





# مهارت مواجهه با تنهایی

آشنایی با تکنیک‌ها و مهارت‌های مقابله با احساس تنهایی

سیده عفت حسینی

## فهرست

|            |   |
|------------|---|
| مقدمه..... | ۹ |
|------------|---|

### (۱) مفهوم‌شناسی

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| یک) چیستی تنهایی.....               | ۱۲ |
| دو) احساس تنهایی.....               | ۱۲ |
| سه) تنهایی یا احساس تنهایی.....     | ۱۳ |
| چهار) پیشینه بحث درباره تنهایی..... | ۱۵ |

### (۲) انواع تنهایی

|                           |    |
|---------------------------|----|
| یک) تنهایی فیزیکی.....    | ۱۸ |
| دو) تنهایی ادراک شده..... | ۱۸ |
| سه) تنهایی عارفانه.....   | ۱۹ |

- چهار) حاضر غایب ..... ۲۰
- پنج) تنهایی فراق گونه ..... ۲۰
- شش) تنهایی از خود بیگانگی ..... ۲۱
- هفت) تنهایی شخصیتی ..... ۲۲
- هشت) تنهایی وجودی ..... ۲۲
- نه) تنهایی خودخواسته یا خودناخواسته ..... ۲۳

### ۳) علل و زمینه های تنهایی

- یک) فناوری های ارتباطی ..... ۲۷
- دو) تیپ های شخصیتی ..... ۲۸
- سه) شرایط خاص زندگی ..... ۲۸
- چهار) مشکلات روحی و روانی ..... ۲۹
- پنج) رشد بی رویه شهرنشینی ..... ۲۹
- شش) دگرگونی در ساخت و کارکرد خانواده ..... ۳۰
- هفت) تجارب ناخوشایند کودکی ..... ۳۱

### ۴) راهکارهای مقابله با تنهایی

- یک) بازاندیشی در ارتباط گرفتن با فضای مجازی ..... ۳۴
- دو) دین داری ..... ۳۶
- سه) برخورداری از حمایت اجتماعی ..... ۳۷

### ۵) مصادیق تنهایی در اسلام

- یک) تنهایی مذموم ..... ۴۰
- الف) اصل جمع محوری ..... ۴۲
- ب) اصل اعتدال در ارتباطات ..... ۴۴

- ج) اهمیت تنهایی بعد از زندگی دنیا ..... ۴۵
- دو) تنهایی ممدوح ..... ۴۶
- الف) زهد ..... ۴۶
- ب) اعتکاف ..... ۴۷
- ج) تفکر ..... ۴۸
- د) کناره‌گیری از دنیاپرستان ..... ۵۰
- ه) تنهایی اولیای خدا ..... ۵۱

#### ۶) آسیب‌شناسی تنهایی از نگاه دینی

- یک) فراهم شدن زمینه برای افتادن در دام‌های شیطان ..... ۵۴
- دو) مبتلا شدن به وسوسه‌های فکری و ارتباطی ..... ۵۵
- سه) طرد از جامعه اسلامی ..... ۵۵
- چهار) محروم شدن از خیرات جامعه اسلامی ..... ۵۶
- پنج) ظهور مشکلات روحی ..... ۵۶

#### ۷) راهکارهای غلبه بر احساس تنهایی

- یک) راهکارهای اشتباه برای غلبه بر احساس تنهایی ..... ۵۸
- الف) نگهداری حیوانات خانگی ..... ۵۸
- ب) تفریحات انفرادی ..... ۵۹
- ج) انتخاب سبک زندگی مجردی ..... ۵۹
- دو) راهکارهای صحیح برای غلبه بر احساس تنهایی ..... ۶۱
- الف) انس با خداوند متعال ..... ۶۱
- ب) تقویت فضائل اخلاقی ..... ۶۱
- ج) یاری خواستن از خدا ..... ۶۲

۶۳ ..... (د) درمان کم‌رویی

۶۴..... (ه) حمایت خانواده از فرزندان

۶۷ ..... (و) حمایت دولت (اشتغال‌زایی)

۶۸ ..... (ز) فرهنگ‌سازی

۶۹..... (ح) مدیریت استفاده از شبکه‌های اجتماعی

۷۰..... (ط) تفریح و ورزش

۷۳..... نتیجه‌گیری

۷۶..... کتاب‌نامه



## مقدمه

من در میان جمع و دلم جای دیگر است...

