

تنهایی واژه نیست، فاجعه است

«مردم از بس تنها موندم»، «کاش کسی رو داشتم که باهاش درد دل می‌کردم»، «اگه می‌شد فقط یه دوست خوب داشتم» و... جملات ناآشنایی نیستند، چون بارها اینها را شنیده‌ایم.



جام جم سرا- «مردم از بس تنها موندم»، «کاش کسی رو داشتم که باهاش درد دل می‌کردم»، «اگه می‌شد فقط یه دوست خوب داشتم» و... جملات ناآشنا، نیستند، همه، باها انما، شنیده‌ام. شاید اصلا حرف دل خودمان باشد. واژه تنهایی یا بهتر بگوییم احساس تنهایی، غریبه نیست؛ چرا که بیشتر ما، آن را حتی برای یک لحظه یا در دوره‌ای مشخص یا شاید هم برای سال‌ها لمس کرده‌ایم.

تنهایی را نبود روابط دلسوزانه یا مهربانانه تعریف کرده‌اند و از آن به عنوان بزرگ‌ترین فاجعه برای انسان امروزی یاد می‌کنند. می‌توان گفت هیچ‌کس از تنهایی ایمن نیست، هرکس با توجه به نیازها، روابط و اوضاع و احوال زندگی ممکن است در دام تنهایی بیفتد و معمولا هم با سه حالت انزوا (نداشتن یا دوری از فرد مورد علاقه)، احساس قطع ارتباط (نداشتن دوستان صمیمی) و احساس تعلق نداشتن (پذیرفته نشدن از سوی گروه‌های اجتماعی با ارزش یا احساس همدردی نکردن) مشخص می‌شود.

بسیاری از افراد تنها، ویژگی‌های اجتماعی مشخصی دارند که ایجاد و حفظ روابط را برای آنها دشوار می‌کند؛ مثلا ممکن است بسیار کمرو یا بدون عزت نفس باشند و زمانی که با کسی گفت‌وگو می‌کنند به گفته‌های طرف مقابل با تانی پاسخ دهند. اغلب موضوع را عوض می‌کنند، درباره خودشان بیشتر حرف می‌زنند و پرسش‌های کمتری از دیگری می‌کنند، به همین دلیل پژوهشگران بر این عقیده‌اند که افراد تنها متمرکز بر خود و غیر پاسخگو هستند. معمولا تنهایی برای زنان کمتر از مردان مشکل‌آفرین است، زیرا آنها تنهایی‌شان را بهتر می‌پذیرند و می‌کوشند روابط عمیق و صمیمی برقرار کنند. آنها معمولا دوست باقی می‌مانند و با دیگران گفت‌وگوهای شخصی و صمیمی دارند. زنان همچنین بیشتر از مردان درباره احساساتشان حرف می‌زنند، در حالی که مردان درباره مسائل دیگری غیر از احساساتشان با هم‌جنسان خود صحبت می‌کنند، به همین دلیل هم در ملأعام احساس تنهایی مردان قابل رویت‌تر از احساس تنهایی زنان است. با توجه به اهمیت مساله تنهایی، در ادامه به تشریح احساس تنهایی، دلایل و راه‌های کنار آمدن با آن می‌پردازیم.

احساس تنهایی و انتخاب آگاهانه آن

تا به حال با خود فکر کرده‌اید احساس تنهایی به چه معنی است و چه حسی به ما دست می‌دهد که احساس تنهایی می‌کنیم؟ دکتر پیمان آزاد در کتاب خود «غلبه بر خشم و احساس تنهایی» آن را این‌گونه تعریف می‌کند: احساس تنهایی، احساسی است منفی و بازدارنده که در خلوت و در جمع آن را احساس می‌کنیم؛ در خانواده بودن و تنها بودن، در اجتماع بودن و تنها بودن، در کلاس درس بودن و تنها بودن و... خود را در همه حال تنها و بی‌کس احساس کرده، آرزو می‌کنیم حامی داشته باشیم و بتوانیم به کسی تکیه کنیم؛ احساس ناامنی می‌کنیم، احساس ترس داریم و همه اینها به صورت عامل بازدارنده در می‌آیند تا نتوانیم با دیگران رابطه معقول و مطلوبی برقرار کنیم.

