

تنهایی و ریشه‌های آن

سهراب نوروزی

کارشناس ارشد علوم تربیتی - کرمانشاه

مقدمه

تنهایی، نوعی احساس تهی بودن و خلاء درونی است که مرزی نمی‌شناسد و در پیر و جوان و هر فرهنگی وجود دارد. قدمت پدیده تنهایی مثل تاریخ بشر است. فلاسفه یونان باستان و در اسطوره‌های قدیم، گذشتگان از تنهایی صحبت کرده‌اند و در حال حاضر نیز شاعران، هنرمندان، فیلم‌سازان و... در کارهایشان از تنهایی صحبت می‌کنند. واژه‌های زیادی معمولاً مترادف و گاهی به جای تنهایی به کار برده می‌شوند، همچون

انزوا که محدود کردن روابط اجتماعی است و متفاوت از تنهایی می‌باشد؛ عزلت گزیدن که گزینش ارادی است و فرد دلش می‌خواهد برای صفای روح تنها باشد و تنهایی را خودش انتخاب می‌کند و به عالم تنهایی فرو رفتن که گاه خلاقیت و نتایج هنری هم به دنبال دارد. هم چنین احساس تنهایی گذرا که در اثر انتقال مکان، مثلاً از شهری به شهر دیگر، در فرد به وجود می‌آید و به مرور زمان از بین می‌رود و ضرر چندانی ندارد.

احساس تنهایی با تنها بودن صرف، متفاوت است. تنهایی یکی از تجارب عمومی بشر و احساسی است که هر کس کم و بیش داشته است. نوجوانان به ندرت از تنهایی صحبت می‌کنند؛ لیکن، در بسیاری از آهنگ‌ها و سروده‌های مورد علاقه آن‌ها تنهایی یک موضوع اصلی است. تنهایی احساس جدا بودن است، شخص تنها غالباً از معاشرت با مردم می‌ترسد، بیش‌تر به خیال‌پردازی پناه می‌برد یا منزوی می‌شود. در این جا ضروری است که تأکید شود احساس تنهایی مساوی با تنها بودن نیست، هر شخصی همیشه زمانی را برای تنها بودن در نظر می‌گیرد. تنهایی با از خود بیگانگی^۱ تفاوت



دارد. فرد از خود بیگانه در حقیقت خود را طرد کرده، خویشتن را قبول ندارد، او احساس بی‌ارزشی می‌کند و این احساس، او را به تنفر از خویشتن و به سهولت به تنفر و انزجار از دیگران سوق می‌دهد. از خود بیگانگی می‌تواند به این علت باشد که شخص تصور کند زندگی او به عوض خودش، توسط دیگران طرح‌ریزی و کنترل می‌شود. از این رو مایوس گشته، باور می‌کند که نمی‌تواند با دیگران رابطه‌ای شخصی و اجتماعی برقرار کند. (سروری، ۱۳۷۲، ص ۵۳) وی از اطرافیان خود احساس جدایی و انزوا کرده، تلاش را بی‌فایده می‌داند. تنهایی تجربه‌ای است نسبتاً دراز مدت و ناخوشایند که ناشی از احساس فقدان روابط معنادار با دیگران است. شبکه حمایت اجتماعی، نقطه مقابل احساس تنهایی است. کسانی که شبکه حمایت کوچک‌تری دارند، روابط کم‌تری با دیگران داشته، دارای مشکلات روحی و روانی بیش‌تری خواهند بود.

