

## اشتباهاتی که باید در زمان تنهایی از آن اجتناب ورزید

باورهای غلط می‌تواند ما را از نزدیک شدن به دیگران باز دارد. اما می‌توانیم برای مقابله با این باورها گام برداریم.

به گزارش سایت خبری پرسون، ما انسان‌ها روز به روز بیشتر از یکدیگر دور و جدا می‌شویم. در تازه‌ترین نظرسنجی مرکز تحقیقات پیو که در ماه سپتامبر انجام شده بود ۴۲ درصد از بزرگسالان آمریکایی گفته بودند که در هفته گذشته دست کم یک یا دو روز احساس تنهایی کرده‌اند. مشخص شده که تنهایی خطر افسردگی، اختلالات شخصیتی، مشکلات قلبی عروقی و حتی مرگ زودرس را افزایش می‌دهد.

ما انسان‌ها روز به روز بیشتر از یکدیگر دور و جدا می‌شویم. در تازه‌ترین نظرسنجی مرکز تحقیقات پیو که در ماه سپتامبر انجام شده بود ۴۲ درصد از بزرگسالان آمریکایی گفته بودند که در هفته گذشته دست کم یک یا دو روز احساس تنهایی کرده‌اند. مشخص شده که تنهایی خطر افسردگی، اختلالات شخصیتی، خودکشی، زوال عقل، مشکلات قلبی عروقی و حتی مرگ زودرس را افزایش می‌دهد.

دانشمندان علوم رفتاری تنهایی را چنین تعریف می‌کنند: احساسی ناراحت کننده که با این تصور همراه است که نیازهای اجتماعی فرد از طریق کمیت یا به ویژه کیفیت روابط اجتماعی او برآورده نمی‌شود.

ارتباط اجتماعی یکی از قوی‌ترین مولفه‌های زندگی شاد و سالم در مطالعه ۸۵ ساله رشد بزرگسالان هاروارد قلمداد شده بود. با این وجود، ایجاد ارتباط اجتماعی به خصوص در بزرگسالی کار دشواری است. اغلب یک یا چند مورد از باورهای رایج اشتباه وجود دارند که مانع از برقراری ارتباط اجتماعی می‌شوند. در ادامه به این باورهای اشتباه می‌پردازیم:

اشتباه اول: پیش از معاشرت منتظر بمانید (لاغرتر یا شادتر شوید و یا کمتر استرس داشته باشید)

خواه مرد جوانی باشد که فکر می‌کند هیچ کس نمی‌خواهد با او قرار بگذارد مگر این که وزنش کم شود یا بیوه‌ای مسن‌تر که نمی‌تواند تصور کند کسی پیش از آن که با افسردگی مقابله کند با او دوست شود تمام انسان‌ها نگران قضاوت منفی هستند.

در جلسات درمانی روانشناسان اغلب بر ترسی که افراد از طرد شدن به دلیل نقص‌هایشان دارند، تمرکز می‌شود. هیچ تضمینی وجود ندارد که دیگران آن را بپذیرند، اما تحقیقات نشان می‌دهند که ما تمایل داریم درباره خود سخت گیرانه‌تر از نظر دیگران قضاوت کنیم.

در مطالعه‌ای صورت گرفته افراد به طور مداوم علاقه دیگران به خود را دست کم می‌گرفتند. با آزمایش تدریجی رفتارهایی که ما را به مردم نزدیک‌تر می‌کند می‌توانیم متوجه شویم که دیگران بیش‌تر از آنچه تصور می‌کردیم پذیرنده هستند و در نهایت احساس بهتری نسبت به خود پیدا می‌کنیم.

اشتباه دوم: خودداری از گفتگو با غریبه‌ها

وقتی از مسافران قطار و اتوبوس شیکاگو خواسته شد تا پیش‌بینی کنند که اگر با یک غریبه صحبت کنند چه احساسی خواهند داشت مطمئن بودند که این یک تجربه ناخوشایند خواهد بود همان طور که در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ با عنوان "به اشتباه به دنبال تنهایی" توضیح داده شد.

بنابراین، آنان به ندرت در تعامل اجتماعی با سایر مسافران بودند و باور داشتند که در صورت نزدیک شدن به دیگران تجربه‌ای آزار دهنده خواهند داشت. با این وجود، زمانی که پژوهشگران از گروهی از آنان خواستند عمداً با غریبه‌ها در طول رفت و آمد صحبت کنند در نهایت گروهی که با غریبه‌ها صحبت کرده بودند از گروهی که صحبت نکرده بودند خوشحال‌تر به نظر می‌رسیدند.

