سبک رفتار

کسب و کار صادقانه بهتر جواب می‌دهد

چوپان دروغگو آدم زرنگی نبود

■ مریم ترابی

چقدر با خودتان و دیگران صادق هستید؟ بهتر است اینطور بپرسیم که صداقت تا چه حد در زندگی شما جا دارد و به آن اهمیت می‌دهید؟ آیا در طول زندگی خصوصی و کاری به گفته‌ها و رفتار خود ایمان دارید و آیا خود را موظف به راستگویی و صادق بودن با دیگران می‌دانید؟ شاید هر کدام از ما صداقت و راستی را قبول داشته باشیم اما نداشتن آن را به گردن جبر زمانه و فضای موجود در جامعه بیندازیم. برخی معتقدند اگر روراستی و صداقت را پیشه کار و زندگی خود قرار دهند نمی‌توانند در این جامعه کار خود را به نتیجه و سرانجام دلخواه برسانند. پس باید به دیگران دروغ بگویند تا بتوانند کار خود را به نتیجه برسانند اما غافل از این موضوع هستند که حقیقت همیشه راهی برای آشکار شدن پیدا می‌کند و تا ابد پشت ابرها پنهان نمی‌ماند و آن وقت است که...

■ ■ ■

■ **شفافیت و صداقت، گمشده کسب و کارهای امروزی**

در دنیای بی‌رحمی زندگی می‌کنیم. در جدال با مشکلات زندگی، گاهی ارزش‌ها زیر پا گذاشته می‌شوند. یک ارزش که در این میان بسیار برجسته است همان صداقت است. تصمیم گرفتم کار جدیدی را تجربه کنم و البته برای وارد شدن به این شغل نیاز به دوره‌های آموزشی بود که از قبل باید این دوره‌ها را می‌گذراندم تا بتوانم وارد شرکت مورد نظر شوم. در طول مدت آموزش یکی از اساسی‌ترین موضوعاتی که بیشتر از همه آن را یادآوری می‌کردند، این بود که باید به هر روش و هر زبان و هر طریقی که می‌توانیم مشتری خود را قانع کنیم تا با ما قرارداد ببندد. خب در این «هر طور قانع کردن مشتری» برای خرید جنس و کالای مورد نظر ما و نشستن پای میز مذاکره و بستن قرارداد، قطعاً نمی‌تواند راستی، درستی و صداقت وجود داشته باشد و حتماً رنگ و لعابی از جنس اغراق، دروغ و فریب وجود دارد که زیاد هم برایم خوشایند نبود. این کار برای من سخت بود اما تصمیم گرفتم انجامش دهم، ولی با روش خودم نه با فریب دادن افراد برای خرید کالای مورد نظر ما. در کنار همکاری مشغول به کار شدم. به من گفتند این فرد یکی از فروشنده‌های بسیار موفق شرکت است و برای شرکت سودآوری بسیاری داشته، شخص با ارزشی برای شرکت است و بهتر است از او کار را یاد بگیرم. در همان روز اول متوجه نوع برخورد و کلماتی که برای ارتباط با مشتری خود استفاده می‌کرد شدم. همان عدم صداقت و راستی که تمام مدت آموزش به من یادآوری می‌کردند. این نکته همیشه برایم سؤال بود که آیا این افراد که این همه به این خصلت پافشاری می‌کنند نمی‌دانند اگر به وعده‌های دروغینی که می‌دهند عمل نکنند نه تنها مشتری‌های خود را از دست می‌دهند بلکه وقتی افراد متوجه کلک و رودستی که از ما خورده‌اند می‌شوند نه تنها خودشان دیگر از ما جنسی نمی‌خرند، بلکه به دیگران هم گوشزد می‌کنند که با ما معامله‌ای انجام ندهند. در نتیجه کسب و کارشان با شکست مواجه می‌شود!

