

چگونه بر تنهایی غلبه کنیم

تنهایی از جمله احساساتی است که گاهی دچارش می شویم. تمایل به کناره گیری از دیگران امر غیر عادی نیست ولی اکثر اوقات عمر کوتاهی دارد و اصلاح می شود. کناره گیری اجتماعی می تواند شامل فقدان علاقه به دنیای بیرون باشد و یا گاهی فرد در جمع و جدا از جمع، گاهی ممکن است از نظر عاطفی احساس تنهایی کنیم در حالیکه در میان افراد جامعه هستیم ولی در برقراری رابطه با دیگران ناتوان باشیم. نباید دقت داشت که احساس تنهایی برابر تنها بودن نیست چون هر شخصی گاهی زمانی را برای تنها بودن در نظر می گیرد، تنهایی یک احساس انفعالی است؛ بقای آن ناشی از اجازه خود ماست؛ هیچ کاری برای رفع آن انجام نخواهیم داد، پس اجازه می دهیم ما را در بر بگیرد و گاهی به این احساس خوشامد نیز می گوئیم؛ ولی باید بخاطر داشته باشیم که پذیرفتن تنهایی و غرق شدن در آن، به احساس افسردگی و درماندگی منجر می شود. هر یک از ما برای تغییر و آموختن روشهای مختلف کنار آمدن بک محیطهای جدید، آستانه تحمل خاصی داریم.

بعضی از افراد برای روبرو شدن بک محیط تازه دچار اندوه و غم می شوند، بعضی دچار از دست دادن معنا، ترس از تغییر، پیش بینی نومییدی و یا بالاخره احساسات تنهایی می گردند. برای آنکه بتوانیم بک چنین احساساتی مقابله کنیم ابتدا باید آنرا بپذیریم؛ یعنی بپذیریم که احساس تنهایی می کنیم که این خود در بعضی از موارد کاریست دشوار، پس از پذیرش باید آن را به گونه ای ابراز کنیم که این طرق مختلفی را شامل می شود مانند درد دل با دوست، نوشتن خاطرات، کشیدن عکس، نواختن ساز، خواندن آواز و یا نوشتن نامه تنها در این مواقع است که می توانیم به امور مهمی در این راستا پی بریم بعنوان مثال: غمگینی ما باعث احساس تنهاییمان گردیده و پس از آن دریابیم که این احساس از کجا آمده و با زندگیمان ارتباط یافته شاید این غم بر اثر ترک خانواده و گام گذاشتن در محیط جدید با افراد جدید و نقاط فکری مختلف، باشد. پس به موازات توانایی ما در یافتن این ارتباط، قدرت تغییر آن نیز افزایش می یابد. یک تغییر آنکه می توانیم برای تسکین با والدین خود تماس بگیریم. از طریق تلفن - نامه و ... پس از آن می توانیم این احساس خود را با کسی در میان گذاشته مثل دوست، معلم، مشاور ... که می تواند نقطه شروعی باشد برای ختم تنهایی. اول از هر چیز باید این احساس را شناخت و باید آنرا پذیرفت و همچنین اراده کرد تا آن را از بین برد.

برای مقابله با تنهایی راههای زیادی وجود دارد به چند شیوه توجه کنید:

- شرکت در فعالیتهای جمعی (موسیقی، تئاتر، شعرخوانی، کوهنوردی) شرکت در فعالیتهای مفرح ذهن ما را از احساس تنهایی بر می گیرد و به خود مشغول می دارد به اینکه فردا چه کارهایی را باید به سامان برسانم، چه برنامه ای برای بهتر پیش بردن کار ریخته شود و ... این فعالیتها مستقیماً روی خلق و خوی ما تأثیر می گذارد و همچنین در این جمعها می توان افراد با علائق مشترک خود را ببینیم با آنها در تبادل نظر باشیم و از آنها مهارتهای بیشتری را کسب کنیم و برای کسب مهارتهای بیشتر انگیزه وافر می آید به آینده ایجاد گردد. ما نیاز داریم خود را موظف به رویا رویی با دیگران کنیم با آنها صحبت کنیم - قدم بزنیم، طرح بریزیم و اجرا کنیم.

- از دوستانتان بخواهید در کار هایتان و همچنین کشف محیطهای تازه شما را یاری بخشند.

- فعالانه در باشگاههای ورزشی شرکت نمایند و از تمرین و ورزش احساس لذت کنید.

- ساعاتی را با دوستان به تفریح بپردازید (پارک، جشن تولد و ...)

- ساعاتی را به مطالعه با دوستان اختصاص دهید تا بتوانید از تواناییهای آنان در رفع مسائل درسی سود جوئید و یا بالعکس سود برسانید.

- خود را غرق تلاش و اشیای خارج از خود کنید.

- در علایق خود تنوع ایجاد کنید.

- بدنبال اشخاص یا اشیایی بگردید که بتوانید صادقانه مجذوب شوید.

- خودتان را با زبان یا به زور وادار به فعالیت کنید.

تهیه و تنظیم:

نیلوفر امیرزاهدی

کارشناس روان شناسی بالینی