تنهایی از دیدگاه مکاتب مختلف

از نظر مکتب زیست‌شناختی، انسان به سبب این که با حصار پوستی از دیگران جدا شده، همیشه در زندگی تنهاست و نمی‌توان برای از بین بردن این تنهایی هیچ کاری انجام داد. دانشمندان علوم اجتماعی معتقدند احساس تنهایی ناشی از تعلیمات اجتماعی است که باعث می‌شود انسان مدرن امروزی تنها باشد و تنهایی عکس‌العملی نسبت به پوچی و سردی زندگی امروزی است که خشونت، بی‌عدالتی، مادیگری، فقر، تبعیض نژادی، جنگ، دورویی، آلودگی هوا و... ارمغان آن برای انسانی است که دنیای او بی‌هیجان، بی‌رنگ و بی‌معنی و تنهاست. امروزه فلسفه فردگرایی در غرب حاکم است و در شرق فلسفه جمع‌گرایی. در واقع هر فردی همچون مهره‌ای است از اجتماع که رضایت فرد باعث رضایت اجتماع می‌گردد، لذا در صورت عدم ارتباط فرد با اجتماع و عدم احساس رضایت وی در اجتماع، تنهایی به وجود خواهد آمد. عامل دیگری که از نظر جامعه‌شناسان، امروزه باعث ایجاد تنهایی می‌گردد، پدیده طلاق است که روز به روز در حال گسترش می‌باشد. علاوه بر طلاق، محل سکونت و حتی نوع ساختمانی که فرد در آن زندگی می‌کند ممکن است در ایجاد احساس تنهایی نقش داشته باشند.

پیروان نظریه نامتعادل شناختی معتقدند که از تفاوت بین آن چه روابط اجتماعی مطلوب فرد است و آن چه روابط اجتماعی واقعی فرد را تشکیل می‌دهد، احساس تنهایی به

وجود می‌آید. لذا هر چه این تفاوت بیش‌تر شود احساس تنهایی فرد به علت عدم تعادل بیش‌تر خواهد بود.

عده‌ای دیگر تحت عنوان پیروان تئوری نسبیت شناختی معتقدند که احساس تنهایی به شناخت و تصور خود فرد بر می‌گردد. اگر افراد فکر کنند که کنترل روی احساس خود ندارند، احساس تنهایی می‌کنند. به بیان دیگر، اگر فرد بتواند خودش را کنترل کند، احساس تنهایی نخواهد کرد. در ضمن اگر عامل تنهایی درونی باشد، توانایی فرد در کنترل آن بیش‌تر خواهد بود تا زمانی که عامل ایجادکننده تنهایی، بیرونی باشد. پیروان نظریه سایکولوگانامیت^۳ ریشه تنهایی را در رابطه عاطفی کودک خردسال با مادرش و چگونگی کیفیت این رابطه می‌دانند، و حتی معتقدند که سرنوشت آینده فرد، از جمله احساس تنهایی را، کیفیت این ارتباط تعیین می‌کند. فروید در مورد رابطه مادر با فرزندش می‌گوید: هم‌بستگی عاطفی میان فرزند و مادر نظیر ندارد و این رابطه پایدارترین خاستگاه عشق راستین است که پیش‌زمینه روابط هر انسانی می‌گردد.

جان بال‌وین^۴ معتقد است که هم‌بستگی عاطفی در اثر رابطه مادر با فرزند به وجود می‌آید. مادر به عنوان پایگاه امنیت برای فرزند است و فرزند از طریق این پایگاه دنیا را کشف می‌کند. این پایگاه اگر به علت طلاق، کار مادر در خارج از خانه و عدم جبران از طرف مادر یا به علل دیگر وجود نداشته باشد، کودک خردسال احساس ناامنی می‌کند و رابطه مادر و فرزند ناامن می‌شود. اگر



ریشه احساس تنهایی

ارتباطی نیاز انسان با

شر خردسالی است.

این نیاز در آن‌ها در سنین

ناامنی نمی‌شود. هر

برقراری ارتباط معنی‌دار

دچار مشکل می‌گردد.



مادر برای کودک، حاضر، به معنای واقعی باشد و پاسخ‌گوی نیازهای روحی و روانی کودک بوده، توجه کافی و بدون قید و شرط داشته باشد، بچه دارای امنیت و رابطه عاطفی می‌گردد. ریشه احساس تنهایی در عدم ارضای نیاز انسان به محبت و عشق در خردسالی است، لذا افرادی که این نیاز در آن‌ها در سنین کودکی تأمین نمی‌شود، در بزرگسالی در برقراری ارتباط معنی‌دار با دیگران دچار مشکل می‌گردند. در واقع افرادی هستند که در جمع حاضرند، ولی رابطه معنی‌داری با دیگران ندارند و احساس تنهایی می‌کنند. «تنهایی، ویار برای هم‌بستگی عاطفی با فردی است که وجود خارجی ندارد.»

