

## « تنهایی »

این سخن را بارها شنیده اید که یک فرد ممکن است حتی در میان جمع نیز احساس تنهایی کند. متأسفانه این مورد در دانشگاه و در میان دانشجویان امری بسیار رایج است. در آنجا نیز ممکن است به رغم حضور در میان گروهی از همسالان که نقاط مشترک بسیاری با ما دارند، به شدت احساس ناراحتی و انزوا کنیم. این حالت با مشاهده سایر دانشجویان که به راحتی و به سرعت با دیگران رابطه دوستی برقرار می کنند یا وارد گروه هایی می شوند که احساس می کنید جایی در آنها ندارید، وخیم تر می گردد. بنابراین جای تعجب ندارد، اگر بدانیم که تنهایی در دانشگاه، بویژه در میان دانشجویان سال اول بسیار رایج است. ورود به دانشگاه مرحله ای مهم در "ترک خانه" بشمار می رود. شاید این نخستین بار است که نه تنها از محیط گرم و صمیمی خانه و خانواده دور می شوید بلکه از دوستی هایی که شاید در طی سال ها شکل گرفته اند، فاصله می گیرد. ترک خانه و ورود به دانشگاه در سبک زندگی، کار، الگوها و میزان وابستگی فرد تغییراتی ایجاد می کنند. تاثیرات ناشی از این امر ممکن است فرد را نسبت به آنچه باید انجام دهد یا آنچه باید باشد دچار تردید سازند. پیامد این امر شکل گیری تدریجی ناامنی اجتماعی است و حتی افرادی که در حالت طبیعی با محیط اجتماعی خود سازگارند نیز ممکن است بدان دچار شوند. بنابراین تنهایی برای برخی افراد تجربه ای جدید و آزاردهنده بشمار می رود، در حالی که برای برخی دیگر اندکی شناخته شده تر است اما احتمالاً در حال حاضر آنها را نسبت به تغییراتی که ممکن است دانشگاه برایشان به همراه بیاورد دلسرد ساخته است.

### چرا در دانشگاه احساس تنهایی می کنید؟

دلایل بسیاری در شکل گیری این احساس نقش دارند که عبارتند از:

- از خانواده و دوستان خود دور شده اید.
- شاید پس از سال ها یا حتی از دوران دبستان تاکنون، این نخستین بار است که ناچار می شوید برای انتخاب دوستان جدید از صفر شروع کنید.
- دوستان قدیمی خود را از دست داده اید و برایتان دشوار است تا دوستانی جدید جایگزین آنها کنید یا شاید اصلاً تمایلی به این کار ندارید.
- شاید انتظارات بالایی از دانشگاه داشته اید و تصور می کردید در آنجا دوستانی جدید خواهید یافت اما نخستین کسانی که با آنها دیدار کرده اید شما را دلسرد کرده اند.
- احساس می کنید که میان زندگی اجتماعی شما در دانشگاه و مکان های دیگر گسستگی ایجاد شده است.
- دچار اضطراب می شوید و نسبت به صرف زمان برای انجام فعالیت های اجتماعی در تعارض هستید.

### ممکن است در شرایط زیر احساس تنهایی کنید:

- وقتی تنهائید و گزینه دیگری برای انتخاب ندارید
- وقتی احساس نمی کنید که بخشی از یک گروه یا رویداد هستید
- وقتی کسی نیست تا احساسات و تجربیات خود را با او شریک شوید
- وقتی احساس می کنید از محیط اطراف خود جدا شده اید
- وقتی کسی درک نمی کند که تا چه اندازه تنهائید

**تنهایی می تواند این قبیل احساسات را در شما بوجود آورد:**

- حس رانده شدن و زیادی بودن
- حس نداشتن صلاحیت اجتماعی
- قبول این امر که حتما مشکلی در شما وجود دارد
- کمروبی هنگام برخورد با دیگران
- خشم نسبت به دیگران و انتقاد از آنها

این قبیل احساسات به کاهش عزت نفس، حس طرد شدن از سوی دیگران، تمایل نداشتن به برقراری رابطه دوستی و مشارکت در فعالیت های اجتماعی، ناتوانی در بیان احساسات و خواسته ها یا گفتن "نه" به آنچه نمی خواهید انجام دهید و در نهایت احساس استنثار شدن از سوی دیگران، منتهی می شوند.

