

## سبک نگرش



همه ما کمابیش تنها هستیم

# می خواهی از تنهایی بگریزی بی‌گدار به آب‌نزن!

**■ مرصیه بامبری**
«از تنهایی به راحتی نمی‌توان حرف زد. گاهی دلیل این بی‌تمایلی را حس شرم و شکستی دانسته‌اند که اعتراف کردن به تنهایی برای انسان امروزی به وجود می‌آورد. گفته‌اند ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که از سننبن کودکی داریم تشویق‌مان می‌کنند دوستان بیشتری داشته باشیم، با آدم‌های بیشتری ارتباط بگیریم و اصطلاحاً سرمایه انسانی‌مان را بالاتر ببریم. روشن است که در چنین جامعه‌ای، آدم تنها آدمی شکست خورده است و به همین خاطر کسی از تنهایی حرف نمی‌زند. اما شاید سختی حرف زدن از تنهایی غیر از نگرانی بابت قضاوت دیگران، دلایل عمیق‌تری نیز داشته باشد. یعنی شاید کیفیت یا خصوصیتی در آن چیزی که احساس را با تنهایی می‌گذاریم وجود دارد که نمی‌شود آن را سا دیگران در میان گذاشت.» این یادداشت را با چند خطی از سرمقاله فصلنامه ترجمان آغاز کردم. احتمالاً دست‌تان آمده که فرار است در مورد تنهایی گفت‌وگو کنیم.

**■ آدم‌های تنها و چراغ خاموش ولی پویا**
دردهای جسمانی انسان را از خطرات طبیعی دور می‌کند. به عنوان مثال اگر دست‌تان با یک شیء برنده خراش برآورد، با چسب زخم یا احتمالاً آستانمان خونریزی را بند می‌آورید. یا اگر دست‌تان سوخت حتماً با یک پماد سوختگی سعی می‌کنید آثار این درد را کاهش دهید. اما دردهای اجتماعی چه؟ آنها نیز ما را از خطر انزوا دور می‌کنند. یعنی وقتی تنها می‌باید دنبال چاره‌ای برای برون رفت از وضعیت تنهایی پیدا می‌کنیم. همین تنهایی باعث شد تا نیاکان ما به فکر روابط اجتماعی و شکستن حصار انزوا بپیفتند تا بتوانند با تعاملات اجتماعی، بقای نسل خود را تضمین کنند.

اگر آنها تنهایی را چاره نمی‌کردند و به زندگی تنها و تک‌بعدی‌شان ادامه می‌دادند دیگر نمی‌توانستند به دیگران ابراز علاقه کرده و روابط آسیب دیده خود را ترمیم کنند.

## سبک نگرش

## ■ زهرا سروی

روزی مجری برنامه معروف تلویزیون پیرمردی را به برنامه‌اش دعوت کرده بود. پیرمرد عجیبی بود. خیلی ساده و با خنده‌ای روی لب به سوآلات مجری پاسخ می‌داد و همه حضار بی‌وقفه مشتاق شنیدن جواب بعدی این پیرمرد بودند و می‌خندیدند. همه او را دوست داشتند و پیرمرد همچنان با شادی و خنده صحبت می‌کرد. دیگر مجری طاقت نیاورد و از پیرمرد پرسید: انگار شما را از شادی را کامل فهمیده‌اید. این را از چهره شما و خنده‌ای که همیشه روی لبان‌تان است، می‌توان حدس زد. پیرمرد گفت: نه هیچ رازی ندارد. من فقط هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم، انتخاب می‌کنم که شاد باشم یا نیشام و من شاد بودن را انتخاب می‌کنم. به همین سادگی. طبق نظر یک روانشناس معروف از هر پنج نفر، چهار نفر آن طور که باید شاد نیستند و شاد نبودن رایج‌ترین حالت ذهنی است. شاید سطح شادی مردم تا این اندازه پایین نباشد اما آن قدر آدم‌هایی که شاد زندگی نمی‌کنند اطراف‌مان زیاد است که وقت شمارش آنها را نداریم. اما نکته خوشحال کننده این است که شادی دست یافتنی است و یک انتخاب است که شما جلوتر از زمان درباره‌اش تصمیم می‌گیرید.

شاد بودن حق شماست. خالق جهان هستی به تک‌تک ما حق زندگی، حق آزادی و طلب خوشبختی داده است. عادت به شاد بودن یا فکر کردن به مطالب خوشحال کننده به وجود می‌آید. هر روز صبح قبل از بیدار شدن و ترک رختخواب چند دقیقه دراز بکشید و افکار خوشحال کننده را به‌ضمیر ناخودآگفتان برقر کنید. اجازه‌دهید مجموعه‌ای

اما تنهایی همیشه بد نیست. همیشه نشانه انزوا و گوشه‌گیری آدم‌ها نیست. تنهایی می‌تواند کارگشا بوده و دروازه علم‌های زیادی را به روی‌مان بگشاید. بسیاری از اصول انسان‌شناسی و مباحث معرفتی مبتنی بر تنها بودن انسان است. خلوت کردن با خدا و فکر کردن به آدم‌های تنها‌افسرده نیستند فقط اهل جنجال و هیاهو نبوده و کارهای‌شان را چراغ خاموش پیش می‌برند، درست برعکس کسانی که از تنهایی بیزارند و مدام دنبال ایجاد رابطه‌های جدید هستند.