انواع تنهایی

رابرت والیز، پدر مطالعات تنهایی در آمریکا، معتقد است که دو نوع تنهایی وجود دارد:

- ۱- احساس تنهایی اجتماعی^۵
- ۲- احساس تنهایی عاطفی^۶

احساس تنهایی اجتماعی در

۲) تمرکزی توأم با بی تفاوتی برخوردن که با احساس افسردگی، بی‌حوصلگی، و تشویش مشخص می‌شود.

۳) تمرکزی توأم با تعارض و کشمکش بر دیگران که با احساس خشم، طرد شدن و سوء تفاهم مشخص می‌شود.

۴) تمرکزی توأم با تعارض و کشمکش بر دیگران که با احساسات انزوا و بیگانگی اجتماعی مشخص می‌شود.

در تنهایی اجتماعی، نداشتن احساس هماهنگی با دیگران وجود دارد، در حالی که در تعارض عاطفی، نداشتن ارتباط با کسی مطرح است. در تنهایی اجتماعی، نداشتن نقاط مشترک با دیگران و احساس عدم عضویت در یک گروه وجود دارد که به احساس نیاز برای کسب اطمینان مجدد در مورد ارزشمندی خود و به افسردگی منجر می‌گردد. اما در تنهایی عاطفی،

نتیجه احساس عضو نبودن در یک گروه و نداشتن فعالیت‌های مشترک با دیگران ایجاد می‌شود. تنهایی اجتماعی زمانی ایجاد می‌شود که شما از روابط دوستی خودتان ناراضی هستید و به تأیید مجدد ارزشمندی خود از طرف دیگران نیاز دارید. وقتی شما از روابط شخصی خودتان با دیگران ناراضی هستید و کسی را ندارید که برای مهرورزی به او تکیه کنید، دچار تنهایی عاطفی می‌شوید. (کلینکه، ۱۳۸۰، ترجمه محمد خانی، ص ۱۵۸)

هنگام احساس تنهایی، افراد احتمالاً بسیاری از احساسات زیر را تجربه می‌کنند: (همان منبع، ص ۱۵۸)

۱) تمرکزی توأم با تعارض و کشمکش برخوردن که با احساس اعتماد به نفس پایین، اضطراب و از خود بیگانگی مشخص می‌شود.

نداشتن احساس نزدیکی با دیگران و مورد قبول قرار نگرفتن به عنوان یک شخص مطرح است. در این حال، فرد نیاز به مهرورزی و دل‌بستگی دارد که در صورت برآورده نشدن، به افسردگی و اضطراب منتهی خواهد شد.

افراد تنها، تنهایی‌شان اجتماعی باشد یا عاطفی، در هر حال از عزت نفس پایین رنج می‌برند (بیابانگرد، ۱۳۷۶، ص ۱۳) و اغلب غمگین‌اند. زمانی که بین روابط اجتماعی دلخواه و روابط اجتماعی موجود ناهمخوانی وجود داشته باشد، فرد احساس تنهایی می‌کند. تنهایی تجربه‌ای ذهنی است، زیرا متأثر از ارزیابی‌هایی است که وقتی انتظارات ما از روابط اجتماعی مان برآورده نمی‌شود، به عمل می‌آوریم. با توجه به تفسیر افراد از تجربه تنهایی خود، می‌توان به ذهنی بودن تنهایی پی برد.