### چگونه با حس تنهایی مقابله کنیم ؟

- به یاد داشته باشید که تنهایی امری بسیار رایج است. تقریباً همه افراد گاهی به احساس تنهایی دچار می شوند. حس تنهایی نه تنها ضعف نیست بلکه می توان آن را تغییر داد. این احساس نشان می دهد که نیازهای مهم و ضروری تامین نشده اند. تغییر این شرایط نه تنها یافتن دوستان جدید و گسترش دامنه دوستی ها را شامل می شود بلکه به مفهوم یافتن راههایی برای لذت بردن از اوقات خود در تنهایی و استفاده سازنده تر و لذت بخش تر از این اوقات و لحظه هاست.
- منتظر نباشید تا دیگران به دیدار شما بیایند یا با شما صحبت کنند. سعی کنید با کسانی که در کلاس درس یا در ساعات استراحت در کنار شما نشسته اند سر صحبت را باز کنید. به کسانی که در دانشگاه یا محیط کار از کنار شما عبور می کنند سلام کنید یا حتی فقط به آنها لبخند بزنید.
- سعی کنید خود را در موقعیت های جدیدی قرار دهید که در آن امکان ملاقات شما با افرادی که دارای تمایلات و علایق مشترک و مشابه هستند، فراهم می شود. فعالیت هایی را انتخاب کنید که حقیقتاً به آنها تمایل دارید و از انجام دادن آنها لذت می برید، این فعالیت ها می توانند اجتماعی، ورزشی یا کارهای داوطلبانه باشند. اما به یاد داشته باشید که نباید تمام وقت خود را با کارهای بسیار پر کنید تا صرفاً از تنها بودن بگریزد.
- خود را از انجام کارهایی که دوست دارید، مانند رفتن به سینما یا پیاده روی، صرفاً بدان دلیل که کسی نیست تا شما را همراهی کند، محروم نسازید.
- سعی کنید تا با تلاش های خود منتقدانه برخورد نکنید. به خود یادآوری کنید که برقراری روابط صمیمانه در دوستی ها نیازمند زمان است. با این تفکر که برقراری روابط رویایی و خیال پردازانه می تواند از تنهایی شما بکاهد یا به شما حس اعتماد به نفس و یا جایگاهی اجتماعی ببخشد، دوستی ها را بی ارزش نکنید.
- دوستی خوب برای دیگران باشید و روابط خود را بر مبنای آن بسازید.
- به دیگران و علایق آنها اهمیت دهید ( اما به چیزی که علاقه مند نیستید، تظاهر نکنید).
- برخی افراد به حضور در یک گروه علاقمندند و برخی دیگر موقعیت های انفرادی را ترجیح می دهند. اولویت ها و شیوه ارتباطی مورد نظر خود را تعیین کنید. افرادی را بیابید که دیدگاه ها و علایقی مشابه شما دارند. به یاد داشته باشید که از روی ظاهر افراد تصمیم گیری نکنید.
- اگر به رغم آنچه گفته شد همچنان احساس تنهایی می کنید به مراکز مشاوره دانشگاه رجوع کنید. این مراکز رویکردهای متعددی پیش روی شما قرار می دهند و به شما کمک می کنند تا با احساسات ناشی از تنهایی مقابله کنید.

### مشاوره گروهی

مشاوره در قالب گروه های کوچک این فرصت را در اختیار دانشجویان قرار می دهد تا دریابند که سایرین نیز از مشکلاتی رنج می برند که احتمالاً مشابه مشکلات آنهاست. آنها می توانند در این گروه ها مشکلات یکدیگر را مقایسه کنند، از یکدیگر حمایت کنند و در شرایطی سالم دیدگاه دیگران را نسبت به خود دریابند. پیوستن به یک گروه شاید نخست اندکی نگران کننده بنظر آید اما این کار موجب تقویت روحیه شده و کمک می کند تا دریابید که: این قبیل احساسات فقط مختص شما نیستند؛ شما فردی غیرعادی و غیرقابل قبول نیستید؛ افراد می توانند شما را با آغوشی باز بپذیرند و احساساتتان را درک کنند و شما نیز چیزهایی برای عرضه کردن به دیگران دارید.

### **مشاوره فردی**

۱. گفتگوی فردی با یک مشاور کمک می کند تا خود را بهتر درک کنید و بپذیرید. این کار می تواند کمک کند تا الگوهای فکری و انتظاراتی مانند طرد شدن از سوی دیگران را تغییر دهید و راحت تر و آزاد تر با دیگران رابطه برقرار کنید. مشاوره فردی همچنین اعتماد به نفس و عزت نفس شما را افزایش می دهد.
۲. روش های شناختی - رفتاری نیز در این باره بسیار مفید و کارآمدند. این روش راهکارهایی در اختیار شما قرار می دهد تا با کمک آنها با اضطراب های اجتماعی مقابله کنید و الگوهای فکری منفی را که تضعیف کننده اند، تغییر دهید.