



تنهایی و مهارت مدیریت آن

تهیه کننده جزوه: دکتر فهیمه قیبتی

امور زنان و خانواده
وزارت نفت ۱۳۹۷



تنهایی و مهارت مدیریت آن

فهرست مطالب

موضوع	شماره صفحه
مقدمه	۲
تنهایی و نقش آن در تشدید تاثیر آسیب های دیگر	۳
تفاوت تنهایی و احساس تنهایی	۴
انواع تنهایی	۴
علل تنهایی	۶
روشهای معیوب و نادرست برطرف کردن تنهایی	۶
تجربه تنهایی	۷
روشهای تقویت مهارت : مهارت مقابله ای ۱: تنهایی را مشکلی تغییر پذیر در نظر بگیرید	۸
مهارت مقابله ای ۲: تنهایی را فرصتی برای انجام کارهای خودکام بخش و دوست داشتن خود تلقی کنید.	۱۰
مهارت مقابله ای ۳: در برقراری روابط اجتماعی به جای اتخاذ رویکرد منفعلانه، آغازگر باشید و ابتکار عمل به خرج دهید.	۱۲
مهارت مقابله ای ۴: مهارت های اجتماعی خود را تقویت کنید.	۱۵
مهارت مقابله ای ۵: از مهارت اجتماعی پاسخ دهی استفاده کنید و به رفتار و گفتار دیگران توجه نشان دهید.	۱۸
مهارت مقابله ای ۶: طرز تفکر خود را درباره کمرویی تغییر دهید.	۲۰
مهارت مقابله ای ۷: مهارت های مکالمه ای خود را بهبود بخشید	۲۱
مهارت مقابله ای ۸: راه های تحمل طرد شدگی را بیاموزید و به کار بگیرید.	۲۳



تنهایی و مهارت مدیریت آن

مقدمه

یکی از تفاوت‌های اساسی انسان با موجودات دیگر در اجتماعی بودن مطلق او است. حیوانات نیز اجتماع تشکیل می‌دهند و زندگی اجتماعی دارند اما تنها انسان به بهتر شدن زندگی خود و سعادت‌مندی می‌اندیشد و برای داشتن زندگی سعادت‌مندانه نیاز به برقراری روابط اجتماعی دارد. در واقع انسان برای ارضای نیازهای ژنتیکی خود یعنی بقا و سلامتی، عشق و تعلق، لذت و تفریح، قدرت و موفقیت و اختیار و آزادی رابطه برقرار می‌کند و در برقراری روابط اجتماعی به دنبال نشاط، لذت، آرامش، عزت نفس و احساس ارزشمندی و امنیت است که تامین شدن این نیازها به طور مناسب و احساس رضایت از نیازها می‌تواند ضامن سلامت روانی انسان باشد. انسان‌های امروزی با تغییر شیوه زندگی تنهاتر شده‌اند، در گذشته چندین خانواده در یک منزل زندگی می‌کردند اما هم‌اکنون هر یک از اعضای خانواده در اتاق مخصوص خود وقت می‌گذرانند، بنابراین تا حدی فضاها متفاوت شده اما باز انسان در گسترش شبکه اجتماعی مختار است و می‌تواند تصمیم بگیرد و حمایت اجتماعی خود را افزایش دهد. یکی از چالش‌های عصر کنونی نیز این است که انسان‌ها هرچه بیشتر به سمت تنهایی و انزوا سوق داده می‌شوند، در واقع نه تنها برقراری روابط صمیمانه به عنوان یکی از مولفه‌های اصلی سلامت روان باید مورد بحث قرار گیرد بلکه به «تنهایی» به عنوان عاملی پرخطر در بروز بیماری‌های متعدد جسمانی و روانی پرداخته شود. تنهایی به عنوان یکی از عوامل اضطراب‌آور در زندگی مدرن به معنای نبود ارتباطات مفید و سالم با دیگران تعریف شده است و انسان فقط از راه تقویت روابط خود با مردم و جامعه بشری است که می‌تواند از احساس اضطراب، رهایی پیدا کند. به عبارت دیگر، اضطراب انسان وقتی پایان می‌پذیرد که او بتواند رابطه خود با هم‌نوع را کیفی و لذت بخش سازد. از سوی دیگر «تنهایی» به عنوان یکی از عوامل خطرزا برای سلامتی شناخته شده و پژوهشگران دانشگاه شیکاگو طی تحقیقات خود دریافته‌اند که عوارض و اثرات منفی تنهایی در افزایش فشار خون، خواب نامطلوب، زوال عقل و سایر مشکلات جسمی ظهور پیدا می‌کند و مانند سیگار کشیدن و چاقی سلامت افراد را به خطر می‌اندازد. «جان کاسیوپو» یکی از روانشناسانی که بر روی تنهایی مطالعه کرده است متذکر شده که مردم هر روز بیش از گذشته تنها می‌شوند و این مشکل شناخته شده، سلامتی مردم را بیش از گذشته به خطر انداخته است. در مقابل محققان دریافته‌اند که افزایش تعاملات اجتماعی تا ۵۰ درصد باعث افزایش



تنهایی و مهارت مدیریت آن

طول عمر می شود. تنهایی از ورزش نکردن نیز زیان آورتر است و دو برابر چاقی به انسان ها آسیب جسمی و روانی وارد می کند.

اغلب کسانی که دچار افسردگی و بیماری های روانی هستند، در گروه افراد تنها و کم رفت و آمد قرار داشته و معمولاً از تعاملات اجتماعی اجتناب می کنند. مطالعه بر روی افرادی که بیش از ۷۵ سال عمر دارند این واقعیت را آشکار کرده است که در هنگام ملاقات با افراد مورد علاقه و گفت و گو با آن ها انسان به خاطر ترشح دوپامین در مغز از حالت افسردگی خارج شده و به شادی ویژه ای می رسد. به همین علت افرادی که مشکلات و مطالبات خود را نگاه داشته اند و در تنهایی دنبال راه حل می گردند، از این حالت دور شده و دچار خمودگی می شوند.

تنهایی و نقش آن در تشدید تاثیر آسیب های دیگر

انسان یک موجود زیستی، اجتماعی، معنوی و روانی است. به عبارت دیگر می گویند یکی از ابعاد انسان سالم، بعد اجتماعی است. فرد سالم باید بتواند در جامعه ارتباط برقرار کند و شبکه اجتماعی برای خود بسازد. این شبکه اجتماعی کمک می کند که فرد بتواند از عهده چالش ها و مشکلات زندگی خود برآید. امروزه نقش استرس در بروز بسیاری از بیماری ها ثابت شده است و تحقیقات نشان داده آن چه باعث بروز بیماری می شود خود استرس نیست بلکه استرس از طریق مجموعه ای از متغیرها تاثیرگذار است، یکی از این متغیرها حمایت اجتماعی از فرد است. فردی که از حمایت اجتماعی کافی برخوردار نیست و دچار تنهایی مزمن شده است، در خطر ابتلا به بیماری هایی نظیر سرطان و بیماری های قلبی، عروقی قرار دارد و حتی در معرض ابتلا به افسردگی، اضطراب و رو آوردن به اعتیاد قرار می گیرد. در مقابل هرچه حمایت شبکه اجتماعی از فرد قوی تر باشد، احتمال این که فرد به بیماری مبتلا شود کمتر می شود و اگر هم دچار بیماری شد، سریع تر بهبود پیدا می کند، گفته می شود کسانی که حمایت اجتماعی کافی دارند معمولاً استرس کمتری تجربه می کنند و همین طور فردی که دچار مشکلات اقتصادی شده است و شبکه اجتماعی قوی تری دارد، کمتر متحمل استرس می شود زیرا در این شبکه یاد می گیرد چطور با استرس خود کنار بیاید. هم چنین تحقیقات ثابت کرده است افرادی که حمایت اجتماعی کافی دریافت می کنند، آمار مرگ و میر کمتری دارند، شاید بتوان گفت دوستی



تنهایی و مهارت مدیریت آن

برای انسان مثل آفتاب است برای گل ها، همان طور که گل ها برای رشد و نمو نیاز به آفتاب دارند، انسان هم برای رسیدن به تکامل به دوست و حمایت اجتماعی نیاز دارد.