تبیین و ارزیابی تنهایی

در تبیین^۷ تنهایی، براساس دو عامل می‌توان آن را طبقه‌بندی کرد: (کلینکه، ۱۳۸۰، ترجمه محمد خانی، ص ۱۶۰) اول: سؤال می‌کنیم که آیا تنهایی ما به دلیل اعمال و رفتارهای خودمان است (علت شخصی^۸) یا این که از شرایط زندگی مان ناشی می‌شود؟ (علت بیرونی^۹) دوم: بررسی می‌کنیم که آیا می‌توانیم برای تغییر علت



احساس تنهایی اجتماعی در

نتیجه احساس عضو نبودن در

یک گروه و نداشتن فعالیت‌های

مشترک با دیگران ایجاد می‌شود.

تنهایی اجتماعی زمانی ایجاد

می‌شود که شما از روابط دوستی

خودتان ناراضی هستید و به تأیید

مجدد ارزشمندی خود از طرف

دیگران نیاز دارید.



تنهایی خودکاری انجام دهیم یا نه؟

تبیین‌هایی که از تنهایی خود به عمل می‌آوریم علاوه بر این که بیش‌تر ذهنی‌اند، بر واکنش‌های عاطفی و پاسخ‌های مقابله‌ای ما تأثیر زیادی می‌گذارند. ارزیابی فرد از تنهایی، زمانی که با خودگویی‌هایی از قبیل: «من کاملاً تنها هستم»، «هیچ کسی به من اهمیت نمی‌دهد»، «زندگی‌ام بی‌ارزش است چون هیچ کس نزدیک به خود ندارم» همراه شود، ممکن است به احساس افسردگی منجر گردد. هم‌چنین ارزیابی از تنهایی، هنگامی که با خودگویی‌هایی مانند: «من کاملاً تنها هستم»، «من نمی‌توانم تنهایی را تحمل کنم»، «بدون داشتن فردی صمیمی در کنار خود نمی‌توانم زندگی را تحمل کنم» همراه باشد، به احساس اضطراب می‌انجامد. احساس تنهایی با بسیاری از متغیرهای شخصیتی، مثل

افسردگی، اضطراب، روان‌رنجوری، روان‌پریشی، اعتماد به نفس پایین و اعتقاد به کنترل بیرونی رابطه مستقیم دارد. هم‌چنین کسانی که احساس تنهایی می‌کنند، در برابر بیماری‌های جسمانی همچون بیماری‌های تنگی نفس، سرطان، برفان، دیابت، زخم‌معدده و آرتروز، مقاومت بدن آن‌ها کم‌تر است و این ناراحتی‌ها با احساس تنهایی تحریک می‌شوند. احساس تنهایی را می‌توان با مقیاس (USLA) سنجید. براساس این مقیاس، افرادی که احساس تنهایی می‌کنند با عباراتی همچون: «هیچ دوستی ندارم»، «با هیچ کس ارتباط ندارم»، «هیچ کس واقعاً مرا به خوبی درک نمی‌کند» و «آدم‌ها در کنار هم هستند، اما با من نیستند»، موافقت می‌کنند. (همان منبع، ص ۱۶۱)

راه‌های مقابله با تنهایی

برخی افراد به علت این که در موقعیت‌های اجتماعی بسیار مضطرب‌اند یا نمی‌توانند با دیگران کنار بیایند، تنهایی را ترجیح می‌دهند، اما این برخورد سالم نیست. تنهایی یک احساس انفعالی است و بقاء و تداوم آن ناشی از اجازه منفعلانه ما از یک سو و انجام ندادن هیچ کاری برای تغییر آن، از سوی دیگر است. ما امیدواریم که احساس تنهایی خود به خود از بین خواهد رفت، بنابراین هیچ کاری برای رفع آن انجام نمی‌دهیم، تا این که به احساس افسردگی و درماندگی ما منتهی می‌شود.

دوری گزیدن فرد از دیگران به ندرت به سبب این است که او دوست ندارد با مردم باشد. این امر علل متعددی می‌تواند

می‌اندازد.

– درباره نقاط ضعف خود اغراق می‌کنند و به نقاط قوت خود کم بها می‌دهند.

– به عوامل بیرونی اجازه می‌دهند تا زندگی آن‌ها را کنترل کنند.

– در تعاملات اجتماعی مضطرب به نظر می‌رسند.

