

## چگونه با تنهایی مبارزه کنیم؟

انسان، اجتماعی آفریده شده و همیشه تمایل به بودن در جمع دارد و هر زمان که از گروه جدا بیفتد یا همدلی با خود نبیند گرفتار احساس نامطلوب و پیچیده تنهایی می‌شود.



انسان، اجتماعی آفریده شده و همیشه تمایل به بودن در جمع دارد و هر زمان که از گروه جدا بیفتد یا همدلی با خود نبیند گرفتار احساس نامطلوب و پیچیده تنهایی می‌شود. این احساس، واکنشی نسبت به متصل نبودن به دیگر افراد جامعه است. تنهایی ممکن است وقتی فرد در جمع دوستان و حتی خانواده اش است نیز رخ دهد. در حقیقت احساس تنهایی، نوعی درد اجتماعی محسوب می‌شود که مانند مکانیسم هشدار عمل کرده و به فرد مبتلا علامت می‌دهد که تنها مانده است و باید حرکت کند و روابط اجتماعی اش را گسترش دهد.

### چرا تنهایی؟

عوامل متفاوت احساسی، ذهنی یا اجتماعی در تنها شدن فرد دخیل است. در حقیقت انسان اولین تجربه تنهایی را زمانی که یک نوزاد است و به دلایلی تنها گذاشته می‌شود، تجربه می‌کند. بعدها ممکن است حوادثی موجب شود فردی از عزیزان خود دور بماند یا در دوران کودکی و حتی نوجوانی مهارت های لازم دوست یابی را نداشته باشد و تنها بماند. طلاق یا از دست دادن دوستی قدیمی می‌تواند در فرد موجب احساس تنهایی شود یا وقتی به هر دلیلی، فردی را که در زندگی تان حضور پررنگی داشته است، از دست می‌دهید موجب می‌شود احساس تنهایی کنید و غم و اندوه به سراغ تان بیاید. این احساس آزاردهنده پس از هر نقل مکان - به محله یا شهری جدید - نیز به وجود می‌آید و فرد را دچار دلنگی می‌کند. احساس تنهایی ممکن است بین اعضای خانواده ای که باهم پیوندی قوی ندارند، پیش بیاید که این احساس معمولاً با خشم و آزردهنگی همراه است. تنهایی همچنین می‌تواند به سراغ کهنسالانی که دور از فرزندان و خانواده شان هستند، بیاید. آنها همیشه فکر می‌کنند کسی به آنها اهمیتی نمی‌دهد. حتی ممکن است افرادی که در محیط های کم جمعیت زندگی می‌کنند، دچار این احساس شوند و خود را جدا از سرزمینی که به آن تعلق دارند، ببینند.

### اثرات نامطلوب احساس تنهایی

وقتی فردی به هر دلیلی دچار احساس بد تنهایی شد، گرفتار مشکلات روحی و روانی دیگری همچون افسردگی نیز می‌شود. درواقع تنهایی و افسردگی ارتباط تنگاتنگی باهم دارند و عاملی خطرناک در خودکشی محسوب می‌شود. این احساس ممکن است فرد را به سمت الکل و اعتیاد سوق دهد، از کیفیت خوابش بکاهد و حتی می‌تواند موجب اختلالات شخصیتی وی شود، به طوری که دیگر علاقه ای به داشتن روابط اجتماعی نداشته باشد و نسبت به دیگران بی تفاوت شود. اگر فردی از کودکی دچار چنین احساسی شود احتمال این که در بزرگسالی به فردی ضد جامعه یا خود تخریب تبدیل شود، زیاد است. این حس مخرب می‌تواند روی توانایی یادگیری و حافظه افراد - چه کودک و چه بزرگسال - اثر منفی بر جای گذارد. وقتی فردی احساس تنهایی می‌کند، ممکن است دچار افکار بشدت منفی نسبت به خود و استعدادهایش شود. در حقیقت مدام از خود انتقاد کند و نسبت به وجود خود دیدی خصمانه یابد. این شرایط ممکن است او را وادار کند حتی بیش از پیش از دیگران دوری کند و در دریای تنهایی خود فرو رود. از طرفی احساس تنهایی کردن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان، حمله قلبی و مغزی را افزایش دهد، فشار و چربی خون را بالا برده و همچنین موجب چاقی شود.

### مقابله با تنهایی

می‌توان با روش های متفاوتی مانند ازدواج، پیدا کردن دوستی با ویژگی های دلخواه، نزدیک خانواده بودن و حتی داشتن حرفه ای موفق جلوی اثرات مخرب تنهایی را گرفت، اما اگر گرفتار این احساس شده اید روش های زیر می‌توانند کمکی به شما کنند. قبل از هر چیز بدانید شما تنها فردی نیستید که احساس تنهایی می‌کند. همه ما به نوعی و تحت موقعیت هایی خاص چنین احساسی را تجربه کرده ایم. البته منظور این نیست که شما هیچ مشکلی ندارید، اما می‌توانید با پیدا کردن فرد یا افرادی هم عقیده خود، از تنهایی نجات یابید.

