

گفت‌وگو با **دکتر سیدعلی قاسمی** روان‌شناس تربیتی درباره احساس تنهایی

ترس از تنهایی



تنهایی برای هر کس معنا و مفهومی دارد که با توجه به **بکتافراهانی** آن می‌تواند با آن سازگار باشد یا گریزان. بعضی افراد

از تنهایی می‌ترسند چون در برابر آن احساس درماندگی می‌کنند اما بعضی دیگر ترجیح می‌دهند اغلب تنها باشند.

البته همه ما نیازمند برقراری ارتباط با دنیای بیرون هستیم اما همان‌طور که می‌توانیم در جمع از برقراری ارتباط با دیگران لذت ببریم باید بتوانیم از تنهایی خود هم لذت ببریم. گاهی از تنها ماندن می‌ترسیم، در صورتی که شرط لازم برای داشتن عشق سالم پذیرفتن و برخورد درست و بدون «ترس از تنهایی» است و هیچ رابطه‌ای قادر به از میان بردن تنهایی نیست.

در این خصوص با دکتر سیدعلی قاسمی، روان‌شناس تربیتی و مربی رسمی بین‌المللی و عضو هیات‌علمی موسسه ویلیام گلبسر گفت‌وگو کرده‌ایم.

چگونه می‌توان استرس ناشی از تنهایی را مدیریت کرد؟

ترس از تنهایی واقعیتی است که برای همه افراد وجود دارد. روان‌شناسان وجودگرا معتقدند تنهایی یکی از چند مقوله اساسی است که زندگی انسان را به خودش مشغول می‌کند و انسان در زندگی با آن مانوس و درگیر می‌شود اما باید تکلیفش را با احساس تنهایی که در این دنیا دارد روشن کند.

در واقع احساس تنهایی اضطرابی در وجود انسان‌ها ایجاد می‌کند که یکی از ویژگی‌های وجودی او محسوب می‌شود ولی تفاوت افراد در این است که چگونه استرس ناشی از تنهایی را مدیریت کنند و این اضطراب را به ولایتش و پالایش برسانند و با آن کنار بیایند.

احساس تنهایی از کجا می‌آید؟

احساس تنهایی احساس مهمی است که در همه انسان‌ها در مقاطع مختلف زندگی کم‌وبیش دیده می‌شود و احساس غیرقابل‌انکاری است اما این احساس واقعا از کجا می‌آید؟

توجه داشته باشیم یکی از نیازهای ژنتیکی همه انسان‌ها نیاز به عشق و تعلق داشتن است؛ نیاز به اینکه هر انسانی می‌خواهد پیوندی با دیگران یا موجودی برتر از خود داشته باشد. این میلی که درون همه انسان‌ها وجود دارد آنها را به سمت همدیگر می‌کشاند.

فلاسفه هم در این خصوص عقیده دارند انسان موجودی اجتماعی است. از این رو، نیاز ژنتیکی ما به عشق و تعلق و پیوند می‌آید. همه انسان‌ها به صورت ژنتیکی مایلند به سمت دیگران بروند و با آنها بجوشند و تعلق برقرار کنند و به این ترتیب احساس کنند عضو یک

جمع و مجموعه هستند. این نیاز ژنتیکی در وجود همه انسان‌ها وجود دارد بنابراین تهدید این نیاز برای همه انسان‌ها آزاردهنده است. وقتی هم این نیاز تهدید می‌شود، ما احساس تنهایی می‌کنیم.

هنگامی که احساس کنیم کسی ما را دوست ندارد و ما نیز کسی را نداریم که دوستش داشته باشیم یا عضو جمع و گروهی نیستیم و پذیرفته نشدیم، یکه و تنها هستیم و پشت و پناهی نداریم، احساس تنهایی سراغمان می‌آید، ما را آزار می‌دهد و ما را به سمتی می‌برد تا برای رفع احساس تنهایی خود کاری انجام دهیم.