تفاوت تنهایی و احساس تنهایی

احساس تنهایی لزوماً به این معنا نیست که کسی در اطراف انسان نباشد زیرا ممکن است در اطراف انسان افراد زیادی باشند اما فرد احساس تنهایی کند و از طرفی ممکن است در اطراف انسان کسی نباشد اما احساس تنهایی نکند. در واقع احساس تنهایی در همه افراد وجود دارد و تا حدی که مزمن نشود مورد نیاز انسان است. وقتی احساس تنهایی می کنیم و فکر می کنیم یک نیاز ارضا نشده داریم که باید آن را برآورده کنیم طبیعی است که از تنهایی لذت ببریم. اما زندگی منفعلانه و دست روی دست گذاشتن و انزوایی است که به سلامت روان صدمه می زند.

انواع تنهایی

در روان شناسی، سه نوع تنهایی تعریف شده است: «تنهایی موقعیتی» تنهایی است که به علت تغییر مکان اتفاق افتاده و موقت است. در این شرایط فرد نیاز دارد شبکه اجتماعی خود را در محیط جدید بسازد و دوستان جدیدی بیابد. فرد در گذشته‌ای نه چندان دور از روابط اجتماعی خوبی برخوردار بوده است، اما اخیراً بخاطر رویداد خاصی از قبیل طلاق، مرگ عزیزان و مهاجرت احساس تنهایی می کند. گاه «تنهایی رشدی» رخ می دهد یعنی فرد در شبکه نیاز به تنهایی دارد تا بتواند به رشد و استقلال برسد و «تنهایی درونی» زمانی است که انسان بعضی مهارت ها یا اعتماد به نفس کافی را ندارد.

اروین دیالوم معتقد است، برخی از آسیب ها صرفاً به واسطه‌ی وجود داشتن و زنده بودن تجربه می شوند. او این رنج ها را به چهار دسته تقسیم می کند: مواجهه با مرگ، اضطراب ناشی از مسئولیت، تنهایی و پوچی. دیالوم معتقد است بشر در تمام تاریخ در حال دست و پنجه نرم کردن با این مسایل بوده است و در هر دوره‌ای انسان جواب متفاوتی به آنها داده



تنهایی و مهارت مدیریت آن

است. به نظر یالوم تنهایی یکی از رنج‌های وجودی انسان بوده و هست. از ابتدای تولد تا لحظات پایانی زندگی همیشه این دغدغه با انسان همراه است. در متن زیر به انواع تنهایی از نگاه اروین یالوم پرداخته شده است.

تنهایی بین فردی: معمولاً به صورت جدا افتادگی و بی‌کسی تجربه می‌شود و به معنای دورافتادن از دیگران است. عوامل زیادی در آن دخیل است، مثل انزوای جغرافیایی، فقدان مهارت‌های اجتماعی مناسب، احساسات به شدت متضاد درباره‌ی صمیمیت یا یک سبک شخصیتی (اسکیزوتی، خودشیفته، استشارگر یا قضاوت‌گر) که مانع تعامل اجتماعی راضی‌کننده است.

تنهایی درون فردی: فرایندی است که در آن، اجزای مختلف وجود فرد از هم فاصله می‌گیرند. بنابراین تنهایی درون فردی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد احساسات یا خواسته‌هایش را خفه می‌کند، بایدها و اجبارها را به جای آرزوهایش می‌پذیرد، به قضاوت خود بی‌اعتماد می‌شود یا استعدادهای خود را به دست فراموشی می‌سپارد.

تنهایی اگزستانسیال یا تنهایی وجودی: افراد اغلب از دیگران و از اجزای خود جدا می‌افتند، ولی در عمق این جدا افتادگی‌ها، تنهایی اساسی‌تری وجود دارد که به هستی مربوط می‌شود، تنهایی‌ای که به‌رغم رضایت‌بخش‌ترین روابط با دیگران و به‌رغم خودشناسی و انسجام درونی تمام‌عیار، همچنان باقی است. تنهایی اگزستانسیال به معنای اشاره دارد که میان انسان و هر موجودی دیگر دهان گشوده و پلی هم نمی‌توان بر آن زد. همچنین بر تنهایی‌ای اشاره دارد که بسیار بنیادی‌تر و ریشه‌ای‌تر است: جدایی میان فرد و دنیا. جدایی از دنیا که عبارت درستی به نظر می‌رسد همچنان گنگ و مبهم است. یکی از مراجعانم تعریف روشنی از آن ارائه می‌کرد. هرگاه رابطه با یکی از افراد مهم زندگی‌اش به مخاطره می‌افتاد، دچار حملات دوره‌ای سراسیمگی می‌شد. وقتی تجربه‌اش را برایم توصیف می‌کرد، گفت: فیلم داستان وست‌ساید (کرانه‌ی غربی) رو یادت می‌آد؟ اونجایی که عاشق و معشوق همدیگرو می‌بینن و ناگهان هر چیز دیگه‌ای تو دنیا به شکل اسرارآمیزی محو می‌شه و اون دو تا مطلقاً با هم تنها می‌مونن؟ خب، این دقیقاً همون اتفاقی هست که توی این حملات برای من اتفاق می‌افته. فرقی اینه که جز من کسی باقی نمی‌مونه.



تنهایی و مهارت مدیریت آن

علل تنهایی

هنگامی تنهایی به سراغ ما می‌آید که به خاطر رویدادهایی هم چون مرگ ، طلاق ، کوچ کردن به شهری دیگر و یا محرومیت از قرار ملاقات ، شبکه‌های اجتماعی ما گسسته می‌شوند. اما ویژگی‌های شخصی نیز در احساس تنهایی دخیل هستند. مثلاً عزت نفس پایین ، آدمی را از کوشش برای برقراری دوستی با دیگران باز خواهد داشت. همچنین ادراک نادرست دیگران می‌تواند در روابط تداخل ایجاد کند. ترس از موقعیتهای اجتماعی (خجالت) نیز می‌تواند ما را از برقراری در روابط یا دیگران باز دارد. افکاری که در هنگام برخوردهای اجتماعی نیز وجود دارند می‌توانند در روابط اختلال ایجاد کنند. سرانجام اینکه ، به نظر متخصصان امکان دارد مهارت‌های اجتماعی ضعیف باعث اختلال در روابط شوند. ممکن است به این خاطر تنها باشیم که نمی‌توانیم - یا فکر می‌کنیم یا نمی‌دانیم - چگونه با دیگرانی که در دور و اطراف ما هستند، رفتار کنیم.

روشهای معیوب و نادرست برطرف کردن تنهایی

برخی از واکنش‌های آدمی در برابر تنهایی مثل فعل پذیری، پر خوابی، پر خوری، استفاده از آرام بخش‌ها، تماشای بیش از حد تلویزیون، استفاده نادرست از الکل یا اعتیاد به کار می‌تواند انزوا و تنهایی را تشدید کند. وجود باورهای غلط باعث کاهش اعتماد به نفس و منفعلانه برخورد کردن فرد با مشکل تنهایی نیز می‌تواند منجر به روی آوردن فرد به رفتارهای افسردگی و معتادگونه گردد بنابراین اولین گام این است که دریابیم احساس تنهایی نشانه یک نیاز برآورده نشده و وجود باورهای غلط است. نیاز به یادگیری یک مهارت یا اصلاح رفتار یا تغییر باورهای نادرست. باید دانست همه انسان ها در مقاطعی از زندگی احساس تنهایی می‌کنند اما برخی اجازه نمی‌دهند احساس تنهایی بر آن‌ها غلبه کند.



تنهایی و مهارت مدیریت آن

تجربه تنهایی

چند وقت یکبار این احساسات را تجربه می کنید؟

اغلب	گاهی	به ندرت	هرگز	
				۱- هیچ دوست صمیمی ندارم.
				۲- با هیچ کس ارتباط ندارم.
				۳- با اطرافیان خود همساز هستم.
				۴- کسانی هستند که با آن‌ها احساس نزدیکی می‌کنم.
				۵- هیچ کس واقعاً مرا به خوبی درک نمی‌کند.
				۶- احساس تنهایی نمی‌کنم.
				۷- آدم‌ها کنارم هستند اما با من نیستند.

