

گاهی با خودمان خلوت کنیم

لذت بردن از تنهایی قطعا باعث به وجود آمدن احساس خوبی می‌شود...



لذت بردن از تنهایی قطعا باعث به وجود آمدن احساس خوبی می‌شود.

خلوت کردن با خود یک سعادت است، باعث آرامش روح می‌شود و این شانس را به ما می‌دهد که انرژی خود را برای دیگر فعالیت‌های روزانه ذخیره کنیم، اما برای برخی، این واژه مترادف با تنهایی و اضطراب است و به هر قیمتی نمی‌خواهند تنها باشند. مریم 39 ساله، برای تمام هفته خود برنامه‌ریزی می‌کند تا در اجتماع باشد چون دورنمای تنها بودن برای او ترسناک است. جولیا می‌گوید: من تنها زندگی می‌کنم و می‌ترسم اگر بعد از ظهرها برنامه‌ای نداشته باشم. تا دیر وقت در محل کار می‌مانم و وقتی به خانه می‌آیم، اگر برنامه‌ای نداشته باشم حتما تلویزیون را روشن می‌کنم و شروع می‌کنم با تلفن به دوستانم زنگ زدن. در حقیقت من نمی‌دانم با خودم چه کنم؟!

عکس‌العمل مریم نسبت به تنهایی، عملی است که بیشتر ما تجربه‌اش را داریم. اما در حقیقت بین واژه تنهایی و خلوت کردن تفاوت بسیاری وجود دارد. محققان بر این باورند که آموختن این نکته که چگونه ساعت‌هایی در روز را تنها باشیم برای سلامت ما ضروری است. روان‌شناسان می‌گویند در خلوت گذراندن ساعت‌هایی از روز یک جایزه به روح است، چه شما در این اوقات مدیتیشن کنید، خاطرات روزانه خود را بنویسید یا چند ساعتی را در وان آب گرم بگذرانید، همه اینها یک موقعیت برای تفکر و تعمق است و باتری شما شارژ می‌شود.

پس چرا برخی از ما این فرصت‌ها را از دست می‌دهیم و از تنها بودن ناراضی هستیم؟ یک دلیل ترس از تنهایی، اجتماع است. ما پیوسته از طریق تلویزیون، رادیو، اینترنت، تلفن و موبایل در حال تبادل اطلاعات با دنیای خارج هستیم و می‌ترسیم مبادا اطلاعاتی را از دست بدهیم.

اجتناب از خلوت کردن با خود، شاید ترس از تنها بودن با خود و افکارمان باشد در نتیجه اطرافمان را با افراد دیگر پر می‌کنیم تا از خودمان و زندگی‌مان بگریزیم. نگرانی‌های ما با وجود افراد زیادی که در اطرافمان هستند کمتر می‌شود. روان‌شناسان می‌گویند: برخی افراد آسیب‌پذیرتر از بقیه هستند، آنها برای تقویت شخصیت خود به افراد دیگر در اطرافشان نیاز دارند. در تنهایی آنها احساس می‌کنند چیزی را گم کرده‌اند و حتی احساس پوچی می‌کنند. برخی از مردم دنیا علاوه بر تنهایی از دنیای بیرون هم می‌ترسند در نتیجه اطراف خود را با تعدادی از افراد خاص پر می‌کنند.

دلایل ترس از تنهایی هر چه باشد، اگر نتوانیم با خودمان خلوت کنیم به ضررمان است. ترس از تنهایی باعث می‌شود فرد پیوسته به یک نفر نیاز داشته باشد و البته زمان کافی برای شارژ باتری‌های خود را نداشته باشد در نتیجه پیوسته از لحاظ روحی احساس خستگی می‌کند.

مهسا قندی

www.jamejamdaily.net