اگر بخواهیم این احساس را ریشه‌یابی کنیم بدون شک می‌تواند ناشی از فشارهای شدید دوران کودکی ما باشد. کودکی که روحش آسیب‌دیده و مجروح شده، احساس تنهایی را به جوانی، بزرگسالی و میانسالی خود می‌برد. البته تمایل به تنهایی و درلاک خود فرو رفتن می‌تواند دلایل دیگری هم داشته باشد. اطرافیان ما، در دوران مختلف زندگی می‌توانند به ما آسیب برسانند. پدر و مادری که فقط اسم آن را یدک می‌کشند، دوستی که به نام دوستی بدترین ضربه‌های روحی را به ما وارد می‌کند، همسری که گاه آزارهایش مانند مرگ تدریجی می‌ماند و حتی بیگانه‌ای که یکباره در زندگی مان ظاهر می‌شود و جراحات روانی به ما می‌زند و تا آخر عمرهم جای آن خوب نمی‌شود و... به مرور باعث کناره‌گیری شخص از دیگران می‌شود و ترجیح می‌دهد با کسی ارتباط قوی نداشته باشد تا آسیب هم نبیند.

ارتباط‌گزینی

یکی از دلایل مهم تنهایی فرد حتی به صورت موقتی، تمایل وی به ارتباط‌گزینی است. ارتباط‌گزینی را تشویش یا اضطراب ناشی از ارتباط واقعی یا مورد انتظار با فرد یا افراد دیگر تعریف کرده‌اند. ارتباط‌گزینی ممکن است معلول شرایط اجتماعی یا منشأ آن، محیط خانوادگی فرد باشد. افراد با ارتباط‌گزینی بالا، هنگام برقراری ارتباط، اضطراب زیادی دارند و در انزوا و تنهایی احساس راحتی بیشتری می‌کنند؛ اما افراد با ارتباط‌گزینی کم با این که در برقراری ارتباط مشکل دارند، اما قادر به کنترل اضطرابشان هستند.

ارتباط‌گزینی انواع مختلفی دارد. دکتر علی اکبر فرهنگی در کتاب خود «ارتباطات انسانی» انواع ارتباط‌گزینی را چنین دسته‌بندی می‌کند:

ارتباط‌گزینی شخصیتی: این نوع ارتباط‌گزینی به ویژگی‌های شخصیتی‌شان مربوط می‌شود و در زمان طولانی نیز با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. ارتباط‌گزینی در ارتباطات شفاهی و ارتباطات نوشتاری از مهم‌ترین اشکال ارتباط‌گزینی شخصیتی است که

هنگام تهدید تغییر می‌یابد.

ارتباط‌گزینی موقعیتی: فرد در یک موقعیت خاص مانند سخنرانی کردن دچار این حالت می‌شود؛ اما در موقعیت‌های دیگر ارتباطی مثل ارتباط گروهی، ارتباط‌گزینی او ناچیز یا صفر است.

ارتباط‌گزینی وابسته به مخاطب: این نوع ارتباط‌گزینی به شرایطی که فرد در آن قرار گرفته و نوع رابطه او با دیگران بستگی دارد؛ برای مثال ممکن است فردی در ارتباط با رئیس خود یا افراد قدرتمند دچار اضطراب شدید شود ولی در ارتباط با دوستان خود مشکلی نداشته باشد.

