



ریشه احساس تنهایی در خانواده/ چگونه پیوندهای عاطفی را مجدد برقرار کنیم

احساس تنهایی در دو زمان بوجود می آید؛ وقتی آدم ها بیش از حد تنها می شوند و هنگامی که اصلا تنها نیستند. پس تعادل بین نیاز به نزدیکی و جدایی را باید همیشه در روابط انسانی حفظ کرد.

احساس تنهایی در دو زمان بوجود می آید؛ وقتی آدم ها بیش از حد تنها می شوند و هنگامی که اصلا تنها نیستند. پس تعادل بین نیاز به نزدیکی و جدایی را باید همیشه در روابط انسانی حفظ کرد. به گزارش خبرگزاری مهر، یکی از حوادثی بدی که ممکن است کانون خانواده را متاثر سازد مرگ یکی از طرفین است. با مرگ همسر، والد تنها، سفر تنهایی خویش را آغاز می کند. والد مصیبت زده از آینده ای می هراسد که باید بچه هایی را به تنهایی در آن بزرگ کند، فهم "تنهایی" کمک می کند تا والد تنها برآن غلبه کرده و درد آن را آرام کند.

تنهایی به دو دلیل متضاد، در تمامی روابط عاطفی ریشه دارد. انسانها می خواهند به قدر کافی به یکدیگر نزدیک باشند تا نیازهایشان را از طریق ارتباطاتشان برآورده کنند، اما در عین حال می خواهند به قدر کافی از هم جدا باشند تا آزادی و هویت شخصی خود را حفظ کنند. انسانها اگر بیش از هم جدا مانده و با هم تماس نداشته باشند، احساس تنهایی می کنند و می خواهند مدتی با هم باشند. آنها اگر بیش از حد به هم نزدیک باشند می خواهند مدتی از هم جدا باشند چون با دوری از "خود" احساس تنهایی می کنند و می خواهند با خودشان خلوت کنند.

احساس تنهایی در دو زمان بوجود می آید؛ وقتی آدم ها بیش از حد تنها می شوند و هنگامی که اصلا تنها نیستند. پس تعادل بین نیاز به نزدیکی و جدایی را باید همیشه در روابط انسانی حفظ کرد. وقتی کسی فوت می کند برای ابد از نزد ما سفر کرده است. پس همسر مصیبت دیده ابتدا از جدایی ابدی خود از همسرش احساس تنهایی می کند و دلتنگ مصاحبت با زوج یا زوجه خود می شود. از دست دادن همسر، تنش های زیادی در زندگی همسر بازمانده ایجاد می کند. او پس از مدتی می بیند که هیچ وقتی ندارد که صرف خود کند و به این دلیل نیز احساس تنهایی می کند. توقعات شغلی، خانه داری و مسئولیت مراقبت از بچه ها او را از پادر می آورد و از نعمت تنهایی بی نصیب می گذارد. هر دوی این تغییرات باعث می شود که احساس تنهایی کند، اما افراد حامی می توانند مانع احساس انزوای او شوند. خلوت کردن با خود، این امکان را به والد تنها می دهد که از تنهایی اش سود ببرد.

احساس تنهایی انسان، دردی جهان شمول است و در سراسر دنیا ریشه های مشترک دارد. انسان ها سه نوع رابطه عاطفی با هم دارند. اگر یکی از این سه نوع رابطه اساسا برقرار نشود، لطمه ببیند و یا قطع شود، احساس تنهایی به وجود می آید؛

-انسان از عزیزانش عشق دریافت می کند. وقتی این عشق کاهش می یابد یا از بین می رود، احساس تنهایی می کند.

-انسان به عزیزانش عشق می دهد. وقتی این عشق کاهش می یابد یا از بین می رود انسان احساس تنهایی می کند.

-انسان با از دست دادن عزیزان خود بخشی از احساس هویت خویش را از دست می دهد و به همین دلیل احساس تنهایی می کند.

فوت همسر این روابط را قطع می کند و به هر سه دلیل نیز احساس تنهایی را ایجاد می کند. اولین رابطه ای که باید ترمیم شود. رابطه ای است که به انسان از همه نزدیکتر است؛ حس هویت، بعد از سالها زندگی مشترک، دو همسر به علت وابستگی و رابطه متقابل، به هویتی مشترک دست می یابند و مرگ یکی از آنها خلا بزرگی برای دیگری ایجاد می کند. بسیاری از والدهای تنها می گویند؛ "انگار نیمه دیگرم را از دست داده ام، احساس می کنم که دیگر کامل نیستم".

احساس خلا، نوعی احساس تنهایی است. انسان تنها برای پر کردن این خلا هم نیازه تنهایی دارد تا بتواند ببیندیشد و هم نیاز به صرف بخشی از وقت خود دارد تا علایق خویش را پیگیری کند، خودش را بشناسد و ارزش های شخصی خود را تایید کند. او باید خود را متقاعد سازد که بدون حضور همسرش هم می تواند بالاخره در زندگی خود احساس کمال و خوشبختی کند.

دومین رابطه ای که باید ترمیم شود، عشق ورزیدن به دیگران است. عشق ورزیدن به دیگران، بر خلاف دریافت عشق از دیگران، تحت اختیار والد مصیبت زده است. او می تواند دست یاری به سوی خانواده اش دراز کند، با دوستان خود رفت و آمد کند و

حتي با ارائه كمك هاي داوطلبانه خود به غريبه ها به آنها نيز ياري برساند. با اين كار والد تنها از ابتكار عمل خود استفاده مي كند و روابط معني دار خود را با ديگران حفظ مي كند او با اقدام به برقراري رابطه با ديگران به خود مي گويد؛ ارتباط با آدم ها هنوز هم مهم است من مجبور نيستم تنها باشم.

سومين رابطه اي كه بايد ترميم شود مشكل ترين آنهاست؛ مرگ، جان كسي را گرفته است كه مهمترين عشق را به والد مصيبت زده مي داده؛ والدي اكنون تنها شده است والد مصيبت زده هر روز از توجهات همسر خود برخوردار بود. او قدر بخشي از آن توجهات را مي دانست و بخشي را حق مسلم خود مي پنداشت، اما اكنون براي همه توجهات همسرش احساس دلتنگي مي كند. جاي خالي تك تك اين توجهات او را مي رنجاند و به ياد داغ عظيم خود مي اندازد.

فرد مصيبت زده به طور طبيعي علاقه خود رانسبت به دنياي خارج از خود از دست مي دهد و نسبت به ايجاد رابطه با ديگران دلسرد مي شود، اما اين بي علاقي او مي تواند ديگران را نيز از تلاش براي آغاز رابطه با او دلسرد مي كند. اگر والد مصيبت زده بارها و بارها دعوت ديگران را براي برقراري رابطه رد كند آنها نيز احساس مي كنند كه والد مصيبت زده براي توجهاتشان ارزشي قائل نيست و تصميم مي گيرند كه او را تنها بگذارند.

در نتيجه مي توان گفت كه برقراري رابطه اجتماعي با ديگران براي كسي كه با غم خود مشغوليت ذهني دارد كار مشكلي است، اما والد مصيبت زده، هم بايد براي برقراري رابطه با ديگران ابتكار عمل داشته باشيد و هم براي پذيرش رابطه ديگران آمادگي خود را نشان دهد.

كليد واژه هاي مطلب: تك والدي | برقراري روابط عاطفي | احساس تنهائي |