■ **جلب اعتماد مشتری با صداقت و روراستی**

بدون شک صداقت و روراستی عامل درجه اول برای اعتماد، حفظ و برقرار ماندن یک کسب و کار به شمار می‌رود. اگر این عامل اصلی نباشد حتماً کسب و کار دیر یا زود با شکست مواجه می‌شود اما گویا صداقت و روراستی در کسب و کار امروزی کمتر جایگاهی دارد و کمتر کسی به آن اهمیت می‌دهد. در واقع صداقت و شفافیتی که در سال‌های دور رکن اصلی هر کسب و کاری بود و همه کسبه به دنبال کسب اعتباری برای خود بودند، مهره گمشده کسب و کار امروزی است که متقابلاً عدم اعتماد افراد به یکدیگر را نیز موجب شده است ولی گویا بسیاری از افراد به این نوع رفتار عادت کرده‌اند و تنها راز موفقیت خود را در این نوع سبک رفتار در کار و خود را بسیار زرنگ می‌دانند در حالی که افرادی که خود را زرنگ می‌دانند و مدعی پیروزی در هر معامله‌ای به هر قیمتی هستند نمی‌دانند که هر دروغ و عدم صداقتی که در این راه دارند یک موج منفی در جهان هستی ایجاد می‌کند که نه تنها آنها را به ثروت و موفقیت نزدیک نمی‌کند بلکه به ناکجاآبادها می‌برد. شاید به نظر می‌رسد که با این دروغ و کلک، کار به خوبی پیش می‌رود ولی حقیقت این است که آنها فقط از ثروت و موفقیت خود دور می‌شوند. این افراد تصور می‌کنند که زرنگ هستند در حالی که زرنگ کسی است که با صداقت رفتار می‌کند و از واقعیت و راستی گریزان نیست. افرادی که شنیدن حقیقت تلخ را به دروغ شیرین ترجیح می‌دهند. طبیعتاً افراد دروغگو در جامعه ما کم نیستند و وجود همین افراد با این سبک رفتاری سلامت اخلاقی جامعه امروزی را به خطر انداخته است و اکنون ما با یک جامعه بیمار روبه‌رو هستیم. جامعه‌ای که صداقت و راستی در آن رنگ باخته است و افراد برای به دست آوردن و رسیدن به هدف خود دست به هر ترفند و دروغی می‌زنند تا خود پیروز میدان مسابقه‌ای باشند که خودشان به راه انداخته‌اند. بدون شک همه مستحق شنیدن واقعیت هستند. به خصوص در کسب و کار این موضوع از اهمیت بیشتری برخوردار است. زمانی که ما صداقت را در محیط کار خود رعایت کنیم، این موضوع بر زندگی شخصی ما نیز تأثیر می‌گذارد.

■ **حقیقت بگوییم تا حقیقت بشنویم**

چه خوب است که بدانیم صداقت دو جنبه اصلی دارد. اولین جنبه آن زمانی است که ما در مورد موضوعات کاری با دیگران با صداقت صحبت می‌کنیم. دومین جنبه آن زمانی است که دیگران با صداقت با ما صحبت می‌کنند و هیچ لذتی شیرین‌تر از شنیدن و دیدن حقیقت و صداقت از طرف مقابل نیست. در واقع باید اگر توقع شنیدن حقیقت داریم خودمان هم حقیقت را بگوییم. دروغ گفتن، زمان و انرژی زیادی از ما می‌گیرد. همچنین فراموش نکنیم که حقیقت همیشه خودش را آشکار می‌کند، بنابراین به‌جای سرزنش کردن دیگران و دروغ گفتن، بهتر است همیشه حقیقت را بگوییم. حقیقت حتی اگر به نفع دیگران تمام شود، همیشه انرژی خوبی از خودش به‌جای می‌گذارد. همه ما توقع داریم که دیگران با صداقت کامل با ما صحبت کنند اما فراموش می‌کنیم که خود ما نیز باید این موضوع را در کلام و رفتارمان رعایت کنیم. صحبت کردن از حقیقت نیز به اندازه شنیدن آن خوشایند است. زمانی که دروغ می‌گوییم در واقع فرصت رشد کردن را از خودمان می‌گیریم. بهتر است همه ما افرادی را دور خود جمع کنیم که صداقت را رعایت می‌کنند. صداقت خریداری نیست که آن را در بیرون از وجود خود جست‌وجو می‌کنیم. اگر دوست داریم همیشه حقیقت را از دیگران بشنویم باید از خود شروع و راستگویی را در خود ایجاد کنیم. قدر افراد صادقی که در زندگی سر راه ما قرار می‌گیرند را بدانیم و وجود این افراد را شانس بزرگ زندگی خود بدانیم. فراموش نکنیم چوپان دروغگو آدم زرنگی نبود!