این عبارات از مقیاس تجدید نظر شده UCLA استخراج شده است. افرادی که احساس تنهایی می‌کنند تمایل دارند با عبارات، ۱، ۲، ۵ و ۷ موافقت و با عبارت ۳، ۴ و ۶ مخالفت کنند. بیشتر مردم تنهایی را تجربه ای ناخوشایند می‌دانند. در پژوهشگران دو نوع تنهایی را مشخص کردند: تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی.

تنهایی اجتماعی در نتیجه احساس عدم عضویت در یک گروه و نداشتن فعالیت‌های مشترک با دیگران ایجاد می‌شود. تنهایی اجتماعی زمانی ایجاد می‌شود که شما از روابط دوستی خود ناراضی هستید و نیازمند کسب اطمینان مجدد در مورد احساس ارزشمندی خود از طرف دیگران هستید. تنهایی عاطفی نتیجه دوری و طرد شدگی از سوی دیگران است. وقتی شما از روابط عاطفی خود با دیگران ناراضی هستید و کسی را ندارید که برای مهرورزی به او تکیه کنید دچار تنهایی عاطفی می‌شوید.

هنگام احساس تنهایی، افراد احتمالاً برخی از احساسات زیر را تجربه می‌کنند:



تنهایی و مهارت مدیریت آن

۱- تمرکز همراه با تعارض بر خویشتن که با احساس اعتماد به نفس پایین، اضطراب، گناه و بیگانگی مشخص می‌شود.

۲- تمرکز همراه با بی تفاوتی بر خویشتن که با احساس افسردگی، بی حوصلگی و تشویش مشخص می‌شود.

۳- تمرکز همراه با تعارض بر دیگران که با احساس خشم، طرد شدگی و سوتفاهم مشخص می‌شود.

۴- تمرکز همراه با بی تفاوتی بر دیگران که با احساسات انزوا و بیگانگی مشخص می‌شود.

اگر چه تنهایی اجتماعی و عاطفی از نیازهای متفاوتی سرچشمه می‌گیرند، افراد تنها چه تنهایی‌شان از نوع اجتماعی باشد یا عاطفی، از عزت نفس پایین رنج می‌برند و اغلب ناخشنود و افسرده هستند. زمانی که بین روابط اجتماعی دلخواه و روابط اجتماعی موجود فرد، ناهمخوانی زیادی وجود داشته باشد، او احساس تنهایی می‌کند. تنهایی تجربه ای ذهنی است چرا که متأثر از ارزیابی‌هایی است که وقتی انتظارات ما از روابط اجتماعی مان برآورده نمی‌شود، به عمل می‌آوریم. با توجه به تفسیرهایی که افراد از تجربه تنهایی خود به عمل می‌آورند، می‌توان به ذهنی بودن احساس تنهایی پی برد.

روشهای تقویت مهارت مقابله با تنهایی و احساس تنهایی

مهارت مقابله ای ۱: تنهایی را مشکلی تغییر پذیر در نظر بگیرید.

تبیین تنهایی

روان شناسان در مورد نحوه تبیین افراد از رویدادهای زندگی پژوهش‌های زیادی انجام داده‌اند. این پژوهش‌ها، پژوهش اسنادی نامیده می‌شود، زیرا تمرکز آن‌ها بر علل و معنایی است که ما به حوادثی که برایمان اتفاق می‌افتد، نسبت می‌دهیم. نحوه اسناد می‌تواند بر پاسخهای مقابله ای و هیجانی ما نسبت به احساس تنهایی تأثیر بگذارد. در جدول زیر تنهایی بر اساس دو عامل طبقه بندی شده است. اول، سؤال می‌کنیم که آیا تنهایی ما به دلیل اعمال و رفتارهای خودمان است (علت شخصی) یا اینکه ناشی از شرایط زندگی است (علت بیرونی). دوم، بررسی می‌کنیم که آیا می‌توانیم برای تغییر علت تنهایی خود کاری انجام دهیم یا نه. این نوع تجزیه و تحلیل ما را متوجه دو نکته بسیار مهم می‌کند:



تنهایی و مهارت مدیریت آن

۱- تبیینی که از تنهایی خود به عمل می‌آوریم بر واکنش‌های عاطفی و پاسخ‌های مقابله‌ای ما تأثیر زیادی می‌گذارد.

۲- تبیین و توجه ما از تنهایی خود، بیشتر ذهنی است.

با توجه به این جدول برای مقابله با احساس تنهایی، به جای استفاده از روش خود سرزنشی، بهتر است از شیوه مسئولیت‌پذیری استفاده کنیم. افراد تنها غالباً احساس ناراحتی می‌کنند زیرا معتقدند که تنهایی آن‌ها ناشی از ضعف‌های خودشان است که نمی‌توانند کنترل کنند. بنابراین بهتر است تنهایی را به عنوان "وضعیت تغییر پذیر" تلقی کنیم.

جدول شماره ۱- اثر اسنادها بر هیجان‌ها و پاسخ‌های مقابله‌ای

اسناد درباره علت و تغییر پذیری	هیجان‌های احتمالی	پاسخ احتمالی
شخصی: تغییر ناپذیر من تنها هستم برای اینکه جذاب نیستم و در این مورد نیز نمی‌توانم کاری بکنم. من تنها هستم برای اینکه مردم واقعاً مرا دوست ندارند.	افسردگی، شرم، خود کم بینی	انفعال: گریه کردن، خوابیدن، خوردن، استفاده از دارو یا الکل، تماشای تلویزیون
شخصی: تغییر پذیر من تنها هستم چون کمرو هستم ولی می‌توانم در این مورد کاری بکنم. من تنها هستم برای اینکه وقت کافی برای آموختن نحوه سازگاری با دیگران نمی‌گذارم.	نارضایتی، بی‌تابی	مقابله فعال: خویشتن‌داری و خود‌انگیزی
بیرونی: تغییر ناپذیر من تنها هستم برای اینکه مردم حتی نمی‌خواهند با من آشنا شوند. من تنها هستم برای اینکه جایی زندگی می‌کنم که امکان ملاقات مردم وجود ندارد.	خشم، خصومت	انزوا: قدم زدن، سینما رفتن، مطالعه، موسیقی گوش کردن
بیرونی: تغییر پذیر من تنها هستم برای اینکه برای یافتن مکانی که می‌توانم افراد را آنجا ببینم وقت کافی نمی‌گذارم. من تنها هستم برای اینکه هرگز از دیگران نخواستم که کارهای مشترکی با من انجام دهند.	نارضایتی، بی‌صابری	مقابله فعال: تلفن زدن به دیگران، شرکت در گروه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی



تنهایی و مهارت مدیریت آن

مهارت مقابله ای ۲: تنهایی را فرصتی برای انجام کارهای خودکام بخش و دوست داشتن خود تلقی کنید.

ارزیابی اولیه تنهایی

چه نوع ارزیابی اولیه از تنهایی ممکن است به احساس افسردگی منجر شود؟ احتمالاً این گونه خودگویی ها: "من کاملاً تنها هستم"، "هیچ کس به من اهمیت نمی دهد"، "زندگی ام بی ارزش است، چون هیچ دوست صمیمی ندارم". چه نوع ارزیابی هایی ممکن است به احساس اضطراب منجر شود؟ احتمالاً این نوع خودگویی ها: "من کاملاً تنها هستم"، "من نمی توانم آن را تحمل کنم"، "بدون داشتن دوست صمیمی زندگی برایم دشوار خواهد بود". چه نوع ارزیابی هایی ممکن است به احساس نارضایتی و ناخشنودی منجر شود؟ احتمالاً این نوع خودگویی ها: "من کاملاً تنها هستم"، "از روابط خودراضی نیستم، باید ببینم برای رهایی از این وضعیت چه کاری می توانم انجام دهم". چه نوع ارزیابی هایی ممکن است به احساس انزوا و گوشه گیری منجر شود؟ احتمالاً این نوع خودگویی ها: "من خیلی تنها هستم"، "وقت آن است که برای رهایی از این وضعیت کاری بکنم".