بهرتر است با تنهایی، با حالت مسئولیت‌پذیری روبه‌رو شویم تا حالت خودسرزندی. افراد تنها غالباً ناراحت‌اند، زیرا معتقدند که تنهایی آن‌ها ناشی از نقاط ضعف خودشان است که نمی‌توانند کنترلشان کنند. اگر

تنهایی را به عنوان حالت تغییرپذیر^{۱۰} تلقی کنیم، بسیار مفید است.

وقتی از تنها بودن ناراضی هستید باید به سه موضوع توجه کنید: (همان منبع، ص ۱۶۷)

اول: بهتر است یک نگاه جدی به مهارت‌های مقابله‌ای خود بیندازید.

دوم: سعی کنید بر کمرویی غلبه کنید و با دیگران تماس بگیرید.

سوم: به نفع شما خواهد بود که قدرت تحمل خودتان را در مقابل طردشدگی بالا ببرید. برای این کار باید مهارت‌های اجتماعی مفید را فرا بگیرید، با دیگران راحت باشید و هم‌چنین بیاموزید که برای خودتان ارزش قائل شوید و هنگام تنهایی به فعالیت‌های خلاق دست بزنید.

با مشاهده نوارهای ویدیویی مکالمات موفقیت‌آمیز دیگران و تمرین مهارت‌های خویشان از طریق نقش بازی کردن، مهارت‌های ابراز توجه به دیگران را در خود افزایش دهید.

برای تغییر احساس تنهایی، اول باید آن را بشناسیم و بپذیریم که احساس تنهایی می‌کنیم. سپس احساس تنهایی را به شیوه‌ای ابراز داریم. برای مثال، می‌توانیم آن را در دفترچه یادداشت روزانه بنویسیم، یا از طریق نوشتن یک نامه تخیلی به دوست یا فامیل، آن را بیان کنیم. از طریق نقاشی و رنگ کردن یک تصویر، آواز



داشته باشد. بعضی از تجارب ناخوشایند اولیه در ارتباط با دیگران، تعلیم و تربیت والدینی که به مردم اعتماد نداشته‌اند و آن‌ها دوری گزیده‌اند، نقص عضو، بیماری، شکست‌های مکرر در زندگی، ناکامی، غفلت والدین، حساسیت زیاد از حد، احساس حقارت و خودکم‌تر بینی، عدم اعتماد به نفس و ترس... از جمله عواملی‌اند که باعث می‌شوند فرد به منظور محافظت از خود در برابر چنین تجاربی، از برخورد و ملاقات با دیگران اجتناب کرده، به تنهایی روی آورد. (استنهاوس، ترجمه آزاد منش، ۱۳۸۰، ص ۵۲)

برخی پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که کمبود مهارت‌های اجتماعی افراد تنها به این علت نیست که مهارت‌های اجتماعی را به خوبی یاد نگرفته‌اند، بلکه بدان سبب است که از مهارت‌های اجتماعی به خوبی نمی‌توانند استفاده کنند. لذا به توانایی خود تردید داشته، در برقراری روابط با دیگران نقشی منفعل و مطیع دارند. افراد تنها به طرق زیر خود را در وضع نامساعدی قرار می‌دهند: (کلینکه، ۱۳۸۰، ترجمه محمد خانی، ص ۱۶۹)

– آن‌ها به افکار منفی و خودتردیدی‌ها اجازه می‌دهند تا حواسشان را از پاسخ‌دهی به تعاملات اجتماعی منحرف سازند.
– از خودگویی‌های مثبت استفاده مؤثر و مفید نمی‌کنند.
– رفتارهای غیرکلامی‌شان بین آن‌ها و دیگران فاصله

