

چگونه با تنهایی پس از طلاق کنار بیاییم؟

احساس تنهایی، احساس ناخوشایندی است که در اثر کاستی در شبکه روابط اجتماعی فرد و یا فاصله داشتن بین روابطی که فرد تمایل دارد که داشته باشد ...



حمله به مرزهای احساس تنهایی چگونه با تنهایی پس از طلاق کنار بیاییم؟

سلامت نیوز: احساس تنهایی، احساس ناخوشایندی است که در اثر کاستی در شبکه روابط اجتماعی فرد و یا فاصله داشتن بین روابطی که فرد تمایل دارد که داشته باشد و آن چیز که هم اکنون دارد، به وجود می آید. «بارون« و «بیرن« در کتاب روانشناسی اجتماعی مینویسند: احساس تنهایی، واکنش هیجانی و شناختی یک فرد است، به داشتن روابط رضایتبخش کمتر و کمتر از آنچه که تمایل به داشتن آن دارد.

این احساس رنج آور، تجربه ای شایع است. «اشتاین« و همکارانش پرسشنامه ای را درباره احساس تنهایی در یک روزنامه منتشر کردند و از مردم خواستند که به آن پاسخ دهند. از بررسی پاسخهای 25 هزار نفر که به پرسشنامه جواب داده بودند، معلوم شد 15 درصد، همیشه و اغلب و 79 درصد در مواردی و بعضی وقتها احساس تنهایی داشته اند. و تنها 6 درصد پاسخگویان گفته بودند که هیچوقت دچار این احساس نشده اند.

سایر پژوهشها نشان میدهد در غرب بین 15 تا 30 درصد مردم احساس تنهایی شدید را تجربه کرده اند. در چند مطالعه روانشناسان ایرانی، حدود 25 درصد نوجوانان تهرانی و 20 درصد دانشجویان، خود را افرادی تنها و بدون داشتن رابطه های صمیمانه توصیف کرده اند.

احساس تنهایی با تنها بودن تفاوت دارد: میتوانیم با افراد زیادی باشیم اما از احساس تنهایی رنج بریم و میتوانیم در گوشه ای تنها بنشینیم و سردی این هیجان ناخوشایند را در درون خود حس نکنیم. همانند شهید بلخی، شاعر نامدار ایرانی، که میگوید روزی از مردم کناره گرفته بود و در گوشه ای کتابی را مطالعه میکرد. یکی از آشنایانش بر او گذشت و گفت: ای حکیم چرا تنها نشسته ای؟ شهید پاسخ داد: چون تو آمدی تنها شدم!

تنهایی منفی پیامدهای زیادی دارد که از جمله مهم ترین آنها میتوان از اضطراب، افسردگی، عزت نفس پایین، گرایش به خودکشی، مشکلات خواب، پرخوری، افت تحصیلی، استفاده نابجا از آرامبخشها، مصرف الکل، تماشای بیش از حد تلویزیون و ناتوانی سیستم ایمنی بدن یاد کرد. کارکرد ضعیف سیستم ایمنی، افراد تنها را بیشتر از غیرتنهاییان، دچار انواع بیماریهای جسمی میسازد، تا جایی که به گفته پزشکان متخصص، احساس تنهایی به اندازه سیگار، فشار خون بالا و بی تحرکی میتواند باعث بروز بیماریهای گوناگون شود. بررسیها نشان میدهد بین افسردگی که زمینه ساز مشکلات فراوان جسمی، روانی و اجتماعی است- و احساس تنهایی پیوند نزدیک و متقابلی وجود دارد که به آن حلقه خودتدامبخش تنهایی میگویند.

جدایی از همسر یکی از مهمترین و آسیب زاترین عوامل تنهایی است. آثار ویران ساز احساس تنهایی در جداشدگان به زمینه های شخصیتی و تربیتی فرد، مدت زندگی کردن با همسر، کیفیت ارتباط دونفر با یکدیگر، مهارتهای اجتماعی، عزت نفس و منابع حمایتی او بستگی دارد. افراد طلاق گرفته، به خصوص زنان که شکننده تر از مردان در برابر احساس تنهایی هستند، باید مواظب باشند از روشهای زیانبار برای سرگرم کردن خود بهره نجویند. پناه بردن به دوستان بی هدف و ناهمگون با ارزشهای معنوی و اخلاقی، به خصوص برقراری پیوند عاطفی با افرادی از جنس مخالف عاقبت سوزتر از دیگر روشهاست.