چگونه می‌توان به نیاز به دوست داشته شدن پاسخ داد؟

با وجود اینکه نیاز به عشق و دوست داشتن در همه ما وجود دارد، راه پاسخ دادن به آن اکتسابی و در افراد مختلف متفاوت است. در واقع هر شخص در بدو تولد یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند، عشق را تجربه کند و احساس تعلق داشته باشد. کودکی که در فرهنگ خاصی رشد می‌کند،

نمادهای خاصی هم برای عشق و تعلق خود دارد، مثلا هر شخص با توجه به اینکه در چه خانواده‌ای به دنیا می‌آید، نوع خاصی از عشق ورزیدن را تجربه می‌کند و براساس اشتراکاتی که با بعضی آدم‌ها دارد، به آنها احساس تعلق خاطر و نزدیکی می‌کند تا از تنهایی دریابید بنابراین چگونگی ارضای نیاز به عشق و تعلق اکتسابی و همچنین حاصل یادگیری‌های ماست. به علاوه متاثر از فرهنگ و جغرافیایی است که در آن زندگی می‌کنیم. هر کدام از ما در طول دوران رشد خود یاد می‌گیریم از راه‌های خاصی نیاز به عشق و تعلق خود را برآورده کنیم.

چطور می‌توانیم به خوبی نیازهای خود را برآورده کنیم؟

برای این کار باید یاد بگیریم چگونه با انسان‌ها ارتباط برقرار کنیم و به خوبی در تعامل باشیم. یکی از مهم‌ترین شرایط برقراری ارتباط‌سازنده برای تأمین درست نیاز عشق و تعلق این است که بتوانیم به هویت منسجم و موفقی دست یابیم. هویت موفقی یعنی فرد بتواند به صورت مستقل

نیازهای خودش را برآورده کند اما به دیگران وابسته نباشد. هر فرد می‌تواند در شرایط مختلف از خلاقیت خود در این زمینه استفاده کند و نیازهای خود را حتی در دنیای پیچیده و متلاطم نادیده نگیرد. به این ترتیب می‌توانیم بگوییم چنین شخصی هویت موفقی دارد؛ یعنی می‌تواند از پس نیازهای خود بربیاید اما اگر دو نفر که وارد یک رابطه می‌شوند هویت موفقی داشته باشند، در چنین رابطه‌ای خبری از وابستگی‌های مرضی نیست. نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و استرس‌هایی هم که در روابط ناسالم وجود دارد در این گونه روابط به چشم نمی‌خورند.

در روابط سالم دو طرف نگران رها شدن، رفتن طرف مقابل و تنها ماندن خود نیستند بنابراین نگرانی و فشار درونی ندارند و رفتارهای نامعقول هم از خود نشان نمی‌دهند.

موفق نبودن هویت افراد چه تاثیری بر روابط آنها می‌گذارد؟

اگر دو طرف رابطه هویت موفقی نداشته باشند یا حداقل یک نفر در این خصوص «هویت شکست» داشته باشد یا دو طرف قبل

آسیب دیدن از هر رابطه‌ای باعث می‌شود احساس تنهایی در فرد بیشتر شود ولی به رسمیت شناختن احساس تنهایی هم می‌تواند بسیار موثر باشد؛ وقتی احساس تنهایی را به عنوان یک واقعیت بپذیریم ولی احساس ارزشمندی هم در وجودمان داشته باشیم، هیچ گاه برای فرار از این حس وارد هر رابطه مخربی نخواهیم شد



برای داشتن حس خوب در تنهایی و رابطه چه مواردی باید لحاظ شود؟

درست است که همه ما نیازمند برقراری رابطه با دیگران هستیم، باید بتوانیم از تنهایی خود هم لذت ببریم اما اگر نتوانیم رابطه خوبی با دیگران برقرار کنیم احساس تنهایی ما را آزار خواهد داد چون کنار دیگران هم خودمان را تنها حس می‌کنیم.

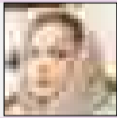
بودن در روابط ناموفق افراد را ناامید می‌کند و آنها را به طرف روابط مخرب سوق می‌دهد. این رفتارها هم می‌تواند ظیف وسیعی از اعتیاد یا بزهکاری یا وارد شدن در روابط نامشروع داشته باشد. در واقع فرد برای گریز از این حس آزاردهنده وارد مسیرهای میانبر می‌شود.

