

نکاتی درباره تنهایی به بهانه انتصاب وزیر تنهایی در کابینه انگلیس و افتتاح کافه «ضد تنهایی» در ژاپن

تنهایی فقط فیزیکی نیست



دکتر پستو امیری | روان شناس سلامت



بعضی ها روزگار ما را دوران تنهایی زندگی بشر نامیده اند و تنهایی جهانی آدمیان به نقطه ای رسیده است که روان شناسان، جامعه شناسان، فیلسوفان و حتی سیاستمداران نیز به تکاپوی حل آن افتاده اند. در انگلیس، وزیر تنهایی تعیین کرده اند و بعد از این اتفاق، جرقه نیاز توجه ویژه به این ماجرا در چندین کشور اروپایی دیگر هم زده شده است. در ژاپن، کافه هایی معروف به «کافه ضد تنهایی» باز شده است که در آن ها روبه روی افراد یک عروسک بزرگ گذاشته می شود تا افراد به تنهایی غذا و نوشیدنی شان را نخورند. با این حال و در این مطلب می خواهیم نگاهی روان شناسانه به تنهایی داشته باشیم. معنای تنهایی چیست؟ آیا تنهایی همین قدر نگران کننده و ترسناک است؟ چه افرادی بیشتر احساس تنهایی می کنند؟ و یا تنهایی چه کار کنیم؟

تنهایی یک تعریف واحد ندارد

وقتی سخن از تنهایی به میان می آید، ما با یک ابهام سرو کار داریم. تنهایی از نظر شما یعنی چه؟ معنای تنهایی برای شما مثبت است یا منفی؟ افراد پاسخ های گوناگون و گاه متناقضی به این پرسش های می دهند. این یک حقیقت است: تنهایی مابا هم فرق دارد! حتی نظر به پرکاران مختلف روان شناسی، جامعه شناسی، فلسفه، عرفان و... نیز تعاریف مختلفی از تنهایی ارائه داده اند. شاید بهتر باشد به جای این که دنبال یک تعریف واحد از تنهایی باشیم، در پی یافتن انواع معانی تنهایی در میان آدم ها و تاثیر آن بر زندگی آن ها باشیم.

انواع تنهایی

تنهایی انواع گوناگونی دارد. یک نوع تنهایی، تنهایی فیزیکی است مانند زمانی که ما در خانه تنهایییم. این گذرترین نوع تنهایی است. اما تنهایی می تواند پیچیده تر، درونی تر و ماندگار تر از انزوا ی فیزیکی باشد. تنهایی می تواند به این معنا باشد که من احساس تنهایی می کنم چون فردی مرا درک نمی کند، فردی با من هم فکر نیست، فردی همراه و یار من نیست، فردی به من کمک نمی کند، فردی مرا حمایت نمی کند، هیچ کس مرا دوست ندارد و من هیچ کس را دوست ندارم. تنهایی می تواند حاصل از

برای تفکر و برنامه ریزی یک نیاز اساسی است. تنهایی که خود فرد انتخاب کرده باشد، می تواند بستری باشد برای خودشکوفایی و خلاقیت. گاه افراد نیاز دارند تنها باشند تا درباره خودشان، زندگی شان و برنامه های شان فکر کنند. بنابراین تنهایی لزوماً همراه با رنج و عواطف منفی نیست.

آیا تنهایی به تعداد روابط ما بستگی دارد؟

جالب است بدانید آن چه در ایجاد احساس تنهایی در افراد موثر است، تعداد کم روابط نیست بلکه کیفیت روابط است. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که با وجود روابط و رفت و آمدهای زیاد، باز هم عمیقاً احساس تنهایی کرده باشید. واقعیت این است که برداشت افراد از کیفیت روابط شان و میزانی که نیازهای روانی، عاطفی و فکری شان در آن روابط پاسخ داده می شود، مهم تر از تعداد و اندازه این رابطه هاست. بنابراین ممکن است فردی روابط و معاشرت زیادی نداشته باشد اما احساس تنهایی هم نکند و برعکس فردی روابط متعدد خانوادگی، عاطفی، اجتماعی و ... داشته باشد اما عمیقاً احساس تنهایی کند.