> همیشه حقیقت را بگوییم. حقیقت حتی اگر به نفع دیگران تمام شود، همیشه انرژی خوبی از خودش به‌جای می‌گذارد. همه ما توقع داریم که دیگران با صداقت کامل با ما صحبت کنند اما فراموش می‌کنیم که خود ما نیز باید این موضوع را در کلام و رفتارمان رعایت کنیم. صحبت کردن از حقیقت نیز به اندازه شنیدن آن خوشایند است. زمانی که دروغ می‌گوییم در واقع فرصت رشد کردن را از خودمان می‌گیریم

سبک ارتباط

۸ راهکار برای ایجاد ارتباط مؤثر بین والدین و فرزندان

مشکل ما نداشتن تفاهم نیست سوء تفاهم است

■ محمدرضا سهیلی‌فر

در دنیای امروز که عصر ارتباطات نامیده می‌شود، هر انسانی که بتواند با دیگران حتی با اشیا، اطراف و لحظه‌های زندگی‌اش ارتباط خوب و مؤثری برقرار کند انسان موفقی است. برقراری ارتباط والدین با فرزندان به شکلی صحیح مهم‌ترین نکته‌ای است که در تربیت فرزند خود باید به آن توجه کنیم. ارتباط والدین با نوجوانان و از سوی دیگر ارتباط فرزندان با والدین به مهارت‌های خاص رفتاری نیاز دارد. در صورتی که هر دو سمت این مهارت‌ها را بیاموزند والدین و فرزندان می‌توانند اوقاتی شاد و صمیمی در کنار یکدیگر داشته باشند. امروزه با توجه به فاصله گرفتن بسیار زیاد دنیای فرزندان با دنیای والدین بسیاری از صاحبنظران معتقدند اختلاف نسل‌ها زیاد شده است. اغلب والدین از اینکه کمتر می‌توانند بر فرزندانشان تأثیری مطلوب بگذارند و فرزندانشان به حرف‌های آنها گوش نمی‌دهند و ارزش‌های خانوادگی را که برای والدین اهمیت دارد رعایت نمی‌کنند، گله‌مندند و می‌پرسند چکار کنیم تا در ارتباط با فرزندانمان تأثیرگذاری بیشتر و مطلوب‌تری داشته باشیم؟ در مقابل بسیاری از فرزندان به ویژه نوجوانان نیز گله‌مندند که چرا والدین به حرف‌های آنها گوش نمی‌دهند و آنها را درک نمی‌کنند و در ارتباط با آنها بیشتر دستور می‌دهند و نصیحت می‌کنند. در پاسخ این دو گروه باید گفت دلایل عدم ارتباط خوب، نداشتن باورها و مهارت‌های ارتباطی مناسب است و چون آدم‌ها محصول عادت‌ها هستند، بهتر است با کشف راه‌حل‌های جدید ارتباطی عادت‌ها را شکست. در این زمینه گام اول کسب آگاهی درست و یافتن روش‌های ارتباط جدید و مؤثر است.

برقراری ارتباط صحیح و مؤثر والدین با کودکان مهم‌ترین اصل فرزندپروری است. منشأ اختلالات روانی، تمایلات سرکوب شده دوران کودکی است. دوران کودکی، سلامت روان کودکان و کیفیت رفتار والدین با فرزندان اهمیت زیادی دارد و متخصصان و نظریه‌پردازان، شیوه‌هایی صحیح و اصولی را برای فرزندپروری انتخاب کرده‌اند. بسیاری از والدین امروزی نسبت به تربیت، سختگیرتر و نامطمئن‌تر شده‌اند و سطح توقع والدین از خودشان در امر تربیت و پرورش فرزندان بالا رفته است و آنان از خودشان انتظار زیادی دارند که در این زمینه موفق باشند. مطالعات و تحقیقات فراوانی به اثر فرزند بر هر یک از والدین و دیگر اعضای خانواده یا بر کل خانواده به عنوان یک رابطه دوجانبه و تأثیر متقابل توجه داشته‌اند، اما بررسی مبانی روان شناختی ارتباط مؤثر و مطلوب والدین بر فرزندان از مهم‌ترین مسائل در حریم خانواده و سلامت روانی آن تلقی می‌شود. آگاهی و شناخت کافی و عمیق از این مبانی می‌تواند ما را در پرورش شخصیت سالم فرزندان در خانواده یاری رساند و روش‌های مناسب و مؤثر را برای چگونگی و نحوه ارتباط والدین با فرزندان به دست دهد. ارتباط مؤثر رابطه‌ای است که در آن شخص به گونه‌ای عمل می‌کند که علاوه بر اینکه خودش به خواسته‌هایش می‌رسد، افراد مقابل نیز احساس رضایت می‌کنند.