برای داشتن حس خوب در یک رابطه نباید به زور و از ترس تنها ماندن در آن ماند. وقتی تحت فشار عاطفی باشیم و احساس تنهایی کنیم، هر کسی می‌تواند جایگزین مناسبی به نظرمان برسد و بسیار بهتر از آنچه که هست، جلوه کند بنابراین باید به جای ماندن در روابط غلط هم تنهایی خود را پذیرفت و هم تن به بودن در هر رابطه‌ای نداد. توجه به هماهنگی‌ها و تناسب بین افراد بسیار مهم است و حتما باید لحاظ شود.

آسیب‌دیدن از هر رابطه‌ای باعث می‌شود احساس تنهایی در فرد بیشتر شود ولی به رسمیت شناختن احساس تنهایی هم می‌تواند بسیار موثر باشد؛ یعنی وقتی احساس تنهایی را به عنوان یک واقعیت بپذیریم ولی احساس ارزشمندی هم در وجودمان داشته باشیم، هیچ گاه برای فرار از این حس وارد هر رابطه مخربی نخواهیم شد؛ روابطی که نه‌تنها عرت نفس ما را از بین ببرد، بلکه آسیب‌های زیادی هم به ما بزند، به گونه‌ای که نتوانیم تنهایی را بپذیریم و برای فرار از آن دست به انتخاب‌های غلط بزنیم بنابراین علاوه بر شناخت و آگاهی از راه‌های برقراری ارتباط درست و موثر با دیگران باید خودمان علائق، نیازها و توانایی‌هایمان را هر چه بیشتر بشناسیم تا هم بتوانیم از تنها بودن لذت ببریم و هم از بودن کنار دیگران.

آیا راهی برای از بین بردن دردها و آسیب‌های گذشته وجود دارد؟

چگونه گذشته‌ها را رها کنیم؟



پریسا نصری روان‌شناس، محقق و نویسنده

یکی از مهم‌ترین سوالاتی که هر کس باید از خودش پرسد این است که چطور می‌توانم الگوها و عادت‌های ناسالمی که از گذشته با خودم همراه دارم و باعث آسیب دیدن ارتباط من در بزرگسالی‌ام می‌شود را شناسایی و آنها را برطرف کنم؟

حقیقت این است که شما با مطرح کردن این سوال از خودتان قدم در راه بهسازی خود و شرایط روانی‌تان برداشته‌اید. پذیرش اینکه من در کودکی مشکلات زیادی در احساسات و عواطف و مسائل حل‌وفصل‌نشده‌ای در تجربه کرده‌ام و در حال حاضر تمایل زیادی به حل و فصل کردن آنها دارم، مفید است. متأسفانه در اغلب موارد می‌بینیم خیلی از افراد از به یادآوری رویدادهای دردناک گذشته‌شان که باعث ناتوانی احساسی و عاطفی در زندگی فعلی‌شان شده روگردان هستند و حتی هرگز حاضر نیستند درباره این موارد کلامی به زبان بیاورند. همین عامل باعث می‌شود تمام آنچه که در گذشته اتفاق افتاده را به‌صورت بار سنگین نامرئی روی دوش احساسات و عواطف خود بکشند. این افراد هرگز در زندگی خود فرصت چشیدن طعم احساس واقعی و

آزادی روانی را نخواهند داشت. این موضوع به این معناست که آنها هرگز نمی‌توانند خودشان باشند و از خودشان بودن لذت ببرند و به آنچه که خودشان می‌خواهند، برسند. چنین افرادی به دلیل بار سنگینی که از گذشته به دوش می‌کشند نمی‌توانند به راحتی به دیگران عشق بورزند و اعتماد کنند و به همان اندازه که دوست دارند با دیگران ارتباط برقرار کنند. شاید بهتر است بگوییم این افراد توانایی لذت بردن از لحظات حال خود را ندارند و نمی‌توانند تمام و کمال در زمان حال به سر ببرند. اگر بنا بر این باشد که افراد از لحظات حال و زندگی خود لذت ببرند باید از دام گذشته و رویدادهای منفی آن خلاص شوند.

