

تنهایی در دنیای مدرن



طی بیست سال گذشته تحقیقات زیادی بر روی سنجش تأثیرات تنهایی انجام شده که ثابت می‌کنند یک دغدغه سلامتی مهم در اجتماع است.

سلامت نیوز : طی بیست سال گذشته تحقیقات زیادی بر روی سنجش تأثیرات تنهایی انجام شده که ثابت می‌کنند یک دغدغه سلامتی مهم در اجتماع است. بعنوان مثال، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد خطر ایجاد و مرگ و میر از بیماری قلبی می‌تواند به قدرت شبکه اجتماعی فرد از دوستان و خانواده بستگی داشته باشد و فوت همسر احتمال فوت افراد را بالا می‌برد. و عملکرد شناخت برای افراد مبتلا به آلزایمر که شبکه اجتماعی بزرگ‌تری دارند، حتی در شدیدترین مراحل بیماری، وضعیت بهتری دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ در این مقاله بعد از ذکر چند نمونه از موارد تنهایی، به بررسی چند موضوع و مسئله مثل مشکلات تعریف طبیعت چندبعدی تنهایی، برخی شواهدی که آن را به یک دغدغه سلامت اجتماعی تبدیل می‌کند، تفاوت آن با عزلت و پیشنهاداتی در مورد غلبه و کنار آمدن با آن اشاره می‌کند.

نمونه‌های تنهایی

اکثر ما در نقطه‌ای از زندگی تنهایی را تجربه کرده‌ایم. برای بعضی موقتی بوده و احتمالاً بر اثر اتفاقات یا تغییراتی ایجاد شده است و برای بعضی دیگر به نظر می‌رسد یک واقعیت دائمی زندگی است.

لیلا ۸۴ ساله، از وقتی همسرش درست دو هفته بعد از شصتمین سالگرد ازدواجشان فوت شد، تقریباً خانه‌نشین شد. اگر از او بپرسند می‌گوید، «من خوبم. هرازگاهی یکی از همسایه‌ها به من سر می‌زند و به من برای خرید و کارهای خانه کمک می‌کند.« او خودش خانه را تمیز می‌کند و غذاها را در مایکروفر آماده می‌کند. اما وقتی شب‌ها در تخت خود دراز می‌کشد یا شانه همسرش را روی میز توالت اتاق می‌بیند احساس پوچی می‌کند.

علی ۱۹ ساله و سال اول دانشگاه است، «همه می‌گویند سالهای دانشگاه بهترین دوران زندگیشان بوده است، دوستان زیادی پیدا کرده و به مهمانی و تفریح می‌رفته‌اند اما برای من اینطور نیست. من خیلی خجالتی هستم و قاطی شدن با دیگران برایم خیلی سخت است.« احساس تنهایی می‌کنم.

این دو نمونه نشان می‌دهد که چطور تنهایی می‌تواند از نداشتن ارتباط با دیگران یا برقراری ارتباطات جدید ایجاد شود. امیلی وایت نویسنده کتاب «تنهایی: چطور در تنهایی زندگی کنیم« نیز نمونه‌هایی را در کتاب خود عنوان می‌کند. «روز شکرگزاری می‌تواند اوقات تنهایی باشد. این فکر که همه کنار هم جمع می‌شوند می‌تواند باعث شود احساس کنید تنها و در حاشیه هستید.«

اما وایت از جامعه و نقش رسانه‌ها در به حاشیه بردن تنهایی نیز انتقاد می‌کند:

«به نظر می‌رسد که روز عشاق فقط یک روز برای جشن گرفتن عشق نیست، بلکه به روزی از ترس از خطرات تنهایی تبدیل شده است.«

احتمالاً یکی از مهمترین نمونه‌های ادبی تنهایی را می‌توان در رمان قرن بیستم با نام «موش‌ها و آدم‌ها« نوشته نویسنده آمریکایی برنده نوبل ادبی جان اشتاین‌بک مشاهده کرد که داستان کارگرهایی را مطرح می‌کند که دچار افسردگی حاد در کالیفرنیا هستند که برای یافتن جای خود در جهان می‌جنگند و در این راه با کسانی آشنا می‌شوند که درگیری‌هایی مثل خودشان دارند.