ارزیابی تنهایی به عنوان فرصتی برای خلوت کردن با خود

افراد از نظر مقدار زمانی که با دیگران صرف می کنند و زمانی که با خود می گذارند با یکدیگر تفاوت دارند. هر فرد می تواند نحوه استفاده از اوقات تنهایی خود برای دنبال کردن سرگرمی ها، انجام کارهای مورد علاقه خود و سایر فعالیت ها را بیاموزد و از آن در جهت رشد شخصی خود استفاده کند.

فیلسوف تام ونزل اظهار می دارد که افراد خلاق می دانند که چگونه لحظات تنهایی خود را مغتنم شمارند و از آن به عنوان فرصتی برای خلوت کردن با خود و پرداختن به فعالیت های ارضا کننده خود استفاده کنند. بسیاری از افراد برجسته در زمان خلوت با خود به بصیرت های مهم رسیده اند. بنابراین تنهایی در حقیقت می تواند تجربه التیام بخشی باشد.



تنهایی و مهارت مدیریت آن

جای تأسف است که بسیاری از افراد از تنهایی می‌ترسند و آن را نوعی داغ ننگ و تجربه منفی تلقی می‌کنند. واقعیت این است که بهترین دوست هر کس خود آن فرد است. بنابراین بهتر است به تنهایی به عنوان زمان خلوت کردن با خود بنگرید و آن را فرصتی برای شناخت بیشتر و دوست داشتن خود بدانید. بهترین لطفی که شما می‌توانید در حق فرزندان خود کنید، این است که به آن‌ها کمک کنید تا راه‌های خلاقانه‌ای برای تنها بودن پیدا کنید. ما در جامعه به اصطلاح "غذاهای حاضری" زندگی می‌کنیم. این نوع جامعه، ترویج دهنده بی‌تحریکی است و خلاقیت و ابتکار عمل را از انسان‌ها می‌گیرد. وقتی بی‌حوصله هستیم به جای اینکه به فعالیت خلاقانه‌ای دست بزنیم، تلوزیون را روشن می‌کنیم تا دیگران ما را سرگرم کنند. وقتی افراد بیش از اندازه به سرگرم نمودن خود از طریق منابع بیرونی عادت می‌کنند، در نتیجه، زمانی که باید خود را سرگرم کنند، احساس درماندگی و ناتوانی می‌کنند. کلارک موستاکاس درباره ارزش تنهایی چنین می‌گوید: "تنهایی درها را به روی یک زندگی گسترده باز می‌کند. در تنهایی محض است که فرد می‌تواند جواب‌هایی برای زندگی پیدا کند و ارزش‌های جدیدی برای آن دریابد و در تنهایی است که فرد می‌تواند راه و جهت جدیدی برای زندگی کشف کند و هم چنین چیزهای کاملاً جدید در تنهایی ظاهر می‌شوند."

از بین عبارات دوتایی زیر، عبارتی را که به بهترین وجه وضعیت شما را توصیف می‌کند انتخاب کنید:

۱-الف: از بودن در کنار افراد لذت می‌برم.

۱-ب: از خلوت کردن با خودم لذت می‌برم.

۲-الف: سعی می‌کنم روز خود را طوری تنظیم کنم که همیشه فرصتی برای خلوت کردن با خودم داشته باشم.

۲-ب: سعی می‌کنم روز خود را طوری تنظیم کنم که همیشه با دیگران باشم.

۳-الف: یکی از ویژگی‌های شغل دلخواه من فراهم آوردن فرصتی برای تعامل با افراد جالب است.

۳-ب: یکی از ویژگی‌های شغل دلخواه من فراهم آوردن فرصتی برای خلوت کردن با خودم است.

۴-الف: بعد از گذراندن ساعاتی با دیگران، خودم را هشیار و سرحال تر احساس می‌کنم.

۴-ب: بعد از گذراندن ساعاتی با دیگران، میل دارم مدتی را با خودم خلوت کنم.



تنهایی و مهارت مدیریت آن

۵- الف: لحظات تنهایی، اغلب برای من اوقات سودمندی هستند.

۵- ب: لحظات تنهایی، اغلب برای من وقت‌های تلف شده محسوب می‌شوند.

۶- الف: غالباً میل شدیدی به فرار از خودم دارم.

۶- ب: به ندرت از خودم فرار می‌کنم.

۷- الف: نیاز شدیدی به بودن با دیگران دارم.

۷- ب: نیاز شدیدی به بودن با دیگران ندارم.

این عبارات از مقیاس ترجیح تنهایی انتخاب شده‌اند. اگر شما در عبارات دوتایی ۲،۵ و ۶ عبارت "الف" و در عبارات دوتایی ۱،۳،۴ و ۷ عبارت "ب" را انتخاب کنید، به آن معنا است که برای تنهایی اولویت زیادی قائل هستید. برخی افراد به علت اینکه در موقعیت‌های اجتماعی بسیار مضطرب‌اند و یا نمی‌توانند با دیگران کنار بیایند، تنهایی را ترجیح می‌دهند. این برخورد سالمی نیست. سعی کنید مهارت‌های اجتماعی مفید را فرا بگیرید و با دیگران راحت باشید و هم چنین بیاموزید برای خودتان ارزش قائل شوید و هنگام تنهایی به فعالیت‌های خلاقانه بپردازید. اگر بتوانید این کار را بکنید، احتمالاً از تنهایی کمتر رنج می‌برید.

مهارت مقابله ای ۳: در برقراری روابط اجتماعی به جای اتخاذ رویکرد منفعلانه، آغازگر باشید و ابتکار عمل به خرج دهید.

ارزیابی تنهایی به عنوان رویدادی ناخوشایند

حتی افرادی که به خوبی از اوقات تنهایی‌شان استفاده می‌کنند، نیز گاهی به خودشان می‌گویند: "حال که به اندازه کافی وقت صرف خودم کردم، ترجیح می‌دهم روابط نزدیکی با دیگران داشته باشم". هر گاه تنهایی را به عنوان رویدادی ناخوشایند ارزیابی کنیم، وقت آن است که با انجام ارزیابی ثانویه مناسب، راهکار مثبتی برای رهایی از این وضعیت پیدا کنیم. ارزیابی ثانویه زمانی است که شما به وجود مشکل پی می‌برید و از خودتان می‌پرسید که آیا می‌توانید



تنهایی و مهارت مدیریت آن

درباره آن کاری انجام دهید. وقتی از تنها بودن ناراضی هستید باید به سه موضوع توجه کنید: اول، بهتر است یک نگاه جدی به مهارت‌های مقابله‌ای خودتان بیندازید. دوم، سعی کنید بر کمرویی خود غلبه کنید و با دیگران تماس برقرار کنید. سوم، به نفعتان است که قدرت تحمل خود را در مقابل طرد شدگی بالا ببرید.

کمبود مهارت‌های اجتماعی در افراد تنها

افراد تنها اغلب در مهارت‌های اجتماعی نقص دارند. پژوهشگران متوجه شده‌اند که شناخت افراد تنها دشوار است، زیرا اطلاعات زیادی درباره خود نمی‌دهند. افراد تنها در مورد افشای خودشان در مقابل اعضای جنس مخالف، بسیار محتاط هستند. هم چنین آن‌ها گاهی اوقات با افراد هم جنس خود نیز راحت نیستند، زیرا نیاز به داشتن دوست، آن‌ها را مجبور می‌سازد که هر چه زودتر بسیاری از جزئیات زندگی خصوصی خود را بادیگران در میان بگذارند. هم چنین افراد کمرو مهارت‌های لازم برای دریافت کمک از دیگران به خصوص جنس مخالف را ندارند. برخی پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که کمبود مهارت‌های اجتماعی افراد تنها، به این علت نیست که به طور کلی مهارت‌های اجتماعی خوب را یاد نگرفته‌اند، بلکه به این دلیل است که از مهارت‌های اجتماعی خود نمی‌توانند به خوبی استفاده کنند.

