی برای تنها بودن به خود اختصاص دهید. اما به دلیل اینکه باید ذهن و روان خود را سالم نگه دارید، با روش های زیر زمانی را برای تنها بودن بیابید:

\* صریح باشید: خیلی صریح و واضح به افرادی که با آنها زندگی می کنید بگویید، در روز یا هفته، زمانی را فقط برای خود می خواهید.

\* مشخص کنید چه می خواهید: بگذارید اطرافیان تان بدانند، زمانی برای خود داشتن یعنی چه. مثلا، شاید آن زمان را برای مطالعه، تماشای تلویزیون یا شنیدن پادکست می خواهید.

\* جبران کنید: اگر اطرافیان تان به شما در داشتن زمان تنهایی کمک کردند، شما هم این محبت را جبران کرده و گاهی برخی از مسئولیت های آنها را به عهده بگیرید تا آنها هم بتوانند زمانی را تنها بگذرانند.

همچنین می توانید صبح زود وقتی بقیه افراد خانواده خواب هستند، بیدار شوید و از سکوت و آرامش صبح لذت ببرید و اگر منعطف باشید می توانید از این نوع زمان های حتی ناچیز در طول روز هم بیابید و در تنهایی استراحت کنید.

برای اینکه بتوانید ذهن و جسم تان را سالم نگه دارید، حتما لحظاتی را در تنهایی و خلوت خود بگذارید و دوباره قدم به دنیای شلوغ زندگی اجتماعی بگذارید.

منبع: [verywellmind](http://verywellmind.com)