بیشتر داستان جایی برملا می‌شود که جورج و لنی با افرادی مثل کروکز، کارگری سیاه‌پوست که در تنهایی اجباری زندگی کرده و کندی پیرمردی که تنها دوست او سگ پیرش است و یک زن جوان رقت‌انگیز که به او زن کرلی می‌گویند، آشنا می‌شوند.

تنها چیزی که باعث می‌شود این افراد به زندگی خود ادامه دهند رویای آنها از فرار به سمت زندگی بهتر بوده است. جورج که مرد باهوش و بدبینی است در همه قسمت‌های داستان تنها نیست اما وقتی لنی، بهترین دوست خود که مرد قوی جثه و معلول ذهنی است را از دست می‌دهد، تنها می‌شود. لنی آنقدر معصوم است که به نظر نمی‌رسد از تنهایی بترسد، بالینحال او نیز در رویای جورج از خرید یک تکه زمین که بتوانند در آن حیواناتی برای خود نگه دارند و رئیس خود باشند شریک می‌شود و زمانیکه کروکز به او می‌گوید

که ممکن است جورج او را ترک کند، سریعاً عصبانی می‌شود.

کروکز مرد سیاهپوت گوژپشتی است که بخاطر رنگ پوست خود مجبور به زندگی در تنهایی شده است. بخاطر شوخ‌طبعی‌اش در نظر تلخ و مغرور می‌آید. دوست دارد با لنی دوست شود و به او پیشنهاد می‌دهد که بیاید و با او و جورج زندگی کند و وقتی تکه زمینشان را گرفتند آن را بیل بزند اما درمورد آدم‌هایی که با رویاهایی پوچ از خریدن یک تکه زمین برای خودشان می‌آیند و می‌روند، به او طعنه می‌زند.

زن کرلی تنها و بی‌حوصله است و در رویای تبدیل شدن به یک ستاره سینما به سر می‌برد: با اینکه ازدواج کرده است اما شوهرش او را دوست ندارد و او نیز شوهرش را دوست ندارد و او که تنها زن ساکن آن محل است، سعی دارد با مردان کارگر دوستی کند. کندی کارگری پیر است که سگ پیری دارد. او نگران این است که در سال‌های پیری تنها شود، به همین دلیل جورج و لنی را وادار می‌کند او را هم در برنامه خریدن زمین برای خودشان وارد کنند و امکان‌پذیر به نظر می‌رسد چون کمی پس‌انداز دارد. طی یک اپیزود کوتاه از زندگی این شخصیت‌ها، اشتاین‌بک با مهارت جنبه‌های مختلف تنهایی را نشان می‌دهد.

تعریف تنهایی

هرچه بیشتر درمورد تنهایی تحقیق کنیم، توصیف آن آسان‌تر از تعریف آن به نظر خواهد رسید. در سال ۱۹۹۹، کنت کرامر و جوان باری از دانشگاه ساسکاچون کانادا تحقیقی بر روی هفت مورد از متداول‌ترین مقیاس‌های تنهای انجام دادند که شامل ۲۱ گروه سوال بود و دریافتند که آنها با چهار فاکتور در ارتباط هستند: انزوای اجتماعی، انزوای احساسی، تاثیر منفی یا عواطف و انزوای خانوادگی.

ریچارد بوت استاد روانشناسی و متخصص روان‌درمانی در ایالات متحده، مقاله‌ای می‌نویسد که در آن ادبیات علمی تنهایی و اینکه آیا باید در دایره‌المعارف تشخیصات روانشناسی و اختلالات ذهنی قید شود یا خیر را بررسی می‌کند. او متخصصینی که در کلینیک کار می‌کنند را تشویق می‌کند که به خاطر داشته باشند که تنهایی بسیار پیچیده و چندبعدی است و اینکه افراد تنها از سطوح و انواع مشابه و مختلف دور هستند و در برخورد با افراد تنها باید انواع مختلف تنهایی در نظر گرفته شود.