با توجه به اینکه مشغولیت ذهنی افراد تنها، این است که بر دیگران تأثیر مطلوبی بگذارند، ولی به توانایی خود در این مورد تردید دارند، از این رو همیشه در رابطه با دیگران نقش منفعلانه دارند. افراد تنها به روابط بین فردی اعتماد زیادی ندارند. آن‌ها چون احساس آسیب پذیری می‌کنند، بنابراین نسبت به دیگران رویکردی محتاطانه و گوشه گیرانه اتخاذ می‌کنند. این افراد با انزوای طلبی، درگیر نشدن در روابط اجتماعی و ناشناخته ماندن، خودشان را مصون نگه می‌دارند. افراد کمرو و خجالتی در آغاز کردن تعاملات اجتماعی محتاط هستند، لذا اجازه می‌دهند تا دیگران این کار را بکنند. چون افراد کمرو غیر پاسخ ده و از نظر اجتماعی تودار هستند، بسیار طبیعی است که نتوانند تأثیر خوبی بر دیگران بگذارند.

افراد تنها و کمرو به روش‌های زیر به خودشان صدمه می‌زنند:

- آن‌ها به افکار منفی و تردیدهای خود اجازه می‌دهند تا حواسشان را از پاسخ دهی مناسب به تعاملات اجتماعی منحرف سازند.



تنهایی و مهارت مدیریت آن

- از خودگویی های مثبت استفاده مؤثر نمی کنند.
- رفتارهای غیر کلامی شان بین آن ها و دیگران فاصله می اندازد.
- درباره نقاط ضعف خود اغراق می کنند و به نقاط قوت خود کم بها می دهند.
- به عوامل بیرونی اجازه می دهند تا زندگی آن ها را کنترل کند.
- به علت اینکه از مهارت های اجتماعی مناسب استفاده نمی کنند، در تعاملات اجتماعی مضطرب، دست و پا چلفتی و بازداری شده به نظر می رسند.

بهای احتیاط بیش از حد

احتیاط بیش از حد به عنوان یک شیوه ارتباطی، تمام معایب اجتناب را دارا است. افرادی که از داشتن ابتکار عمل در تعاملات اجتماعی اجتناب می کنند (اجتناب کننده ها) از نظر ادراکات، خود گویی ها، اعمال و احساس کنترل درونی با افرادی که حاضرند خود را به ناراحتی و خطر بیندازند (آغازگرها) فرق دارند. به عنوان مثال، اجتناب کننده ها توقعشان در مورد داشتن تجارب لذت بخش و موفقیت آمیز پایین است. آن ها میل دارند تعاملات اجتماعی را تنش زا تفسیر کنند و به آینده امیدوارانه نگاه نمی کنند. در مقابل آغازگرها، تعاملات اجتماعی را جالب و جذاب تلقی می کنند، آن ها ذهنشان را مشغول افکار منفی نمی کنند و اجازه نمی دهند مسائل آن ها را مغلوب کند. افراد اجتناب کننده بیشتر میل دارند از عبارات "خود تحقیرکننده" استفاده کنند. آن ها فکر می کنند دیگران خوشایند تر از آن ها هستند و خودشان را به خاطر داشتن تعاملات اجتماعی ناموفق سرزنش می کنند. افراد آغازگر از تلاش خود در تعاملات اجتماعی راضی هستند و ذهن خود را مشغول تعاملات اجتماعی ناموفق خود نمی کنند. آن ها دنبال چالش های جدید هستند و در ضمن قوت و ضعف های خود را می پذیرند.

از نظر اعمال، افراد اجتناب کننده مرددند و بیش از اندازه نگران شکست هستند. آن ها به طرز مؤثر در جستجوی حمایت اجتماعی نیستند و خود را مثل غریبه ای حس می کنند که با دیگران جور نیست. در مقابل، آغازگرها بر شیوه عمل مفید متمرکز می شوند. آن ها خود را با افرادی که می توانند به آن ها کمک کنند، متحد احساس می کنند و سعی



تنهایی و مهارت مدیریت آن

دارند که عضو گروهی بشوند. افراد اجتناب کننده منفعل و دنباله رو هستند. آن‌ها سعی می‌کنند دیگران را راضی و خشنود نگه دارند. به طور کلی اجتناب کننده‌ها در شلوغی خود را می‌بازند. اما آغازگرها فعال هستند و به طور منفعلانه دنباله روی دیگران نیستند. آن‌ها ارزشمندی خود را بر اساس معیارهای شخصی‌شان به دست می‌آورند و فردیت خود را ابراز می‌کنند. افراد اجتناب کننده به علت سبک شخصیتشان مضطرب هستند. آن‌ها از استرس و نارضایتی از تعاملات اجتماعی خود رنج می‌برند. با وجود این، جای امید هست. افراد اجتناب کننده می‌توانند با به کار بستن مهارت‌های اجتماعی خوب و آموختن تحمل طرد شدگی خود را به افراد آغازگر مبدل سازند.

مهارت مقابله ای ۴: مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنید.

آموزش مهارت‌های اجتماعی

به دنبال آگاهی از نقش مهارت‌های اجتماعی، روان‌شناسان برنامه‌های آموزشی مختلفی طراحی کرده‌اند که در آن‌ها به افراد می‌آموزند تا مهارت‌های خود را در تعاملات اجتماعی بهبود بخشند. شرکت کنندگان در این برنامه‌ها معمولاً توافق نامه ای را که شامل اهداف کلی و تعهدات افراد در قبال برنامه آموزشی است، امضا می‌کنند. سپس گروه‌های آموزشی تشکیل می‌شوند. رهبر گروه معمولاً در شروع کار آموزش، به توصیف مهارت‌های اجتماعی مؤثر در موقعیت‌های مختلف می‌پردازد. سپس او این رفتارها را به شیوه ای برای افراد سرمشق دهی می‌کند که شرکت کنندگان بتوانند آن‌ها را با سبک شخصیتی خود هماهنگ کنند و با بهره گرفتن از بازخورد گروه آن‌ها را در گروه تمرین کنند. اغلب از ضبط ویدیویی استفاده می‌شود. هم چنین به شرکت کنندگان آموزش داده می‌شود تا با استفاده از تصویرسازی ذهنی، خود را برای مواجهه با موقعیت‌هایی که مستلزم استفاده از مهارت‌های اجتماعی مؤثر است، آماده کنند. پس از تمرین و بازخورد کافی به شرکت کنندگان گروه تکالیفی داده می‌شود تا مهارت‌های اجتماعی مؤثر را در محیط زندگی روزانه خود تمرین کنند. به شرکت کنندگان یاد داده می‌شود از تعاملات ساده شروع کرده و به تدریج به سوی تعاملات اجتماعی مشکل تر پیش روند، پیشرفت‌های خود را بازنگری کنند و به تلاش و پیشرفت خود پاداش دهند.



تنهایی و مهارت مدیریت آن

چند مهارت اجتماعی مفید

پژوهشگران مهارت‌های زیر را برای برقراری تعاملات اجتماعی موفق توصیه می‌کنند:

- توجه کردن به گفته‌های فرد مقابل

- ترغیب 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

- داشتن ظاهری آراسته و مرتب

سایر مهارت‌های اجتماعی مهم شامل: برقراری تماس چشمی مناسب و خود افشاگری به اندازه کافی است. در مورد تماس چشمی، افراد ترجیح می‌دهند دوستان جدیدشان به اندازه کافی با آن‌ها تماس چشمی برقرار کنند تا نسبت به هم احساس صمیمیت کنند، اما نه آنقدر زیاد که به احساس خیره شدن بیانجامد. همین شرایط در مورد خودافشاگری نیز صادق است. دادن اطلاعات کافی در مورد خود به دیگران برای برقراری ارتباط صمیمانه، ضروری است. اما مراقب باشید با خود افشاگری‌های زیاد از حد، دوستان جدید خود را خسته نکنید. برای برخورداری از مهارت‌های اجتماعی خوب، باید رفتارهایی را که ممکن است برای دیگران مطلوب و نامطلوب باشد، بشناسید.