**■ آدم‌های خود‌افشا و بیزار از تنهایی**
آنهايي که تنهایی را دوست دارند مدام از خود اطلاعاتی به دیگران می‌دهند. یعنی رسماًنیز دارند که دیده شده یا حرف‌های‌شان شنیده شود. این آدم‌ها نیاز به خود افشایی دارند و رابطه خود را به گونه‌ای آغاز می‌کنند که طرف مقابل مجبور به پرسیدن سؤال درباره او شود. سپس با آرامش و در قالب پاسخ به پرسش او همه چیز را توضیح دهد. احتمالاً با چنین افرادی سر و کار داشته‌اید. فرض کنید همسایه‌تان ماشینش را فروخته و یک خودروی جدید خریده و شما هنوز نمی‌دانید. وقتی او را می‌بینید وانمود می‌کنند خسته است و نفس نفس می‌زند. وقتی علت را می‌پرسید شروع می‌کنند به توضیح که ماشین را فروخته و تا تحویل ماشین جدید مجبور است چند ماهی پیاده‌روی‌اش را بیشتر کند. همین خرید باعث ادامه مکالمه می‌شود و حس کنجکاوی شما منجر به افشای حقایق همسایه می‌شود. این اتفاق بارها برای ما پیش آمده و اغلب این مدل خودافشایی را دوست داریم و حاضریم بهایش را نیز بپردازیم.

**■ آنان ذاتاً ساکت هستند**
بعضی‌ها ذاتاً ساکت هستند و تا از آنها سؤال مشخصی پرسیده نشود حرفی برای گفتن ندارند. یعنی فقط زمانی سخن می‌گویند که شما از آنها بخواهید. سکوت و ماندن در لاک تنهایی‌شان احتمالاً شما را وای دارد تا فکر کنید او آدم اجتماعی نیست و تا از ایجاد یا ادامه

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

## سبک خودشناسی



قوانین توسعه فردی را جدی بگیرید

## شما لایق بهترین‌ها هستید

### ■ مهدی مهاجر

تا حالا به توسعه فردی خود فکر کرده‌اید، اینکه بتوانید با مدبریت رفتار‌ها و عادات خود یک فردیت قوی و جذاب ایجاد کنید. کسی که هم خودتان دوست داشته باشید و هم دیگران از مصاحبت با شما لذت ببرند. زمان در ۲۴ ساعت برای همه به مقدار یکسان تقسیم شده است. حالا این وسط اگر عده‌ای موفق‌تر یا محبوب‌تر هستند به دلیل نحوه مدیریت این زمان‌هاست. شما می‌توانید برای این رشد و توسعه‌از یک سری قوانین‌های مشخص شده پیروی کنید یا گاهی خودتان عادت‌های شخصی جدیدی به آن اضافه‌نمایید.
■ ■ ■

### ■ گاهی خرید کنید

خرید کردن یکی از مهم‌ترین نیازهای بشر است. از مایحتاج ضروری خانه گرفته تالیس و کفش و... اما شما چقدر آن را مدیریت می‌کنید؟ چقدر برای آن برنامه‌ریزی می‌کنید؟ اگر از جمله آدم‌های هستنید که با خرج کردن خودشان را بدبخت و جیب‌تان را خالی می‌کنید لازم است در اولین فرصت این عادت را ترک کنید.

### ■ درست قضاوت کنید

هر وقت تصمیم گرفتید دیگران را قضاوت کنید اول کفش‌هایشان را ببوشید و کمی راه بروید. شما نمی‌توانید با استدلال‌های شخصی خود بدون در نظر گرفتن شرایط دیگران رفتار‌ها را از نیایی و دلم‌هم‌ها جدا کنید. شاید همین حالا اگر کسی به شما کم‌حلی کرد یا جواب سلام‌تان را نداد عصبانی شوید و او را به حساب‌های مختلف بگذارید، در حالی که آن فرد در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکل بزرگی است و به قول خودمان در یک عالم دیگر سیر می‌کند. ما حق نداریم اگر کسی خندید یا او را سرزنش یا اگر آندوهی به چهره داشت او را منتهم به بدعققی و گوشت‌تلخی کنیم. شاید اگر ما هم در این شرایط قرار بگیریم واکنشی به مراتب بدتر نشان بدهیم. پس اگر می‌خواهید فردیت خود را محکم کنید دو قضاوت کردن‌های بیپهوه را خط بکشید. چرا فاضلی ضامن نشد، چرا تلفن نمی‌کنند؟ چرا برای فلان کار دعوت‌مان نکرد و...  
■ ■ ■

**■ به رازهای خود و دیگران احترام بگذارید**
برای رازهای خود احترام قایل شوید. آنها تا زمانی راز محسوب می‌شوند که بر زبان نیاورید. وقتی به اولین نفر گفتید، دیگر او را یا خود در حمل کردن سنگینی یک راز شریک کرده‌اید. اگر ناگهان باب درد دل‌تان با کسی باز شد و به حساب دوستی هر چه در زندگی‌تان بود برایش روی دایره ریختید، باید حواس‌تان باشد اگر تاریخ این دوستی تمام شود ممکن است راز شما فاش و اسرار شما برای دیگران علنی شود. ممکن است معایب شخصیتی یا خطاهای انسانی شما که تاکنون پنهان کرده‌اید حالا برده بیرون بیفتند و موجب رسوایی‌تان شود. پس یاد بگیرید اول برای رازهای خود و سپس برای رازهای دیگران دهانی مهر کرده‌د داشته باشید.

