

تنها بودن بدون احساس تنهایی

فرشته فلاچپور

کارشناس ارشد روان شناسی

در دنیایی که در آن زندگی می کنیم و با همه آنچه در حال وقوع است با تنهایی های عجیبی مواجهیم هم از نظر فیزیکی تنها شده ایم و هم از نظر روانی.

باید حواسمان باشد که "احساس تنهایی" و "تنها بودن" دو مفهوم متفاوتند و هر کدام زندگی را به سمتی می برد که در تضاد با دیگری است.

احساس تنهایی اگر وخیم شود می تواند منجر به افسردگی گردد اما تنها بودن گاهی می تواند باعث شکوفایی گردد. تنها بودن یک حالت بیرونی و فیزیکی است مثل وقتی که شما تنها زندگی میکنید. در مقابل "تنهایی" یک حالت روانی است مثل زمانی که در خیابان شلوغ قدم میزنید ولی احساس تنهایی میکنید. فرهنگ ما از آمار طلاق بالایی برخوردار است.

آمار نشان میدهد زنان بیش از مردان عمر میکنند.

جامعه حامی خود کفایی و استقلال است.

برخلاف باور رایج این سالمندان نیستند که احساس تنهایی زندگی شان را گرفته بلکه افراد جوان از احساس تنهایی بیشتری رنج میبرند. به همین جهت تفاوت بین تنها بودن و داشتن احساس تنهایی دارای اهمیت جدی میشود.

انسان موجودی اجتماعی است که به نزدیکی فیزیکی و ارتباط اجتماعی نیاز دارد. حتی درونگراترین فرد از میزان خاصی از ارتباط اجتماعی لذت می برد. انزوای اجتماعی نه فقط برای سلامت روان بلکه سلامت جسم را نیز به مخاطره میکشاند. احساس مداوم و طولانی مدت تنهایی می تواند موجب ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه، افسردگی خفیف یا حاد، اضطراب، اعتیاد، ترس و... گردد.

بسیاری از سالمندان صفات و یا عادت هایی را در خود پرورش داده اند که به آنها کمک میکند تا بتوانند در تنهایی راحت به زندگی خود ادامه دهند و راههایی را برای مشغله های فکری خود پیدا کنند اما جوانان در

معرض طیف وسیعی از خلق و خواها هستند. آنها در تنهایی خود را سرزنش می کنند و به فعالیت هایی پناه می برند که مانع از ارتباط اجتماعی موثر شود مثل تماشای بیش از حد از تلویزیون.

تنها بودن مزایایی نیز به همراه دارد افراد خلاق به دنبال زمانی برای تنها بودن می گردند. افراد موفق در زمینه شغلی در جستجوی زمانی هستند که مقداری از وقت خود را به تنهایی سپری کنند تا بدین طریق نیروی تازه برای ذهن شان فراهم شود.

فردی که احساس تنهایی می کند برای بدست آوردن منافع این تنهایی می تواند افکار و فعالیت هایی که انجام می دهد را در جهت بهره وری بهتر تنظیم کند. قرن بیست و یکم چیزهای خوب و بد زیادی با خود به همراه آورد و یکی از مهمترین دستاوردهای که در اختیار ما قرارداد، امکان ارتباط از راه دور و پرورش تعاملات اجتماعی در فقدان نزدیکی جسمی است. در نبود تماس جسمی و حضور فیزیکی، گزینه های کمی برای ارتباط بین افراد باقی مانده است. تماس تصویری یکی از آنهاست و در زمان محرومیت از ارتباط اجتماعی و دلتنگی نه فقط صدای فرد بلکه چهره ی او، زبان بدن و بطور کلی ارتباط غیر کلامی را مهیا می کند .

توجه به این نکته از این حیث مهم است که فرد جهت رهایی از احساس تنهایی نباید خود را در معرض موقعیت هایی قرار دهد تا شرایط را بدتر کند مانند نوشیدن الکل، فرار کردن از تنهایی با مصرف خودسرانه دارو، سوء مصرف مواد مخدر، وابستگی به اینترنت و موبایل و ...

تنها بودن گاهی برای ما خوشایند است اما به ندرت پیش می آید از احساس تنهایی لذت ببریم تقویت ارتباط ما با دیگران میتواند حال روانی جامعه را بهبود ببخشد. نامه نوشتن، کتاب خواندن، انجام کارهای هنری ، نگهداری از حیوان خانگی و ... میتواند حس تنهایی را با حس مثبت مفید و مؤثر بودن جایگزین نموده و با گذراندن وقت در کنار یک نفر، حتی بصورت مجازی احساس در ارتباط بودن را داشته باشیم.