انواع ارتباط بین فردی عبارتند از:

۱- ارتباط قدرتمدار خودمحور: فردی که چنین رفتاری دارد معمولاً می‌خواهد نظرش را به دیگران تحمیل کند. حوصله گوش دادن به حرف‌های دیگران را ندارد. بیشتر نصیحت می‌کند و پند و اندرز می‌دهد. حرف، حرف خودش است و دائماً فرمان می‌دهد. دیگران را از عاقبت کارهایشان می‌ترساند. اینگونه اشخاص در درون خود اغلب احساس گناه و خجالت دارند. از دیگران واکنش‌های منفی دریافت می‌کنند و مقبولیت چندانی ندارند. اینگونه افراد معمولاً تنها می‌مانند.

۲- ارتباط منفی و منفعل: در این روش شخص آگاهانه سعی می‌کند از درگیری اجتناب کند حتی اگر نتیجه‌اش رنج بردن خودش باشد. به جای عمل عکس‌العمل نشان می‌دهد. خواسته‌های دیگران را بر خواسته‌های خودش ترجیح می‌دهد و اطرافیان هم از رفتار او سوء استفاده می‌کنند و از طرف آنها تصمیم می‌گیرند و سهم آنها را در رابطه انکار می‌کنند یا به آنها کار بیشتری ارجاع می‌دهند. زمینه اینگونه رفتارها بیشتر عامل ترس است. ترس از باختن در درگیری‌ها از سویی و نیاز به آبروداری از سوی دیگر. ترس از طرد شدن و عدم اهمیت دیگران به اندیشه‌ها و عقاید خود و ترس از دست دادن کنترل اخلاقی و رنجاندن دیگران. اینگونه افراد معمولاً چنان تحت تأثیر احساسات و هیجانات قرار می‌گیرند که حتی عادی‌ترین خواسته‌هایشان را هم نمی‌توانند بیان کنند. اغلب عصبانی، مأیوس، رنجیده، انزواطلب و غیراجتماعی‌اند و درون خود دائماً احساس نگرانی و نارضایتی دارند.

۳- ارتباط مثبت و مؤثر: شخصی که رفتاری مثبت و تأثیرگذار دارد در درجه اول با خودش و درونش رابطه‌ای آگاهانه دارد. خود و دیگران را آنطور که هستند می‌پذیرد. از سلامت روانی برخوردار است. برای کسب حقوقش مقاومت می‌کند. می‌تواند احساس‌ها، خواسته‌ها و عقایدش را صادقانه بیان کند. نظر و اراده خود را به دیگران تحمیل نمی‌کند. از عزت نفس بالایی برخوردار است و برای رسیدن به خواسته‌هایش قدم اول را بر می‌دارد.

اما شیوه‌های ارتباط مؤثر والدین و فرزندان چیست و در این زمینه چه کارهایی باید انجام دهیم؟

۱- فرزندانمان را همانگونه که هستند بپذیریم، نه اینکه بخواهیم آنها را در خواسته‌های خود شکل بدهیم.

۲- اگر یکی از رفتارهای فرزندمان، مثلاً سخن چینی او برایمان قابل پذیرش نیست، همان رفتار را زیر سؤال ببریم و نه کل شخصیت او را. مثلاً بگوییم سخن چینی کار بدی است، نه اینکه تو بچه بدی هستی.