با اینکه بوت می‌گوید به اندازه تعداد کسانی که درمورد تنهایی تحقیق کرده‌اند، تئوری در این زمینه وجود دارد، اکثر آنها بر این باورند که تنهایی ابعاد مختلفی دارد که شامل: کمبود مهارت‌های اجتماعی؛ مشکلات موقعیتی، برای مثال انزوای جغرافیایی یا اجتماعی؛ داشتن انتظارات غیرواقعی درمورد خود و دیگران؛ سابقه وابستگی ناکارآمد، مثل مشکل در ایجاد اعتماد و محبت در ابتدای تشکیل خانواده؛ برخی سبک‌های فکری درمورد جهان و حل مشکلات؛ و اعتقادات خاص درمورد علل اتفاقات و سایر رفتارهای مردم.

یکی دیگر از جنبه‌های تنهایی که محققان بر آن اتفاق نظر دارند این است که احساسی بسیار عمیق می‌باشد؛ همانطور که در تعریف ارائه شده توسط خیریه سلامت روانی انگلستان آمده است: [171#»](#)؛ احساس تنهایی یعنی غرق شدن در یک احساس غیرقابل تحمل از جدایی در سطحی بسیار عمیق. [raquo&](#)

بوت تایید می‌کند. او می‌نویسد:

[171#»](#)؛ اما تجربه شخصی از تنهایی در قلب موضوع است و گاهی اوقات آنقدر شدید است که افراد تنها به هیچ چیز دیگری نمی‌توانند فکر کنند. [raquo&](#)؛ او اضافه می‌کند، [171#»](#)؛ افراد وقتی واقعاً تنها باشند شدیداً احساس ناراحتی و پوچی می‌کنند. [raquo&](#)

یک تئوری جدید و بحث‌برانگیز از روانشناسی تکاملی ناشی می‌شود. می‌گوید مرتبط بودن با دیگران آنقدر برای بقا لازم است که به این منظور مغز انسان طوری طراحی شده که به دنبال ارتباطات منظم اجتماعی باشد.

جان تی. کاپیو، روانشناس تحقیقی در دانشگاه شیکاگو و پیشگام در زمینه علم اعصاب اجتماعی و ویلیام پاتریک، سردبیر مجله علوم زندگی در کتاب خود به نام، [171#»](#)؛ تنهایی: طبیعت انسان و نیاز به ارتباط اجتماعی [raquo&](#)؛ عنوان می‌کنند که انسان‌ها وابسته‌تر از آنی هستند که فرهنگ‌ها ما را وادار به باور می‌کنند. آنها یک ضرب‌المثل آفریقایی را مثال می‌زنند:

[171#»](#)؛ اگر می‌خواهید سریع بروید، تنها بروید، اگر می‌خواهید دورتر بروید، با هم بروید. [raquo&](#)؛ آنها بیان می‌کنند که انزوای اجتماعی بر خلاف ذات انسان است و می‌تواند به اندازه سیگار کشیدن یا سبک‌زندگی غیرفعال به سلامتی آسیب برساند و عنوان می‌کنند که مغز انسان برای پردازش اطلاعات اجتماعی طراحی شده‌اند و از طریق همکاری بقای آن به حداکثر می‌رسد.

شهرها نماد مشخصی از این جنبه انسانیت هستند؛ آنها به این دلیل عمل می‌کنند که افراد به همدیگر اعتماد می‌کنند که از قوانینی

پیروی کنند که از گروه محافظت می‌کند. کاپیوپو و پاتریک همچنین اظهار دارند که تنهایی چرخه شومی ایجاد می‌کند که درک و فکر افراد تحریف شده و باعث می‌شود تلاش سایرین برای نزدیک شدن به آنها را سوءتعبیر کرده، کمتر اعتماد کنند و برای غلبه بر این الگوهای رفتاری تلاش کمتری داشته و منزوی‌تر و منفی‌باف‌تر شوند و مرگشان زودتر برسد. اما همچنین می‌گویند که نیاز به ارتباط اجتماعی آنقدر قوی است که افراد منزوی را مجبور به برقراری روابط یکطرفه با تلویزیون و حیوانات می‌کند.