هست تنهایی به از یاران بد

نیک چون با بد نشیند بد شود!

بسیاری از جوانان جدا شده از همسر، با راهنمایی مشاور دلسوز بعد از مدتی کم توانسته اند با برنامه ریزی دقیق و عاقلانه به موفقیتهای علمی، هنری، ورزشی و اجتماعی بزرگی دست یابند که رسیدن به آنها در زندگی ملالت آور پیشین و درکنار همسری آزاردهنده و محدودکننده، به هیچ وجه امکانپذیر نبوده است.

مطمئن باشید، اگر در فرصتهایی که برایتان پیش آمده با حمله به مرزهای احساس تنهایی خود را در زمینه های مثبت زندگی و به خصوص از جنبه های معنوی و دینی رشد دهید، وعده خداوند درباره شما تحقق می یابد و زندگی سعادت آمیزی درکنار همسری سازگار و خوب بهره تان خواهد شد.

دور باطل تنهایی و افسردگی
اگرچه تنهایی و افسردگی همیشه هم پیوند ندارند، اما این دو ناراحتی میتوانند به عنوان اجزایی از حلقه افکار و رفتار خودشکنانه به هم مربوط شوند:

افراد تنها، درکنار دیگران رنجور و ناراحتند و به گونه ای عمل میکنند که منابع حمایت اجتماعی از خود را کاهش میدهند. این مسئله ممکن است نه تنها باعث احساس تنهایی بیشترشان شود، بلکه افکار خودشکنانه و اندیشه های علیه خود را در آنها برمی انگیزد که این خود افسردگی را به وجود می آورد و تشدید میکند. افسردگی به نوبه خود سکوت و کنارکشیدن دیگران از او را سبب میشود و از این طریق فرد را گوشه گیرتر و تنهاتر میسازد. (کنریک و همکاران، روانشناسی اجتماعی، 1999)

نه!

برای رفع تنهایی این کارها را نکنید:

- 1 مصرف سیگار و موادمخدر
- 2 نوشیدن الکل
- 3 انجام ندادن وظایف اصلی خود
- 4 دوستی و روابط با جنس مخالف
- 5 وقت گذاری زیاد با اینترنت (بیش از 3 ساعت)
- 6 مصرف خودسرانه آرامبخشها
- 7 کنارکشیدن از دوستان و خویشاوندان سالم
- 8 برقراری رابطه با افراد و گروههای ناآشنا و ناسالم
- 9 پنهان کردن کارها و رابطه های خود از اعضای مؤثر خانواده
- 10 ازدواج شتابزده و بدون شناخت دقیق

آری!

روشهای پسندیده برای غلبه بر حس تنهایی:

- 1 ورزش منظم، به خصوص پیاده روی
- 2 مطالعه منظم کتابهای مفید
- 3 حضور در همایشها، کارگاهها و سخنرانیهای دینی، علمی و اجتماعی
- 4 مراقبت از سلامت جسمی خود (خواب، تغذیه، واریسی و درمان)
- 5 ادامه تحصیل رسمی در دانشگاه یا پیدا کردن شغلی سالم تا اندازه های ثابت
- 6 همکاری با مؤسسه های معتبر برای کمک به افراد نیازمند
- 7 داشتن برنامه های تفریحی مناسب با دوستان شایسته یا اعضای خانواده
- 8 انجام برنامه های معنوی و دینی
- 9 وقت گذاشتن زیاد (غرق کردن خود) در فعالیت مفید و مورد علاقه
- 10 انتخاب مشاوره آگاه و باتجربه و کمک گرفتن از او در هنگام ضرورت

منبع: موسسه روانشناختی بیدار