۳- وقتی مسئله‌ای به وجود می‌آید، اول مالکیت مسئله را تعیین کنیم که مسئله متوجه چه کسی است یا چه کسی را ناراحت کرده است. مسئولیت و مالکیت خودمان را به عهده بگیریم و آن را با پیام «من» بدون مقصر دانستن یا سرزنش دیگران بیان کنیم و به دیگر اعضای خانواده اجازه و فرصت دهیم که به احساس ما احترام بگذارند و رفتارشان را طوری تغییر دهند که مسئله حل شود. مثلاً «من» امروز خسته‌ام، لطفاً صدای تلویزیون را کمتر کنید.

۴- اگر فرزند مسئله دارد، سعی کنیم مسئولیت مسئله را به خود او واگذار کنیم و با گوش دادن فعال، همدلی و توجه بدون سرزنش کمک کنیم خودش به راه‌حل برسد. در این صورت بهتر به آن راه‌حل عمل خواهد کرد و به استقلال و خودباوری بیشتری می‌رسد. بر این باور باشیم که هم من خوبم و هم فردی که با او ارتباط برقرار می‌کنم تا در ارتباط به تفاهم برسیم. مشکل امروز خانواده‌ها عدم تفاهم نیست، بلکه سوء تفاهم است.

۵- راه‌حلی را انتخاب کنیم که دو طرف برنده باشند، نه اینکه در انتها یک نفر بازنده شود یعنی همیشه به دنبال این باشیم که «برد - برد» بیافرینیم.

۶- در مقابل مقاومت فرزندان مقاومت را تأیید کنیم. مثلاً بگوییم: «اگر من هم بودم، همین احساس را داشتم.» مقاومت ما در مقابل دیگران است که مشکل آفرین است نه مقاومت دیگران به تنهایی.

۷- چون نگرش و دنیای هر فرد با دیگری متفاوت است یقیناً انسان‌ها، دنیا را متفاوت درک می‌کنند. پس با آدم‌های متفاوت باید برخورد متفاوت داشت. ابتدا باید به دنیای فرزندان پا بگذاریم بعد آنها را به دنیای خود یا دیگری هدایت کنیم.

۸- بر این باور باشیم که هم من خوبم و هم فردی که با او ارتباط برقرار می‌کنم تا در ارتباط به تفاهم برسیم. مشکل امروز خانواده‌ها عدم تفاهم نیست، بلکه سوء تفاهم است.

برگفته از سایت:
zerotothree و childdevelopmentinfo

سبک نگرش

بررسی پدیده تنهایی از منظر روانی و اجتماعی

تنها نیستیم ولی احساس تنهایی می‌کنیم

احساس تنهایی احساس ناخوشایندی که ممکن است با آن که آدمی در جمع آدم‌های دیگری باشد اما باز خودش را از جمع، جدا و تنها احساس کند. تجربه تنهایی، تجربه‌ای است جهانی و در تمامی فرهنگ‌ها رخ می‌دهد. ممکن است ریشه در میراث‌های تکاملی ما داشته باشد اما در نهایت، نتیجه ترکیبی از عوامل مختلف است، از ژنتیک گرفته تا تصمیم‌های شخصی.

■ ■ ■

■ **بی‌کسی با تنهایی فرق می‌کند**

یکی از مهم‌ترین نکاتی که پیش از پرداختن به موضوع‌های دیگر باید به آن بپردازیم، تفاوت‌هایی است که میان تنهایی و بی‌کسی وجود دارد. این دو هر چند می‌تواند گاهی به طور همزمان اتفاق بیفتد اما همیشه یکی نیستند. مثلاً ممکن است شما برادر، خواهر، همسر، پدر، مادر، دوست و کلاً کسی را در اطرافتان نداشته باشید و با این همه احساس نیاز به کسی را هم نداشته باشید. احتمال ماجرای برعکس هم وجود دارد، یعنی ممکن است فردی همه جهان را در کنارش داشته باشد و با این همه احساس تنهایی کند.