هنگام کسب مهارت‌های اجتماعی آگاهی از نقش بی واسطه بودن بسیار مهم است. وقتی شما بدون واسطه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید، فعالانه با دیگران درگیر می‌شوید. شما به طور کلامی و غیر کلامی آن‌ها را همراهی می‌کنید و این احساس را به آن‌ها انتقال می‌دهید که با آن‌ها هستید.

دو راه دیگر برای بی واسطه بودن در روابط اجتماعی، یادگیری و استفاده از زبان بی واسطه است. هنگام ملاقات افراد، دانستن اسامی آن‌ها به ایجاد ارتباط مؤثر کمک می‌کند. وقتی افراد هنگام تماس با ما، با تحمل زحمت زیاد، اسامی ما را در ذهنشان نگه داشته و به زبان می‌آورند، احساس می‌کنیم که به ما علاقه مندند.

به عنوان مثال در مطالعه ای نشان داده شد، زوج‌های متاهلی که همدیگر را به اسم صدا می‌کنند در مقایسه با زوج‌هایی که این کار را نمی‌کنند، بیشتر احساس نزدیکی و جور بودن با یکدیگر می‌کنند. با وجود این، استفاده از اسامی



تنهایی و مهارت مدیریت آن

افراد باید توأم با احتیاط باشد. وقتی افراد را بیش از اندازه با اسم بخوانیم تأثیر نامطلوبی بر آن‌ها می‌گذارد. بهترین روش در جریان تعاملات اجتماعی به کار بردن یک یا دو بار نام افراد است. با این روش شما می‌توانید به شیوه غیر تصنعی و غیر مسلط، علاقه خود را به آن‌ها نشان دهید.

استفاده از زبان باو بی واسطه یک شیوه ارتباط شخصی و مستقیم با دیگران است. زبان با واسطه، غیر مستقیم و فاصله انداز است. استفاده از زبان با واسطه غیر مستقیم، نوعی احساس دوری و جدایی را به فرد مقابل انتقال می‌دهد، نمونه‌هایی از زبان با واسطه از این قرارند:

"آن گزارش بد نبود"

"احساس من نسبت به شما احترام آمیز است"

"رابطه دوستی ما نسبتاً نزدیک و صمیمانه است"

"می‌دانید یک جوهری از دست شما ناراحتم"

"پیراهن قشنگی به تن داری"

عبارات بالا را اگر به صورت زیر بیان کنید بیشتر به زبان بی واسطه تبدیل خواهید شد:

"گزارش شما عالی بود"

"من برای شما احترام قائلم"

"احساس می‌کنم فرد با استعدادی هستید"

"مهارت شما را در برخورد با دیگران تحسین می‌کنم"

"احساس می‌کنم به شما خیلی نزدیک هستم"

"از دستتان عصبانی هستم"



تنهایی و مهارت مدیریت آن

"پیراهن شما خیلی قشنگ است"

وقتی شما با زبان بی واسطه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید، بین خود و دیگران فاصله نمی‌اندازید و احساسات خود را بیان می‌کنید. بنابراین سعی کنید روراست و صریح باشید.

مهارت مقابله ای ۵: از مهارت اجتماعی پاسخ دهی استفاده کنید و به رفتار و گفتار دیگران توجه نشان دهید.

آموختن مهارت پاسخ دهی

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی که در گروه‌های آموزشی آموخته می‌شود، "مهارت پاسخ ده" بودن است. پاسخ ده بودن یعنی همراه شدن با دیگران از طریق نشان دادن علاقه و توجه، برقراری تماس چشمی و گوش دادن به گفته‌های آنان. کارل راجرز می‌گوید "ما اغلب در هنگام ارتباط با دیگران نقطه نظرهای خودمان را بیان می‌کنیم بدون اینکه به احساسات آن‌ها توجه کنیم". به عنوان مثال فردی را در نظر بگیرید که به شما می‌گوید "من از آن فیلم خوشم آمد" یا "از مشاهده چنین اتفاقاتی احساس بدی به من دست می‌دهد". یک شخص پاسخ ده چنین خواهد گفت: "به نظرتان فیلم چطور بود؟" یا "من متأسفم که شما احساس بدی داشتید لطفاً فیلم را برایم تعریف کن"، اما غالب ما صرفاً نظرهای خود را با عباراتی مانند این بیان می‌کنیم: "فکر نمی‌کردم که فیلمش این قدر خوب باشد" یا "حس می‌کردم که باید فیلم خوبی باشد" یا "من نیز احساس بدی داشتم، ولی به هر حال انتظار این رویدادها را داشتم". پاسخ دهی به دیگران هم نشان دهنده همدلی ما می‌باشد و هم بیانگر درک احساسات آن‌ها است.

همه ما می‌دانیم که چرا افراد، کسانی را که پاسخ ده هستند، دوست دارند. پاسخ دهی نشان دهنده علاقه شخصی و احساسات مثبت است، هم چنین پاسخ دهی تقویت کننده اطمینان و اعتماد به نفس است. افراد دوست دارند بدانند که شما به آن‌ها توجه دارید و آن‌ها را جدی می‌گیرند.

پاسخ ده بودن مستلزم چیست؟ در زیر پیشنهادهایی مطرح می‌شوند:

- **انگیزه:** به جای اینکه فقط نظرهای خود را بیان کنید باید مایل به شنیدن صحبت‌های دیگران نیز باشید.



تنهایی و مهارت مدیریت آن

- **توجه:** تماس چشمی برقرار کنید و به دقت به حرف‌های طرف مقابل گوش دهید. ببینید فرد مقابل میل دارد به کدام موضوع‌ها و مسائل و احساسات او واکنش نشان داده شود؟

- **همدلی:** شخص دیگر چه احساسی دارد؟ اگر مطمئن نیستید باید سؤال کنید.

- **مهارت:** باید آنقدر مهارت‌های اجتماعی را تمرین کنید تا بتوانید به شیوه مناسبی واکنش نشان دهید.

نکته آخر در مورد پاسخ دهی به موضوع کنترل درونی و بیرونی مربوط می‌شود. برای پاسخ ده بودن باید در تعاملات اجتماعی خود ابتکار عمل داشته باشید. شما نمی‌توانید فقط بگویید به نظر می‌رسید آن شخص به من علاقه ای نداشت، پس من هم به او پاسخ نادم. برعکس این طور فکر کنید که اگر پاسخ ده باشید، احتمالاً طرف مقابل هم پاسخ خواهد داد. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در آغاز کردن روابط با دیگران مهارت دارند، معمولاً میل دارند مسئولیت شروع مکالمه را بر عهده بگیرند.

افرادی که می‌توانند به راحتی سر صحبت را با دیگران باز کنند، مهارت‌های اجتماعی خود را به حدی ارتقا داده‌اند که می‌توانند به سؤالات زیر پاسخ مثبت دهند:

- آیا شنونده خوبی هستید؟

- آیا دیگران را می‌پذیرید؟

- آیا به دیگران کمک می‌کنید تا احساس آرامش کنند؟

- آیا با مسائل و مشکلات مردم همدلی می‌کنید؟

البته وقتی شما ابتکار عمل پاسخ ده بودن را به دست بگیرید، گاهی هم ممکن است از طرف دیگران طرد شوید یا مورد بی توجهی قرار گیرید.



تنهایی و مهارت مدیریت آن

مهارت مقابله ای ۶: طرز تفکر خود را درباره کمرویی تغییر دهید.