خواندن یا صحبت کردن با دیگران نیز می‌توانیم احساس تنهایی مان را بروز دهیم. بیان این احساسات ممکن است به شناسایی عوامل و منابع غمگینی، خشم و ناکامی منجر گردد. به موازات توانایی مان در دیدن این ارتباط، توانمان در تغییر آن عوامل نیز افزایش می‌یابد. صحبت کردن با یک دوست فهیم نیز به تغییر خلقیاتمان کمک خواهد کرد. اگر دوست فهیم نداریم، صحبت با یک روحانی، معلم یا مشاور می‌تواند نقطه‌ای برای شروع باشد. هم‌چنین شرکت در فعالیت‌ها و تفریحات لذت بخش، ذهن ما را از احساس تنهایی دور می‌گرداند. در تعاملات اجتماعی، عوامل زیر در مقابله با تنهایی مؤثر خواهند بود:

– صمیمی باشید، مثبت بیندیشید و سعی کنید بهترین خصوصیات اطرافیان خود را ببینید و نسبت به انسان‌ها مهربان باشید و بکوشید تا در پندار، گفتار و کردار خود نسبت به آن‌ها سخی و سودمند باشید.

– توجه به گفتارهای فرد مقابل و گوش دادن به صحبت‌های دیگران.

– ترغیب و تشویق فرد مقابل به ابراز عقاید خود.
– مکث کردن در پایان صحبت خود و ایجاد تعادل بین ابراز علاقه به صحبت‌های فرد مقابل و حرف زدن در مورد خود.
– ظاهر شدن به بهترین وجه و برقراری تماس چشمی.
– احساس همدلی و همدردی با دیگران و پذیرفتن دیگران.

– افزایش اعتماد به نفس و عدم سرزنش، خصوصاً در حضور دیگران.

توصیه‌هایی به والدین، برای پیشگیری از ایجاد احساس تنهایی در فرزندان

– افزایش تماس فرزند با گروه همسالان، خصوصاً در سنین اولیه.
– مورد محبت و تشویق قرار دادن کودک در موقعیت‌های مختلف.
– عدم سرزنش کودک.
– افزایش اعتماد به نفس کودک، با تأکید بر جنبه‌های مثبت. (راجرز، ترجمه قاضی، ۱۳۶۹، ص ۳۰۵)
– تلقین توانایی انجام کار به کودک.
– عدم مقایسه کودک با دیگران، مخصوصاً هنگامی که

کودک گوشه گیر و منزوی است.

– عدم اظهار خجالتی بودن کودک توسط والدین در میان جمع.
– ابراز علاقه و توجه یکسان به همه فرزندان در خانواده.
– برقراری ارتباط توأم با مهر و محبت، خصوصاً توسط مادر با کودک، در سنین اولیه.
– شرکت دادن کودک در فعالیت‌های گروهی (هنری و ورزشی).

به طور کلی احساس تنهایی نوعی خلاء درونی است که نسبتاً دراز مدت، ناخواسته و ناخوشایند بوده، ناشی از احساس فقدان روابط معنادار با دیگران است. احساس تنهایی به دو صورت تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی نمود پیدا می‌کند. در صورت مثبت اندیشی و داشتن مهارت‌های مقابله‌ای لازم، می‌توان بر آن فائق آمد.

پی‌نوشت‌ها:

- 1- PSYCHONEUROSIS
- 2- SELF ELIENATION
- 3- PSYCOGANAMET
- 4- JOHN BALL WEEN
- 5- SOCIAL LONELINESS
- 6- EMOTIONAL LONELINESS
- 7- EXPLANATIONS
- 8- PERSONAL CAUSE
- 9- EXTERNAL CAUSE
- 10- CHANGEABLE

فهرست منابع:

- استنهاوس، گلن (۱۳۸۰): کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان، ترجمه ناهید آزادمنش، تهران، مؤسسه انتشارات صابرین.
- کلینکه، کریس، ال: مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، انتشارات سیند هنر.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۶): روش‌های پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- راجرز، کارل (۱۳۶۹): درآمدی بر انسان شدن، ترجمه قاسم قاضی، تهران، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی.
- سروری، محمد حسین (مترجم) (۱۳۷۲): به خود اعتماد کنید، تهران، انتشارات مهر آیین.
- فرانکل، ویکتور (۱۳۷۵): انسان در جست و جوی معنی، ترجمه علی اکبر معارفی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.