تحقیقات بعدی به یافته‌های مشابهی رسید: وقتی با غریبه‌ها و آشنایان معاشرت می‌کنیم احساس بهتری خواهیم داشت در آن زمان احساس تعلق خاطر می‌کنیم، اطلاعات مفیدی می‌آموزیم و حتی خلاق‌تر می‌شویم. حتی افراد خجالتی زمانی که به خود فشار می‌آورند تا با کسی صحبت کنند خلق و خوی خود را تقویت می‌کنند. به جای اینکه به تلفن خود نگاه کنید دفعه بعد که در صف منتظر هستید صحبت با دیگران را آغاز کند. با صندوقدار فروشگاه، یک باریستا در کافی شاپ یا سایر والدین منتظر مانده برای بردن فرزندان شان از مدرسه به خانه گپ بزنید.

اگر مناسبتی پیش آمد از آنان در مورد چیزی تعریف کنید یا از آنان تشکر کنید این کارها راه‌های مطمئنی برای تقویت بیش‌تر تعامل هستند. پس از آن شما شگفت زده خواهید شد که چگونه افراد در اغلب اوقات واکنش خوبی از خود نشان می‌دهند و تا چه اندازه این تجربه لذت بخش است و چگونه برخی از این تعاملات دری را برای ارتباطات عمیق در طول زمان می‌گشایند.

اشتباه سوم: دوری از طرح پرسش‌های حساس یا "فضول" بودن

راهی برای تبدیل تعاملات اجتماعی روزمره با غریبه‌ها و آشنایان به دوستی فراتر از صحبت‌های کوچک سطحی وارد شدن به گفتگوهای عمیق‌تر است. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مشتاق گفتگوهای معنادارتر هستند که به طور منحصر به فردی رضایت بخش است. با این وجود، ما عمدتاً نگران آن هستیم که صحبت عمیق‌تری به منزله فضولی قلمداد شده و باعث ناراحتی دیگران شود و سبب شود آنان ما را به دلیل فضول و عجیب بودن طرد کنند.

با این وجود، نگرانی در این باره نادرست است. زمانی که در یک مطالعه از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا پرسش‌های حساسی بپرسند تأثیری که از خود برجای گذاشتند بدتر از شرکت‌کنندگانی نبود که از طرح این نوع پرسش‌ها خودداری ورزیده بودند پرسش‌هایی مانند حقوق شما چقدر است؟ و نظراتان درباره مهاجرت چیست؟ نمونه‌هایی از پرسش‌های حساس در این ارزیابی بودند. دفعه بعد که متوجه شدید درگیر گفتگوهای نافرجام هستید سعی کنید عمیق‌تر شوید و برای مثال، از طرف مقابل بپرسید که در سال آینده به چه چیزی امیدوار است یا آخرین بار چه زمانی گریه کرده است. این احتمال وجود دارد که برخورد شما بسیار جالب‌تر و رضایت بخش‌تر شود.

اشتباه چهارم: فرض فرد بر این مبنا باشد که افراد دوست ندارند از آنان کمکی خواسته شود

تا چه اندازه از درخواست کمک عملی یا عاطفی خودداری ورزیده اید آن هم به دلیل نگرانی از این که نیازمند، درمانده یا خواستار کمک به نظر برسید؟ و آن که به دلیل ترس از این که دیگران را ناراحت کنید و یا آن که آنان از روی تعهد یا ترحم این کار را انجام دهند و یا حتی از این که درخواست شما را رد کنند ترسیده اید.

روانشناسان اغلب از بیمارانشان دعوت می‌کنند تا تصور کنند که اگر یکی از آشنایان یا دوستی از آنان خواستار لطفی شود چه احساسی خواهند داشت. در آن زمان است که آنان متوجه می‌شوند که درخواست کمک می‌تواند به مثابه یک هدیه باشد اغلب احساسات خوبی را ایجاد می‌کند که مربوط به درک شدن به عنوان منبع قابل اعتماد حمایت است و نیاز به کمک گرفتن را برآورده می‌سازد.

تحقیقات به طور مداوم نشان می‌دهند که انسان‌ها احساس مثبت کمک‌کنندگان و تمایل افراد برای کمک را حتی زمانی که غریبه هستند دست کم می‌گیرند. در هر حال، یک درمان اصلی برای تنهایی این است که آن را به تنهایی کنار بگذارید. به چالش کشیدن باورهای غلطی که شما را از ایجاد پیوندهای اجتماعی بیش‌تر باز می‌دارند اولین قدم به سوی یک زندگی اجتماعی کامل و یک زندگی شاد است.

منبع: فرارو