غلبه بر کمرویی

کمرویی به دستپاچه شدن در مقابل افراد و احساس ناراحتی در حضور دیگران اطلاق می‌شود. نکته مهم در مورد کمرویی این است که بیشتر افراد این تجربه را دارند. افراد کمرو می‌گویند که در برقراری مکالمه و حفظ تماس چشمی با دیگران مشکل دارند و زمانی که می‌کوشند با فردی ارتباط برقرار کنند، احساس ناراحتی می‌کنند. افراد کمرو علایم زیر را تجربه می‌کنند:

- ناراحتی جسمی: دل پیچه، تپش قلب، تعرق، سرخ شدن

- خودآگاهی: افکار خود تحقیر کننده، نگرانی درباره ارزیابی منفی دیگران از خود

- مهارت اجتماعی ضعیف: بازداری اجتماعی، دست و پا چلفتی

افراد کمرو احتمالاً با این عبارات موافق هستند:

- در حضور افراد غریبه احساس ناراحتی می‌کنم.

- از نظر اجتماعی دست و پا چلفتی هستم.

- هنگام ملاقات با افراد جدید طبیعی بودن برایم سخت است.

- صحبت کردن با غریبه‌ها برایم دشوار است

افراد می‌گویند وقتی با کسانی از جنس مخالف، افراد غریبه و مراجع قدرت ملاقات دارند، بیشتر احساس کمرویی می‌کنند. اگر هنوز احساس کمرویی می‌کنید خودتان را وادار کنید تا با کسب مهارت‌های مقابله ای خاص به صورت افراد اجتماعی درآیید. حال به بررسی این مهارت‌های مقابله ای می‌پردازیم.



تنهایی و مهارت مدیریت آن

تبیین سازگارانۀ کمرویی

یک شیوه انطباقی برای تبیین کمرویی گفتن چیزی مثل این عبارت است: "گاهی اوقات احساس کمرویی طبیعی است، ولی من نمی‌توانم یاد بگیرم که بر این احساس خود غلبه بکنم و اجتماعی تر شوم".

تبیین کمرویی با این نوع عبارات سازگارانۀ نیست: "کمرویی بخشی از شخصیت من است ممکن نیست تغییر بکنم، علت کمرویی من این است که دیگران مرا درک نمی‌کنند".

افراد کمرو با پذیرفتن اینکه همیشه کمرو خواهند ماند و زندگی اجتماعی آن‌ها به ابتکار دیگران وابسته است، نگرش بدبینانه‌ای را اتخاذ می‌کنند. وقتی افراد یاد بگیرند تعاملات اجتماعی‌شان را تحت کنترل خود درآورند می‌توانند بر کمرویی غلبه کنند.

برای برخورداری از روابط بین فردی رضایت بخش، تقویت مهارت‌های اجتماعی بسیار مفید است. هم چنین کنترل سبک تفکر و تفسیرهایی که از موقعیت اجتماعی خود به عمل می‌آورید، نیز بسیار مهم است.

مهارت مقابله‌ای ۷: مهارت‌های مکالمه‌ای خود را بهبود بخشید.

برقراری گفتگو

شنونده خوب، لزوماً کسی نیست که کاملاً ساکت بماند، بلکه کسی است که پاسخ ده و حساس باشد و به گفته‌های طرف مقابل واکنش نشان دهد.

سازگاری با دیگران مستلزم برخورداری از مهارت‌های مکالمه‌ای خوب است. مهارت‌های مکالمه‌ای افراد کمرو به شدت ضعیف است. افراد کمرو در آغاز کردن مکالمات محتاط هستند، آن‌ها سکوت را نمی‌شکنند و با اشتیاق به گفته‌های فرد دیگر پاسخ نمی‌دهند.



تنهایی و مهارت مدیریت آن

سبک‌های مکالمه افراد درون گرا و برون گرا

هنگام ملاقات با یک فرد جدید شیوه مکالمه خود را با سبک مکالمه ای او هماهنگ کنید. وقتی با فرد درون گرای صحبت می‌کنید باید خیلی راحت حرف بزنید و تحت تأثیر سکوت‌های او، صحبت‌های خود را به تعویق نیندازید. هنگام صحبت با افراد برون گرا می‌توانید بیشتر اوقات شنونده خوبی باشید، ولی نگذارید مکالمه شما قطع شود. سعی کنید حساس و پاسخ ده باشید و اطلاعاتی در مورد خودتان در اختیار فرد مقابل قرار دهید تا شما را بهتر بشناسد.

بهبود مهارت‌های مکالمه ای

خوشبختانه می‌توان مهارت‌های مکالمه ای را یاد گرفت و بهبود بخشید. افرادی که در برقراری گفتگو مشکل دارند، اغلب شکایت می‌کنند که چیزی برای گفتن پیدا نمی‌کنند. این مشکل سه راه حل دارد: **اول** داشتن انتظارات واقع بینانه مهم است. افرادی که زیاد حرف می‌زنند معمولاً یاد گرفته‌اند بسیاری از عقاید و افکار خود را قبل از بیان کردن سانسور نکنند. آن‌ها هم چنین یاد گرفته‌اند توقعات خود را در مورد انجام مکالمه معنی دار پایین آورند و به صحبت‌های کوتاه نیز رضایت دهند. هدف از صحبت کوتاه این است که دیگران متوجه شوند شما به آن علاقه مندید. وقتی برای اولین بار شخصی را می‌بینید لازم نیست برای اینکه علاقه خود را برای مکالمه به او نشان دهید، به مدت طولانی صحبت کنید. رابطه عمیق و معنی دار بعداً ایجاد خواهد شد.

راه حل دوم برای بهبود بخشیدن مهارت‌های مکالمه ای خود، آشنایی با ویژگی‌های مکالمه خوب است. یک ارتباط بین فردی خوب شامل دو مولفه اصلی است: کیفیت ارتباط و عمق و ارزش رابطه.

کیفیت ارتباط به صحبت کردن با شیوه ای که بیانگر احساس آرامش، توجه، غیر رسمی بودن، پذیرش، درک و فهم و علاقه مندی باشد، اشاره دارد. افرادی که ارتباطشان با دیگران از کیفیتی بالا برخوردار است، می‌دانند که چه موقع سکوت را بشکنند و به طرف مقابل خود بفهمانند که او درک می‌کنند. منظور از عمق و ارزش ارتباط، ارتباطی است که شخصی، عمیق، دقیق و ارزشمند است. یکی از راه‌هایی که باعث می‌شود دیگران حس کنند مکالمه‌شان برای شما عمیق و باارزش است، نشان دادن توجه خالصانه و صادقانه به چیزهایی است که برای آن‌ها مهم و معنی دار است.



تنهایی و مهارت مدیریت آن

راه حل سوم برای افرادی که در برقراری گفتگو مشکل دارند، تمرین حرف زدن با دیگران است. در زیر راه‌هایی برای تمرین مهارت حرف زدن ارائه می‌شود:

- **استفاده از تلفن:** به کتابخانه عمومی تلفن بزنید و از مسئول کتابخانه اطلاعاتی به دست آورید، به سالن‌های تئاتر زنگ بزنید و زمان نمایش‌ها را بپرسید. ببینید آیا می‌توانید تلفنی کسی را بخندانید؟ با یک برنامه رادیویی تماس بگیرید و نظر خود را بیان کنید و به واکنش گوینده توجه نمایید.

- **سلام گفتن:** به افرادی که در سرکار یا مدرسه می‌بینید سلام کنید یا صبح به خیر بگویید، به افرادی که از خیابان می‌گذرند لبخند بزنید و سلام بگویید و به واکنش‌های آن‌ها توجه کنید.

- **سؤال کردن:** در مورد وسایل افراد از قبیل کفش، رادیو دستی، دوچرخه و ماشین سوالاتی بپرسید. آمادگی یادگیری چیزهایی تازه را داشته باشید و بدانید که افراد دوست دارند درباره فعالیت‌ها و تفریحات خود صحبت کنند.

- **در میان گذاشتن تجارب مشترک:** ببینید با کسی که می‌خواهید ملاقات کنید در چه مواردی مشترک هستید و در آن مورد صحبت کنید. می‌توانید درباره آب و هوا یا طولانی و شلوغ بودن صف اتوبوس صحبت کنید.