### ■ به خود و منابع معتبر اعتماد کنید

شرط دیگر پیشرفت فردی اعتماد است. اول از همه خود را باور و به توانایی‌های خودتان اعتماد کنید. هیچ کس بیش از دیگران نمی‌تواند شرایط شما را درک کرده و کمک‌حال‌تان باشد. تا جایی که ممکن است به افراد و منابع معتبر اعتماد کرده و برای موفقیت دستورات‌شان را انجام دهید.



**برای راز‌های خود احترام قائل شوید.**
آنها تا زمانی راز محسوب می‌شوند که بر زبان نیاورید. وقتی به اولین نفر گفتید، دیگر او را یا خود در حمل کردن سنگینی یک راز شریک کرده‌اید. اگر ناگهان باب درد دل‌تان با کسی باز شد و به حساب دوستی هر چه در زندگی‌تان بود برایش روی دایره ریختید، باید حواس‌تان باشد اگر تاریخ این دوستی تمام شود ممکن است راز شما فاش و اسرار شما برای دیگران علنی شود  
■ ■ ■

فرد منزوی شده می‌کند.

تنهایی یک احساس پیچیده است که نمی‌توان برایش دلیل و منطقی آورد. برای بعضی‌ها مفید و برای بعضی دیگر کشنده است.

بعضی‌ها با مرگ عزیزان‌شان منزوی می‌شوند. در چنین شرایطی فرد با اختیار تنها بودن را بر می‌گزیند و این سکوت و خلوت را بیشتر می‌پسندد. چنین افرادی مخصوصاً والدینی که فرزند از دست داده‌اند، میل به تنهایی دارند و اگر بعد از مدت مشخصی اقدام به فرار از تنهایی نکنند برای همیشه منزوی و افسرده می‌مانند. بعضی‌ها به دلیل نداشتن اعتماد به نفس کافی تنها هستند. آنها جرئت برقراری ارتباط با محیط را ندارند و مدام در جسم و روح خود دنبال عیب می‌گردند. به دلیل نقایص ظاهری یا از تباط می‌ترسند و اغلب خود را کم‌کم می‌کشند و راه هر حرکت می‌کنند.

بعضی‌ها به دلیل جابه‌جایی مکانی تنها می‌شوند. مثل پدر بزرگ و مادر بزرگ‌هایی که بی‌رحمانه یا از سر مصلحت راهی خانه سالمندان می‌شوند. آنها نمی‌توانند از ارتباط عاطفی که با دوستان و خانواده‌شان داشته‌اند دل بکنند. به همین دلیل در جمعی که همه مثل خودشان تنها هستند نمی‌توانند دوام بیاورند و حداقل تا مدتی خود را از بقیه کنار می‌کشند. در حالی که پرسش اینجاست: خدمات توأم با احترام را به آنها عرضه می‌کنند اما آنها باز هم به چشم غریبه نگاه‌شان می‌کنند نمی‌توانند یا آنها ارتباط برقرار کنند.

### ■ بی‌گدار زدن به آب برای فرار از تنهایی

همه ما کمابیش تنهایی‌ها هستیم، اما بعضی از ما برای فرار از حس تنهایی یا انزوا، حاضریم شروع کننده رابطه‌های بی‌سامان باشیم. رابطه‌هایی غلط که نه تنها سودی برای ما ندارد بلکه شخصیت ما را تحقیر می‌کند و حتی شرم‌زمان را زیر سؤال می‌برد. تشنگی نشانه کمبود آب است و تنهایی نشانه فقدان رابطه درست. اگر می‌خواهیم سیراب شویم آب شور نخوریم و اگر می‌خواهیم از رنج تنهایی در امان بمانیم خود را با روابط انسانی درست و شایسته، بیمه کنیم.



همه ما کمابیش تنها هستیم، اما بعضی از ما برای فرار از حس تنهایی یا انزوا، حاضریم شروع کننده رابطه‌های بی‌سامان باشیم، رابطه‌هایی غلط که نه تنها سودی برای ما ندارد بلکه شخصیت ما را تحقیر می‌کند و حتی شعورمان را زیر سؤال می‌برد. تشنگی نشانه کمبود آب است و تنهایی نشانه فقدان رابطه درست. اگر می‌خواهیم سیراب شویم آب شور نخوریم و اگر می‌خواهیم از رنج تنهایی در امان بمانیم خود را با روابط انسانی درست و شایسته، بیمه کنیم