### فعال باشید

وارد کلاس های آموزشی و ورزشی شوید یا در امور خیریه جامعه تان شرکت کنید. به این طریق می‌توانید دوستان متفاوتی به دست آورید. اگر خیلی خجالتی هستید، وارد کارگاه های غلبه بر اضطراب و نگرانی شوید و مشکل تان را با کمک مشاوران حل کنید. البته به قصد این که حتما دوست پیدا کنید وارد این گروه ها نشوید، بلکه با خود ببیندیشید که می‌خواهید از بودن در کنار دیگران و همچنین کمک کردن لذت ببرید.

به جای این که دائم احساس تنهایی کنید، دست به کارهایی بزنید تا این حس از شما دور شود. مثلاً به پیاده روی یا اگر توانستید دوچرخه سواری بپردازید، کتاب بخوانید، فعالیت و سرگرمی های جدید پیدا کنید و از امتحان کردن کارهای جدید نترسید. وقتی در محیط های مختلف اجتماعی قدم می‌گذارید با دیگران صحبت کنید.

### تماس با دوستان و خانواده

تماس های اجتماعی حتی با افرادی که چندان مطلوب تان نیستند، می تواند شما را از احساس مخرب تنهایی نجات دهد. بنابراین هر وقت احساس تنهایی و دلتنگی کردید با آنها تماس بگیرید و در ضمن بیشتر از این که خودتان صحبت کنید، اجازه دهید آنها حرف بزنند، زیرا حرف های شما چیزی جز بیان دلتنگی هایتان نخواهد بود، اما با صحبت های آنها ممکن است احساس بدتان را فراموش کنید.

افزون بر این صبر نکنید تا دیگران به طرف شما بیایند، بلکه خودتان در این کار پیشقدم باشید. البته قرار نیست بسرعت دوست پیدا کنید، اما با این کار حداقل ساعتی را تنها نخواهید بود.

حتی اگر اقوام خوب و فوق العاده ای ندارید، فراموش نکنید که باز هم دیدن آنها خالی از لطف نیست. بخصوص اگر به مهمانی شان دعوت شدید، حتما بپذیرید زیرا ممکن است در آن مهمانی، افراد دیگری - مانند دوستان صاحب مهمانی - حضور داشته باشند و بتوانند دوستان خوبی برای شما نیز شوند. این کار کمک می کند احساس وحشتناک تنهایی را از خود دور کنید. حتی خودتان نیز می توانید چنین مهمانی هایی ترتیب دهید و خانواده، دوستان و اقوامتان را دعوت کنید.

نکته اینجاست که مردم معمولا جذب آدم های خوش مشرب می شوند؛ بنابراین بیشتر از این که انتقاد کنید و غر بزنید، از دیگران تعریف کنید و رفتار خوبی با آنها داشته باشید. هرگز به ظاهر دیگران خرده نگیرید و در امور آنها دخالت بی جا نکنید.

### استفاده صحیح از دنیای مجازی

اگر شرایط تان به گونه ای است که نمی توانید به اندازه کافی وقت بگذارید و در جامعه حضور فیزیکی پیدا کنید، پس گاهی اوقات ورود به انجمن های مختلف اینترنتی می تواند مفید باشد. می توانید در این انجمن ها عقایدتان و تجربه های زندگی تان را مطرح کنید و اگر درخصوص موضوعی سوال داشتید از افراد عضو انجمن بپرسید. البته باید مراقب باشید که نمی توان براحتی به افرادی که در این انجمن های اینترنتی هستند اعتماد کرد و نباید مسائل خصوصی تان را با آنها در میان گذاشته یا حتی براحتی قرار ملاقات بگذارید.

### از خلوت خود لذت ببرید

نباید خلوت گزینی را با احساس تنهایی اشتباه بگیرید. تنهایی، زمانی است که شما از تنها بودن شاد نیستید، اما خلوت گزیدن وقتی است که فرد عمدا آن را انتخاب می کند تا لحظه ای از تنهایی خود لذت ببرد. مثلا در آن زمان خاص کارهایی که دوست دارد بدون مزاحمت کسی انجام دهد. مانند خواندن کتاب یا دیدن فیلم.

گاهی اوقات برخی افراد چنان سرگرم کمک و توجه به دیگران می شوند که خود را فراموش می کنند و پس از مدتی خستگی مفرط به سراغشان می آید. بنابراین بهتر است هر از گاهی تنها شوند تا بتوانند مدتی نیز به خودشان توجه کنند. پس هر وقت به دلیلی تنها شدید از فرصت به دست آمده برای رسیدن به خود استفاده کنید.

برای این که بتوانید به جای احساس بد تنهایی، از تنهایی تان لذت ببرید سعی کنید مهارت جدیدی بیاموزید. مثلا می توانید نواختن ساز یاد بگیرید یا نقاشی کنید. با این کار حتی می توانید با افرادی که عقایدی مانند شما دارند آشنا شوید و تنهایی تان را به شرایطی زیبا و خواستنی تبدیل کنید.

مردم همیشه دوست دارند کارهای بزرگ انجام دهند، اما همیشه به هزار دلیل و بهانه نمی توانند. مثلا تا به حال پیش آمده است دوست داشته باشید کتاب بنویسید یا در فیلمی ایفای نقش کنید؟ می توانید تنهایی تان را بهانه ای برای انجام چنین کارهایی کنید.

wikihow / مترجم: نادیا زکالوند