ارتباط‌گزینی وضعیتی: تغییرات محیطی ارتباط در این نوع ارتباط‌گزینی، نقش برجسته‌ای ایفا می‌کند. شرایطی که باعث این نوع ارتباط‌گزینی می‌شود شامل محیط رسمی، زیر دست بودن فرد، مشخص نبودن موقعیت، ناآشنایی با وضع پیش آمده، میزان توجه دیگران و تازگی موقعیت است. این نوع ارتباط‌گزینی تنها یک بار و در یک موقعیت خاص تجربه می‌شود. می‌توان گفت ارتباط‌گزینی آشنفتگی یا بی‌نظمی فکری یا روانی نیست. در واقع شخص این حالت را به خود تلقین می‌کند، پس براحتی می‌تواند بر آن غلبه کند. کافی است با القائات فکری مبارزه کند. آموزش مهارت‌های ارتباطی، حساسیت زدایی منظم و تعدیل ادراکات به درمان این عارضه کمک می‌کنند.

تنهاییم، چون از غریبه‌ها می‌ترسیم

ترس از غریبه‌ها هم می‌تواند یکی از علت‌های مهم تنهایی باشد. این ترس معمولاً ریشه در افکار منفی فرد دارد؛ برای مثال وقتی فردی هنگام ارتباط با طرف مقابل تصور می‌کند «او به احتمال زیاد از من خوشش نمی‌آید» یا «او دلش نمی‌خواهد با من ارتباط داشته باشد» باعث می‌شود خود را دست‌کم بگیرد و احساس کند از دیگری پایین‌تر است. چنین فردی بیشتر مواقع خود را بی‌ارزش یا بسیار غیر جذاب فرض می‌کند و افکار منفی خود ساخته را در سر می‌پروراند و چون به آنها عادت کرده است، بسختی متوجه نادرست بودن‌شان می‌شود. راه‌حلش فقط این است که آن را حل کنیم و اجازه ندهیم بر ما غالب شود. برای این کار هم پیشنهاد وجود دارد:

– فهرستی از مهم‌ترین صفات مثبت و منفی خود تهیه کنید. صفات مثبت شما آنهایی هستند که از وجودشان در شخصیت خود راضی هستید. هر بار احساس می‌کنید تمایل دارید به فرد مورد نظرتان نزدیک شوید آن فهرست را در ذهن خود مرور کنید و اجازه بدهید به جای انگ‌ها و قضاوت‌های نادرست و کهنه، واقعیت‌ها را در ذهن‌تان جا بیندازید.

– این مهم را به خود بقبولانید که اصلاً قرار نیست برای همه موردپسند و مقبول باشید. هیچ وقت احساس نکنید طرف مقابل حتماً به خاطر اشکالات شما طردتان کرده است. شاید فردی که خواستار ارتباط با شما نیست به یکی از صدها دلیل ممکن – که مربوط به خودش است – علاقه‌ای به ارتباط با شما ندارد.

– وقتی از ارتباط اولیه با فردی می‌ترسید همیشه این اصل را در نظر داشته باشید که برای برقراری ارتباط موفقیت‌آمیز، دو قانون اصلی وجود دارد. نخست آن که باید آنچه را مایلید دریافت کنید، به طرف مقابل نشان دهید. یعنی اگر خواهان احترام، توجه، علاقه و محبت هستید، ابتدا باید به دیگران آنها را ارزانی کنید. دوم این که بیش از توجه به درون خود، به بیرون توجه داشته باشید. به عنوان مثال وقتی با طرف مقابلتان صحبت می‌کنید، به جای این که تمام حواستان به ظاهرتان باشد یا این که درباره جواب بعدی‌تان به پرسش طرف مقابل فکر کنید، به حرف‌های او با دقت گوش دهید.

کمی خلاقیت داشته باشیم

اصلاً لازم نیست برای این که از احساس بد تنهایی رها شوید ساعت‌ها گوشی تلفن در دستتان باشد و با کسی صحبت کرده یا وقت ارزشمند خود را صرف چت کردن کنید. پیشنهاد می‌کنیم در هر سنی با توجه به علاقه‌تان کارهای سودمند متفاوتی انجام دهید که برخی از آنها به شرح زیر است:

– یادگرفتن تکنیک‌های جدید

– بازدید از نمایشگاه‌ها و موزه‌ها

– گذراندن دوره‌های تخصصی کوتاه‌مدت مانند یادگیری فن بیان، فراگیری هنر و...