تنهایی و سلامتی

گزارشات نشان می‌دهد که تنهایی در میان قشر سالخورده انگلستان بسیار اپیدمی شده است تا جاییکه بیش از یک نفر از هر ده نفر افراد بالای ۶۵ سال بیان می‌کنند که «همیشه؛ اوقات یا «اکثر؛ اوقات تنها هستند.

مروین کوهلر، می‌گوید این نیست که تنهایی در سن بالا غیرقابل اجتناب است، اینطور است که تنهایی در اثر فقدان، بیماری و فقر ایجاد می‌شود. او می‌گوید که نقطه شروع میزان بالای افرادی است که معمولاً بخاطر از دست دادن خانواده خود، تنها زندگی می‌کنند که می‌تواند موجب انزوا و ماریج روبه‌پایین از نادیده گرفتن خود و داشتن فرصت‌های کمتر برای ایجاد روابط و دوستی‌های جدید منتهی می‌شود.

او می‌گوید که در گذشته افراد سالخورده به فروشگاه‌ها، اداره پست و بار و رستوران می‌رفتند و به همین دلیل بود که خوب لباس می‌پوشیدند و تلاش می‌کردند اما از آنجا که این خدمات اجتماعی کم‌کم برچیده شدند و فرصت برای ارتباطات جدید را هم با خود از میان برداشتند، این اعتماد به نفس آنها را از بین برده و موجب افسردگی و مشکلات سلامتی شده است.

جیمز جی. لینچ متخصص تنهایی در امریکا تایید می‌کند که قطع ارتباط اجتماعی به سلامت ما آسیب می‌رساند. او تقریباً چهل سال را به بررسی ارتباط تنهایی با بالا رفتن احتمال ابتلا به بیماری قلبی کرونر صرف کرده است. او در کتاب خود، «گریه ناشنیده: بینشی جدید به عواقب پزشکی تنهایی؛ تنهایی را بعنوان یک اپیدمی خاموش توصیف می‌کند که بر سلامت عموم جامعه در امریکا صدمه زده و موجب افسردگی و مرگ زودرس می‌شود. او می‌نویسد:

«میزان مرگ و میر در ایالات متحده برای همه علل مرگ و نه فقط بیماری قلبی در افراد مطلقه، مجرد و بیوه هر دو جنسیت و همه نژادها بیشتر است.؛ تنویری لینچ این است که گفتگو برای سلامت ضروری است و بچه‌هایی که در مدرسه موفق نیستند دچار انزوای اجتماعی هستند و مهارت‌های ارتباطی لازم که به آنها برای جبران این کمک می‌کند را ندارند. بعدها در بزرگسالی این موجب بیماری‌های جدی و مرگ زودرس می‌شود.

او همچنین می‌گوید که تکنولوژی‌هایی مثل اینترنت برقراری ارتباط را ساده‌تر کرده است اما می‌بینیم که با این تکنولوژی آدم‌ها تنهاتر شده‌اند و این موجب مشکلات پزشکی بیشتر می‌شود. تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که راهی که از طریق آن تنهایی موجب بیمار شدنمان می‌شود از ژنتیک ماست.

استیون کول از دانشگاه کالیفرنیا دریافته است که تنهایی مزمن با طریقه رفتار زن‌ها در ارتباط است. در ماه مه ۲۰۰۸، تحقیقی انجام دادند که در آن کول و همکارانش به مردم نشان دادند که چه کسی باتوجه به مقیاس تنهایی UCLA فعالیت ژنی بیشتری داشته است که با التهاب در ارتباط است و فعالیت ژنی کمتر که با تولید پادتن و فعالیت ضدویروسی در ارتباط است، در بالاترین حد بوده است. علاوه بر این، این الگوها خاص تنهایی بوده‌اند و نه افسردگی یا سایر احساسات منفی.

در یک تحقیق جدیدتر که بر روی افراد بزرگسال در تایوان انجام گرفت، کول نتیجه‌گیری کرد که این تغییرات ژنتیکی می‌تواند به خاطر کورتیزول، هورمون استرس، باشد که قادر به سرکوب ژن‌هایی که با التهاب در ارتباط هستند و عامل خطرزایی برای بیماری قلبی، سرطان و سایر مشکلات خطرناک محسوب می‌شوند، نیست. کاپیوپو و پاتریک همچنین عنوان می‌کنند که برخی افراد به صورت ژنتیکی بیشتر در معرض تنهایی هستند و تعداد افرادی که از آن رنج می‌برند آنقدر زیاد است که می‌توان آن را یک بیماری ژنتیکی دانست.