تنهایی یکی از ویژگی‌های آدمی بوده و همیشه با آدم است. تفکر، گفت‌وگوی خاموش آدمی با خویشتن است، یعنی زمانی که انسان فکر می‌کند، از یک فرد تبدیل به دو فرد می‌شود، دو فردی که با هم در حال گفت‌وگو هستند. انسانی که می‌تواند خود را مخاطب قرار دهد و در عین حال همراه و مصاحب خود باشد؛ در مقابل، انسان بی‌کس انسانی است که نمی‌تواند خود را به این دو تن در یک تن منقسم کند، انسانی که در غیاب خویشتن (و به عبارتی یکه و بدون همراه و مصاحب) به سر می‌برد. می‌توانیم علاوه بر دیگران با خودمان هم معاشرت کنیم؛ معاشرتی که در روند واقعی تفکر حاصل می‌شود و امکانی همیشه حاضر برای هر کس است، هر کس که دقت می‌کند کاری انجام ندهد که باعث شود دوستی و هماهنگ زیستن این دو تن در یک تن با یکدیگر محال شود.

از همین دیدگاه، انسان بی‌کس، برخلاف انسان تنها انسانی است که تلاش می‌کند هیچ گاه آن گفت‌وگوی خاموش را که در تنهایی روی می‌دهد و ما آن را تفکر می‌نامیم، آغاز نکند. او در هراس از خود و مواجهه با نیمه پرسشگرش، دنبال کسی است که با او حرف بزند و به احتمال بسیار، چنین کسی را هم نمی‌یابد.

تنهایی با بی‌کسی متفاوت است. شاید بتوان بی‌کسی را تنهایی فیزیکی دانست که نازل‌ترین احساس تنهایی است و رنج ناشی از آن نیز بستگی تام به بدنی دارد که این تنهایی را با خود حمل می‌کند. وقتی نتوانیم با افراد دیگر باشیم یا ارتباط برقرار کنیم، این تنهایی که محصور بودنی طبیعی و فیزیکی نیز در ذات خود دارد، رخ می‌نمایاند. انسانی که دچار اینگونه تنهایی شده از منظر روانشناسی و جامعه‌شناسی به فردی منزوی تبدیل می‌شود که توانایی برقراری ارتباط با دیگران را از دست داده و دچار نوعی انزواجویی شده است. تنهایی در این نوع خود قابل درمان است.

■ **تنهایی در دنیای ما**

روزگار ما، بسیاری از افراد را در خانه‌هایشان حبس کرده تا به جای دیدن واقعی آدم‌ها، از دنیای مجازی برای همدیگر شکلک بفرستند و خوش باشند اما آیا این کمی از حس محبت‌خواهی انسانی را جبران می‌کند؟ آمار کسانی که در همین فضای مجازی احساس تنهایی می‌کنند، نشان می‌دهد که جواب این سؤال منفی است.

دنیای ما به دو شیوه انسان‌ها را تنها و افسرده کرده است. اینجا حتی شاید بتوانید تنها و بی‌کس را یکی تصور کنید. در برخورد اول، توان فکر کردن را از ما می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد به گفت‌وگوی درونی با خودمان بپردازیم، از خودمان انتقاد کنیم، گاهی به تشویق خودمان بپردازیم و خلاصه اینکه انسان‌های مستقلی باشیم. از طرف دیگر، ارتباط‌های ما را محدود کرده است. شما به سادگی می‌توانید به این نتیجه برسید که آدم‌های نسل‌های قبل، دوستان کمتری داشتند و همین دوستان کم را به خود بسیار نزدیک می‌دیدند. ما برعکس، دوستان زیادی داریم که تقریباً با هیچ کدامشان احساس نزدیکی نمی‌کنیم.

با این توضیح و تفسیر آیا می‌توان تنهایی را معنا کرد؟ آیا می‌توان گفت آدم‌ها در مواقعی که درک نمی‌شوند، تنهایند؛ زمانی که با هم صحبت خود در یک راستا نیستند، تنهایند؛ زمانی که از حال و آینده نگرانند، تنهایند؟ آیا می‌توان پذیرفت انسان‌ها زمانی که به آینده امیدی ندارند، تنهایند؛ زمانی که از گذشته نالانند، تنهایند؟ یا هنگامی که تأیید نمی‌شوند، تحسین نمی‌شوند، پذیرفته نمی‌شوند، همخوان نمی‌شوند، تنهایند؟ از ظواهر اینگونه پیداست که انسان هر چه جلوتر می‌رود، تنهایی پیچیده‌تری خواهد داشت.