– ورزش کردن (اگر امکان کلاس رفتن ندارید می‌توانید پیاده‌روی را انتخاب کنید).

– مطالعه کتاب

– پیدا کردن دوست و حامی خوب

– رفتن مسافرت

– پارک رفتن و دوست‌یابی مناسب در پارک بخصوص در سنین بالا

– خرید رفتن (البته در این مورد لازم است مدیرانه‌تر عمل شود).

– پرداختن به کارهای شخصی و عقب‌افتاده

– آشپزی کردن (اگر این هنر را بلد نیستید حتماً به دنبال یادگیری آن باشید).

– یادگیری زبان جدید

– خیاطی کردن

– باغبانی کردن

– یاد گرفتن موسیقی

تنهایی در زندگی زناشویی

بسیاری از زوجین احساس تنهایی شدیدی دارند. اگر شما هم جزو آنهایی هستید که رابطه صمیمی دوران اولیه آشنایی‌تان را ندارید یا به بهانه‌های مختلف، خود را سرگرم کار می‌کنید تا زمان کمتری کنار همسرتان باشید و این را به حساب پر مشغله بودن می‌گذارید و هیچ‌گونه احساس تعلق خاطری نسبت به او ندارید، این زنگ خطر بزرگی است و در ابتدای احساس تنهایی قرار دارید. برخی از ما به اشتباه بر این باوریم که فقط مجردها و افرادی که به اصطلاح بی‌کس و کارند احساس تنهایی می‌کنند غافل از این که داشتن حس انزوا و تنهایی در زندگی زناشویی بر چسب خاص خود را دارد و با دیگر تنهایی‌ها بسیار فرق می‌کند. این تنهایی از یک افسردگی خبر می‌دهد و اغلب باعث دردهای روحی و جسمی یکی از همسران یا هر دو می‌شود. همسر حساس مدام از سردرد، کمردرد یا مشکلات قلبی شکایت می‌کند که در پشت تمامی این دردها، حس تنهایی عمیقی وجود دارد.

افا ولداریک در کتاب «هم اکنون دست به کار خواهیم شد» تنهایی زوجین را اینچنین تشریح می‌کند: ما از افرادی که دوستشان داریم توقعات بخصوصی داریم. دوست داریم او به ما نزدیک شود، هیچ وقت از ما فاصله نگیرد، دائم به ما توجه کند، افکار و احساساتش را با ما تقسیم کند و برای همیشه دوستان داشته باشد و اگر این عطش سیراب نشود بلافاصله به دام انزوا و تنهایی سقوط می‌کنیم.

معمولا افرادی که به طریقی از تنهایی خود در زندگی مشترک رنج می‌برند نقاط مشترک زیادی دارند که شامل موارد زیر است:

– بسیار حساس هستند یا واکنشی منفعلانه دارند یا کلا تسلیم می‌شوند.

– با این که همسر خود را مقصر می‌دانند، ولی خودشان هم توجهی به خود نمی‌کنند.

– درخواست‌های خود را در شرایط بدی عنوان می‌کنند.

– به ارزش‌های خود مانند استعدادها، هوش، زیبایی، عرضه و لیاقت اشراف ندارند.

– سابقه یک بیماری یا تحقیر را در دوران کودکی‌شان دارند.

– اغلب احساس ضعف، ناتوانی یا بی‌قدرتی می‌کنند.

– خیلی زود احساس گناه و تقصیر می‌کنند یا دچار عذاب وجدان می‌شوند.

در ارتباط با تنهایی در زندگی زناشویی توجه به این نکته ضروری است که بیشتر ما براین باوریم فردی را که به عنوان همسر انتخاب می‌کنیم باید کامل و بی‌عیب و نقص باشد. متأسفانه این فقط افسانه و رویاست. پس باید پذیرفت زندگی زناشویی مشکلات خاص خود را دارد و برای حل آن باید کوشید.

معصومه اسدی / جام‌جم