تنهایی و انزوا

با اینکه هنوز هیچ تعریف جهانی برای تنهایی وجود ندارد، اما می‌دانیم تنهایی چه چیزهایی نیست. انزوا، که در آن افراد داوطلبانه وارد وضعیت تنها بودن می‌شوند، با تنهایی که در آن افراد خود را به دلایلی که ممکن است حتی به طور کامل درک نکنند، تنها می‌یابند، یکسان نیست.

انزوای داوطلبانه می‌تواند پادزهری سالم بر ضد زندگی در دنیای پرازدهام و سروصدا باشد، فرصتی برای کناره‌گیری از شلوغی ارتباطات زندگی مدرن. آنتونی استور، روانشناس و پژوهشگر دانشگاه آکسفورد در کتاب خود، «انزوا: برگشت به خود«، رابطه بین انزوا و خلاقیت، انزوا و تجربیات روانی عمیق در اتیام‌یابی که در درون خود فرد اتفاق می‌افتد، را بررسی می‌کند.

استور این ایده را به چالش می‌کشد که روابط انسانی معیار سلامت و خوشبختی است. او از این ایده پشتیبانی می‌کند که چیزی که در ذهن فرد در تنهایی می‌گذرد، مخصوصاً وقتی تخیل درگیر می‌شود، به همان اندازه برای افرادی که توانایی دستاوردهای خلاقانه را دارند، اهمیت دارد. استور عنوان می‌کند که تلاش‌های خلاقانه در قدیم بعنوان آنچه که از جامعه پشتیبانی می‌کند، تعریف می‌شده است اما این تعبیر اشتباه است که در آن زمینه‌ها و موضوعاتی که فعالیت‌های فردی است را نادیده می‌گیرد.

فقدان‌های کودکی، افسردگی و التیام، اخلاقیات و روحیات دوران بزرگسالی افراد را می‌سازد و همین باعث نوشته شدن برخی از بهترین شعرها شده است و بعنوان نمونه از برخی از شاعران نام می‌برد. و در پی‌ری که استور آن را دوره سوم زندگی می‌نامد، یک حس طبیعی وابستگی احساسی به دیگران وجود دارد و تمرکز را به مسائل درونی معطوف می‌کند که این نیز منجر به خلاقیت خواهد شد و برای مثال از برخی نویسنده‌ها و آهنگسازان یاد می‌کند.

بوت این را تایید کرده و می‌گوید انزوا می‌تواند به تجربیات عمیق رشدی مثل مدیتیشن، تجسم‌سازی، گوش دادن به موزیک و سایر شکل‌های «هیچ کاری نکردن« منتهی شود. نکته دیگری که بوت مطرح می‌کند، شما ممکن است باوجود ارتباطات زیاد با سایرین، تنها باشید. این کیفیت آن ارتباطات است که اهمیت دارد: «بعضی افراد تنها شبکه ارتباطی کافی دارند ولی با این وجود تنها هستند زیرا از این شبکه‌ها راضی نیستند.«

این می‌تواند ایده دیگری باشد که به کرات سوال می‌شود: که افراد مجرد در مقایسه با افراد متاهل تنها هستند. در تحقیق که توسط کالج لافایت و دانشگاه میامی توسط روانشناسان انجام گرفت مشخص شد که افراد مجرد بالا ۴۰ سالی که هیچوقت ازدواج نکرده‌اند ممکن است به اندازه همسالان متاهل خود انعطاف داشته باشند. این تحقیق این ایده را به چالش می‌کشد که ازدواج همیشه برای سلامتی بهتر است.