با تنهایی چه کار کنیم؟

بخش به هنجار و طبیعی تنهایی را بپذیرید. بپذیرید که انسان ها نیاز دارند گاهی تنها باشند. انسانی که نتواند از تنهایی خویش لذت ببرد و با خود گفت و گویی درونی داشته باشد، از معاشرت با دیگران نیز لذت نخواهد برد. به جای دستپاچه و مضطرب شدن از تنهایی پیش آمده، به آن به چشم یک فرصت عالی در جهت رشد درونی و معنوی نگاه کنید.

از افکار منفی درباره تنهایی بپرهیزید

منطقی فکر کنید که علل احساس تنهایی شما چه می تواند باشد؟ شما معمولاً از کدام نوع تنهایی رنج می برید؟ آیا راه های اشتباهی برای فرار از تنهایی انتخاب نکرده اید؟ راه هایی که در نهایت شما را تنها تر کرده باشد؟ گاهی افراد می خواهند تنهایی درونی شان را با روابط متعدد و سطحی پر کنند. فراموش نکنید همان طور که گفتیم تعداد روابط مهم نیست، اگر روابط شما رضایت بخش نباشد و نیازهای اساسی شما را ارضا نکند، باعث می شود بیش از پیش احساس تنهایی و سرخوردگی کنید.

مهارت های ارتباطی را افزایش دهید

بسیاری از افرادی که از تنهایی شکایت دارند، مهارت های ارتباطی ضروری برای برقراری روابط صمیمانه و رضایت بخش را بلد نیستند یا اعتماد به نفس کافی ندارند و به اصطلاح خجالتی هستند. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید، مهارت آموزی کنید. نترسید، شاید ابتدا کمی سخت به نظر برسد اما هنگامی که بفهمید دیگران نیز مشتاق رابطه با شما هستند همه چیز آن طور که باید پیش خواهد رفت. در فعالیت های اجتماعی و داوطلبانه همسو با علایق و سلاقی تان شرکت کنید. در این فعالیت ها فرصت آشنایی با افرادی شبیه خودتان را پیدا می کنید.

روابط مجازی را جایگزین روابط واقعی نکنید

روابط متعدد مجازی این توهم را به افراد می دهد که به اندازه کافی با مردم معاشرت می کنند در حالی که این روابط در ذات خود نمی توانند نیاز به صمیمیت انسان ها را ارضا کنند.



کافه هایی در ژاپن معروف به «کافه ضد تنهایی» به تازگی افتتاح شده است که روبه روی افراد تنها، یک عروسک بزرگ گذاشته می شود تا از تنهایی در بیایند و با عروسک، غذا و نوشیدنی خودشان را مصرف کنند!



زن های قبلی ام بعد از سومین ازدواج از ذهنم نمی روند!

به تازگی و برای سومین بار از ازدواج کردم. مدام زن های قبلی ام در زندگی جدیدم جلوی چشمم می آیند. واقعاً دیگر به آن ها علاقه ای ندارم. چه کار کنم از ذهنم پاک شوند؟



رضا یعقوبی | روان شناس بالینی



زندگی قبلی شما، بخشی از خاطرات شماست و همان طور که خاطرات دیگر از ذهن تان پاک نمی شود، خاطرات مربوط به ازدواج های قبلی هم پاک نمی شود. خاطرات چه خوب و چه بد، معمولاً در ذهن انسان باقی می ماند اما خاطرات تلخ ماندگاری بیشتری دارند چون این خاطرات بیشتر مرور و تکرار می شوند و شما تا مدتی طولانی مدام به آن ها فکر می کنید. اکنون تنها کاری که می توانید انجام دهید، درس گرفتن از تجربه های قبلی است.

مقایسه نکنید

طبیعی است چون برای بار سوم ازدواج کرده اید، همسر فعلی تان را با همسرهای قبلی تان مقایسه می کنید. به طور قطع و با وجود این که دلایل حکمی برای جدایی های قبلی داشته اید اما آن ها نقاط قوتی داشته اند که ممکن است هیچ گاه در فرد دیگری وجود نداشته باشد و طبیعی است که شما مرتب به یاد خاطرات گذشته بيفتید و گاهی رفتارهای بد آن ها را در ذهن تان مرور کنید.