«با هیچ کس ارتباط ندارم.»

«هیچ دوست صمیمی ندارم.»

«هیچ کس واقعاً مرا درک نمی‌کند.»

«آدم‌ها کنارم هستند، ولی با من نیستند.»

«به شدت احساس تنهایی می‌کنم؛ انگار با همه غریبه‌ام.»

این‌ها جملاتی هستند که گه‌گاه از زبان برخی از اطرافیانمان می‌شنویم یا در نوشته‌های وبلاگی یا جمله‌های درج‌شده در پروفایل افراد در شبکه‌های اجتماعی می‌بینیم یا حتی ممکن است گاهی خود ما چنین جملاتی را به زبان بیاوریم یا دست‌کم از ذهن بگذرانیم. این‌گونه سخن‌ها حاکی از دشواری و رنجی در زندگی است به نام تنهایی یا بهتر است بگوییم احساس تنهایی. چه بسیار افرادی که حتی همین جملات را هم به زبان نمی‌آورند ولی در مواقع خاصی احساس تنهایی می‌کنند؛ مواقعی که نیاز به کمک دارند، مواقعی که شادی دیگران را و زندگی خوب اطرافیان خود را می‌بینند که عاشقانه در کنار نزدیکان خود خوشبخت هستند و ...

اولین تجاربی که ما از احساس تنهایی داریم مربوط به زمانی است که از والدین خود، اغلب موقت و کوتاه، جدا می‌شویم. وقتی پایمان به مدرسه



باز می‌شود، جدایی طولانی‌تری را از خانه تجربه می‌کنیم و زمانی که دانشجو می‌شویم و به شهر دیگری برای ادامه تحصیل می‌رویم، این مدت زمان بیشتر هم می‌شود.

ممکن است برخی کودکان و نوجوانان با ورود به جمع دوستان و همسالان خود، نتوانند به خوبی با آن‌ها ارتباط برقرار کنند و احساس طرد شدن داشته باشند. برخی نیز ممکن است تمایلی به ورود به این جمع نداشته باشند و ترجیح دهند تنها و به دور از دیگران، کارهای خویش را انجام دهند. در هر صورت چه این سبک، انتخابی باشد چه اجباری، تنهایی زیستن، تجربه‌ای ناخوشایند و خلاف میل حقیقی انسان است.

گرچه ممکن است افراد تنها بعد از مدتی به این سبک زندگی عادت کنند و حتی آن را بهتر و آرام‌بخش‌تر تصور کنند ولی وقتی آن‌ها را با خود و دنیای درون و وجدان خودشان تنها بگذاریم، می‌بینیم که ذاتاً از تنهایی گریزان‌اند و به همین دلیل است که آن‌ها هم سعی می‌کنند به شیوه‌هایی نظیر تماشای تلویزیون، یا حضور در شبکه‌های مجازی، از شر کابوس تنهایی در امان بمانند.

احساس تنهایی، تجربه‌ای فراگیر، پیچیده و چندبعدی، اما همواره دردآور و به شدت پریشان‌کننده است و از محروم ماندن از نیاز اساسی بشریت به «صمیمیت» حاصل می‌شود.<sup>۱</sup> فردی که این احساس را دارد ممکن است در جمع نیز احساس تنهایی کند! در حقیقت زمانی این احساس در انسان شکل می‌گیرد که رابطه فرد با دیگران کاذب باشد؛ به نحوی که هیچ‌گونه تجربه عاطفی مشترکی برای این رابطه قابل تصور نباشد و فرد در فرایند تماس با دیگران، خالی از یک رابطه حقیقی و صمیمانه باشد.<sup>۲</sup>



۱. سالپوان، ۱۹۵۳، به نقل از کلانتری و حسین‌زاده آرانی، «روابط اجتماعی در جامعه شهری: بررسی عوامل اجتماعی و روانی مؤثر بر احساس تنهایی»، مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، دوره ۶، ش ۲، ۱۳۹۶، ص ۲۵۸.

۲. همان.