جامیلا بوک‌والا، استادیار روانشناسی در کالج لافایت می‌گوید، «وقتی افراد مجرد احساس کنترل در زندگی خود دارند و می‌توانند به خود تکیه کنند، می‌توانند سطح بالایی از شادی و خوشبختی را تجربه کنند.«

اما افراد متاهلی که اظهار بی‌نیازی به دیگران داشته‌اند، از آن احساس رضایت نداشتند، درحالی‌که افراد مجرد به طور متوسط احساس شادی و رضایت نسبی از آن داشتند. بلا دی‌پائولو، استاد دانشگاه کالیفرنیا در سانتا باربارا می‌گوید: «من فکر می‌کنم که ما کم‌کم درک می‌کنیم که زندگی مجردی تغییر کرده است و امکان داشتن یک زندگی کامل و رضایت‌بخش برای افراد مجرد وجود دارد.« و به نظر می‌رسد که دلایل مشکلات مجردها در تحقیقات قدیم‌تر این بوده است که آنها معمولاً با افراد مطلقه و بیوه گروه‌بندی می‌شده‌اند.

کنار آمدن با تنهایی

بنابراین، اگر خود را در موقعیت تنهایی یافتیم، اگر می‌دانیم که «انزوای داوطلبانه« نیست، چه می‌توانیم بکنیم؟

خیریه سلامت روانی انگلستان پیشنهادات زیر را برای غلبه بر تنهایی ارائه می‌دهد:

برای اختصاص دادن زمان و انرژی برای مقابله با آن خود را آماده کنید، مثلاً برای فکر کردن درمورد دلایل این تنهایی و اقدامات مثبتی که می‌توانید انجام دهید.

تنها بودن و راحت بودن با خودتان را یاد بگیرید: بر کسی که واقعاً هستید و کاری که می‌خواهید بکنید، تمرکز کنید. برای این ممکن است با مشکلات احساسی روبه‌رو شوید که ممکن است دلیل این باشد که هنوز به دنبال همراهی دیگران هستید.

یاد گرفتن اینکه با خودتان روبه‌رو شوید، نحوه ارتباط شما با دیگران را تغییر می‌دهد: مثلاً ممکن است منجر به گرسنگی کمتر بعد از یک رابطه شود.

با دیگران بودن را یاد بگیرید: مثلاً «نه« گفتن را یاد بگیرید، برای روابطتان مرز تعیین کنید، احساسات، خواسته‌ها و نیازهایتان را مطرح کنید. تمرینات قطعیت و مهارت‌های اجتماعی می‌تواند مفید باشد.

تغییرات بزرگ ایجاد نکنید: هر بار یک قدم کوچک به جلو بردارید و هیچوقت شدیداً درگیر یک نفر نشوید. ابتدا روابط کوچک را امتحان کنید: با یک فروشنده یا بغل‌دستی در تاکسی یا اتوبوس یک کپ کوتاه بزنید.

برای کاری داوطلب شوید.

رفتن پیش مشاور یا روانشناس هم می‌تواند راه خوبی برای کشف و درک مشکلات باشد و شجاعت لازم برای کنار آمدن با موقعیت‌هایی که احساس شکست دارد را پیدا کنید. چنین گفتگوهایی به شما کمک می‌کند اعتماد به نفس پیدا کنید و بفهمید که ارتباط برقرار کردن با دیگران می‌تواند لذت‌بخش باشد.

و اگر هیچیک از این پیشنهادات آنچه شما به دنبالش هستید نبود، ناامید نشوید، چون همانطور که امیلی وایت می‌گوید، باوجود برخی تلاش‌ها از طرف رسانه‌ها برای منعکس کردن تنهایی بعنوان یک بیماری خطرناک و عجیب، اما اینطور نیست. تنهایی بخشی از انسان بودن است.

او می‌گوید، «تنهایی همان چیزی است که برخی از ما با آمادگی برای رویارو شدن با آن به دنیا می‌آیند. تنهایی چیزی است که باید آن را کنترل و مدیریت کنیم نه چیزی که بعنوان هشدار تلقی کنیم،« او می‌گوید دلیل ندارد که درمورد تنهایی سکوت کنیم، خجالت بکشیم یا خودمان را مقصر بدانیم.« تنهایی هیچ اشکالی ندارد، و باید به آن با دیدی وسیع‌تر و بازتر نگاه کنیم.«