برای اینکه بتوانید دردهای گذشته را فراموش کنید به برنامه‌ریزی احساسی نیاز دارید. برنامه‌ریزی احساسی شامل مجموعه‌ای از تصمیمات و باورهای است که شما به طور کل در دوران کودکی آن را تجربه کرده و با این باورها نسبت به دیگران شناخت پیدا کرده‌اید. همه ما انسان‌ها وقتی به دنیا می‌آیم لوحی سفید و خالی هستیم. ابتدا هیچ حس منفی و بدی در ما وجود ندارد اما با گذشت زمان هر رویدادی که پشت سر می‌گذاریم، احساسی تازه درباره خود و دیگران به ما می‌آموزد. ممکن است در دوران کودکی آموزش‌های مفیدی به ما داده و رفتاری شایسته و مهربانانه با ما داشته باشند اما این امکان هم وجود دارد که در دوران

کودکی‌مان از آموزش‌های مفید بی‌بهره بوده و رفتاری توأم با خشونت دریافت کرده باشیم. ممکن است در کودکی به ما عشق داده باشند یا اینکه ما را نادیده گرفته باشند. ممکن است تشویق شده باشیم یا برعکس.

هر آنچه که در کودکی در ذهن شما جا گرفته است؛ چه تصمیم، چه باور به صورت اطلاعات و داده‌های برنامه‌ریزی‌شده عملی خواهد بود در تصمیم‌گیری شما نسبت به رفتارهای خودتان و دیگران در زندگی. ذهن شما از برنامه‌ریزی احساسی شما در جهت حل مسائل و مشکلات بهره خواهد برد. این برنامه‌ریزی است که تعیین می‌کند شما در طول عمرتان چگونه فکر کنید و چه رفتاری نسبت به دیگران داشته باشید.

بسیاری از ما بدون آنکه متوجه شویم انگیزه‌های پنهانی‌مان در نوع رفتارمان نسبت به افرادی که روبرویمان هستند، چیست، به روابطمان ادامه می‌دهیم و گاهی باعث آسیب‌دیدن شدید در رابطه خواهیم شد. برای مثال با تمام وجود دوست داریم به همسرمان عشق بورزیم اما عملی در ناخودآگاه از صمیمی شدن و نزدیکی ما به همسرمان جلوگیری می‌کند. حصار دور قلب خود می‌کشیم بدون اینکه از این حصار احساس رضایت کنیم و هر روزنه‌ای را که برای ورود به قلبمان باشد را می‌بندیم. چگونه می‌توانیم برنامه‌ریزی احساسی خود را بهبود ببخشیم؟ شاید خبر خوشحال‌کننده این باشد که بگوییم شما توانایی این را دارید که صحنه لایق عشق و محبت می‌دانستند یا به طور ناخودآگاه شما را نادیده می‌گرفتند. شاید آنچه در گذشته شما باعث بروز احساسات منفی شده، ترس از صمیمیت، تعهد، وفاداری و اعتماد کردن باشد اما بهتر است از تک‌تک شما عزیزان بخواهم سازوکار بهتری را برای زندگی حال شما

راه حل چیست؟

اول اینکه احساسات و عواطف حل‌وفصل‌نشده درون خود را شناسایی کنید و آنها را روی کاغذ بنویسید. کودک خود را یک بار مرور کنید. ببینید در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید و اطرافیان کنار شما بوده‌اند که شما را لایق عشق و محبت می‌دانستند یا به طور ناخودآگاه شما را نادیده می‌گرفتند. شاید آنچه در گذشته شما باعث بروز احساسات منفی شده، ترس از صمیمیت، تعهد، وفاداری و اعتماد کردن باشد اما بهتر است از تک‌تک شما عزیزان بخواهم سازوکار بهتری را برای



بهبود وضعیت روانی، عاطفی و احساسی خود ایجاد کنید. بهترین پیشنهاد برای شما این است که اگر شناسایی کردید چه احساسات و عواطف حل‌نشده‌ای درون خود دارید از تخصصی که در زمینه طرح‌واره درمانی فعالیت دارد، کمک بگیرید تا چراغی در مسیر زندگی ما به صورت عملی و رفتاری روشن کند. باور کنید تغییر حال روانی شما کار سختی نیست، فقط نیاز به تلاش دارد و قطعا نتیجه‌ای بسیار گرانبها خواهد داشت. مطمئن باشید به عشقی که همیشه شایسته آن بوده‌اید، دست خواهید یافت.