صبور باشید

هرچند انتظار می رود وقتی جای خالی یک نفر در زندگی پر می شود، آن شخص به فراموشی سپرده شود ولی باز هم نمی توان صد درصد انتظار داشت این اتفاق بیفتد. باید صبر کنید تا خاطرات تازه ای با همسر جدید در ذهن شما ایجاد و خاطرات قبلی کم رنگ شود. باید تمام انرژی و زمانتان را صرف ساختن زندگی فعلی تان کنید و از فکر کردن به گذشته بپرهیزید. البته این کار به شری امکان پذیر است که نه افسوس گذشته را بخورید و نه این که فرصتی برای فکر کردن به گذشته داشته باشید. اگر از ازدواج فعلی تان رضایت داشته باشید و تلاش کنید زندگی تان را



بچه ام آتش پاره بود پس!

سپیده پور حسین

روان شناس

از دستش عاصی شده بودم. روزی نبود که اشکم را در نیابود. آه و نفرین هایم را یک محله از حفظ بودند! از وقتی از خواب بیدار می شد تا وقتی چشم هایش را می بست، حرص می خوردم. اصلاً اصطلاح آتش پاره را برای او ساخته بودند. بچه تر هم که بود، همین طوری بود. حتی رحمش به کرم های زیر خاکی باغچه آقا بزرگ هم نمی آمد! هنوز بادم است روزی را که با صدای داد خانجون به حیاط دویدم. خانجون کنار باغچه نشسته بود و روی پاهایش می زد. امین هم نمکدون به دست، بالای سر کرم های حلقوی بیچاره لایه لای چمن های باغچه قهقهه می زد. با آن روزی که بعد از سال ها با خواهرهایم گرم حرف در اتاقک زیر شیروانی نشسته بودیم که با صدای داد و بیداد همسایه بغلی فهمیدم امین برای صمدین باربانوب، شیشه پنجره همسایه را هزار تکه کرده است. ۱۳ ساله که بود از مدرسه اخراج شد، با نمره انضباط ۸ و پرونده به بغل راهی کوچ و خیابان هاشد. یادم می آید یک هفته کاری، هر روز سرم را جلوی مسئولان ریز و درشت آموزش و پرورش خم کردم تا قبول کردند دوباره به مدرسه برگردم اما دو هفته نشده خبر آوردند که امین از دیوار مدرسه فرار کرده و دیگر هم برنگشته است. هر وقت هم با بچه ای تنها می شد، بدون شک سر کوچک ترین چیزی طرف مقابلش را به باد کتک می گرفت و...

اختلالات اخلاق (سلوک)

در تعریف این اختلال باید این گونه گفت: الگوی مکرر رفتار که به موجب آن حقوق اساسی دیگران یا هنجارهای عمده اجتماعی متناسب با سن نقض می شود از جمله بر خاشگر ی با افراد و حیوانات، تخریب اموال، دزدی، بیرون ماندن از خانه قبل از ۱۳ سالگی با وجود ممنوع کردن این ماجرا توسط والدین و ...



دیدگاه

نقدی به سریال گلشیفته و پرداختش به عمل تغییر جنسیت

شوخی های مبتذل به جای آسیب شناسی!

الیه توانا | خبرنگار

نامزد وحید (برادر سعیده) به او می گوید: «اما که مثل شما گاوداری نداریم، از اون مسائل اخلاقی هم نداریم. ما سعیدمون یک شبه سعیده نشده!». وحید هم اگرچه در برابر نامزدش از «سعیده» طرفداری می کند اما چند دقیقه بعد در جواب «سعیده» که می پرسد چرا قبلاً درباره کارهایی که می کرده به او توضیح می داده است و الا ن نمی دهد، با خنده می گوید: «قبلاً داداشم بودی. الان خواهر خوشگلمی». حالا با توجه به این که فقط هفت قسمت از سریال توزیع شده، شاید هنوز برای قضاوت زود باشد. شاید بتوانیم خوش بین باشیم که کارگردان، مسئله عمل تغییر جنسیت را فقط برای خنداندن و شوخی های مبتذل وارد سریالش نکرده و قرار است آسیب شناسانه به این موضوع بپردازد. اما تا همین جای کار هم اشتباهات تیم «گلشیفته» کم نبوده است و اگر از این شوخی های سطح پایین و تأثیرشان در تداوم ذهنیت منفی افراد جامعه بتوان گذشت، از بار روانی این شوخی ها روی افرادی که تغییر جنسیت داده اند و با خانواده و جامعه در جنگ اند، نمی توان گذشت.



سریال ویژه شبکه نمایش خانگی گلشیفته

گلشیفته