- **خواندن، پرسیدن و گفتن:** سعی کنید روزنامه، نقد فیلم‌ها و کتاب‌های جدید را بخوانید. هم چنین در مورد مسائل سیاسی جهان و رویدادهای جامعه خود اطلاعاتی کسب کنید. نظر افراد را در مورد این مسائل جویا شوید و اطلاعات خود را با آن‌ها در میان بگذارید.

مهارت مقابله ای ۸: راه‌های تحمل طرد شدگی را بیاموزید و به کار بگیرید.

آموختن راه‌های تحمل طرد شدگی

افراد تنها و کمرو به سختی می‌توانند طردشدگی را تحمل کنند و نسبت به این موضوع بسیار حساس هستند. یکی از علت‌های این امر آن است که افراد تنها و کمرو در مقایسه با کسانی که این گونه نیستند، برداشت متفاوتی از تعاملات



تنهایی و مهارت مدیریت آن

شخصی دارند. رویکرد افرادی که تنها نیستند، نسبت به تعاملات اجتماعی رویکردی تسلط گرا است، در صورتی که رویکرد افراد تنها، رویکردی عمل گرا است.

کسانی که به راحتی می‌توانند با طرد شدگی کنار بیایند، روابط اجتماعی را فرصتی برای نزدیک شدن به دیگران و سهیم شدن در احساسات خوشایند آن‌ها تلقی می‌کنند. در حالی که افراد کمرو و تنها به احتمال زیاد تعاملات اجتماعی را تجربه ای تهدید کننده تلقی می‌کنند که از طریق آن مورد ارزیابی و قضاوت دیگران قرار می‌گیرند. این نوع نگرش، به احساس اضطراب و واکنش دفاعی منجر می‌شود. افراد تنها به جای اینکه از بودن در کنار دیگران خشنود باشند، بیشتر بدبین و نگران هستند. بنابراین از پرداختن به این فکر که آیا دیگران من را تأیید خواهند کرد، اجتناب کنید و به جای آن فکرتان را بر افرادی که با آن‌ها ارتباط دارید، متمرکز کنید و از خود بپرسید که برای کمک به احساس راحتی و آرامش آن‌ها چه کاری می‌توانید انجام دهید.

دلیل دیگری که افراد تنها و کمرو نمی‌توانند طرد شدگی را تحمل کنند، ارزیابی‌های اولیه منفی است که از تجربه طرد شدگی به عمل می‌آورند.

هنگامی که از سوی دیگران پذیرفته نمی‌شوید، چه چیزهای نادرستی به خود می‌گویید؟ چند نمونه احتمالی از این قرارند: "اگر مرا نپذیرند واقعاً وحشتناک است"، "من نمی‌توانم تحمل کنم که کسی مرا دوست نداشته باشد"، "اگر من طرد شدم معنایش این است که من جذاب و دوست داشتنی نیستم و آدم بدی هستم". این نوع ارزیابی‌ها احتمالاً به افسردگی، خشم، اضطراب و عزت نفس پایین منجر می‌شود. این احساسات دقیقاً احساساتی هستند که افراد تنها از آن رنج می‌برند. این افکار ناسازگارانه را با این باورهای سازگارانه مقایسه کنید: "هر چه بیشتر طرد شدگی را تحمل کنم، می‌توانم با افراد زیادتری آشنا شوم"، "بعضی از مردم از من خوششان می‌آید و برخی دیگر خوششان نمی‌آید اما وقتی برای آشنایی با افراد تلاش خود را می‌کنم احساس می‌کنم کاری انجام داده‌ام.

این انتظارات چقدر منطقی‌اند؟ "من نمی‌توانم خوشحال باشم، مگر اینکه همه کسانی که ملاقات کنم، نسبت به من پاسخ ده و حساس باشد"، "اگر در هر مکالمه ای که انجام می‌دهم موفق به ایجاد رابطه خوب نشوم، شکست محسوب می‌شود". آیا می‌توانید انتظارات واقع بینانه تر زیر را جایگزین انتظارات بالا کنید: "اگر فقط بتوانم به کسی



تنهایی و مهارت مدیریت آن

سلام کنم، در واقع به مقصود خود رسیده‌ام"، "هر چه با افراد بیشتری صحبت کنم، می‌توانم افراد زیادتری را ملاقات کنم". "برخی مکالمات خوب پیش می‌روند و برخی نه، بنابراین باید صبور باشم و از تلاش خود خشنود شوم".

شما می‌توانید با استفاده از مهارت‌های خودآرام سازی با طردشدگی مقابله کنید. از این رو در مکانی آرام و ساکت بنشینید، چشمانتان را ببندید و تصور کنید که با فردی که دوست دارید، ملاقات می‌کنید ولی پذیرفته نمی‌شوید. چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ با افکار طردشدگی خفیف شروع کنید و به تدریج به چیزهای بدتر فکر کنید. بدین ترتیب که این افکار را در ذهن خود زنده کنید و با آرام سازی و حرف زدن سازنده با خود آن‌ها را خنثی کنید، به آهستگی روش خود را ادامه دهید تا زمانی که بتوانید بدون ناراحتی طرد شدگی‌های شدیدتری را نیز تجسم کنید. به خاطر آورید که آرام بودن هنگام ملاقات با دیگران چقدر خوب است. سعی کنید حالت‌های اضطراب و خودتردیدی را در خود بشناسید و از آن‌ها به عنوان نشانه‌هایی برای شروع خودآرام سازی استفاده کنید. مهارت‌های آرام سازی به شما کمک می‌کند تا دریابید اگر چه طردشدگی خوشایند نیست ولی شما می‌توانید آن را تحمل کنید. به خود بگویید ناراحتی‌های جزئی ناشی از طردشدگی، بهای ارزشمندی است که در مقابل به دست آوردن فرصت ملاقات با بسیاری از افراد جالب و خاص می‌پردازید.

اگر احساس تنهایی می‌کنید این پرسشنامه را پاسخ بدهید تا ببینید چقدر احساس تان جدی است.

"پرسشنامه تنهایی و احساس بی کسی"

۱- من به عشق بیشتری در زندگی ام نیاز دارم.

کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)

۲- واقعا هیچ کس مرا درک نمی‌کند.

کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)



تنهایی و مهارت مدیریت آن

۳- اغلب تمایل دارم با کسانی رابطه برقرار کنم که بی عاطفه هستند و نیازهای عاطفی من را برآورده نمی کنند.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۴- احساس می کنم حتی صمیمی ترین افراد زندگی ام نیز پاسخگوی نیازهای عاطفی من نیستند.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۵- هیچ فرد خاصی در زندگی ام ندارم که بخواهد احساس هایش را با من در میان بگذارد و واقعا نگران حال من باشد.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۶- در زندگی ام کسی نیست که مرا دوست بدارد، به من محبت کند و با من صادقانه رفتار کند.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۷- کسی در زندگی ام نیست که واقعا به حرف دل من گوش کند و نیازها و احساس های واقعی مرا بشناسد.

کاملا غلط (۱) تقریبا غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریبا درست (۵) کاملا درست (۶)

۸- خیلی برای من دشوار است که به دیگران اجازه دهم از من حمایت و مرا راهنمایی کنند حتی اگر این خواسته درونی من باشد.



تنهایی و مهارت مدیریت آن

کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)

۹- سخت به دیگران اجازه می‌دهم دوستم داشته باشند.

کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)

۱۰- بیشتر اوقات تنها بوده‌ام.

کاملاً غلط (۱) تقریباً غلط (۲) بیشتر درست است تا غلط (۳) اندکی درست (۴) تقریباً درست (۵) کاملاً درست (۶)

نمره گذاری پرسشنامه

نمره هایی را که گرفته اید، با هم جمع بزنید و ببینید در کدام دسته هستید:

۱۰-۱۹ در باره تنهایی مشکل خاصی ندارید.

۲۰-۲۹ ممکن است گاهی احساس تنهایی کنید اما روی هم رفته مشکلی نیست.

۳۰-۳۹ رگه هایی از تنهایی در شما وجود دارد.

۴۰-۴۹ تنهایی حتما در شما وجود دارد.

۵۰-۶۰ تنهایی شدید دارید؛ از یک متخصص کمک بگیرید.