■ **بعضی‌ها منزوی می‌شوند؟**

می‌گویند افراد به سه دلیل منزوی می‌شوند. دلیل اول آن است که احساس می‌کنند هم صحبتی نمی‌توانند داشته باشند یا گفت‌وگوی با خویشتن را از گفت‌وگوی با افراد دیگر، بیشتر دوست می‌دارند اما کسانی دیگر هم هستند که به دلیل انزوایی که جامعه بر آنها تحمیل می‌کند، به کنجی می‌روند و تنهایی خودخواسته‌ای ندارند. این دسته، نه تنها از بیرون احساس تنهایی می‌کنند که از درون هم خالی‌اند. در نتیجه تنهایی دردآوری دارند. دسته سوم، افرادی هستند که تنهایی منفعل دارند. تنهایی این دسته از افراد به این دلیل نیست که بخواهند تنها باشند حتی در بسیاری از موارد، جامعه هم فرد را نفی نمی‌کند. در این شرایط سوم، فرد به انزوا پناه می‌برد چون می‌خواهد از این مسیر، توجه دیگران را به خود بیشتر جلب کند. این امکان وجود دارد افرادی که از جامعه دور می‌شوند، می‌توانند بار دیگر توسط جامعه دیده شوند.

■ **تنهایی و تکامل**

حتی احساسات فوق‌العاده ناخوشایند در انسان نیز تطبیق‌پذیر هستند. این احساس‌ها می‌توانند برای ما به منزله چراغ راهنمایی باشند تا به ما کمک کنند در مسیری حرکت کنیم که در نهایت به سود ما باشد. تنهایی، سبب میل به برقراری ارتباط با دیگران شده و باعث می‌شود ما درون وجود خود عمیق‌تر شویم. موجب می‌شود ما به سمت دیگران برویم. احساس تنهایی به مثابه وضعیت غیرمفیدی است که طبیعت از آن استفاده می‌کند تا به ما یادآوری کند که ما نیاز و اشتیاق به تماس با همنوعان خود داریم.

■ **ژنتیک و تنهایی**

محققان یک ترکیب ژنتیکی مربوط به احساس تنهایی پیدا کردند. نتایج تحقیقات آنها بیان می‌کند برخی آدم‌ها استعداد و تمایل ذاتی به تنها بودن دارند. بعضی از صفاتی که در این تحقیق در داشتن این تمایل اشاره شده، عبارتند از: اعتماد به نفس ضعیف، خلق و خوی پایین، اضطراب، خشم و کمتر اجتماعی بودن.

■ **تنهایی در فرهنگ‌ها**

فرهنگ‌ها و جوامع از نظر جنبه‌های تنهایی متفاوت هستند. مانند میزان حضور یا در دسترس بودن شبکه‌های اجتماعی و حمایت‌های اجتماعی. بعضی جوامع دارای ساختارهای اجتماعی هستند که افراد را به تعامل و ارتباط و مشارکت با دیگران تشویق می‌کند. در جوامع دموکراتیک مردم از یکپارچگی اجتماعی بزرگ‌تری برخوردار هستند و کمتر احساس تنهایی را تجربه می‌کنند، اما در جوامعی مانند ایالات متحده که مدام تأکید بر استقلال و فردیت بیشتر می‌باشد، ممکن است ناخواسته، احساس انزوای اجتماعی و تنهایی بیشتر باشد.

■ **شخصیت فرد و گسترش تجربه تنهایی**

تحقیقات روانپزشکی دارای سابقه شناسایی عوامل مرتبط با شخصیت و گسترش تجربه تنهایی است. آدم‌های تنها بیشتر به سوابق و خاطرات زندگی‌شان در جاهایی که مربوط به از دست دادن‌ها بوده، به آسیب‌ها، به ضربه‌های روحی، به سیستم‌های حمایتی ناکافی، به خشونت‌ها، به انتقادها و به طور کل به هر چه موارد منفی در زندگی بوده است، تمایل دارند. انسان‌های تنها مدام به این تمایل دارند که احساس بی‌علاقگی و ناخشنودی از شرایط و اوضاع داشته باشند. آنها بیشتر اوقات با خود درگیری دارند و خجالتی و بسیار مراقب هستند. این تمایلات ممکن است به دوری کردن از دیگران و احساس انزوا بینجامد.

برگرفته از سایت‌های: tinybuddha و marcandangel و newday۱